

JOGA JAKO TERAPIA

Podstawy i zmodyfikowane ćwiczenia podstawowe



Luise Wörle, Erik Pfeiff

Joga jako terapia

Podstawy i zmodyfikowane ćwiczenia podstawowe

Wydanie 2

Fotografie: Wilfried Petzi, Monachium

Słowo wstępne: B.K.S. Iyengar, Prof. Laurie Hartman

Redakcja wydania polskiego Lesław Kulmatycki

Tytuł oryginału: **Yoga als Therapie. Grundlagen und modifizierende Übungsbausteine**
Autorzy: **Luise Wörle, Erik Pfeiff**
Fotografie: **Wilfried Petzi, München**
Słowo wstępne: **B.K.S. Iyengar, Prof. Laurie Hartman**

ELSEVIER

Hackerbrücke 6, 80335 München, Deutschland

Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage 2017

© Elsevier GmbH, Deutschland

ISBN 978-3-437-45091-4

e-ISBN 978-3-437-17170-3

This 2nd edition of *Yoga als Therapie. Grundlagen und modifizierende Übungsbausteine* by **Luise Wörle, Erik Pfeiff** is published by arrangement with Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München, Deutschland.

Książka *Yoga als Therapie. Grundlagen und modifizierende Übungsbausteine*, wyd. 2, autorzy: **Luise Wörle, Erik Pfeiff** została opublikowana zgodnie z umową z Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München, Deutschland.

Tłumaczenie niniejszej publikacji zostało podjęte przez wydawnictwo EDRA URBAN & PARTNER na jego własną odpowiedzialność. Lekarze kliniczni oraz prowadzący badania naukowe, oceniając oraz wykorzystując jakiegokolwiek opisane tu informacje, metody, związki chemiczne czy eksperymenty, muszą zawsze opierać się na swoim osobistym doświadczeniu i wiedzy. Ze względu na szybko dokonujący się postęp w dziedzinie nauk medycznych należy głównie zwrócić uwagę na niezależną weryfikację rozpoznania oraz dawkowania leków. W najpełniejszym zakresie dozwolonym przepisami prawa Elsevier, autorzy, redaktorzy ani inne osoby, które przyczyniły się do powstania niniejszej publikacji, nie ponoszą żadnej odpowiedzialności w odniesieniu do jej tłumaczenia ani za jakiegokolwiek obrażenia czy zniszczenia dotyczące osób czy mienia związane z wykorzystaniem produktów, zaniedbaniem lub innym niedopatrzaniem ani też wynikające z zastosowania lub działania jakichkolwiek metod, produktów, instrukcji czy koncepcji zawartych w przedstawionym tu materiale.

Wszelkie prawa zastrzeżone, szczególnie prawo do przedruku i tłumaczenia na inne języki. Żadna z części tej książki nie może być reprodukowana lub przenoszona w jakiegokolwiek formie na wszelkie nośniki elektroniczne, mechaniczne lub inne, włączając kserokopiowanie, nagrywanie lub inne systemy składowania i odzyskiwania informacji bez uprzedniej pisemnej zgody Wydawnictwa.

© Copyright for the Polish edition by Edra Urban & Partner, Wrocław 2018

Redakcja naukowa wydania polskiego: **dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. nadzwyczajny**

Kierownik Zakładu Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych, Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Tłumaczenie z języka niemieckiego: **lek. med. Barbara Wencka**

Prezes Zarządu: Giorgio Albonetti

Redaktor naczelny: lek. med. Edyta Błażejewska

Redaktor tekstu: Emilia Szajerka

Redaktor prowadzący: Irena Zaucha-Nowotarska

Opracowanie składowania: Anna Komar

ISBN 978-83-66067-60-8

Edra Urban & Partner

ul. Kościuszki 29, 50-011 Wrocław

tel.: + 48 71 726 38 35

biuro@edraurban.pl

www.edraurban.pl

Łamanie i przygotowanie do druku: Anna Noga-Grochola

Druk: Opolgraf

Wstęp do wydania polskiego

„Skomplikowana budowa ciała ludzkiego uczyniła zeń instrument łatwy do rozstrojenia. Zadaniem medycyny jest nastrojenie tej ciekawej harfy ludzkiego ciała, przywrócenie jej Harmonii” – pisał Francis Bacon, jeden z pierwszych filozofów renesansu, który uważał, że człowiek nie jest niewolnikiem losu, że może go bowiem kontrolować i na niego oddziaływać. Każde świadome oddziaływanie jest rodzajem terapii, korekty czy poprawy zastanego stanu. Taki też cel przyświeca autorom niniejszego podręcznika.

Można byłoby spytać, jak joga może być terapią i w jakiej mierze? Sam termin „terapia” ma wiele znaczeń i bez wątplenia wpisuje się w każdą zaplanowaną i systematyczną aktywność skierowaną ku swojemu ciału czy procesom mentalno-emocjonalnym. Jeśli pragniemy sobie pomóc i decydujemy się na taki czy inny zestaw ćwiczeń fizycznych czy psychicznych, to bez wątplenia jest to terapia w tym najpiękniejszym znaczeniu, w znaczeniu autoterapii. Szeroko opisane praktyki fizyczne, a szczególnie ćwiczenia podstawowe i asany, są swego rodzaju środkiem pomiędzy materią, konkretnością mięśni, powięzi czy nerwów a odczuwaniem energii, dobrostanu czy wewnętrznego wyciszenia. W zdrowotnym znaczeniu to jest celem. Tu chciałbym zwrócić uwagę na jeden z istotnych fragmentów książki, w którym autorzy piszą, że jeśli *„duch jogi płynie we wszystkim, co robimy w ciągu całego dnia, to bardzo wiele rzeczy z jogi terapeutycznej, które opisano w tej książce, można zastosować w dowolnym miejscu i dowolnym czasie: uważność, świadomość, odczucie oddechu, korygowanie i doskonalenie postawy ciała, łagodne ruchy dłońmi, stopami czy ramionami”*. Oczywiście to tylko jeden z wymiarów jogi w ogóle, a łączący się z praktycznością życia. Ale przecież joga to również pomoc samemu sobie w tym najważniejszym z wymiarów, a zarazem najsubtelniejszym, w wymiarze filozoficznym. Ma nam pomóc zrozumieć istotę życia i istnienia. Gdyż wszystkie pozostałe są jedynie środkami dla tego głównego celu.

Książka zarówno w swej oryginalnej wersji, jak i wersja polska adresowana jest do określonego środowiska osób zajmujących się ćwiczeniami jogi. Ale ze względu na swój „szeroki” sposób podejścia do pracy z osobą, może być rekomendowana do innych środowisk, tak terapeutycznych, jak i rekreacyjno-fitnessowych. Chciałbym zwrócić uwagę na trzy mocne strony podręcznika *„Joga jako terapia. Podstawy i zmodyfikowane ćwiczenia podstawowe”* autorstwa Luise Wörle i Erika Pfeiffa. Po pierwsze, kompleksowe ujęcie bardzo tradycyjnych ćwiczeń jogi w powiązaniu z zachodnimi systemami rehabilitacji fizycznej i ruchowej oraz współczesną wiedzą na ten temat. Opisy ćwiczeń uzupełnione są rzetelną informacją o funkcjonowaniu ludzkiego organizmu zarówno pod kątem dokonania diagnozy i przydatności poszczególnych ćwiczeń, jak i w odniesieniu do przeciwwskazań i koniecznych konsultacji ze stosownym specjalistą medycznym. Natomiast modyfikacje każdego z ćwiczeń dają szansę na podjęcie treningu przez każdego, nawet przez osoby w znacznym stopniu niepełnosprawności. Po drugie, klarowna konstrukcja podręcznika ułatwiająca ogólne zrozumienie przesłania autorów, jak choćby szybkie odnalezienie potrzebnego ćwiczenia. Natomiast profesjonalnie przygotowane fotografie ułatwiają pełniejsze rozumienie pisemnych instrukcji i podpowiadają, jak wykonywać poszczególne ruchy. I po trzecie, wiarygodny, naukowy język podręcznika wyjaśniający istotę i cel poszczególnych ćwiczeń nie tylko dla profesjonalistów, ale też dla praktyków, którzy chcieliby wiedzieć nieco więcej o wykonywanych ćwiczeniach. Niekiedy trudne zagadnienia profilaktyczno-rehabilitacyjne wyjaśnione są prostym językiem, promując tego rodzaju aktywność, w czym spora zasługa tłumaczki lek. med. Barbary Wenckiej.

Dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. nadzwyczajny
Kierownik Zakładu Promocji Zdrowia i Technik Relaksacyjnych
Akademia Wychowania Fizycznego we Wrocławiu

Spis treści

1	Joga wczoraj i dzisiaj	1	6.4	Podstawowe ćwiczenia kręgosłupa piersiowego	67
1.1	Krótką historią jogi	2	6.5	Ćwiczenia obręczy barkowej i przejścia między odcinkiem szyjnym a piersiowym kręgosłupa	74
1.2	Joga i zdrowie	3	6.6	Ćwiczenia odcinka szyjnego kręgosłupa, głowy oraz stawu skroniowo- -żuchwowego	84
1.3	Cele osiągnięte dzięki przedstawionym ćwiczeniom	5	6.7	Ćwiczenia stawów łokciowych, nadgarstków i dłoni	91
1.4	Badania nad terapeutyczną jogą	5	6.8	Ćwiczenia miednicy	96
1.5	Podstawy anatomiczne dla ćwiczeń jogi	5	6.9	Ćwiczenia bioder	101
1.6	Rozważania końcowe	6	6.10	Ćwiczenia stawów kolanowych	107
			6.11	Ćwiczenia nóg	111
2	Ćwiczenie uważności	9	7	Wybrane asany	119
2.1	Aspekty uważności	10	7.1	Wprowadzenie	120
2.2	Uważność w praktyce	14	7.2	Wybrane asany	122
3	Diagnoza	17	7.3	Kombinacje i kolejność asan	172
3.1	Uwagi ogólne na temat badania i diagnozy	18	8	Kompleksowy trening powięzi z wykorzy- staniem ćwiczeń podstawowych i asan	175
3.2	Badanie w odniesieniu do celów ćwiczeń	18	8.1	Powięzie	176
3.3	Ćwiczenia i ból	23	8.2	Ćwiczenie powięzi za pomocą ćwiczeń podstawowych	178
3.4	Przeciwwskazania	24	8.3	Ćwiczenie powięzi za pomocą wybranych asan	190
4	Motywacja i strategie interwencji poznawczo-behavioralnych	27	9	Joga w życiu codziennym	207
4.1	Uwagi ogólne	28	9.1	Wprowadzenie	208
4.2	Działania praktyczne	29	9.2	Wybrane ćwiczenia, które można włączyć do różnych aktywności	208
5	Ćwiczenia przygotowujące do sztuki oddychania w jodze	35	9.3	Przykłady integracji duchowości i praktyki jogi w życiu codziennym	210
5.1	Wprowadzenie	36	9.4	Podsumowanie	213
5.2	Anatomia i fizjologia oddychania	36	Postowie	215	
5.3	Przygotowanie do prāṇāyāma – sztuki oddychania w jodze	40	Skorowidz	217	
6	Ćwiczenia podstawowe	45			
6.1	Podstawy	46			
6.2	Ćwiczenia kręgosłupa lędźwiowego	49			
6.3	Ćwiczenia podstawowe klatki piersiowej i żeber	61			

1.1 Krótka historia jogi

Wprowadzenie

W ostatnich dziesięcioleciach joga stała się bardzo popularna w krajach Zachodu. Różne szkoły, centra kształcenia dorosłych, centra zdrowia, kliniki i prywatni nauczyciele oferują zajęcia i sesje jogi. Programy kształcenia nauczycieli jogi są coraz bardziej nadzorowane przez profesjonalne związki, firmy ubezpieczeniowe czy inne instytucje. Szczególnie istotny stał się aspekt zdrowotny jogi. Nieopublikowane badanie pilotażowe przeprowadzone przez autorów tej książki oceniało 200 kwestionariuszy i 50 wywiadów z dorosłymi uczestnikami zajęć jogi. Wykazano, że pierwotnym motywem do rozpoczęcia ćwiczeń jogi był ból lub dyskomfort albo też chęć poprawienia kondycji. Z biegiem czasu joga pomogła respondentom w pokonywaniu trudności dnia codziennego, przywracaniu pewności siebie i równowagi w trudnych okresach życiowych.

Jeśli chcemy zdefiniować jogę, musimy pamiętać, że system ten powstał w starożytnych Indiach, zatem w czasach i kulturze, które były zupełnie odmienne od naszej współczesnej cywilizacji. Słowo „joga” wywodzi się z sanskrytu, klasycznego staroindyjskiego języka. W słowniku sanskrytu wyjaśnienie tego terminu zajmuje trzy strony (Gode i Karve, 1979). Wśród interpretacji szczególnie istotne są takie terminy jak osoba, opanowanie, poskromienie (Fuchs, 1990).

Poniżej zamieszczono krótką historię jogi, która powinna pomóc czytelnikowi zrozumieć jej głębokość i pełnię. Kto ćwiczy lub naucza jogi, zawsze używa tego staroindyjskiego terminu, nie stara się go tłumaczyć na inne języki. Co nie zmienia faktu, że praktykowanie jogi podlega czynnikom indywidualnym i kulturowym. Na pewno nie jest to droga do szybkiego nabycia wiedzy i zdolności. Joga wymaga gotowości do nauki i do ćwiczeń. A do tego potrzebna jest chłonność umysłu i poświęcenie. To może oznaczać zmiany w stylu życia, żeby zapewnić czas niezbędny do praktykowania jogi.

Wedy

Prawdopodobnie najstarsze ślady jogi pochodzą z trzeciego tysiąclecia przed Chrystusem. Są to kamienne tablice datowane na tę epokę, które przedstawiają postacie w pozycjach przypominających pozycje jogi. Słowo „joga” i powiązany czasownik „yuj” po raz pierwszy znaleziono w *saṃhitā*. *Samhitā* (*sanhity*) to zbiory tekstów należące do Wed, czyli świętych pism staroindyjskich. Istnieją cztery zbiory: *Rg-Weda*, powstała w XII wieku przed Chrystusem lub jeszcze wcześniej, *Sāma-Weda*, *Yajur-Weda* i, prawdopodobnie napisana między 1200 a 1000 r. p.n.e., *Atharva-Weda*. Wedy zawierają opisy metod i rytuałów, które przypominają techniki jogi dotyczące uważności, koncentracji, modlitwy oraz ćwiczeń oddechowych.

Upaniszady

Pierwsze opisy jogi pochodzą z Upaniszad. „Upa” oznacza „w pobliżu”, „ni” – „w dole”, a „śad” – „siedzieć”. Istotnie teksty te wskazują na znaczenie siedzenia w bliskości nauczyciela i aktywnego słuchania. Podkreślają związek między uczniem a nauczycielem (Bäumer, 1986).

Podobnie jak w przypadku Wed, badacze tekstów staroindyjskich nie są pewni, kiedy teksty te powstały. Różni autorzy podają daty dla różnych tekstów oddalone od siebie o dekady. Datowanie wydaje się szczególnie trudne dla Upaniszad, gdyż niektóre były zawarte w Wedach, a inne zostały napisane później niż Wedy. Początkowo Upaniszady występowały tylko w wersji mówionej, uczono się ich na pamięć i przekazywano jako opowieści z pokolenia na pokolenie. Później zostały one spisane. W wielu przypadkach dokładny moment nie jest znany, a różni autorzy i naukowcy podają sprzeczne daty. Upaniszady zostały spisane w pierwszym tysiącleciu przed Chrystusem. Najstarsze należą do szkoły wedyjskiej. Później pojawiły się inne szkoły oraz ich odgałęzienia. Upaniszady zawierają opisy starych rytuałów magicznych, mityczne opowieści, głębokie myśli filozoficzne, modlitwy i pieśni. Szczególnie w późnych Upaniszadach, od VII wieku przed Chrystusem i młodszych, zaczyna się kształtować koncepcja jogi. Teksty te stanowiły istotne źródło dla rozwoju jogi. Wiedza, którą przekazują, ma charakter nie tylko akademicki, poprzez rozumienie, ale również poprzez zmiany w samych uczniach. Rozwijają oni liczne sposoby zwiększania świadomości i ogniskowania wewnętrznej koncentracji. Także koncepcja ciała i umysłu wywodzi się z Upaniszad. W tekstach tych przewijają się przeszkody na drodze takiego rozwoju nazywane jest „jogą”.

