

W prostocie tkwi siła

Wydanie II

Joga

DLA BYSTRZAKÓW™

Dowiedz się, jak:

- stworzyć idealny dla siebie program ćwiczeń
- zmotywować się do regularnej aktywności ruchowej
- zadbać o kondycję i doskonałe samopoczucie
- praktykować jogę bez względu na wiek

septem
septem.pl

dr Georg Feuerstein

autor ponad czterdziestu książek, w tym The Yoga Tradition

dr Larry Payne

znany na świecie instruktor jogi, autor książek i pionier terapii jogą



Tytuł oryginału: Yoga For Dummies®, 2nd Edition

Tłumaczenie: Marcin Machnik

ISBN: 978-83-246-6495-5

Oryginalne angielskie wydanie © 2010 by Wiley Publishing, Inc., Indianapolis, Indiana
Wszelkie prawa, włączając prawo do reprodukcji całości lub części w jakiegokolwiek formie,
zarezerwowane. Tłumaczenie opublikowane na mocy porozumienia z Wiley Publishing, Inc.

Wiley, the Wiley Publishing logo, For Dummies, the Dummies Man logo, A Reference for the Rest of Us!,
The Dummies Way, Dummies Daily, The Fun and Easy Way, Dummies.com, Making Everything Easier
i związana z tym szata graficzna są markami handlowymi John Wiley and Sons, Inc. i/lub firm
stowarzyszonych w Stanach Zjednoczonych i/lub innych krajach. Wykorzystywane na podstawie licencji.

Translation copyright © 2013 by Helion S.A.

Polish language edition published by Wydawnictwo Helion.
Copyright © 2013.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej
publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną,
fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje
naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były
kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane
z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie
ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji
zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://dlabystrzakow.pl/user/opinie/jogaby>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: dlabystrzakow@dlabystrzakow.pl

WWW: <http://dlabystrzakow.pl>

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

O autorach	15
Podziękowania od autorów	17
Wprowadzenie	19
O książce	19
Konwencje wykorzystywane w tej książce	20
Czego nie powinieneś czytać	21
Naiwne założenia	21
Jak podzielona jest książka	21
Część I: Dobry początek z jogą	21
Część II: Pozycje, dzięki którym zachowasz lub odzyskasz zdrowie	22
Część III: Kreatywna joga	22
Część IV: Joga jako styl życia	22
Część V: Dekalogi	22
Ikony wykorzystane w książce	23
Co dalej	23

Część I: Dobry początek z jogą **25**

Rozdział 1: Zaczniemy od zera: co warto wiedzieć o jodze	27
Istota prawdziwej natury jogi	27
W poszukiwaniu jedności	28
W poszukiwaniu siebie: czy jesteś joginem (lub joginką)?	29
Dostępne opcje, czyli osiem głównych gałęzi jogi	29
Bhakti Joga: joga poświęcenia	30
Hatha Joga: joga dyscypliny fizycznej	30
Dźniana Joga: joga mądrości	30
Karma Joga: joga wykraczania poza siebie	31
Mantra Joga: joga potężnego dźwięku	31
Radża Joga: joga królewska	31
Tantra Joga: joga ciągłości	32
Guru Joga: joga poświęcenia się mistrzowi	33
Krótki przegląd najważniejszych stylów Hatha Jogi	33
Znajdź swoją niszę: pięć podstawowych podejść do jogi	36
Joga jako trening fitness	36
Joga jako sport	36

6 Joga dla bystrzaków

Joga jako terapia	37
Joga jako styl życia	37
Joga jako dziedzina rozwoju duchowego	37
Cechy wspólne większości podejść do jogi	38
Zdrowie, leczenie i joga	38
Równowaga życiowa za pomocą jogi	39
Rozdział 2: Trzy, dwa, jeden, joga!	41
Ustanawianie celu praktyki	41
Sprawdzanie różnych rodzajów zajęć	42
Jak znaleźć odpowiednie dla siebie zajęcia	43
Publicznie czy prywatnie?	45
Sprawdź czas: ile trwają zajęcia jogi?	45
Finanse: ile powinny kosztować zajęcia jogi?	46
Koedukacja	46
W co się ubrać i inne kwestie dotyczące ćwiczeń	46
Wybór ubioru	46
Pakowanie swojego zestawu do ćwiczeń	47
Przede wszystkim bezpieczeństwo	47
Przywołajmy panią od dobrych manier	48
Opuszczanie zajęć	49
Jak zostać zaangażowanym joginem lub joginką	50
Rozdział 3: Przygotowania: zapewnij sobie owocną praktykę jogi	53
Kultywowanie właściwych postaw	53
Zostaw prele na czas przekąski	54
Praktykuj we własnym tempie	54
Odeślij arbitra do domu	55
Zobacz się w danej pozycji	55
Radość ze spokojnej praktyki jogi	56
Burzymy mit perfekcyjnej pozycji	56
Słuchaj swojego ciała	56
Powolne, lecz pewne ruchy	57
Ćwiczenie funkcji, a nie formy na przykładzie wyrozumiałych kończyn	58
Rozdział 4: Zrelaksowany jak makaron: sztuka pozbywania się stresu	61
Natura stresu	61
Korygowanie niewłaściwych postaw	62
Zmiana złych nawyków	63
Rozluźnienie napięć ciała	63
Skuteczne techniki relaksacyjne	64
Wskazówki dotyczące skutecznej relaksacji	64
Głęboka relaksacja: pozycja trupa	65
Popołudniowa błogość	66
Magiczne trójkąty	68
Relaksacja przed snem	69
Pogromca bezsenności	69

Joga Nidra (joga snu)	70
Formułowanie zamiaru	71
Wykonanie Jogi Nidry	71
Rozdział 5: Oddech i ruch dla opornych	73
Oddychanie jako droga do dobrego zdrowia	73
Wysokiej jakości oddechy	74
Relaksacja za pomocą kilku głębokich oddechów	75
Bezpieczne praktykowanie jogicznego oddychania	76
Czerpanie korzyści z jogicznego oddychania	76
Oddychaj przez nos (przez większość czasu)	77
Mechanika jogicznego oddychania	78
Wpływ emocji na przeponę	79
Kompletny jogiczny oddech	79
Rozpocznij od skupionego oddychania	82
Uświadom sobie potęgę przerwy	82
Partnerzy w jodze: oddech w połączeniu z ruchem	83
Oddychanie w czterech kierunkach	83
Rozpoznawanie różnych funkcji ruchu i trwanie w pozycjach jogi	84
Jogiczny cud	85
Odpowiedzi na najczęstsze pytania dotyczące oddechu i ruchu	86
Daj głos: jogiczne oddychanie	87
Praktykowanie kontrolowanego oddechu w tradycyjny sposób	88
Naprzemienne oddychanie przez nozdrza	89
Oddech chłodzący	90
Shitkari: wdech przez usta	91
Kapala-bhati: oczyszczanie zatok czołowych	91

Część II: Pozycje, dzięki którym zachowasz lub odzyskasz zdrowie **93**

Rozdział 6: Pozwól się usadzić	95
Zrozumienie filozofii pozycji jogi	96
Przegląd wielu odmian pozycji siedzącej	97
Pozycja siedząca na krześle	97
Łatwa pozycja: sukhāsana	98
Pozycja pioruna: wadhrāsana	99
Korzystna pozycja: swastikāsana	100
Doskonała pozycja: siddhāsana	102
Rozdział 7: Człowieku, wstań	105
Kilka słów o pewnym dwunożnym stworzeniu	105
Stań pewnie	106
Przetestuj swoje możliwości	107
Pozycja góry: tadasana	107
Skłon w przód z pozycji stojącej: uttanasana	108

Skłon w przód z na wpół stojącej pozycji: ardha uttanasana	110
Asymetryczny skłon w przód: parśwa uttanasana	111
Pozycja trójkąta: utthita trikonasana	112
Pozycja odwróconego trójkąta: parivrita trikonasana	113
Pierwsza wersja pozycji bohatera: vira bhadrasana I	114
Druga wersja pozycji bohatera: vira bhadrasana II	115
Skłon w przód z pozycji stojącej z rozstawionymi nogami: prasarita pada uttanasana	116
Pozycja półkrzesła: ardha utkatasana	117
Pies z głową w dół: adhomukha szwanasana	118

Rozdział 8: Stabilny niczym drzewo: ćwiczenie równowagi 121

Korzenie każdej pozycji	121
Aby siła była pełna wdzięku: pozycje równoważące	122
Bohater przy ścianie: vira bhadrasana III	122
Balansujący kłęk podparty	123
Pozycja drzewa: vrikshasana	123
Karate kid	125
Przyciąganie pięty do pośladka na stojąco	126
Skorpion	127

Rozdział 9: Coś dla brzucha: jogiczny ABS 129

Brzuch: Twoja wewnętrzna korporacja	129
Trening mięśni brzucha	130
Ćwiczenie typu push-down	130
Jogiczne brzuszki w górę	131
Jogiczne brzuszki w dół	132
Urozmaicenie, czyli brzuszki w górę z wyprostowaną nogą	133
Wygięcie w łuk: pozycja wciągania tułowia do góry	134
„Głośny” wydech	135

