

Martin Kirk,
Brooke Boon, Daniel DiTuro

HATHA JOGA

Bezpieczne ćwiczenia dla ciała i umysłu



HATHA JOGA

**Martin Kirk,
Brooke Boon, Daniel DiTuro**

HATHA JOGA

Bezpieczne ćwiczenia dla ciała i umysłu



REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Piotr Pisiak
TŁUMACZENIE: Elżbieta Piłasiewicz
KONSULTACJA MERYTORYCZNA: Ewa Łukasińska
ZDJĘCIA: Daniel DiTuro

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2014
ISBN 978-83-64278-45-7

Copyright © 2006, 2004 by Martin Kirk, Brooke Boon, and Daniel DiTuro

Photographs copyright © 2002–2003 Daniel DiTuro, all rights reserved. The reproduction of any photograph, in whole or in part, by any means now known or hereafter invented is forbidden without the written consent of the copyright holder.

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Mojej żonie Jordan Kirk i mojemu synowi Jonathanowi,
a także moim nauczycielom Karen Wilson i Douglasowi Brooksowi

Martin Kirk

Mojemu mężowi Jarrettowi i moim wspaniałym dzieciom
Jory'emu, Jace'owi i Brynn

Brooke Boon

Dla Brendy i Brandy

Daniel DiTuro

Spis treści

Przedmowa ... 11 Podziękowania ... 13 Wstęp ... 15

Rozdział 1. Sztuka i praktyka hatha jogi..... 19

Korzenie jogi	21
Jak w pełni wykorzystać praktykę jogi	31
Nauka medytacji	40
Używanie asan przedstawionych w książce	45

Rozdział 2. Pozycje stojące..... 47

Pozycja góry	48
Pozycja psa z głową w dół.....	50
Pozycja rozciągniętego kąta	52
Pozycja rozciągniętego trójkąta	54
Pozycja wojownika II	56
Pozycja biegacza	58
Pozycja wojownika I	60
Pozycja odwróconego kąta.....	62
Pozycja odwróconego trójkąta	64
Pozycja krzesła	66
Pozycja skłonu do przodu z szeroko rozstawionymi nogami	68
Pozycja sztaby (belki)	70
Pozycja pokornego wojownika	72
Pozycja intensywnego rozciągania bocznego.....	74

Rozdział 3. Pozycje balansujące 77

Pozycja orła.....	78
Pozycja drzewa	80
Pozycja na palcach	82
Pozycja łodzi.....	84
Pozycja odwróconego półksiężyca	86
Pozycja intensywnego rozciągania nogi	88
Pozycja wojownika III	90
Pozycja króla tancerzy.....	92
Pozycja półksiężyca.....	94

Rozdział 4. Pozycje balansujące z podparciem na rękach	97
Intensywne rozciąganie przedniej strony ciała	98
Pół pozycja płaszczyzny pochyłej	100
Pozycja żurawia	102
Pozycja pawia	104
Pozycja kija	106
Rozdział 5. Pozycje odwrócone	109
Stanie na barkach – świeca	110
Pozycja pługa	112
Pozycja nóg uniesionych na ścianie	114
Stanie na głowie	116
Rozdział 6. Pozycje wygięć do tyłu	119
Pozycja kobry	120
Pozycja psa z głową w górze	122
Pozycja wielbłąda	124
Pozycja budowania mostu	126
Pozycja łuku	128
Pozycja świerszcza	130
Pozycja łuku wyciągniętego do góry	132
Pozycja ryby	134
Pozycja kot-krowa	136
Pozycja gołębia	138
Rozdział 7. Pozycje skrętów	141
Delikatny skręt kręgosłupa	142
Skręt kręgosłupa w pozycji leżącej	144
Zwykły skręt w pozycji siedzącej	146
Skręt w pozycji półłotosu	148
Skręt kręgosłupa w pozycji siedzącej I	150
Skręt kręgosłupa w pozycji siedzącej II	152
Rozdział 8. Pozycje skłonu w przód	155
Skłon w przód w pozycji siedzącej	156
Intensywne rozciąganie w głębokim skłonie do przodu	158
Skłon w przód z głową do kolan	160
Pozycja odwróconego skłonu z głową do kolan	162
Pozycja siedząca z nogami odsuniętymi od siebie	164
Skłon do nogi w pozycji siedzącej z nogami szeroko (w rozkroku) ...	166
Pozycja intensywnego rozciągnięcia trzech kończyn	168
Pozycja girlandy	170
Szpagat	172

Rozdział 9. Pozycje siedzące 175

Pozycja lotosu.....	176
Wejrzenie w głęb siebie.....	178
Pozycja kołyski.....	180
Pozycja siedzącego bohatera.....	182
Pozycja klęcząca.....	184
Pozycja lwa.....	186
Pozycja krowi pysk.....	188
Pozycja pałki.....	190
Pieczęć jogi.....	192
Pozycja czapli.....	194
Pozycja mędrca.....	196

Rozdział 10. Pozycje leżące i relaksujące 199

Pozycja <i>apana</i> – zgięte kolana przyciśnięte do klatki piersiowej ..	200
Pozycja leżącego bohatera.....	202
Rozciąganie nóg w leżeniu.....	204
Pozycja spętanego kąta.....	206
Skręt kręgosłupa w pozycji leżącej z rozłożonymi nogami.....	208
Pozycja mostu z podparciem.....	210
Podparty bohater w pozycji leżącej.....	212
Pozycja dziecka.....	214
Pozycja trupa.....	216

Rozdział 11. Zestawy ćwiczeń hatha jogi 219

Łagodna joga I.....	220
Łagodna joga II.....	221
Joga dla giętkości I.....	222
Joga dla giętkości II.....	224
Vinyasa joga I.....	225
Vinyasa joga II.....	226
Vinyasa joga III.....	228
Powitanie Słońca I.....	230
Powitanie Słońca II.....	231
Powitanie Księżycy I.....	232
Powitanie Księżycy II.....	234

Polecane lektury ... 237 Źródła ... 238

Indeks asan ... 241 O autorach ... 255

Przedmowa

Podróż o długości tysiąca mil rozpoczyna się od jednego kroku.

Przysłowie chińskie

Podobnie było z początkami podróży, jaką było napisanie i zilustrowanie tej książki, a zaczęła się ona od pojedynczego zdjęcia w lutym 1999 roku. Jak wiele wydarzeń w życiu, nie była planowana. Praktykowałem hatha jogę od około sześciu miesięcy i prawie przekonałem się co do jej terapeutycznych korzyści. Gdy modelka, którą fotografowałem, usiadła na podłodze ze skrzyżowanymi nogami i ułożoną swobodnie sukienką, poprosiłem ją o zamknięcie oczu i złożenie dłoni w pozycji Namaste (modlitewnej). To zdjęcie zatytułowałem „Namaste”. Jest ono wciąż jednym z moich ulubionych. Zapoczątkowało ono *The Yoga Project*, fotograficzną pracę, której misją jest przekonanie ludzi do jogi i uświadomienie ich o jej psychicznych, fizycznych i duchowych korzyściach.

