

Hatha joga służy w pierwszym rzędzie utrzymaniu zdrowia organicznego. Oddziaływania poszczególnych ćwiczeń uzupełniają się nawzajem. Dzięki temu możemy przez całe życie zachować dobre zdrowie i cieszyć się długowiecznością. Wcale nie musimy niedołączyć z wiekiem i biernie przyglądać się stopniowemu pogarszaniu się funkcji ciała. Regularne ćwiczenie jogi wzmacnia cały organizm. Dzięki poszczególnym ćwiczeniom strumień krwi kierowany jest do określonych narządów, które dzięki temu wzmacniają się i regenerują. Wiadomo, że dobre ukrwienie ma zasadniczy wpływ na zdrowie i samopoczucie.

Dzięki pobudzeniu krążenia i przemiany materii dochodzi do stopniowej poprawy, a wreszcie do całkowitego zaniku zaburzeń trawiennych. Organizmowi łatwiej wtedy wypłukać wszelkie złoże i toksyny. Zwiększa to sprawność systemu immunologicznego, czyli odporność na wszelkie choroby, organizm staje się silniejszy i bardziej witalny.

Wiele ćwiczeń jogi ma wybitnie pozytywne oddziaływanie na kręgosłup. Jest to czynnik niezwykle istotny, ponieważ prosty i elastyczny kręgosłup jest podstawowym warunkiem koncentracji i zdolności świadomego odprężania się. Regularne ćwiczenia przyczyniają się do złagodzenia i całkowitego zniwelowania szeroko rozpowszechnionych wad postawy.

Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń będziemy prawidłowo oddychać i uda nam się całkowicie odprężyć, rychło zaobserwujemy, że joga pomaga nam nie tylko utrzymać zdrowie fizyczne, ale również daje organizmowi energię. Jednak joga to nie tylko energia. Joga to harmonia i radość życia.



Kareen Zebroff

# Joga

## dla każdego



Praktyka  
Specjalne  
programy ćwiczeń  
Techniki oddechowe



Kareen Zebroff

# Joga

## dla każdego

Praktyka  
Specjalne  
programy ćwiczeń  
Techniki oddechowe

---

OFICyna WYDAWNICZA

Tytuł oryginału:  
„Yoga für jeden”

Przełożył: Dariusz  
Łyżnik

Projekt okładki:  
Oskar Głodowski

© 2000 by FALKEN Verlag  
Wydanie polskie „ABA”

ISBN 83-915203-5-8

Kamienie:  
TYRSA Sp. z o.o.  
03-614 Warszawa, ul. Kościeliska 7  
tel. 679-95-47

Oficyna Wydawnicza „ABA”  
00-521 Warszawa, ul. Hoża 25, lok. 10  
tel. 628-48-05

## Co powinno się wiedzieć

### Joga, co to właściwie jest?

Większość ludzi ma obecnie przynajmniej jako takie pojęcie o tym, czym jest joga. Najczęściej kojarzy się ją z panowaniem nad własnym ciałem, spokojem, odprężeniem i zrównoważeniem. Czym jednak jest joga dokładnie, i jak działa?

Sztuka jogi pochodzi pierwotnie z Indii, liczy sobie ponad 5 000 lat, zaś jej podstawowe zasady ujęto w formę pisemną przed około 2 500 laty. W związku z tym jest to najstarszy z przekazanych nam systemów świadomego rozwijania ludzkiego ciała i ducha. Zasadniczo różni się dwie podstawowe odmiany: hatha joga z jej asanami (układami ciała) i joga medytacyjna, dzieląca się z kolei na wiele odmian.

Książka niniejsza dotyczy hatha jogi, jedynej formy jogi zajmującej się ciałem. Oczywiście jest to tylko niewielki fragment całości, jednak bardzo ważny: hatha joga jest pierwszym krokiem na ścieżce wiodącej do samopoznania (samarthi).

Jogin Sara Sangraha opisuje jogę następująco: *Dzieki opanowaniu ciała i uczuciu umysł i dusza stają się spokojne i zrównoważone. Droga prowadzi do unaczynienia, do poznawania istoty rzeczy, prawdziwej najwyższej Istoty.* Ową „prawdziwą najwyższą Istotę” możemy sobie wyobrazić jako tkwiące w nas dobro, lub też jako obraz Boga. Joga pokazuje nam drogę do samodzielnego uwolnienia się, niezależnie od tego, jaką religię wyznajemy. Joga pogłębia nas i obdarza poczuciem radości życia.

Jednak umysł i duszę można uwolnić dopiero po opanowaniu swego własnego ciała. Całkowicie zatopienie się w sobie możliwe jest tylko wtedy, gdy medytacji nie zakłócają bóle czy dolegliwości wynikające z niewłaściwego funkcjonowania organizmu. Nie potrafimy przecież docenić piękną przesuwaną się za oknem natury, gdy jedziemy samochodem ze strzelającym gaźnikiem czy dziurami w tłumiku - odruchowo skupiamy się na zakłóceniu i zastanawiamy, czy uda się dojechać na miejsce. Tak samo jest z bólem kręgosłupa czy drętwiejącymi mięśniami - nie jesteśmy w stanie skoncentrować się na własnych myślach.

Hatha joga jest zatem systemem koncentrującym się na organicznym zdrowiu, nie zaś na rozwoju mięśni - efekt ten jest jedynie korzystnym skutkiem ubocznym. Tajemnica jogi polega na rozciąganiu mięśni, nie zaś na ich napięciu, jak w przypadku klasycznych ćwiczeń gimnastycznych. Ich rozciąganie to naśladowanie dzikich kotów: co robimy natychmiast po przebudzeniu? Przeciągamy się. Rozciąganie mięśni to odprężanie i uspokajanie.

Wszystkie ćwiczenia jogi wykonywane są bardzo powoli i z rozmysłem, toteż przy najmniejszych oznakach bólu można je natychmiast przerwać. Tego rodzaju sygnałów ostrzegawczych nie wolno lekceważyć, bowiem organizm próbuje się w ten sposób bronić przed przeciążeniem lub kontuzją.