Rozdział 10: Spójrz na świat do góry nogami 137

Nogi w górę	137
Nogi na krześle	138
Nogi na ścianie	139
Szczęśliwe dziecko	139
Skłon w przód przy ścianie na szeroko rozstawionych nogach	141
Przetestuj trzy rodzaje półświecy	142
Półświeca przy ścianie	142
Odwrócona półświeca przy ścianie	143
Półświeca: viparita karani	144

Rozdział 11: Wyginaj śmiało ciało 147

Jak wzmocnić kręgosłup (i kilka innych refleksji)	147
Wygięcia w tył	148
Kobra I	149
Kobra II: budzangasana	150

Kobra III	151
Świerszcz I: szalabhasana	151
Świerszcz II	152
Świerszcz III: pozycja Supermana	153
Wyginanie się na boki	154
Zgięcie boczne w siadzie	154
Zgięcie boczne w klęku podpartym	155
Zgięcie boczne w pozycji dziecka	155
Sklon w przód	157
Sklon w przód w pozycji siedzącej: paścimottanasana	157
Głowa na kolanie: dźanuśirszasana	158
Wulkan: mahamudra	159
Sklon w przód z rozstawionymi nogami: upawiszta konasana	161
Rozdział 12: Kilka jogicznych skrętów	163
Proste skręty pionowe	163
Łatwy skręt na krześle	164
Łatwy skręt na podłodze	165
Skręt mędrca	166
Obroty na leżąco	167
Skręt ugiętych nóg	167
Szwajcarski scyzoryk	168
Skręt wyprostowanych nóg	169
Rozdział 13: Pozycje w ruchu: sekwencja odmładzająca i powitanie słońca	171
Rozgrzewka przed słońcem: odmłodzenie w dziewięciu krokach	172
Siedmioetapowe powitanie słońca z klęku	174
Dwunastoetapowe powitanie słońca	176
Rozdział 14: Zalecany program dla początkujących kobiet i mężczyzn	179
Zaczynaj powoli i z rozwagą	179
Przyjemny program dla początkujących	180
Pozycja trupa	180
Podniesienie rąk na leżąco	181
Przyciąganie kolana do klatki piersiowej	181
Pies z głową w dół	181
Pozycja dziecka	182
Bohater I	183
Sklon w przód w pozycji stojącej	184
Odwrocony trójkąt	185
Sklon w przód na rozstawionych nogach	185
Karate kid	186
Powrót do pozycji trupa	187
Co dalej?	187

Część III: Kreatywna joga 189

Rozdział 15: Projektowanie własnego programu ćwiczeń jogi 191

Reguły układania sekwencji	191
Zacznij od rozgrzewki	192
Rozgrzewka na leżąco	193
Rozgrzewka w pozycjach stojących	199
Rozgrzewka w pozycjach siedzących	203
Dobór pozycji podstawowych i kompensacyjnych	204
Wzmacnianie ciała pozycjami podstawowymi	204
Przywracanie równowagi pozycjami kompensacyjnymi	206
Porządny odpoczynek i relaksacja	208
Kiedy odpocząć i kiedy wznowić ćwiczenia	209
Pozycje do odpoczynku	209
Opracowanie kreatywnego programu jogi za pomocą klasycznej formuły	211
Uczta dla ciała: program poprawiający ogólną kondycję trwający od 30 do 60 minut	212
Dużo z niczego: program piętnastominutowy	221
Szybkie postawienie na nogi: program pięciominutowy	223

Rozdział 16: Nigdy nie jest za wcześnie: joga prenatalna i poporodowa 225

Uprawianie jogi w ciąży	225
Korzyści dla Ciebie i rozwijającego się dziecka	226
Zasady ostrożności w czasie ciąży	227
Najlepsze pozycje w ciąży	227
Pozycja leżąca na boku	228
Kot i krowa	228
Pozycja szewca: baddha konasana	229
Bezpieczny i krótki program dla ciężarnych	230
Kontynuacja praktykowania jogi po porodzie	233

Rozdział 17: Joga dla dzieci i nastolatków 235

Dziecięce sprawy: co zrobić, by joga była dobrą zabawą	235
Zadziałaj na wyobraźnię: demonstrowanie pozycji w sposób przyjazny dzieciom	236
Pozycje uwielbiane przez dzieci	237
Ułatwienie wejścia w dorosłość: joga dla nastolatków	247
Antidotum na stres przeciążonego obowiązkami życia	247
Zgrabność i o wiele więcej	248
Programy ćwiczeń dla młodych gniewnych	249
Program na stojąco	249
Program na podłodze	251

Rozdział 18: Nigdy nie jest za późno: joga dla osób w średnim wieku i starszych ... 255

Korzystanie z jogi w średnim wieku i później	256
Kilka słów o menopauzie	256
To nie tylko „kobieca przypadłość”: andropauza	256
Kości ze stali	257

Właściwe podejście do programu Prime of Life Yoga, czyli jogi dla dojrzałych	257
Programy przyjazne dla osób w średnim wieku	257
Program Prime of Life: poziom 1.	258
Program Prime of Life: poziom 2.	260
Joga dla ludzi starszych	263
Joga z krzesłem: bezpieczne programy dla seniorów	264
Program jogi na krześle: poziom 1.	265
Program jogi na krześle: poziom 2.	270
Rozdział 19: Rekwizyty: co i do czego może Ci się przydać	277
Rekwizyty: argumenty za i przeciw	278
Zalety korzystania z rekwizytów	278
Ujemne strony rekwizytów	278
Polowanie na rekwizyty w domu	279
Praktykowanie ze ścianą	279
Inne funkcje koca poza okrywaniem ciała	279
Odpowiednie krzesło	280
Rozciąganie z użyciem pasek	280
Rekwizyty, które być może warto zakupić	280
Dodatkowe podparcie za pomocą klocków	280
Podgłówki i poduszki	281
Rzut oka na poduszczyki do oczu	282
Zwróćmy uwagę na rekwizyty do pozycji odwróconych	282
 Część IV: Joga jako styl życia	 285
Rozdział 20: Joga w codziennym życiu	287
Życie zgodne z jogą w każdej sytuacji	287
Krótkie spojrzenie na jogiczny poranek	288
Praktykowanie jogi w ciągu dnia	290
Wcielenie jogi w swoje nocne strategie	291
Spokojny sen i świadome śnienie	291
Świadome obudzenie	292
Pełna świadomość w głębokim śnie	292
Poszukiwania swojego wyższego Ja poprzez odkrywanie siebie	293
Samoobserwacja	293
Zrozumienie siebie	293
Praktykowanie samodyscypliny	294
Przekraczanie siebie	294
Kolejny element ośmiorakiej ścieżki: dyscyplina moralna	294
Śluby niekrzywdzenia	295
Prawda i tylko prawda	296
Kradzież nie dotyczy tylko przedmiotów	297
Powściągliwość w myślach i uczynkach	297
Osiągniesz więcej, gdy potrzebujesz mniej	298
Inne dodatkowe praktyki moralne	299

Ćwiczenie jogicznej samodyscypliny	299
Oczyszczenie umysłu i ciała	300
Ukojenie w podróży dzięki zadowoleniu	300
Koncentracja na gorliwym wysiłku	300
Dodatkowe studia, czyli zgłębianie siebie	301
Relacja z Absolutem	301

Rozdział 21: Medytacja i wyższe osiągnięcia w jodze 303

Zrozumieć koncentrację	303
Uwolnienie istoty siebie	305
Ogniskowanie	305
Praktykowanie medytacji	306
Zrozumieć czakry: Twoje koła fortuny	307
Kilka wskazówek ułatwiających medytację	307
Utrzymywanie właściwej pozycji ciała	310
Pokonywanie przeszkód utrudniających medytację	311
Dodawanie dźwięku do medytacji	311
Uważne oddychanie	312
Medytacja w trakcie spaceru	313
Droga do ekstazy	314
Dążenie do oświecenia	314

Rozdział 22: Terapia jogą: lekarz (jogin) zaraz panią obejrzy 315

Co powinieneś wiedzieć na temat terapii jogą	315
Jak znaleźć dobrego terapeutę jogą	316
Czego się spodziewać w trakcie wizyty u terapeuty jogą	317
Pięciopunktowy program dla zdrowych pleców	318
Jogiczna recepta na dolny odcinek kręgosłupa	318
Problemy z dolną częścią kręgosłupa, które wymagają częstszego wyginania się w łuk	318
Problemy z dolną częścią kręgosłupa, które wymagają częstszego zwijania się	319
Program dla dolnego odcinka pleców	319
Jogiczna recepta na górny odcinek kręgosłupa i kark	332
Co robić, a czego nie robić	332
Program dla górnej części pleców	333

Część V: Dekalogi 341

Rozdział 23: Dziesięć wskazówek ulepszających praktykę jogi 343

Zrozum jogę	343
Miej jasność (i zachowaj realizm) w kwestii swoich celów i potrzeb	344
Zobowiąż się do rozwoju	344
Zostań na dłużej	344
Od początku wyrabiaj dobre nawyki	344
Modyfikuj program, aby uniknąć znudzenia	345
Niech uważność i oddech staną się Twoimi sprzymierzeńcami	345
Rób, jak potrafisz, i niczym więcej się nie przejmuj	345
Daj głos swojemu ciału	346
Dziel się jogą	346