Do chwili obecnej *Kaṭha Upaniszada* jest uznawana za pierwszą księgę jogi. Większość autorów datuje ją na piąty wiek przed Chrystusem, choć może być ona starsza o kilka wieków. Nieznany autor opisuje jogę jako wewnętrzną stabilność i równowagę, przy czym obie zależą od stałej koncentracji (Feuerstein, 2008). Najwyższy poziom osiąga się, gdy pięć zmysłów poznania, myśli i umysł są wyciszone. Taki sposób panowania nad zmysłami i uwolnienie od dystraktorów to właśnie joga (Bäumer, 1986).

Pierwsze opisy praktyki jogi można znaleźć w *Śvetāśvatara Upaniszadzie*, którą zwykle datuje się na IV do III wieku p.n.e., choć może być starsza. Słowo „*Śvetāśvatara*” może oznaczać imię autora. W drugiej części tekstu można znaleźć precyzyjne instrukcje dotyczące pozycji siedzącej i oddychania. Tułów, szyja i głowa powinny być trzymane prosto, a narządy zmysłów i umysł należy skupić na sercu. Z chwilą wyciszenia fluktuacji umysłu i osiągnięcia kontroli oddechu należy łagodnie oddychać przez nos. Prawdopodobnie później napisano osiem kolejnych *Joga Upaniszad*, które są bardziej poetyckie – *Jogaupaniszady Atharwawedy*. Zgodnie z nimi ścieżka jogi składa się

z siedmiu etapów, podobnie jak ścieżka opisana w Joga-sutrach Patañjaliego (Michel i Deussen, 2006).

Jogasutry Patañjaliego

Między 200 r. p.n.e. i 400 r. n.e. indyjski mędrzec Patañjali zebrał wcześniejszą wiedzę na temat jogi i złożył ją w związku zbiór 195 aforyzmów – Jogasutry. Jogasutry nadal są głównym tekstem źródłowym jogi.

Dwa główne filary ścieżki jogi, według Patañjaliego, to abhyāsa i vairāgya. Abhyāsa to nauka przez zdyscyplinowaną, ukierunkowaną praktykę. Vairāgya to unikanie wszystkiego, co rozprasza na ścieżce nauki. Kluczową koncepcją jest uspokojenie fluktuacji świadomości: „yogaś-citta-vṛtti-nirodhaḥ” (Iyengar, 2010b, s. 83). „Yogaś” to „integracja od warstwy zewnętrznej do wewnętrznego ja, czyli od skóry do mięśni, kości, nerwów, umysłu, intelektu, woli, świadomości i ja” (Iyengar, 1993, s. 45). „Citta” oznacza świadomość, „Vṛtti” – fluktuacje, a „Nirodhaḥ” to stopniowe wyciszenie, uwalnianie od dystraktorów.

Ścieżka praktyki jogi zawiera osiem aspektów lub etapów jogi: yama, niyama, āsana, prāṇāyāma, pratyāhāra, dhāraṇā, dhyāna i samādhi. Yama odnosi się do etycznych, społecznych aspektów nieszkodzenia innym, bycia uczciwym, niekradzenia, kontrolowania życzności i pragnień, uwolnienia od zazdrości i przywiązania. Niyama to pięć elementów oczyszczania siebie: czystość, zadowolenie, zapał do nauki i praktykowania, osobiste zaangażowanie w głębię tekstów jogi i poddanie się boskim źródłom. Āsana to łagodna, spokojna pozycja siedząca, której nic nie rozprasza. W utrzymanie pozycji zaangażowane są ciało, umysł i dusza. Dla wielu āsan, które są wykorzystywane współcześnie, ich aspekt terapeutyczny pojawił się w późniejszym okresie. Prāṇāyāma rozciąga kontrolę nad oddechem na kontrolę nad energią życiową. Wdech i wydech są wydłużone i wykonywane w sposób uważny. W przerwach między wdechem a wydechem oraz wydechem a wdechem można doświadczyć wewnętrznej ciszy. Pratyāhāra to efekt praktykowania poprzednich czterech stadiów. To uspokojenie zmysłów i w ten sposób również umysłu. Przygotowuje do kolejnych 3 etapów. Gdy zmysły nie są już rozpraszone, może pojawić się dhāraṇā. To skoncentrowanie, ale bez napięcia, na wszystkich obszarach ciała. Z odpowiedniej praktyki dhāraṇā rozwija się dhyāna – medytacja. Do zrelaksowanego stanu ciała dochodzi spokój emocjonalny, natomiast umysł pozostaje w pełni świadomy i w gotowości. To ostatnie, najwyższe stadium ścieżki jogi – samādhi.

Pomiędzy pierwszym a siódmym wiekiem n.e. Thirumoolar w południowoindyjskim języku tamilskim napisał tekst jogi – Thirumandiram. Istnieją wskazówki, że Thirumoolar żył w tym samym czasie co Patañjali i że obaj mieli tego samego nauczyciela. Jogasutry pierwotnie zostały napisane w sanskrycie, odmiennie niż Thirumandiram, który został zapisany w języku tamilskim. Ten ostatni tekst

został przetłumaczony na język angielski dopiero w 1993 roku przez Govindana (Thirumoolar i Govindan, 1993). Fakt, że tekst był dostępny tylko w języku tamilskim, mógł spowodować, iż wielu ekspertów nie było świadomych podobieństwa zawartych w nim treści do tekstów autorstwa Patañdzalego.

Głębokość wejścia w āsanę

Praktykowanie āsan zaczyna się od działania fizycznego. Stopniowo dołączane są działania poznawcze, umysłowe i odruchowe. Skupiona i uważna praktyka āsan zawiera w sobie wszystkie osiem etapów praktykowania jogi. Etyczne zasady yama i elementy oczyszczenia samego siebie zawarte w niyama są stosowane do praktykowania āsan. Są one również kultywowane przez uważną praktykę āsany. W poprawnie praktykowanej āsanie zaciera się przestrzeń między ciałem i umysłem oraz umysłem i duszą. Oddech synchronizuje się z ruchami w trakcie wykonywania āsany. Wdech to ruch od rdzenia istoty w stronę skóry, natomiast w czasie wydechu ciało zwraca się do swoich źródeł (Iyengar, 2001a). W ten sposób prāṇāyāma łączy się z praktykowaniem āsan.

Jeśli człowiek jest zaabsorbowany praktykowaniem āsany, zmysły postrzegania i umysł są wyciszone, a mięśnie i stawy pozostają w pozycji spoczynkowej, wówczas zostaje osiągnięta pratyāhāra. Āsany należy wykonywać w skupieniu i z pełną uwagą, czyli dhāraṇā. Dhyāna, medytację, włącza się do praktykowania āsany, gdy występuje przestrzeń między otrzymaniem informacji ze zmysłów poznania a przekazaniem informacji do narządów działania. To oznacza uwolnienie samego siebie od poczucia potrzeby natychmiastowego działania. Pełna świadomość własnego ciała w czasie praktykowania āsany to samādhi. „Rzeki inteligencji i świadomości płyną razem i uchodzą do morza duszy” (Iyengar, 2001, s. 92).

Jak napisano wcześniej, pierwotnymi tekstami źródłowymi jogi są Jogasutry. Większość āsan, które są praktykowane głównie w świecie zachodnim, wywodzi się z końca pierwszego tysiąclecia n.e. Znany tekst jest Haṭha-yoga-pradīpikā z XV wieku (Sinh, 2006). Tekst zawiera fragmenty o āsanach i jeden na temat prāṇāyāma oraz opisuje samādhi jako powrót do źródła własnego ja.

