PRZY WSPARCIU PROGRAMU UNII EUROPEJSKIEJ ERASMUS+

ZDROWASMUS
czyli z Erasmusem po zdrowie :)
Nr 4/10.2018

YIN Joga – Co to takiego?

Yin joga opiera się na filozofii Tao – pierwiastki yin oraz yang to przeciwstawne energie, które definiują naturę. Mają one określone właściwości, kontrastujące ze sobą atrybuty (jasny-ciemny, ciepły-zimny, ciężki-lekki), które tworzą wzorce dla całej egzystencji. **Gdy aspekty yin i yang znajdują się w równowadze – wtedy taoiści mówią o zdrowiu i harmonii.** By pełniej zrozumieć koncepcję yin-yang, spójrz na zestawienie cech/atrybutów przypisywanych do obu tym energiom.

Jeśli spojrzeć na koncepcję yin-yang w kontekście fizycznej struktury ciała, to możemy zobaczyć mięśnie, krew oraz skórę jako **tkanki yang(elastyczne, ciepłe), natomiast pozostałe tkanki – kości, stawy i więzadła jako elementy yin (plastyczne, zimne).**

Style yang jogi generalnie skupiają się na mięśniach i stosują rytmiczne, powtarzające się ruchy, by naciskać na włókna i komórki mięśni. Będąc elastycznymi i wilgotnymi, mięśnie lubią tę formę ćwiczeń i dobrze na nią reagują. Jednak tkanki yin, będąc bardziej suche i mniej elastyczne, mogą zostać uszkodzone, gdy będą w ten sposób naciskane. Nasze bardziej plastyczne tkanki, by być stymulowane i stawać się silniejsze, lubią delikatny nacisk, stosowany przez dłuższy okres, i go wymagają.

Założenia ogólne yin yogi nie różnią się od innych stylów hatha jogi. Jednak w odróżnieniu od form dynamicznych – yang, które skupiają się na wykorzystaniu ruchu do rozgrzewania, rozciągania i przede wszystkim wzmacniania mięśni, działania yin jogi oddziałują na pozostałe, tak często pomijane tkanki głębokie – ścięgna, kości, stawy oraz powięź. **Szczególnie ważna jest praca z powięzią, ponieważ aż 30% mięśni stanowi tkanka łączna.** Tak naprawdę ona kontroluje elastyczność i rozciągliwość oraz zarządza zakresem ruchów mięśni (natomiast komórki mięśniowe zarządzają siłą). Większość współczesnych stylów jogi rozwija atrybut yang – siły w mięśniach, natomiast to część yin praktyki (czyli zatrzymanie w pozycji) nadaje mięśniom długość, czyli decyduje o 'rozciągnięciu' mięśni.

Główne obszary, na jakich skupia się yin joga to biodra, miednica i dolna część kręgosłupa. Do utrzymania pozycji wykorzystujemy siłę grawitacji oraz ciężar ciała.

Wpływ YIN Jogi na ciało

Zwiększa mobilność i zakres ruchu w stawach, przez skupienie na pracy z tkanką łączną.
Jako uzupełnienie praktyki dynamicznej gwarantuje zachowanie równowagi pomiędzy siłą i elastycznością oraz zapewnia stabilność i bezpieczeństwo stawów.
Poprawia funkcjonowanie organów wewnętrznych.
Stymuluje system immunologiczny.
Równoważy energetycznie.
Stymuluje odbudowę kości.
Wytwarza wewnętrzne ciepło.
Na poziomie energetycznym oddziałuje na meridiany, oczyszcza je i odblokowuje.

Zasadnicza praktyka yin jest spokojna. Ujmując to w ogromnym skrócie – polega na dłuższym zatrzymaniu w docelowej pozycji, to jest od 3 do 5 minut. Niektóre asany można utrzymywać nawet 20 minut. Dzięki długotrwałemu utrzymaniu pozycji (asany), najlepiej w momencie, gdy mięśnie nie są rozgrzane, sprzyja przenoszeniu oddziaływania siły na okołostawową i wewnątrz mięśniową tkankę łączną.

