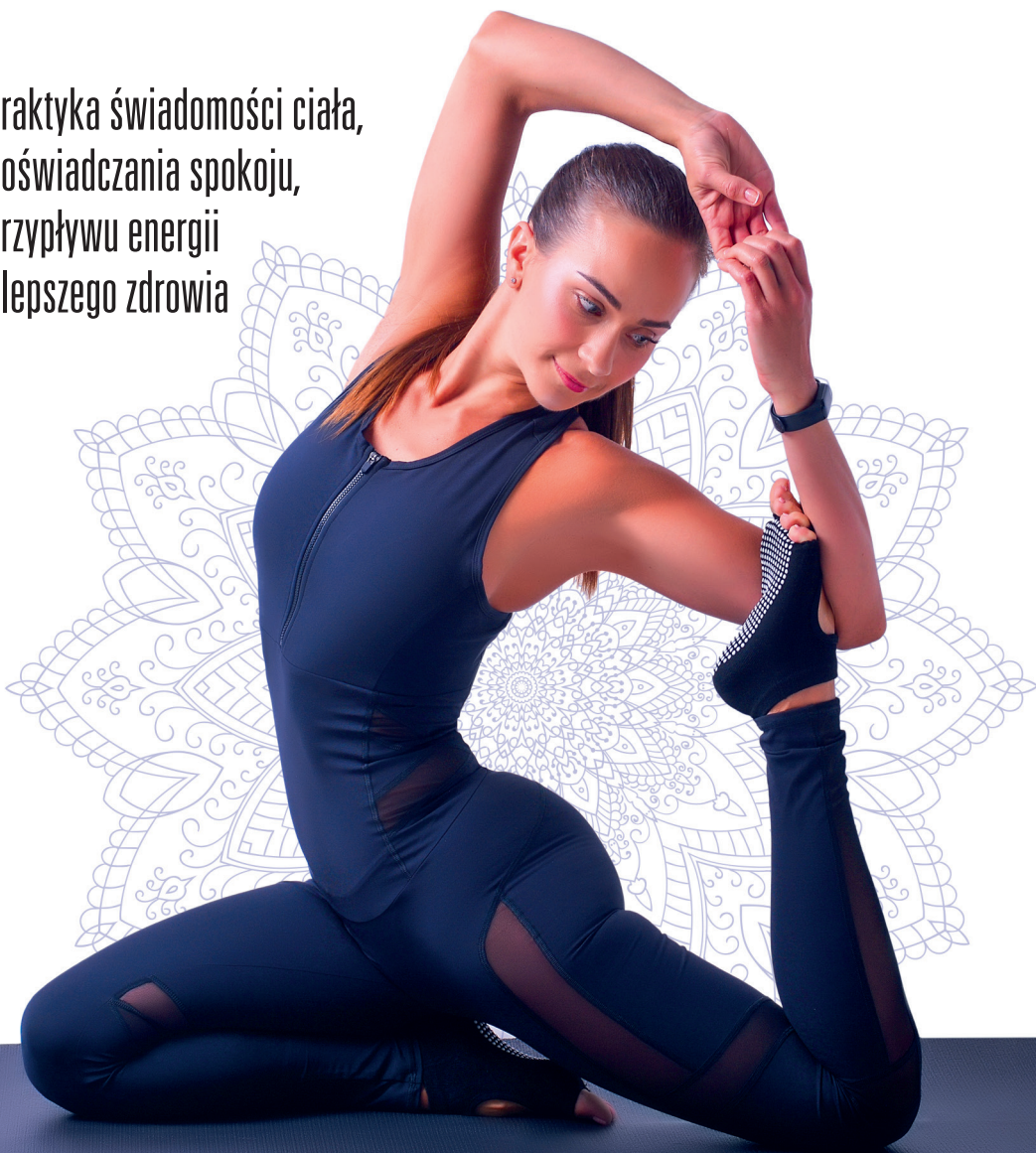


Kino MacGregor

A S H T A N G A

DYNAMICZNA ODMIANA JOGI

Praktyka świadomości ciała,
doświadczenia spokoju,
przyływu energii
i lepszego zdrowia



A S H T A N G A

DYNAMICZNA ODMIANA JOGI

Kino MacGregor

A S H T A N G A

DYNAMICZNA ODMIANA JOGI

Praktyka świadomości ciała,
doświadczania spokoju,
przyływu energii
i lepszego zdrowia



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-483-5

Tytuł oryginału: *The Power of Ashtanga Yoga.*
Developing a Practice That Will Bring You Strength, Flexibility and Inner Peace

© 2013 by Kino MacGregor
This translation of The Power of Ashtanga Yoga is published by Janusz Nawrocki d.b.a. Studio Astropsychologii, Wydawnictwo Vital and Instytut Wydawniczy Kreator by arrangement with Shambhala Publications, Inc. and Macademia Literary Agency, Warsaw.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Ta książka jest darem dla każdego szczerego ucznia jogi. Dedykuję ją moim nauczycielom Śri K. Pattabhiemu Joisowi i R. Sharathowi Joisowi, a także moim rodzicom za ich stałe wsparcie oraz mojemu mężowi, który zawsze będzie moim bohaterem. Szczególne podziękowania należą się Johnowi Millerowi za wspaniałe fotografie, Jackowi Foremowi i Gregowi Nardiemu za redakcję tekstu, a także mojemu agentowi Bobowi Silversteinowi – bez waszej ciężkiej pracy i wiary we mnie książka ta nie powstałaby.