Rozdział 24: Dziesięć przekonujących powodów, by praktykować jogę347

Joga pomaga w zachowaniu, odzyskaniu i ulepszeniu zdrowia	347
Joga da Ci sprawność i mnóstwo energii	348
Joga równoważy umysł	348
Joga to potężne narzędzie osobistego rozwoju	348
Joga jest naprawdę wszechstronna i potężna	348
Joga pomaga w harmonizowaniu relacji społecznych	349
Joga poprawia Twoją uważność	349
Jogę można swobodnie łączyć z innymi dyscyplinami	349
Joga jest łatwa i wygodna	349
Joga wyzwala	350

Dodatek: Zasoby i źródła związane z jogą351

Najważniejsze organizacje związane z jogą	351
Europa	351
Indie	352
Gdzie szukać rekwizytów	353
Przegląd najlepszych stron internetowych	353
Z wizytą w bibliotece jogi	353
Podręczniki i ogólne przewodniki	354
Hatha Yoga (dla początkujących i zaawansowanych)	354
Radża (klasyczna), Dźniana, Bhakti i Karma Yoga	354
Tantra i Kundalini Yoga	355
Medytacja, mantry i modlitwa	355
Joga dla kobiet w ciąży i dzieci	355
Terapia jogą	355
Ogólne zagadnienia związane z jogą	356
Rzut oka na czasopisma	356
Na bieżąco z najnowszymi nagraniami, płytami DVD i taśmami VHS	357
Audio	357
Płyty DVD i taśmy VHS z Hatha Yogi i medytacji	357
Płyty DVD współautora tej książki Larry'ego Payne'a dotyczące ogólnej poprawy kondycji i terapii jogą	358

Skorowidz359

Rozdział 3

Przygotowania: zapewnij sobie owocną praktykę jogi

W tym rozdziale:

- ▶ Zdrowe podejście do jogi.
- ▶ Porzucenie ducha walki i współzawodnictwa.
- ▶ Zrozumienie języka własnego ducho-ciała.
- ▶ Praktykowanie we własny sposób bez wyrzutów sumienia.

Wjodze to, *co* robisz, jest równie istotne jak to, *jak* to robisz, a w działaniach uczestniczy zarówno ciało, jak i umysł. Joga uznaje fakt, że nie jesteś tylko fizycznym ciałem, lecz psychofizycznym *duchem cielesnym*. Pełne mentalne uczestnictwo nawet w najprostszym ćwiczeniu pozwala na wykorzystanie swojego głębszego potencjału jako istoty ludzkiej.

Ten rozdział traktuje o kultywowaniu właściwego podejścia do ćwiczeń, które jest podstawą sukcesu w jodze. Zachęcamy Cię, żebyś poszukał własnego tempa bez zmuszania się do czegokolwiek i ryzykowania kontuzji, natomiast ducha walki zostawił sobie na inne przedsięwzięcia. Wyjaśniamy także wyższość funkcjonalności nad formą — co polega na modyfikowaniu „idealnej formy” danej pozycji, aby lepiej odpowiadała Twoim potrzebom. Joga wymaga kreatywności i korzystania z mocy własnego umysłu podczas radosnego eksplorowania swoich możliwości.

Kultywowanie właściwych postaw

Postawa to trwałe uprzedzenie umysłu, które przejawia się zarówno w zachowaniu, jak i w mowie. Joga zachęca do przejrzenia wszystkich swoich postaw w stosunku do życia, aby sprawdzić, które z nich są нефunkcjonalne, i zastąpić je lepszymi.

Postawą wartą kultywowania jest zrównoważenie we wszystkich aspektach, które jest główną cnotą jogi. Zrównoważona postawa w tym kontekście oznacza, że chcesz stopniowo rozwijać swoją praktykę jogi i nie oczekujesz natychmiastowej perfekcji. Oznacza także, że nie opierasz się na niewłaściwych założeniach, na przykład takim, że joga polega na zawiązaniu kończyn w supeł. Wręcz przeciwnie — joga rozluźnia wszystkie cielesne, emocjonalne i intelektualne węzły. W poniższych sekcjach znajdziesz garść wskazówek dotyczących właściwego nastawienia do jogi.

Tajemnicze liczby

Tradycyjne teksty sanskryckie z Hatha Jogi mówią, że istnieje 8,4 miliona pozycji, które odpowiadają liczbie gatunków żywych istot. Z tego tylko 84 są przydatne dla ludzi, a 32 są szczególnie ważne.

Liczba 84 ma symboliczne znaczenie, gdyż jest wynikiem pomnożenia 12 i 7. Liczba 12 reprezentuje pełny cykl chronologiczny (12 miesięcy roku, 12 znaków zodiaku). Z kolei liczba 7 oznacza pełnię strukturalną (7 ośrodków energetycznych, czyli *czakramów*, w ludzkim ciele — zobacz w rozdziale 20.).

Zostaw precle na czas przekąski

Wiele osób zniechęca się, gdy widzi w czasopismach zdjęcia przedstawiające ekspertów w zaawansowanych pozycjach z kończynami związanymi w supły. Te czasopisma pomijają pewien zasadniczy fakt — większość tych joginów i joginek praktykowałą jogę kilka godzin dziennie przez wiele lat, aby uzyskać taki poziom. Zaufaj nam! Nie musisz zwinąć się w precle, aby doświadczyć niezaprzeczalnych korzyści z jogi. Te płyną z praktykowania na odpowiednim dla siebie poziomie, a nie z przyjmowania skomplikowanych i „idealnych” pozycji.

W sportowej jodze, której pięć gałęzi wspomnieliśmy w rozdziale 1., istnieje ponad dwa tysiące pozycji. Wiele z nich wymaga jednak tak dużej siły i elastyczności, że tylko najbardziej wysportowane jednostki potrafią je kompetentnie wykonać. Chociaż takie pozycje wyglądają pięknie po ich opanowaniu, płynące z nich korzyści zdrowotne nie są większe niż korzyści z około dwudziestu podstawowych pozycji, które składają się na codzienny zestaw większości praktykujących. Jeśli więc nie zamierzasz brać udziału w zawodach, nie zaprzataj sobie głowy tymi olśniewająco wyglądającymi pozycjami. Większość z nich to nowe wynalazki, a mistrzom jogi przez wiele wieków wystarczała garść praktyk, które przetrwały próbę czasu.

Praktykuj we własnym tempie

Niektórzy ludzie to z natury precle. Jeśli (jak większość) nie urodziłeś się giętki jak makaron, regularna praktyka zwiększy Twoją elastyczność i siłę mięśni. Polecamy metodę drobnych kroków. W rozdziałach od 6. do 13. znajdziesz wszystkie kroki przygotowawcze i pośrednie, które prowadzą do końcowych form różnych pozycji. Nieżyjący już mistrz jogi T. S. Krishnamacharya z Chennai (Madras) w Indiach, od którego wywodzi się większość najbardziej znanych gałęzi nowoczesnej Hatha Jogi, podkreślał znaczenie dopasowania instrukcji do potrzeb danej jednostki i zalecał trenerom uwzględnianie wieku ucznia, jego możliwości fizycznych, stanu emocjonalnego i zawodu. Zgadzaamy się z tym i dajemy Ci zdrową radę: posuwaj się naprzód delikatnie, lecz niezłomnie.

Uwaga: jeżeli uczysz się jogi z książek, starannie je wybieraj. Wykonujesz opisane ćwiczenia wraz z wszystkimi fazami rozwijania komfortu w danej pozycji? Poproszenie nowicjusza w średnim wieku o powtórzenie końcowej formy wielu pozycji bez odpowiednich przejść i adaptacji to recepta na katastrofę. Na przykład, niemal w każdej książce na temat Hatha

Jogi — poza naszą — rzuci Ci się w oczy stanie na głowie. Ta pozycja stała się swego rodzaju symbolem jogi na Zachodzie. Jest ona z pewnością bardzo przydatna, lecz jednocześnie zalicza się do bardziej zaawansowanych praktyk. Ponieważ w tej książce dla początkujących kładziemy nacisk na pozycje, które są wykonalne i bezpieczne, postanowiliśmy zrezygnować ze stania na głowie. Więcej na ten temat znajdziesz w rozdziale 10., w którym pokazujemy bezpieczne praktyki z głową na dole. Zobaczysz tam kilka pozycji, które są łatwiejsze do wykonania i nie niosą ze sobą żadnego ryzyka.

Odeślij arbitra do domu

Dzisiejsze dzieci często dorastają w atmosferze ostrego współzawodnictwa. Od małego wymaga się od nich zwiększania wysiłku, wytrwałości i zwyciężania. Młodzi sportowcy rozwijają się w duchu walki. Chociaż współzawodnictwo jest częścią życia w społeczeństwie, tego rodzaju zachowania nie pasują do praktykowania jogi.

Joga jest związana ze spokojem, ciszą i harmonią, co jest dokładnym przeciwieństwem myślenia opartego na współzawodnictwie. W jodze nie musisz z nikim walczyć, zwłaszcza z samym sobą, aby na siłę osiągnąć jakiś cel. Wręcz przeciwnie, jesteś skłaniany do bycia miłym dla siebie i innych, przede wszystkim jednak powinieneś współpracować ze swoim ciałem, zamiast je do czegoś zmuszać lub walczyć z własnym umysłem.

