

A woman is shown from the back, performing a yoga pose with her arms raised straight up. Her hair is styled in a long, intricate braid that hangs down her back. The background is a solid, warm brown color. The text is overlaid on the upper half of the image.

Joga
dla
ciała,
oddechu
i
umysłu

Program przywracania równowagi życiowej

A.G. Mohan

Przedmowa: Shri T. Krishna-Charya

© sensus

Tytuł oryginału: Yoga for Body, Breath, and Mind: A Guide to Personal Reintegration

Tłumaczenie: Krzysztof Krzyżanowski

Konsultacja i korekta merytoryczna: dr Nina Budziszewska

ISBN: 978-83-283-1624-9

© 1993 by A. G. Mohan

All rights reserved. No part of this book may be reproduced 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 © 2016 by Helion SA
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.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/jociao>

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: sensus@sensus.pl

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

Printed in Poland.

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

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

SPIS TREŚCI



Słowo wstępne zespołu redakcyjnego	9
Przedmowa autorstwa Śri T. Krishnamacharyi	13
Przedmowa (przełożona z sanskrytu)	15
Słowo wstępne od autora	17
1 Joga i reintegracja osobista	19
Dlaczego zmierzając do reintegracji osobistej, warto skupić się na jodze?	19
Spojrzenie na reintegrację osobistą przez pryzmat jogi	20
Istota problemu: umysł, czyli źródło błędnego postrzegania	21
Rozwiązanie: praktyka jogi	28
Różne aspekty reintegracji osobistej	36
2 Asana — rola ciała w reintegracji osobistej	39
Podstawowe zasady praktyki asan służącej reintegracji	40
Wskazówki związane z praktyką	43
Wprowadzanie zasad w życie	47
3 Asany	63
Spis asan	64
1. Samasthiti (pozycja stojąca)	68
2. Parśwa uttanasana (asymetryczny skłon w przód)	71
3. Uttanasana (skłon w przód na stojąco)	75
4. Ardha uttanasana (półskłon w przód)	80
5. Ardha utkatasana (pozycja krzesła)	83
6. Utthita trikonasana (pozycja trójkąta)	85
7. Wirabhadrasana (pozycja wojownika)	89
8. Adho mukha śwanasana (pozycja psa głową w dół)	92
9. Sukhasana (pozycja siadu skrzyżnego)	94
10. Wadźrasana (pozycja pioruna)	96
11. Paścimottanasana (skłon w przód na siedząco)	97
12. Maha mudra asana	100
13. Dwipada pitham (pozycja stołu)	102
14. Urdhwa prasarita padasana (unoszenie nóg)	103

15. Czakrawakasana (klęk podparty) _____	105
16. Bhudżangasana (pozycja kobry) _____	106
17. Śalabhasana (pozycja świerszcza) _____	109
18. Dżathara pariwriti (skręt na leżąco) _____	111
19. Apanasana (kolana przyciągnięte do klatki piersiowej) _____	114
20. Śawasana (pozycja martwego ciała) _____	115
4 Wiparita karani — inwersja _____	117
Filozofia związana z inwersją _____	117
Psychologia inwersji _____	118
Koncepcja inwersji _____	119
Praktyczne aspekty inwersji _____	120
1. Wiparita karani _____	121
2. Salamba sarwagasana (pozycja świecy) _____	124
3. Salamba śirszasana (stanie na głowie) _____	125
5 Winjasa krama — układanie ciągów asan i dopasowywanie charakteru takich sekwencji do indywidualnych potrzeb adeptów _____	131
Znaczenie winjasa kramy _____	131
1. Przygotowanie _____	132
2. Równoważenie pozycji _____	140
3. Odpoczynek _____	146
4. Kończenie sesji _____	147
Tworzenie sekwencji dopasowanej do indywidualnych potrzeb _____	148
Czynniki mające wpływ na planowanie sekwencji _____	156
6 Pranajama — rola oddechu w reintegracji osobistej _____	163
Usuwanie nieczystości _____	164
Świadome oddychanie _____	166
Natura oddechu _____	167
Charakterystyka prawidłowo wykonywanej pranajamy _____	174
Wymagania fizyczne związane z praktyką pranajamy _____	177
Ogólne wskazówki dotyczące praktyki pranajamy _____	179
Ostrzeżenia _____	180
Bandhy _____	181
Łączenie pranajamy z wydawaniem dźwięku _____	183
7 Medytacja _____	185
Proces medytacji _____	185
Warunki wstępne _____	187
Etapy medytacji _____	189
Dodatkowe uwagi na temat medytacji _____	190

8	Terapia jogą	193
	Tradycyjne spojrzenie na zdrowie i choroby przez pryzmat jogi	193
	Terapia jogą: leczenie bez wykorzystania medykamentów i zabiegi wykonywane bez użycia narzędzi	196
	Terapia jogą: zindywidualizowane podejście	198
	Jogiczne podejście do procesu przywracania równowagi	199
	Zasady związane z diagnostyką w terapii jogą	202
	Ogólne wskazówki związane z praktykowaniem terapii jogą	204
	Obowiązki nauczyciela i terapeuty	204
	Wskazówki praktyczne związane ze stosowaniem terapii jogą	207
	Dwa przykłady zastosowania terapii jogą	210
	Uwagi końcowe: błędy popełniane podczas terapii jogą	213
	Posłowie	215
	O autorze	217

WIPARITA KARANI — INWERSJA

Filozofia związana z inwersją

Chociaż *wiparita karani* rozumiana jest przede wszystkim jako „inwersja”, dosłowny przekład tych dwóch słów — czyli „odwrócony proces” — pokazuje, że znaczenie tej koncepcji zdecydowanie wykracza poza samą ideę ułożenia ciała do góry nogami. Celem prawdziwej jogi jest nieustanna transformacja osiągnięta w zrównoważony sposób, a to oznacza, że w takie działania muszą być zaangażowane wszystkie aspekty naszego jestestwa. Koncepcja *wiparita karani* cechuje się właśnie taką wielowymiarowością i pomaga nam zmieniać nawyki związane z funkcjonowaniem zarówno ciała, jak i umysłu.