<i>Podziękowania</i>	9
<i>Wstęp: Jak korzystać z tej książki</i>	11

CZĘŚĆ PIERWSZA: TEORIA

1. Wprowadzenie: historia i tradycja ashtanga jogi	23
2. Serce metody:	
oddech, pozycja i skupione spojrzenie	43
3. Dieta ashtanga jogi	63
4. Duchowa podróż asan:	
joga to coś więcej niż wyginanie ciała	75

CZĘŚĆ DRUGA: PRAKTYKA

5. Powitanie słońca: gdzie się to wszystko zaczyna	89
6. Pozycje stojące: wzmocnij swoją podstawę	101
7. Pozycje siedzące: kultywuj swój lotos	135
8. Wygięcia do tyłu: otwórz swoje serce	183
9. Pozycje końcowe: wejście w wewnętrzną przestrzeń	195
10. Siła: joga prawdziwej mocy	223

<i>Dodatek A: Mantry</i>	237
<i>Dodatek B: Sanskryckie liczenie winjas</i>	239
<i>Dodatek C: Pełna pierwsza seria ashtanga jogi</i>	257
<i>Słowniczek</i>	267
<i>Bibliografia</i>	275

UWAŻAM ZA PRAWDZIWĄ ŁASKĘ I SZCZĘŚCIE, że już po niespełna roku mojej praktyki ashtanga jogi spotkałam Śri K. Pattabiego Joisa i jego wnuka R. Sharatha Joisa. Jois, zawsze rad widzieć nowego ucznia, promieniał prawdziwą radością człowieka, który dotknął serca jogi. To właśnie jego zaraźliwy śmiech, wyrozumiały wdzięk, niezrównana pilność i głębia mądrości dały mi wiarę, dzięki której w ciągu ostatnich dwunastu lat przez sześć dni w tygodniu ćwiczyłam ashtanga jogę mimo bólu i urazów aż do uzdrowienia. Za każdym razem, gdy ćwiczyłam z Joisem, który podróżował po świecie, nauczając ashtanga jogi, odczuwałam emanującą z jego serca wyjątkową mieszankę spokojnego szczęścia. W okresie dziesięciu lat, kiedy z nim trenowałam, zawsze widziałam go pełnego energii, miłości i entuzjazmu dla uczniów. Nigdy już nie będzie drugiego takiego człowieka i nauczyciela jak on, toteż nie powinniśmy starać się go zastąpić. Mam nadzieję, że zamiast tego będę tylko kontynuować praktykę i nauczać tradycji jogi, której przekaz miałam szczęście od niego otrzymać.

Dziękuję moim pierwszym nauczycielom ashtangi, Ryanowi Spielmanowi i Govindzie Kai. Wspierali mnie także moi rodzice, którzy rozpoznali uzdrawiającą moc jogi w moim życiu i uwierzyli w moje marzenie o dzieleniu się jogą ze światem. Mój mąż był dla mnie stałym źródłem nauki, rozwoju i miłości. Podczas całej mojej podróży wielu aniołów kierowało mną na drodze ashtanga jogi, toteż winna jestem wdzięczność każdemu, kto był dla mnie nauczycielem. Nie mogłabym dzielić się z wami spuścizną ashtanga jogi, gdyby nie pokolenie jej instruktorów, którzy podróżowali do Majsuru już w latach siedemdziesiątych dwudziestego wieku, gdy ja byłam jeszcze małym dzieckiem. To dzięki temu, że tacy ludzie jak Tim Miller, Nancy Gilgoff i David

Svenson poświęcił życie ashtanga jodze, miałam możliwość poznać ją w tak młodym wieku.

Podróż duchowego poszukiwacza nigdy się nie kończy, a najlepszych nauczycieli cechuje zawsze otwarty umysł nowicjusza. Jednak niezależnie od tego, jak wiele otrzymujemy wsparcia i pomocy, duchowa podróż jest samotnym poszukiwaniem, które należy odbyć samemu. Jesteśmy bezpośrednio odpowiedzialni za każdy krok, który robimy w którymkolwiek kierunku. To naszą własną siłą odkrywamy na drodze i nikt prócz nas nie może jej naprawdę odnaleźć.

GDYBYŚ, ZAMIAST CZYTAĆ TĘ STRONĘ, SIEDZIAŁ ZE MNĄ w mojej sali ćwiczeń w ośrodku wellness w South Beach na Florydzie, zapewne powiedziałabym najpierw: „Witam! Dzięki, że dziś przyszedłeś”, ponieważ ucieszyłabym się na twój widok i ponieważ joga jest moim życiem i moją pasją. Zawsze jestem wdzięczna, kiedy mam okazję się nią dzielić.

Powiedziałabym też zapewne: „Gratuluję, że to zrobisz”, bez względu na to, czy byłby to twój pierwszy krok w świecie jogi, czy też kolejny, pogłębiający i wzbogacający bieżącą praktykę. Wiem z doświadczenia zarówno własnego, jak i moich uczniów, że regularne, codzienne ćwiczenia prowadzą do rzeczywistego i trwałego spokoju. Jest to ścieżka rozświetlana światłem twojej własnej świadomości, kierowanej przez linię nauczycieli, która rozpoczyna się od mędrców dawnych Indii, a której kulminacją są miliony ludzi praktykujących obecnie jogę. Kiedy twoje ciało, umysł i dusza zatrzymują się podczas świętych ruchów jogi, dołączasz do międzynarodowej wspólnoty oddanej życiu w całkowitym spokoju. Prawdziwa magia jogi nie polega na specyficznych ruchach, lecz na uniwersalnej zdolności przekształcania życia jej adeptów – również twojego. Dlatego witam cię dzisiaj i gratuluję, że miałeś to szczęście (a może dobrą karmę), iż odkryłeś i przyjąłeś tę przekształcającą wiedzę.

MOJA PODRÓŻ JOGI

Jak wielu Amerykanów, z jogą zetknęłam się w klubie fitness. Kiedy miałam dziewiętnaście lat i bardziej interesowałam się sprawnością fizyczną niż duchowością, zauważyłam, że niektóre współuczestniczki moich zajęć aerobiku chodzą na prowadzony tam kurs jogi. Miały bardziej zaznaczone mięśnie rąk i potrafiły

stawać na głowie. Rozbudziło to moją ciekawość. Obserwując ich zajęcia, niewiele rozumiałam z całego tego rozciągania, oddychania i wyginania. Coś mnie jednak przyciągało do tych jakby znajomych ruchów. Postanowiłam więc spróbować.