Posłuchaj naszej opowieści ku przestrodze: wiele lat temu na jedne z zajęć przyszedł mężczyzna w średnim wieku. Był raczej przyjacielsko nastawiony, lecz miał niezwykle silne poczucie współzawodnictwa i bardzo dużo od siebie wymagał. Od razu na wstępie obwieścił, że chce opanować kwiat lotosu w ciągu kilku tygodni, i zmuszał się do kolejnych prób w trakcie zajęć. W kółko prosiliśmy go, aby zwolnił tempo. Po zaledwie kilku zajęciach nie przyszedł na kolejne i więcej się nie pokazał. Później dowiedzieliśmy się od wspólnego znajomego, że w rywalizacyjnym zapale poprosił żonę, aby usiadła mu na nogach, żeby wymusić pozycję kwiatu lotosu. Ciężar jej ciała doprowadził do poważnego uszkodzenia obu jego kolan!

Zobacz się w danej pozycji

Zachęcamy Cię do wizualizacji w trakcie wykonywania pozycji. Na przykład, zanim zrobisz kobrę, świecę lub trójkąt, poświęć kilka sekund na zobaczenie siebie, jak wchodzisz w końcową pozycję. Niech obraz będzie tak żywy, jak to możliwe. Wykorzystaj potęgę swojego umysłu!

Nie ma osiągnięć bez bólu — bzdura!

Powiedzenie mówiące, że *bez bólu nie ma osiągnięć* — które jest opacznie rozumiane — zazwyczaj wzmacnia atmosferę współzawodnictwa. Chociaż cierpienie i dyskomfort są częścią życia, nie musisz się o to prosić. Joga nie wymaga od Ciebie bycia

masochistą. Wręcz przeciwnie, celem jogi jest przezwyciężenie wszelkiego cierpienia. Dlatego nigdy nie zmuszaj swojego ciała do niczego; zawsze delikatnie je nakłaniaj. Nasze motto brzmi: *nie ma osiągnięć z bólu*.

Radość ze spokojnej praktyki jogi

Gdy przechodzisz przez różne pozycje jogi, rozwija się w Tobie świadomość komunikacji, jaka zachodzi między ciałem a umysłem. Czy czujesz, że odsunąłeś od siebie szalejący sztorm otaczającego Cię życia i jesteś spokojny i pewny swojej siły, ruchów i stabilności? A może z bólem odczuwasz powolny upływ czasu, czujesz fizyczną niezręczność lub napięcie swoich ruchów? Wsłuchaj się we własne rytmy i uświadom sobie ich znaczenie dla tego, aby doświadczenie jogi emanowało spokojem, ciszą i bezpieczeństwem. W jodze chodzi właśnie o ten pozytywny przekaz.

Burzymy mit perfekcyjnej pozycji

Niektóre nowoczesne szkoły Hatha Jogi utrzymują, że nauczają „perfekcyjnych” pozycji, w które możesz się wśliznąć tak łatwo, jak w skrojony na miarę kostium. Ale jakim cudem ta sama pozycja może być idealna dla piętnastoletniego sportowca i sześćdziesięcioletniego emeryta? Pomijamy już to, że poszczególne szkoły mają inne wyobrażenie tego, jak wygląda perfekcyjna pozycja. Powiedzmy więc wyraźnie: perfekcyjna pozycja to mit.

Jak wielki mistrz jogi Patańdzali wyjaśnił niemal 2000 lat temu, pozycja ma spełniać tylko dwa wymogi: być stabilna i kojąca.

- ✓ **Stabilna** — oznacza, że pozycję utrzymujesz przez jakiś czas. Nie chodzi jednak o zamrożenie wszelkiego ruchu. Pozycja jest stabilna, gdy taki będzie Twój umysł. Dopóki Twoje myśli i negatywne emocje biegają jak szalone, ciało także pozostanie niestabilne. Gdy zdobędziesz pewne doświadczenie w samoobserwacji, zaczniesz zauważać wieczną obracającą się karuzelę swojego umysłu i wyczulisz się na napięcia w ciele. Te napięcia to według jogi *niestabilność*.
- ✓ **Kojąca** — czyli sprawiająca przyjemność i ożywiająca, a nie nudna i uciążliwa. Kojąca pozycja zwiększa wewnętrzne poczucie przejrzystości — *sattwę*. Kojący stan nie polega na wymuszonym rozluźnieniu. *Sattwa* i radość są blisko ze sobą powiązane. Im więcej *sattwy* jest obecne w Twoim ducho-ciele, tym bardziej będziesz zrelaksowany i szczęśliwy.

Chociaż Patańdzali myślał głównie, a może nawet wyłącznie o pozycjach medytacyjnych, jego zalecenia stosują się także do pozostałych.

Słuchaj swojego ciała

Nikt nie zna Twojego ciała lepiej od Ciebie. Im więcej praktykujesz jogę, tym lepiej potrafisz określić swoje ograniczenia oraz silne punkty w poszczególnych pozycjach. Każda z nich niesie ze sobą unikalne wyzwania, a Ty powinienes czuć się zachęcany do eksplorowania swoich fizycznych i emocjonalnych granic oraz poszerzania ich bez ryzykowania nadwężenia lub kontuzji.

Niektórzy instruktorzy mówią, aby praktykować na *krawędzi*, czyli w punkcie, w którym intensywność pozycji stanowi dla Ciebie wyzwanie, lecz nie powoduje bólu ani żadnego nietypowego dyskomfortu. Celem jest bardzo powolne i ostrożne przesuwanie tej granicy i odkrywanie nowych terytoriów. Kultuwuj samoobserwację i zwracaj uwagę na informacje zwrotne ciała, jeśli chcesz praktykować na krawędzi.



Każda sesja jogi to ćwiczenie samoobserwacji pozbawionej krytycyzmu. Słuchaj tego, co mówi Ci ciało. Trenuj zauważanie sygnałów, które nieustannie wędrują od mięśni, ścięgien, więzadeł, kości i skóry do umysłu. Prowadź dialog z ciałem, zamiast pozwalać sobie na mentalny monolog, który wyklucza świadomość ciała. Zwróć szczególną uwagę na sygnały z karku, krzyża, mięśni szczęki, brzucha i wszelkich znanych Ci problematycznych miejsc Twojego ciała.

Aby ocenić intensywność trudnej pozycji, użyj skali od jednego do dziesięciu, w której dziesięć oznacza granicę akceptowalnego bólu. Wyobraź sobie błyskające czerwone światło i dzwonek alarmowy, które uruchamiają się po przekroczeniu poziomu ósmego. Zwróć uwagę na sygnały i odczytuj je, szczególnie oddech. Jeśli stał się mozołny, zazwyczaj wskazuje na to, że zaczynasz metaforycznie przekraczać krawędź. Jesteś czołowym ekspertem na świecie w odczytywaniu komunikatów swojego ciała.

Początkujący często w pewnych pozycjach doświadczają drżenia ciała. Zazwyczaj bezwiedny ruch jest widoczny w nogach i ramionach. Nie ma się czym przejmować, pod warunkiem że się nie nadwerężasz. Drgania to po prostu znak, że mięśnie pracują w reakcji na nowe wymogi. Zamiast skupiać się na uczuciu, że stajesz się wibrującym półmiskiem galaretki, wydłuż nieco oddech, jeśli możesz, i pozwól uwadze zejść głębiej do środka. Jeśli wstrząsy zaczną przekraczać skalę Richtera, rozluźnij się nieco lub zupełnie wyjdź z danej pozycji.

Powolne, lecz pewne ruchy

Wszystkie ruchy w pozycjach mają w zamierzeniu być powolne. Niestety, ludzie zazwyczaj poruszają się automatycznie, nieświadomie, zbyt szybko i niespecjalnie wdzięcznie. Większość osób nie uświadamia sobie swojego ciała, ale pozycje jogi skłaniają do innego podejścia. Zalety wolnych ruchów są różne:

- ✓ Większa świadomość, która umożliwia wsłuchanie się w to, co mówi ciało, i praktykowanie na krawędzi.
- ✓ Bezpieczniejsza praktyka; zwolnienie tempa zmniejsza ryzyko nadwerężenia lub zwichnięcia mięśni, naderwania więzadeł lub przeciążenia serca.
- ✓ Szybsza relaksacja.
- ✓ Lepsze oddychanie i wydolność płuc.
- ✓ Rozłożenie obciążenia na większą grupę mięśni.

Najlepsze rezultaty uzyskasz, ćwicząc pozycje w wolnym, stałym tempie, gdy spokojnie koncentrujesz się na oddechu i poszczególnych ruchach (w rozdziale 5. znajdziesz więcej informacji o oddychaniu i poruszaniu się). Oprzyj się pokusie przyspieszenia i smakuj każdy układ. Rozluźnij się i bądź obecny tu i teraz. Jeśli Twój oddech zaczyna być ciężki lub czujesz zmęczenie, odpocznij, dopóki nie będziesz w stanie kontynuować.

Gdy zorientujesz się, że zacząłeś pospieszyć wykonywać swoją sekwencję, zatrzymaj się i zadaj sobie pytanie: „Po co ten pośpiech?”. Jeżeli naprawdę brakuje Ci czasu, skróć program ćwiczeń i skup się na mniejszej liczbie pozycji. Gdy jednak nie potrafisz otrząsnąć się z wrażenia presji czasu, zastanów się, czy nie lepiej przełożyć sesji jogi, a zamiast niej poćwiczyć świadome oddychanie (które omawiamy w rozdziale 5.) przed powrotem do innych zajęć.