1.2 Joga i zdrowie

W XX wieku B.K.S. Iyengar (ur. 1918) zebrał i opracował ponad 200 technik āsan i prāṇāyāma. Iyengar stworzył unikatowe połączenie klasycznych aspektów jogi z wcześniej wymienionych źródeł z zachodnią medycyną i nauką. Dopasował praktyki do najlepszych postaw anatomicznych i funkcji fizjologicznych, rozwinął terapeutyczne zastosowanie pozycji jogi i stworzył liczne modyfikacje dla pacjentów z chorobami oraz niepełnosprawnościami. Jego wyrafinowany system wykorzystujący pomoce do

5 Ćwiczenia przygotowujące do sztuki oddychania w jodze

5.1	Wprowadzenie	36		
5.2	Anatomia i fizjologia oddychania ...	36		
	Oddychanie zewnętrzne i wewnętrzne	36		
	Przepływ powietrza	37		
	Mięśnie oddechowe	37		
	Klatka piersiowa	38		
	Wymiana tlenu i dwutlenku węgla między pęcherzykami i naczyniami krwionośnymi	39		
	Częstość i objętość oddychania	39		
			Powiązania oddychania z innymi układami organizmu	40
5.3	Przygotowanie do prāṇāyāma – sztuki oddychania w jodze	40		
	Wprowadzenie	40		
	Współczesne badania nad prāṇāyāma.	40		
	Praktyczne doświadczanie wdechu i wydechu	41		
	Rozważania końcowe	43		
	Pozycje spoczynkowe oraz ćwiczenia przygotowujące do prāṇāyāma	43		

5.1 Wprowadzenie

Oddychanie to źródło naszej energii życiowej. Wdech to dużo więcej niż tylko nabieranie powietrza, oznacza on również bycie kreatywnym, w bardzo głębokim, złożonym sensie. Wydech z kolei oznacza nie tylko wydmuchiwanie powietrza, to również rozluźnienie, uwolnienie, wreszcie uwolnienie od życia. Powiązanie między życiem, śmiercią i oddechem jest rozważane w wielu religiach i systemach filozoficznych. W Biblii czytamy, że Bóg stworzył człowieka z ziemi i tchnął w jego nozdrza oddech życia i wówczas człowiek ożył. W starożytnych tekstach indyjskich, które są szczególnie istotne dla jogi, czyli Wedach, Upaniszadach, Jogasutrach i Haṭha-Joga-Pradīpikā, oddychanie opisywane jest jako kluczowy proces związany z życiem.

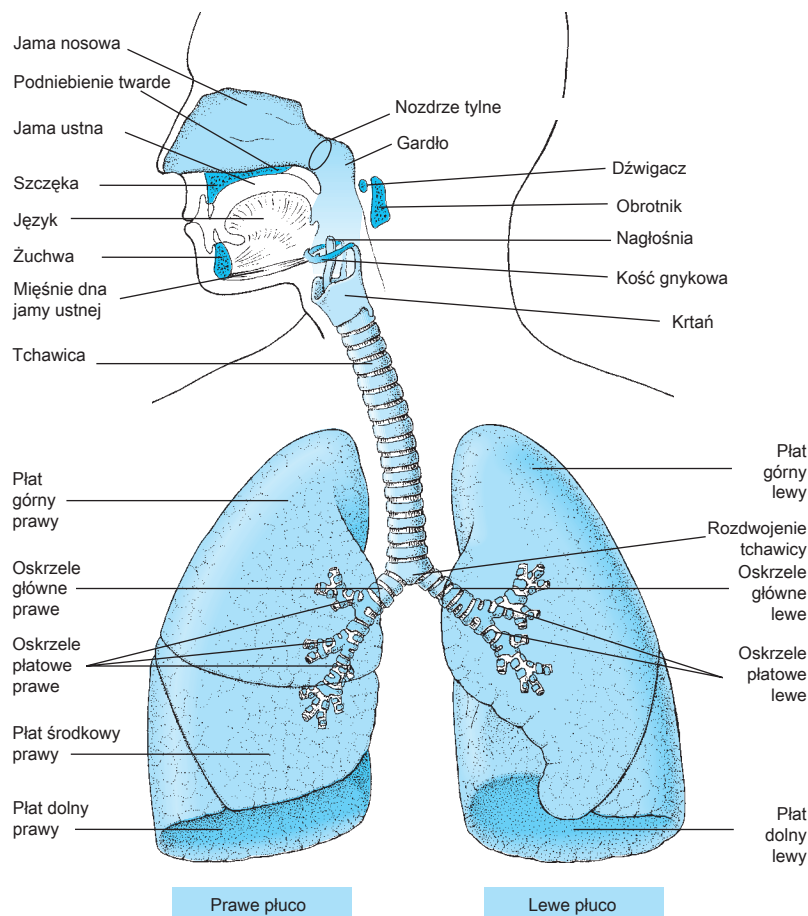
Nasze życie zaczyna się od pierwszego oddechu i kończy z ostatnim tchnieniem. Możemy przeżyć bez picia przez około 4 dni, bez jedzenia przez około 4 tygodnie, ale bez oddychania tylko przez 2–3 minuty. Oddychanie łączy wnętrze naszego ciała z otoczeniem. Mówiąc filozoficznie, łączy jednostkę ze wszechświatem. Łączy również aspekty fizyczne i psychologiczne oraz jest związane ze wszystkimi układami organizmu. Dlatego musimy mieć pewność,

że nasze oddychanie i wszystkie powiązane struktury oraz funkcje działają tak dobrze, jak to tylko możliwe. Jako że oddychanie ma podstawowe znaczenie dla życia i wszystkich tkanek oraz funkcji naszego organizmu, poniżej przedstawiono krótkie wprowadzenie do anatomii i fizjologii oddychania jako przygotowanie do praktycznej części tego rozdziału.

5.2 Anatomia i fizjologia oddychania

Oddychanie zewnętrzne i wewnętrzne

Oddychanie składa się z dwóch procesów: oddychania zewnętrznego i wewnętrznego. Oddychanie zewnętrzne to wszystkie procesy zaangażowane w przyjmowanie tlenu i eliminację dwutlenku węgla przez płuca. Oddychanie wewnętrzne lub komórkowe to absorpcja tlenu, procesy metaboliczne generujące energię oraz eliminacja dwutlenku węgla przez komórki organizmu. To pozwala na regenerację komórek. Oddychanie zewnętrzne pozwala również na inne funkcje, jak odczuwanie zapachów i wydawanie dźwięków przy mówieniu czy śpiewaniu, śmiech i kaszel (Hauke, 1980).

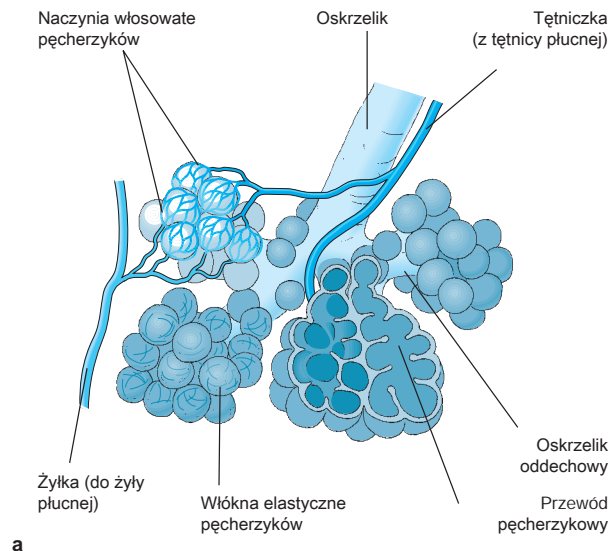


Ryc. 5.1 Górne i dolne drogi oddechowe [190].

Przepływ powietrza

Powietrze dostaje się do układu oddechowego poprzez nozdrza, następnie przez jamę nosową oraz zatoki przynosowe. Przechodzi przez gardło, które składa się z trzech części: (1) nosogardła, położonego za nosem i łączącego się z uszami za pomocą trąbek słuchowych; (2) gardła środkowego, w którym krzyżują się droga pokarmowa i droga oddechowa; oraz (3) dolnej części łączącej się z krtanią (ryc. 5.1). Struktury od nozdrzy do dolnego gardła stanowią górną część układu oddechowego, a krtani stanowi początek dolnych dróg oddechowych. Nagłośnia przykrywa krtani w czasie połykania, zamykając przepływ powietrza. Krtani odpowiada za wydawanie głosu i za odruch kaszlowy, który chroni niższe struktury: tchawicę, oskrzela, oskrzeliki i pęcherzyki płucne. Płuca zawierają około 300 milionów pęcherzyków, otoczonych przez płucne naczynia włosowate (ryc. 5.2). Tlen i dwutlenek węgla przechodzą między pęcherzykami płucnymi a naczyniami włosowatymi na drodze dyfuzji poprzez błonę oddechową.