W owym czasie nie miałam pojęcia, że istnieją różne rodzaje jogi, dzisiaj jednak wiem, iż na pierwszych zajęciach, w których brałam udział, nauczano jej według tradycji Śiwanandy. Skupiano się tam na delikatnym rozciąganiu, relaksie i głębokim oddychaniu, były to więc zajęcia ciche, spokojne i (dla mojego młodego i niespokojnego umysłu) niesamowicie nudne. Tak nudne, że nigdy już tam nie wróciłam. Ale coś w nich przemówiło do mnie, bo kiedy jakiś miesiąc później doznałam urazu obu ścięgien Achillesa, zwróciłam się do jogi w poszukiwaniu pomocy. Nie miałam pojęcia, że właśnie odnowię więź z moją wewnętrzną jaźnią i rozpocznę trwającą całe życie podróż.

Kontuzja ta tak mnie osłabiła, że z trudem chodziłam bez wsparcia stabilizatorów stawu skokowego. Lekarze medycyny sportowej, których odwiedzałam, zalecali operację. Zamiast tego kupiłam książki o jodze według Śiwanandy i innych szkół hatha jogi, wypisałam się z klubu fitness i rozpoczęłam powolną drogę rekonwalescencji, która miała trwać ponad dziesięć lat. Stała się ona ścieżką odkryć obejmujących znacznie więcej niż tylko zdrowie fizyczne. Praktyka jogi podziałała na mnie tak głęboko uzdrawiająco na poziomie emocjonalnym i duchowym, że poświęciłam życie na dzielenie się z innymi tą niezwykłą przekształcającą tradycją.

Seria pozycji przedstawiona w tej książce stanowi przystępne wprowadzenie do tradycji linii ashtanga jogi, której nauczyłam się bezpośrednio od moich nauczycieli, Śri K. Pattabhiego Joisa i R. Sharatha Joisa. Mam nadzieję, że zainspiruję cię do rozpoczęcia własnej praktyki jogi w domu, a następnie kontynuowania jej pod okiem wykwalifikowanego instruktora. Mam zaszczyt być twoją przewodniczką w tej inicjacji w jodze, która tak kompletnie odmieniła moje życie, i liczę na to, że dołączysz do mnie w jogicznej podróży będącej ostatecznie podróżą w głąb siebie.

Mądrość uzyskana dzięki prawdziwej samoświadomości pozwoli ci poznać siebie w sposób głęboki, bezpośredni i pełen mocy. Za sprawą regularnej codziennej praktyki zobaczysz, jak twoje ciało ulega przemianie, poczujesz więcej energii, staniesz się szczęśliwszy i bardziej współczujący.

Niezależnie od tego, jak często będziesz wykonywać te ruchy, nigdy nie dotrzesz do końca swojej podróży jogi. Jeśli widziałeś już wcześniej niektóre fotografie albo miałeś okazję oglądać nagrania DVD, na których demonstruję różne poziomy ashtanga jogi, odniosłeś może wrażenie, że nie ma szans, abyś kiedykolwiek zdołał wykonać te pozycje. Kiedy rozpoczynałam praktykę, mogłabym powiedzieć to samo. Pamiętaj jednak: wszyscy nauczyciele i zaawansowani adepci jogi byli kiedyś początkującymi – mam nadzieję, że zainspiruje cię to, abyś dał z siebie wszystko. Wszyscy miewaliśmy chwile zwątpienia, pokusy rezygnacji, bólu i zmęczenia. Ale szliśmy naprzód, a jest to wielka lekcja i wielkie osiągnięcie. Wieczna mądrość jogi kładzie nacisk nie na doskonałość asan samą w sobie, lecz na stan opanowania i spokoju umysłu osiągnięty po wielu latach oddanej praktyki. Osiąganie tego wewnętrznego uspokojenia i równowagi jest podsycane przez twoją inspirację, poświęcenie, serce i duszę.

SERCE ASHTANGI

Nie tylko kontuzja, która zmieniła moje życie, pchnęła mnie do tego, by głębiej przyjrzeć się jodze. Chciałam uwolnić się od bólu i cierpień przeszłości. Czułam się zagubiona i samotna w świecie, nie znałam nikogo ani niczego, co pomogłoby mi znaleźć w życiu kierunek. Moje ciało wołało o zdrowie i uleczenie, a serce tęskniło za spokojniejszym życiem. Czułam przy tym, że jedyną rzeczą, do której mogę się zwrócić, jest joga.

Zapisanie się na zajęcia w ośrodku jogi wydawało się obejmować całkiem nowy wymiar głębi zaangażowania, być czymś znacznie więcej niż chodzenie na jogę w klubie fitness albo wykonywanie w domu sekwencji pozycji na podstawie książki. Kiedy przeszłam przez dziedziniec prowadzący do ośrodka w Miami Beach, gdzie odbyłam moje pierwsze zajęcia ashtanga jogi, zostałam przeniesiona w alternatywną rzeczywistość. Niewielka fontanna delikatnie bulgotała, a przez otwarte drzwi rozchodził się aromat kadzidelka. Wykupiłam jednorazową kartę wstępu za piętnaście dolarów, pożyczyłam matę do jogi za dolara i zabrałam swoją nabytą w klubie fitness skłonność do współzawodnictwa na prawdziwe szkolenie w sali ćwiczeń.

Przyjazne osoby z recepcji wprowadziły mnie do sali jogi. Egzotyczne, nieznane posążki i kwiaty wazonie na ołtarzu z fotografiami Hindusów skłoniły mnie do zastanowienia się, w co ja

się, u licha, pakuję. Znalazłam się na całkiem nowym terytorium, niepewna siebie, a zarazem podekscytowana. Potem pojawił się instruktor, a jego ciemne loki i łagodny sposób mówienia rozbroiły mnie, gdy zapytał, czy próbowałam kiedykolwiek przedtem ashtanga jogi. Gdy odrzekłam, że nie, powiedział: „No cóż, rób, co możesz”, a jego lekko sardoniczny uśmiezek kazał mi się zastanowić, czy rzeczywiście podjęłam słuszną decyzję, zapisując się na te zajęcia.