Jako ludzie jesteśmy uwarunkowani przez naszą przeszłość. Z reguły na co dzień funkcjonujemy, korzystając ze wzorców zachowań i reakcji wykształconych na podstawie wcześniejszych doświadczeń. W przypadku większości z nas owe schematy są głęboko zakorzenione w naszej psychice i są czymś, po co sięgamy całkowicie automatycznie, choć toczące się wokół nas życie nieustannie się zmienia.

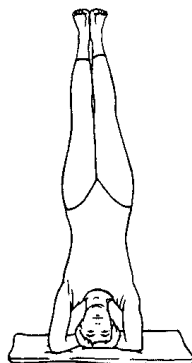
Zgodnie z tym, co można przeczytać w *Jogasutrach*, nawyk i zmiana to dwa elementy, które są stale obecne w życiu, podobnie zresztą jak łącząca je dynamiczna zależność. Nasze stare nawyki mogą nam uniemożliwiać wprowadzanie zmian i sprawić, że będziemy stale tkwili w tym samym miejscu, z kolei zdolność wdrażania w życie nowych rozwiązań może doprowadzić do prawdziwej transformacji i rozwoju. Celem praktyki jogi jest wywołanie tego rodzaju pozytywnych przemian, dzięki którym ludzie mogliby się wyzwolić z więzów i osiągnąć wolność. Joga to umiejętność stawiania czoła zmianom.

Jedną z metod, dzięki którym można przeprowadzić taką konfrontację, jest *wiparita karani*. Z punktu widzenia filozofii ten „odwrócony proces” przekłada się na spojrzenie na pewne rzeczy z innej perspektywy. Gdy odwracamy nasze ciało do góry nogami, zaczynamy patrzeć na świat w nowy sposób — i to całkiem dosłownie. Ponieważ ciało i umysł są ze sobą mocno powiązane, zmiana dotycząca któregoś aspektu naszej istoty wpływa też na jej pozostałe elementy. To dlatego stanie na głowie stało się symbolem jogi.

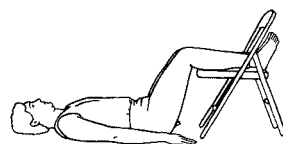
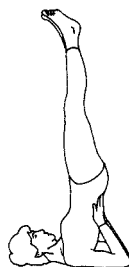
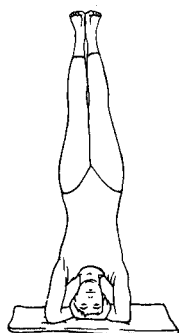
Zwyczaj



Zmiana



Wiparita karani może przybrać postać dowolnej z przedstawionych poniżej pozycji, gdyż każda z nich zawiera jakąś formę inwersji.



Psychologia inwersji

Wiparita karani wpływa na stan Twojego ciała i umysłu. Zaczniemy od tego, że inwersja jest drastyczną zmianą sytuacji, w jakiej znajduje się zwykle organizm. Nagle okazuje się, że Twoje ciało ma zupełnie inny punkt podparcia, towarzyszą Ci nowe doznania wizualne, ruch lub ucieczka są utrudnione — a to tylko niektóre kwestie związane z wykonywaniem pozycji odwróconych. Niewykluczone, że doświadczysz określonych reakcji emocjonalnych: strachu, ekscytacji, czy wręcz uzależnienia od wykonywania jakiejś *asany*. Te zachowania mogą ujawnić rozmaite mechanizmy psychologiczne, które od tego momentu łatwiej będzie zmieniać.

Można przyjąć, że podejście adepta do samej idei wykonania jakiejś *asany*, a następnie przyjęcie owej pozycji oraz wyjście z niej, pokazują jego gotowość do podejmowania ryzyka i radzenia sobie ze zmianami w życiu. Umiejętność podążania za otrzymywanymi z zewnątrz wskazówkami podczas wykonywania pozycji odwróconych może świadczyć o tym, że adept z łatwością radzi sobie z nowymi sytuacjami. Praktykowaniu takich *asan* może towarzyszyć zmieszanie, strach lub złość, a także determinacja bądź spokój. Reakcje adepta pojawiające się po wyjściu z pozycji będą świadczyć nie tylko o intensywności efektów wywołanych przez dane ćwiczenie, lecz także o tym, jak dana osoba radzi sobie z owymi rezultatami.

Dosyć często zdarza się, że praktyka *wiparita karani* prowadzi do zmian w psychice danej osoby, szczególnie w podejściu do wszelkiego rodzaju obaw towarzyszących wykonywaniu

takich *asan*. Jeżeli zdołasz pokonać strach związany z aktywnością fizyczną, być może zaczniesz sobie również lepiej radzić z lękiem w innych dziedzinach życia. Nauczenie się tego, jak stawiać czoło zmianom, to nie tylko istota rozwoju, lecz także ważny krok ku reintegracji.