W trakcie mojej przygody z jogą zaskoczyło i zaniepokoiło mnie błędne pojęcie ludzi o starożytnej filozofii Indii Wschodu. Wielu moich przyjaciół opacznie wierzyło, że joga była religią, i uparcie twierdzili, że nigdy nie będą jej praktykować, ponieważ mogłaby kolidować z ich wierzeniami. Wielu moich kolegów żyło w przekonaniu, że faceci nie ćwiczą jogi. Podzieliłem się z nimi moimi zdjęciami, by zobrazować im w ten sposób prawdziwą naturę praktykowania jogi. Podkreślałem, że nie łączy się jej z konkretną religijną praktyką, ale ze wszystkimi ludźmi. Jedni byli tym faktem zdumieni, inni – zaintrygowani, a jeszcze inni pozostali sceptyczni. Wówczas stało się dla mnie jasne, że jest jeszcze wiele do zrobienia w kwestii nauczania ludzi o prawdziwych psychicznych i fizycznych korzyściach jogi, a zwłaszcza hatha jogi – praktyki fizycznych pozycji jogi. Chociaż jest ona małym odgałęzieniem wszystkich praktyk, stała się głównym akcentem w *The Yoga Project* dzięki swojej popularności na Zachodzie. Dodatkowo ten projekt informuje i edukuje ludzi o medytacji i pranayamie.

Hatha joga może uspokoić umysł, zapewnić łagodny trening lub sprawić, że się spocisz. Potrafi także zmniejszyć tętno, kiedy jesteś zestresowany, lub je podnieść poprzez energiczne ćwiczenia. Wielu traktuje ją jak praktykę New Age, chociaż jej pochodzenie sięga tysięcy lat wstecz.

Nieważne, czy jesteś nowicjuszem w praktykowaniu hatha jogi, czy po prostu jesteś jej ciekawy ta książka dostarczy ci praktycznych, szczegółowych informacji,

z których możesz skorzystać w codziennym życiu i w swojej praktyce. Rozdział 1. dostarcza podstawowych informacji o jodze i o tym, jak w pełni ją wykorzystać w praktyce. Rozdziały od 2. aż po 10. przedstawiają szczegółowe informacje o 77 asanach sklasyfikowanych według rodzaju pozycji. Zawarte są w nich pozycje stojące, balansujące, balansujące z podparciem na rękach, odwrócone, wygięcia do tyłu, skręty, skłony w przód, pozycje siedzące oraz leżące i relaksujące. Opis każdej z asan jest opatrzony zdjęciem przedstawiającym pozycję początkową, zaawansowaną i końcową, są też instrukcje „krok po kroku”. Dodatkowo dowiesz się o umysłowych i fizycznych korzyściach asan, przeciwwskazaniach ich wykonywania, kontrpozach i punktach skupienia wzroku (*drishti*). Większość z nich zawiera łagodne warianty na początek, które są mniej elastyczne, lub bardziej wymagające fizycznie dla doświadczonych osób, by wzmocnić ich trening jogi. Rozdział 11. przedstawia 11 zestawów ćwiczeń hatha jogi. Zaczyna się od bardzo łagodnych ćwiczeń, składających się głównie z pozycji z podparciem, i przechodzi do bardziej energicznych, w tym do Powitania Słońca i Księżycy, w których przechodzisz z jednej pozycji do drugiej z krótkim odpoczynkiem lub bez niego.

Jest wiele szkół hatha jogi. Każda z nich oferuje coś wyjątkowego. W przeciwieństwie do wielu innych aktywności fizycznych i duchowych praktyk, hatha joga zapewnia różny stopień trudności i styl prawie dla każdego. Autorzy Martin Kirk i Brooke Boon są odpowiednio certyfikowanymi instruktorami we współpracy z siedzibą główną szkoły *The Baptiste Power Yoga*.

Sanskryt, starożytny hinduski język, w którym napisano oryginalne teksty jogi, przewija się przez tę książkę. Jeśli jesteś nowicjuszem, nie bądź nim onieśmielony. W miarę jak twoja podróż z jogą będzie się rozwijać, nauka niektórych terminów i nazw pozycji ulepszony twoją podróż, a nie ją zakłóci.

Namaste,
Daniel DiTuro

Podziękowania

Chciałabym podziękować Bogu za dar, jakim jest joga. Zostałam pobłogosławiona pasją nauczania i jestem bardzo wdzięczna za możliwość dzielenia się nią poprzez takie prace jak ta. Jestem zawsze zdumiona tym, jak wpływamy na swoje życie, jeśli poddamy się temu, kim myślimy, że powinniśmy być dla Stwórcy wszystkiego. Tylko wtedy jesteśmy wolni, by stać się właśnie tą osobą, którą nas stworzył: wielką, inteligentną, ważną, zdeterminowaną istotą ludzką. Jestem wdzięczna za dobra, które otrzymałam dzięki zaufaniu i wierze.

Szczególne podziękowania składam współautorom tej książki, Martinowi i Jordan, za ich specjalistyczną wiedzę, chęci w łączeniu wysiłków i niezachwianego oddania, a także Danielowi – za jego talent fotograficzny.

Mojemu mężowi Jarrettowi i moim dzieciom, Jory'emu, Jace'owi i Brynn, największym radościom w moim życiu. Dziękuję za wsparcie przy goniących terminach i bezsennych nocach, kiedy nie byłam zbyt przyjemna. Doceniam waszą bezwarunkową miłość i szacunek dla mojego osobistego rozwoju i dostrzeżenie we mnie tego, kim jestem teraz, zanim ja sama zaczęłam to dostrzegać. A przede wszystkim dziękuję Tobie, Boże, za nadanie mojemu życiu sensu i wykorzystanie mnie dla Twojej chwały.

Brooke Boon

Mojej ukochanej żonie i partnerce w nauczaniu, Jordan, która weszła w moje życie i dodała mi odwagi do odważnego kroku, jakim była zmiana zajęcia. Porzuciłem karierę inżyniera satelitów kosmicznych, by w pełni poświęcić się jogie. Jordan jest tą jedyną, która zasługuje na uznanie za jej niestrudzone pisanie, krytykowanie i edytowanie opisów asan oraz za podglądanie i reżyserowanie sesji zdjęciowych. Powstanie tej książki nie byłoby możliwe bez niej. Ona jest na zawsze moją najukochańszą nauczycielką i przyjacielem.

Mojemu nauczycielowi filozofii i mentorowi, profesorowi Douglasowi Brooksowi, który pomógł mi przy szczegółach naukowych tej książki i który mi doradzał i dzielił się swoją wspaniałą wiedzą od pierwszego dnia naszej znajomości. Współautorce tej książki, Brooke, za wspaniałe pogodzenie różnic naszych stylów oraz podziękowanie z całego serca za to, że podczas naszej wspólnej pracy czułem, że tworzymy zespół.

Podziękowania dla Daniela DiTuro za znakomitą pracę fotograficzną i koordynacyjną, która pozwoliła mnie i Brooke napisać tę książkę.

Przed wszystkim jednak pragnę podziękować matce i ojcu za to, że zawsze byli chętni odpowiadać na moje pytania i wystawiać mnie na nowe pomysły. Zachęcali mnie zawsze do podążania za swoim sercem.

Marin Kirk

Ta książka nie mogłaby powstać bez wsparcia wielu ludzi, którzy poświęcili godziny pracy na wprowadzenie tego pomysłu w życie. Po pierwsze, muszę podziękować Brendzie Godfrey, przyjaciółce, modelce, wizażystce, stylistce fryzur, a także fotografowi, która zainspirowała mnie do stworzenia *The Yoga Project*, który ostatecznie doprowadził do napisania i zrobienia zdjęć do tej książki. Tej wielkości publikacja nie byłaby możliwa bez modelek. Brandy Maktima była zarazem główną, jak i jedną z oryginalnych modelek *Yoga Project*. Specjalne podziękowanie dla jej męża Tony'ego, który zajmował się ich dziećmi podczas jej pracy. Pamela Scott prezentuje alternatywne sekwencje oddychania nozdrzami.

Instruktażowa książka o hatha jodze wymagała wiedzy wysoko wyszkolonych i certyfikowanych instruktorów jogi. Współautorzy – Martin i Brooke – wnieśli swoją wiedzę i wyobrażenie dla korzyści obecnych i przyszłych joginów. Ta książka nie powstałaby bez nich.