Oplucna pokrywa płuca i łączy je ze ścianą klatki piersiowej. Oplucna składa się z dwóch warstw: oplucnej trzewnej i oplucnej ściennej. Nie można oddzielić tych dwóch warstw, gdyż są one ze sobą połączone, ale ślizgają się względem siebie. W ten sposób płuca biernie poddają się ruchom klatki piersiowej.



Zwykle wykonujemy wdech i wydech przez nos. Ciepłe wydychane powietrze pozwala rozszerzyć naczynia krwionośne w nosie, zwiększając przepływ krwi. Powietrze wdychane nosem jest w nim nawilżane, ogrzewane, oczyszczane i oceniane zmysłem węchu.

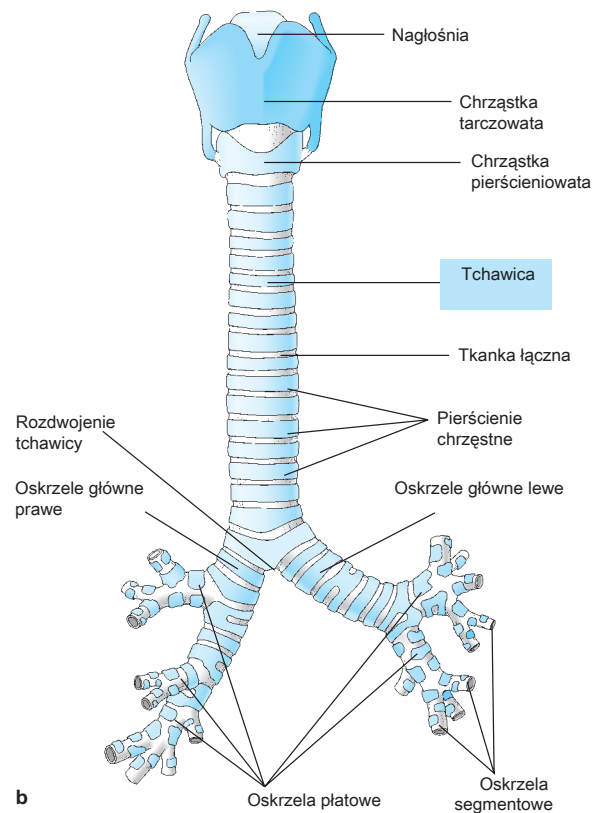
Mięśnie oddechowe

Mięśnie wdechowe

Najważniejsze mięśnie wdechowe to przepona i zewnętrzne mięśnie międzyżebrowe. Zaangażowane są również części wewnętrznych mięśni międzyżebrowych (Netter, 2006).

Przepona to kopułowata, mięśniowo-więzadłowa struktura, oddzielająca jamę klatki piersiowej od jamy brzusznej (> ryc. 5.3). Jest ona połączona z trzonami trzech górnych kręgów lędźwiowych poprzez odnogi, które stanowią wiązki więzadeł. Łączy się również z mięśniem lędźwiowym i mięśniem czworobocznym lędźwi poprzez więzadła łukowate oraz z dolnymi sześcioma żebrami i ich chrząstkami, a także z wyrostkiem mieczykowatym mostka. Dobra praca przepony zależy od innych struktur i na odwrót.

W czasie wdechu przepona się kurczy, a jej więzadło środkowe obniża się o kilka centymetrów. Zwiększa się wymiar pionowy klatki piersiowej. Unoszą się również



Ryc. 5.2a,b Pęcherzyki płucne [L190].

nym badaniu na przykład wykazano jej pozytywne efekty w zespole jelita nadwrażliwego (Taneja i in., 2004). Można zmierzyć również jej wpływ na przemianę materii. U osób, które przez 9 dni praktykowały asany, prāṇāyāma i medytację, stwierdzono znaczną poprawę w zakresie stężenia glukozy i cholesterolu we krwi (Bijlani i in., 2005). To, że praktykowanie technik oddechowych wywiera pozytywny wpływ na energię duchową i fizyczną oraz na nastrój, jest wiedzą ogólnie znaną.

Praktyczne doświadczanie wdechu i wydechu

Wprowadzenie

Instrukcje dotyczące technik oddychania w pozycji leżącej lub siedzącej są spójne z przedstawionymi wcześniej informacjami odnośnie do anatomii i fizjologii oddychania. Mogą one służyć jako wprowadzenie do prāṇāyāma, zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych uczniów. Głębsze spojrzenie na sztukę oddychania w jodze umożliwia książka B.K.S. Iyengara *Prāṇāyāma – sztuka oddychania* (Iyengar, 2010a).

Ten, kto ma mało czasu, może praktykować tylko jedną z technik. Ten, kto dysponuje większą ilością czasu, może łączyć je ze sobą lub z innymi, bardziej złożonymi technikami opisanymi w książce *Prāṇāyāma – sztuka oddychania*. Doświadczeni ćwiczący mogą zintegrować ich zasady jako podstawę do wielu innych technik.

Należy zwrócić szczególną uwagę na uważne ćwiczenie oraz wszystkie warstwy ciała, które opisano w > rozdz. 2. Poszerzenie przestrzeni oddechowej dzięki specjalnym pozycjom opisanym w dalszej części tego rozdziału umożliwia wypełnienie powietrzem większej liczby pęcherzyków i zwiększenie powierzchni wymiany gazowej. Oddech będzie dłuższy i wolniejszy, a w czasie jednego oddechu przez naczynia włosowate otaczające pęcherzyki płucne przepłynie więcej krwi. W ten sposób w czasie jednego oddechu więcej tlenu zostanie zaabsorbowane i więcej dwutlenku węgla zostanie wydalone (Roth, 2008).

Wszystkie techniki prāṇāyāma zaczynają się od wydechu, by opróżnić i uwolnić płuca. Kończą się one wdechem, by wesprzeć serce. Wdech odczuwa się bardziej w wewnętrznych, dolnych częściach zatok przynosowych, natomiast wydech w ich zewnętrznych, górnym obszarze (Iyengar, 2010a). Gdy wsłuchamy się w swój oddech, wdech brzmi bardziej jak *sss*, a wydech bardziej jak *hhh*. Zwykle w czasie praktyki prāṇāyāma ostrożnie zamykamy oczy i kierujemy wewnętrzne spojrzenie na wysokość serca. Czasem można nieco uchylić powieki, żeby skontrolować swoją postawę bez zaburzania wewnętrznego spokoju. Środek czoła pozostaje rozluźniony. Również uszy są rozluźnione i wsłuchują się w dźwięk oddechu.

W dalszej części zostaną przedstawione dwie pozycje przeznaczone do ćwiczeń oddechowych. W tych pozy-

cjach nawet normalne oddychanie stanie się inne, bardziej świadome i głębsze. Następnie szczegółowo zajmiemy się tymi obszarami ciała, które mają szczególne znaczenie dla oddychania. Integracja tych elementów w jednym oddechu stopniowo będzie prowadziła do głębokiego oddychania, które jednak nie powinno być forsownym oddechem. Wieloletnie doświadczenie wskazuje, że subtelne oddychanie wywiera wiele korzystnych efektów. Poza tym lepiej zaopatruje organizm w tlen niż forsowne oddychanie.

Leżenie na plecach z podparciem (> ryc. 5.5)



Ryc. 5.5

Szczegółowy opis znajduje się w > rozdz. 7 w części Supta Sukhāsana, wariante asany Sukhāsana. Należy tak ustawić wysokość podparcia, żeby było nam wygodnie. Można użyć zrolowanego koca zamiast wałka, jeśli potrzebujemy niższego podparcia. Potylica, szyja i gardło powinny być rozluźnione, klatka piersiowa rozprężona, obszar lędźwiowy rozluźniony, a dolna część brzucha powinna się lekko zapaść w kierunku pleców. Zamiast Supta Sukhāsana można praktykować Supta Vīrāsana lub Supta Baddha Koṅāsana (> rozdz. 7). Można praktykować również z wyprostowanymi nogami i wtedy wygodniej może być z podparciem pod kolanami lub podparciem łydek za pomocą wałka lub zrolowanego koca.

