

Janusz Szopa

Poniższy artykuł ukazał się w Biuletynie Wyższej Szkoły Hotelarstwa i Turystyki w Częstochowie Nr 9-10/2005, str. 75-76 oraz Miesięczniku Puls Regionu, Nr 13, kwiecień 2005, str. 6.

## **JOGA JAKO SYSTEM REKREACJI RUCHOWEJ**

Joga jako starodawny system ćwiczeń fizyczno-psychicznych jest zaklasyfikowana w Ministerstwie Edukacji Narodowej i Sportu jako system rekreacji ruchowej bądź to jako kinezypsychoprofilaktyka lub fitness – ćwiczenia psychofizyczne.

Celem tych ćwiczeń jest uzyskanie i zachowanie wysokiej sprawności fizycznej układów i narządów organizmu, a także psychiki człowieka.

Najstarsze źródła archeologiczne to odnalezione figurki osób wykonujących specyficzne pozycje ciała zwane asanami pochodzące sprzed około 1500 lat pne.

Te pozycje ciała które powodują napinanie lub rozluźnianie różnych partii mięśni posiadają lecznicze i fizjologiczne działanie na organizm człowieka. Doprowadzają one do zrównoważenia, symetrii i harmonii organizmu.

Zaburzenia i dolegliwości fizyczne wypływają z zaburzeń energetycznych spowodowanych brakiem lub nadmiarem energii. Kiedy asana jest wykonana poprawnie wtedy energia płynąc bez przeszkód przez organizm człowieka dociera także do miejsc dotkniętych nierównowagą. Poprzez odzyskiwaną stopniową równowagę energetyczną organizm powraca do prawidłowego stanu.

Ciało ludzkie w różny sposób reaguje na warunki i nie zawsze przyjazne czynniki życia codziennego. W jodze wszystko służy temu, aby ciało było stabilne a umysł spokojny.

Ludzie szukają w tej metodzie ucieczki przed bólem kręgosłupa i sztywnością mięśni. Jest to typowy stan stresu. Ćwiczenia jogi dają techniki pozwalające na rozluźnienie pewnych części ciała niezależnie od sytuacji, w jakich jest im dane funkcjonować.

Trwanie w asanie powoduje niewielkie zużycie energii przez to, że wysiłek fizyczny jest minimalny, bowiem nie są to zwyczajowo rozumiane ćwiczenia dynamiczne. Asany są natomiast pozycjami wzmacniającymi mięśnie. W przypadku gdy wykonywane są one bezwysiłkowo to w mięśniach znika napięcie powodując ich rozluźnienie.

Asany oddziałują na fizjologię człowieka poprzez zwiększenie ruchomości w stawach międzykręgowych, co powoduje poprawę warunków krążenia w naczyniach kręgosłupa, poprawę warunków krążenia oraz dokrwienia mózgu, masaż narządów wewnętrznych i oddziaływanie na gruczoły wydzielania wewnętrznego oraz zwoje nerwowe.

Dopiero kolejnym etapem jest dostrzeżenie zbawiennego wpływu jogi na system nerwowy.

Wykonanie grupy asan daje uspokojenie umysłu - dominację układu parasympatycznego, podczas gdy inne dynamiczne ćwiczenia - dominację układu sympatycznego a co za tym idzie wzrost aktywności wydzielania adrenaliny, szybsze bicie serca, szybsze oddychanie, wzrost ciśnienia krwi itp. Ćwiczenie asan powoduje tonizowanie mięśni i ich odnowę. Jednocześnie przez tłumienie impulsów przekazywanych do mózgu pomaga w kontrolowaniu zaburzeń emocjonalnych oraz regulacji pracy serca przez oddalenie stresów psychicznych.

Spokojny stan umysłu powodowany jest przez tonizowanie mięśni a także zmniejszenie częstotliwości i intensywności przechodzenia napinających impulsów wzdłuż dróg czuciowych. Tak wielka koncentracja i spokój umysłu nie są możliwe do osiągnięcia w trakcie wykonywania innych ćwiczeń fizycznych. Wiadomo również jak spokój umysłu wpływa na dobrostan organizmu człowieka.

Ćwicząc asany polepszamy siłę fizyczną i wytrzymałość organizmu. Po wykonaniu grupy asan występuje u ćwiczącego dobre samopoczucie a także po pewnym czasie zmniejsza się podatność na zmęczenie psychiczne.

Na podstawie powyższych rozważań wyraźnie widać jak istotną rolę odgrywa praktyka asan w zapobieganiu i leczeniu chorób.

Nie należy zapominać także i o tym, że regularne ćwiczenie asan odmładza ciało i zapobiega starzeniu.

#### *Literatura:*

1. B.K.S. Iyengar, Światło jogi. Wydawnictwo VIRYA.
2. Gita S. Iyengar, Joga doskonała dla kobiet. Wydawnictwo VIRYA.
3. Ravi Javalgekar, Joga lecznicza, COMES, 1995.
4. J. Szopa, J. Górna, D. Ortenburger, A. Ortenburger, Joga dla zdrowia. Częstochowa, Wyd. WZPCzest., 2004, 118s.