W chwili, gdy mój wewnętrzny cynizm już miał wziąć górę, kazał mi zwinąć pożyczoną matę i wracać do domu, nauczyciel rozpoczął sesję, intonując sylabę „om”. Wskoczyliśmy do pociągu ashtanga jogi, który nie zatrzymywał się przez prawie dwie godziny. Uważając się mimo kontuzjowanych stawów skokowych za osobę względnie sprawną, sądziłam, że jakoś dam sobie radę. Właściwie nie zdawałam sobie sprawy, jaka jestem słaba, sztywna i nieskoordynowana, dopóki nie spróbowałam przetrwać tych zajęć! Od samego początku, kiedy usiłowałam wykonać moje pierwsze powitanie słońca, z trudem brnęłam, ciągnąc brzuchem po podłodze, przez pozycje pompkowe i miotałam się jak wyjęta z wody ryba. Nie mogłam dźwignąć ciała ponad podłogę, uspokoić umysłu, swobodnie oddychać, dotknąć na stojąco palców nóg ani wykonać żadnego z pozostałych ruchów, które nauczyciel prezentował pozornie bez wysiłku. W połowie zajęć zobaczyłam, jak inny uczeń unosi biodra z siadu i wchodzi w półstójkę na rękach. Miałam wrażenie, że oglądam występy cyrkowe. Kiedy sama tego spróbowałam, poczułam się, jakby moje ciało zostało na stałe przyklejone do podłogi. Nie mogłam nawet złapać odrobiny powietrza.

Gdy doszliśmy do stania na głowie, byłam zrozpaczona. Ręce mi dygotały, siły zupełnie mnie opuściły. Nauczyciel podszedł, kazał mi przerwać i odpocząć. Nigdy nie odczuwałam wobec nikogo takiej wdzięczności!

Gdy wreszcie skończyliśmy, leżałam w kałuży własnego potu. Pamiętam jednak, że po raz pierwszy w życiu czułam się prawdziwie szczęśliwa i wolna. Umysł mi się rozjaśnił, oddech pogłębił, łagodny uśmiech zaigrał na wargach, a wrażenie pulsowania u podstawy kręgosłupa wzniosło się aż do szczytu głowy. Zdawało się, że moja dusza zna odpowiedź na pytania, które zadawała od lat. Moje serce czuło się u siebie w mojej skórze. Wyszłam i kupiłam sobie pierwszą matę do jogi oraz kartę na dziesięć sesji

zająć. Ćwiczyłam w każdy wtorek i czwartek, dopóki nie wyjechałam na studia magisterskie na Uniwersytecie Nowojorskim.

Po przeprowadzce do Nowego Jorku dołączyłam do grupy praktykującej ashtanga jogę w tradycyjnym stylu majsurskim (albo: stylu Mysore). W pierwszym tygodniu, kiedy zgodnie z tradycyjnymi zaleceniami ćwiczyłam przez sześć dni, byłam tak obojętna, że nie mogłam bez drżenia ręki unieść szklanki wody. Aby nałożyć sobie tusz do rzęs, musiałam opierać łokieć o brzeg umywalki. Było to jednak cudowne, po raz pierwszy bowiem naprawdę odczuwałam wewnętrzny potencjał mojego ciała. Było to jak przejście na nowy poziom jogi, toteż uwielbiałam każdy moment.

W Nowym Jorku dowiedziałam się, że ta tradycja jogi jest nauczana przez żyjącego jeszcze wówczas mistrza Śri K. Pattabiego Joisa, który mieszkał w miasteczku Majsur w stanie Karnataka na południu Indii. Każdej nocy przed snem studiowałam jego książkę *Joga mala*. Chciałam, aby jego mądrość i wiedza zapadły mi głęboko w psychikę, nie spieszyłam się więc, czytając i smakując każde słowo. W nocy, kiedy skończyłam lekturę, przyśnił mi się Jois, choć jeszcze go wówczas nie spotkałam. Zbudziłam się ze słowami: „Muszę pojechać do Indii”. Dwa tygodnie później kupiłam sobie bilet. Zamiast ukończyć staż w Nowym Jorku, zaplanowałam dwumiesięczną letnią przerwę i wyruszyłam w pierwszą z moich licznych podróży do Indii.

Gdy przybyłam do Majsuru, tak odległego mi kulturowo, nie miałam pojęcia, czego się spodziewać. Obracając się w 2001 roku w środowisku akademickim, byłam sceptyczna wobec koncepcji guru. Trwająca prawie trzydzieści godzin podróż wiodła mnie przez dwa kontynenty i trzy porty lotnicze, a później starymi drogami gruntowymi, gdzie bez przeszkód wałęsały się krowy. Taksówkarz wysadził mnie ostatecznie przed Ashtanga Yoga Nilam w starej dzielnicy Lakszmipuram. Podeszłam po schodkach do znajdującego się w zaułku wejścia i zastałam Śri K. Pattabiego, który nauczał tuzin spoconych joginów, a znacznie większa ich liczba czekała na swoją kolej. Mistrz odwrócił się, spojrział mi w oczy i spytał, czy przyszłam tam ćwiczyć. Zanim napłynęły wątpliwości, moje serce otworzyło się. Opadłam na kolana ze słowami: „Tak, przyszłam tu ćwiczyć. Dziękuję, Gurudzi”. Zrozumiałam, że spotkałam mojego nauczyciela – nie tylko dlatego, że zobaczyłam go we śnie, ale ponieważ już sama jego obecność otworzyła mi serce, złagodziła ból i przyniosła spokój. Od tego

dnia nazywałam go Gurudźim; to honorowy tytuł, którego uczniowie używają, aby wyrazić akceptację nauczyciela jako swego duchowego mistrza. W pozostałej części książki dla jasności będę nazywać go Jois, w moim sercu jednak na zawsze pozostanie Gurudźim.