Poprawna pozycja siedząca (> ryc. 5.6)



Ryc. 5.6

Usiądź w wyprostowanej, ale wygodnej pozycji na podłodze i skrzyżuj nogi. Znajdź równowagę dla swojej miednicy, przesuując ją nieco do przodu i do tyłu, aż znajdziesz moment, w którym bez wysiłku utrzymasz wyprostowany kręgosłup. Połóż dłonie na udach, wewnętrzną powierzchnią skierowaną do góry, tak żeby łokcie i ramiona przesunęły się nieco do tyłu i do dołu. Utrzymując uniesioną klatkę piersiową i rozluźnione gardło, pochyl głowę i wyciągnij kark. Jeśli taki ruch wywoła napięcie w szyi lub gardle, to trzymaj głowę prosto. Utrzymuj miednicę lekko pochyloną do przodu, gdy przyciągasz dolną część brzucha w kierunku kręgosłupa lędźwiowego i przepony. Utrzymując stabilną pozycję miednicy, unieś boczne części żeber, mostek i górne żebra. Wszystkie te korekty postawy przygotowują cię do właściwego oddychania. Alternatywnie możesz przyjąć pozycję Virāsana (> rozdz. 7) lub usiąść na krześle.

Doświadczenie poszczególnych ważnych dla oddychania obszarów

Poniższe ćwiczenia wiążą anatomiczne podstawy z praktycznym doświadczeniem ruchów oddechowych. Aby poprawić świadomość przestrzeni i ruchów oddechowych, ręce układa się na określonych obszarach, co pozwala wyczuć ruch w czasie wdechu i wydechu. Należy utrzymywać dłonie na każdym obszarze przez 1–3 minuty. Kontakt z ciałem rozpoczynamy od strony małego palca i kantu dłoni, stopniowo układając całą dłoń na wybranym obszarze. Łagodnie odrywamy dłonie z końcem wdechu. Ćwiczenie wykonuje się w pozycji leżącej na plecach lub siedzącej. Dłonie układa się na następujących obszarach:

- łuki żebrowe,
- górna część odcinka lędźwiowego (układa się grzbiety dłoni),
- mostek i środkowe żebra,
- górne żebra i obojczyki,
- poniżej pępka.

Łagodny ruch obszaru poniżej pępka w kierunku kręgosłupa lędźwiowego i przepony w czasie wydechu można utrzymać podczas wdechu poprzez delikatne naciskanie skóry tego obszaru w kierunku leżących poniżej mięśni, kręgosłupa lędźwiowego oraz przepony.

Gdy opanujemy te techniki przygotowawcze z odpowiednią świadomością, możemy ćwiczyć już bez wykorzystywania dłoni. Stopniowo coraz więcej określonych obszarów możemy świadomie integrować w czasie pojedynczego oddechu.

Głębokie wdechy w pozycji leżącej na plecach

Zaczyna się od normalnego, subtelnego wdechu. Oczy, uszy, nos, język i skóra twarzy pozostają miękkie i zrelaksowane. Stopniowo integruje się następujące wrażenia w jednym oddechu:

- Delikatny skurcz przedniej dolnej części ściany brzucha, jakbyśmy chcieli łagodnie przesunąć się od tej ściany brzucha przez leżące pod nią mięśnie i narządy w kierunku kręgosłupa lędźwiowego i przepony; tego ruchu można doświadczyć w dolnej części ściany brzucha.
- Rozprężenie górnej części odcinka lędźwiowego i obszaru wolnych żeber.
- Uniesienie i rozprężenie dolnej części klatki piersiowej.
- Uniesienie i rozprężenie środkowej i górnej części klatki piersiowej.
- Uczucie łagodnego rozciągnięcia skóry nad obojczykami.

W skrócie wdech przechodzi od dolnej części brzucha przez wszystkie warstwy ciała do skóry leżącej nad obojczykami.

Głębokie wydechy w pozycji leżącej na plecach

Wydech jest głównie procesem biernym. W prāṇāyāma specjalny nacisk kładzie się na powolny i płynny wydech, by uspokoić umysł. Ten powolny kontrolowany wydech osiąga się, utrzymując uniesioną górną część klatki piersiowej na początku wydechu, tylko nieznacznie rozluźniając mięśnie międzyżebrowe w tym obszarze. Aby spowolnić równoczesne obniżanie się wolnych żeber, kontroluje się obszar lędźwiowy. Pod koniec wydechu rozluźnia się dolną część brzucha, żeby łagodnie zakończyć wydech. Jednocześnie pozwala to przygotować się do rozpoczęcia wdechu, który zaczyna się od ruchu dolnej części brzucha. Nawet jeśli nie jesteśmy w stanie utrzymać uniesionej górnej części klatki piersiowej w czasie wydechu, to już odczucie miękkości tego obszaru i słuchanie wewnętrznych odgłosów oddychania pomaga spowolnić wydech.

Podsumowując, wydech można odczuwać od górnej części klatki piersiowej do dolnej części brzucha poprzez wszystkie warstwy ciała.

Głębokie wdechy w pozycji siedzącej

Po przyjęciu opisanej wcześniej poprawnej pozycji siedzącej należy się lekko wyprostować głęboko wewnątrz miednicy od wysokości dolnego brzucha lub środka ciężkości. Wdech rozpoczyna się od poszerzenia obszaru lędźwiowego i łuków żebrowych, następnie unosi się dolne i środkowe żebra, mostek, górne żebra i obojczyki. Należy nieco oddalić od siebie łopatki. Ważnym źródłem uniesienia mostka jest delikatne zgięcie ku tyłowi odcinka piersiowego kręgosłupa. W ten sposób zwiększa się odległość między kręgosłupem piersiowym a mostkiem.

Alternatywą do zgięcia głowy w kierunku gardła jest jej trzymanie w pozycji wyprostowanej. Jeśli pozostaje wyprostowana, to można łagodnie skorygować jej pozycję w stosunku do kręgosłupa szyjnego, delikatnie wyciągając głowę do góry od strony karku, ale utrzymując podbródek na tym samym poziomie. To korekta uwalnia obszar rdze-

To spowoduje skłon na bok kręgosłupa lędźwiowego (> ryc. 6.7).

5. W czasie wdechu przesunij podudzia do linii środkowej.
6. Powtórz punkty 4 i 5 na lewą stronę.
7. Wykonaj 5–10 razy punkty 4–6.
8. Rozluźnij się w pozycji z kolanami objętymi rękoma przez kilka oddechów, rozluźnij brzuch.



Ryc. 6.7

Ćwiczenie 1.6: Rolowanie pleców

Cele: mobilizacja kręgosłupa lędźwiowego do zgięcia, wzmacnianie mięśni przedniej połowy ciała

1. Usiądź z nogami zgiętymi w biodrach i kolanach; stopy spoczywają na podłodze (> ryc. 6.8).
2. Oprzyj się na dłoniach (> ryc. 6.9), a następnie na łokciach.
3. Przechylając miednicę do tyłu, wraz z wydechem połóż tylną część miednicy na podłodze.
4. Połóż kręgosłup lędźwiowy na podłodze, stopniowo i po kawałku.
5. Na zakończenie ćwiczenia powinieneś leżeć na plecach z miednicą i kręgosłupem lędźwiowym w pozycji neutralnej. Odpocznij przez kilka oddechów (> ryc. 6.10).
6. Przekręć się na bok (na który jest ci wygodniej) i usiądź. Powtórz raz punkty 1–6.

Doskonalenie

Poniższe ćwiczenie pozwala na lepszą mobilizację segmentów kręgosłupa lędźwiowego na skutek niewielkiego odwrócenia ruchu opisanego powyżej. Ruch ten się powtarza, a dodatkowo obniża się 1–2 dalsze segmenty kręgosłupa lędźwiowego.

