



# w sercu jogi

T.K.V. Desikachar

ćwiczenia dla ciała i ducha

Tytuł oryginału: *The Heart of Yoga: Developing a Personal Practice*

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

Projekt okładki: workshop44.eu

ISBN: 978-83-246-5166-5

Copyright © 1995 T. K. V. Desikachar

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or utilized in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording, or by any information storage and retrieval system, without permission in writing from the publisher.

Polish edition copyright © 2013 by Helion S.A.

All rights reserved.

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.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

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.

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/wserjo>

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: [septem@septem.pl](mailto:septem@septem.pl)

WWW: <http://septem.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Printed in Poland.

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

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

# SPIS TREŚCI



	Błogosławieństwo	7
	Przedmowa	9
	Wstęp	11
	Życie i joga Śri T. Krishnamacharyi	13
<b>CZĘŚĆ I</b>	<b>PRAKTYKA JOGI</b>	<b>33</b>
1	Joga — idea i znaczenie	35
2	Podstawy praktyki jogi	39
3	Zasady wykonywania asan	47
4	Ostrożne budowanie praktyki jogi	55
5	Modyfikacje asan	75
6	Pranajama	85
7	Bandhy	103
<b>CZĘŚĆ II</b>	<b>ZROZUMIENIE JOGI</b>	<b>109</b>
8	Zjawiska, które zaciemniają serce	111
9	Czyny zostawiają ślady	119
10	Świat istnieje po to, by być widzianym i odkrywanym	125
11	Życie w obliczu świata	129
12	Świat istnieje po to, by dać nam wolność	139
13	Umysł i jego cechy	153
14	Dziewięć przeszkód na ścieżce jogi	157
15	Różne ścieżki jogi	167
<b>CZĘŚĆ III</b>	<b>JOGASUTRY PATAŃDŻALEGO</b>	<b>175</b>
<b>CZĘŚĆ IV</b>	<b>JOGAŃDŻALISARAM</b>	<b>245</b>
Dodatek 1	Teksty źródłowe przytaczane w tej książce	259
Dodatek 2	Cztery podstawowe sekwencje ćwiczeń	263
	Słownik	268



*Krishnamacharya podczas swoich setnych urodzin; towarzyszy mu Indra Devi*

## OSTROŻNE BUDOWANIE PRAKTYKI JOGI



**W** jaki sposób możemy dostrzec obecność *sthiry* i *sukhi* — elementów stałej czujności oraz poczucia lekkości i komfortu, a więc czynników niezbędnych do skutecznego praktykowania jogi? Aby zilustrować ideę *sthirasukhi*, *Jogasutry* odwołują się do pięknej wizji pochodzącej z indyjskiej mitologii. Historia ta ukazuje nam unoszącego się na powierzchni oceanu króla węży Anantę. Jego długie ciało zwinięte jest w wygodne łóżce, na którym spoczywa bóg Wisznu. Tysiące głów węża wyciąga się w górę, tworząc nad Wisznu coś przypominającego parasol ochronny, a na szczycie tego baldachimu spoczywa nasza Ziemia.

Ciało węża jest wystarczająco miękkie i delikatne (*sukha*), aby służyć jako łóżce dla bóstwa — a jednocześnie jest odpowiednio pewne i solidne (*sthira*), dzięki czemu może podpierać całą Ziemię. Powinniśmy próbować włączyć takie właśnie elementy delikatności i stałości do naszej praktyki wykonywania *asan*, zachowując równocześnie pewność, iż rozwijanie tych cech kosztuje nas coraz mniej wysiłku.

Aby osiągnąć *sthirę* i *sukhę*, nasza praktyka jogi musi być rozsądna i dobrze zorganizowana. Podobnie jak we wszystkich innych sytuacjach spotykanych w życiu, w przypadku ćwiczenia *asan* mamy do czynienia z jakimś punktem wyjściowym. W tej konkretnej sytuacji ów stan początkowy to kondycja naszej istoty w danej chwili. Właśnie dlatego wiedza o całym naszym organizmie jest bardzo przydatna — pozwala nam ona posuwać się krok po kroku naprzód i rozwijać nasze działania w sposób dostosowany do naszych możliwości.

Rozwój praktyki jogi według koncepcji przedstawionych w *Jogasutrach* to działanie określane jako *winjasa krama*. *Krama* oznacza „krok”, *njasa* — „umieścić”, natomiast przedrostek *wi-* tłumaczy się jako „w specjalny sposób”. Idea *winjasy kramy* polega na tym, iż nie wystarczy po prostu wykonać krok — powinien on skierować nas we właściwym kierunku i być zrealizowany w odpowiedni sposób.

*Winjasa krama* odpowiada zatem prawidłowo zorganizowanej ścieżce praktyki jogi. Tworzenie podzielonego na stopnie i logicznego ciągu działań jest podstawową ideą w jodze i ważne, by korzystać z tej koncepcji bez względu na to, czy mówimy o ćwiczeniu *asan*, o *pranajamie*, czy też jeszcze innych zagadnieniach. Zaczynamy naszą praktykę w miejscu, w którym się znajdujemy, i zmierzamy w kierunku konkretnego celu. Następnie wybieramy działania, które będą nas prowadzić ku realizacji tego zamiaru, a później stopniowo wprowadzą nas z powrotem w normalne życie. Pamiętajmy jednak, iż codzienne ćwiczenie sprawia, iż nie wracamy w miejsce, w którym znajdowaliśmy się na początku. Pod wpływem praktyki ulegamy zmianom.

Słynny jogin Vamana, żyjący w dawnych czasach, miał kiedyś powiedzieć, iż bez *winjasy* nie można osiągnąć mistrzostwa w wykonywaniu *asan*. Idea *winjasy kramy* jest pożyteczna

nie tylko jako wytyczna dotycząca naszej praktyki jogi, ale również jako wskazówka obejmująca codzienne życie.

Aby dostrzec *sthire* i *sukhe* w wykonywanych *asanach*, należy najpierw dowiedzieć się, w jaki sposób przygotować ciało, umysł oraz uwagę do takich działań. Należy także rozważyć, czy dana pozycja niesie ze sobą bezpośrednio lub długoterminowe ryzyko powstania jakichś problemów — a w obliczu takiego zagrożenia poszukać ćwiczeń mających na celu przywrócenie równowagi oddechu i ciała.

## Kontrpozycje

Joga uczy nas, iż każde działanie ma dwa rezultaty — pozytywny i negatywny. To właśnie z tego powodu tak ważne jest, by w świadomy sposób zwracać uwagę na nasze działania. Musimy być w stanie odróżnić efekty pozytywne od tych niepożądanych, tak aby móc wzmocnić te pierwsze i próbować zneutralizować te drugie. W przypadku wykonywania *asan* używamy różnych pozycji, których zadaniem jest zrównoważenie ewentualnych negatywnych efektów niektórych szczególnie forsownych ćwiczeń. Takie neutralizujące układy noszą nazwę kontrpozycji lub *pratikrijasan*<sup>1</sup>.

Zajmijmy się na przykład staniem na głowie. Wiele osób twierdzi, iż nie byłoby w stanie dotrzeć do końca dnia, gdyby nie wykonywanie tego właśnie ćwiczenia — znanego też pod nazwą *śirsasany*. Dziesięć minut stania na głowie to pierwsza rzecz, jaką robią rano, bądź też ostatnia wieczorna czynność przed pójściem spać — i czują się z tym bardzo dobrze. Nie przygotowują się w żaden sposób do wykonania *asany* — po prostu stają na głowie, po czym przerywają tę czynność. To, czego często nie zauważają przez długi okres, to negatywne skutki skrywane przez tę pozycję. Chociaż stanie na głowie ma korzystne działanie dzięki odwróceniu tradycyjnych rezultatów działania grawitacji na nasz organizm, przenosi także cały ciężar ludzkiego ciała na szyję. Ten wąski element przystosowany jest do utrzymywania samej tylko głowy, tymczasem w takiej sytuacji spoczywa na nim cała nasza masa. Z tego właśnie powodu tak ważne jest, aby po wykonywaniu stania na głowie zneutralizować ewentualne negatywne skutki tej *asany*, stosując odpowiednie ćwiczenia przywracające równowagę. Jeśli nie będziemy tego robić, możemy zacząć odczuwać zawroty głowy, szyja może stać się po jakimś czasie chronicznie spięta (lub co gorsza — sztywna). Co więcej, kręgi szyjne mogą ulec uszkodzeniom lub przemieszczeniom, uciskając tym samym znajdujące się wewnątrz nich nerwy, co może prowadzić do przytłaczającego bólu. Niestety, coś takiego zdarza się całkiem często tym, którzy zaniedbują używanie kontrpozycji mających na celu zrównoważenie efektów stania na głowie.

Nieustannie uzmysławiam sobie, jak wiele szkód może wywołać tego rodzaju działanie. Właściwe praktykowanie *asan* nie ogranicza się jedynie do posuwania się krok po kroku w stronę jakiegoś celu. Musimy również wrócić do stanu, w którym jesteśmy w stanie podjąć nasze codzienne działania, nie odczuwając przy tym żadnych bolesnych skutków naszej praktyki.

