

WALK IN BALANCE

A TEST ÉS A LÉLEK, AZ EDZÉS ÉS AZ ELLAZULÁS EGYENSÚLYA

Szöveg: Wilk Zsófia > www.nordicwalkingsport.hu

NA EZ MEGINT MI, KÉRDEZIK MOST BIZTOSAN SOKAN. A NORDIC WALKINRÓL LESZ ISMÉT SZÓ, CSAK MOST EGY SPECIÁLIS PROGRAMMAL ISMERKEDHETÜNK MEG.



Aki e sport iránt kicsit is érdeklődik, az tudja, hogy Amik a nordic walking előnyei.

Gyakorlatilag arról van szó, hogy a felsőtest aktív bevonásával növelni tudjuk a kalóriafelhasználást, javítani az oxigénellátottságot, a vérkeringést és a kondíciót. Erősíteni tudjuk izmainkat, oldani a görcsös feszültséget a nyak, a hát és a vállak területén, és mobilizálni ízületeinket. A nordic walking igazi zsírfaló, testsúlycsökkentésre ideális és egészséges megoldás, mellyel még a kapcsolódó betegségek is orvosolhatók (cukorbetegség, magas vérnyomás, stb.). Tehetjük mindezt úgy, hogy a helyes bothasználatnak köszönhetően csökken az ízületek terhelése, és stressztűrő képességünk is javul. Ezek a problémák ülő munkát végző társadalmunkra mind jellemzőek. A nordic walking másik csodája, hogy 25 technikája révén szinte mindenki számára kiaknázhatóak előnyei. Az alaptechnikák élvezetes és egészséges mozgást biztosítanak kismamától nagymamáig, de alkalmasak rehabilitációra, rekreációra is.

A nagyobb fizikai igénybevételt jelentő ugró- és futótechnikák mind rendszeresen edző hobbisportolók, mind profik számára megfelelő edzésintenzitást jelentenek

Szerencsére egyre többen ismerik fel a rendszeres sport jelentőségét. Emellett azonban azt is egyre többen érzik, hogy a folyamatosan gyorsuló, mindig többet, gyorsabban követelő „high-speed”, vagyis a szuper sebességű társadalom a markában tartja őket. Időhiányban szenvedni szinte már státusszimbólumnak számít. A hatás pedig nem marad el. Drasztikusan nő a gyógyszerfogyasztás, a kórházak, az orvosi rendelők túlterheltek, a depresszió, a kiégettségérzés már népbetegségnek számít. A számítógépek, az e-mailek, a mobilok világában a nyugalom és a lazítás már luxuscikknek számít. Rövid távú rablógazdálkodást folytatunk egészségünkkel szemben, melynek hosszú távon fizetjük meg az árát. Egyre nagyobb figyelmet szentelünk a külsőségeknek, s közben nem marad időnk saját belső egyensúlyunk megtalálására és megőrzésére. Hiába sportolunk rendszeresen, nézünk ki kifogástalanul, ha közben elvesztjük barátainkat és belső értékeinket. Itt az idő hát a WALK IN BALANCE-ra, mely testünket és lelkünket egyensúlyba hozza. A WALK IN BALANCE során szerzett élmények és tapasztalatok segítenek minket abban, hogy egészségesebbek, kreatívabbak, sikeresebbek és elégedettebbek lehessünk.



Egyensúlyban élni és dolgozni, ez a WALK IN BALANCE.



A belső egyensúly felé vezető út rövidebb, mint gondolnánk. A WALK IN BALANCE a nordic walking-alaptechnika és a meditáció kombinációjaként egy új tudatos testélmény átélését teszi lehetővé.

A belső egyensúlyunk megtalálásához meg kell újra tanulnunk élvezni az adott pillanatot, okulni a múltból, jövőbeni célok felé törekedni, de a jelenben élni. Mosolygós arcok, kisimult ráncok, pontos, kerek mozdulatok, ez egy WALK IN BALANCE-csoport a szabadban. A nordic walkingot eddig, mint ahogy fent is összefoglaltam, kondíciójavító, izomerősítő, zsírégető mozgásformaként, sportként ismerhettük. A közel 600 izom használata, a szabadban való mozgás élménye és a sporton keresztül a saját testünk egyre jobb megismerése azonban tökéletesen alkalmassá teszik a nordic walkingot más célra is.

HOGYAN ERHETŐ EL MINDEZ?

Először is olyan kb. 3–4 km-es útvonalra van szükség, ahol a természetben tudunk mozogni. Az ideális hely nem zsúfolt, homokon, gyeperen vagy erdei úton vezet. Eryhén emelkedik, de mindenki számára könnyen teljesíthető. Egy túra kb. 3–4 óráig tart 8–12 fő részvételével. Az ideális az, ha a résztvevők már ismerik a nordic walking alaptechnikát, így nem kell csak annak helyességére összpontosítaniuk.