Jeśli spieszysz się z programem, bo czujesz się znudzony lub rozproszony, zatrzymaj się i przypomnij sobie, dlaczego w ogóle postanowiłeś ćwiczyć jogę. Odśwież swoją motywację i powiedz sobie, że masz mnóstwo czasu, żeby skończyć tę sesję. Znużenie jest sygnałem, że oderwałeś się od doświadczeń cielesnych i nie żyjesz w chwili obecnej. Weź pełny udział w procesie. Jeśli potrzebujesz czegoś więcej niż przypomnienia w myślach, zastosuj jedną z opisanych przez nas w rozdziale 4. technik relaksacyjnych, aby obniżyć tempo. Jak wyjaśniamy w rozdziale 5., kompletny jogiczny oddech w dowolnej pozycji relaksacyjnej działa niewiarygodnie uspokajająco.

Ćwiczenie funkcji, a nie formy na przykładzie wyrozumiałych kończyn

W jogie, jak w życiu, funkcja jest ważniejsza niż forma. To właśnie funkcja pozycji jest korzystna, a nie jej forma. Początkujący w szczególności powinni modyfikować pozycje, aby cieszyć się ich funkcjami i korzystać z nich już od pierwszych zajęć.

Jedną z bardzo przydatnych zmodyfikowanych pozycji nazwaliśmy wyrozumiałe kończyny. Polega ona na tym, że pozwalasz sobie na nieznaczne ugięcie nóg i rąk, zamiast trzymać je w pełni wyciągnięte. Ugięcie kończyn umożliwia swobodniejszy ruch kręgosłupa, który jest punktem skupienia w wielu pozycjach, a ćwiczenie go jest podstawą jego dobrej kondycji.

Na przykład, podstawową mechaniczną funkcją skłonu na stojąco jest rozciąganie dolnej części pleców. Jeśli masz dobre plecy, poświęć chwilę, aby zobaczyć, co mamy na myśli, gdy mówimy o zmodyfikowanych pozycjach, które są bezpieczne dla początkujących.

1. Stań prosto i bez *jakiegokolwiek wymuszania* pochyl się do przodu i spróbuj oprzeć głowę o kolana, a dłonie położyć na podłodze (zobacz rysunek 3.1a) lub chwycić się nimi za kostki nóg.

Bardzo niewiele mężczyzn i kobiet potrafi to wykonać, szczególnie wśród początkujących.

2. A teraz wyprostuj się, ustaw stopy na szerokość bioder i pochyl się, pozwalając nogom nieznacznie się ugiąć. Połóż dłonie na podłodze i niemal dotknij głową kolan (rysunek 3.1b).

Przy pochylaniu się nie sprężynuj ciałem w górę i w dół, jak ma w zwyczaju większość ludzi. Nie jesteś liną do bungee!

Gdy będziesz stawał się bardziej elastyczny — a tak będzie! — stopniowo prostuj nogi, aby zbliżyć się do idealnej pozycji. W takich sytuacjach często zdarza się kontuzja krzyża wśród weekendowych wojowników, którzy podjudzeni przez młode ponętne instruktorki próbują wykonać siedzącą wersję pochylenia z prostymi nogami i przycisną się nieco zbyt mocno.



Rysunek 3.1.
Sklon z pozycji
stojącej z wy-
prostowanymi
oraz z wyroz-
miałymi koń-
czynami



Rozdział 9

Coś dla brzucha: jogiczny ABS

W tym rozdziale:

- ▶ Zrozumienie istotnej roli brzucha.
- ▶ Sześć prostych ćwiczeń na brzuch i płynące z nich korzyści.
- ▶ Wydawanie dźwięku podczas wydechu.

Wiele wschodnich systemów duchowego treningu i uzdrawiania uznaje dolną część brzucha za centralny punkt całego istnienia — ciała, umysłu i duszy. Ludzie Zachodu z kolei zupełnie inaczej postrzegają swoje brzuchy, traktując je raczej jako pojemniki na jedzenie lub ośrodki przetwarzania odpadów.

Wiele osób ma ze swoim brzuchem dość napięte relacje. Chociaż mają obsesję posiadania idealnego kształtu tej części ciała, to często ją zaniedbują lub wręcz jej szkodzą. Patrząc od wewnątrz, faszerują brzuch olbrzymimi ilościami śmieciowego jedzenia. Patrząc od zewnątrz, pozwalają mu zwiotczeć. Jak jednak ostrzegają mistrzowie jogi, gdy ta sfera zostanie skażona nieczystościami, staje się siedliskiem chorób.

Poza schorzeniami, słaby brzuch (i jego mięśnie) przyczyniają się do problemów z dolnym odcinkiem kręgosłupa. Badania wskazują, że 80% Amerykanów miało, ma lub będzie miało problemy z krzyżem, które są drugą najczęstszą przyczyną nieobecności w pracy — przed nimi znajdują się tylko choroby układu oddechowego lub popularne przeziębienia.

W tym rozdziale przeprowadzimy Cię przez kilka ćwiczeń jogi, które koncentrują się na brzuchu, abyś mógł zadbać o siłę i zdrowie tego obszaru ciała.

Brzuch: Twoja wewnętrzna korporacja

Brzuch to zadziwiająca korporacja, składająca się z fabryki przetwarzającej żywność (żołądek), kilku filii wykonujących dodatkowe zadania (wątroba, śledziona, nerki itd.) oraz ośmiometrowego systemu kanalizacji (jelita). Niewłaściwa dieta i nawyki żywieniowe prowadzą do denerwujących, a czasem nawet śmiertelnie poważnych problemów z niestrawnością i wydalaniem, takich jak zaparcia, biegunki, zespół jelita drażliwego czy rak okrężnicy. Dzięki regularnej praktyce jogi Twoje organy brzuszne będą dobrze funkcjonować i służyć Ci bez konieczności stosowania środków na zgagę, trawienie czy przeczyszczenie.

Sekrety pępka odtajnione

Gdy lekarz odetnie pępowinę dziecka, tworząc mu pępek, tracimy zainteresowanie tym urodzinowym gniazdkiem. Mimo to pępek jest bardzo ważnym elementem naszej anatomii. Zgodnie z jogą mieści się w nim wyjątkowy ośrodek psychoenergetyczny. Nosi on nazwę *manipura-ćakra*, co dosłownie oznacza „centrum miasta klejnotów”. Odnosi się to do *splotu słonecznego* (lecz nie pokrywa się z nim), który

stanowi rozbudowaną sieć połączeń nerwowych, nazywaną drugim mózgiem ciała. *Manipura-ćakra* kontroluje organy brzucha i reguluje przepływ energii przez całe ciało. Centrum w pępku jest powiązane z emocjami i siłą woli. Możesz mieć „zbyt dużo pępka” (być nachalnym) lub „zbyt mało pępka” (być popychadłem).

W poniższej sekcji opiszemy ćwiczenia, które angażują trzy grupy mięśni brzucha:

- ✓ *Mięsień prosty brzucha*, rozciągnięty pionowo z przodu brzucha od dolnej części mostka do łona.
- ✓ Wewnętrzne i zewnętrzne *mięśnie skośne*, które jak sugeruje nazwa, przebiegają pod ukosem po bokach brzucha od najniższego żebra do górnej krawędzi miednicy.
- ✓ *Mięsień poprzeczny brzucha*, który ukrywa się za wewnętrznym mięśniem skośnym.

Być może spotkałeś się z nazywaniem tych trzech grup po prostu „mięśniami brzucha”. Oczywiście, praktykowanie jogi ma także pozytywny wpływ na organy brzuszne (żołądek, śledzionę, wątrobę i jelita). Gdy zadbasz o mięśnie brzucha i osłaniane przez nie organy za pomocą ćwiczeń i odpowiedniej diety, to 90% pracy nad zachowaniem zdrowia masz już za sobą.

Trening mięśni brzucha



Nasze pozycje do ćwiczenia mięśni brzucha opierają się na wieloaspektowym podejściu, w którym ważne są powolne, świadome ruchy, właściwa mechanika oddechu i wydobywanie dźwięków. Istotna jest raczej *jakość* ruchów, a nie ich liczba. Uważne wykonanie kilku ruchów jest znacznie bezpieczniejsze i efektywniejsze niż dziesiątki, czy nawet setki bezmyślnych powtórzeń. Świadome oddychanie, szczególnie nieznaczne napinanie przodu brzucha podczas każdego wydechu, wzmacnia i tonuje jego mięśnie, a wydobywanie dźwięku, które omówimy później, dodatkowo poprawia efekty takiego oddechu.

Ćwiczenie typu push-down



Tego typu ćwiczenie wzmacnia brzuch, szczególnie w dolnej części. Można je wykonywać nie tylko na podłodze, lecz także w pozycji siedzącej, dociskając dolną część kręgosłupa do oparcia krzesła. Jeśli chcesz, poćwicz, gdy siedzisz w samochodzie, w samolocie lub w biurze.

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami rozstawionymi na szerokość bioder.

Położ ręce po bokach dłońmi w dół.

2. Wraz z wydechem dociśnij dolną część pleców do podłogi na 3 – 5 sekund (rysunek 9.1).



Rysunek 9.1.
Dociśnij dolny odcinek pleców do podłogi wraz z wydechem

3. Wraz z wdechem rozluźnij plecy.
4. Powtórz 2. i 3. krok od sześciu do ośmiu razy.

Jogiczne brzuszki w górę

Jogiczne brzuszki wzmacniają brzuch, szczególnie górną część, *mięśnie przywodziciele* (wewnątrz nóg), szyję i barki.