Poruszając zagadnienie kontrpozycji, przypomniałem sobie interesującą historię. Mam dwóch braci, a kiedy byliśmy dziećmi, w naszym ogrodzie rosła niezwykle wysoka palma kokosowa. Mój starszy brat zwykł powtarzać naszej dwójce, iż wie, w jaki sposób należy wspinać się na tak

<sup>1</sup> *Prati* oznacza „przeciw”, natomiast *kr* tłumaczy się jako „robić”.

wysokie drzewa — rzuciliśmy mu więc wyzwanie, by pokazał nam tę sztukę. Do dziś pamiętam, jak się z niego nabijaliśmy, podśpiewując „wspinaj się, wspinaj się”. Koniec końców, wszedł na to drzewo. Wdrapanie się na górę było względnie proste — kiedy jednak chciał zejść, nie wiedział, jak dokonać tego w taki sposób, żeby nie spaść. W pobliżu nie było nikogo, kto mógłby mu pomóc, tak więc utknął na tym drzewie na dłuższą chwilę.

Podobnie przedstawia się nasze ćwiczenie *asan*. Nie wystarczy wejść na drzewo — trzeba także umieć z niego zejść. Kiedy wykonujemy stanie na głowie, powinniśmy być w stanie bez problemów powrócić do normalnej pozycji. Ważne, by dla zrównoważenia tej *asany* wykonywać kontrpozycję taką jak świeca (*sarvangasana*), co pozwoli zmniejszyć nacisk wywierany na szyję.

Dla każdej pozycji można znaleźć rozmaite kontrpozycje, w zależności od tego, gdzie pojawia się napięcie. Kiedy tylko po wykonaniu *asany* czujemy nadmierne spięcie w jakiejś części ciała, musimy próbować zrównoważyć je przy pomocy *pratikrijasany* — a więc najprostszego działania, które zneutralizuje wspomniane zjawisko. Kontrpozycją dla głębokiego skłonu w przód jest łagodne wygięcie do tyłu. Intensywne wygięcie w tył zrównoważymy dla odmiany przy pomocy prostego pochylenia się do przodu. Celem stosowania *pratikrijasan* jest powrót ciała do jego normalnego stanu i upewnienie się, iż nie wnosimy żadnego napięcia do kolejnej pozycji czy też do codziennego życia.

Przestrzeżenie zasady dwojakich skutków i ułożona pod takim kątem sekwencja *asan* wykonywanych w trakcie jednej sesji to jedna z metod, by wprowadzić w życie zasadę *winjasa kramy*. Związana z tą ideą nieustanna czujność powinna być również częścią wykonywania każdej pojedynczej *asany*, a w miarę upływu czasu także elementem rozwoju naszej praktyki.

## Układanie sesji

Przyjrzyjmy się teraz, jak można ułożyć kolejne pozycje tworzące pojedynczą sesję. Sposób, w jaki będziemy ją rozwijać, zależy od naszych bezpośrednich potrzeb, celów długoterminowych, a także działań, które mają nastąpić po zakończeniu takiej porcji ćwiczeń. Zestaw pozycji przygotowujących ciało do gry w tenisa będzie się różnił od tego, który ma pomóc komuś zachować czujność w sytuacji wystawiającej na próbę nasz intelekt. Jeszcze inaczej będą wyglądały ćwiczenia mające na celu pomóc osobie cierpiącej na chroniczną bezsenność zrelaksować się przed pójściem spać.

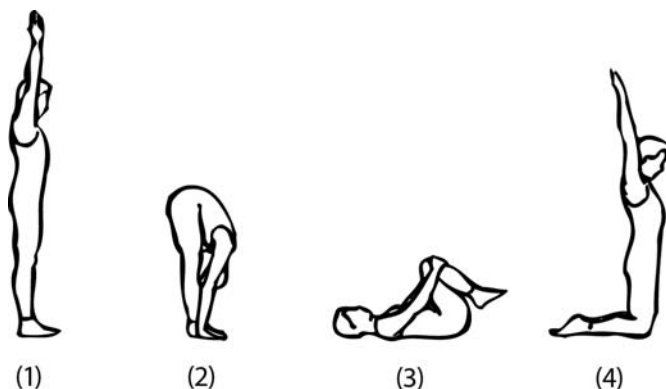
Liczba *asan* jest ogromna, podobnie zdaje się zresztą wyglądać sytuacja na rynku książek, które je opisują. W jaki sposób zacząć wybieranie pozycji, które włączymy w nasz zestaw ćwiczeń? Lista możliwych do wykonania *asan* jest nieograniczona — zanim dotrzemy do granic potencjału naszego ciała, jego niezwykła elastyczność zapewni nam niemal nieskończoną liczbę rozwiązań. To osoba wykonująca ćwiczenia musi zdecydować, czy w świetle jej stylu życia i założonych celów lepiej jest ćwiczyć wiele *asan*, czy może jedynie nieliczne. Trzeba też ustalić, które z nich faktycznie warte są zachodu. Różnym osobom będą odpowiadać odmienne pozycje. Spore grono adeptów ma tak usztywnione nogi, że koniecznością będzie wykonywanie wielu *asan* stojących. Jeśli spojrzymy na przeciwny biegun, chociażby na tancerzy z elastycznymi i dobrze rozwiniętymi kończynami dolnymi, ich gibkość sprawi, iż z perspektywy tych osób nie będzie sensu wkładać zbyt wielkiego wysiłku w tego typu pozycje. Istnieje bardzo wiele *asan*, nie musimy jednak wykonywać ich wszystkich. O wiele ważniejsze jest to, by znaleźć kiereunek, w jakim ma podążać nasza praktyka, i ułożyć ciąg pozycji, który spełni nasze potrzeby

i pozwoli nam odkryć wszystko to, co należy odnaleźć w wykonywaniu *asan*. W przypadku dokonywania tego typu wyborów nauczyciel stanowi ważne źródło informacji.

Punkt wyjściowy dla naszych działań będzie zmieniać się każdego dnia. Na początku wdrożenie takiej idei może być trudne, ale im bardziej zaawansowana będzie nasza praktyka autentycznej jogi, tym lepiej będziemy rozumieć, w jaki sposób obserwować samego siebie i jak za każdym razem znajdować nasz własny punkt startowy. Miejsce, z którego rozpoczynamy działania, nieustannie się zmienia. Powiedzmy, że wczoraj nadwyrężyłem kolano i z tego powodu dziś rano nie mogę usiąść ze skrzyżowanymi nogami. W takiej sytuacji będę wykonywać ćwiczenia, które pozwolą mi rozluźnić bolącą część ciała. Sprawdzenie naszej kondycji przed rozpoczęciem ćwiczeń i powtarzanie tego zabiegu w trakcie ich trwania to niezwykle istotny czynnik. Jeżeli stojąc, wykonamy skłon w przód, bez problemu możemy sprawdzić, czy nasze plecy i mięśnie nóg są sztywne. Tego typu rzeczy łatwo zauważyć, jeśli tylko zwracamy uwagę na sygnały wysyłane przez nasze ciało. Kiedy zaczniemy obserwować je w taki sposób i będziemy prawidłowo ustalać punkt wyjścia, nasza praktyka będzie mogła rozwijać się tak, by zapewnić nam maksimum korzyści.

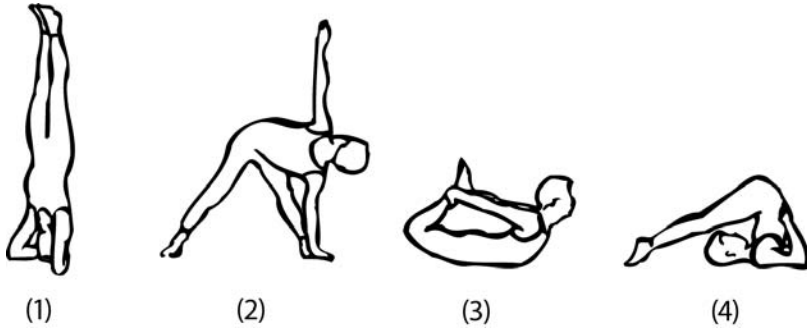
Przy ustalaniu metody rozpoczynania sesji warto trzymać się kilku konkretnych zasad. Przed wykonaniem *asany* upewnijmy się, iż nasze ciało jest na to gotowe. Jeżeli na przykład spróbujemy rano na rozpoczęcie dnia wykonać siad skrzyżny, nie zwracając uwagi na stan naszego ciała i nie przygotowując odpowiednio nóg, możemy łatwo spowodować uszkodzenia kolan. Łagodna rozgrzewka wprowadzi ciało w stan gotowości. Rozpoczynanie ćwiczeń od wygięć do tyłu lub skrętów również nie jest dobrym pomysłem. Naszą sesję powinniśmy zaczynać od najprostszych pozycji — *asan*, przy których pochylamy nasze ciało w naturalny sposób do przodu, bądź takich, podczas których podnosimy ramiona lub nogi. Wykonując na początku najłatwiejsze ćwiczenia, możemy stopniowo próbować zwiększać poziom trudności.