Joga jest bardzo osobista, jej główny akcent to osobiste postępy, których nie porównujemy z nikim innym, jak z samym sobą z dnia poprzedniego. Dzięki temu, niezależnie od wieku, stanu zdrowia, czy elastyczności stawów zawsze pojawi się poczucie odniesionego sukcesu i chęć dalszego kontynuowania ćwiczeń. Każde ćwiczenie wykonujemy jedynie w takim stopniu, w jakim w danej chwili jesteśmy w stanie. I pozostajemy w tej pozycji, aż do odczucia niewygody. Dzięki wytrwałości ćwiczymy intensywniej, w efekcie dane ćwiczenie wykonujemy jedynie dwu- lub trzykrotnie, zamiast dwudziestu razy. Rozluźnia to i zarazem wzmacnia mięśnie, umożliwiając osiągnięcie celów, jakie sobie wyznaczaliśmy.

Regularne ćwiczenie przez pół godziny dziennie może odmienić całe życie! Joga odpręża, odmładza, wzmacnia i reguluje funkcje ciała. Joga daje energię i atrakcyjniejszy wygląd. Joga sprawia ulgę przy zaburzeniach trawienych, hemoroidach i wszelkiego rodzaju bólach. Istnieją specjalne zestawy ćwiczeń zalecanych przy rwanie kulszowej, uszkodzeniach dysków międzykręgowych, bólach związanych ze stanami zapalnymi w stawach itp. Joga oddziałuje wszechstronnie na cały organizm i naprawę pomaga, niezależnie od tego, czy odczuwamy wieczorem bóle nóg, czy złe sny, czy też po prostu jesteśmy w stanie odпочząć; czy się za szybko unosimy, czy też po prostu jesteśmy w niezgodzie z całym światem.

Na potrzeby tego poradnika świadomie dokonano bardzo ostrożnej modyfikacji klasycznej sztuki jogi - tam, gdzie było to konieczne. Żyjemy w świecie zachodnim i od samego urodzenia jesteśmy wydani na zupełnie inne wpływy, niż Hindusi. Nasz sposób życia, nasza mentalność i nasza konstytucja tak bardzo różnią się od wschodniego trybu życia, że również przy uprawianiu jogi musimy inaczej rozłożyć akcenty. Nie zmieniła to w naszym zasadniczym sensu jogi. Zostaliśmy nagrodzeni spokojem i zrównoważeniem.

## Po co uprawiać jogę?

Hatha joga służy w pierwszym rzędzie utrzymaniu zdrowia organicznego. Oddziaływania poszczególnych ćwiczeń uzupełniają się nawzajem. Dzięki temu możemy przez całe życie zachować dobre zdrowie i cieszyć się długowiecznością. Wcale nie musimy niedołączyć z wiekiem i biernie przyglądać się stopniowemu pogarszaniu się funkcji ciała. Regularne ćwiczenie jogi wzmacnia cały organizm. Dzięki poszczególnym ćwiczeniom strumień krwi kierowany jest do okreslonych narządów, które dzięki temu wzmacniają się i regenerują. Wiadomo, że dobre ukrwienie ma zasadniczy wpływ dla zdrowia i samopoczucia.

Zgodnie z teorią ewolucji, jako gatunek zaczęliśmy na czterech łapach. W takiej pozycji serce znajduje się pod kręgosłupem, a prawie całe ciało jest w pozycji poziomej. Taki układ ciała jest korzystny dla krążenia, bowiem cały organizm o wiele łatwiej można zaopatrzyć w dostateczną ilość krwi.

Jednak z biegiem ewolucji nasza postawa zmieniła się. Chodzimy teraz wyprostowani. W efekcie oddziaływania prawa ciężenia okolice głowy nie są już tak dobrze zaopatrywane w świeżą, natlenioną i wzbogconą krew. Z biegiem lat mięśnie brzucha tracą swą elastyczność, organy wewnętrzne opuszczają się, i zaczynają się nawzajem uciskać. Poza tym dochodzi do przeciążania mięśni międzyżebrowych, bezpośrednio łączących się ze szkieletem. Efektem są bóle żołądka, pleców i inne dolegliwości. Zaburzenia nie omijają też nóg. Zaczynamy odczuwać ich ciężar, pojawiają się skłonności do żyłaków. Nie dziwi zatem, że odwrotne pozycje jogi, jak na przykład stanie na głowie czy swieca są dla ciała prawdziwym dobrodziejstwem. Również takie ćwiczenie jak „wciąganie brzucha" wykonywane codziennie jest dla zachowania zdrowia wręcz nieodzowne. Dzięki temu ćwiczeniu większość narządów jamy brzusznej powraca do swej właściwej pozycji, zaś masaż, jaktemu przy okazji podlegają prowadzi do ich wzmocnienia.

Dzięki pobudzeniu krążenia i przemiany materii dochodzi do stopniowej poprawy, a wreszcie do całkowitego zaniku zaburzeń trawienych. Organizmowi łatwiej wtedy wypłukać wszelkie złoży i toksyny. Zwiększa to sprawność systemu immunologicznego, czyli odporność na wszelkie choroby - organizm staje się silniejszy i bardziej witalny.

Wiele ćwiczeń jogi ma wybitnie pozytywne oddziaływanie na kręgosłup. Jest to czynnik niezwykle istotny, ponieważ prosty i elastyczny kręgosłup jest podstawowym warunkiem koncentracji i zdolności świadome-

go odprężania się. Regularne ćwiczenia przyczyniają się do złagodzenia i całkowitego zniwelowania szeroko rozpowszechnionych wad postawy.

Jednak kregosłup to tylko jeden z elementów całości. Żadna część ciała nie jest autonomiczna - wszystkie są ze sobą powiązane. Wszystkie narządy nieustannie wzajem na siebie oddziałują. Każdy zachodzący w organizmie proces wywołuje istną reakcję łańcuchową. Na przykład przy psychicznych lub fizycznych obciążeniach dochodzi do mimowolnego kurczenia się mięśni, które w takim stanie przestają pracować ze swą zwykłą efektywnością. Kontrakcja ta wpływa też na stan ścięgien i zaczepów mięśniowych - w efekcie dochodzi do usztywnienia stawów. Wynik: nie czujemy się dobrze, brak nam energii, jesteśmy rozdrażnieni, spieci, zdeprymowani i w ostatecznej konsekwencji - zapadamy na jakąś chorobę. W tym miejscu błędne koło zamyka się. Jednak jogę umożliwia wyrwanie się z tej pułapki. Dla wielu chorób i dolegliwości opracowano specjalne ćwiczenia, które już po krótkim czasie powodują odczuwalną ulgę. Nie mają one żadnych niekorzystnych efektów ubocznych, toteż warto je stosować jeszcze przed sięgnięciem po farmaceutykę. Oczywiście dotyczy to wyłącznie niewielkich zaburzeń i drobnych bolączek - przy poważniejszych dolegliwościach należy zawsze skonsultować się z lekarzem.