Nauka Joisa – że każdy uczeń musi przepracować żmudną niekiedy ścieżkę ashtanga jogi, aby odnaleźć trwały spokój – przemawiała do mnie. Nigdy nie podawał się za magicznego uzdrowiciela. Zamiast tego zawsze mówił, że jest tylko prostym człowiekiem uczącym jogi, którą przekazał mu jego nauczyciel Śri T. Krishnamacharya. Zawsze też podkreślał, że joga jest dla każdego.

Nigdy nie przyszło mi do głowy, że zostanę kiedyś nauczycielką jogi. Jako mała dziewczynka marzyłem, że będę sędzią Sądu Najwyższego, politykiem albo jakąś siłą działającą na rzecz zmian społecznych w świecie. Ku mojemu wielkiemu zaskoczeniu po mojej pierwszej podróży do Indii ludzie zaczęli prosić mnie, bym nauczyla. Choć czułam się niegodna i próbowałam odsyłać takie osoby do instruktorów, których uważałam za bardziej kompetentnych, wciąż nalegano, dlatego zaczęłam uczyć. Podczas mojej drugiej podróży do Indii w 2002 roku współwiczający, który prowadził ośrodek jogi w Irlandii, zaprosił mnie, bym poprowadziła tam warsztaty. Poczułam się zaszczycona, a zarazem wstrząśnięta i z pokorą przyjąłem propozycję. Dzisiaj mamy z mężem ośrodek jogi w South Beach, a ja podróżuję też po świecie, dzieląc się tradycją jogi, która odmieniła moje życie. Każdego dnia, gdy wchodzę do stworzonego przez nas ośrodka, czuję woń kadzidełka *nag champa* i przyjazną atmosferę stworzoną przez setki uczniów, którzy ćwiczą tam co tydzień.

Uczę ashtanga jogi od około dwunastu lat. Mój roczny plan oprócz regularnych zajęć na Florydzie obejmuje mniej więcej trzydzieści pięć miast w dwudziestu krajach. Nie będzie zatem przesadą stwierdzenie, że pracowałam z tysiącami uczniów w każdym wieku i na każdym etapie praktyki – od absolutnych nowicjuszy do zaawansowanych adeptów – w całej Ameryce Północnej i Południowej, Azji i Europie. Mam też oczywiście za sobą wiele tysięcy godzin osobistej praktyki, kiedy powoli, lecz pewnie posuwałam się od tamtych pierwszych zajęć, które stały się dla mnie objawieniem, do coraz wyższych poziomów biegłości. Na podstawie doświadczeń własnych oraz moich uczniów doskonale zdaję sobie sprawę z trudności, wątpliwości i frustracji, które

możesz czasem napotkać na początku tej podróży. Znam też jednak rosnącą jasność umysłu, równowagę emocjonalną, energię i szczęście, które odczuwasz, jeśli będziesz ją kontynuować.

Podjęcie praktyki jogi to decyzja, że uwierzysz w siebie wbrew wszelkim przeciwnościom. To wybór, aby kroczyć ścieżką usamodzielnienia się ku wyzwoleniu od cierpień. Kiedy ćwiczysz umysł, aby pozostać niezłomnym, rozplątujesz cykle niedoli i podążasz drogą, która prowadzi ku prawdziwej wolności. Marzenie mojego dzieciństwa, aby uczynić świat bardziej pokojowym miejscem, ziszcza się za każdym razem, gdy dzielę się ashtangą jogą ze szczerymi uczniami. Mam nadzieję, że przyjmiesz dar praktyki i pozwolisz, by przekształcił on również twoje życie.

PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI W PRAKTYCE JOGI

Ashtanga to energiczny, powodujący pocenie się styl jogi, który oczyszcza ciało od wewnątrz. Podstawę praktyki tworzą trzy elementy: pozycje jogi (asany), jogiczne techniki oddechowe oraz specyficzny punkt skupienia spojrzenia podczas każdego ruchu. Pozycje uszeregowane są w sekwencje, tak że każda z nich opiera się na poprzedniej, tworząc coraz wyższy poziom trudności. W idealnym przypadku powinno się uczyć po jednej pozycji naraz bezpośrednio od nauczyciela. Jeśli ćwiczysz na własną rękę, ważne jest, aby przeznaczyć jakiś czas na powolne przyswojenie sobie pełnej sekwencji zamiast przeskakiwać do pozycji, które fajnie wyglądają, albo próbować wykonać wszystkie naraz. Najlepsze rezultaty osiągniesz, jeśli będziesz budować uzdrawiającą praktykę od początku do końca, dasz sobie czas, aby przywyknąć do każdego nowego ruchu i będziesz kłaść szczególny nacisk raczej na głębokie oddychanie niż na doskonałość formy fizycznej. Jeśli nie możesz oprzeć się pokusie przeskoczenia do pozycji, które przekraczają twój obecny poziom doświadczenia, zdecydowanie odradzam próbowanie tych ruchów od razu po obejrzeniu fotografii. Zamiast tego najlepiej byłoby przeczytać całą część pierwszej książki, a dopiero potem przejść do rozdziałów dotyczących praktyki. Niezależnie od tego, czy spróbujesz wykonać tylko powitanie słońca czy też pełną sekwencję, wywołasz efekt detoksykującego pocenia się, z którego znana jest ta metoda.