A TÚRÁNAK NÉGY ÁLLOMÁSA VAN.

1. állomás: A szabadban egy arra megfelelő helyen ismertetésre kerül a túra lényege, lefolyásának menete. Ezután rövid technikai gyakorlás következik, ami azonban játékosan zajlik, hiszen a túra lényege nem az, hogy görcsösen koncentráljunk a mozgás korrektségére. A gyakorlásról videofelvétel is készül, melyet a túra végén elemzünk ki. Ezután speciális energetizáló és bemelegítő gyakorlatokat végeznek a résztvevők. Ezt követően a csoport közösen elindul az előre meghatározott útvonalon. Hosszú, lassú és egyenletes mozdulatokkal célszerű haladni. Mivel az út enyhén emelkedik, így ennél a lassú tempónál is kényelmesen és helyesen végezhető a nordic walking diagonállépés.

2. állomás: Progresszív izomrelaxáció. Ez a módszer egy olyan aktív lazítótechnika, mely az egyes gyakorlatok segítségével a testet egy mély ellazult állapotba hozza. Különböző izomcsoportokat célzottan feszítünk meg, majd lazítunk el. A módszer jelentősége abban rejlik, hogy mindennapi életünk során olyan izomgörcsöket hordozunk magunkban, amiket már észre sem veszünk, testünk nem figyelő életünk részei már. Csodálkozunk, hogy miért fáj a fejünk, hátunk, derekunk, térdünk, de az okát nem

találjuk, mert saját testünket alig ismerjük. A progresszív izomrelaxáció segítségével mintegy 15 perc alatt szisztematikusan lazítjuk el az egyes izomcsoportjainkat. Ezután ismét egy közös gyaloglás következik.


3. állomás: Ez az igazi kezdete a meditatív élménynek. Csukott szemmel különböző légzőgyakorlatok végzése következik, s közben egy fantáziautazásra indulnak a résztvevők, mely során a körülöttük lévő természet hangjaira, illataira és saját testük jelzéseire, lélegzetük ütemére figyelnek. Cél, hogy a résztvevők a teljes fizikai és pszichikai ellazultság állapotába kerüljenek, mielőtt az igazi meditatív gyaloglás elkezdődik. Innentől kezdve a csoport szétválak, látó- és hallótávolságon kívül követik egymást az emberek az úton annak érdekében, hogy mindenki saját magára tudjon koncentrálni és megtalálhassa saját ritmusát. A folytonosan ismétlődő kerek, harmonikus mozgás és a megfelelően adagolt izommunka együttesen lazítja el a testet, a lelket és a szellemet. Mindenki ráérezhet, milyen saját testét újból megismerni, megtapasztalni, jelzéseit észrevenni és megérteni, s ezáltal a megfelelő mozgásintenzitást megtalálni.

4. állomás: A meditatív gyaloglás után a csoport ismét összegyűlik, s közösen lazító és rúna energetizáló gyakorlatokat végeznek.

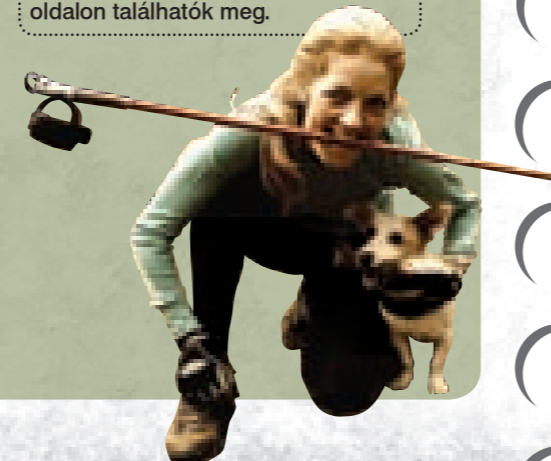
Ezután egy kiadós szaunázás következik, mely végén a csoport ismét összegyűlik. Egy kellemes tea vagy kávé mellett elemzésre kerül a túra elején készített videofelvétel, s alkalom nyílik arra is, hogy megbeszéljék egymással és a túra vezetőjével élményeiket, tapasztalataikat.

Egy ilyen élmény után az ember ismét igazán gázt tud adni, és belevetni magát az élet sűrűjébe.

VÁLJÉK EGÉSZSÉGÜNKRE!



WALK IN BALANCE-túrák és továbbképzések időpontjai és helyszínei a www.nordicwalkingsport.hu oldalon található meg.



hirdetés