



ASTANGA JOGA
nazywana jogą
dynamiczną
lub power jogą
Ewa Jaros
nauczycielka astanga
jogi, właścicielka
Astanga Yoga Studio

Jej nazwa bywa dla niektórych myląca, bo dynamiczne i energetyzujące są jej efekty, a nie sposób wykonywania ćwiczeń. Owszem, rozpoczynamy praktykę od asan, które utrzymujemy nieco krócej (ok. 5 oddechów) niż w innych typach jogi, jednak trzeba się wtedy skupić na czymś innym. W astandze najważniejsze są trzy elementy. Pierwszy z nich to oddech uddżajji (zwiększi oddech), który rozgrzewa ciało i nadaje rytm całemu treningowi. Jest równy, bardzo głęboki i szumiący. Przypomina wydłużone „hnhh...”. Kolejny element to bandhji (pieczęcie) – techniki, które pomagają utrzymać energię w odpowiednich punktach ciała. Jedną z nich przypomina ćwiczenia Kegla (nauka kontrolowania mięśni dna miednicy), a druga polega na wciąganiu dolnej części brzucha.

– Bandhji rozgrzewa ciało, ustawiają dolny odcinek kręgosłupa we właściwej pozycji i sprawiają, że siłowe elementy statyczne są bezpieczniejsze i łatwiejsze do wykonania – dodaje Radostaw Rychlik, instruktor i jeden z prekursorów astangi w Polsce.

Trzecim elementem są drishti – specjalne punkty, na których skupiamy wzrok podczas wykonywania konkretnej asany, np. pochylając się do przodu, patrzymy na swój nos, a nie na stopy. Niektórzy mówią, że astanga bardzo wciąga. To prawda, ciało od razu czuje się lepiej i domaga się kolejnych treningów. Astanga daje szybkie efekty, ale wymaga wysiłku. To nie jest joga dla leniwych i szukających jedynie relaksu. Precyzja wykonania asan nie ma tu największego znaczenia, o wiele ważniejsza jest ich kolejność. Astanga jest dobra dla osób, które odbierają świat poprzez swoją fizyczność. Najpierw pracujemy z ciałem, a wyjątkowy stan ducha pojawia się sam. Można więc zacząć od praktyki, a potrzeba teorii z czasem się w nas obudzi. Wedle tradycji, nie powinno się ćwiczyć w czasie pełni i nowiu księżyca oraz w trakcie miesiączki. Im rzadziej ktoś cwi-

czy, tym trening powinien być krótszy, a wykonywane pozycje prostsze. Choć wieczorem ciało jest sprawniejsze i bardziej elastyczne, to zaleca się, by astangę ćwiczyć rano. Trening kosztuje sporo energii (dlatego też wiele osób na początku szybko chudnie), ale w zamian dostajemy jej znacznie więcej. Mięśnie stają się wyrezbiłone i silne, ale nie tak duże jak po siłowni. Zwiększa się też zakres ruchów, dlatego lepiej będziemy radzić sobie w tańcu lub wspinaczce. Poza tym, to niezwykłe uczucie, kiedy odwracając głowę, dokładnie wiemy i czujemy, co dzieje się w małym palcu na nogi. Astanga wyjątkowo uwrażliwia całe ciało.

zajęcia trwają: 120 min

częstotliwość dla początkujących:

2-3 razy w tygodniu

przeciwwskazania: ciąża, poważne problemy z kręgosłupem (choć wiele pozycji można modyfikować)

info: www.astanga.pl



JOGA HORMONALNA
wg Dinah Rodriguez,
nazywana naturalną HTZ
Irena Kertyczak
nauczycielka jogi,
terapeutka jogi
hormonalnej, instruktor
technik relaksacyjnych

Ta gałąź jogi jest bardzo młoda. W Europie pojawiła się dopiero pięć lat temu. Specjalny program terapeutyczny opracowała Dinah Rodriguez, Brazylijka, która od ponad 40 lat praktykuje jogę. Dzięki wewnętrznemu masażowi (za pomocą specjalnych asan), intensywnym technikom oddechowym i skierowaniu indywidualnej energii życia do organów odpowiedzialnych za produkowanie hormonów, ta joga usuwa lub łagodzi objawy klimakterium. Ćwiczenia oddziałują na całe ciało, ale w szczególności na jajniki, przysadkę, tarczycę i nadnercza. Badania dowiodły, że średnio po czterech miesiącach praktyki poziom hormonów podnosi się aż o 250%. Dzięki temu ustają uderzenia gorąca i niestabilność emocjonalna. Kobiety praktykujące jogę hormonalną nie mają kłopotów z bezsennością,

migrenami, depresją. Podnosi się także ich libido! Istnieje joga hormonalna dla mężczyzn, jednak nie ma w tej chwili w Polsce instruktorów tej metody. Terapeutyczna joga hormonalna daje też dobre efekty u mnogich kobiet, które cierpią na bolesny PMS, mają zespół policystycznych jajników lub przedwczesnie (np. z powodu stresu) przeszły menopauzę. Pomaga też w niepłodności. Joga hormonalna, w przeciwieństwie do hormonalnej terapii zastępczej (HTZ), nie ma żadnych skutków ubocznych. Zachęcam jednak panie, by systematycznie chodziły na badania i nie rezygnowały z HTZ bez konsultacji z lekarzem. Przed rozpoczęciem kursu zawsze rozmawiam z każdą kobietą i proszę o wypełnienie ankiety. Dzięki temu, mogę dostosować program zajęć do indywidualnych potrzeb. Ten rodzaj jogi nie daje spektakularnych efektów w krótkim czasie. Dopiero po miesiącu regularnych treningów odczuwa się poprawę samopoczucia. Aby ją ćwiczyć, nie potrzeba żadnych wcześniejszych doświadczeń z jogą ani specjalnych przyrządów. Pierwsze zajęcia rozpoczynamy od nauki właściwego oddechu (bardzo intensywnie pracuje przepona). Tu nawet ułożenie języka ma znaczenie. Zachęcam też panie, by na czas kursu zmodyfikowały swoją dietę: zrezygnowały z alkoholu i ciężkostrawnych potraw, piły mniej kawy i herbaty, rzuciły palenie i nie traciły zbyt szybko na wadze, ponieważ tkanka tłuszczowa bierze udział w tworzeniu estrogeny. Treningi nie są trudne i nie wymagają dobrej kondycji czy sprawności fizycznej. Na koniec zajęć zawsze robimy ćwiczenia odciążające i stosujemy techniki relaksacyjne. Warto je znać, ponieważ 15 minut głębokiej relaksacji zastępuje aż 2 godziny snu.

zajęcia trwają: 90 min

częstotliwość dla początkujących:

codziennie (potem 2-3 razy w tygodniu)

przeciwwskazania: ciąża, zaawansowana endometrioza, duże mięśniaki, zaawansowana osteoporoza, choroby serca, stany pooperacyjne, hormonalne zaburzenia choroby nowotworowe (np. rak piersi)

info: www.jogahormonalna.pl