

Liek mladosti s názvom **joga**



Joga – liek, ktorý sa nedá predpísať u žiadneho doktora, a predsa sa považuje za jednu z veľmi účinných foriem, prostriedkov, ako si udržať stav mladosti čo najdlhšie. Procesom starnutia sa dá v podstatnej miere predísť a túžba mnohých z nás, ktorá sa skrýva za známu vetou – priviesť telo, dušu a ducha do harmónie –, nie je nemožná. Práve cvičenie jogy, ktorá sa orientuje nielen na fyzickú mechaniku a perfekciu tela, ale ktorá sa

skutočne zaoberá počas cvičenia aj rovino duše a ducha, je jednou z ciest.

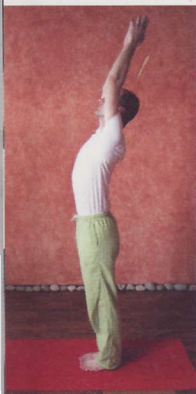
V ideálnom prípade vám hodiny jogy ponúkajú zažiť cvičenie, kde na prvom mieste stojí úprimný záujem o človeka ako celostnú bytosť. Počas cvičenia sa zoznámite s jogovými cvičeniami (ásanami), ktoré sú orientované na nenásilný, vedomý spôsob vchádzania do cvičení. Veľká pozornosť sa venuje voľnému dychu, pretože každý človek má individuál-

nu dychovú kvalitu a individuálny rytmus dýchania. Dychové cvičenia prinášajú veľmi veľa pokoja, harmonizujú látkovú výmenu, obdarujú vitalitou a zdravým spánkom a okrem iného voľný dych vedie k vedomiu slobody. Ďalej sa počas cvičenia dozvieme, ako dodať pohyblivosť, pružnosť a ohybnosť vašej chrbtici. Pohybový aparát je výrazom duševného života, výrazom ducha.

Keby sme to zhrnuli, voľné dýchanie, nenásilnosť a vedomé cvičenie, pohyblivá a pružná chrbtica, k tomu aj jednoduché koncentračné cvičenia a relaxácia sú možnosti, ako čiastočne predísť procesom starnutia, resp. ako si čo najdlhšie uchovať vnútornú mladosť. Tá sa bude ukazovať aj navonok. A to napríklad v podobe zdravého tela, v záujme o okolitý svet, v radosť zo života v celej jeho šírke. Joga dokáže celú vašu bytosť upriamiť k stavu, keď pocítite život celostne vrátane starnutia nie ako boj s časom, ale ako radosťné prežívanie bytia.

Jogu, keďže nie je primárne orientovaná na výkon, môže praktizovať každý bez ohľadu na vek, pohlavie a fyzické schopnosti. Vybrali sme pre vás aj jeden z cvikov, ktorý si môžete vyskúšať doma: položá uttanasana – kliešte v stoj.

Silvia Wagnerová
štúdio jogy ÁSANA
www.asana.sk
v spolupráci s Fitness Rozadol



Prvá fáza cviku

Vystrieme celé telo. Z drieku sa vyťahujeme do dĺžky, pohľad môže smerovať dohora, hrudná chrbtica tvorí ľahký základ dozadu.



Druhá fáza cviku

Z vystretia prechádzame do ďalekého predklonu s vystretým chrbtom v spodnej a strednej časti. Nohy sa snažíme vystierať. Brucho tlačíme k stehnám.



Tretia fáza cviku

Ostaneme v predklone, plecia a krk sú uvoľnené. Voľne dýchame. Aktivita v chrbte ostáva zachovaná. Tento cvik je výrazom pocitu vystúpenia zo seba samého, vyrastenia ponad seba. V polohe zotrváme 30 sekúnd až jednu minútu.