Jeśli podczas wykonywania ćwiczeń będziemy prawidłowo oddychać i uda nam się całkowicie odprężyć, rycło zaobserwujemy, że joga pomaga nam nie tylko utrzymać zdrowie fizyczne, ale również daje organicznej energii. Jednak jogę to nie tylko energia - joga to harmonia i radość życia.

Osobiście miałam kiedyś prawie piętnaście kilogramów nadwagi i byłam całkowicie zdeprymowana. Wraz z trójgiem dzieci (wszystkie poniżej piątego roku życia) mieszkalam w niewielkiej gminie daleko na północy Kanady. Dzieciaki były chore, a ja przez cały czas czułam się zmęczona i przybita. Kontakty towarzyskie również pozostawiły wiele do życzenia. Nie ukrywałam swych problemów przed matką, która w jednym z listów napisała mi o dobroczynnym wpływie uprawiania jogi - w jej wypaiku chodziło o fizyczne i psychiczne efekty menopauzy. Mama, zmarła wiona zwłaszcza moim stanem psychicznym nalegała, bym koniecznie spróbowała, choć przez jakiś czas ćwiczyć.

Spróbowałam, i muszę powiedzieć, że całkowicie odmieniło to moje życie. Dzięki ćwiczeniom jogi i zastosowaniu rozsądnej diety - dużo białka, mało węglowodanów - w ciągu trzech miesięcy straciłam całą nadwagę. Moja energia narastała dzień po dniu i patrzyłam na świat zupełnie inaczej. Zyskały na tym dzieci, bowiem ponownie stałam się ciepłą,

wyrozumiałą i pełną ciepła matką. Z obowiązkami domowymi radziłam sobie o wiele lepiej, rozmach i koncentracja umożliwiły mi szybszą i efektywniejszą pracę. Poprawiła się moja postawa i wygląd. Czulam, że stałam się ładniejsza i chyba rzeczywiście stawałam się ładniejsza. Moje ciało stało się elastyczne i stopniowo nabierało formy. Straciłam trapiące mnie „centymetry”, nawet po wewnętrznej stronie ud, co było moim utrapieniem od zawsze. Ludzie mówili mi, że odmłodziłam o całe lata. Jednak najpiękniejsze było cudowne uczucie świeżości, poczucie życia, uczucia bycia świadomym i całkowicie przytomnym człowiekiem, poczucie rozwijania swej osobowości i całkowitej afirmacji życia. Dziś dzień bez moich ćwiczeń nie jest dla mnie dniem kompletnym - mam poczucie straty.

## Odżywianie się

Zdrowe odżywianie się zakłada z góry spożywanie wszystkich pokarmów w stanie możliwie naturalnym. Należy zatem wykreślić z jadłospisu białą, rafinowaną mąkę i zastąpić ją mąką z pełnego przemiału. Do słodzenia lepiej stosować miód niż biały cukier, choć należy od razu zaznaczyć, że przy zrównoważonej diecieienne porcje produktów mlecznych, ryb, owoców, warzyw i produktów zbożowych zawierają już wystarczające ilości węglowodanów. Uzupełnianie ich ilości (na przykład w formie spożycia cukru) jest więc zupełnie zbędne. Najkorzystniej spożywać surowe warzywa, jeśli jednak decydujemy się je gotować lub dusić, to jedynie krótko, tak by zachowały chrupiącą jędrność. W każdym przypadku należy przedkładać brązowy, naturalny ryż nad biały - poleterowany. Złuszczana podczas poleterowania skórka zawiera bowiem cenne witaminy i związki mineralne. Makarony oraz wszelkie wypieki powinno się robić z naturalnej mąki z pełnego przemiału. W diecie nie powinno też zabraknąć naturalnego jogurtu oraz orzechów i suszonych owoców - te ostatnie na przykład w formie drobnych przekąsek, zamiast chipsów, flapsów czy prażonych orzeszków ziemnych. Jeśli mamy taką możliwość, staranno się, by owoce, warzywa, a nawet zboża pochodziły z upraw biologicznych.

Zasadniczo należy unikać wszelkiej żywności denaturowanej czy rafinowanej (jak na przykład biały cukier, czy dania gotowe) oraz zawierającej syntetyczne dodatki lub w inny sposób chemicznie zmienianej. W gronie tej znajdują się między innymi wszelkie margaryny i ich mieszanki produkowane na bazie utwardzanych tłuszczów roślinnych.

Dla jogina ciało jest świątynią w której mieszka dusza, toteż ponosi on odpowiedzialność za stan jego zdrowia. Zgodnie z jego poglądami

ciało służy jedynie przechowywaniu duszy, toteż należy unikać wszystkiego, co mogłoby duszę ucieszyć i leniwać. Jogin przyjmując po kilka kęsów pokarmu wiele razy dziennie, jednak jedynie wtedy, gdy odczuwa głód. Pokarm przeżuwa starannie i je bardzo powoli. Wie, że trawienie rozpoczyna się już w jamie ustnej, gdzie zawarte w ślinie enzymy inicjują pierwszy z wielu kolejnych procesów trawiennych. Taki niewielki posiłek może składać się z kielków i zarodków, odrobiny jogurtu, kawałek sera i banana lub suszonych owoców z orzechami. Jogin nigdy nie zasiada do obfitego posiłku. Zachowuje umiar we wszystkim, co robi. Zawsze zwraca uwagę, by posiłek zawierał dostateczną ilość białka, dlatego często spożywa nasiona, soję, zarodki pszenne, orzechy i produkty mleczne.

Zrównoważona dieta, oparta na świeżych owocach i warzywach po-  
głębia i wspiera pozytywne oddziaływania ćwiczeń jogi na ciało i duszę. Jeśli naszym zamierzeniem jest jak najszybsze zlikwidowanie nadwagi, zalecane jest wprowadzenie diety niskokalorycznej, zawierającej jednak dostateczne ilości witamin i związków mineralnych. Odgrywają one bardzo istotną rolę w procesie przemiany materii i zapewniają naturalne odwadnianie komórek ciała.

