

Lecțiile de yoga pentru animalele de casă au devenit o modă în SUA, Japonia sau Hong Kong. Organizate din 2007 de Asociația niponă de Yoga, cursurile se bucură de popularitate în rândul posesorilor de câini din Tokyo, întrucât îi ajută să înțeleagă mai bine nevoile patrupezilor și le oferă cunoștințe despre tratamentul ayurvedic care se poate aplica animalelor. Chiar dacă yoga pentru oameni presupune flexibilitate și mobilitate deosebite, pentru câini lecțiile se rezumă la exerciții Hatha Yoga, adică practicarea unor „asane” (poziții corporale) menite să calmeze animalele care stau mult timp singure în casă, în timp ce stăpânii lor sunt la serviciu. Se știe că practicanții de yoga le scade tensiunea arterială, ceea ce duce la eliminarea stresului, lucru valabil și pentru prietenii noștri necuvântători, susține instructorul american de yoga Suzi Teitelman, cea care a extins practicarea exercițiilor și la căței, după ce a observat că propriul tovarăș necuvântător încerca să-i țină companie și-n timpul ședințelor de relaxare. Așa s-a născut... „Doga” (de la dog, însemnând câine în engleză). Concepute inițial ca metode pentru ca oamenii să petreacă mai mult timp cu prietenii blănoși, cursurile de yoga pentru câini au efect pozitiv și asupra patrupezilor, întărind totodată legătura dintre aceștia și stăpânii lor. Teitelman a lansat de altfel un DVD și-un manual pentru amatorii de asemenea exerciții „în tandem”. Mergând mai departe, cuplul texan Dan și Alejandra Borris a publicat, în 2009, calendarul Yoga Dogs, înfățișând rase canine extrem de populare în poziții acrobatice incredibile! Sigur că e puțin probabil ca niște câini să fie ținuți câteva minute cu picioarele încrucișate, stând în lăbuțele din față și cu corpul arcuit sau pur și simplu făcând șpagatul, însă pozele, atent lucrate și prelucrate, au fost menite să popularizeze, la modul simpatic, yoga ca mijloc de relaxare pentru companionii noștri. „Animalele nu au fost niciun moment în pericol sau chinuite. Alejandra este o fostă profesoară de yoga și a ținut câinii în poziții apropiate, iar Photoshopul a făcut restul. Inspirația mi-a venit în urmă cu câțiva ani, când locuiam în Mexic. Un prieten făcea yoga și avea un cățel, Otis, care sărea mereu în jurul lui când exersa. Atunci mi-am spus că ar fi minunat dacă Otis ar face și el yoga. Ideea mi-a rămas în cap și a ieșit un proiect distractiv”, a mărturisit Dan Borris, pentru Daily Mail.

Teodora Varlam