Ashtanga joga to coś więcej niż tylko określona rutyna ćwiczeń fizycznych. Jest to technika świadomości ciała, która pomaga doświadczać głębszych poziomów spokoju, wzmożonej

Jak rozpocząć praktykę

- Jogę najlepiej ćwiczyć rano, tuż po wstaniu, z pustym żołądkiem. Jeśli musisz to robić o późniejszej porze, staraj się wcześniej nic nie jeść przez co najmniej dwie godziny.
- Zakładaj strój, który możesz przepocić, i ćwicz na płaskiej, równej powierzchni.
- Używaj maty do jogi, która wyda ci się odpowiednia. Ważne jest, aby kupić osobistą matę. Używanie własnej jest bardziej higieniczne niż pożyczanie w ośrodku jogi, a poza tym będzie ona gromadzić twoją energię duchową. Wybierz matę wykonaną z materiałów uzyskanych metodami przyjaznymi dla środowiska, która nie rozpadnie się zbyt szybko.
- Podczas praktyki będziesz prawdopodobnie potrzebować przynajmniej małego ręcznika, by ocierać pot z twarzy. Jeśli pocisz się obficie, przyda się większy do rozłożenia na macie.
- Zakładaj wygodny strój odpowiedni do ćwiczeń – ani zbyt luźny, ani zbyt ciasny. Wybierz ubranie, które zapewni dobry poziom wsparcia, a jednocześnie

energii, lepszego zdrowia i większego szczęścia. Na każdym etapie drogi jogi pamiętaj, aby wsłuchiwać się w swoje ciało i respektować jego ograniczenia fizyczne, mentalne czy emocjonalne. Wewnętrzna podróż nie może się odbywać w pośpiechu, a wśród najważniejszych rzeczy, których uczy joga, jest cierpliwość i akceptacja. Gdybyś kiedykolwiek podczas ćwiczeń odczuł znaczny dyskomfort, rozluźnij się i wycofaj nieco – pamiętaj, że masz całą wieczność na nauczenie się dokładnie tego, czego potrzebujesz. Podczas praktyki jogi nigdy nie powinno się odczuwać bólu w stawach. Jednocześnie chcesz postawić sobie wyzwanie na tyle, aby poszerzyć świadomość i przekształcić ciało. Jeśli jesteś zupełnie początkujący, po pierwszych próbach wykonania pozycji możesz spodziewać się lekkiej obolałości mięśni. To normalne, więc pozwól sobie cieszyć się poczuciem pracy z ciałem w bezpieczny i sprawdzony sposób.

PRZEGLĄD KSIĄŻKI

Ta książka dzieli się na dwie części: teoretyczną i praktyczną. Cztery rozdziały poświęcone teorii ukazują historyczne i filozoficzne podstawy ashtanga jogi.

Rozdział pierwszy zawiera zarys dziejów i tradycji tej metody, w tym historię mojego nauczyciela Śri K. Pattabhiiego Joisa. Piszę też trochę o własnym życiu i osobistym odkryciu ashtanga jogi.

Rozdział drugi omawia bardziej szczegółowo trzy podstawowe elementy tej metody – oddech, pozycję i skupione spojrzenie. Mój nauczyciel często powtarzał, że ashtanga joga ma nauczyć adeptów oddychania, a reszta to po prostu wygibasy. Bez oddechu, mówił, nie ma jogi. Punkt skupienia spojrzenia, zwany w sanskrycie *drishti**, ma ćwiczyć umysł w koncentracji uwagi na jednym punkcie. Takie trójaspektowe podejście ashtanga jogi, zwane metodą *tristhana*, kieruje codzienną dyscypliną.

Rozdział trzeci przedstawia korzyści stosowania diety jogicznej zarówno dla zdrowia indywidualnego adepta, jak i planety

* Licznie występujące w książce terminy sanskryckie zapisano w formie uproszczonej. Międzynarodową transkrypcję naukową zastosowano tylko w słowniczku na końcu książki, a w przypadku nazw pozycji jogi – w nagłówku ich opisu. Dodatkowo dla ułatwienia lektury sanskryckie terminy występujące w tekście wyróżniono kursywą, wyjątek uczyniono tylko dla słów, które już zadomowiły się w języku polskim, jak na przykład joga, ashtanga czy asana. Elementy składowe złożeń sanskryckich rozdzielono często kreską, aby uczynić je łatwiej strawnymi dla oka nieprzygotowanego czytelnika (przyp. tłum.).

jako całości. Filozofia jogi, głosząca doktrynę niestosowania przemocy, zaleca, aby oddani uczniowie oparli swoje nawyki żywieniowe na pokojowych zasadach i sugeruje wzięcie pod uwagę diety wegetariańskiej. Przejmowanie odpowiedzialności za wszystkie konsumowane produkty, także spożywcze, jest częścią stylu życia zaangażowanego na rzecz wewnętrznego i zewnętrznego pokoju.

Rozdział czwarty przedstawia podstawy tego, co uważam za moje najważniejsze przesłanie: joga jest ścieżką duchową, która prowadzi do oświecenia albo prawdziwego i trwałego wewnętrznego spokoju.

Część druga dotyczy fizycznej praktyki ashtanga jogi. Rozkłada tę złożoną metodę na poszczególne pozycje w przystępnym, łatwym w użyciu formacie, który obejmuje fotografie oraz instrukcje, jak wykonywać asany w domu. Po jednym rozdziale poświęcono każdej z pięciu grup pozycji pierwszej serii ashtanga jogi: powitaniu słońca, pozycjom stojącym, pozycjom siedzącym, wygięciom do tyłu oraz pozycjom końcowym.

Jeśli jesteś nowicjuszem w jodze, wypróbuj po jednym rozdziale naraz i stosuj się do wskazówek dla początkujących. Kiedy już nabierzesz wprawy w asanach z danego rozdziału, możesz bezpiecznie przejść do następnego, aż będziesz w stanie wykonać całą sekwencję razem. Spróbuj zacząć od mniej więcej dwudziestu minut ćwiczeń codziennie i wydłużaj ten czas, dodając kolejne pozycje: może upłynąć kilka lat, nim będziesz w stanie ukończyć pełną półtoragodzinną praktykę. Jeśli znasz już pierwszą serię ashtanga jogi, rozdziały te dostarczą ci szczegółowych wskazówek dotyczących ustawienia ciała, techniki wykonania oraz historii pozycji.

W całej książce pokażę, jak praktyka ashtanga jogi wiąże poziom fizyczny z duchowym w sposób prowadzący do trwałej przemiany adepta. Kiedy już rozwiniesz swoją matę do ćwiczeń i zaangażujesz się w totalną podróż jogi, odblokujesz moc umysłu, która siłą ducha przekształca substancję fizyczną.

