Czasem GÓRA, czasem DÓŁ

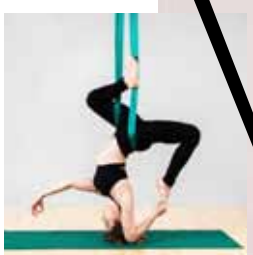
Relaks w hamaku albo wycisk w rytm muzyki. Szefowa działu urody Marta Krupińska sprawdza, jak działają nowe wcielenia jogi.



Relaks w hamaku AERIAL JOGA

Kameralna atmosfera, niewymuszony spokój, ładne i przytulne wnętrze. Tak wygląda NAYS Studio w jednym z biurowców w sercu warszawskiego Mordoru. Aż trudno uwierzyć, że w tej dzielnicy są miejsca, gdzie panuje atmosfera zen. Założycielka NAYS Studio, Martyna Czyżewska, prowadzi tu zajęcia z jogi w hamaku (aerial jogi), która pomogła jej uporać się z uciążliwymi bólami kręgosłupa. – Hamaki pozwalają rozluźnić napięcia w miejscach najbardziej na nie narażonych: tam, gdzie odcinek piersiowy łączy się z szyjnym, w lędźwiach, krzyżu – tłumaczy. Dla takich jak ja, którzy cały dzień spędzają przed komputerem, jest to wręcz zbawienne. Poza tym aerial joga uelastycznia i wzmacnia mięśnie głębokie. Te zajęcia wyglądają na naprawdę trudne, ale podobno hamak sprawia, że wykonanie wielu pozycji, szczególnie tych odwróconych, jest dziecinnie łatwe. I nie chodzi tu o popisy akrobatyczne, lecz o świadome synchronizowanie ruchów z oddechem. Boję się, ale okazuje się, że udaje mi się stanąć na rękach. Bez trudu, czego nigdy wcześniej nie dokonałam. Tu uczą, że wszystko trzeba robić we własnym tempie, nie na siłę, zgodnie z zasadą ahimsa, czyli życia bez przemocy, również wobec siebie. Od razu się lżej ćwiczy, choć mięśnie czasami zadrżą.

GDZIE: NAYS Studio, ul. Postępu 17B, Warszawa, nays-yoga.pl



VS

Wycisk na macie YOGA BEAT

„Zajęcia, które zaprzeczają wszystkiemu, co słyszałaś na temat jogi" – czytam na stronie Yoga Beat Studio. Gdy po godzinie wychodzę stąd zlana potem, nie mam wątpliwości, że to prawda. Yoga Beat to autorska metoda właścicielki studia, Karoliny Erdmann. Jak mówi, trudno jej usiedzieć w jednym miejscu. Długo szukała praktyki, która oddawałaby jej temperament. W końcu stworzyła ją sama. Zajęcia łączą to, co najlepsze w jodze i fitnessie. Jest wersja spokojniejsza, bliższa wyobrażeniu klasycznej jogi – Yoga Beat Slow, oraz ostrzejsza – Yoga Beat. W czasie treningu tej ostatniej deski, przysiady, wykroki, wykopy, pompki przeplatają się z klasycznymi pozycjami znanymi z zajęć Iyengara: wojownik, żuraw, kobra. – Pracujemy w oparciu o asany, jednak jest to bardzo intensywny, zmienny wysiłek. Wraz ze zmianą tempa ćwiczeń zmienia się też muzyka: najpierw mocno taneczna, z czasem coraz spokojniejsza. Mięśnie płoną, ale umysł się relaksuje – tłumaczy Karolina. Ponadto pozycje z głową skierowaną ku ziemi, np. skłony, poprawiają ukrwienie mózgu. – Dzięki jodze możemy eliminować stres i wzmagać koncentrację – dodaje instruktorka. A do tego pracować nad rzeźbą i spalić sporo kalorii. Po treningu bez wyrzutów sumienia idę więc na lody.



GDZIE: Yoga Beat, ul. Wilcza 46, Warszawa, yogabeat.pl

1. Biustonosz **REEBOK**, 249 zł, reebok.pl **2.** Pasek do jogi Tribeca **YOGA DESIGN LAB**, 77 zł, yogadesignlab.com **3.** Mata Nude Harmony **JOY IN ME**, 279 zł, joyinme.co **4.** Buty do jogi **OYSHO**, 89,90 zł, oysho.pl

Zdjęcia: Ania Dąbrowska, serwis prasowy