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami rozstawionymi na szerokość bioder.
2. Złącz duże palce nóg („ukośne stopy”) i kolana.
3. Spleć za głową szeroko rozstawione palce dłoni. Pilnuj, aby łokcie były szeroko.
4. Wraz z wydechem dociśnij kolana do siebie, przyciągnij przód miednicy w stronę pępka i nie odrywając bioder od ziemi, powoli podnieś się do połowy siadu.

Utrzymuj łokcie po bokach w jednej linii z barkami. Patrz w stronę sufitu. Nie ciągnij rękami głowy do góry, lecz jedynie ją wspieraj, a podnoś się, kurcząc mięśnie brzucha, jak na rysunku 9.2.

5. Wraz z wdechem powoli zroluj się do tyłu.
6. Powtórz 4. i 5. krok od sześciu do ośmiu razy.

Rysunek 9.2.
Patrz na sufit,
gdy się
podnosisz



Łogiczne brzuszki w dół

Ta wersja brzuszków wzmacnia zarówno dolną, jak i górną część brzucha. Jest to odmiana *nawasany*, a sanskryckie słowo *nawa* oznacza „łódź”.

1. Usiądź na podłodze z ugiętymi kolanami i stopami rozstawionymi na szerokość bioder.
2. Połóż dłonie na ziemi blisko bioder.
3. Opuść podbródek i zaokrąglij plecy w kształt litery „C”, jak na rysunku 9.3a.

Rysunek 9.3.
Opuść podbródek
i zaokrąglij
plecy w kształt
litery „C”



4. Wraz z wdechem zroluj się w dół na tył miednicy, ciągnąc za sobą dłonie po podłodze, jak na rysunku 9.3b.

Utrzymuj pozostałą część pleców nad podłogą, aby mięśnie brzucha były napięte, ale nie zostawaj w tej pozycji na siłę, a jeśli odczuwasz jakiegokolwiek negatywne objawy, nie praktykuj tej pozycji.

Brzmienie jogi

Pewien wzięty i znany producent filmowy z Malibu trafił do mnie (Larry'ego) z polecenia swojego lekarza. Cierpiał na chroniczny stres i ból karku oraz miał, jak powiedziała jego dziewczyna, „nieco galaretowaty brzuch”. Regularnie ćwiczył brzuszki, co jeszcze wzmacniało jego problem z karkiem. Opracowałem dla niego dwunastominutowy trening do wykonywania dwa razy dziennie, który zawierał jogiczne brzuszki

oraz wymagał wydobywania dźwięku (obie kwestie omawiamy w tym rozdziale). To było jak dotknięcie czarodziejskiej różdżki. Zniknęły bóle karku, a brzuch ładnie się wzmacnił. Wydobywanie dźwięków tak mu się podobało, że wielu członków jego ekipy filmowej udawało się razem z nim na popołudniowe „dawanie głosu”.

5. Wraz z wydechem zroluj się w górę, przesuwając dłonie do przodu.
6. Powtórz 4. i 5. krok od sześciu do ośmiu razy.



Jogiczne brzuszki w dół są łagodniejsze dla karku niż większość brzuszków w górę. Jeśli jednak masz problemy z dolnym odcinkiem kręgosłupa, uważaj na nie. Gdy poczujesz jakikolwiek ból w plecach, przerwij ćwiczenie i zamiast tego skup się na pozostałych opisanych w tym rozdziale.

Urozmaicenie, czyli brzuszki w górę z wyprostowaną nogą

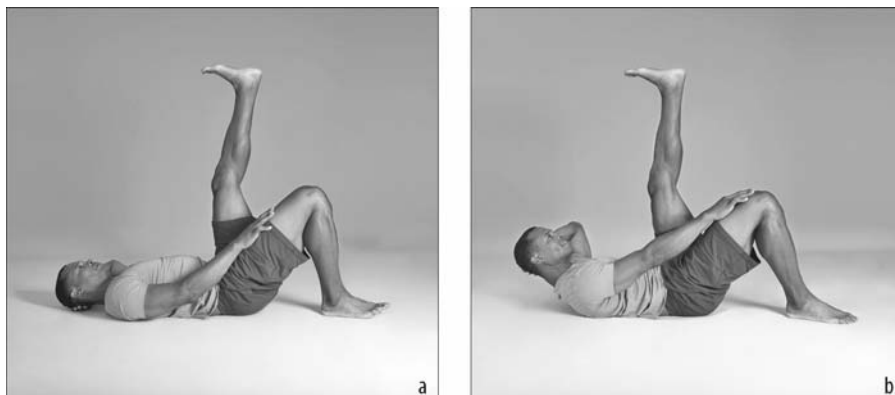
Brzuszki w górę z wyprostowaną nogą to odmiana *nawasany*. Wzmacniają zarówno dolną, jak i górną część brzucha oraz kark.



Jeśli ta pozycja nadwyręża Twoją szyję, podpieraj głowę od tyłu obiema rękami. Gdy to nie pomoże, zrezygnuj.

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami płasko na podłodze rozstawionymi na szerokość bioder.
2. Zegnij lewy łokieć i podłóż lewą dłoń pod głowę tuż za lewym uchem.
3. Podnieś lewą nogę pod kątem 90 stopni względem podłogi lub mniejszym, jeśli nie potrafisz. Kolano powinno być lekko ugięte.
4. Przyciągnij wierzch stopy w stronę golenia, aby rozciągnąć kostkę; połóż prawą dłoń na prawym udzie w pobliżu bioder, jak na rysunku 9.4a.
5. Wraz z wydechem podnieś się do połowy siadu, przesuwając prawą dłoń w stronę kolana.
Utrzymuj lewy łokieć równo z linią barków i patrz w stronę sufitu. Nie ciągnij głowy do przodu (rysunek 9.4b przedstawia prawidłową pozycję).
6. Powtórz kroki od 1. do 5. od sześciu do ośmiu razy, po czym powtórz całość dla drugiej strony.

Rysunek 9.4.
Ćwicz mięśnie
brzucha
i ścięgna
podkolanowe



Wygięcie w łuk: pozycja wciągania tułowia do góry

Wciąganie tułowia do góry wzmacnia i tonuje mięśnie brzucha i organy wewnętrzne. Ta pozycja jest szczególnie pomocna w zaparciach.

1. Zejdź do pozycji klęku podpartego; ręce ustaw tuż pod ramionami, a kolana na szerokość bioder.
2. Weź głęboki wdech przez nos.
3. Zrób wydech przez usta i wypchnij plecy w górę niczym u wielbłąda, jednocześnie przyciągając podbródek do klatki piersiowej.

Gdy wypuścisz całe powietrze, nie zaczynaj od razu nowego wdechu. Wstrzymaj oddech i wciągnij brzuch w stronę kręgosłupa (zobacz rysunek 9.5).



Rysunek 9.5.
Pamiętaj, żeby
wydmuchnąć
całe powietrze,
zanim wcią-
gniesz brzuch



Odczekaj dwie – trzy sekundy z wstrzymanym oddechem i wciągniętym brzuchem, pod warunkiem że nie doprowadza Cię to na granicę uduszenia.

4. **Wraz z wdechem wróć do pozycji początkowej i zatrzymaj się na jeden – dwa oddechy.**
5. **Wykonaj kroki od 2. do 4. od czterech do sześciu razy, robiąc przerwy na jeden – dwa oddechy po każdym powtórzeniu.**

Nie wykonuj tego ćwiczenia z pełnym żołądkiem lub jeśli odczuwasz jego bóle lub skurcze, gdyż możesz w ten sposób zintensyfikować objawy. Unikaj tego ćwiczenia w trakcie menstruacji.



„Głośny” wydech

Ćwiczenie z dawaniem głosu wzmacnia i tonuje brzuch i jego wewnętrzne organy, a dodatkowo wzmacnia mięśnie przepony.

1. **Usiądź na krześle lub podłodze z wygodnie wyprostowanym kręgosłupem.**

Jeśli wydaje Ci się, że opadasz, usiądź na zwiniętym kocu lub przejrzyj rekwizyty opisywane w rozdziale 19.

2. **Położ prawą dłoń na pępku, abyś czuł kurczący się w trakcie wydechu brzuch.**
3. **Weź głęboki wdech przez nos, a następnie podczas wydechu wydobywaj z siebie sylabę *ah*, *ma* lub *sa*.**

Wydobywaj dźwięk tak długo, jak potrafisz i jest to komfortowe.

4. **Powtórz 2. i 3. krok od sześciu do ośmiu razy.**

Odpoczywaj między powtórzeniami na jeden lub dwa oddechy.

Jeśli jesteś na odwyku i wydobywanie dźwięków przyprawia Cię o ból głowy, zrezygnuj z tego i skup się na innych ćwiczeniach z tego rozdziału.