Wayne Johnson i Debbie Forrestt przyczynili się wielce do mojej wiedzy o jodze. Wayne, jestem zadowolony z tego, że zdecydowałaś się nauczać jogi, a także wdzięczny za twoją radę, krytykę i asystowanie podczas zdjęć do pozycji z podparciem. Om Shantih, Wayne. Dziękuję ci, Debbie, za przekonanie mnie do tego, że 98 proc. dokładności nie wystarczy. Jestem wdzięczny Marylove Jacobs i Annie James za pomoc podczas sesji zdjęciowych oraz Jimowi Adairowi za przekonanie mnie do tego, że fotografia cyfrowa rządzi. Jordan Kirk dostrzegła wiele z aktywnych pozycji i pozowała do zestawów ćwiczeń vinyasa joga II i III. Bardzo doceniam jej wiedzę, czas, wysiłek podczas pozowania, wybierania wielu zdjęć do książki oraz edytowania rękopisu. Moje podziękowania kieruję też do kadry *Hugger Mugger Yoga Products* za pomoc w wyborze większości akcesoriów użytych do sfotografowania asan w tej książce.

Szczególne podziękowanie składam Martinowi Barnardowi, Julie Rhoda i Danowi Wendtowi z *Human Kinetics* za ich wsparcie, służenie radą i pomoc przy realizacji tego pomysłu.

Daniel DiTuro

Wstęp

Zapraszam do praktyki jogi. Z tą książką wyruszysz w piękną podróż, by odkryć swoje ciało i siebie, co pozwoli ci w pełni rozwinąć twój potencjał fizyczny, umysłowy, emocjonalny i duchowy. Nieważne, czy sięgasz po jogę w poszukiwaniu większej siły i giętkości, uzdrowienia ciała czy głębszego zrozumienia życia, z pewnością ma ci ona coś do zaoferowania. Przez tysiące lat wielu podróżnych podążało tą wewnętrzną ścieżką przed tobą, więc szlak jest dobrze przetarty. Twoja podróż z jogą będzie wyjątkowa, tak jak ty, ale nigdy nie będziesz podróżował samotnie. Staniesz się częścią wielkiej karawany łaski z innymi, którzy chcą wzbogacić swoje życie i uczynić świat lepszym miejscem.

Każdy może skorzystać na praktykowaniu jogi. Ludzie w różnym wieku, różnego pochodzenia, kultury i religii sięgają po nią. Niektórzy cieszą się dobrym zdrowiem, inni zaś są kontuzjowani lub niepełnosprawni. Niektórzy podążają tą ścieżką krótko, inni zaś przyjmują tę podróż jako pasję na całe życie. Ta wspaniała praktyka jest wystarczająco duża, by pomieścić wszystkich, którzy mają chęć poprawienia zdrowia i nauczenia się żyć życiem z miejsca zwanego radością i przygodą. Bez względu na to, skąd zaczynasz, czy jesteś początkujący czy zaawansowany, nie ma wątpliwości, że spotkasz podczas swojej podróży ludzi myślących tak jak ty. Joga cieszy się na Zachodzie niespotykanym wzrostem popularności wśród blisko szesnastu milionów Amerykanów praktykujących niektóre jej formy. Prowadzą tam zajęcia na wszystkich poziomach i mają różnorodne style do wyboru. Możesz rozpocząć swoją podróż od zaraz, z miejsca, w którym jesteś dzisiaj, w taki sposób, jaki najbardziej do ciebie przemawia.

Ta książka służy wielu osobom za wstęp do jogi, a także za przewodnik dla innych, kontynuujących tę podróż. Większość informacji tu zawartych dotyczy fizycznych pozycji w jodze, *asan*. Opis każdej asany zawiera szczegółowe informacje o tym, jakie kroki podjąć, by przyjąć określoną pozę, jak znaleźć odpowiednie ustawienie i jak najbardziej skorzystać z ćwiczeń. Części *Pranayama* (jogiczne oddychanie), *Mudra* (joga dłoni) i *Medytacja* zawierają swoje własne wstępy. Każda z tych praktyk może być pomocna w twoim życiu. Zebrane razem, mogą być całkiem transformacyjne.

Większość ludzi Zachodu myśli o jodze jako o zestawie pozycji i ćwiczeniach oddechowych znanych jako *hatha* lub joga „słońca i księżyca”. To jest fizyczna praktyka jogi, podczas której używa się pozycji do otworzenia ciała i serca. Ale

joga jest czymś znacznie więcej. Nauka o jodze ma przeszło tysiące lat. Składa się ona z całego systemu ze swoim własnym zestawem kodeksów moralnych, dyscyplin oddychania oraz technik medytacyjnych stworzonych tak, by wziąć cię w duchową podróż.

Słowo *joga* w tradycyjnym tłumaczeniu znaczy „zjednoczenie”. Połączenie razem serca, umysłu i ciała, czyli wszystkich naszych części, w jedną spójną całość. Tak jak drużyna, która spisuje się, jak najlepiej potrafi, kiedy wszyscy jej członkowie dążą do wspólnego celu. Wtedy będziemy w szczytowej formie, kiedy każda część nas jest w sojuszu z pozostałymi. Jesteśmy najszczęśliwsi wtedy, kiedy podążamy za głosem serca i robimy to, co kochamy. Zasadniczo rzecz biorąc, kiedy nasze serce, umysł i ciało będą współpracować, zrobimy wtedy krok ku przyływowi łaski, którą jest joga. Jej podróżą jest wewnętrzne poszukiwanie, aby znaleźć to, co jest najlepsze w nas samych, i później nauczyć się to wyrażać każdego dnia poprzez nasze ciało, umysł i serce.

Wiele praktyk, które widzimy w nowoczesnej jodze, jest dość starych, podczas gdy inne są zaskakująco młode. Fizyczna joga, którą znamy dzisiaj pod nazwą *hatha*, nie jest nawet wspomniana we wcześniejszych tekstach o jodze. Ona sama zawsze ewoluowała, by sprostać potrzebom ludzi i czasu. Właściwie wiele z dzisiejszych pozycji w *hatha* jodze nie jest starszych więcej niż sto lat. Możemy je śledzić od czasów Hindusa z Południa, Tirumalaia Krishnamacharyi, który urodził się w 1888 roku w małej hinduskiej wiosce i miał sto pięćdziesiąt trzy centymetry wzrostu. W młodym wieku nauczył się jogi od swojego ojca i zdecydował, że będzie uczyć innych, mimo że w tamtych czasach *hatha* joga nie była dobrze znana w Indiach. Jego wczesne lata nauczania były walką o finansowe przetrwanie. Następnie w latach 30. XX wieku dostał posadę nauczyciela jogi w sali gimnastycznej w królewskim pałacu. Jego uczniami byli przeważnie aktywni, młodzi chłopcy, tętniący energią, więc wiedział, że musi sprawić, by byli zajęci. Dlatego też, by utworzyć dynamiczne serie pozycji, które będą pasować do ich energicznej postawy, czerpał z dyscyplin gimnastycznych i hinduskich zapasów. Jego serie asan istnieją po dziś dzień i znamy je pod nazwą *Ashtanga Vinyasa Yoga*, system ten został spopularyzowany przez jednego z jego głównych uczniów, Pattabai Joisa. Joga dalej ewoluowała. B.K.S Iyengar – kolejny powszechnie znany i bardzo uznany uczeń Krishnamacharyi, który w wieku osiemdziesięciu lat wciąż naucza jogi – opanował umiejętność użycie ustawień w asanach i podzielił się nim ze światem. Nawet teraz wielu byłych uczniów B.K.S-a Iyengara, dobrze znanych instruktorów, dzięki swoim zdolnościom ciągle wprowadza do niej innowacje (Rodney Yee, Angela Farmer, Victor Van Hooten i inni).