1. Usiądź z nogami zgiętymi w biodrach i kolanach; stopy spoczywają na podłodze (> ryc. 6.8).
2. Oprzyj się na dłoniach (> ryc. 6.9), a następnie na łokciach. Pozostań w tej pozycji do punktu 9.
3. Przechylając miednicę do tyłu, wraz z wydechem połóż tylną część miednicy na podłodze.



Ryc. 6.8



Ryc. 6.9



Ryc. 6.10

4. Z wdechem lekko unieś miednicę do przodu, żeby unieść tył miednicy znad podłogi.
5. W czasie kolejnego wydechu połóż tył miednicy i dolne 1–2 segmenty kręgosłupa lędźwiowego na podłodze. W razie potrzeby zachowania komfortu w obrębie ramion możesz rozsunąć łokcie.
6. W czasie wdechu lekko unieś te segmenty i tył miednicy z podłogi, pośladki leżą na podłodze.
7. W czasie wydechu połóż ten sam obszar i dodatkowo 1–2 segmenty kręgosłupa lędźwiowego ponownie na podłodze, po kolei po jednym.
8. W czasie wdechu odwróć ten ruch i przyjmij neutralną pozycję miednicy oraz kręgosłupa lędźwiowego.
9. Z kolejnym wydechem połóż tył miednicy i cały kręgosłup lędźwiowy na podłodze, wykonując stopniowany ruch.
10. Na koniec połóż się na plecach z rozluźnionym brzuchem oraz okolicą lędźwiową i odpocznij przez kilka oddechów (> ryc. 6.10).
11. Powtórz punkty 1–10 raz lub dwa razy.



Ryc. 6.11



Ryc. 6.12



Ryc. 6.13

Ćwiczenie 1.7: Rolowanie pleców na krześle

Cel: mobilizacja kręgosłupa lędźwiowego do zgięcia

1. Usiądź na krześle z wyprostowanymi plecami spoczywającymi na oparciu, stopy stabilnie spoczywają na podłodze (> ryc. 6.11).
2. Postaraj się uzyskać jak największy kontakt pleców z oparciem krzesła lub ścianą.
3. Weź wdech i rozciągnij kręgosłup.
4. W czasie wydechu zegnij głowę do przodu, a następnie stopniowo kolejne segmenty kręgosłupa. Wykonaj to w czasie kilku oddechów (> ryc. 6.12).
5. Zwróć szczególną uwagę na odrywanie pojedynczo kolejnego segmentu kręgosłupa od ściany lub oparcia krzesła.
6. Odpocznij, opierając się o uda przez kilka oddechów. W razie potrzeby na udach możesz położyć poduszkę lub zrolowany koc. Weź wdech i rozciągnij kręgosłup (> ryc. 6.13).
7. Przysuń tył miednicy do oparcia krzesła lub ściany.
8. Przybliżaj kręgosłup lędźwiowy do oparcia, każdy segment pojedynczo i po kolei.
9. Usiądź wyprostowany na 1–2 oddechy.
10. Wykonaj punkty 2–9 raz lub dwa razy.

5. W czasie wdechu poczuj, jak okolica lędźwiowa robi się coraz dłuższa.
6. Pozwól, by ta okolica stała się rozluźniona i miękka w czasie wydechu.
7. Utrzymuj pozycję opisaną w punktach 1 i 2 przez 3–5 oddechów lub dłużej.
8. Na koniec, wraz z wdechem, przyjmij pozycję wyprostowaną.

Ćwiczenie 1.8: Pozycja woźnicy

Cel: rozluźnienie kręgosłupa lędźwiowego

1. Usiądź na krześle lub stołku, opierając stopy na podłodze. Rozstaw stopy i kolana na szerokość bioder.
2. Połóż łokcie na kolanach (> ryc. 6.14).
3. Poczuj rozciąganie się kręgosłupa w czasie wdechu.
4. Utrzymaj tę długość w czasie wydechu.



Ryc. 6.14

Warianty

1. Usiądź na krześle lub stołku, oprzyj stopy na podłodze. Stopy i kolana rozsун na szerokość bioder. Połóż złożony koc lub cienką poduszkę na udach, blisko pachwin.
2. W czasie wdechu poczuj wydłużanie się kręgosłupa.
3. Utrzymując tę długość, pochyl się do przodu, żeby brzuch oparł się o poduszkę lub koc.
4. Pozwól, by twoja głowa i ręce zwisały naturalnie (> ryc. 6.13).
5. W czasie wdechu poczuj, jak okolica lędźwiowa wydłuża się i poszerza. Pozwól, by ta okolica pozostała miękka w czasie wydechu.
6. Wytrzymaj 5–10 oddechów w tej pozycji. Wraz ze wzrostem praktyki możesz stopniowo wydłużać ten czas.
7. Aby powrócić do pozycji wyjściowej, połóż dłonie na udach lub brzegach krzesła. Odepchnij się rękoma i unieś tułów w czasie wdechu.
8. Na zakończenie pozostań przez kilka oddechów w pozycji wyprostowanej na krześle.

Ćwiczenie 1.9: Koci grzbiet z wariantami

Cele: mobilizacja kręgosłupa lędźwiowego, koordynacja

Przygotowanie: koci grzbiet

1. Uklęknij na złożonym kocu, aby mieć miękkie podparcie pod kolanami i odpowiednią wysokość, tak żeby plecy były równoległe do podłogi. Kolana i stopy rozsун na szerokość bioder, a uda ustaw prostopadle do podłogi. Połóż dłonie na podłodze, nadgarstki w linii prostej w stosunku do ramion.
2. Ustaw miednicę i kręgosłup lędźwiowy w pozycji neutralnej.
3. Wraz z wydechem wygnij plecy do góry jak kot. Możesz chcieć pozostać w tej pozycji przez 1–2 oddechy (> ryc. 6.15).
4. Z wdechem wygnij plecy w dół.
5. Wykonaj 2–4 razy punkty 3 i 4.
6. Na koniec przyjmij neutralną pozycję miednicy i kręgosłupa lędźwiowego.
7. Przysuń pośladki do pięt i pochyl się do przodu. Pozostań w tej pozycji przez kilka oddechów (> ryc. 6.16). W razie potrzeby włóż poduszkę lub zrolowany koc pomiędzy pośladki a pięty.

Doskonalenie: koci grzbiet ze skłonami na boki

1. Uklęknij na złożonym kocu, aby mieć miękkie podparcie pod kolanami i odpowiednią wysokość, tak żeby plecy były równoległe do podłogi. Kolana i stopy rozsун na szerokość bioder, a uda ustaw prostopadle do

2. podłogi. Połóż dłonie na podłodze, nadgarstki w linii prostej w stosunku do ramion.
2. Ustaw miednicę i kręgosłup lędźwiowy w pozycji neutralnej.
3. Wraz z wydechem wygnij plecy do góry jak kot. Możesz chcieć pozostać w tej pozycji przez 1–2 oddechy (> ryc. 6.15).
4. Z wdechem wygnij plecy w dół i zegnij się w lewo, kierując spojrzenie na lewe biodro. Przesuń prawe biodro do tyłu (> ryc. 6.17).
5. Ustaw głowę i miednicę z powrotem w linii środkowej i wraz z wydechem ponownie wygnij plecy do góry.
6. Z kolejnym wdechem wygnij plecy w dół i zegnij się w prawo, kierując spojrzenie na prawe biodro. Przesuń lewe biodro do tyłu.
7. Ustaw głowę i miednicę z powrotem w linii środkowej.
8. Wykonaj 2–4 razy punkty 3–7.
9. Na koniec przyjmij neutralną pozycję miednicy i kręgosłupa lędźwiowego.



Ryc. 6.15



Ryc. 6.16



Ryc. 6.17

10. Przysuń pośladki do pięt i pochyl się do przodu. Pozostań w tej pozycji przez kilka oddechów (> ryc. 6.16). W razie potrzeby włóż poduszkę lub zrolowany koc pomiędzy pośladki a pięty.

