

STYL ŻYCIA, FILOZOFIA, ZDROWIE

JOGA DLA KAŻDEGO

Większość ludzi, którzy przychodzą po raz pierwszy na ćwiczenia jogi chce po prostu uprawiać jakiś sport – mówi Michał Szczepanik, nauczyciel jogi z centrum przy ul. Piotrkowskiej.

– Zaczynają ćwiczyć i powoli wciągają się w filozofię, zmieniają sposób odżywiania, czasem także ubranie i podejście do życia. Zaczynają czuć, że stają się lepszymi ludźmi.

Joga, najważniejszy system filozoficzny w Indiach od tysięcy lat jest traktowana jako sposób na zachowanie harmonii duszy i ciała oraz doskonałej kondycji psychofizycznej.

Słowo, które ją określa, w sanskrycie znaczy łączenie, kierowanie, skupianie uwagi.

Michał Szczepanik, który prowadzi w Łodzi centrum hatha jogi, sam zaczął ćwiczyć w 1993 roku.

– Od piętnastego roku życia wspinałem się na skałki i przez wiele lat szukałem jakiejś drogi rozwoju – wspomina trener.

Michał Szczepanik prezentuje asany wykonywane w pozycji stojącej. Według niego są to jedne z najważniejszych układów ciała. Wzmacniają nogi, kręgosłup, wyrabiają prawidłową postawę ciała, a od tego jak chodzimy i stoimy, zależy nasza kondycja i jakość życia.

– Kiedy zacząłem ćwiczyć, odkryłem drugie dno jogi. Najpierw zauważyłem, że asany wpływają na moją psychikę, że po każdym treningu lepiej się czuję. Na dodatek nie wykonuję ćwiczeń mechanicznie, bezwiednie tylko muszę bardzo się na nich koncentrować. To z kolei sprawiło, że w trakcie przestawałem myśleć o innych sprawach i zaczynałem się relaksować, odstresowywać.

W 1996 roku Michał Szczepanik zaczął nauczać innych. Zdobył nauczycielski stopień Intermediate Junior II.

W tym roku organizuje w Łodzi akcję „Joga w parku”, która przez całe wakacje (początek 29 czerwca) będzie jednoczyć wielbicieli jogi w Parku Źródłiska na wspólnych ćwiczeniach.

– Przy poszczególnych ćwiczeniach można się nieźle spocić – tłumaczy nauczyciel. – Jednak już po kilku seansach zauważa się poprawę samopoczucia.

Najpierw przestaje boleć głowa i plecy. To najczęstsze schorzenia, na które skarżą się ludzie. Potem znikają problemy ze stawami, napięcia wynikające ze stresu, poprawia się napięcie skóry, kondycja.

(JED)

FOT. AGATA KOMOROWSKA

JOGA W PARKU:

Zajęcia i warsztaty odbywać się będą w każdą wakacyjną niedzielę w Parku Źródłiska od godziny 10.

Są to spotkania nie tylko dla ćwiczących jogę, ale dla amatorów i nowicjuszy w tej dziedzinie.

Po półtorzej godzinie asan, w parku odbywać się będą warsztaty, rozmowy, dyskusje i porady na temat żywienia, filozofii, zdrowego stylu życia itd.

Wstęp na zajęcia jest bezpłatny.

Nie ma ograniczenia wieku. Start w najbliższą niedzielę, 29 czerwca.