

Joga w Siewierzu

Zajęcia jogi odbywają się w Siewierzu od listopada 2007. Prowadzi je wykwalifikowany instruktor mgr Iwona Korlacka, która ćwiczy jogę od 1980 roku. Aktualnie uczy ćwiczeń jogi ze szczególnym uwzględnieniem aspektów zdrowotnych. Sama korzysta z doświadczeń najlepszych nauczycieli: Gabrielli Giubilaro z Włoch, Corin Biria z Francji oraz Lois Steinberg z USA.

Joga wspomaga leczenie chorób trudno uleczalnych oraz chronicznych i przynosi następujące efekty: wzmacnia siły odpornościowe organizmu, polepsza zdolności adaptacyjne, polepsza sprawność układu krążeniowo-oddechowego, zwiększa koncentrację i sprawność procesów myślowych, opóźnia procesy starzenia się, wydłuża życie, polepsza pamięć, skraca okres rekonwalescencji, polepsza samopoczucie.

To co w jodze może być wykorzystane dla celów zdrowotnych to kompleksowy system ćwiczeń fizycznych i oddechowych poprawiających funkcjonowanie całego organizmu. Ćwiczenia odblokowują przepływ w kanałach energetycznych tworząc wewnętrzną przestrzeń w stawach, poprawiają krążenie krwi, regulują pracę układu hormonalnego, a w związku z tym, harmonizują pracę wszystkich organów wewnętrznych. Pozycje jogi tzw. asany to specjalne ustawienia ciała, które działają stymulująco na pracę gruczołów wydzielania wewnętrznego, przez co zapewniają zharmonizowanie funkcjonowania wszystkich układów fizjologicznych. Właściwe ustawienia kości i stawów prowadzą do polepszenia równowagi i większej stabilności w pozycjach – asanach przy minimalnym wysiłku. Rozwijają się świadomość ciała, która ma wpływ na wszystkie aspekty życia. Ćwiczenia rozciągające pozwalają uzyskać przestrzeń w stawach. Poprawia to krążenie krwi i limfy, likwiduje zwyrodnienia i poprawia zakres ruchu. Ćwiczenia oddechowe uczą wyciszenia i relaksu oraz pozwalają uzyskać dystans do problemów związanych z codziennym funkcjonowaniem w świecie oraz poprawiają kreatywność.

Joga to relaks, koncentracja myśli na życiodajnej energii oraz spokojny, naturalny, pogłębiony oddech, połączony ze specyficznym, płynnym, pełnym harmonii, spokoju i gracji ruchem. Najistotniejszym czynnikiem ćwiczeń jogi jest umiejętność zharmonizowania w jedną całość wielu elementów. Poprawne wykonywanie ćwiczeń to stan pełnej relaksacji mięśni, koncentracja na kierowaniu energią oraz synchronizacja oddychania z ruchem. Delikatne napięcia mięśniowe przechodzą łagodnie w fazę rozluźnienia i relaksu. Subtelny i płynny ruch stymuluje punkty biologicznie czynne poprzez ciągłą grę napięć i rozluźnień mięśni i skóry. Pobudza to krążenie energii w kanałach. Ustawienia ciała poprzez różnorodne techniki wpływają na układ hormonalny i prowadzą do zachowania wewnętrznej równowagi.

Precyzyjne zasady ćwiczeń są stale pogłębiane o coraz nowe szczegóły. Kilkakrotne powtórzenie sekwencji ćwiczeń daje odczuwalną poprawę stanu zdrowia zarówno w przypadku urazów sportowych, stanach zwyrodnieniowych czy schorzeniach przewlekłych. Joga to jedna z metod, która przyczynia się do utrzymania dobrego stanu zdrowia oraz do usunięcia blokad energetycznych w organizmie. Poprzez ćwiczenia dokonujemy również automasażu punktów biologicznych. Poprzez stymulowanie tych punktów wywieramy korzystny wpływ na zmysły: słuchu, wzroku, smaku i powonienia. Po ćwiczeniach zwykle odczuwany lepszą ostrość wzroku i lepiej słyszymy.

Zachęcamy do udziału w zajęciach jogi – przedział wiekowy jest nieograniczony. Spotkania odbywają się w każdy wtorek w godzinach 19.00 – 20.30 w sali lustrzanej Miejsko – Gminnego Ośrodka Kultury w Siewierzu. Serdecznie zapraszamy!

*Iwona Korlacka
Dorota Krochmal*







Urząd Miasta i Gminy Siewierz, 42-470 Siewierz, ul. Żwirki i Wigury 16, tel. 32 64 99 400, e-mail: siewierz@siewierz.pl
Burmistrz Miasta i Gminy Siewierz mgr Zdzisław Banaś