## Jak ćwiczyć jogę?

Jeśli chodzi o jogę, to każdy ma nieco odmienne oczekiwania. Jednemu najbardziej leży na sercu zgrabna sylwetka, którą chciałby tu i ówdzie nieco poprawić. Inny pragnie zastrzyku nowej energii, a przy okazji pozbycia się kilku cięższych kilogramów. Ludzie starsi, czując, że stawy sztywnieją, pragną ćwiczyć, by pozbyć się uciążliwego bólu. Wiedzą, że coś trzeba przedsięwziąć, by odzyskać poczucie vitalności, by na powrót wiedzieć, jak smakowite może być jedzenie i jaki odpoczynek może dać nieprzerwany, zdrowy sen.

Jeśli wszytkie te oczekiwania, czy raczej potrzeby, sprowadzić do wspólnego mianownika, otrzymujemy nadrzędne pojęcie, jakim jest *zdrowie*, ale również pojęcie *praca*. A piękne w jodze jest to, że wysiłek, jaki wkładamy w ćwiczenia nie jest odczuwany jako wysiłek obciążający. Wyniki ćwiczeń są wręcz niesamowite, jednak same ćwiczenia nie powodują wyczerpania sił. Nawet po najbardziej wyczerpujących ćwiczeniach jogi, po ćwiczeniach wyglądających wręcz niewiarygodnie, nie odczuwamy bolesnego „kaca mięśniowego” (czyli efektu zakwaszenia mięśni) - pod warunkiem, że przestrzegać będziemy kilku prostych, zamieszczonych

poniżej zasad. Kierowanie się nimi umożliwia osiągnięcie maksymalnej korzyści przy minimalnym nakładzie wysiłku.

### Czas

Najkorzystniejszą porą na uprawianie jogi jest czas tuż po przebudzeniu, lub tuż przed udaniem się na spoczynek. Są to też pory dnia, kiedy ćwiczenia można najlepiej zintegrować w wypelniony obowiązkami dzień. Rano ciało jest wprawdzie jeszcze nieco sztywne po długim bezruchu, jednak ćwiczenia dają nam energię wystarczającą na cały dzień. Wieczorem ćwiczenia są łatwiejsze. Odświeżają i odprężają, sprowadzając tym samym głęboki, zdrowy sen.

### Miejsce

Najlepiej ćwiczyć w miejscu dobre przewietrzonym, gdzie nikt nie będzie nam przeszkadzał. Im bardziej skoncentrujemy się na wykonywanym ćwiczeniu, tym lepiej nam wyjdzie. Podłoże nie powinno być zbyt miękkie - dywan lub koc wystarczają w zupełności.

### Higiena

Jeśli odczuwamy wzmozzone napięcie mięśni, lub cierpimy na reumatyzm czy gościec, to przed ćwiczeniem warto wziąć ciepłą kąpiel. Przed ćwiczeniami należy opróżnić pęcherz i jelita. Regularne ćwiczenie jogi spowoduje, że w stosunkowo krótkim czasie cierpienia związane z zaparciem należeć będą do przeszłości. Pozytywnie „do góry nogami” pobudzają wypróżnienia, toteż zaleca się wykonywanie tych ćwiczeń na samym początku programu.

### Jedzenie

Spożywanie cięższych posiłków (nie zalecanych joginom) wyklucza ćwiczenia na co najmniej dwie godziny. Po lekkich przekąskach nie powinno się ćwiczyć przez godzinę. Picie (z umiarem) nie stanowi żadnego ograniczenia.

### Uwaga dla pań

Jogę można ćwiczyć również w czasie okresu, pod warunkiem, że się nie przesadzi, i że nie dojdzie do raptownej zmiany obfitości miesiączki. Należy jednak pamiętać o pozycji „do góry nogami”, takich jak stanie na głowie czy święca. W trakcie trzech pierwszych miesięcy ciąży można ćwiczyć bez żadnych ograniczeń, jednak warto porozmawiać na ten te-

mat z lekarzem prowadzącym ciążę. Istnieją określone ćwiczenia, jakby stworzone dla ułatwienia porodu: wzmacniają one i elastycyzniają muskulaturę pleców, ponadto wzmacniają mięśnie dna miednicy i uczą prawidłowego oddychania.

### **Nadciśnienie, zawroty głowy i odklejanie się siatkówki**

Przy tego rodzaju dolegliwościach należy przed rozpoczęciem ćwiczeń skonsultować się z lekarzem. Na początku, gdy ciało nie jest jeszcze wytrenowane, należy unikać pozycji „odwrotnych”, jak na przykład świeca. Natomiast dobrodziejstwem są wszystkie ćwiczenia, przy których tułów przechylony jest w przód. W normalnym przypadku głowa jest niedostatecznie ukrwiona, toteż lekkie zawroty głowy, do jakich dochodzi na początku, nie powinny być powodem obaw. W pozycjach „do góry nogami” dochodzi do rozszerzenia się naczyń żylnych. Efektem jest nagły i dość gwałtowny dopływ krwi do mózgu. Może to początkowo powodować lekkie bóle i /lub zawroty głowy.

### **Joga - asana (pozycje)**

Nie ma żadnych wątpliwości, że joga może działać cuda. Przy czym my sami jesteśmy czynnikiem sprawczym - te cuda dzieją się dzięki nam. Bowiem bez naszej dyscypliny, bez naszej wiary, w to, co robimy, i bez naszej wytrwałości do celu nie dojdzie. Jogę można uprawiać dobrze, lub źle. W wielu wypadkach wystarczy drobne odchylenie, minimalne zaniedbanie, i ćwiczenie nie podziała. Niektórzy ludzie słuchają tylko jednym uchem i odpuszczają sobie dotrwanie do końca teoretycznych wywodów. Tak samo niekompletnie są potem ćwiczenia. A założenie jest takie proste: niezależnie od wieku - joga może dopomóc w zrealizowaniu tajemnych marzeń o wyglądzie i kondycji własnego ciała. Nieistotne, czy życzymy sobie energii życiowej, zdrowia, urody, czy lepszej postawy: marzenia spełnią się, pod warunkiem, że będziemy uprawiać jogę regularnie i w rozsądny sposób.

### **Asany jogi - co robić, czego nie?**

1. **Regularnie ćwiczyć jogę**, nawet, jeśli w niektóre dni znajdziemy czas na wykonanie tylko kilku ćwiczeń. Należy wtedy dobrać takie ćwiczenia, o których wiemy, że robią nam dobrze. Jeśli na przykład czujemy się silnie obciążeni stresem, wykonujemy rozciąganie klatki. Jeśli przeszkadza nam brzuch, wykonujemy pompę.

