

Gminna Biblioteka Publiczna w Tarnowie Opolskim.

17.05.2022 – „Dzień z książką; Książka, którą warto przeczytać”.

Temat spotkania :” Joga- energia ciała i ducha”.

Moderator spotkania – Bronisława Pietruszka.

Joga praktykowana jest od 5000 lat. Początkiem Jogi były Indie, a z biegiem czasu rozprzestrzeniła się na wiele krajów Europy, a także Stanów Zjednoczonych.

Na dzisiejszym spotkaniu, Pani Bronia na podstawie własnych wieloletnich doświadczeń oraz książek „Joga: równowaga ciała, umysłu i duszy” Cynthia Worby, „Poradnik Joga” Vimla Lalvani, omówiła obszernie, co dają nam systematyczne ćwiczenia Jogi, a mianowicie:

- równowagę ciała, umysłu i duszy,**
- przywracanie równowagi i harmonii w organizmie,**
- silne ciało, harmonijne i gibkie,**
- poprawia elastyczność kręgosłupa,**

- wzrasta poziom energii i pewność siebie,
- poprzez prawidłowe oddychanie zwiększenie poziomu tlenu we krwi, dotlenia się każda komórka i nerw ciała,
- wpływ na centralny system nerwowy, przez co uspokaja i odpręża,
- skłania do pozytywnej postawy wobec życia.

Według w/w książek styl hatha-joga ma różne odmiany, z książek wynika, że jest ich aż 13. Stylą Iyengar jest to styl, którym Pani Bronia ćwiczy już 19 lat. Jak sama mówiła, ćwiczenia były bardzo intensywne, ponieważ ćwiczyła 2 razy w tygodniu po dwie godziny, oczywiście pod nadzorem instruktora, a w pozostałe dni ćwiczyła w domu.

Joga przyniosła Pani Broni wiele korzyści: nauczyła innego spojrzenia na siebie i świat, pomogła w rozwijaniu osobowości, była wsparciem w bardzo trudnych życiowych chwilach.

Jednak warunkiem tych oddziaływań jest systematyczne praktykowanie Jogi.

Obecnie Pani Pietruszka uczy jogi osoby młodsze, ale także i seniorów. Obserwuje postępy osób, które ćwiczą jogę i przynosi Jej to ogromną satysfakcję.

Na zakończenie stwierdziła, że powiedzenie „W zdrowym ciele, zdrowy duch”, jest domeną ludzi praktykujących jogę.

Monika Silarska