Skorowidz

A

adept, 29
adhomukha, 118
adhomukha szwanasana, 118
adżna, 307
ajurweda, 316
anahata, 307
Ananda Joga, 34
andropauza, 256
Anusara Joga, 34
ardha, 117
ardha uttanasana, 110
Asana, 31
asany, 96
Ashtanga Joga, 31, 34

B

badda konasana, 229
balansujący klęk podparty, pozycja, 123
bezpieczeństwo, 47
bezsenna, 70
Bhakti Joga, 30
bhandra, 114
Bihar School of Yoga, 352
Bikram Joga, 35
bohater I, pozycja, 114
bohater II, pozycja, 115, 116
bohater przy ścianie, pozycja, 122, 123
brahma-muhurta, 288
brzuch, 129, 130
 brzuszek w górę z wyprostowaną nogą,
 ćwiczenie, 133, 134
 ćwiczenia, 216
 głęboki wydech, ćwiczenie, 135
 jógiczne brzuszki w dół, ćwiczenie, 132, 133
 jógiczne brzuszki w górę, ćwiczenie, 131, 132
 mięsień poprzeczny, 130
 mięsień prosty, 130
 mięśnie skośne, 130
 push-down, ćwiczenie, 130, 131
 trening, 130
 wygięcie w łuk, ćwiczenie, 134
budzangasana, 150, 151

C

chciwość, 298
ciąża, 226
 pozycja kota i krowy, 228, 229
 pozycja leżąca na boku, 228
 pozycja szewca, 229
 uprawianie jogi, 225, 226, 227
Concentration Quotient, *Patrz* CQ
CQ, 303
czakry, 307
 adżna, 307
 anahata, 307
 manipura, 307
 muladhara, 307
 sahasrara, 307
 swadhiszthana, 307
 wiśuddha, 307
czasopisma, 356
czystość, 300

Ć

ćakra, 307
ćakrawaka, 123

D

Dharana, 32
Dhjana, 32
diamentowa, pozycja, 100
doskonała, pozycja, 102, 103
dostrojenie, 212
drzewa, pozycja, 123, 124
duch, 37
duchowość, 37
DVD, 357, 358
dynamiczny kot, pozycja, 206
dyscyplina moralna, 294
dystres, 61
dzieci, 236, 237, 238
 bohater I, pozycja, 238, 239
 drzewo, pozycja, 240, 241
 dziecko, pozycja, 243

dzieci

góra, pozycja, 238
 kobra II, pozycja, 241, 242
 koło, pozycja, 244
 kot i krowa, pozycja, 240
 lew, pozycja, 242
 łatwa, pozycja, 245, 246
 mostek, pozycja, 244
 niedźwiedź, pozycja, 239
 obejmowanie kolan, pozycja, 245
 pies z głową w dół, pozycja, 243
 skacząca żaba, pozycja, 240, 241
 szawasana, pozycja, 246
 dżanuśirszasana, 158, 159
 Dżniana Joga, 30
 podręczniki, 354
 Dżniana mudra, 101
 Dżiwamukti, 35

E

ego, 62
 ekstaza, 314
 eustres, 61

F

Forrest Joga, 35
 funkcja pozycji, 58

G

gest powitania, 171
 gigo, 39
 Gitananda Ashram, 352
 głowa w kolanie, pozycja, 158, 159
 gorliwy wysiłek, 300
 góry, pozycja, 107, 108
 guru, 29
 Guru Joga, 33
 guzy kulszowe, 108

H

Hatha Joga, 30, 33
 oddychanie, 88
 podręczniki, 354
 style, 33
 Hidden Language Joga, *Patrz* Joga ukrytego
 języka
 hiperwentylacja, 74
 Hot Joga, 35

I

idea niedualizmu, 30
 iloraz koncentracji, *Patrz* CQ
 instruktorzy, 43, 44
 Integral Joga, *Patrz* Joga Integralna
 Iszta Joga, 35

J

Jama, 31
 joga, 19, 27, 28, 39
 białego lotosu, 35
 ciągłości, *Patrz* Tantra Joga
 dla dzieci, 236, 237, 238
 dla ludzi starszych, 263
 dla nastolatków, 247, 248
 dyscypliny fizycznej, *Patrz* Hatha Joga
 gałęzie, 29, 30
 jako dziedzina rozwoju duchowego, 37
 jako sport, 36
 jako styl życia, 37
 jako terapia, 37
 jako trening fitness, 36
 królewska, *Patrz* Radża Joga
 mądrości, *Patrz* Dżniana Joga
 o ośmiu gałęziach, 31
 oczekiwania, 41
 ośmioraka, 31, 294
 po porodzie, 233
 pochodzenie, 28
 podejścia, 36, 38
 poświęcenia, *Patrz* Bhakti Joga
 potężnego dźwięku, *Patrz* Mantra Joga
 rozluźnienie napięć ciała, 63
 snu, *Patrz* Joga Nidra
 stres, 62
 w ciąży, 225, 226, 227
 w wieku średnim, 256
 wykraczania poza siebie, *Patrz* Karma Joga
 zalety, 28
 Joga Integralna, 34
 Joga Iyengara, 33
 Joga Nidra, 70, 71, 72
 Joga somatyczna, 35
 Joga ukrytego języka, 35
 jogiczne oddychanie, 75, 76, 77, 78, 79, 87
 mechanika, 78
 jogin, 29
 joginka, 29

K

kanal centralny, 148
 kapala-bhati, 91, 92
 karani, 144
 karate kid, pozycja, 125
 karma, 31
 Karma Joga, 30, 31
 podręczniki, 354
 Kinney, Shelly, 264
 kobra I, pozycja, 149
 kobra II, pozycja, 150
 kobra III, pozycja, 151
 kompensacja, 216, 217
 odgiąć w tył, 218
 skłonów w przód, 219
 skrętów, 220
 kompensacyjne, pozycje, 204, 206
 dynamiczne przyciąganie kolan do klatki
 piersiowej, 207
 dynamiczny kot, pozycja, 206
 piorun, pozycja, 207
 kona, 162
 koncentracja, 38, 305
 jogiczna, 305
 kondycja, poprawa, 221
 korzystna, pozycja, 100, 101
 kradzież, 297
 krążki międzykręgowe, 163
 kręgosłup, 148
 krążki międzykręgowe, 163
 skłon w przód, 157
 wzmocnienie, 147
 zgięcie boczne, 154
 Kripalu Joga, 34
 Krishnamacharya Yoga Mandiram, 352
 Kundalini Joga, 30, 33, 35
 podręczniki, 355
 kundalini śakti, 148

L

Laja Joga, 30
 Life Foundation, 352

Ł

łatwa, pozycja, 98, 99
 łatwy skręt na krześle, pozycja, 164
 łatwy skręt na podłodze, pozycja, 165

M

mahamudra, 159, 160, 161
 Maharshi, Sri Ramana, 314
 mala, 312
 manipura, 307
 manipura-ćakra, 130
 Mantra Joga, 30, 31, 311
 mantry, 311, 312
 marićjasana, 167
 medytacja, 305, 306, 310
 bezprzedmiotowa, 306
 oddychanie, 312
 przeszkody, 311
 spacer, 313
 transcendentalna, 19
 właściwa pozycja, 310
 wskazówki, 308, 309
 z koncentracją na pojedynczym obiekcie, 306
 menopauza, 256
 modlitwa, 313
 Moksza Joga, 35
 mudra, 96
 muladhara, 307

N

nadi-szodhana, 89
 namaskara mudra, 171
 nastolatki, 247, 248
 niedualizmu, idea, 30
 niekrzywdzenie, 295
 Nijama, 31
 nogi na krześle, pozycja, 138
 nogi na ścianie, pozycja, 139

O

oddech 73, 74, 75
 brzuszny, 80
 chłodzący, 90
 łączenie z ruchem, 86
 naprzemienny, 89, 90
 od brzucha do klatki piersiowej, 80
 od klatki piersiowej do brzucha, 81
 przez nos, 77
 przez usta, 91
 skupiony, 82
 szczytowy, 74
 w czterech kierunkach, 83
 w połączeniu z ruchem, 83
 odgięcia w tył, 218
 kompensacja, 218
 przygotowanie, 217

odpoczynek, 208, 215
 łatwa pozycja, 210
 pozycja dziecka, 210
 pozycja dziecka z rękami przed sobą, 210
 pozycja góry, 210
 pozycja trupa, 210
 przyciąganie kolan do klatki piersiowej, 211
 szawasana ze zgiętymi nogami, 210
 odwrócona półswieca przy ścianie, pozycja, 143, 144
 odwróconego trójkąta, pozycja, 113
 odżywianie, 291
 ogniskowanie, 305
 organizacje, 351
 Europa, 351
 Indie, 352
 oświecenie, 314