Dobry nauczyciel szanuje reakcję swojego podopiecznego (zwłaszcza jeżeli przybierze ona formę strachu) i stworzy szereg kolejnych rozsądnych kroków, dzięki którym ów adept będzie mógł zacząć wykonywać daną *asanę*. W niektórych przypadkach najlepszym rozwiązaniem może być zastąpienie jakiejś pozycji zupełnie innym układem. Z technicznego punktu widzenia inwersja oznacza uniesienie stóp powyżej głowy, tak więc osoby w podeszłym wieku oraz adepci zmagający się ze strachem, chorobami czy zmęczeniem mogą po prostu oprzeć nogi na krześle.

Koncepcja inwersji

Zgodnie z tym, co możemy przeczytać w starożytnym tekście na temat jogi zatytułowanym *Hatha Joga Pradipika*, *wiparita karani* jest jedną z dziesięciu istotnych *mudr*. Samo słowo *mudra* tłumaczy się jako „pieczęć” — w kontekście jogi chodzi tu o zapieczerowanie określonych obszarów ciała, czyli działanie pozwalające zintensyfikować usuwanie nieczystości. Zarówno joga, jak i *ajurweda*, czyli starożytny indyjski system medycyny, przyjmują założenie, według którego nieczystości gromadzą się w okolicach podbrzusza. Nad tym obszarem znajduje się *agni* — ogień, który spala nieczystości, gdy tylko znajdą się one wystarczająco blisko płomieni.

Kiedy zachowujemy normalną pozycję wyprostowaną, siła grawitacji pociąga w dół zarówno nieczystości, jak i sam brzuch, który ze względu na obecność owych zanieczyszczeń uznawany jest za siedlisko chorób. Gdy stopy znajdują się powyżej głowy, sytuacja ulega odwróceniu, a przyciąganie ziemskie automatycznie ściąga odpadki w stronę ognia. Znaczącą rolę odgrywa tutaj właściwe oddychanie, które umożliwia skuteczniejsze spalanie nieczystości i usuwanie ich z organizmu. To oznacza, że kluczową sprawą w przypadku pozycji odwróconych jest zachowanie zdolności do prawidłowego i głębokiego oddychania (zostanie to omówione bardziej szczegółowo w rozdziale poświęconym zagadnieniu *pranajamy*).

Z inwersją wiązą się też inne korzyści: uniesienie stóp powyżej głowy może ograniczać tendencję do gromadzenia się krwi w nogach i pozytywnie wpływać na krążenie. Aby doświadczyć czegoś takiego, wystarczy się położyć na podłodze, a następnie unieść nogi w powietrze lub oprzeć je na krześle.

Stanie na głowie bywa postrzegane jako cudowne lekarstwo na wszelkie dolegliwości — niektórzy uważają, że tę pozycję musi wykonywać niezależnie od wieku i dyspozycji fizycznej każda osoba, która chce się cieszyć dobrym zdrowiem. Patrząc na to bardziej realistycznie, trzeba jednak przyznać, że oddziaływanie tej *asany* na poszczególnych adeptów może być bardzo różne. Jeżeli ktoś bez trudu utrzymuje taką pozycję i jest przy tym w stanie zachować spokojny, głęboki oddech, takie ćwiczenie z pewnością przyniesie mu wiele korzyści — nie brakuje jednak i takich osób, którym te same działania mogą zaszkodzić. Do grupy, która powinna unikać pozycji odwróconych, zaliczają się na przykład kobiety w ciąży, osoby z niskim lub wysokim ciśnieniem, a także adepci zmagający się z bólami karku lub jakimikolwiek chorobami związanymi z okolicami szyi; inwersja może powodować u nich wszystkie dyskomfort lub nieprzyjemne następstwa. Niezależnie od okoliczności, stanie na głowie musi być zawsze połączone z odpowiednim przygotowaniem oraz wykonywaniem stosownych kontrpozycji.

Praktyczne aspekty inwersji

Stanie na głowie (*salamba śirzasana*) i stanie na ramionach (*salamba sarwagasana*, czyli pozycja świecy) bądź *wiparita karani* są często łączone podczas jednej sesji i mają za zadanie wzajemnie się zrównoważyć. Poniższe omówienie obejmie wszystkie te pozycje oraz łączącą je zależność. Ponieważ zajmowanie się inwersją bez przewodnictwa i porad dobrego nauczyciela jest kiepskim pomysłem, opiszę tę kwestię z punktu widzenia interakcji pomiędzy uczniem a mistrzem.

Do praktykowania pozycji odwróconych niezbędne są:

1. wiedza nauczyciela na temat dyspozycji psychicznej i fizycznej adepta,
2. podjęcie odpowiednich przygotowań i zachowanie kolejności działań,
3. właściwa adaptacja.

Poniżej chciałbym przedstawić krótkie omówienie każdego z tych punktów.

1. Wiedza nauczyciela na temat dyspozycji psychicznej i fizycznej adepta. Zanim nauczyciel zasugeruje swojemu podopiecznemu, aby zajął się jakąś pozycją odwróconą, powinien zgromadzić wiedzę na temat organizmu tego adepta, jego ograniczeń, przebytych kontuzji oraz ewentualnych dolegliwości powodujących ból. Te informacje pozwolą stwierdzić, czy dana osoba jest gotowa do wykonywania pozycji odwróconych lub nauki takich *asan*. Wspomniana wiedza będzie również źródłem wskazówek dotyczących tego, jak należałoby przekazywać temu adeptowi wiedzę na temat inwersji.