Uprawiajmy jogę z taką samą regularnością, z jaką jemy i śpimy! Zostaniemy nagrodzeni zdrowiem i lepszym nastawieniem do życia.

2. **Nie spieszyć się** - odpowiednio pozycje przyjmujemy bardzo powoli; na dojście do pozycji ostatecznej dajemy sobie od dziesięciu do piętnastu sekund czasu. Tak jest dla naszego ciała najłatwiej; ćwiczenie działa skuteczniej, w związku z czym nie musimy go tak często powtarzać.

3. **W pozycji ostatecznej** wytrzymujemy tak długo, aż stanie się nie wygodna. Obciążanie mięśni musi być zwiększane, by utrzymać ich formę. Jako początkujący wytrzymujemy każdą pozycję przez ok. 5 sekund i co tydzień przedłużamy ten czas o kolejne pięć sekund. Utrzymywanie finalnej pozycji ma ten sam efekt, co kolejne powtórki tego samego ćwiczenia. Trzykrotne wykonanie ćwiczenia z dłuższym czasem utrzymywania pozycji ma ten sam efekt co to samo ćwiczenie wykonywane dwa dziesięcia razy z rzędu.

4. **Ćwiczenie kończymy tak samo wolno, jak je zaczęliśmy**: jeśli po prostu gwałtownie „odpuścimy” pozycję, to ćwiczenie traci co najmniej jedną trzecią swej efektywności. Ponadto pojawia się zagrożenie kontuzją, na skutek zbyt gwałtownego rozkurczu mięśni - ćwiczymy więc powoli, ze świadomym rozmysłem.

5. **Bez wymuszania**: nie wykonujemy żadnych gwałtownych ruchów, to nie sprint; „rzut na taśmę” prędzej zaszkodzi niż pomoże. Głębszy skłon, czy większe rozwarcie stawów musi być wykonywane powoli. Sięgamy ciałem tak daleko, jak jesteśmy w stanie i pozostajemy w tej pozycji. Ból to sygnał alarmowy emitowany przez ciało. Nie wolno go lekceważyć, sprawiający ból ruch należy natychmiast przerwać, bo w przeciwnym razie możemy nabawić się kontuzji. Wykonując ćwiczenia za szybko, ze zbyt dużym rozmachem, narażamy się na niebezpieczeństwo, że ów alarmowy sygnał ciała dotrze do nas za późno, lub że wykonywanego ruchu nie będziemy już w stanie przerwać.

6. **Nigdy nie porównuj się z innymi!** Joga to nie sport. Przy jej uprawianiu chodzi wyłącznie o osobisty sukces. Ćwicząc regularnie jogę z każdym dniem stajemy się odrobinę sprawniejsi, lepsi. Docierając do granicy swych możliwości osiągamy ten sam efekt, co człowiek, który

posiadając bardziej elastyczne stawy, to samo ćwiczenie wykonuje „głębiej” czy „mocniej”. W jodze liczą się tylko i wyłącznie własne, nieporównywalne z nikim i z niczym dokonania. Po pewnym czasie uda nam się opanować pozycje, o których bysmy nawet nie śniłi.

7. **Całkowita koncentracja** na wykonywanym ćwiczeniu umożliwia jego prawidłowe wykonanie. Koncentracja wskazana jest szczególnie w wypadku ćwiczeń absorbujących zmysł równowagi. Szybkie ruchy głową, mowienie lub tłumiony śmiech, gdy ćwiczenie równowagi nie uda się, zmniejsza skuteczność ćwiczenia. Zachowujemy spokój i kontynuujemy ćwiczenie od miejsca, w którym je przegraliśmy. Nie pozwalamy by poczucie zawodu nas rozproszyło, nie tracimy odwagi. Przed oczyma widzimy jeszcze raz sposób prawidłowego wykonania ćwiczenia - to wzmacnia koncentrację. A lepsza koncentracja dopomogła nam w lepszym wykonaniu ćwiczenia. Przy ćwiczeniu Lwa wyobrażamy sobie siebie w roli dzikiego lwa. W innym wypadku widzimy się jako małego kotka, który został dopiero co zbudzony z popołudniowej drzemki. Siła wyobraźni bywa niedoceniana; a przy takich myślach ćwiczenia zawsze będą sprawiały radość.

8. **Odpoczynek między ćwiczeniami.** Siła przyciągania jogi tkwi w jej łagodności. Poczucie zmęczenia, czy kac mięśniowy są przy tym zupełnie zbędne. Dlatego należy od czasu do czasu zrobić sobie przerwę, dać organizmowi czas na ponowne skurczenie rozciągniętych mięśni. Ciało jest świątynią duszy, musimy zatem dać mu chwilę czasu, by przyzwyczaiło się do nowej roli!

9. **Normalny oddech w czasie utrzymywania pozycji.** Wielu ludzi sądzi, że muszą wstrzymywać oddech podczas rozpacliwego, kurczowego utrzymywania nakazanej pozycji. Jest to całkowicie błędne podejście. Zadaniem jogi jest odprężanie, nawet podczas ćwiczeń. Zalecaną pozycję należy zająć w takim stopniu, który umożliwia utrzymanie jej bez wysiłku, czy bólu. W takiej pozycji odprężamy się, i oddychamy przy tym normalnie. Każdy wydech umożliwia nam wtedy albo pogłębienie ćwiczenia, albo utrzymanie pozycji, albo powolne wycofanie się.

Właściwy oddech to podstawa skutecznego wykonywania ćwiczeń. Należy przy tym przestrzegać trzech naczelnych zasad:

- podczas każdego uniesienia ramion następuje wdech;
- wykonaniu każdego ćwiczenia towarzyszy wydech;
- przy każdym wysiłku następuje silny wydech.

Oznacza to oczywiście, że najpierw wykonujemy wdech, po to, by każdej bardziej wysiłonej czynności ćwiczenia mógł towarzyszyć wydech. Dotyczy to na przykład: rozciągania miednicy (punkt 5), łuk (punkt 4), ryba (punkt 2), szarańcza (punkt 2), wielbłąd (punkt 4), świeca (punkt 2), rozciąganie kolan i ud (punkt 4), pompa (punkt 3). Wyjątek stanowi kobra: wdech przy przyjmowaniu pozycji i wydech przy wychodzeniu z pozycji. Przed bliższym zapoznaniem się z technikami oddechowymi należy najpierw bardzo dokładnie zapoznać się z przebiegiem poszczególnych ćwiczeń.

