

Do mnie nie przychodzi się po sześciopak na brzuchu, tylko po sprawność aż po grób”

Rozmowa z Patrycją Janik, prowadzącą zajęcia z jogilatesu w ramach Akademii Doświadczenia.

Weronika Górka: Jesteś współwłaścicielką studia jogi i pilatesu Jogilates, gdzie prowadzisz zajęcia dla seniorów w ramach projektu Akademia Doświadczenia, stworzonego przez Instytucję Kultury Katowice Miasto Ogrodów. Czy połączenie tych dwóch dyscyplin – jogi i pilatesu – to Twój autorski pomysł, czy może ktoś wpadł na nie przed Tobą?

Patrycja Janik: Możliwe, że inni nauczyciele też stworzyli swoje połączenie jogi i pilatesu. U mnie wzięło się to stąd, że w pewnym momencie na mojej ścieżce jogi zabrakło pracy nad siłą i wytrzymałością, a wtedy z pomocą przyszedł pilates klasyczny, który te zdolności motoryczne rozwinął. Mogłam robić mostki, szpagaty, ale bardzo często dokuczał mi ból pleców, odzywały się stare kontuzje. Dopiero kiedy natrafiłam na pilates w klasycznym ujęciu (stworzony przez Josepha Pilatesa w celu zrehabilitowania żołnierzy po złamaniach i amputacjach) moje dolegliwości podczas ćwiczeń zmalały do minimum. Pilates pomaga pracować nad wszystkimi cechami motorycznymi ciała – siłą, wytrzymałością, gibkością, koordynacją, równowagą. Jednocześnie filozofia związana z jogą pozostaje mi bardzo bliska. Jogilates powstał po to, by nie trzeba było wybierać między dwoma dyscyplinami, między technikami ćwiczeń pochodzącymi z zachodu i wschodu.

W.G.: Czy z seniorkami pracujesz inaczej niż z ludźmi młodymi albo w średnim wieku?

P.J.: Oczywiście, bo starsze osoby mają inne potrzeby, więcej ograniczeń i chorób. Dlatego trzeba podchodzić do nich ze szczególną ostrożnością, aplikować im mniejsze obciążenia. Celem ćwiczeń z seniorami jest jak najdłuższe zachowanie

sprawności i samodzielności w codziennym życiu, możliwość dźwignięcia czegoś z podłogi czy zdjęcia z wysokiej półki.

W.G.: Na Twoje zajęcia, podobnie jak na wszystkie odbywające się w ramach Akademii Doświadczenia, przychodzą prawie same panie. Czy to wynika stąd, że kobiety dłużej żyją, są bardziej ciekawe świata, bardziej dbają o zdrowie od mężczyzn?

P.J.: Prowadzę jogilates dla seniorów od trzech lat, przez ten czas pojawiło się chyba tylko dwóch panów i szybko zrezygnowali. Myślę, że to wynika stąd, iż joga i pilates wśród starszego pokolenia mają opinię „babskich” dyscyplin. Jest to jednak błędna opinia, ponieważ pilates powstał z myślą o mężczyznach, żołnierzach. Natomiast na moje zajęcia niededykowane seniorom przychodzi coraz więcej panów i przekonują się, że pilates, joga oraz ich połączenie może im przynieść wiele korzyści. Sama też uczę się pilatesu u mężczyzny.

W.G.: Na jogilatesie dla seniorów nie ma takich ciemnych stron sportu, jak rywalizacja, presja na wynik czy na odchudzenie i wyrzeźbienie sylwetki. Czy pracujesz w ten sposób tylko ze starszymi osobami, czy może jest to stałą cechą jogi i pilatesu?

P.J.: Pracuję w ten sposób ze wszystkimi grupami wiekowymi. Myślę, że jest to bliskie duchowi jogi i pilatesu. Ćwiczymy dla siebie, dla zdrowia, sprawności, przyjemności, a nie dla bicia rekordów czy wpisywania się w określone kanony urody. Każdy z nas jest indywidualny, ma nieco odmienną budowę i możliwości, zatem to samo ćwiczenie w wykonaniu różnych osób może wyglądać trochę inaczej. Bywa, że ktoś dzięki uprawianiu sportu zrzuci kilogramy czy wyrzeźbi mięśnie, ale nie to powinno być celem. Póki nie zaakceptujemy swojego ciała, razem z jego ograniczeniami, będziemy wciąż rywalizować zarówno z innymi, jak też z samymi sobą, co nie jest korzystne ani dla organizmu, ani dla psychiki. Generalnie my, Polacy, wciąż porównujemy się z innymi, zawsze trawa u sąsiada wydaje nam się zieleńsza. Tymczasem podczas zajęć mata powinna być laboratorium, na którym każdy z nas indywidualnie doświadcza swojego ciała, swoich myśli, jest uważny na siebie, swój zakres ruchu, skupia się na tym, co tu i teraz, a nie na innych ludziach. Grupa może być wsparciem, mobilizacją, a nie punktem odniesienia, wobec którego czujemy się gorsi albo lepsi. Dla mnie samej wyzbycie się presji na „wygląd

instruktorce fitness” okazało się bardzo wyzwalające, bo nawet jeżeli nie mam widocznych mięśni, to jestem zdrowa, sprawna i dobrze czuję się w swoim ciele. Tymczasem skupienie na „rzeźbieniu” ciała może skończyć się dyskopatią, przeciążeniami, kontuzjami czy zaburzeniami odżywiania. Dlatego do mnie nie przychodzi się po sześciopak na brzuchu (chyba że to będzie cel uboczny), bo co nam przyjdzie po sześciopaku, jeżeli na starość nie będziemy w stanie umyć podłogi? No dobra, współcześnie może pomóc w tym roomba, ale wiesz, o co mi chodzi – o sprawność po grób!

W.G.: I to podejście bardzo mi się podoba! Dziękuję za rozmowę!