Dobry nauczyciel przyjrzy się, jak wygląda jego podopieczny w zwyczajnej pozycji wyprostowanej, a przy okazji zwróci też uwagę na budowę jego ciała oraz ewentualne problemy z symetrią organizmu. Należy pamiętać o tym, że po zastosowaniu inwersji te czynniki wcale nie znikną — odmienne działanie grawitacji sprawi natomiast, że utrzymywanie ciężaru ciała, przeciwstawianie się jego naciskowi oraz utrzymywanie równowagi spadnie na inne obszary organizmu niż zwykle. W tej nowej sytuacji większość elementów składających się na ludzkie ciało będzie musiała funkcjonować w nietypowy dla siebie sposób.

2. Podjęcie odpowiednich przygotowań i zachowanie kolejności działań. Biorąc pod uwagę wiedzę dotyczącą charakterystyki strukturalnej, funkcjonalnej i psychologicznej danego adepta, nauczyciel będzie musiał określić odpowiednią kolejność działań przygotowawczych i równoważących. Nie ma możliwości, by po prostu zająć się wykonywaniem *asany* bez wcześniejszego przygotowania. Ta zasada obowiązuje zwłaszcza w przypadku głębokich wygięć w tył, pozycji obejmujących wstrzymywanie oddechu, a także w przypadku wszelkich inwersji. Pozycja odwrócona nigdy nie powinna być pierwszym elementem sesji — nawet wtedy, gdy jest jej głównym celem.

Przed podjęciem prób wykonywania jakiegokolwiek pozycji odwróconej trzeba dysponować:

- silną i zdrową szyją,
- umiejętnością oddychania w pozycji odwróconej,
- dobrze rozwiniętym układem mięśniowym (dotyczy to zwłaszcza muskulatury pleców).

Doświadczony nauczyciel będzie obserwował swojego podopiecznego podczas wykonywania pozycji przygotowawczych i na tej podstawie określi, czy może on już się zmierzyć z inwersją.

To, jak ktoś wykonuje skłon w przód na stojąco, może ujawnić mnóstwo informacji na temat siły i elastyczności całego ciała tej osoby (z okolicami pleców włącznie). Ta *asana* przygotowuje również adepta do oddychania z opuszczoną głową i pokaże, na ile dobrze radzi on sobie z takim zadaniem. Skręt wykonywany na stojąco pozwoli z kolei sprawdzić stan szyi danej osoby (w dalszej części tego rozdziału przedstawię więcej szczegółów i przykładowych sekwencji związanych z pozycją świecy, *wiparita karani* i staniem na głowie).

W trakcie wykonywania pozycji odwróconych ciężar ciała musi być przenoszony na podłoże symetrycznie, tak samo jak w przypadku normalnej pozycji stojącej — pierwszym etapem *winjasa kram* związanych ze staniem na głowie, pozycją świecy i *wiparita karani* jest zatem sprawdzenie układu ciała. Przyjmowanie pozycji, w których stopy znajdują się powyżej głowy, to dopiero następna faza działań.

3. Właściwa adaptacja. Gdy nauczyciel pozna już ograniczenia ciała swojego podopiecznego, może odpowiednio zmodyfikować daną pozycję. Jeżeli przyjrzymy się na przykład lordozie (czyli nadmiernemu wygięciu kręgosłupa do przodu), okaże się, że wcale nie znika ona po skierowaniu nóg do góry, tak więc *asana* wykonywana przez osobę zmagającą się z tą przypadłością musi obejmować stosowne modyfikacje. Kształt głowy adepta to z kolei niezwykle ważny czynnik wpływający na to, jak należy ułożyć tę część ciała, by zapewnić organizmowi stabilne podparcie (więcej szczegółów na ten temat znajdzie się w dalszej części tego rozdziału). Stopień rozwinięcia mięśni obręczy barkowej będzie dla odmiany wpływał na to, jak należy ustawić podczas inwersji ramiona i łokcie.

Aby wzbogacić to omówienie o przykłady, opiszę trzy pozycje odwrócone, prezentując w każdym przypadku klasyczną postać *asany*, jej zmodyfikowaną wersję oraz odpowiednią *winjasa kramę*.

1. Wiparita karani

wiparita — odwrócony, *karani* — proces

Klasyczna postać pozycji



Głowa i barki spoczywają na podłodze. Głowa jest zwrócona twarzą do góry, a tylna część barków styka się z podłożem.

Tułów jest wyprostowany i tworzy z podłogą kąt mniej więcej 70°.

Ramiona i łokcie znajdują się na podłodze i są ułożone równoległe do siebie.

Dłonie podpierają tułów od tyłu.

Nogi są wyprostowane, a złączone stopy znajdują się nad głową.

Nogi powinny się znaleźć w takim położeniu, by w obszarze brzucha nie pojawiało się napięcie. Nogi należy przechylić w kierunku głowy, a nie w stronę pleców, gdyż to drugie rozwiązanie wywołuje napięcie w okolicach brzucha i szyi.

Oddychaniu powinno towarzyszyć poczucie komfortu.

Zmodyfikowana wersja pozycji



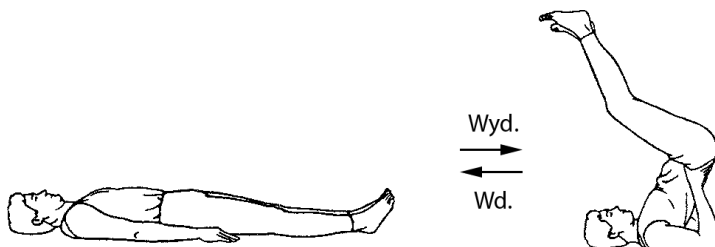
Podczas przyjmowania pozycji nogi mogą być ugięte.

Nogi nie muszą być złączone, dzięki czemu zmniejszy się napięcie mięśni pleców.

Kolana mogą być nieznacznie ugięte.

