JUSTYNA WOJCIECHOWSKA
DYPLOMOWANA NAUCZYCIELKA JOGI WG METODY B.K.S. IYENGARA, FIZJOTERAPEUTKA
Praktykuje od 16 lat. Założycielka Joga Sztuka Życia: miejsca dla ludzi ceniących sobie work life balance i równowagę wewnętrzną
jogasztukazycia.pl.

Akcesoria DO JOGI

WŚRÓD POPULARNYCH OBECNIE STYLÓW JOGI SĄ TAKIE, KTÓRE DO PRAKTYKI WYKORZYSTUJĄ RÓŻNEGO RODZAJU POMOCE, CZASEM BARDZO SPECJALISTYCZNE. TU MASZ PRZEGLĄD NAJCZĘŚCIEJ UŻYWANEGO SPRZĘTU.

WYBÓR I TEKST **Justyna Wojciechowska**

Przymierzasz się, by ćwiczyć jogę? Niezależnie od tego, jaki rodzaj zajęć wybierzesz, wiedz, że podstawowym narzędziem jogina jest mata - a ponieważ ćwiczy się na bosaka, to ze względów higienicznych warto mieć własną. Zakup maty powinien być przemyślaną inwestycją - profesjonalną matę można nabyć w większości szkół jogi (korzystając z rady nauczyciela) lub w jednym z licznych internetowych sklepów o profilu jogicznym. Nie polecam mat ze sklepów sportowych lub supermarketów: istnieje spore ryzyko nabycia maty słabej jakości, która będzie się ślizgać i szybko rozpadnie.

MATA

DO CZEGO SŁUŻY?

- zapewnia stabilne podłoże do praktykowania asan oraz amortyzuje: odciąża punkty podparcia asan, zapobiegając ich nadmiernej eksploatacji,
- wyznacza też przestrzeń do ćwiczeń, co jest szczególnie ważne, kiedy ćwiczysz w grupie.

JAKĄ WYBRAĆ?

Jest wiele rodzajów mat różniących się m.in. materiałem, z którego są wykonane, właściwościami antypoślizgowymi, wytrzymałością, grubością, długością i ceną. Najważniejszy jest materiał, z którego jest wykonana: on warunkuje antypoślizgowe parametry maty.

DO WYBORU MASZ:

- mata z polichlorku winylu PCV - tania, dobra na początek praktyki, lekka, wygodna do przenoszenia,
- mata jutowa (materiał naturalny) - ma dobre właściwości antypoślizgowe, dobrze wchłania pot,
- mata z kauczuku (materiał naturalny) - bardzo dobre właściwości antypoślizgowe, trwała, stosunkowo droga,
- mata bawełniana - absorbuje duże ilości wilgoci, dobra propozycja dla osób praktykujących asztangę bikram jogę; najlepiej położyć ją na matę podstawową (antypoślizgową).

Jolanta Suszko-Adamczewska, Getty Images, materiały prasowe

W niektórych tradycjach jogi lub na zajęciach specjalistycznych, np. na jodze dla kręgosłupa, dla kobiet w ciąży lub dla seniorów, sama mata do jogi nie wystarczy – konieczny jest dodatkowy sprzęt, który pomoże w prawidłowym i bezpiecznym wykonaniu pozycji. Profesjonalne szkoły jogi mają taki sprzęt na wyposażeniu, by uczniowie w razie potrzeb mogli z niego korzystać. Jeżeli jednak nie uczęszczasz do szkoły jogi lub robisz to sporadycznie i chciałabyś rozpocząć praktykę w domu, warto, byś zaopatrzyła się w kilka podstawowych pomocy.

Zeskanuj i zobacz, jak ćwiczyć jogę na krześle w pracy.
INSTRUKCJA STR. 4

WAŁEK
zwany też bolsterem

Z bawełny, o wymiarach 70 cm x 20 cm, wypełniony łuską gryki, sprężystą włókniną lub bawełną.

ZASTOSOWANIE: niezastąpiony w pozycjach relaksacyjnych i regeneracyjnych; pomaga odciążyć kręgosłup, rozszerzyć klatkę piersiową w wygięciach do tyłu, odciążyć szyję w pozycjach odwróconych, takich jak świeca na krześle.

KRZESŁO

Stabilne (wykonane np. ze stali), składane (łatwe w przechowywaniu). Zastosowanie: pomaga w wykonaniu wielu różnych wariantów asan, np. świecy (wykonanie jej na krześle odciąża szyję) czy pozycji mostu (odciąża kręgosłup); pomaga w pozycjach stojących, czy w skrętach – ułatwia wydłużenie kręgosłupa.

PASEK

Wykonany z bawełnianej taśmy o długości min. 250 cm, z metalową sprzączką, umożliwiającą regulowanie paska.

ZASTOSOWANIE: po macie to najbardziej przydatny sprzęt do jogi. Pomaga wszędzie tam, gdzie brakuje ciału elastyczności, np. przy rozciąganiu nóg w leżeniu na plecach, przy rozciąganiu bioder, barków; pomaga ustawić barki w pozycjach odwróconych, takich jak świeca czy stanie na przedramionach.

KOC

Z bawełny lub wełny (ew. z dodatkiem innych włókien naturalnych).

ZASTOSOWANIE: złożonego w kilkoro koca używa się m.in. do podparcia barków w pozycji świecy, do podparcia głowy w pozycjach regeneracyjnych, do podparcia pośladków w pozycjach siedzących – rozłożonym można przykryć się podczas relaksu.

KLOCEK

Wykonany z drewna, korka lub pianki EVA. Gdy zamierzasz ćwiczyć w domu, zainwestuj w drewniany: jest cięższy i jednocześnie bardziej stabilny. Klocki z korka i pianki to dobre rozwiązanie dla osób, które chcą się z nimi przemieszczać.

ZASTOSOWANIE: klocki wykorzystuje się bardzo często, m.in. w pozycjach stojących, do podparcia ręki, w wygięciach w tył do podparcia kości krzyżowej lub nadgarstków, w siadach. Najlepiej posiadać dwa, co zwiększa możliwość ich wykorzystania.

W CZYM ĆWICZYĆ?

Strój do jogi powinien być wygodny, tak aby nie ograniczał ruchów, ale jednocześnie dopasowany, tak aby nauczyciel widział, jak ustawiasz ciało w pozycjach i mógł cię skorygować. W dynamicznych odmianach jogi sprawdzają się ubrania wykonane z tkanin oddychających, odprowadzających pot na zewnątrz. Wielu joginów woli jednak ubrania z tkanin naturalnych, np. z bawełny organicznej, którą wyprodukowano, przestrzegając zasad ochrony środowiska i fair trade.

GDZIE KUPIĆ?

AKCESORIA:
yogabazar.pl
jogamarket.pl
astanga.pl
nui.sklep.pl

CIUCHY:
yogarepublic.pl
padmawear.com