Rysunek 6 przedstawia niektóre *asany*, od których możemy zaczynać naszą sesję. Wśród tych propozycji znajduje się *tadasana* (pozycja góry), *uttanasana* (skłon w przód), *apanasana* (przyciągnięcie obu nóg) oraz wyprostowany wariant *wadźrasana* (pozycji pioruna). Na rysunku 7 widzimy z kolei pozycje, których nie powinniśmy umieszczać na początku sesji — a więc *śirsasana* (stanie na głowie), *trikonasana* (pozycja trójkąta), *dhanurasana* (pozycja łuku) oraz *halasana* (pozycja pługu).



Rysunek 6. *Asany*, od których można zaczynać ćwiczenia: pozycja góry (1), skłon do przodu (2), *apanasana* (3), wariant pozycji pioruna (4)





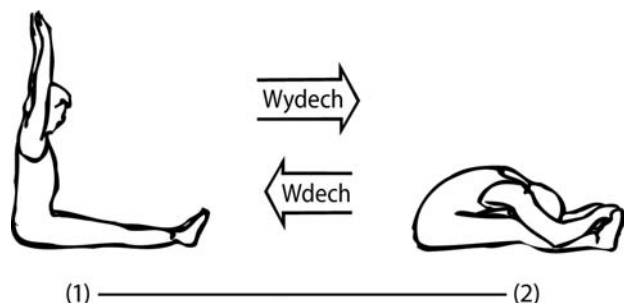
Rysunek 7. Asany, które są zbyt wymagające, by wykonywać je na początku sesji: stanie na głowie (1), pozycja trójkąta (2), pozycja łuku (3) oraz pług (4)

Asany można wykonywać na dwa sposoby. Ćwiczenie realizowane w sposób *dynamiczny* polega na powtarzaniu wejścia w daną pozycję i wyjścia z niej w rytmie odpowiadającym naszemu oddychaniu. W przypadku metody statycznej przybieramy daną pozę i kończymy ją tak samo jak przy działaniach dynamicznych, jednakże zamiast pozostawiania w nieustającym ruchu, utrzymujemy daną *asanę* przez określoną liczbę oddechów. W tym czasie skupiamy naszą uwagę na oddychaniu lub konkretnych częściach naszego ciała (ewentualnie na obydwu tych czynnikach — to zależy już od celu, w jakim wykonujemy daną pozycję). Ćwiczenie w sposób dynamiczny pozwala naszemu ciału przyzwyczaić się do *asany* w sposób łagodny i stopniowy. Z tego powodu lepiej jest rozpoczynać wykonywanie danej pozycji od takiej właśnie metody, a dopiero później próbować utrzymać ją statycznie.

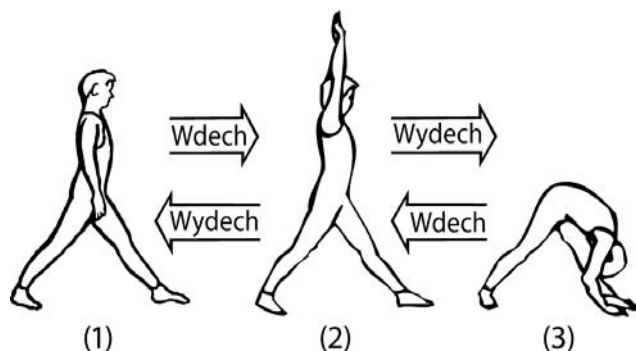
Dynamiczne ćwiczenie *asan* niesie ze sobą wiele innych korzyści. Weźmy na przykład pozycje, które stwarzają początkującym duże problemy, o ile mają być utrzymane w sposób statyczny przez dłuższy czas. Również osoby zaawansowane często wpadają w pułapkę nawyku skupiania uwagi na utrzymaniu pozycji przy jej statycznym wykonywaniu, zamiast naprawdę pracować nad daną *asaną* i odkrywać jej możliwości. Ćwiczenie w sposób dynamiczny daje nam większe możliwości w dziedzinie kierowania oddechu w konkretne partie ciała i zwiększa intensywność uzyskiwanych efektów. Wykonywanie *asany* w ten sposób nie tylko ułatwia nam przygotowanie się do trudnych pozycji statycznych, ale także intensyfikuje dane ćwiczenie lub nadaje mu szczególnie kierunek. Ze względu na te właściwości działania dynamiczne powinny stanowić podstawową część każdej sesji jogi — zarówno w przypadku osoby początkującej, jak i tej bardziej zaawansowanej.

Rysunki 8 oraz 9 pokazują, w jaki sposób realizować dynamiczne sekwencje. Na ilustracji numer 8 *paścimottanasana* (skłon w przód na siedząco) jest wykonywana w sposób nieprzerwany, a adept płynnie porusza się pomiędzy dwoma przedstawionymi etapami, powtarzając kilkakrotnie ten ciąg ruchów w rytmie oddechu. Jeśli chcemy ćwiczyć skłon w przód realizowany statycznie i utrzymać tę pozycję przez jakiś czas, wykonując serię wdechów i wydechów, ma to sens tylko po opisanym powyżej dynamicznym przygotowaniu ciała. Wraz z upływem czasu będziemy mogli stopniowo wydłużać liczbę oddechów wykonywanych w trakcie statycznego wykonywania *asany*.

Sekwencja zaprezentowana na rysunku numer 9 jest bardziej forsowna. Ćwicząc w ten sposób *parswa uttanasanę* (wariant skłonu w przód na stojąco), wykonujemy wdech, przechodząc



Rysunek 8. Wykonywanie w sposób dynamiczny skłonu w przód na siedząco



Rysunek 9. Dynamiczne wykonywanie parswa uttanasy

od etapu pierwszego do drugiego, po czym wydechamy powietrze, zmierzając do kroku trzeciego. Cofając się do etapu drugiego, nabieramy powietrze, po czym wypuszczając je, wracamy do pozycji trzeciej i kilkakrotnie powtarzamy tę sekwencję (3 — 2 — 3 — 2). Na koniec wracamy do pozycji wyjściowej, wykonując wydech. Przejście przez całą sekwencję (1 — 2 — 3 — 2 — 1) w trakcie każdego cyklu to mniej męcząca metoda dynamicznego ćwiczenia tej *asany*.

Liczba repetycji wykonywanych podczas ćwiczenia metodą dynamiczną zależy od naszych indywidualnych potrzeb. W przypadku powtarzania w ten sposób skłonu w przód na stojąco możemy poczuć zmęczenie nóg lub wyraźne obciążenie pleców. Takie symptomy stanowią sygnał, iż wykroczyliśmy poza nasze możliwości — pojawiają się one jednak zbyt późno, by móc traktować je jako informację o zbliżaniu się do naszych ograniczeń. Takich danych dostarcza nam nasz oddech, przekazując odpowiednio wcześnie, iż posuwamy się zbyt daleko. Jak już wcześniej wspominałem, dopóki jesteśmy w stanie spokojnie podążać za naszym oddechem, znajdujemy się w granicach naszych możliwości fizycznych. W chwili, w której musimy wykonać oddech w sposób gwałtowny i nie potrafimy utrzymać delikatnego, równomiernego dźwięku towarzyszącego oddychaniu, należy przerwać wykonywanie danej sekwencji. (Pamiętajmy, że w przypadku pozycji asymetrycznych powinniśmy wykonać identyczną liczbę oddechów na każdą stronę, więc planując moment zakończenia ćwiczenia, bierzmy tę kwestię pod uwagę). Stopniowo będziemy budować wytrzymałość pozwalającą na zwiększanie liczby powtórzeń dla każdej *asany*.

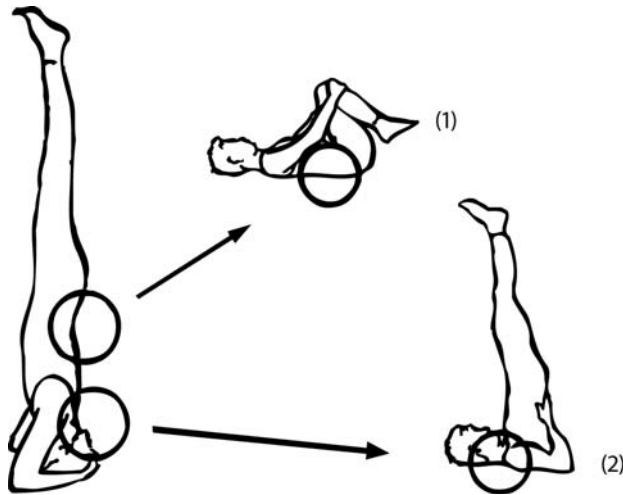
Jeśli statyczne utrzymywanie danej pozycji ma stanowić element dłuższego ciągu, dobrym rozwiązaniem będzie wcześniejsze ćwiczenie jej w sposób dynamiczny. Jeżeli konkretna *asana*

stała się naszym długoterminowym celem, najszybciej dotrzemy doń, wykonując jej dynamiczne warianty. Kontrpozycje również powinno ćwiczyć się „w ruchu”, aby zmniejszyć ryzyko powstawania w ciele nowych obszarów napięcia.

## Przykłady właściwych kontrpozycji

Kilka najbliższych akapitów ma za zadanie pokazać, w jaki sposób w praktyce jogi używamy zasady równoważenia efektów przy pomocy kontrpozycji.