Palce u nóg oraz stopy mogą być rozluźnione, co powinno ułatwić oddychanie.

Winjasa krama



Ułóż się na podłodze z ramionami wzdłuż tułowia oraz złączonymi nogami. Na początku unieś nieznacznie głowę, by sprawdzić, czy Twoje ciało faktycznie tworzy linię prostą, po czym opuść głowę z powrotem na podłogę.

Podczas wydechu unieś wyprostowane nogi w kierunku głowy i pozwól, by tułów oderwał się od podłoża w ślad za ruchem kończyn dolnych. Wykonaj ten ruch w takim zakresie, w którym możesz to zrobić, wykorzystując jedynie nogi, a następnie ułóż dłonie na plecach powyżej pośladków, by podeprzeć tułów.

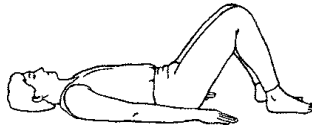
Kiedy będziesz wracać do pozycji wyjściowej, zegnij nieznacznie kolana i stopniowo opuszczaj tułów, nie odrywając głowy od podłogi.

Uwagi

Bardzo istotnym elementem *wiparita karani* jest możliwość swobodnego, spokojnego i głębokiego oddychania. Z tego względu podbródek nie jest w tej pozycji w żaden sposób blokowany, a głowa powinna mieć zapewnioną swobodę ruchu, co ma zagwarantować wspomnianą łatwość nabierania i wypuszczania powietrza. Skup się na wydechu i postaraj się wydłużyć go w takim stopniu, w jakim będzie to tylko możliwe bez utraty poczucia komfortu. Pamiętaj o tym, że skrócenie oddechu to naturalne następstwo wykonywania pozycji odwróconych.

W przypadku tej *asany* ciężar ciała będzie spoczywał na nadgarstkach i łokciach, które odciążą szyję. Im więcej pracy włożysz w wypychanie tułowia w kierunku pozycji pionowej (próbując stworzyć układ przypominający pozycję świecy), tym w większym stopniu ciężar ciała zostanie przeniesiona na szyję.

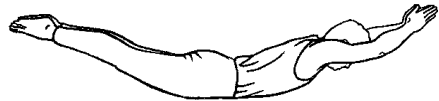
Pozycje równoważące



Odpoczynek z ugiętymi kolanami



Wd.
→
←
Wyd.



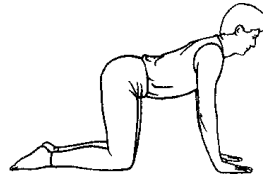
Wd.
→
←
Wyd.



Śalabhasana lub *bhudźangasana* (w przypadku obydwu pozycji należy przesuwać ręce do przodu po łuku)



Wd.
→
←
Wyd.

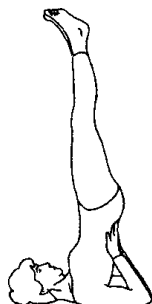


Czakrawakasana

2. Salamba sarvangasana (pozycja świecy)

salamba — podparte, *sarwanga* — wszystkie części

Klasyczna postać pozycji



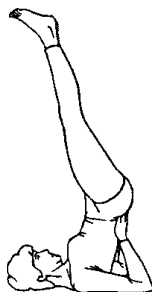
Głowa i barki spoczywają na podłodze. Głowa jest zwrócona twarzą do góry, a tylna część barków styka się z podłożem.

Tułów i nogi tworzą jedną linię i są skierowane prosto do góry.

Nogi są wyprostowane, a stopy pozostają złączone.

Ramiona i łokcie spoczywają na podłodze, są ułożone równoległe do siebie, a dłonie podpierają tułów od tyłu.

Zmodyfikowana wersja pozycji

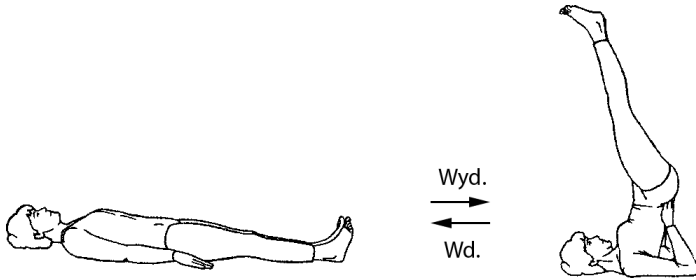


Ułożenie ramion może ulec modyfikacji.

Nogi mogą być nieznacznie ugięte, a punktem wyjścia może być pozycja z ugiętymi kolanami.

Winjasa krama

Ułóż się na podłodze z ramionami wzdłuż tułowia oraz złączonymi nogami. Unieś nieznacznie głowę, by sprawdzić, czy Twoje ciało faktycznie tworzy linię prostą, po czym opuść głowę z powrotem na podłogę.



Podczas wydechu unieś wyprostowane nogi w kierunku głowy i pozwól, by tułów oderwał się od podłoża w ślad za ruchem kończyn dolnych. Ułóż dłonie na plecach powyżej pośladków, by podeprzeć tułów.

Kiedy będziesz wracać do pozycji wyjściowej, zegnij nieznacznie kolana i stopniowo opuszczaj tułów, nie odrywając głowy od podłogi.

Uwagi

Nie próbuj za wszelką cenę zachowywać równoległego ułożenia ramion, gdyż może to wywołać napięcie w okolicach szyi.