Statyczna praca w jednej pozycji służy także stopniowemu rozluźnianiu i znoszeniu odruchu "obronnego napięcia" mięśnia, który występuje w momencie, gdy ten jest gwałtownie rozciągany.

Eksperymentujemy i pracujemy z pozycjami bez przekraczania granicy bólu. Dochodzimy tylko do granicy bólu i zatrzymujemy się w tym miejscu, gdy dyskomfort przejdzie można spróbować pogłębić pozycję. Staramy się pozostać w bezruchu, czyli zastygamy w pozycji tak, jak do niej weszliśmy. Na początku można poszukać odpowiedniego ułożenia ciała, nieco się "powiercić", ale potem już statycznie zapadamy się w asanie.

Czas bezruchu poświęcamy na pracę wewnętrzną – świadome kierowanie oddechu do miejsc, które są najmocniej rozciągane oraz skupienie na pojawiających się emocjach, myślach. W takim cichym zatrzymaniu pojawia się bardzo przestrzeń do spotkania z samym sobą, zmierzenia się ze swoimi ciemnymi stronami, do głębszej autoanalizy.

SEKRETY SZCZĘŚCIA CZYLI ZNAJDŹ SWOJE IKIGAI

Wszyscy potrzebujemy w życiu jakiejś pasji, siły napędowej, czegoś dzięki czemu nasze życie będzie miało sens. Być może masz taka pasję…być może szukasz…być może jesteś na początku drogi…Dla Japończyków jest to właśnie **ikigai** czyli siła napędowa, coś co pozwala być stale zajętym. Ten Japoński styl życia umożliwia im długowieczność i porównywany jest do naszego mindfulness. Znalezienie swojego ikigai wcale nie jest proste – zmienia się w zależności od tego w jakim etapie życia jesteś. W skrócie przypomina fale radiowe – im bardziej się z nim zestroisz tym lepszy będzie odbiór, tym lepsza będzie Twoje egzystencja. Przedstawiam Wam **10 zasad**, według których żyją Japończycy. Nic nie stoi na przeszkodzie byśmy te rady wcielili w nasze życie. Czy są łatwe? Cóż…przekonajcie się sami. Myślę jednak, że zawsze warto podjąć pracę, by nasze życie stało się pełniejsze, spokojniejsze, przyjazne…by być tu i teraz.

1. Bądź zawsze aktywna/aktywny, nigdy się nie zatrzymuj. Rozwijaj się, miej marzenie i dąż do ich realizacji, nie rezygnuj z tego co kochasz.
2. Przyjmuj życie ze spokojem. Doceniaj chwile, smakuj to co tu i teraz.
3. Nie jedz do syta.
4. Uśmiechaj się.
5. Wróć do formy przed następnymi urodzinami. Ciało wymaga regularnej pielęgnacji, by mogło przez lata dobrze funkcjonować.
6. Otaczaj się przyjaciółmi.
7. Odnów swój związek z przyrodą..
8. Okazuj wdzięczność. Wszystkim i wszystkiemu co rozświetla Twoją codzienność i sprawia, że jesteś szczęśliwa/szczęśliwy. Poświęć codziennie chwilę na praktykowanie wdzięczności.
9. Żyj chwilą. Nie żałuj tego było. Nie bój się tego co będzie. Nic nie dzieje się bez przyczyny. Przyjmuj z wdzięcznością to co daje los.
10. Podążaj za swoim ikigai. Podążaj za tym, co sprawia ze dajesz z siebie to co najlepsze.

FIT nutella z daktyli

Składniki

200 g suszonych daktyli
100 g orzechów włoskich lub laskowych
1/2 szkl mleka
4 łyżki kakao

Sposób przygotowania przepisu:
Daktyle zalać wieczorem gorącą wodą i odstawić na noc do namoczenia. Na drugi dzień odlać wodę, dodać zmielone orzechy, mleko i kakao. Wszystkie składniki zmiksować na gładką masę. Przechowywać w lodówce do 4 dni.