Jak już wcześniej wspominałem, takie działania będą konieczne, aby przeciwdziałać efektom stania na głowie (tę sytuację przedstawia rysunek 10). Ponieważ *śirsasana* gromadzi dużo napięcia w okolicach krzyża, osoby mające słabe plecy będą zapewne chciały uzupełnić tę *asanę* kontrpozycją oddziałującą na wspomniany rejon ciała. Skutecznym rozwiązaniem będzie w takiej sytuacji *apanasana* (1).

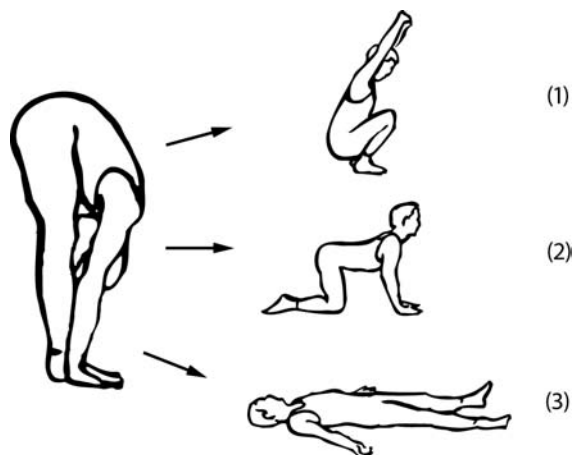


Rysunek 10. Kontrpozycje, które mogą towarzyszyć staniu na głowie: *apanasana* (1) oraz pozycja świecy (2)

Jako uzupełnienie stania na głowie należy także wykonywać pozycję świecy, czyli *sarvangasana* (2), zmniejszającą obciążenie, jakiemu poddawana jest szyja. Ponieważ to ćwiczenie samo w sobie jest bardzo wymagającą statyczną *asaną*, ono również wymaga stosowania kontrpozycji, którą jest kobra (*bhujangasana*). Tego rodzaju sekwencje składające się z następujących po sobie pozycji i *pratikrijasan* to ważny element naszej praktyki.

Rysunek 11 przedstawia kontrpozycje, jakie możemy stosować w przypadku skłonu w przód. Jeśli po wykonywaniu tej pozycji czujemy napięcie w nogach, przydatna będzie *utkatasana*, czyli pozycja krzesła (1). *Ākrawakasana* (2) może nam pomóc, jeżeli skutkiem *uttanasany* jest ból pleców — chociaż prawdopodobnie wystarczy po prostu przejście do *śawasany*, czyli pozycji nieboszczyka (3). Rysunek 12 ukazuje kilka *asan* wraz z odpowiadającymi im kontrpozycjami.

W tym miejscu powinno być już jasne, iż rozsądna praktyka jogi nie jest działaniem na chybił trafił, powinna natomiast trzymać się konkretnych zasad. Poniżej znajdują się reguły, które pomogą nadać naszym posunięciom sensowny kształt:

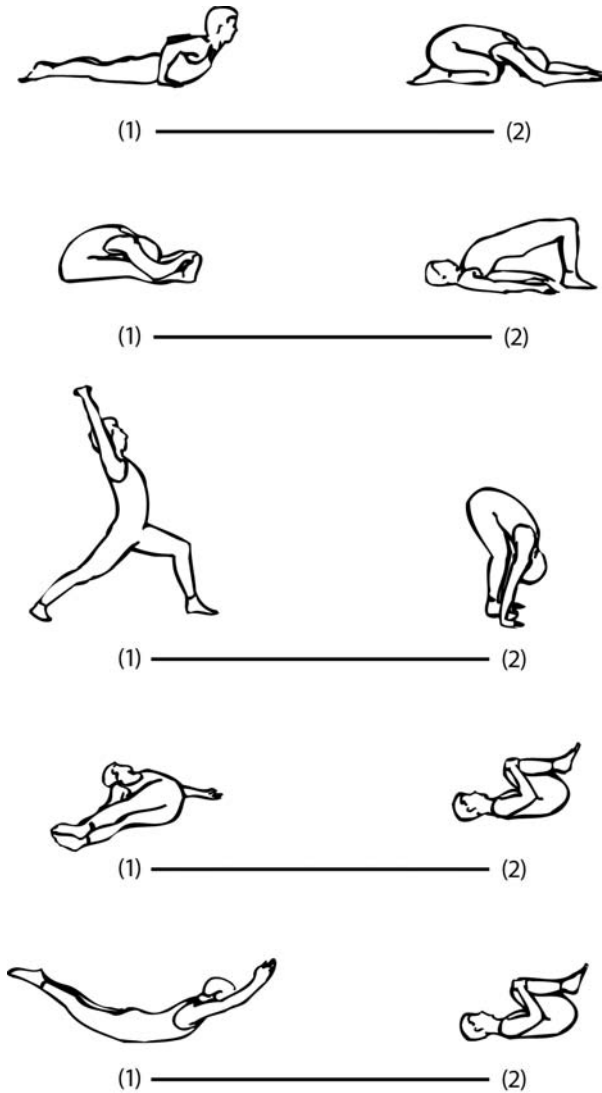


Rysunek 11. Kontrpozycje pasujące do skłonu w przód: pozycja krzesła (1), ćakrawakasana (2) oraz pozycja nieboszczyka (3)

- Zaczynj w miejscu, w którym się znajdujesz.
- Na początku sesji wykonaj rozgrzewkę i rozluźnij całe ciało.
- Przed wykonaniem danej *asany* upewnij się, iż znasz pasującą do niej kontrpozycję i potrafisz ją zrealizować.
- Zanim zdecydujesz się na statyczne utrzymanie pozycji, wykonaj ją w sposób dynamiczny.
- Wykonuj kontrpozycję bezpośrednio po związanej z nią głównej *asanie*.
- Upewnij się, iż *pratikrijasana* jest prostsza niż sama pozycja.

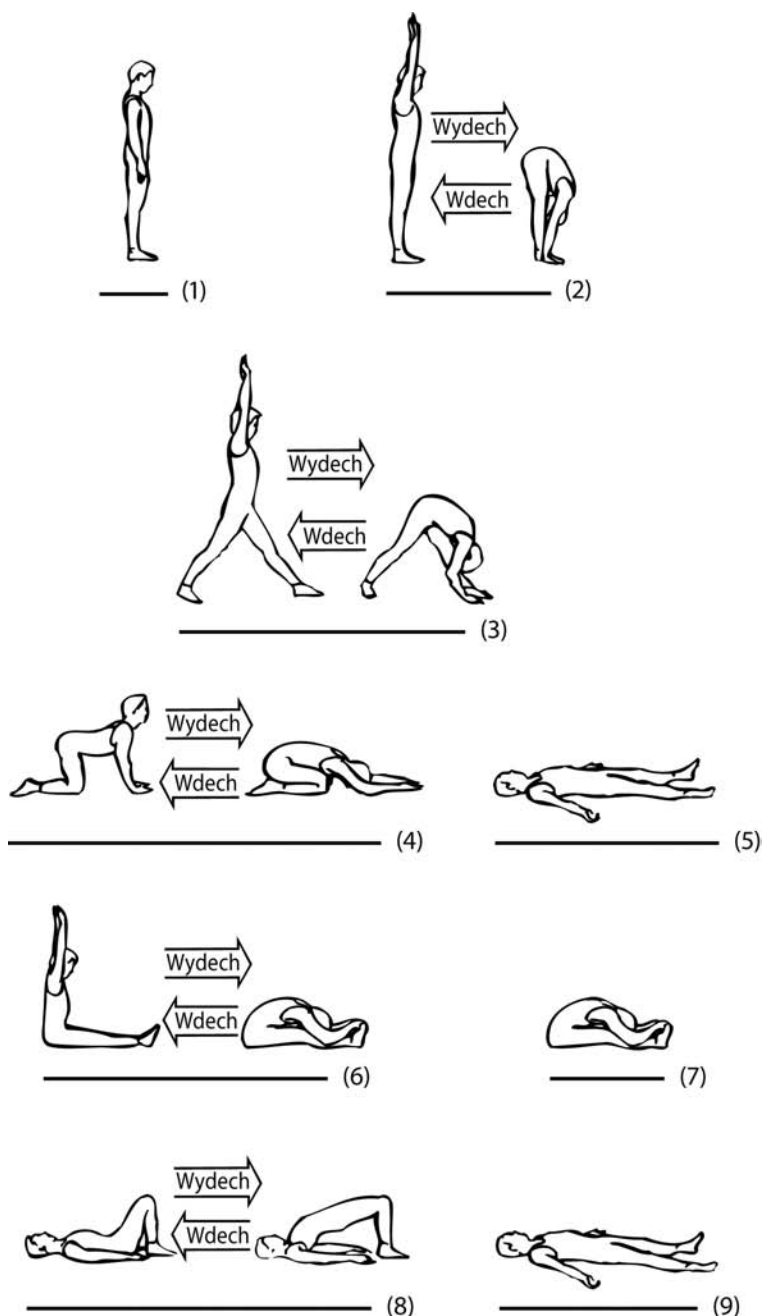
Spróbujmy wyjaśnić te reguły na przykładzie dwóch sekwencji otaczających proste *asany*. To, czy opisywane tu szeregi pozycji będą korzystne dla konkretnej osoby, zależy od wielu czynników — włączając w to konstrukcję i giętkość kręgosłupa, a także elastyczność nóg i bioder. Potraktujmy zaprezentowane sekwencje wyłącznie jako przykłady, zakładając, iż starannie skonstruowany zestaw ćwiczeń będzie dopasowany do naszych indywidualnych cech, a także konkretnych celów.