Opisy asan w tej książce bazują głównie na zestawie zasad jogi zajmującej się poprawnym ustawieniem pozycji ciała. Te reguły pomogły jednakowo tysiącom początkujących i sezonowych uczniów wnieść na nowy poziom swoją praktykę

jogi we współpracy ze swoim ciałem, umysłem i sercem. Dodatkowo, zostały one użyte z wielkim sukcesem przy leczeniu kontuzji i zapobieganiu im.

Udokumentowane medyczne korzyści z jogi to zwiększona siła i kondycja, złagodzenie stresu i niepokoju, a także zmniejszone ciśnienie krwi. Wielu uczniów zauważa, że czują się lepiej, gdy praktykują ją regularnie. Nieważne, czy dążysz do ulepszenia swoich wyników sportowych, czy też do uleczenia kontuzji lub stania się bardziej giętkim, spostrzeżesz, że praktyka jogi jest przepelniona bogatą tradycją i znaczeniem, które poprawi jakość twojego życia. Pamiętaj, by nie mierzyć swojego sukcesu tym, jak dobrze wykonujesz konkretne pozycje, po prostu czerp z tego przyjemność. Tak jak w każdym innym wartościowym przedsięwzięciu – radość jest w podróży, a nie w miejscu jej przeznaczenia.

Ciesz się swoją podróżą z jogą.

Rozdział 1.

Sztuka i praktyka hatha jogi

Joga jest ludzkim dążeniem do pamiętania o naszej prawdziwej naturze, najgłębszym własnym ja. Od zapisanego świtu czasu istoty ludzkie poszukiwały sposobu, jak przewyższyć ludzką formę i wykroczyć poza zwykłą świadomość. Podstawowe pytania, takie jak **Kim jestem?** i **Dlaczego tu jestem?** napędzały duchowe dążenie ludzkości przez milenia. W sercu każdego człowieka znajduje się tęsknota do połączenia się z czymś większym niż on sam, by odnaleźć poczucie przynależności i sens życia. W istocie tej tęsknoty leży podstawowe ludzkie pragnienie szczęścia, które przekracza kulturę i czas. Każda istota ludzka chce je odnaleźć.



To poszukiwanie szczęścia nie jest w gruncie rzeczy sięganiem, by uzyskać coś, co istnieje poza nami, to wrodzone pragnienie *pamiętania* czegoś, co jest częścią naszej natury. Przede wszystkim joga jest o pamiętaniu nas samych, naszego własnego najgłębszego celu bytu. Podróż w jodze jest natomiast wewnętrznym przeżyciem, które prowadzi aż do sedna naszego istnienia. Jej przesłaniem jest to, że naturą tej wewnętrznej esencji jest szczęście lub błogość (w sanskrycie *ananda*). Poszukiwanie go w środku każdego ludzkiego serca jest dążeniem do odnalezienia prawdziwej natury tego, kim jesteśmy.

Nigdzie indziej nikt nie ma takiej nagłej chęci do przewyższenia ludzkiej formy i nie jest w tym tak bardzo konsekwentny i kreatywny, jak mieszkańcy Indii – domu ogromnej różnorodności duchowych wierzeń, praktyk oraz metod skonstruowanych tak, by pomóc duchowemu poszukiwaczowi w osiągnięciu wyższych stopni świadomości. Praktyka jogi jest głęboko wpleciona w bogatą hinduską kulturę i ewoluowała z tych samych korzeni, co inne duchowe praktyki. Jako nauka starożytna, była zaprojektowana w ten sposób, by ułatwić poszukiwaczowi wewnętrzną podróż na wyższy poziom istnienia.

Chociaż sztuka jogi często jest kojarzona z hinduizmem, nie jest religią. Podczas gdy religia podkreśla struktury wierzeniowe o życiu i związku człowieka z bóstwem, joga dąży do odkrycia naszej najgłębszej natury przez bezpośrednie doświadczenie bóstwa. Ani nie trzeba być religijnym, by praktykować jogę, ani joga nie wyklucza jakichkolwiek praktyk religijnych. Wszystko, co jest wymagane, by trenować jogę, to chęć nauczania się więcej o sobie i swoich relacjach ze wszechświatem.

W sanskrycie słowo *joga* znaczy „zjednoczenie” lub „jarzmo” i zostało zdefiniowane jako związek umysłu, ciała, serca i działań. Większość ludzi Zachodu rozpoznaje typ jogi, który jest serią pozycji fizycznych lub *asan*, który wzmacnia ciało i nadaje mu gibkość. Tę formę jogi nazywamy *hatha* joga. Jest ona czymś znacznie więcej niż tylko fizyczną praktyką. Słowo *hatha* w sanskrycie jest połączeniem słowa *ha* (słońce) i *tha* (księżyc), więc samo w sobie jest związkiem dwóch przeciwieństw. Właściwości łączone ze słońcem to ciepło, męskość i wysiłek, podczas gdy cechy powiązane z księżycem to chłód, kobiecość i poddanie. Hatha joga jest skonstruowana w ten sposób, aby pomóc nam połączyć przeciwności w naszym sercu, umyśle i ciele, tak abyśmy mogli odkryć coś głębszego o naszej naturze istnienia. Nawiązują one do pomostu na ścieżce do łaski i są takimi przymiotami serca, jak wysiłek, poddanie, odwaga, zadowolenie, spokój i wesołość. Mogą one być również właściwościami fizycznymi, takimi jak twardy i miękki, gorący i zimny, stały i płynny. W zasadzie praktyka jogi łączy widoczne przeciwieństwa w harmonijne zjednoczenie, miejsce gdzieś pośrodku.

Jest to przejście do całkowicie nowego dla większości z nas świata. Jest to miejsce, gdzie poznajemy nowe, cudowne informacje o naszych umiejętnościach i możliwościach naszego życia. Są to wrota do naszych serc, a gdy je przekraczamy,

nie robimy tego sami. Przed nami są ślady tych, którzy przeszli wcześniej i oświecili nam drogę. Obejmuje nas nurt wielkiej rzeki, która przez wieki niesie nadzieje i marzenia wielu poszukiwaczy. Jest w niej moc, która pomoże nam w naszej duchowej podróży – moc łaski. Poprzez przejście przez te wrota do strumienia łaski jogin robi krok w kierunku nieustannie zwiększających się możliwości osiągnięcia szczęścia i wyrażania siebie.

Korzenie jogi

Najwcześniejsza zapisana forma jogi była praktyką głęboko skierowaną na spoglądanie w głąb siebie i medytację, skoncentrowaną na rytuałach ofiarnych. Jest ona po raz pierwszy wspomniana w *Wedach*, zbiorze czterech świętych tekstów, które są najstarszymi i najcenniejszymi pismami świętego kanonu hinduizmu. W najstarszym z tych pism, *Rg Weda* (wymawiane *rig weda*), pojawia się słowo *joga* i jego rdzeń, *yuj*, który znaczy „jarzmo”. Choć w tym czasie nie istniały jeszcze uporządkowane ścieżki jogi.

Większość uczonych wierzy, że *Wedy* zostały skomponowane przez ludzi mówiących sanskrytem, którzy przybyli do doliny Indusu (teraz zwanej Indiami) gdzieś pomiędzy 1800 a 1500 rokiem p.n.e. Nie jest jasne, czy ci ludzie, którzy nazywali siebie Ariowie, najechali, czy pokojowo przyswoili sobie panującą tam kulturę, ale wzięli ze sobą najwcześniejszą podstawę tego, z czego teraz czerpiemy przyjemność, czyli praktykę jogi.