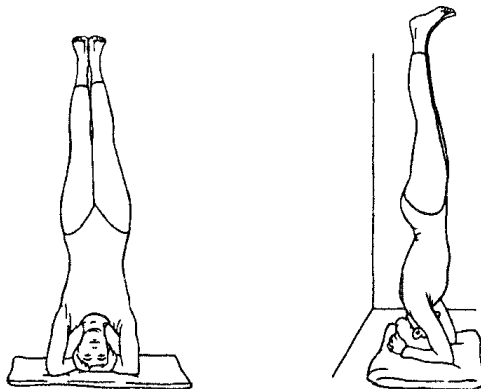
Pozycje równoważące

Pozycje równoważące są takie same jak w przypadku *wiparita karani*.

3. Salamba śirszasana (stanie na głowie)

salamba — podparta, *śirsza* — głowa

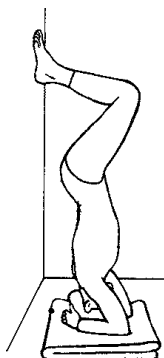
Klasyczna postać pozycji



Ciało jest wyprostowane, a głowa pozostaje w normalnym położeniu w stosunku do kręgosłupa.

Łokcie i przedramiona spoczywają na podłodze, a palce są splecione za głową.
 Ramiona są ułożone równolegle do siebie.
 Nogi są wyprostowane, a stopy pozostają złączone.

Zmodyfikowana wersja pozycji



Kolana mogą być ugięte, by zmniejszyć obciążenie mięśni pleców i umożliwić rozluźnienie muskulatury brzucha.

Nogi mogą zostać rozdzielone, co pozwoli uzyskać stabilność gwarantującą komfort i rozluźnienie podczas oddychania.

Rozluźnić można również stopy i palce — takie działanie powinno ograniczyć napięcie utrudniające płynne oddychanie.

Podczas przyjmowania i opuszczania pozycji można ugiąć kolana, by zredukować obciążenie pleców i szyi.

W razie potrzeby można zwiększyć dystans dzielący łokcie, co przełoży się na poprawę stabilności. Odległość między łokciami będzie zależała od siły mięśni ramion i górnej części pleców.

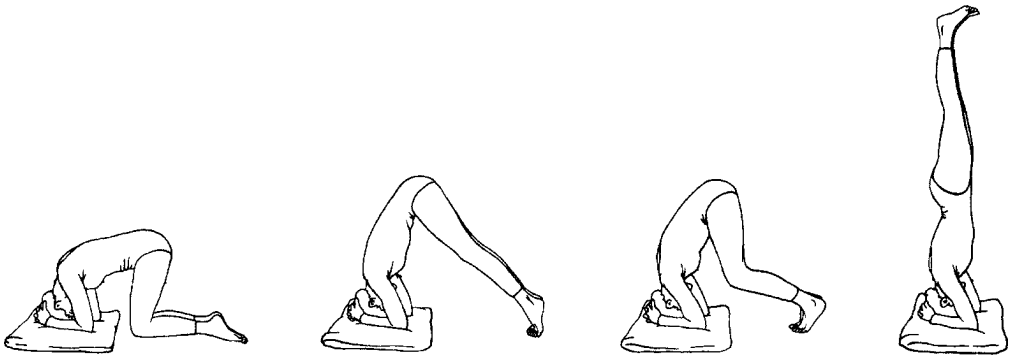
Uwaga: Pamiętaj o tym, by *nigdy* nie zmieniać pozycji *podczas* wykonywania stania na głowie. Jeśli chcesz wprowadzić jakieś poprawki, powróć do pozycji wyjściowej, po czym wykonaj *asanę* ponownie — najlepiej korzystając ze wskazówek nauczyciela.

Winjasa krama

Zacznij od pozycji, w której opierasz się na rękach i kolanach. Spleć palce, zostawiając kciuki swobodnie skierowane ku górze tak, by mogły podeprzeć głowę. Spójrz do tyłu między ramiona i sprawdź, czy Twoje stopy są rozstawione symetrycznie w stosunku do łokci.

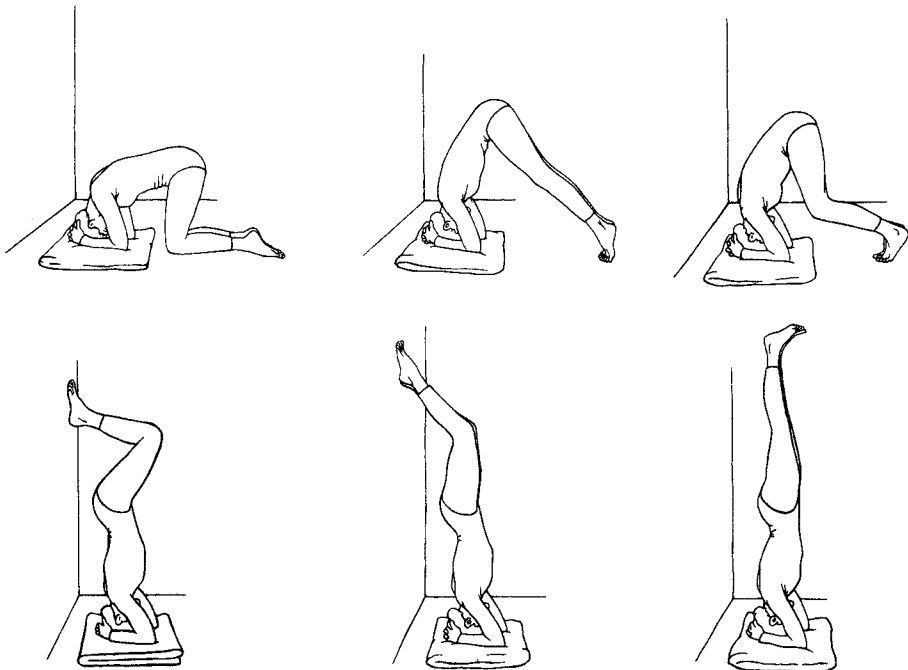
Podczas wdechu unieś biodra. Wyprostuj nogi, zachowując kontakt stóp z podłogą. Podczas wydechu ugnij kolana i przyciągnij stopy bliżej tułowia. W trakcie następnego wdechu unieś nogi do góry aż do pozycji pionowej.