## Kontrolowanie oddechu

Hatha joga składa się z trzech podstawowych części: ćwiczeń, oczyszczania ciała i kontrolowania oddechu. Z trzech wymienionych części jogini najbardziej poważają kontrolę oddechu, bowiem powietrze jest najważniejszym pokarmem dla ciała, umysłu i ducha. W mowie joginów, czyli w sanskrycie, panowanie nad oddechem określa się mianem *pranayama*. *Prana* oznacza oddech, lub siła witalna, zaś *ayama*: zdolność wstrzymywania lub kontrolę.

Jogini wierzą w otaczającą nas, niewidzialną siłę kosmiczną, będącą tajemnym źródłem, które daje nam wszystkim życie. Bez prana byłbyśmy martwi. Im więcej jej mamy, tym więcej witalności i energii jesteśmy w stanie uwolnić. Za sprawą świadomego opanowania techniki oddechu zwiększamy naszą energię życiową. Stajemy się pobudzeni i świadomi - uczymy się panować nad samym sobą.

Wykonując naukowy eksperyment na własnym organizmie rychło przyznamy rację joginom: bez stałych pokarmów jesteśmy w stanie przeżyć miesiąc, przez tydzień bez płynów i snu, lecz bez tlenu - tylko kilka minut. Nawet jeśli świadomie podejmujemy decyzję, by nie oddychać (male dzieci robią tak niekiedy, by przeforsować swą wolę) to już po chwili tracimy przytomność i dokładnie w tej chwili ponownie zaczynamy automatycznie oddychać. Jest to dość zastanawiające, z jaką siłą nasza podświadomość kontroluje oddychanie, bez którego wszak nie byłbyśmy w stanie objawić własnych uczuć, krzyku, śmiechu, płaczu. W jakim stopniu oddychanie kontroluje naszą sferę uczuć można stwierdzić w drodze prostej obserwacji: gdy jesteśmy pobudzeni lub zdenerwowani, oddychamy o wiele szybciej, niż w stanie normalnym.

I odwrotnie: w celu uspokojenia nerwów i osiągnięcia jako takiej równowagi, wystarczy kilka razy głęboko zaczerpnąć powietrza. Prawidłowe



oddychanie uspokaja zestresowaną duszę, odświeża umysł i przedłuża życie.

Od szybkości oddychania zależy też czynność serca, ponieważ świadomie wolny oddech spowalnia jego pracę - a wolniejsza praca serca wpływa korzystnie na trawienie, oczyszcza krew (co wpływa między innymi bardzo korzystnie na cerę) i daje nową energię życiową.

By dokładniej zrozumieć te wszystkie zależności trzeba dysponować choć garścią informacji o procesach oddychania. Tlen spełnia w naszych organizmach dwa podstawowe zadania: każda z miliardów komórek musi oddychać, by przy współudziale tego pierwiastka móc się regenerować, oraz by móc wydać produkt przemiany materii (czyli dwutlenek węgla). Z drugiej strony tlen konieczny jest dla przekształcania pokarmów w energię. Zależność jest w tym wypadku prosta - im bardziej człowiek nala dowany jest energią, tym więcej tlenu potrzebuje.

W normalnym przypadku człowiek pozyskuje ćwierć litra tlenu z wdychanych co minutę pięciu litrów powietrza. Pojemność płuc wynosi od pięciu do sześciu litrów. Mimo to napełniamy swe płuca jedynie w jednej piątej ich objętości. Naprawdę! Siedząc i czytając tę książkę wykorzystujemy jedynie jedną piątą możliwości płuci!

Musimy zatem na powrót nauczyć się, jak prawidłowo oddychać. Ze ściśle technicznego punktu widzenia dochodzi do następującego procesu: nasze płuca rozciągają się i kurczą, niczym worek fisharmonii, do dwudziestu razy na minutę. Mięsień, który odpowiada za rytmiczne kurczenie się i rozciąganie worków płucnych to przepona. Ma on kształt kopuły. Jego ściąganie się powoduje nadęcie płuc i jednocześnie rozciągnięcie mięśni międzyżebrowych. To z kolei powoduje rozciągnięcie klatki piersiowej, dzięki czemu wdychane powietrze może dotrzeć głęboko do płuc. By osiągnąć skurcz przepony musimy silnie wypiąć brzuch. Niestety przy wdychu większość ludzi postępuje dokładnie odwrotnie: wciągają brzuch, co jest kompletnym nieporozumieniem.

Prawidłowego oddychania można się nauczyć, a poniższych wskazówek należy przestrzegać przy wszystkich ćwiczeniach oddechowych:

1. Wdychamy zawsze przez nos: nos ma funkcję filtra; powietrze w swej drodze przez nos zostaje ogrzane, nawilżone i oczyszczone z zanieczyszczeń. Pewien wybitny jogin powiedział kiedyś: *Usta są od jedzenia i całkowania, nos zaś - od oddychania*.

2. Zawsze siadamy w pozycji całkowicie wyprostowanej, umożliwiającą pełny ruch klatki piersiowej. Cierpiącym na astmę zalecam pozycję ryby, w której głowa odrzucona jest do tyłu - ułatwia to proces oddychania.

3. Ćwiczenia oddechowe należy wykonywać na świeżym powietrzu, lub przy szeroko otwartym oknie.

4. Poświęcenie dziesięciu minut dziennie na głębokie oddychanie z pewnością się opłaca: zapewniamy sobie energię, zrównoważenie i radość na cały dzień.

5. Wstrzymując oddech, zatrzymujemy go przez mocne dociśnięcie dolnej szczęki do mostka. Gdy czas wstrzymywania oddechu minie, za zwyczaj po upływie pięciu sekund, unosimy głowę i wykonujemy wydech.

6. Próbujemy oddychać bezdźwięcznie. Jedynie przy oddechu oczyszczającym i oddechu chłodzącym pozwalamy na syczący odgłos.

7. Ruch ciała powinien być powiązany z oddechem, następować w takim samym rytmie, powolnym i łagodnym. Wtedy efekty ćwiczenia są najlepsze.