Weda znaczy „wiedza” lub „mądrość”. Cztery pierwotne teksty są uważane za objawienia święte starożytnych proroków (nazywanych *ryszi*). Składają się one z dosłownie tysięcy wersów hymnów i ofiarnych intonacji, skonstruowanych, by przynosić porządek i szczęście tym, którzy je przywołują. Po nich nastąpiły dwa dodatkowe teksty – *Brahmany* (1000-800 p.n.e.) i *Aranjaki* (800 r. p.n.e.).

Wedy i ich komentarze były zasadniczo przewodnikami do rytuału i ofiary. Dawały ludziom instrukcje, jak ulepszyć swoje życie i osiągnąć sukces w małżeństwie, biznesie, na wojnie itd. Jeśli chciałeś zagwarantować sobie sukces w czasach wedyjskich, wynająłbyś księdza do przeprowadzenia ceremonii za pomocą jednego z tekstów *Wedy*.

Pod koniec czasów wedyjskich (ok. 600-550 p.n.e.) nastąpił ewolucyjny skok w myśli jogicznej wraz z pojawieniem się *Upaniszadów*. Wyszły one poza instrukcyjne podejście zawarte w *Wedach*, by zadać głębsze pytania o znaczenie duchowego życia.

Słowo *upanishad* składa się z przedrostków *upa* (podejście) i *ni* (blisko) oraz rdzenia czasownika *shad* (siadać). W dosłownym tłumaczeniu: „siadać w pobliżu”. *Upaniszady* służą jako zaproszenie do przyjścia i usadowienia się blisko nauczyciela, który przekazuje uczniom mądrość dogłębnego rozumienia. W czasach

wedyjskich uczniowie mieli w zwyczaju gromadzić się u stóp swojego nauczyciela i uczyć się jego mądrości na pamięć. *Upaniszady* wysoko podniosły poprzeczkę, jeśli chodzi o zbadanie tajemnic życia po śmierci, opisanego w *Wedach*. Według słów Douglasa Brooksa, uczonego tantry i profesora religii na uniwersytecie Rochester, *Upaniszady* były dla tych, którzy chcieli „zostać po szkole”, sięgać głęboko i zadawać pytania nie tylko o to, jak wszechświat funkcjonuje, lecz także o to, dlaczego tak, a nie inaczej działa, jaka jest jego podstawowa natura oraz gdzie jest moje miejsce w nim.

Ze strachu przed kim płonie ogień, ze strachu przed kim świeci słońce,
ze strachu przed kim wiatr, chmury i śmierć pełnią swą rolę?

Tatrirya Upanishad

Dogłębne badanie *Upaniszadów* pozwala określić ewolucyjną ścieżkę, jaką przebyła joga, którą teraz znamy. Przez wieki stały się one podtrzymywaną pierwotną wiedzą wszystkich wielkich tradycji jogi.

We wczesnych stuleciach przed erą chrześcijańską rozwój hinduskiej myśli był bardzo intensywny. Mniej więcej w czasach, kiedy *Upaniszady* były tworzone (lub trochę później), legendarny mędrzec Patanjali opracowywał listę *Joga Sutry*. Słowo *sutra* składa się z dwóch części: *su*, co znaczy „nić”, i *tra*, co znaczy „przekraczać”. *Sutry* są jak perły na nici, które pomagają uczniom w przekraczaniu granic rozumu, oraz jak nici, które splatają razem nauczyciela, naukę i ucznia. Zostały skomponowane w formie listy aforyzmów, krótkich zdań, które z łatwością wpadają w pamięć, sprowadzających się do jogicznej mądrości wieku. Ich zwięzła natura zostawiła je otwarte na interpretacje, które prowadzą do długiego okresu komentarzy i analiz, dokonywanych po dziś dzień. *Joga Sutra* Patanjalego stała się kamieniem węgielnym w systemie znanym nam dzisiaj jako joga klasyczna (która jest opisana szczegółowo w następnej sekcji).

Trzy światowe poglądy na jogę

Na Zachodzie joga jest często mylona z hinduizmem. To zrozumiałe, że ludzie łączą te dwie idee, ponieważ dzielą one wspólną kulturę, język i terminologię. Obie tradycje sięgają korzeniami aż do *Rg Wedy* i ich podstawą jest język sanskrycki. W Indiach wielu hinduistów praktykuje jogę, ale nie wszyscy jogini są hinduistami.

Joga jest systemem filozoficznym, który określa obyczaje. Prawdę mówiąc, jest tylko jedną szkołą filozoficzną rozpoznawaną przez ortodoksyjnych hinduistów jako prawidłowa reprezentacja prawdy zawartej w *Wedach*. Wiele takich szkół odgrywało ważną rolę w ewolucji myśli indyjskiej. Każda z nich jest formą myśli filozoficznej, która ewoluowała w Indiach przez wieki. Przez lata kilka z tych sys-

od podbrzusza do góry aż po czubek głowy. Techniki jalandhara bandha nie są przedstawione w tej książce.

Używanie drishti

Drishti to spojrzenie lub punkt skupienia wzroku. Są one uwzględnione dla każdej z pozycji od rozdziału 2. do 10. jako sposób pokierowania twoim skupieniem podczas ćwiczeń. Głównym celem drishti jest pokierowanie twoim wewnętrznym skupieniem bardziej niż wzrokiem, chociaż wskazówki mogą być zastosowane do naprawy spojrzenia na rzeczy zewnętrzne lub punkt na twoim ciele, takie jak podłoga, czubek nosa czy twój pępek. Drishti są zaprojektowane tak, aby pomóc ci praktykować jogę świadomie oraz nie rozpraszać się przez otoczenie. Użyj ich do ćwiczenia pozycji z tej książki, jeśli uznasz je za pomocne.

Jak w pełni wykorzystać praktykę jogi

Teraz, gdy już poznałeś trochę historii i filozofii jogi, przedstawię kilka podstawowych elementów, które powinieneś wziąć pod uwagę w trakcie praktyki. Proste wybory, takie jak ubiór, czas i miejsce ćwiczeń oraz wykorzystanie akcesoriów, mogą znacząco wpłynąć na efektywność i radość z ich wykonywania. Nauka oddychania w trakcie jogi jest jedną z najważniejszych kwestii, aby usprawnić jej praktykę i osiągnąć najlepsze dla siebie rezultaty. Przekonasz się także, że medytacja jest nie tylko wspaniałym uzupełnieniem ćwiczeń, lecz także potężną samodzielną techniką, z której będziesz czerpać przez lata. Wszystkie te zagadnienia będą opisane na kolejnych stronach, aby twój warsztat hatha jogi był dobrze przygotowany, gdy już zaczniesz praktykę.

Oddychanie w jodze

Oddychanie jest synonimem życia. Jest tak naturalne i automatyczne, że większość ludzi nie zdaje sobie sprawy, że oddycha, dopóki nie jest ono zaburzone lub wzmocnione w jakiś sposób. Życie wchodzi w nas z naszym pierwszym oddechem, a opuszcza nas – z ostatnim, oddech jest jednością z naszą siłą życiową. Życiodajny oddech można uznać za zabawę bogini zwanej *Shakti*. *Shakti* jest twórczą energią niebios, która ożywia wszystko we wszechświecie. Tak naprawdę cały czas oddychamy tą energią. Gdy wdychamy, *Shakti* wydycha ją do nas, a gdy wydychamy, ona ją wdycha.