Aby wyjść z pozycji, ugnij podczas wydechu kolana i opuść ciało do pozycji początkowej.



Uwaga: bardzo ważnym elementem związanym z praktykowaniem *salamby śirsasany* jest realizacja starannie zaplanowanej sekwencji *asan*, które będą poprzedzały stanie na głowie, a później pozwolą osiągnąć równowagę po wykonaniu tej pozycji. Aby przyrzeć się przykładom takich działań, zapoznaj się z rozdziałem dotyczącym tworzenia tego rodzaju ciągów *asan*.

Etapy uczenia się tej asany



Początkowo korzystaj ze ściany, dzięki czemu zyskasz podparcie z jednej strony (róg pomieszczenia zapewni podparcie z dwóch stron w różnych płaszczyznach, co jest dezorientujące).

Zacznij od pozycji, w której opierasz się na rękach i kolanach, po czym spleć palce, zostawiając kciuki swobodnie skierowane ku górze tak, by mogły podeprzeć głowę. Umieść głowę między rękami, mniej więcej piętnaście centymetrów od ściany.

Uwaga: jeśli ustawisz się przy samej ścianie, przejmie ona cały Twój ciężar. Jeżeli ułożenie poszczególnych części Twojego ciała nie będzie prawidłowe, nacisk przeniesie się na Twoją szyję i może doprowadzić do drętwienia palców.

Ustaw łokcie i stopy tak, jak zostało to przedstawione na rysunku powyżej. Podczas wdechu wyprostuj kolana, co przełoży się na uniesienie bioder. W trakcie wydechu ugnij kolana i podsuń stopy bliżej głowy.

Wykorzystaj ugięcie nóg w stawach kolanowych i odepchnij się od podłoża w kierunku ściany, zachowując przy tym zgięte kolana. Dotknij stopami ściany, odczekaj jeden oddech, ustabilizuj pozycję, po czym podejdź stopami do góry po ścianie. Dociśnij równomiernie łokcie do podłoża. Pozwól, by Twoje stopy nieco się od siebie oddaliły.

Aby wrócić do pozycji wyjściowej, ugnij kolana podczas wydechu i opuść ciało do początkowego położenia.

Uwagi

W przypadku tej *asany* optymalne ustawienie głowy będzie zależało od kształtu czaszki. Jeżeli pozycja głowy będzie niewłaściwa, nie uda się równomiernie rozłożyć ciężaru ciała, co przełoży się na tendencję do mocniejszego podpierania się na łokciach, mającego zrekomensować ten brak równowagi. Twoim celem powinno być podparcie głowy wszystkimi palcami — włączając w to małe palce wsunięte częściowo pod głowę oraz kciuki skierowane do góry wzdłuż bocznych powierzchni czaszki.

Ciężar ciała osoby stojącej na głowie rozkłada się pomiędzy głowę i łokcie. Ideałem byłaby sytuacja, w której każdy z tych trzech punktów przyjmowałby takie samo obciążenie i byłby jednym z wierzchołków trójkąta równobocznego. Jeżeli środek ciężkości przemieści się za bardzo w stronę tylnej części ciała, nacisk przeniesie się poprzez barki na szyję. Lepiej będzie zwiększyć ciężar spoczywający na łokciach, niż opierać się na szyi, która jest od nich dużo delikatniejsza. Nie popadaj jednak w przeciwną skrajność polegającą na przeniesieniu całego ciężaru ciała na łokcie.

Kolejną rzeczą, którą odradzam, jest wykorzystywanie podczas stania na głowie podpór umożliwiających swobodne zwieszenie głowy. Ciężar czaszki oraz zahamowania psychologiczne wywołają w takiej sytuacji skurcz mięśni szyi.

Idealnie wykonane stanie na głowie przekłada się na ustawienie ciała dokładnie w pionie i w całkowitej symetrii. Z tego względu podczas wykonywania tej *asany* warto zwrócić uwagę na to, w których miejscach pojawia się ewentualna asymetria. Taka obserwacja wymaga pomocy innej osoby, gdyż skontrolowanie własnej sylwetki z wszystkich stron nie jest możliwe nawet przy użyciu lustra. W tym miejscu powtórzę uwagę wygłoszoną już wcześniej: pamiętaj, że *nigdy* nie wolno poprawiać ułożenia ciała, gdy wykonujesz już *asanę*. Wróć do układu początkowego, zmień ułożenie ciała i wprowadź poprawki, przyjmując ponownie pozycję docelową.

Pozycje równoważące

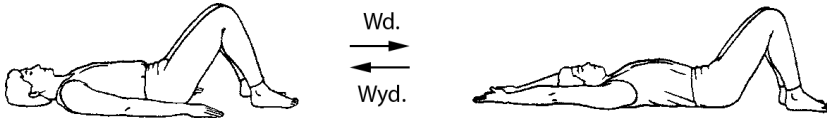
Zgodnie z tradycją za *asanę* równoważącą stanie na głowie uznaje się pozycję świecy, ponieważ odwraca ona wygięcie do tyłu oraz odchylenie szyi. Warto jednak podkreślić, że bezpieczniejszym rozwiązaniem, którego można używać zamiast pozycji świecy, jest *wiparita karani*.