Wskazówki do punktów 3 i 4

Jeśli stwierdzisz, że jeden lub więcej segmentów zgina się za bardzo przy wyginaniu pleców do góry, co może być nieprzyjemne, to zmniejsz napięcie poprzez lekkie wydłużenie odpowiedniego fragmentu przedniej strony tułowia. Jeśli w obrębie kręgosłupa występuje u Ciebie osłabiony, nadmiernie ruchomy segment, wówczas zmniejsz napięcie poprzez niewielkie obniżenie tego obszaru.

Wprowadzanie tych precyzyjnych korekt wymaga ścisłego nadzoru.

Ogólne wskazówki do ćwiczenia

Aby rozwinąć świadomość poprawnego wychylania na boki i odpowiednią koordynację, partner może nadzorować ruch z jedną dłonią umieszczoną na kości krzyżowej i drugą dłonią ułożoną między łopatkami osoby ćwiczącej.

Ćwiczenie 1.10: Wzmacnianie przez skłony na boki

Cele: mobilizacja kręgosłupa lędźwiowego do skłonów na boki, wzmacnianie kręgosłupa lędźwiowego, równowaga

1. Połóż się na prawym boku, tułów w jednej linii z wyprostowanymi nogami. Użyj złożonego koca jako miękkiego podparcia dla biodra i uda. Oprzyj się na prawym łokciu i podeprzyj głowę prawą dłonią. Lewa dłoń na podłodze, pomaga utrzymać równowagę.
2. Z wydechem unieś razem obie nogi (> ryc. 6.18). Opuść je wraz z wdechem.
3. Wykonaj 2–4 razy punkt 2.
4. Po uniesieniu nóg po raz ostatni wytrzymaj w tej pozycji przez 3–5 oddechów, a następnie opuść nogi na podłogę.
5. Wyprostuj prawą rękę na podłodze, tak żebyś mógł oprzeć na niej głowę.
6. Zegnij obie nogi w biodrach i kolanach. Pozostań w tej pozycji przez kilka oddechów i poczuj miękkość lewego biodra.
7. Przewróć się na lewy bok i powtórz punkty 1–6.

Doskonalenie (ze szczególnym naciskiem na równowagę)

1. Połóż się na prawym boku. Wyprostowana prawa ręka podpira głowę. Podłóż złożony koc pod prawe biodro i udo. Lewa ręka spoczywa wzdłuż tułowia. W razie potrzeby podłóż małą poduszkę pod głowę.



Ryc. 6.18

2. Wraz z wydechem unieś razem obie nogi (> ryc. 6.19). Opuść je wraz z wdechem.
3. Wykonaj 2–4 razy punkt 2.
4. Ułóż tak prawą rękę, żebyś mógł oprzeć na niej głowę.
6. Zegnij obie nogi w biodrach i kolanach. Pozostań w tej pozycji przez kilka oddechów i poczuj miękkość lewego biodra.
7. Przewróć się na lewy bok i powtórz punkty 1–6.



Ryc. 6.19

Ćwiczenie 1.11: Balansowanie na boku

Cele: wzmocnienie kręgosłupa lędźwiowego, równowaga

1. Na podłodze połóż koc lub miękką matę dla podparcia łokcia i kolana.
2. Połóż się na prawym boku. Podpierając się lewą ręką, unieś górną część tułowia, tak aby móc ustawić prawy łokieć w jednej linii z ramieniem. Prawa dłoń spoczywa na podłodze, palce skierowane do przodu. Lewa ręka spoczywa na lewej stronie tułowia.
3. Zegnij prawe kolano pod kątem 90°, żeby leżało pod lewym kolanem, a podudzie było skierowane do tyłu.
4. Wraz z wydechem unieś miednicę, żeby lewa noga, lewe biodro i lewy bok tułowia tworzyły jedną linię (> ryc. 6.20).
5. Wytrzymaj przez 3–5 oddechów.
6. Z wydechem połóż prawe biodro na podłodze. Pozostań w tej pozycji przez 1–2 oddechy.
7. Wykonaj punkty 4–6 jeszcze raz lub dwa.
8. Połóż się na prawym boku. Ułóż tak prawą rękę, aby móc na niej oprzeć głowę.
9. Przekręć się na lewy bok i powtórz punkty 2–8.
10. Na koniec zegnij oba kolana, podpierając się rękami, wstań z podłogi i na kilka oddechów usiądź ze skrzyżowanymi lub wyprostowanymi nogami.



Ryc. 6.20

Wariant trudniejszy

Wersja wymagająca więcej siły i pracy nad równowagą została przedstawiona na > ryc. 6.21.

1. Przygotuj koc lub miękką matę dla podparcia łokci i kolan.
2. Połóż się na prawym boku. Podpierając się lewą ręką, unieś górną część tułowia, tak aby móc ustawić prawy łokieć w jednej linii z ramieniem. Prawa dłoń spoczywa na podłodze, palce skierowane do przodu. Lewa ręka spoczywa na lewej stronie tułowia.
3. Zegnij prawe kolano pod kątem 90°, żeby leżało pod lewym kolanem, a podudzie było skierowane do tyłu.
4. Wraz z wydechem unieś miednicę, żeby lewa noga, lewe biodro i lewy bok tułowia tworzyły jedną linię.
5. Wyciągnij lewą rękę prostopadłe do ciała, w jednej linii z obręczą barkową.
6. Unieś lewą nogę rytmicznie 3–5 razy. Zanim uniesiesz nogę, dotknij stopą podłogi. Przy ostatnim uniesieniu utrzymaj nogę w górze przez kilka oddechów.
7. Wraz z wydechem ułóż lewą nogę oraz biodro na podłodze. Wytrzymaj w tej pozycji przez 1–2 oddechy.
8. Możesz powtórzyć punkty 4–7 jeszcze raz.
9. Połóż się na prawym boku. Ułóż prawą rękę tak, aby móc oprzeć na niej głowę.



Ryc. 6.21

10. Przekręć się na lewy bok i powtórz punkty 2–8.
11. Połóż się na lewym boku. Ułóż lewą rękę tak, aby móc oprzeć na niej głowę.
12. Na koniec zegnij oba kolana, podpierając się prawą ręką, wstań z podłogi i usiądź na kilka oddechów ze skrzyżowanymi lub wyprostowanymi nogami.

Ćwiczenie 1.12: Wyginanie lędźwi do tyłu

Cele: mobilizacja kręgosłupa lędźwiowego do wygięcia ku tyłowi, wzmacnianie i rozluźnianie okolicy lędźwiowej

1. Połóż się wygodnie na brzuchu, z rękoma ułożonymi wzdłuż tułowia, dłonie skierowane wnętrzem do sufitu. Jeśli potrzebujesz miękkiego podparcia kości miednicy, połóż złożony koc pod brzuch. Podeprzyj czoło małą poduszką lub zwiniętym ręcznikiem, żeby twój nos był wolny, a kark rozluźniony.
2. Lekko wciągnij brzuch, ale tylko na tyle, żeby nadal móc normalnie oddychać.
3. Poczuj, jak twoje pachwiny przesuwają się w stronę podłogi.
4. Utrzymując delikatny skurcz podbrzusza, wraz z wydechem unieś prawą nogę. Kolano wyprostowane, stopa w zgięciu grzbietowym (> ryc. 6.22).
5. Wytrzymaj w tej pozycji 2–3 oddechy. Jak tylko rozluźnisz delikatny skurcz podbrzusza, obniż nogę, aby na nowo uzyskać skurcz.
6. Wraz z wydechem połóż nogę. Poczuj rozluźnienie okolicy lędźwiowej i rozluźnij brzuch.
7. Pozostań rozluźniony przez 1–2 oddechy.
8. Powtórz punkty 2–7 dla lewej nogi.
9. Wykonaj cały cykl do 5 razy, ale tylko tak długo, jak będziesz w stanie oddychać naturalnie.
10. Po ostatnim wykonaniu wyciągnij prawą rękę wzdłuż głowy. Podpierając się lewą ręką, przekręć się na prawy bok, z prawą ręką ułożoną pod głową. Zegnij oba kolana. Leż wygodnie na tym boku przez kilka oddechów. Usiądź, podpierając się lewą ręką, pozwól, by w tym czasie lewa noga odsunęła się swobodnie. Jeśli wolisz skończyć na lewym boku, przekręć się na lewą stronę w ten sam sposób.



Ryc. 6.22