Dla jogina oddychanie jest przedłużeniem prany, energii życiowej, gdy ta wchodzi do ciała. Jest fizyczną manifestacją naturalnego przepływu tej energii. Jest sposobem, przez który wyrażamy to, co czujemy w sercu i co później przejawia się w formie naszego zewnętrznego ciała. Poprzez oddychanie zwiększamy naszą wrażliwość na przepływ energii, a wraz ze zwiększeniem tej wrażliwości jesteśmy bliżej realizacji własnej boskiej natury. Oddech otwiera ciało i pozwala naszej energii swobodniej przepływać podczas ćwiczeń, jego świadomość wprowadza do praktyki asan święty czynnik.

Jedną z pierwszych lekcji w jodze jest nauka poprawnego oddychania. Joga to ćwiczenie nawiązania więzi z duchem wewnątrz nas. To ćwiczenie dostrojenia się do istoty serca, wszystkich naszych marzeń i pragnień i wyrażenie tego wszystkiego przez ciało fizyczne. Oddech jest środkiem, przez który nawiązujemy tę więź.

Naturalne oddychanie

Gdy się rodzimy, nasz oddech jest pełny, płynny i swobodny. Nasze ciało i umysł są zaprojektowane do pełnego jego wykorzystania. Aby w ten sposób oddychać, nie musimy o tym myśleć. Ten rodzaj oddechu występuje bez żadnej świadomej ingerencji z naszej strony, jest określany mianem „naturalnego oddychania”. Ma on kilka cech charakterystycznych:

1. Dno miednicy rozszerza się i opada podczas wdechu, a zwęża się i podnosi przy wydechu.
2. Obojczyki podnoszą się i przesuwają do przodu podczas wdechu, a opadają podczas wydechu.
3. Ramiona obracają się do zewnątrz przy wdechu, a obracają się do wewnątrz przy wydechu.

Najłatwiej zobaczyć ten proces u dziecka: jego brzuszek podnosi się i opada z każdym oddechem. Dzieci wydają się oddychać całym swoim ciałem, tak jakby każda część ich ciała rozciągała się i przesuwała z każdym oddechem. Oddychanie przeponowe możesz zaobserwować u siebie: połóż się na plecach i obserwuj naturalne podnoszenie się i opadanie brzucha podczas oddychania.

Naturalny oddech chce przepływać przez nasze ciało jako pełne wyrażenie energii Shakti, jednakże stres i traumy emocjonalne mogą wpłynąć na ten proces i zaburzyć jego naturalny przepływ. Na przykład, gdy ktoś nam grozi lub jesteśmy źli, całe ciało zwierza się, wchodzimy w stan zwany jako „walczyć lub uciekać”. W tym stanie jesteśmy ograniczeni do naszych podstawowych instynktów przetrwania – brzuch się ściska, co ogranicza oddychanie przeponowe, i zaczyna się szybkie i płytkie oddychanie klatką piersiową. Ten stan mógłby być dobry dla kogoś, w kogo miałby uderzyć autobus. Niestety, częste narażenie na sytuacje wprawiające w ten stan może wywołać długotrwałe ograniczone nawyki oddychania. Stres spowodowany

życiem w szybkim tempie może sprawić, że się zapomni, jak w pełni oddychać. Wielu mieszkańców Zachodu wykorzystuje tylko kilka procent swoich zdolności oddechowych. Odzyskanie świadomości naszego naturalnego oddychania może pomóc nam przywrócić naturalne, zdrowe nawyki oddychania.

Swobodne oddychanie powoduje naturalne podnoszenie się i opadanie brzucha dzięki przeponie, najważniejszemu mięśniowi odpowiedzialnemu za oddychanie. Tors jest podzielony na dwie główne części – piersiową i brzuszną. Na dole części piersiowej znajduje się przepona, która rozdziela te dwie części. Jest niczym membrana bębna rozciągnięta przez dół klatki piersiowej, jej obrys idzie mniej więcej wzdłuż podstawy żeber. Łączy się z dołem mostka (środek klatki piersiowej, tam, gdzie łączą się żebra), idzie po najniższej krawędzi żeber aż do odcinka lędźwiowego, gdzie łączy się za pomocą tkanek ścięgien zwanych odnogami. W „membranie” przepony znajdują się trzy otwory pozwalające przepływać krwi i jedzeniu. Serce znajduje się tuż nad przeponą, a narządy pokarmowe – tuż pod nią. Dolna powierzchnia płuc jest połączona z górną powierzchnią przepony.

Gdy przepona się porusza, zmienia objętość części piersiowej. Mięśnie klatki piersiowej także wpływają na zmianę objętości części piersiowej, ale nie tak bardzo jak przepona.

Przy naturalnym oddychaniu przepona przesuwa się w dół i tworzy próżnię w części piersiowej, która ściąga powietrze do płuc. Ruch przepony w dół przesuwa organy jamy brzusznej, brzuch rozszerza się przy wdechu i zwęża przy wydechu. Możesz zobaczyć, jak pracuje przepona, jeśli położysz coś miękkiego i w miarę lekkiego na brzuchu pomiędzy żebrami a pępkiem. Zwróć uwagę, jaką pracę musi wykonać przepona, aby podnieść dodatkowy ciężar przy wdechu, a przy wydechu pozwól brzuchowi delikatnie opaść pod ciężarem. Samo zwiększenie świadomości, jak działa naturalne oddychanie, bez próby jego kontrolowania, może wprowadzić cię w stan spokoju i relaksacji.

Oddychanie przeponowe

Praktyka jogi, która świadomie wykorzystuje przeponę przy oddychaniu, nazywa się oddychaniem przeponowym. Poniższe ćwiczenie jest leczniczą formą oddychania przeponowego i pomaga zwalczać problemy utrudniające naturalne oddychanie.

Ćwiczenie zacznij w pozycji leżącej z kręgosłupem spoczywającym na kocach. Zwiń wzdłuż trzy plecione kocy (meksykańskie kocy też są odpowiednie) na szerokość trochę mniejszą niż szerokość twoich ramion i na długość trochę dłuższą niż odległość od pępka do czubka głowy. Połóż dwa kocy jeden na drugim, a trzeci połóż w poprzek na ich końcu. Usiądź z przodu koców i połóż się tak, aby głowa leżała na trzecim, dzięki temu będzie trochę podniesiona. W tej pozycji możesz z łatwością ćwiczyć oddychanie dla trzech regionów tułowia:

Dół brzucha: Połóż dłonie, stykające się środkowymi palcami, na dole brzucha, tuż nad pępkiem. Weź wdech za pomocą przepony, tak aby brzuch urósł ci w rękach i palce się rozdzieliły. Niech powietrze wypełni boki i tył brzucha, aż będziesz miał uczucie, że rozszerzył się w każdym kierunku. Przy wydechu pozwól mu się zmniejszyć, aby palce się znów zetknęły. Powtórz to ćwiczenie przez kilka oddechów.

Środek klatki piersiowej: Przyłóż dłonie do boków klatki piersiowej i delikatnie uciśnij. Przy wdechu oprócz zwiększania objętości brzucha, świadomie rozszerzaj boki klatki piersiowej, aby wdech stał się głębszy. Zauważ, jak żebra rozszerzają się w twoich dłoniach i jak się od siebie oddalają. Powtórz to ćwiczenie przez kilka oddechów.

Góra klatki piersiowej: Połóż dłonie na górze klatki piersiowej z palcami wskazującymi dotykającymi obojczyków. Weź wdech górną częścią klatki piersiowej i pocuj, jak zaczyna się rozszerzać w kierunku dłoni. W tym regionie odczujesz najmniej ruchu, nawet jeżeli wysiłek włożony w ćwiczenie będzie większy.

