

Hensyntagende yoga for folk med osteoporose.



Yoga kan udføres hvor som helst, når som helst og af hvem som helst. Det gælder blot om at tilpasse øvelserne, til ens egen person og behov.

Der kan være mange forskellige grunde til at dyrke yoga. Nogle gør det fordi de oplever, at de fysiske øvelser øger deres muskelmasse, strækker deres muskler og bindevæv ud, øger blodcirkulationen og reducerer eller fjerner spændinger i kroppen. Andre oplever, at de får en bedre holdning og går ned i vægt. Endnu andre sover bedre, bliver mindre stressede og mere venlige og afslappede i dagligdagen.

Yoga og en del af vejrtrækningsøvelserne bruges også som konkrete arbejdsværktøjer i arbejdslivet og fritiden, hvor mange bliver bedre til at fokusere og præstere.

Mange bruger også yoga som et selvudviklingsværktøj til at komme videre i livet, eller fordi det slet og ret føles godt.

Patienter med for eksempel problematikker fra ryg, bækken, lyske, nakke, osteoporose og forskellige gigt former, oplever hensyntagende yoga som yderst hjælpsom og blidt til afhjælpning af smerter.

For udenforstående kan yoga ligne en hvilken som helst træningsform, hvor man strækker, bøjer og træner kroppen. Så hvad er det egentlig, der adskiller yoga fra så mange andre træningsformer?

Klassisk yoga har mange elementer og flere lag, som man kan bruge år på at udvikle og mestre. Men et element ved træningen, som er tilgængeligt for alle, lige så snart de begynder at dyrke yoga, - er arbejdet med opmærksomhed og koncentration. Ved at holde koncentrationen rettet mod et bestemt område i en kort periode, opnår man en følelse af ro og stilhed i kroppen og i sindet.

Du opbygger en kontakt til dig selv fri for forstyrrelser udefra. Det er en god følelse, der gør yoga til noget ganske særligt. I yoga kombineres mindfulness - træning og opmærksomhedstræning med de fysiske øvelser og vejrtræknings-øvelserne.

Jette Thorsager