Rysunek 13 przedstawia krótki układ pozwalający wykonać *paścimottanasanę*, czyli skłon w przód na siedząco. Rozpoczynamy od *samasthiti*, a więc pozycji góry (1), tak by nawiązać kontakt z naszym ciałem i oddechem. Potem rozgrzewamy się, wykonując dynamicznie *uttanasanę* (2) i powtarzając kilkakrotnie to ćwiczenie. Taki skłon to pierwszy element przygotowania do *paścimottanasany*. Następnym krokiem jest wykonanie *parswa uttanasany* (3), przy czym podejmujemy takie działania czterokrotnie, najpierw utrzymując pozycję przez jeden wdech i wydech, a potem zwiększając liczbę cykli oddychania do dwóch, trzech i w końcu czterech. Powtarzamy to niesymetryczne ćwiczenie w odwrotną stronę, a dzięki całemu temu zabiegowi stopniowo rozciągamy nogi. Jako kontrpozycję do tych działań stosujemy dynamiczny wariant *ćakrawakasany* (4), tak by nie wnosić do kolejnych pozycji żadnego spięcia. Następnym krokiem jest krótki odpoczynek w pozycji nieboszczyka (5).



Rysunek 12. Pięć podstawowych asan (1) oraz odpowiadające im kontrpozycje (2)

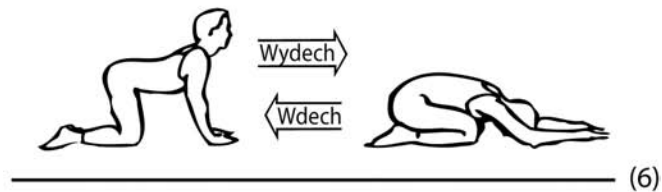
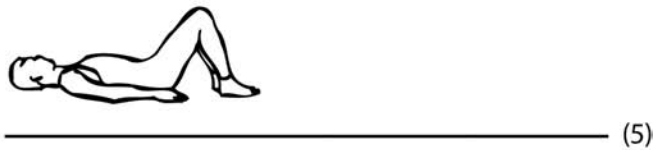
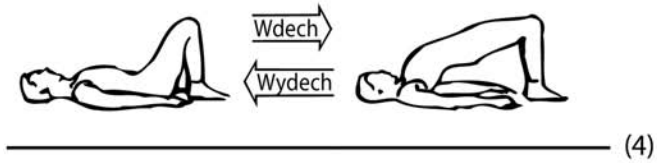
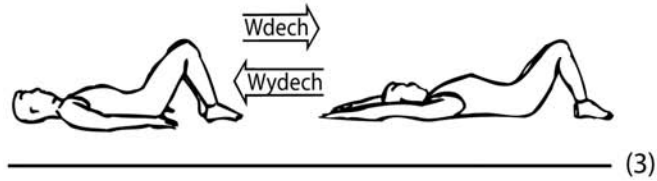
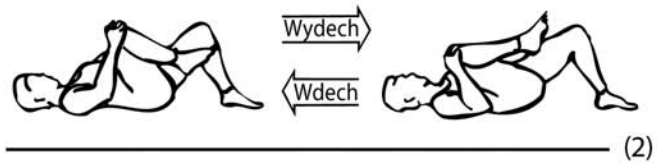
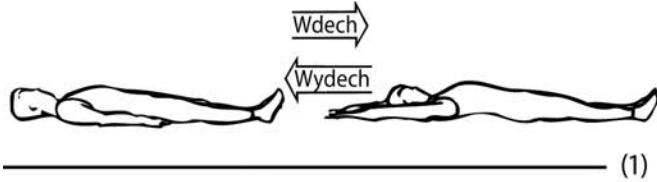
W tym momencie jesteśmy już gotowi, by przejść do punktu, do którego zmierzaliśmy, czyli *paścimottanasany* (6). Najpierw wykonujemy ją dynamicznie, tak by przygotować się do przyjęcia takiej pozycji statycznie, a także poczuć, jaką rolę w tym ćwiczeniu odgrywa oddech. W tym celu wyciągamy się do góry, nabierając powietrza, a wraz z wydechem pochylamy się do przodu. Jeden z możliwych schematów postępowania w przypadku tej *asany* to utrzymywanie świadomości przepływu powietrza w tylnej części płuc, kiedy się prostujemy, a potem wrażenie ruchu brzucha w kierunku kręgosłupa, gdy wypuszczamy powietrze i pochylamy się do przodu, nie tracąc przy tym rozciągnięcia. Po wykonaniu *paścimottanasany* w sposób dynamiczny, przyjmujemy tę pozę statycznie na kilka oddechów (7), zwracając uwagę na sygnały wysyłane zarówno przez ciało, jak i przez oddech.

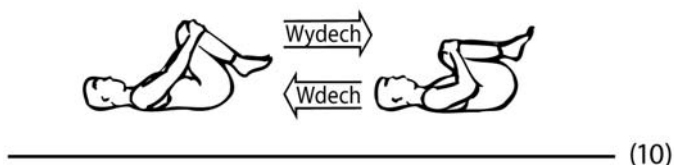
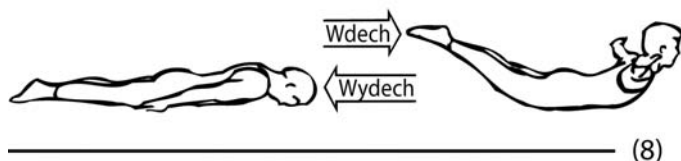
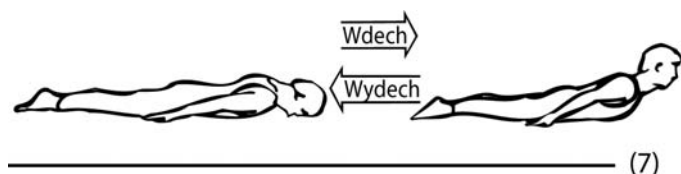


Rysunek 13. Zestaw ćwiczeń rozgrzewających oraz kontrapozycji towarzyszących wykonywaniu skłonu w przód na siedząco

*Dwipada pitham* (8) może stanowić kontrapozycję dla skłonu w przód, pozwalając otworzyć biodra i zrównoważyć głębokie zgięcie kręgosłupa. Cały opisany wyżej ciąg ćwiczeń kończymy długim odpoczynkiem w pozycji nieboszczyka (9).

Kolejna sekwencja *asan* stanowi przykład, w jaki sposób rozsądnie ćwiczyć pozycje bazujące na wygięciu w tył. Bez odpowiedniego przygotowania i kontrpozycji tego rodzaju działania mogą prowadzić do skurczów, bólu i innych problemów. Szereg *asan* zaprezentowany na ilustracji 14 zapewnia odpowiednie przygotowanie i kompensację dla wygięcia w tył w pozycji *świerszcza*, czyli *śalabhasany*.





Rysunek 14a / 14b. Sekwencja ćwiczeń wprowadzających do pozycji świerszcza oraz stosowne kontrpozycje

Wszystkie elementy tej sekwencji wykonywane są w sposób dynamiczny. Rozgrzewka (1) to proste ćwiczenie mające na celu połączenie ruchu i oddychania. Już tutaj zaczynamy łagodnie ćwiczyć plecy, gdyż unoszenie ramion powoduje niewielki ruch kręgosłupa. Następnym krokiem jest odmiana *apanasany* (2) pomagająca rozluźnić okolice krzyża. Potem ponownie wykonujemy delikatne wygięcie w tył znane z pierwszego ćwiczenia, tym razem jednak zginamy nogi w kolanach (3).

*Dwipada pitham* (4) to ćwiczenie wymagające większego wysiłku. Przy jego wykonywaniu należy próbować z każdym wdechem unosić się odrobinę wyżej. Mięśnie pleców z pewnością mają tu sporo pracy, chociaż dysponują wsparciem wynikającym z siły nóg. Po wykonaniu tej pozycji



następuje krótki odpoczynek (5). Wariant *ćakrawakasany* (6) pomoże nam pozbyć się napięcia, które mogło się nagromadzić w tylnej części tułowia podczas wykonywania *dwipada pitham*.

Kolejnym etapem przygotowania pleców będzie prosta odmiana *bhudźangasany* (7). W końcu jesteśmy gotowi, by wykonać podstawowy wariant *śalabhasany* (8). Mięśnie pleców muszą teraz utrzymywać zarówno nogi, jak i tułów. Przygotowaliśmy się do takiej sytuacji, wykonując wszystkie wcześniejsze ćwiczenia.