Pełne oddychanie jogina

Następnym krokiem w ćwiczeniach oddychania w jodze jest nauka *pełnego oddychania jogina*. Ta technika także wykorzystuje wszystkie trzy obszary tułowia w celu najpełniejszego oddechu. Od oddychania przeponowego różni się ona w dwóch kwestiach: 1) w pełnym oddychaniu jogina, gdy wdychasz, ściskasz mięśnie brzucha, aby tułów rozszerzył się na boki; 2) przy wydechu utrzymujesz rozszerzone żebra (tak jakbyś brał wdech).

Ćwiczenie pełnego oddychania jogina wykonuje się tak samo, jak w przypadku oddychania przeponowego, z tą jednak różnicą, że wszystkie czynności wykonuje się podczas jednego oddechu. Przy wdechu utrzymuj dół brzucha ściśnięty, tak aby się nie podnosił, a przy wydechu klatkę piersiową trzymaj rozciągniętą i pełną, i wypuszczaj z niej powietrze z góry do dołu. Staraj się zachować płynny i stabilny oddech i zwracaj uwagę na to, by wdech i wydech trwały tyle samo. Gdy już się nauczysz tej techniki, możesz przestać kłaść dłonie na tułowiu, a jak opanujesz ją w pozycji leżącej, możesz przejść do pozycji siedzącej. W trakcie wdechu, gdy kolejno napełniasz trzy części tułowia, miednica ma sprawiać wrażenie ciężkiej. Przy wydechu utrzymuj rozłożone żebra.

Inne techniki oddychania

Po wiekach praktyk jogini zrozumieli, jak oddech może wpłynąć na zmianę stanu świadomości, i opracowali techniki oddychania, by osiągnąć zamierzony stan. Te techniki nazywają się *pranayama*.

* Sztuka świadomego oddychania przywraca nie tylko koncentrację, ale poprawia również kondycję organizmu, zapewnia zdrowie i długowieczność. Jak prawidłowo nauczyć się oddychać można dowiedzieć się z książki „Oddychanie jak pomóc swojemu zdrowiu” autorstwa Andrzeja Wasilewskiego. Publikację można dostać w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

Różne główne szkoły jogi inaczej stosują i interpretują te techniki. Klasyczni jogini tłumaczą pranayamę jako „kontrolę oddechu” – połączenie terminów sanskryckich *prana* (siła życiowa, oddech) i *yama* (kontrola, ograniczenie). Z punktu widzenia jogi klasycznej ta interpretacja ma sens, gdyż to ciało jest podległe duszy i musi zostać okiełznane, żebyśmy mogli realizować swoją naturę. W innej interpretacji ciało i oddech są przedstawione jako manifestacja boskości. Zgodnie z tym pranayama jest rozumiana jako *prana* i *ayama*, co oznacza „niekontrolowanie”. Z tego punktu widzenia techniki te są rozumiane jako umiejętna współpraca z oddechem lub taniec z boginią Shakti.

Istnieje wiele technik oddychania, w zależności od tego, jaki stan jogin chce osiągnąć. Poniżej są opisane dwie najpopularniejsze pranayamy.

Oddychanie Ujjayi (czyt. *udźai*) – *Ujjayi*, co oznacza „zwycięskie powstanie”, jest najpowszechniejszą techniką oddychania w jodze, na prawie wszystkich zajęciach można usłyszeć jej dźwięk. Wytwarza się on poprzez ściśnięcie nagłośni, aby świadomie wydać dźwięk z tyłu gardła, można go porównać do wyszeptanego *haaa*. Dzięki sprężeniu, które wywołuje, jogini mogą pilnować przepływu powietrza. Jakość twojego oddechu jest bezpośrednio związana z twoim stanem umysłu, a więc gdy jesteś świadomy oddechu, możesz być świadomy swojego wnętrza.

Ćwiczenie *ujjayi* odbywa się przez wdech poprzedzony głębokim wydechem, żeby się otworzyć na przyjęcie następnego oddechu. Wdychaj przez nos, delikatnie zwięzając mięśnie z tyłu gardła, aby uzyskać dźwięk szeptu. Wydychaj przez nos, tworząc ten sam dźwięk. Utrzymuj płynny i równy przepływ powietrza od początku do końca cyklu wdech – wydech. Przeważnie na początku cyklu oddychania wdychamy i wydychamy szybciej, a pod koniec oddech staje się wolniejszy. Podczas *ujjayi* utrzymuj stały przepływ powietrza od początku do końca. Żeby to osiągnąć, musisz wzmocnić drugą część każdego wdechu lub wydechu w celu zrównoważenia przepływu. Wypełnij się wdechem od dołu do góry, tak jak w pełnym oddechu jogina, unosz przy tym kręgosłup i tors i pozostaw je podniesione przy wydechu. Oddychaj płynnie i spokojnie, cały czas utrzymuj równą długość wdechu i wydechu. Ten sposób oddychania jest kojący dla układu nerwowego i przynosi spokój i opanowanie.

Naprzemienne oddychanie nozdrzami. Ten rodzaj jogicznego oddychania nazywa się *nadi shodhana*. Jak już opisano wcześniej, słowo *nadi* oznacza „kanał energii”, a *shodhana* – „oczyszczanie”. Oddychanie *nadi shodhana* służy oczyszczaniu *nadi*. W ciele istnieją trzy główne kanały prany: środkowy (*suszumna*), prawy (*pingala*) i lewy (*ida*). Przeważnie w ciągu dnia występuje różnica w przepływie energii pomiędzy prawym a lewym kanałem. Możesz to wyczuć przez różnicę w oddychaniu lewym i prawym nozdrzem. Przez pewien czas jedna strona jest dominująca, a później – druga. Oddychanie *nadi shodhana* oczyszcza oraz równoważy przepływ pomiędzy *ida* a *pingala*.

Pozycja króla tancerzy

Natarajasana

Kontrpoza:

- ▶ intensywne rozciąganie w głębokim skłonie do przodu (*Uttanasana*).

Drishti:

- ▶ prosto przed siebie, na opuszki palców.

Korzyści fizyczne:

- ▶ pomaga zmniejszyć dolegliwości związane z menstruacją;
- ▶ rozwija równowagę;
- ▶ wzmacnia mięśnie nóg i łuki stóp;
- ▶ otwiera klatkę piersiową i ramiona;
- ▶ zwiększa pojemność płuc;
- ▶ wzmacnia kręgosłup.

Korzyści umysłowe:

- ▶ pobudza umysł;
- ▶ uśmierza łagodną depresję i niepokój;
- ▶ zmniejsza stres.

Przeciwwskazania:

- ▶ kontuzja kolana;
- ▶ zawroty głowy;
- ▶ wysokie ciśnienie krwi.



1. Stań w pozycji *Tadasana* (patrz s. 48). Zegnij prawą nogę i przytrzymaj wewnętrzną stronę stopy.



Wydlużaj kość ogonową do dołu i rozciągaj się od miednicy przez nogi.

Przesuń prawe kolano do tyłu, tak by było na równi z lewym i przesuwaj prawe udo do osi centralnej ciała.

2. Zrób wddech i wyciągnij prawą rękę do góry.

3. Zrób wydech i unieś prawa nogę do tyłu.

Wydlużaj się przez prawy bok ciała i wysuń prawe ramię do tyłu.

Kontynuuj pracę nóg w stronę osi środkowej ciała.

Zegnij się do przodu w stawie biodrowym, utrzymując długość w kręgosłupie i poziom bioder.



4. Zrób wydech, zegnij się w biodrach i spraw, by tułów był równoległy do podłogi, wyciągaj prawą nogę aż do nieba.

5. Wytrzymaj w tej pozycji przez kilka oddechów, następnie zrób wydech. Rozluźnij się, wyjdź z pozy i powtórz na drugiej stronie.

Zrób wddech i rozciągaj się od mięśni miednicy w górę, aż do korony głowy.