Na ścieżce nie ma poczucia uprawnienia. Aby podtrzymać przez dłuższy czas zarówno wiarę, jak i wysiłek, musisz dotrzeć do miejsca wewnątrz siebie, które wykracza poza poziom fizyczny. Łaskę w jodze zyskuje się dzięki poświęceniu się osiągnięciu wyższej świadomości, a ostatecznie staniu się uzdrawiającą siłą w świecie. Biegłość na drodze jogi wymaga czasu i oddania. Nie jest to doraźne rozwiązanie, jednak wszystkie korzyści, których doświadczysz, okażą się trwałe i prawdziwe.

umożliwia swobodne poruszanie się, na przykład wykonane z mieszanki bawełny i lycry.

- Najlepsze wyniki uzyskasz, jeśli będziesz traktować te ćwiczenia jak codzienny uzdrawiający rytuał. Jeśli to możliwe, przeznacz jakieś miejsce w domu wyłącznie na praktykę jogi.
- Możesz stwierdzić, że zapalenie niewielkiej świeczki lub kadzidelka pomaga stworzyć wrażenie świętej przestrzeni, na którą każda praktyka jogi naprawdę zasługuje.
- Każdą sesję ćwiczeń rozpoczynaj od świadomego poświęcenia się jodze i swojej wewnętrznej podróży.
- Po jakimś okresie ćwiczenia asan w domu stwierdzisz, że korzystne będzie poszukanie przewodnictwa nauczyciela, który dostosuje praktykę do twoich specyficznych zdolności i potrzeb. Szukając takiej osoby, przejrzyj dostępne publicznie listy kwalifikowanych instruktorów, sprawdź lokalne ośrodki, gdzie chciałbyś chodzić na zajęcia i wypytaj innych ćwiczących o rekomendacje.

CZĘŚĆ DRUGA

PRAKTYKA

Powitanie słońca: gdzie się to wszystko zaczyna

TA POCZĄTKOWA SERIA POZYCJI ZNANA JAKO SURJA-NAMASKARA (powitanie słońca) stanowi wejście w serce fizycznej i duchowej linii przekazu jogi. Na poziomie fizycznym ruchy te mają rozpalic wewnętrzny ogień oczyszczenia (*agni*). Kiedy zostanie on wzbudzony, pozycja i oddech działają jednocześnie, aby oczyścić ciało z toksyn, a umysł z niezdrowych myśli. Dopiero gdy zapłonie ten wewnętrzny ogień, rzeczywiście zaczyna działać przekształcająca magia jogi. Wykonywanie serii *surja-namaskara* ma stymulować układ sercowo-naczyniowy, rozgrzać mięśnie oraz stawy i skierować uwagę do wewnątrz.

W tradycji ashtanga jogi istnieją dwa warianty *surja-namaskara*, zwane serią A i B. Pierwsza jest łatwiejsza niż druga, a pięciokrotne wykonanie ich obu można uznać za pełną sesję jogi. Tradycyjna hatha joga zaleca ćwiczenie *surja-namaskara* przed świtem albo jak najbliżej wschodu słońca, stojąc twarzą ku wschodowi. Ponieważ joga wykorzystuje oddychanie, pozycje i skupione spojrzenie, aby zjednoczyć i ustabilizować ciało oraz umysł, najlepszą porą na wykonanie wszystkich asan jest wczesny ranek przed śniadaniem i rozpoczęciem codziennych zajęć. Umysł jest wówczas spokojniejszy, ciało pozostaje w stanie czystości po nocnym śnie, a powietrze jest odświeżone dzięki tlenowi wydzielanemu w nocy przez drzewa.

Dobór pory na codzienną praktykę fizyczną jest też hołdem wobec głównej roli Słońca w obrazie wszechświata dawnych Indii. Wielcy mędrcy (*riszi*) tradycji jogi przyznawali wspaniałej obecności Słońca centralne miejsce w swoim rozumieniu kosmosu. Każde *surja-namaskara* jest powitaniem stałego cyklu słonecznego, który daje życie Ziemi i jej mieszkańcom. Jednak symbolika solarna w praktyce nie ogranicza się do czysto fizycznej manifestacji Słońca. Jest to zarazem metafora wewnętrznego światła, które



Rycina 5.1

niesie spełniona praktyka jogi. Każde *surja-namaskara* jest dla ćwiczącego modlitwą o rozwinięcie wewnętrznego blasku duchowego urzeczywistnienia.

Podczas gdy wewnętrzny ogień oczyszczenia tworzy doskonałą podstawę do usunięcia toksyn i nieczystości z ciała oraz umysłu, to działanie oczyszczające jest równoważone przez nastawienie *sattwiczne*, czyli pokojowe. Ashtanga joga ma na celu przywrócenie zdrowia i równowagi ciała, a *surja-namaskara* wymaga od ćwiczącego zarówno siły, jak i elastyczności. W ten sposób zrównoważone zostają solarne i lunarne aspekty ciała i umysłu.

SAMASTHITI (SAMASTHITIḤ)

Pozycja wyprostowana

Drishti: otwarte

Jest to neutralna postawa stojąca, od której każda pozycja jogi wychodzi i na której się kończy, jeśli ćwiczysz według najbardziej tradycyjnej metody *winjasy*. W pozycji *samasthiti* z dłońmi

złożonymi w geście modlitewnym i zamkniętymi oczyma zaśpiewaj mantrę otwierającą oraz zamykającą (patrz: Dodatek A). Za każdym razem gdy powracasz do *samasthiti*, nawiązujesz ponowną łączność z wewnętrzną pracą praktyki, odzyskujesz opanowanie umysłu i z miejsca równowagi rozpoczynasz następną serię ruchów. W innych stylach jogi pozycja wyprostowana nosi czasem nazwę *tadasana*, w ashtanga jodze jednak określa się tak inną pozycję występującą w czwartej serii, która obejmuje pełny obrót każdej nogi w stawie biodrowym na zewnątrz o dziewięćdziesiąt stopni, podobnie jak pierwsza pozycja baletowa z tradycji zachodniej.