Przed przystąpieniem do wykonywania pozycji równoważących warto zapewnić odpoczynek szyi. Po wyjściu ze stania na głowie położyć się na plecach i rozluźnij szyję oraz dolną część kręgosłupa, a dopiero potem przejdź do innych kontrpozycji.

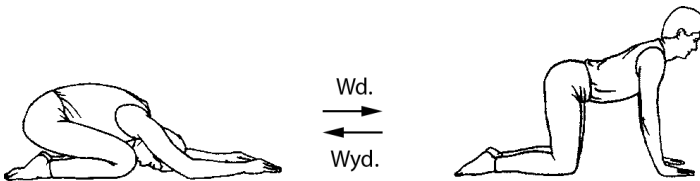
Winjasa krama dotycząca równoważenia stania na głowie



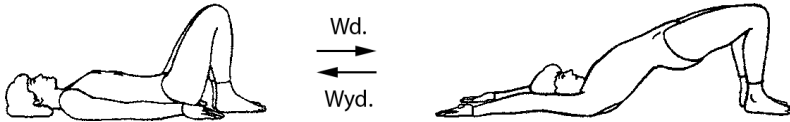
1. Odpoczynek



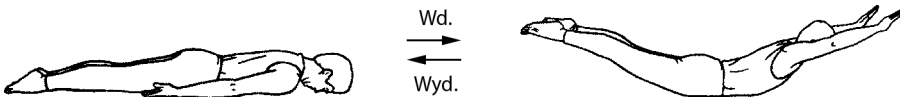
2. Unoszenie ramion



3. Czakrawakasana



4. Dwipada pitham z użyciem ramion.



5. Śalabhasana

Stanie na głowie musi stanowić element *winjasa kramy*, która zapewni przygotowanie do wykonywania owej *asany* oraz zagwarantuje zrównoważenie jej w odpowiedni sposób. Co więcej, musisz uważnie obserwować zmęczenie oraz trudności natury emocjonalnej czy fizycznej, które będą towarzyszyły postępowi w podejmowanych przez Ciebie działaniach.

Gdy zetkniesz się z takimi zjawiskami, możesz stanąć przed koniecznością dodania odpowiednich odpoczynków lub pozycji przejściowych; w grę może wchodzić także wyeliminowanie z sesji niektórych *asan* lub zmiana celu. Takie działania sprawiają, że każda wykonywana przez Ciebie pozycja będzie miała swoje znaczenie, a Tobie uda się zrealizować ogólny cel praktyki.

PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



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

Zmień swoją stronę WWW
w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

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

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

„Niezwyczajny podręcznik hatha-jogi... to jedna z tych książek, do których Czytelnik może wielokrotnie wracać w miarę rozwoju swojej praktyki, za każdym razem delektując się tym tekstem na nowo. Tym, co odróżnia ten tytuł od innych dzieł o zbliżonej tematyce, jest nacisk na indywidualizację programu terapeutycznego oraz przełożenie filozofii Jogasutr na język codziennej praktyki”.

Yoga International

Wśród wielu książek traktujących o jodze trudno jest znaleźć taką, która ukazywałaby pełnię i wielowymiarowość tradycji jogicznej. Większość z nich skupia się raczej na opisywaniu kolejnych pozycji niż na pokazywaniu, jak joga może pomóc nam zmienić nasze życie na lepsze. Ta książka jest wyjątkowa: po pierwsze, łączy w spójną całość trzy podstawowe elementy praktykowania jogi, czyli asany (pozycje), pranajamę (ćwiczenia oddechowe) oraz medytację, po drugie, przedstawia najważniejsze koncepcje filozoficzne, a po trzecie, skupia się na kwestiach związanych ze zdrowiem i z leczeniem za pomocą jogi.


To unikalne połączenie gwarantuje, że każda osoba zainteresowana praktykowaniem jogi znajdzie w niej coś dla siebie — coś, co pozwala na dokonanie osobistej reintegracji. Temat ten jest obecnie wyjątkowo gorący — w dzisiejszym, zwariowanym świecie wszyscy mamy mniejsze lub większe wrażenie braku kontroli nad swoim życiem. Tymczasem A.G. Mohan tłumaczy, że tak naprawdę chodzi o stan naszego umysłu, i wskazuje, jak usunąć chaos z własnych myśli, by zapanował w nich spokój. To ważne, bo tylko wówczas możemy dostrzec prawdziwy obraz ludzi i zdarzeń, podejmować świadome decyzje i żyć szczęśliwie. Największą wartością tej książki jest kompleksowy program odzyskiwania równowagi i integracji. Czas wreszcie, by tego dokonać!

Odzyskaj kontrolę nad swoim życiem!

A.G. Mohan — wraz ze swoją żoną Indrą prowadzi prywatną praktykę terapii jogą w Ćennai w Indiach. Przez osiemnaście lat, aż do śmierci swojego wielkiego nauczyciela, zgłębiał tajniki jogi u Śri Krishnamacharyi (który miał też wielu innych znanych uczniów, chociażby B.K.S. Iyengara). Prowadzi warsztaty poświęcone jodze w Indiach, Stanach Zjednoczonych oraz Europie.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Nr katalogowy: 42133

 **Księgarnia internetowa:**
<http://sensus.pl>

 **Zamówienia telefoniczne:**
0 801 339900
 **0 601 339900**

 **sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:
● <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
● <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
● <http://sensus.pl/nowosci>

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

cena 34,90 zł

ISBN 978-83-283-1624-9



9 788328 316249



SHAMBHALA