Po wykonaniu *śalabhasany* urządzamy kolejny krótki odpoczynek ze zgiętymi nogami i stopami opartymi na podłożu (9), tak by rozluźnić plecy. *Pratikrijasaną*, czyli kontrpozycją, dla *śalabhasany* jest *apanasana* (10), przynosząca odprężenie okolicom krzyża. Cała sekwencja kończy się odpoczynkiem (11).

## Oddech

Kiedy wykonujemy *asany*, możemy kłaść nacisk na rozmaite aspekty wdechu i wydechu. Oddychanie możemy podzielić na cztery elementy:

- wdech,
- wydech,
- zatrzymanie powietrza po wdechu,
- zatrzymanie powietrza po wydechu.

Zatrzymanie oddechu zastosowane podczas wykonywania *asan* zwiększa efekty wywoływane przez daną pozycję. Przypuśćmy, iż dokuca nam poczucie ciężkości w rejonie brzucha, a chcąc poczuć się lżej, zdecydowaliśmy się poćwiczyć skłon w przód na siedząco. Możemy wykonać tę *asanę* w najprostszy sposób, a więc dynamicznie, w rytmie spokojnego oddychania. Inną możliwością jest skłon w przód na wydechu (tak jak robimy to zazwyczaj), co skutkuje naciskiem na brzuch — zamiast jednak od razu unieść się w górę, możemy pozostać w tej pozycji i na kilka sekund powstrzymać oddech. Zatrzymanie oddychania po wypuszczeniu powietrza wzmacnia działanie danej *asany* w okolicach brzucha. Analogiczne postępowanie po wdechu zwiększa z kolei wpływ niektórych pozycji na rejon klatki piersiowej. Jako praktyczną zasadę obowiązującą przy wykonywaniu *asan* możemy przyjąć, iż:

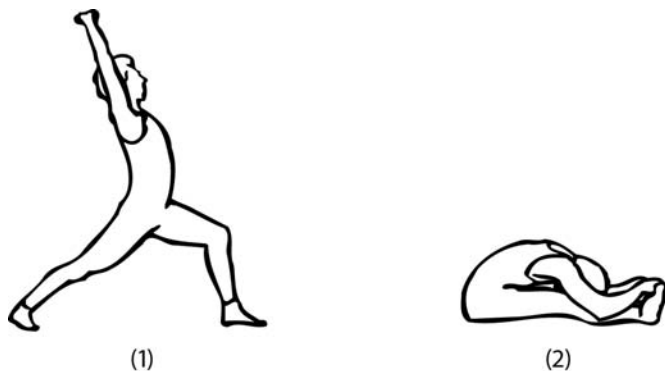
- Nacisk na wydłużenie wdechu i powstrzymanie oddechu po tej fazie wzmacnia wpływ danej pozycji na okolice klatki piersiowej.
- Przedłużając wydech i zatrzymując po nim powietrze, wzmagamy oddziaływanie *asany* na rejon brzucha.
- Pozycje bazujące na skłonie w przód nadają się do zatrzymywania powietrza po wydechu, natomiast wszelkiego rodzaju wygięcia w tył współgrają z wstrzymaniem oddechu po napełnieniu płuc.

Praktyka wydłużania wydechu lub zatrzymywania powietrza po tej fazie oddychania nazywana jest w sanskrycie *langhana*, co tłumaczy się jako „pościć” lub „ograniczać”. *Langhana*

wspiera proces wypróżniania, działa też na organizm oczyszczająco poprzez ożywianie organów wewnętrznych, szczególnie tych znajdujących się w jamie brzusznej. Jeśli ktoś ma problemy zlokalizowane w przestrzeni poniżej przepony, praktykowanie *langhany* może mieć dobroczynny wpływ na jętro.

Przedłużanie wdechu bądź zatrzymywanie po nim powietrza określane jest jako *brimhana*, co najlepiej przetłumaczyć jako „rozszerzać”. Praktykowanie *brimhany* wpływa na ciało rozgrzewająco i energetyzująco. Elementy *brimhany* powinny być włączone do praktyki w sytuacji, w której danej osobie brakuje energii. Wcześniejszym etapem powinna być jednak nauka wydłużania wydechu, gdyż nadmiar nieusuniętego ognia może sprawić, iż energia przyjmie niekorzystną formę. Aby przyjąć to, co jest nowe (świeżą energię), wcześniej musimy pozbyć się tego, co stare i już nieprzydatne.

Rysunek 15 prezentuje zastosowanie idei *langhany* i *brimhany* na gruncie *asan*. Pozycja wojownika, czyli *wirabhadrasana* (1), z samej swej natury ma oddziaływanie zbliżone do *brimhany*. Jeśli będziemy wykonywać ją z przedłużonym wdechem, a może nawet z krótkim zatrzymaniem powietrza po tej fazie oddychania, efekty tego ćwiczenia będą jeszcze mocniejsze. Skłon w przód na siedząco (2) jest z kolei pozycją, do której naturalnie pasuje zasada *langhany*. Poprzez spokojny i powolny wydech oraz wstrzymanie w miarę możliwości powietrza przed kolejnym wdechem, wzmocnimy skutki tej *asany*.



Rysunek 15. *Brimhana* (wstrzymanie powietrza po wdechu) wykonywana w pozycji wojownika (1), *langhana* (zatrzymanie oddychania po wydechu) zastosowana w połączeniu ze skłonem w przód na siedząco (2)

Należy trzymać się jednej ważnej zasady: jeżeli wstrzymanie oddychania zmniejsza czas trwania kolejnego wdechu lub wydechu, należy zrezygnować z takiego postępowania. To znak, że nie jesteśmy jeszcze gotowi do takiego działania i powinniśmy dochodzić do niego stopniowo.

Patrząc na sytuację z punktu widzenia układu krążenia, nie powinno się wstrzymywać oddechu, jeśli mamy do czynienia z nagłym wzrostem tętna. Puls i oddychanie są ze sobą powiązane — jeśli ten drugi element kiepsko funkcjonuje, automatycznie rośnie liczba uderzeń serca na minutę. Taką sytuację można też wytłumaczyć mechanizmami psychologicznymi: wiele osób nerwowo podchodzi do spraw związanych ze swoim sercem, a gwałtowny skok tętna może wywołać obawy. Podstawową zasadą jest założenie, iż wstrzymywanie oddechu nigdy nie powinno wypełniać nas niepokojem — zamiast tego powinniśmy mieć możliwość spokojnej obserwacji jakości naszego oddychania.

Reguły *langhany* i *brimhany* mogą przynieść korzyści tylko wtedy, kiedy używamy ich ze zrozumieniem i zgodnie z zasadami. Nie wolno ich stosować bez uważnego przyjrzenia się konkretnej sytuacji. To zagadnienie będzie opisywane bardziej szczegółowo podczas omawiania *pranajamy*.

## O odpoczynku

Pora na kilka słów o odpoczynku pomiędzy *asanami* — a więc innym zagadnieniu ważnym z perspektywy planowania naszej praktyki jogi. Jest oczywiste, iż musimy zrobić sobie przerwę za każdym razem, kiedy zabraknie nam tchu lub nie jesteśmy w stanie kontrolować naszego oddechu. Z drugiej strony, nawet jeśli nasze oddychanie pozostaje spokojne i regularne, niektóre części naszego ciała mogą zacząć reagować zmęczeniem lub bólem, tak więc również im musimy zapewnić odpoczynek. Pamiętajmy, że jeżeli zaplanowaliśmy wykonać jakąś *asanę* dwanaście razy, a po szóstym powtórzeniu czujemy wyczerpanie, powinniśmy natychmiast przerwać ćwiczenie i odpocząć w bezruchu. W przypadku robienia przerw istnieje jedna zasada — jeżeli potrzebujemy chwili wytchnienia, po prostu ją sobie zrobmy.

Odpoczynek jest również sposobem na połączenie dwóch różnych rodzajów *asan*. Jeśli na przykład po wykonaniu forsownego wygięcia w tył w rodzaju *dhanurasany* chcemy ćwiczyć *paścimottanasanę* (a więc głęboki skłon w przód), zastosowanie pomiędzy nimi przerwy jest czymś niezbędnym. Musimy ją zrobić nawet wtedy, kiedy nie czujemy takiej potrzeby. Odpoczynek pozwala nam poczuć rezultaty danej pozycji i daje mięśniom szansę powrotu do stanu równowagi. Przechodząc z powrotem do naszego przykładu, jeśli nie zrobimy odpoczynku po wykonaniu *dhanurasany*, podczas wykonywania skłonu w przód możemy przeforsować muskulaturę pleców. Aby uniknąć takiej sytuacji, należy odpocząć i obserwować, jak reagują nasze mięśnie i całe ciało.

Czas na kolejny przykład. Wiele osób dobrze się czuje, wykonując stanie na głowie — gdy jednak później się położą, zauważają ucisk w klatce piersiowej. Wiadomo, że kiedy stoimy na głowie, ciężar żołądka spoczywa na klatce piersiowej i uciska żebra, chociaż możemy tego nie odczuwać, dopóki nie zdecydujemy się na odpoczynek. Wrażenia pojawiające się w klatce piersiowej to jedynie reakcja żeber, a odpoczynek przed wykonaniem kontrpozycji powinien pozwolić na uwolnienie się od tego zjawiska. Ogólnie rzecz biorąc, jeśli łączymy forsowne *asany* z równie wymagającymi kontrpozycjami, pomiędzy tymi dwoma elementami należy zrobić sobie przerwę. Do *pratikrijasany* można przejść bezpośrednio tylko wtedy, gdy jest ona naprawdę prosta.

