

JÓGÁVAL A FELESLEGES KILÓK ELLEN



MANAPSÁG SZÁMTALAN DIÉTA ÉS MOZGÁSFORMA KÖZÜL VÁLASZTHATJUK KI A SZÁMUNKRA MEGFELELŐT. SORBAN NYÍLNAK A FITNESSKÖZPONTOK, AHOL KÉPZETT SZEMÉLYI EDZŐKTŐL ÉS TÁPLÁLKOZÁSI TANÁCSADÓKTÓL TANULHATJUK MEG A HATÉKONY EDZÉS ÉS AZ EGÉSZSÉGES ÉTKEZÉS ALAPSZABÁLYAIT. EGYÉRTELMŰNEK TŰNIK A FOGYÁS RECEPTJE: IZZADNI KELL, KEMÉNYEN EDZENI ÉS A BEVITT/ELÉGETETT KALÓRIÁKAT SZÁMOLNI. DE BIZTOS, HOGY MINDIG EZ A HELYES ÚT?

A jóga egészségként tekint ránk: kívülről formálja alakodat és közben belülről változtatja meg lényedet.

Sok esetben a testsúlytöbbletet valóban a mozgásszegény életmód és a helytelen táplálkozás okozza, ebben az esetben a sport és az étrend megváltoztatása megoldást jelent. Ám a probléma sokszor mélyebben gyökerezik. Hiszen ha csak ez a két ok lenne a túlsúlyosság oka, akkor mindenki elhízna, aki nem mozog, és mindenki csinos lenne, aki igen. De láthatjuk, hogy nem ilyen egyszerű a helyzet: sokan nem sportolnak vagy rendszertelenül esznek, mégis „formában vannak”. Ebbe bele is törődünk, legfeljebb irigyeljük őket: ők a mázlisták, szerencsés az alakjuk.

Úgy tekintünk az anyagcserére, emésztésre, mint valami determinált, nem megváltoztatható dologra, pedig ez közel sincs így: megfelelő ingerek hatására a szervezet működésének alapjai is változhatnak. Ez az inger lehet fizikai (valamilyen mozgásforma), de akár egy mentális vagy érzelmi változás is. A pozitív gondolatok hatásával foglalkozó könyvek mostanában futószalagon jönnek. Azt már felismertük, hogy „ép testben ép lélek”, de végre kezdjük ezt a dolgot fordítva is vizsgálni: ha a lelked rendben van, akkor az a külsődön is megjelenik. A racionális gondolkodású emberek, tudósok is egyre inkább belátják, hogy mekkora szerepe van egy gyógyulási (vagy akár alakformálási) folyamatban az illető hitének és hozzáállásának. Gondolataink formálnak minket, és teremtik meg a világunkat.

Még egyszerűbben megfogalmazva: az vagy, aminek gondolod magad. Nehéz erre az egész folyamatra tudományos magyarázatot adni, nem igazán ismerjük még az elme és a test kapcsolatát. A mai orvostudomány a szervezet folyamatainak is csak a 20 százalékát ismeri, a többitől nem igazán tudjuk, hogy mi és miért történik. Talán érdemes lenne testet és lelket nem különválasztani, hanem úgy tekinteni testünkre, mint lelkünk egy rétegére.

A nem kívánt testsúlytöbbletet gyakran okozza az emésztés vagy a hormonháztartás zavara. Ezt pedig a pusztán testedzés csak nagyon kismértékben képes befolyásolni. A mozgás a tüneteket – a túlsúlyt – látványosan kezeli, de az edzés vagy a diéta abbahagyásával a leadott kilók visszajönnek. Ahhoz, hogy a probléma forrását szüntessük meg, a felszín alatt kell dolgoznunk. Ezekben a szintekben képes hatni a hatezer éves(!) jóga.

MIÉRT TÖBB A JÓGA, MINT MÁS MOZGÁSFORMÁK?

- > a testet esztétikussá, erőssé és mégis lazává varázsolja, ezáltal kellemes létezését biztosítja a testben
- > a belső szervek működésének javításával az emésztés folyamata gördülékenyebbé válik
- > hatására a keringés és az építő folyamatok átalakulnak, a bevitt tápanyagok felhasználása harmonikussá válik
- > a kiválasztás és az elhasznált anyagok eltávolítása felgyorsul, ezáltal hamarabb szabadulhatsz meg a salakanyagoktól
- > kiegyensúlyozó hatással van a hormonokat termelő mirigyekre, ezáltal optimalizálja a hormonháztartást
- > elmédet lecsendesíti: egy jógaóra után észrevehetően kevesebb felesleges (negatív) gondolatod van
- > lelkiállapotodat nyugodttá, stresszmentessé és elfogadóvá teszi, ami emberi kapcsolataidat is átformálja

A jóga hatékonyan képes befolyásolni az emésztést és a hormonális rendszer működését. Jógáórán stimulálódnak, átmasszírozódnak a belső szervek, mirigyek; friss vért, oxigént, tápanyagokat kapnak azok a területek, ahol addig pangott a keringés, az energiaáramlás. Mivel a túlsúlyt akár az is okozhatja, hogy valamely terület nem jut tápanyaghoz, ezért a szervezet elkezd többlet kalóriát felvenni, hiszen észleli, hogy „éhezik”. Ettől indul be a hízás, amit csak az tudna megállítani, ha az adott területen újra beindulna a tápanyagcseré, ez pedig csak speciális, célzott mozgással lehetséges.

A jóga egységként értelmezi a testet. A különböző jógaásanáknak más és más hatása van a belső szervekre, a szervezet teljes működésére is. Azt egyik jógapozícióról sem lehetne kijelenteni, hogy kifejezetten fogyaszto hatású, viszont a jóga egészének van mély, testet és lelket harmonizáló hatása, amely sejtszinten képes befolyásolni a szervezet működését. És ez csak a fizikai szint. Emellett a jóga rendelkezik egy olyan belső hatással, amihez a sport önmagában kevés: a jóga oldja az önmagunkkal szembeni fenntartásainkat, negatív gondolatainkat. Segít egy olyan lelkiállapot, hozzáállás elérésében, ami az alakformálás folyamatát eredményessé teszi.

A jóga nem fogyókúra, nem is erre lett kitalálva! Nem biztos, hogy hatása rövidtávon látványosabb, mint egy mai fitness mozgásformának, de a változások mélyebbek, komplexebbek és maradandóak. Nem érhető el vele gyors eredmény, viszont idővel harmo-

kusan állítja be az ideális testsúlyt, ami pedig csak egy mellékhatás a felsorolhatatlan számú testi és lelki változás mellett. Megfigyelhető, hogy aki már egy ideje rendszeresen jógázik, az az esetek szinte mindegyikében szálkás, izmos, atletikus felépítésű.

Ha a cél csupán az alakformálás, akkor nem biztos, hogy a jóga a legjobb választás, hiszen nem hoz azonnali eredményt, az emberek többsége pedig egyszerűen csak le akar fogyni, mire jön a jó idő. Ha viszont formába szeretnénk hozni magunkat, akkor talán a legjobb döntés, ha mindkét oldal előnyeit felhasználjuk: végezzünk valamilyen szimpatikus intenzív edzést, amivel gyors és látványos az eredmény, így megmarad az edzéskedv és a kitartás. Mellette viszont tartsuk szem előtt testünk és belső világunk megismerését, fejlesztését is, hiszen az életmódváltás nemcsak napirendünk lecserélését jelenti, hanem ön- és világszemléletünk változását is.



Diószegi Ádám
www.jogaoktato.hu
www.mandalajoga.hu