Wydlużaj kość ogonową do dołu i rozciągaj się od mięśni miednicy na zewnątrz przez prawą nogę i w dół przez lewą nogę.

Dociśnij mięśnie ud do kości, szczególnie angażuj w to mięsień nad prawym kolaniem.



Łagodny wariant

Użyj paska, by przytrzymać stopę.



Stanie na głowie

Sirsasana

Kontrpoza:

- ▶ pozycja dziecka (*Balasana*).

Drishti:

- ▶ na czubek nosa.

Korzyści fizyczne:

- ▶ pobudza gruczoł krokowy i przysadkę mózgową;
- ▶ poprawia trawienie;
- ▶ wzmacnia mięśnie kręgosłupa;
- ▶ wzmacnia ręce, nogi i brzuch;
- ▶ poprawia krążenie krwi;
- ▶ zmniejsza żylaki.

Korzyści umysłowe:

- ▶ uspokaja umysł;
- ▶ uśmierza łagodny stres i niepokoje.

Przeciwwskazania:

- ▶ choroby serca;
- ▶ uraz szyi lub pleców;
- ▶ menstruacja;
- ▶ wysokie ciśnienie krwi;
- ▶ ból głowy;
- ▶ ciąża (podczas pierwszego trymestru);
- ▶ jaskra.



1. Rozpocznij w pozie z kolanami i przedramionami ułożonymi na podłodze. Ciasno spleć palce, szczególnie naciskaj na palce wskazujący i środkowy. Stanowczo przyciskaj dłonie do podłogi, od strony małych palców i zakotwicz przedramiona w podłodze. Utrzymuj nadgarstki prostopadle do podłogi.

Tył głowy dotyka dłoni w miejscu śródręczy.



2. Przesuń kolana o kilka centymetrów za biodra i wydłużaj boki ciała od tali w górę przez ramiona. Zrób wydech, przybliż klatkę piersiową w stronę podłogi i ścięgnij łopatki do tyłu. Koronę głowy połóż na podłodze.

3. Wyprostuj nogi i przesunij stopy w kierunku głowy. Umieść biodra bezpośrednio nad ramionami, podczas gdy łopatki są ściągnięte do tyłu.

Utrzymuj łokcie na tej samej szerokości, co ramiona.



4. Zegnij kolana i użyj siły mięśni brzucha, by delikatnie unieść nogi lub odbić się stopami od podłogi.

5. Ściśnij nogi razem, unieś kolana bezpośrednio nad ramionami i wydłużaj kość ogonową w górę, w stronę sufitu. Rozprowadź ciężar pomiędzy głową a przedramionami. Wyciągnij aktywnie głowę w kierunku podłogi, aby uniknąć zgniecenia szyi.

Utrzymuj łopatki ściągnięte do tyłu.



6. Wyciągnij nogi prosto do góry nad tułowiem. Ściśnij uda do linii środkowej i wyprostuj nogi. Zegnij stopy, rozszerz palce u nóg i ciągnij stopy od strony małego palca w kierunku podłogi.

Rozciągaj się od górnych, wewnętrznych stron ud, aż do wewnętrznej krawędzi kostek.

Przyciskaj przedramiona do dołu, gdy ściągasz łopatki do tyłu i do góry w kierunku stóp.

Rozciągaj ciało od podniebienia w dół przez koronę głowy.



Pozycja girlandy

Malasana

Kontrpoza:

- ▶ pozycja pałki (*Dandasana*).

Drishti:

- ▶ do przodu.

Korzyści fizyczne:

- ▶ zwiększa krążenie krwi do układu trawiennego;
- ▶ otwiera biodra;
- ▶ uśmierza ból nerwu kulszowego;
- ▶ poprawia równowagę;
- ▶ wzmacnia łuki stóp i kostek;
- ▶ pomaga uśmierzyć dolegliwości związane z menstruacją;
- ▶ łagodzi ból w dolnych plecach;
- ▶ przynosi ulgę przy zatwardzeniu.

Korzyści umysłowe:

- ▶ uśmierza stres, niepokój i łagodną depresję;
- ▶ tworzy pewność siebie;
- ▶ doskonali skupienie umysłu.

Przeciwwskazania:

- ▶ uraz kostki lub kontuzja kolana;
- ▶ zawroty głowy;
- ▶ wysokie ciśnienie krwi (poszerz postawę).



1. Stań w pozycji *Tadasana* z dotykającymi się wewnętrznymi stronami stóp (patrz s. 48).



2. Ułóż ręce równoległe z podłogą, aby pomóc sobie w utrzymaniu równowagi. Złącz stopy razem, płasko na ziemi, zrób wydech i przykucnij, utrzymując biodra nad podłogą.

3. Odsuń mocno kolana od siebie i pochyl się do przodu pomiędzy nimi. Wyciągaj ręce do przodu, aż ramiona dotkną wnętrza kolan, i złóż dłonie w pozycji modlitewnej.

Zakorzeń kość ogonową i rozciągaj się od mięśni miednicy w górę, aż do korony głowy.

Przyciśnij dłonie do nóg i rozszerz łokcie na zewnątrz przeciw oporowi przyciąganych kolan do środka.



Przyciskaj wewnętrzną stronę stóp do podłogi i kolana do ramion.

4. Zrób wdech, sięgnij do tyłu dłońmi i przytrzymaj się za pięty. Zrób wydech i przybliż głowę do ziemi. Wytrzymaj w tej pozycji przez kilka oddechów, a następnie rozluźnij się i wyjdź z pozy.

Kontynuuj przyciskanie kolan do środka.



Zakorzeń pięty w podłodze.

Rozszerz palce u nóg i pewnie naciskaj na kłąb dużego palca u nóg.

Łagodny wariant

Zastosuj kroki od 1. do 3., ale połóż złożony koc pod pięty.





vital
GWARANCJA ZDROWIA

Hatha joga to obecnie jedna z najpopularniejszych form jogi praktykowanej na Zachodzie. Jest dostępna dla wszystkich niezależnie od wieku. Korzystnie wpływa nie tylko na giętkość i elastyczność całego ciała, ale także na poprawę gospodarki hormonalnej i regulację przemiany materii. Ponadto, wzmacnia wzrost wytrzymałości fizycznej, zwiększa siłę i wydajność mięśni, ścięgien, systemu krążenia oraz układu nerwowego. Na poziomie duchowym natomiast pozwala osiągnąć koncentrację i spokój umysłu, co w rezultacie zapewnia poczucie jedności z samym sobą, innymi ludźmi i całym otaczającym światem.

Poradnik zawiera 650 kolorowych zdjęć, przedstawiających 77 standardowych pozycji hatha jogi. Każda z nich jest zaprezentowana od początku do końca, z opisem pozwalającym osiągnąć odpowiednie ustawienie i oddech, które zapewnia ich bezpieczne wykonanie. Wielu pozom towarzyszą opisy ich wariantów, co umożliwia wybór asan odpowiadających Twoim preferencjom, umiejętnościom i możliwościom ciała. Nieważne czy praktykujesz hatha jogę, czy po prostu jesteś jej ciekaw – ta książka dostarczy Ci wielu szczegółowych informacji, z których skorzystasz w codziennym życiu.

HATHA JOGA – ŹRÓDŁO ZDROWIA I HARMONII.

POLECAMY:



PATRONI:

**21.
WIEK**

Miesięcznik
SWARTY WYMIAR

MIESIĘCZNIK
SZAMAN
CZŁOWIEK • ZDROWIE • NATURA

**ŚWIAT
NA DŁONI**

NATURA I TY

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl
RAZEM ZADBAJMY O ZDROWIE!

Cena: 49,90 zł

ISBN 978-83-64278-45-7



9 788364 127845 7