Odpoczynek jest również potrzebny jako wprowadzenie do praktyki *pranajamy*. W przypadku takiej aktywności nasza uwaga skupia się głównie na oddechu, podczas gdy w trakcie wykonywania *asan* oddychanie uzależnione jest od ćwiczeń fizycznych. Ponieważ realizując rozmaite pozycje, koncentrujemy uwagę na całym ciele, dobrze jest potem odpocząć i przygotować się mentalnie do *pranajamy*. Długość takiego odpoczynku zależna będzie od tego, ile *asan* wykonywaliśmy w zakończonej właśnie sesji. Jeżeli ćwiczyliśmy różne pozycje przez piętnaście minut, wystarczy przerwa trwająca dwie lub trzy minuty. Jeżeli nasza sesja trwała godzinę lub dłużej, przed przejściem do *pranajamy* należy odpocząć przynajmniej pięć minut.

Chociaż wcześniej w tym rozdziale zamieszczone zostały przykładowe sekwencje kompleksowego wykonywania konkretnych *asan* (włączając w to rozgrzewkę i kontrpozycje), warto mieć świadomość, iż ta książka nigdy nie dorówna możliwościom dobrego nauczyciela. To właśnie

szukanie porady u kogoś takiego jest najlepszym sposobem odkrywania samego siebie, a także uzyskania dzięki jodze lepszego wglądu we własne ciało i umysł.

Praktyka jogi zasadniczo opiera się na samokontroli. Chociaż *asany* i *pranajama* mogą nam pomóc odkryć konkretne rzeczy dotyczące nas samych, nie zawsze możemy polegać na własnych odczuciach. Nawyki obecne w naszym postrzeganiu powodują, iż trudno nam patrzeć na każde doświadczenie w oderwaniu od innych zjawisk tego typu — nasz tradycyjny sposób widzenia ogranicza więc nasze zrozumienie samych siebie. Ponieważ spojrzenie nauczyciela jest wolne od uwarunkowań charakterystycznych dla naszej osoby, ktoś taki może często dostrzec kryjące się w nas zdolności.

Książki o jodze mogą mieć bardzo różne punkty startowe. Osoba z niewielkim doświadczeniem w tym temacie będzie miała problem, by wybrać *asany* najlepiej pasujące do jej możliwości. Dobry nauczyciel potrafi stwierdzić, które pozycje będą najbardziej przydatne, a jakie adept powinien z kolei ćwiczyć pod kontrolą. Osoba posiadająca odpowiednią wiedzę pomaga nam poznać samych siebie i motywuje nas do pracy w dziedzinie dalszego odkrywania własnej osoby. Książka może natomiast wspierać zachęty pochodzące od nauczyciela.

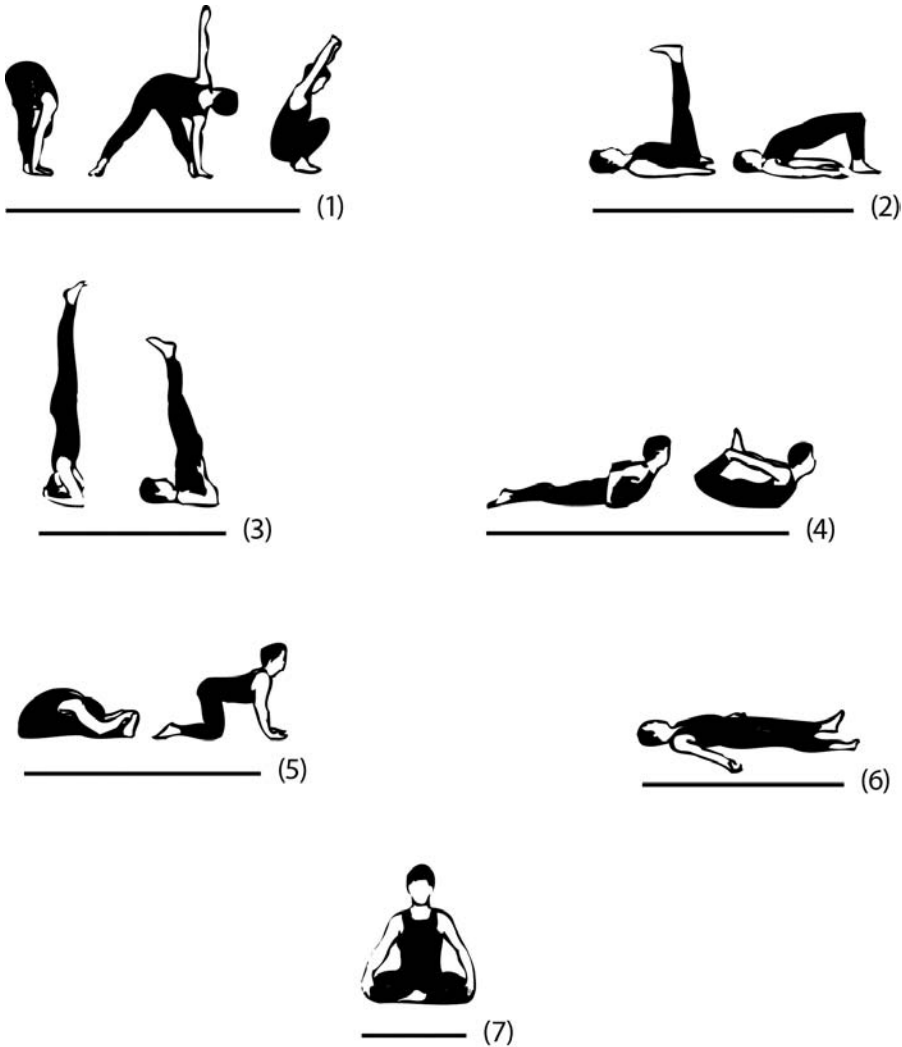
Zdecydowałem się napisać tę książkę po to, by przedstawić szerokiej publiczności metody nauczania jogi autorstwa Krishnamacharyi. Opisane tu sekwencje *asan* nie biorą oczywiście pod uwagę niczyich osobistych potrzeb. Należy je zaadaptować tak, aby były zgodne z naszymi celami.

Ludzie często pytają, czy istnieje uniwersalna sekwencja *asan*, której każdy może się trzymać. Owszem, tego typu ogólne myślenie możemy odnieść do schematu następstwa pozycji. Aby uprościć sytuację, zignorujmy fakt, iż praktyka jogi musi być dostosowana do konkretnej osoby i jej potrzeb, co uniemożliwia trzymanie się globalnego planu w bezwzględny sposób. Na chwilę zapomnijmy o fakcie, iż konkretne *asany* wymagają od niektórych adeptów szczególnego przygotowania lub stosowania kontrpozycji, pominiemy również zagadnienie odpoczynku, który od czasu do czasu musi pojawiać się pomiędzy pozycjami. Te zagadnienia omówiliśmy już wcześniej. Przenieśmy naszą uwagę na sposób, w jaki możemy rozróżnić *asany* ze względu na pozycję ciała w stosunku do podłoża i podstawowe ruchy kręgosłupa.

*Asany* możemy podzielić na stojące, wykonywane podczas leżenia na plecach, pozycje odwrócone, wygięcia w tył, w przypadku których kładziemy się na brzuchu, wreszcie pozycje siedzące oraz kłęzące. Które z nich powinniśmy wybrać i w jakiej kolejności najlepiej je ułożyć?

Rysunek 16 przedstawia niektóre *asany* proponowane w tej ogólnej sekwencji. Aby zacząć sesję, potrzebujemy ćwiczeń, które nas rozgrzeją, zapewnią nam gibkość i będą wykorzystywać całe ciało. Najlepiej nadają się do tego *asany* stojące. Możemy dzięki nim rozluźnić wszystkie stawy, włączając w to kostki, kolana, biodra, kręgosłup, ramiona, szyję, a w pewnym stopniu również nadgarstki. Są ludzie, którzy często mają problemy z biodrami, kolanami oraz kostkami, a także osoby, które z różnych powodów nie są w stanie zacząć od pozycji stojących. Znakomita większość z nas powinna jednak spędzić pięć czy dziesięć minut, rozgrzewając się przy pomocy tego typu *asan*.

Ćwiczenia, od których zaczynamy naszą aktywność, powinny nam również pomóc w odczuwaniu i obserwowaniu naszego ciała oraz oddechu. Początek naszej sesji powinien być skonstruowany w ten sposób, abyśmy byli w stanie sprawdzić naszą kondycję fizyczną i mentalną w prosty, pozbawiony ryzyka sposób. Taką możliwość zapewniają nam właśnie nieskomplikowane pozycje stojące.



Rysunek 16. Kolejność wykonywania asan pasująca do ogólnych zastosowań: pozycje stojące pozwalające się rozgrzać (1), ćwiczenia wykonywane w trakcie leżenia na plecach (2), pozycje odwrócone (3), ćwiczenia obejmujące leżenie na brzuchu (4), asany siedzące lub klęczące (5), odpoczynek polegający na leżeniu na plecach (6) oraz ćwiczenia oddechowe, zazwyczaj wykonywane w pozycji siedzącej (7).