Stać na przednim końcu maty ze złączonymi podstawami paluchów i piętami (patrz: ryc. 5.1). Aby równo rozłożyć ciężar ciała, poczuć, jak podstawa palucha, podstawa małego palca i pięta każdej nogi naturalnie uciskają podłoże. Pozwól, aby rzepki delikatnie uniosły się i zaangażuj mięśnie czworogłowe uda, ale uważaj, by nie doszło do przeprostu kolan. Wciągnij dolną część brzucha i zaangażuj dno miednicy. Niech naturalne krzywizny kręgosłupa uwidoczniają się, jednak bez zbytejnej sztywności. Lekko

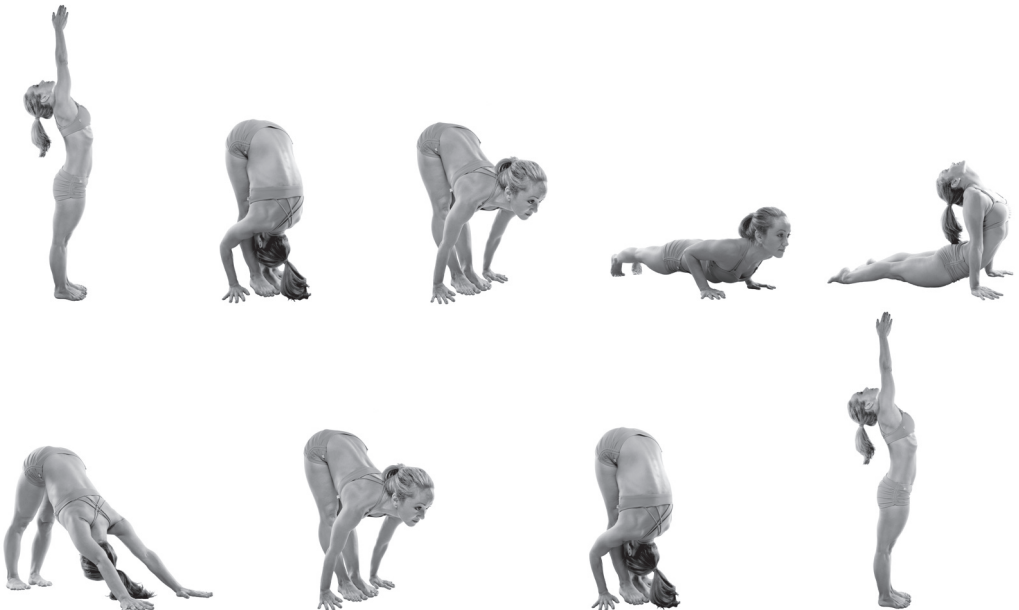
unieś klatkę piersiową, aby środek mostka podniósł się, a łopatki opadły ku dołowi. Ręce zwisają swobodnie wzdłuż ciała w neutralnej pozycji. Unieś szczyt głowy, w naturalny sposób prostując szyję. Wyrównaj kolumnę centralną ciała. Znajdź idealne proporcje siły i rozluźnienia. Nie zaciskaj ani nie napinaj mięśni, po prostu pozostawaj w stanie otwartej gotowości do rozpoczęcia ćwiczeń lub wykonania pozycji. Gdybyś stwierdził, że nadmiernie napinasz ciało, pamiętaj, by rozluźnić się i głęboko oddychać.

SURJA-NAMASKARA A

Uczeń powinien płynnie wykonać każdy z podanych ruchów, koordynując je z wdechem lub wydechem. Tylko pozycja psa z głową w dół jest utrzymywana przez pięć oddechów.

POWITANIE SŁOŃCA A

Płynnie wykonane powitanie słońca jest szybkie i wymaga wysokiego stopnia opanowania. Abyś łatwiej zrozumiał prawidłowe ustawienie podczas płynnego wchodzenia w pozycje i wychodzenia z nich, przedstawiono tu bardziej szczegółowo cztery najbardziej podstawowe. Obejmują one zasadnicze anatomiczne i techniczne podstawy dla znacznie bardziej złożonych asan. Ważne jest poprawne nauczenie się tych pozycji, zanim przejdzie się do pozostałej części pierwszej serii.





Kino MacGregor – jedna z nielicznych osób w Stanach Zjednoczonych, która otrzymała prawo nauczania ashtanga jogi od jej twórcy, Śri K. Pattabhiego Joisa. Nauczycielka i propagatorka jogi o międzynarodowej renomie. Założycielka *Miami Yoga Magazine*, który jest nieocenionym źródłem wiedzy dla wszystkich miłośników tego stylu. Wraz ze swoim mężem, Timem Feldmanem, założyła Miami Life Center, gdzie spotykają się i ćwiczą ludzie zainteresowani jogą i holistycznym uzdrawianiem.

Dzięki lekturze tej książki ashtanga joga nie będzie miała przed Tobą żadnych tajemnic. Poznając kolejne pozycje (asany) i doskonaląc ćwiczenia, uwierzysz we własne możliwości i będziesz potrafił radzić sobie z ograniczeniami ciała i umysłu. Nie tylko wzmocnisz swój świat duchowy, odbudujesz wewnętrzną harmonię, ale też zyskasz praktyczne narzędzie w walce z wieloma chorobami i dolegliwościami.

Ashtanga joga pomoże Ci:

- zwalczyć ból pleców, zapalenie stawów i osteoporozę;
- złagodzić stres i pozbyć się depresji;
- usprawnić pracę serca i układu krwionośnego;
- wzmocnić system odpornościowy i poprawić trawienie;
- odzyskać energię, polepszyć jakość snu, wyregulować fale mózgowie.

Joga dla tych, którzy chcą więcej!

Patroni:



Cena 59,50 zł

ISBN: 978-83-8168-483-5



9 788381 684835