Posilnenie imunity v joge

Diagnóza rakovina prichádza často celkom nečakane, náhle a veľmi radikálne do života zasiahnutej osoby a zmení takmer vždy celý osobný a sociálno-vzťahový život. Konfrontácia s diagnózou rakovina vedie bezpodmienečne k reťazcu asociácií, tvoreného z krajne negatívnych pojmov, predstáv a vízií budúcnosti. Z nevedomia stúpajú úzkosti a odteraz sprevádzajú každú myšlienku, každé konanie a rozhodnutie. Od tohto okamihu ochorenie determinuje celý ďalší život.

V tejto neobyčajnej a ťažkej situácií majú chorobou postihnutí ľudia veľmi často pozitívnu skúsenosť s pravidelným cvičením jogy, ktorá sa už nachádza v ponuke mnohých zariadení. Rôzne varianty pozícií, rôzne možnosti pohybu v joge, ako aj vlastná aktivita vykonávaná  s  pružne nasadenou radosťou, sa priamo zameriavajú na pohodu a zdravie fyzického tela. Okrem toho podporujú prostredníctvom posilnenia schopnosti koncentrácie a psychickej odolnosti mentálnu flexibilitu. Početné cvičenia sú pritom silne rozmanité v stupni náročnosti, v intenzite a v spôsobe ich účinku. Mnohé fyzické a psychické parametre môže zohľadniť a aj pozitívne ovplyvniť individuálny učebný plán pod odborným vedením.

Pravidelné cvičenie napríklad môže vďaka striedavej hre aktívnych pohybov a za nimi nasledujúcich fáz pokoja veľmi zvýšiť vlastný pocit pohody. Popri posilnení svalov, šliach a väzov sa dobre usporiada chrbtica vo všetkých jej jednotlivých častiach. Srdcovo-cievny systém sa harmonizuje a lepšie sa odbúravajú prípadné náznaky nepriechodnosti v tkanivách. Všetky telesné oblasti dostávajú povzbudzujúce a oživujúce impulzy a tým dospievajú do prirodzenej sviežosti a do nového usporiadania. Školenie koncentrácie daruje bdelé a prijímania schopné vedomie a nervový systém sa prostredníctvom cvičebnej zostavy bohatej na zmeny upokojuje a stabilizuje.

............

(úryvok z knihy Joga a rakovina, autor Murat Örs, kapitola Posilnenie imunity v jogy, str. 5)