P

pada, 116
 pariwartanasana, 167
 parivritta trikonasana, 113
 parśwa uttanasana, 111
 paścimottanasana, 157, 158
 Patañdźali, 56, 98
 perfekcyjna pozycja, 56
 perimenopauza, 256
 pępek, 130
 pieczęć mądrości, 101
 pies z głową w dół, pozycja, 118
 piorun, pozycja, 99, 100
 PNF, 84
 podręczniki
 Hatha Yoga, 354
 joga dla kobiet w ciąży i dzieci, 355
 medytacja, mantry i modlitwa, 355
 ogólne, 354, 356
 Radża, Dźniana, Bhakti i Karma Yoga, 354
 Tantra i Kundalini Yoga, 355
 terapia joga, 355
 podstawowe, pozycje, 204
 Polskie Stowarzyszenie Jogi Iyengara, 351
 postawa, 53
 zrównoważona, 53
 Power Joga, 34
 powitanie słońca, 171, 172, 175
 dwunastoetapowa wersja, 176, 177, 178
 dziewięcioetapowa wersja, 172, 173
 siedmioetapowa wersja, 174, 175
 powściągliwość, 297, 298
 pozycja, 56, 57, 96
 drżenie, 57
 kojąca, 56

kompensacyjna, 204, 206
 odwrócona, 216, 217
 podstawowa, 204
 powolne ruchy, 57
 równoważąca, 122
 siedząca, 95, 97
 stabilna, 56
 stojąca, 106, 213
 w równowadze, 214
 półkrzesło, pozycja, 117
 półswieca przy ścianie, pozycja, 142, 143
 półswieca, pozycja, 144, 145
 pranajama, 32, 89
 prasarita, 116
 prasarita pada uttanasana, 116
 Pratjahara, 32
 prawda, 296
 Prime of Life Joga, 35
 program
 dla ciężarnych, 230
 dla dolnego odcinka pleców, 319
 dla górnej części pleców, 333
 dla osób w średnim wieku, 257
 dla początkujących, 180
 joga na krześle poziom 1, 265
 joga na krześle poziom 2, 270
 od 30 do 60 minut, 212
 pięciominutowy, 223
 piętnastominutowy, 221
 Prime of Life poziom 1, 258
 Prime of Life poziom 2, 260
 redukujący stres, 222
 układanie, 191, 192
 przepona, 79

R

Radża Joga, 30, 31
 podręczniki, 354
 Rama, Swami, 292
 Ramamani Iyengar Memorial Yoga Institute, 352
 rekwizyty, 277, 279, 353
 Body Slant, 283
 klocki, 280, 281
 koc, 279
 krzesło, 280
 paski, 280
 podglówki, 281, 282
 poduszeczki do oczu, 282
 ściana, 279
 wady, 278
 zalety, 278

relaksacja, 38, 64, 208, 220
 magiczne trójkąty, 68
 pogromca bezsenności, 69
 popołudniowa błogość, 66
 pozycja trupa, 65
 przed snem, 69
 świadomość, 66
 wskazówki, 64
 zakończenie, 66
 rozgrzewka, 192, 193, 213
 dvipada pitha, 198
 dynamiczne przyciąganie kolana do głowy, 199
 dynamiczny mostek, 198
 dynamiczny skłon w przód z pozycji stojącej, 202
 kołysanie dziecka, 203
 krążenie ramion, 201
 mostek z podniesieniem rąk, 198
 na leżąco, 193
 podnoszenie rąk na leżąco, 193
 podnoszenie rąk na stojąco, 199
 podwójny oddech, 196
 podwójny wyprost nóg, 196
 przyciąganie kolana do klatki piersiowej, 196
 rozciąganie ścięgien i mięśni
 podkolanowych, 197
 skłon na siedząco, 203
 skręt głowy, 200
 w pozycjach siedzących, 203
 w pozycjach stojących, 199
 równowaga, 121
 równowaga życiowa, 39
 różaniec, 312

S

sahasrara, 307
 samadhi, 32, 314
 samata, 121
 samodyscyplina, 294, 299
 samoobserwacja, 293
 samostudiowanie, 301
 sarvangasana, 144
 Self-Realization Fellowship, *Patrz* SRF
 Selye, Hans, 61
 seniorzy, 263
 joga z krzesłem, 264
 shirkari, 91
 shvan, 118
 siad skrzyżny, 98
 siddhasana, 102, 103
 Sivananda Joga, 34
 skłony w przód, 218
 kompensacja, 219
 przygotowanie, 218

skolioza, 319
 funkcjonalna, 319
 strukturalna, 319
 skorpion, pozycja, 127
 skręt mędrca, pozycja, 166
 skręt ugiętych nóg, pozycja, 167
 skręt wyprostowanych nóg, pozycja, 169
 skręty, 220
 kompensacja, 220
 przygotowanie, 219
 Somatic Joga, *Patrz* Joga somatyczna
 SRF, 95
 stanie, 105
 Stowarzyszenie Jogi Akademickiej, 351
 stres, 61, 62
 faza alarmu, 61
 faza wyczerpania, 61
 natura, 61
 negatywny, 62
 zmiana nawyków, 63
 strony internetowe, 353
 sukhasana, 98, 99
 Supermana, pozycja, 153
 surja namaskara, 171
 suszumna-nadi, 148
 swadhiszthana, 307
 swastikasana, 100, 101
 szaithilja, 64
 szalabhasana, 151, 152
 szawasana, 65
 szczęśliwe dziecko, pozycja, 139, 140
 szitali, 90
 Sziwananda, Swami, 171
 Szkoła Open Mind Health & Fitness, 351
 szwajcarski szczytyk, pozycja, 168

Ś

świadome obudzenie, 292
 świadome oddychanie, 38
 świadome śnienie, 291
 świerszcz I, pozycja, 151, 152
 świerszcz II, pozycja, 152, 153
 świerszcz III, pozycja, 153
 święta sylaba om, 32

T

tadasana, 107, 108
 Tantra Joga, 30, 32
 podręczniki, 355
 techniki relaksacyjne, 64

terapeuta joga, 315
poszukiwanie, 316
wizyta, 317
terapia joga, 315, 316
The British Wheel of Yoga, 351
tirtha, 96
TM, 19, 95, 311
Transcendental Meditation, *Patrz* TM
Tri Joga, 35
trikona, 112
trójkątna, pozycja, 112
trupa, pozycja, 65

U

ubiór, 46, 47
umiar, 299
upawiszta, 162
upawiszta konasana, 161
utkata, 117
utkatasana, 117
uttana, 108
uttanasana, 108, 109
utthita, 112
utthita trikonasana, 112

V

vajra, 100
VHS, 357
Vinijoga, 33
vira bhadrasana III, 122, 123
Visznu Devananda, Swami, 171

W

wadźrasana, 99, 100
Weg Der Mitte, 352
White Lotus Yoga, *Patrz* joga białego lotosu
wiek średni, 256
winjasa-krama, 191
wiparita, 144
wiparita karani, 144, 145
wira, 114
wira bhadrasana I, 114
wira bhadrasana II, 115, 116
wrikszasana, 123, 124
współzawodnictwo, 55
wulkan, pozycja, 159, 160
wyrozumiałe kończyny, pozycja, 58

Z

zadowolenie, 300
zajęcia
 bezpieczeństwo, 47
 czas trwania, 45
 grupowe, 45
 instruktorzy, 43, 44
 jedzenie, 50
 koedukacja, 46
 koszt, 46
 pakowanie, 47
 poszukiwanie, 42, 43
 poziom zaawansowania, 44
 prywatne, 45
 samodzielne, 49
 sprawdzenie, 43
 ubiór, 46, 47
zdrowe plecy, 318
zdrowie, 38
zielona joga, 40
zwinięta moc, 148

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



Helion SA

Joga rządzi, joga radzi, joga nigdy Cię nie zdradzi

Nie pytaj, co joga może zrobić dla Ciebie, ale co Ty możesz zrobić, by zachować zdrowie, pogodę ducha i świetną kondycję. Zapomnij o wyczerpującym stepie, BUP-ie i zumbie, stań prosto i daj się ponieść ćwiczeniom rozbudzającym ukryte w Tobie pokłady energii. Bez względu na to, czy na co dzień jesteś zapalonym sportowcem, czy unikasz sportu jak ognia, joga jest dla Ciebie idealnym wyborem. Odblokuj niesamowity potencjał swojego ciała i wzmocnij umysł dzięki zestawowi prostych asan!

- **ABC jogi** — poznaj podstawy, by móc w pełni wykorzystać możliwości, jakie daje praktyka.
- **Podstawowe pozycje** — ćwicz bezbłędnie dzięki praktycznym rysunkom i zdjęciom zamieszczonym w książce.
- **Relaks i rozluźnienie** — poznaj skuteczne techniki redukcji stresu.
- **Joga w każdym wieku** — zobacz ćwiczenia dla dzieci i nastolatków, energetyczne zestawy dla osób w średnim wieku oraz łatwe pozycje dla seniorów.
- **Ćwiczenia w ciąży** — odkryj najnowsze i najbezpieczniejsze techniki jogi dla kobiet w ciąży i po porodzie.

Dr Georg Feuerstein prowadzi internetowe kursy z filozofii i historii jogi w szkole Traditional Yoga Studies. **Dr Larry Payne** jest założycielem i kierownikiem szkoły terapii jogą przy Uniwersytecie Loyola Marymount, a przez „Los Angeles Times” został nazwany jednym z najbardziej szanowanych instruktorów jogi w USA.



**Twój podręczny jogin
doradza:**

- jak wdrożyć techniki poprawnego oddychania
- jak stworzyć własny program ćwiczeń
- jak ćwiczyć bezpiecznie
- jak czerpać pełną satysfakcję z praktykowania jogi
- jak wzbogacić praktykę jogi i medytację
- jak patrzeć na świat do góry nogami
- jak uzyskać optymalne efekty

PO ROZUM NA...

www.dlabystzakow.pl

Zamówienia telefoniczne:



0 801 339900



0 601 339900

septem
septem.pl

Sprawdź najnowsze promocje: <http://dlabystzakow.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane: <http://dlabystzakow.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach: <http://dlabystzakow.pl/novosci>

Hellon SA: ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice, tel.: 32 230 98 63
e-mail: radzy@dlabystzakow.pl <http://dlabystzakow.pl>

For Dummies®
A Branded Imprint of



WILEY

Cena 39,00 zł

ISBN 978-83-246-6495-5



9 788324 664955