8. Przy wdychu koncentrujemy się całkowicie na rozszerzaniu się klatki piersiowej i brzucha.

9. Przy wydechu wciągamy jak najgłębiej brzuch, by jak najwięcej zużytego powietrza opuściło płuca.

# Asany jogi

## Unoszenie Ramion

### I. Na co działa:

- wzmacnia zwiątaczale przedramiona
- wzmacnia i ujędrnia muskulaturę klatki piersiowej
- przynosi ulgę spiętym barkom

### II. Wykonanie:

1. Siadamy wygonie z nogami skrzyżowanymi po turecku
2. Unosimy dłonie na wysokość barków, ich wnętrza skierowane są ku górze, palce wskazują w kierunku szyi, zaś łokcie odwidzione są na zewnątrz. Ramiona tworzą linię prostą, przebiegającą równolegle do klatki piersiowej, (fot. 1)
3. Unosimy bardzo powoli ramiona, opierając się przed tym ruchem, aż dłonie znajdą się wysoko w górze. (fot. 2)
4. Prostuujemy ramiona, po czym opuszczamy dłonie opierając się przed tym ruchem z taką samą siłą.
5. Ćwiczenie powtarzamy od trzech do pięciu razy.

### III. Porady:

Wyobraźmy sobie, że naszym zadaniem jest bardzo powolne uniesienie dużego ciężaru nad głowę. Pomoże nam to w prawidłowym wykonaniu ćwiczenia. Ciężar musimy równie powoli opuszczać, inaczej może nas zmiążyć. Naciskamy zatem na ciężar od dołu, tak mocno, że aż uwiadaczniają się żyły i ścięgna na przedramionach i dłoniach. Między ćwiczeniami możemy odpocząć, jeśli mamy ochotę - oddychamy wtedy normalnie.

Pamiętajmy: jeśli straciłszy na wadze, lub zamierzamy dopiero schudnąć, to zdradzą to wyraźne ślady po wewnętrznej stronie ramion.



fot. 1



fot. 2

## Rozciąganie ramion i nóg (virabhadrasana)

### I. Na co działa:

- rozciąga i unędrnia całą przednią stronę ciała,
- sprzyja właściwej, estetycznej postawie, ponieważ rozwija zmysł równowagi,
- pomaga przy spiętych mięśniach pleców i ud,
- łagodne rozciąganie w tył stanowi bardzo przyjemny masaż dla kręgosłupa,
- rozciąga klatkę piersiową,

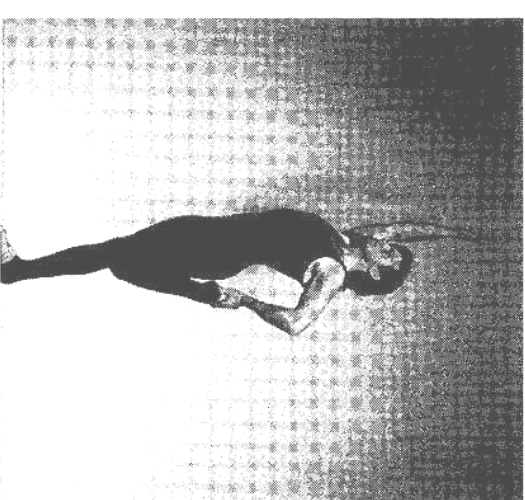
### II. Wykonanie:

1. Stajemy w pozycji wyprostowanej, ze złączonymi piętami i palcami stóp lekko skierowanymi na zewnątrz.
2. Bardzo powoli prostujemy prawe ramię, aż dłoń znajdzie się wysoko nad głową. Łokieć powinien być całkowicie wyprostowany.
3. Zginamy lewe kolano i przywodzimy stopę jak najbliżej pośladka. Cały ciężar ciała spoczywa na prawej nodze.
4. Lewą dłońą obejmujemy lewą stopę. (fot. 3)
5. Ruchem wychodzącym z talii odchyłamy teraz tułów do tyłu, na tyle, na ile pozwoli nam na to równowaga. Pozwalamy też, by głowa odchyliła się nieco do tyłu. Ważne jest przy tym, by nie napinać karkowo mięśni - powinniśmy być rozluźnieni, (fot. 4)
6. W pozycji tej wytrzymujemy początkowo przez pięć sekund, potem wydłużamy stopniowo ten czas, każdego tygodnia po pięć sekund.
7. Ćwiczenie powtarzamy zmieniając nogę. Łącznie wykonujemy sześć ćwiczeń, po trzy na każdej stronie ciała.

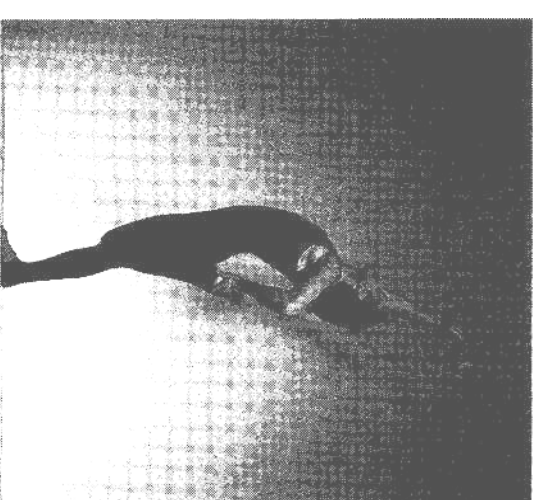
### III. Porady

Mając trudności z zachowaniem równowagi ćwiczymy najpierw prostsze pozycje kształtujące ten zmysł, na przykład drzewo.

Ćwiczenie to wymaga silnej koncentracji; skupienie uwagi pomaga w utrzymaniu równowagi. Tak jak przy wszystkich asanach jogi poruszamy się bardzo powoli. W trakcie ćwiczenie nie zamykamy oczu.



fot. 3



fot. 4.

## Kołyska

### I. Na co działa:

- łagodnie wzmacnia plecy
- jest jednym z najskuteczniejszych ćwiczeń na wzmocnienie i ujędrnienie mięśni brzucha
- wzmacnia i ujędrnia pośladki

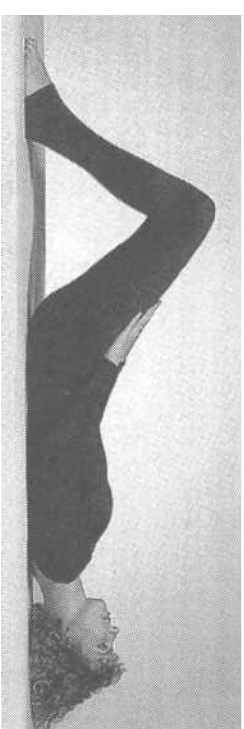
### II. Wykonanie:

1. Kładziemy się na plecach, z nogami ugiętymi w kolanach, tak by obie stopy płasko spoczywały na podłodze.
2. Dłonie kładziemy płasko na udach. (fot. 5)
3. Bardzo powoli unosimy głowę i górną część tułowia, tak by powstał kąt wynoszący około trzydziestu stopni. Ułożone na udach dłonie przesuwną się wtedy w kierunku kolan. Czubki palców powinny dotykać nasady stawu kolanowego.
4. W pozycji tej wytrzymujemy od pięciu do trzydziestu sekund, (fot. 6)
5. Bardzo powoli osuwamy się na powrót do płaskiej pozycji i rozluźniamy wszystkie mięśnie.
6. Ćwiczenie powtarzamy od trzech do pięciu razy.