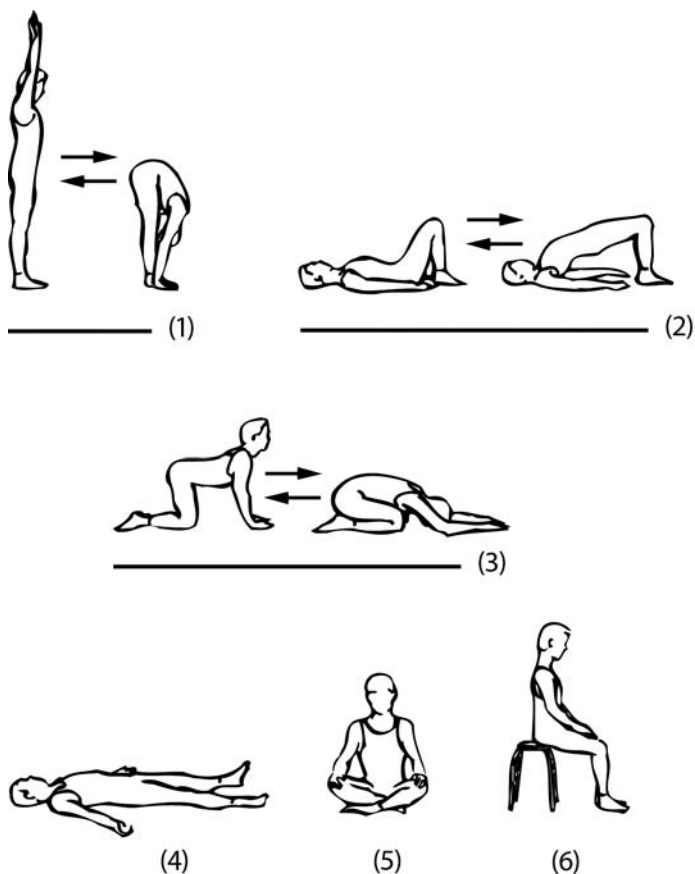
*Ten schemat nie obejmuje przygotowania koniecznego przy wykonywaniu forsownych asan, nie są tu także wyszczególnione żadne kontrpozycje czy odpoczynki*

Kiedy skończymy wykonywać tego typu *asany*, dobrze jest położyć się na plecach i zająć się pozycjami leżącymi, będącymi również dobrym przygotowaniem do nadchodzących później układów odwróconych. Te ostatnie pomagają nam z kolei przeciwdziałać wpływowi, jaki wywiera na nasz organizm grawitacja — poza tym są też bardzo ważne dla wewnętrznego oczyszczenia. Co więcej, popularne pozycje odwrócone (takie jak stanie na głowie lub świeca) sprawiają, iż przybieramy postawę całkowicie odwrotną w stosunku do tej przyjmowanej na co dzień. Te ćwiczenia dają nam możliwość odkrycia nowych i nieznanych wcześniej aspektów samych siebie.

Po pozycjach odwróconych przychodzi czas na grupę *asan* wykonywanych podczas leżenia na brzuchu — a więc wszystkich wygięć w tył. Niektóre z nich są doskonałymi kontrapozycjami dla konkretnych *asan* odwróconych: pozycja kobyły równoważy na przykład efekty wykonywania świecy i często wykorzystywana jest jako jej *pratikrijasana*.

Tę ogólną sekwencję *asan* można zakończyć przy pomocy ćwiczeń wykonywanych w układzie siedzącym lub klęczącym. Po stosownym odpoczynku możemy zająć się *pranajamą* i innymi ćwiczeniami, które wymagają pozycji wyprostowanej. Dodatek 2 pokazuje cztery podstawowe sekwencje, które można dostosować do indywidualnych potrzeb.

Rysunek 17 prezentuje dobrą sekwencję *asan* stanowiącą najkrótsze możliwe przygotowanie do *pranajamy*. W ramach rozgrzewki możemy wykonać *uttanasanę* (1). W kolejnym kroku przechodzimy do *dwipada pitham* (2), tak aby przygotować plecy oraz szyję, a także kontrolować jakość naszego oddychania. *Ćakrawakasana* (3) otwiera z kolei klatkę piersiową i plecy. Odpoczynek w pozycji leżącej (4) zamyka fazę wykonywania *asan*. W tej chwili część osób może usiąść w prostym siadzie skrzyżnym, czyli *sukhasanie* (5), i zająć się ćwiczeniem *pranajamy*. Jeżeli ta pozycja jest dla kogoś niekomfortowa, lepiej będzie usiąść na krześle (6). Takie rozwiązanie niczego nie psuje, nie ma również wpływu na jakość oddychania i *pranajamy*.

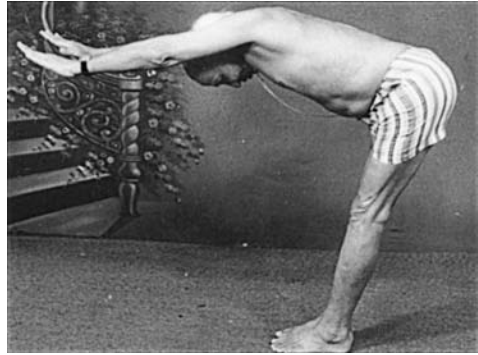


Rysunek 17. Asany przygotowujące do *pranajamy*

Jeżeli mamy zamiar pracować nad konkretnymi schematami oddychania, takimi jak wstrzymywanie powietrza czy wdechy i wydechy o określonej długości trwania, zaprezentowany tu zestaw *asan* jest o tyle korzystny, iż zapewnia nam zgranie się z własnym oddechem już przed rozpoczęciem *pranajamy*.

Podobnie jak wykonywanie konkretnych *asan* zależy od potrzeb i zamierzeń każdego adepta, tak samo pora dnia przeznaczona na ćwiczenia będzie wynikać z naszych możliwości. Należy trzymać się jednej zasady — zanim zaczniemy praktykować jogę, odczekajmy dwie, trzy godziny od posiłku. Najlepszym rozwiązaniem jest ćwiczenie na pusty żołądek, jeśli więc ktoś ma elastyczny plan dnia, najkorzystniejszą porą na tego rodzaju aktywność jest czas przed śniadaniem.

Nasza praktyka musi być nieustannie rozwijana przy uwzględnieniu zasobów czasowych, jakimi dysponujemy, naszych celów i potrzeb. Zawsze należy planować sesję jako całość, bez względu na to, czy ilość czasu, którą dysponujemy, jest duża, czy też mała. Dzięki takiemu podejściu nasza praktyka zawsze będzie zbalansowaną sekwencją ćwiczeń. Jeśli istnieje ryzyko, iż coś przerwie nam sesję lub zabraknie nam czasu w trakcie jej trwania, zaplanujmy krótszy zestaw *asan*. Poprzez stosowanie się do zasad *winjasa kramy* stworzymy rozsądnie rozwijającą się praktykę jogi, która pomoże nam osiągnąć nasze zamierzenia.



*Krishnamacharya wykonuje uttanasanę*



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄZKI**
- 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**

# Serce i kręgosłup jogina

Zanurz się w nauki jednego z największych joginów naszych czasów, Śri Tirumalai Krishnamacharyi. Poznaj teorię i praktykę jogi, dzięki którym wzmocnisz umysł i ciało.

To pierwsza książka o jodze prezentująca ścieżkę rozwoju zgodnie z zasadami sprzed wielu wieków. Przedstawia wszystkie aspekty jogi, takie jak asany wraz z kontrapozycjami, świadome oddychanie, medytację i filozofię. Dowiesz się w jaki sposób można rozwijać własną praktykę, dostosowaną do stanu zdrowia, wieku, zawodu i stylu życia. To nieocenione źródło informacji dotyczących teoretycznej i praktycznej strony jogi oraz lektura obowiązkowa zarówno dla adeptów, jak i opiekujących się nimi przewodników.

**W tej książce znajdziesz również:**

*Jogasutry* Patańdźalego, przetłumaczone przez Desikachara i opatrzone jego komentarzami. *Yoganjalisaram* autorstwa Krishnamacharyi, przekazujące sedno jego nauczania i zapewniające tej książce pozycję kamienia milowego w kwestii przekazu dzisiejszemu światu nauczania jogi pochodzącego od dawnych mistrzów.



T.K.V. Desikachar poświęcił swoje życie przekazywaniu wiedzy o jodze ludziom z całego świata. Aktualnie naucza w szkole założonej w Madrasie dla uczczenia pamięci Krishnamacharyi. Podróżuje także ze swoimi naukami po całej Europie, Stanach Zjednoczonych, Australii oraz Nowej Zelandii. Jest synem Śri Tirumalai Krishnamacharyi, który przeżył ponad sto lat i był jednym z największych joginów naszych czasów.

Patronami książki są:



Nr katalogowy: 033 00



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

**Cena: 39,00 zł**

ISBN 978-83-246-5166-5



9 788324 651665