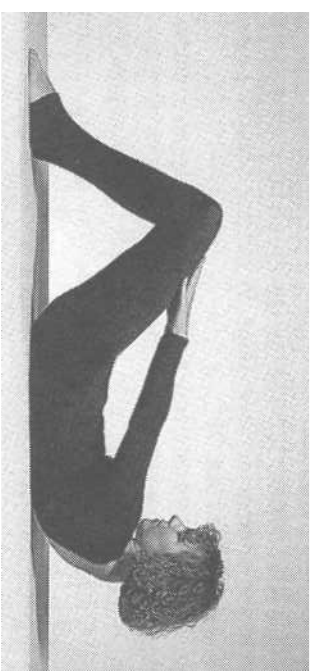
### III. Porady:

Głowy i tułowia nie unosimy wyżej niż trzydzięści stopni od podłogi. Jeśli ćwiczenie udaje się wykonać bez żadnego wysiłku, to znaczy, jeśli nie musieliśmy przy tym napinać mięśni podbrzusza, to z pewnością wykonaliśmy je nieprawidłowo. W trakcie ćwiczenie oddychamy normalnie.

Kołyska jest doskonałym ćwiczeniem na ujędrnienie i ukształtowanie brzucha, nawet jeśli jest to gruby brzuch. Niestety, wszystkie ćwiczenie kształtujące brzuch wymagają wysiłku. Jednak przy regularnym powtarzaniu ćwiczenia efekty pojawiają się bardzo szybko.



fot. 5



fot. 6

## Wciąganie brzucha (uddiyana bandha)

### I. Na co działa:

- wzmacnia i ujędrnia muskulaturę brzucha,
- kształtuje smukłą talię,
- poprawia trawienie, a przez pobudzanie perystaltyki likwiduje zaparcia,
- wzmacnia i masuje narządy i gruczoły podbrzusza,
- poprawia ukrwienie wszystkich organów jamy brzusznej i w ten sposób pozytywnie oddziałuje na trawienie i przemianę materii.

### II. Wykonanie:

1. Klękamy.
2. Przechyliamy się do przodu, dłonie kładziemy na podłodze płasko przed sobą i przenosimy na nie cały ciężar ciała.
3. Wykonujemy głęboki wdech, następnie równie głęboki wydech, po czym już nie oddychamy. Jest to niezwykle ważne, by podczas ćwiczenia w płucach nie było powietrza.
4. Rozluźniamy mięśnie brzucha i wciągamy go tak głęboko, jakbyśmy chcieli pępkiem dotknąć do kręgosłupa. W miejsce brzucha pojawia się głębokie zakłębienie. (fot. 7)
5. Przez sekundę pozostajemy z głęboko wciągniętym brzuchem, na następnie gwałtownie go wypuszczamy (fot. 8).
6. Ponownie wciągamy głęboko brzuch, podciągając go jednocześnie ku górze. Podciągnięcie do góry powinno być tak silne, że aż nąpną się mięśnie szyi.
7. Po jednej sekundzie znów gwałtownie wypuszczamy brzuch.
8. Wciąganie i wypuszczanie brzucha powtarzamy od trzech do pięciu razy, przez cały czas nie zacierpując powietrza.
9. Następnie odprężamy się i robimy głęboki wdech. Jeśli po wykonaniu ćwiczenia musimy wypuścić powietrze, to wykonaliśmy je nieprawidłowo.
10. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy z rzędu. Jeśli mamy problemy z trawieniem lub bardzo wiotkie mięśnie brzucha, to cały cykl powtarzamy trzy razy dziennie.

### III. Porady:

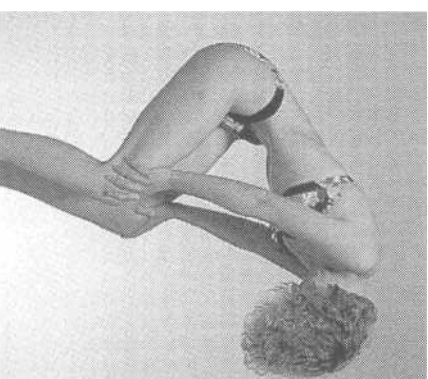
Przed wciągnięciem brzucha zwracamy uwagę, by płuca były puste. Wymaga to odrobiny wprawy, ponieważ organizm ma skłonność do wdechu przy wciąganiu brzucha. Cały cykl trzy- lub pięciokrotnego wciągania i wypuszczania brzucha musimy wykonać podczas jednego bezdechu.

Zwracamy też uwagę, by brzuch był całkowicie rozluźniony - wtedy zakłębienie będzie naprawdę głębokie. Cały cykl możemy wydłużyć do dziesięciu ćwiczeń na jednym bezdechu, jednak robimy to stopniowo, dodając po jednym ćwiczeniu na tydzień.

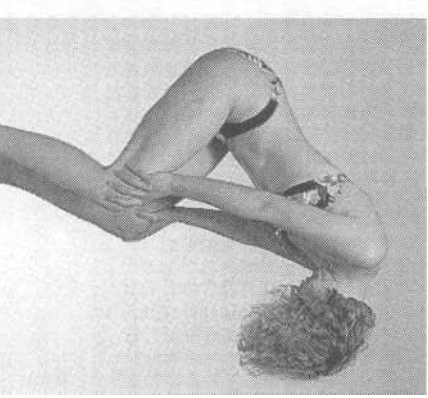
Nie zrażamy się, gdy przy grubym brzuchu nie jesteśmy w stanie stwierdzić żadnego zakłębienia. Doprowadzenie brzucha to takiego stanu musi trochę potrwać, jednak dzięki regularnym ćwiczeniom z pewnością się uda.

### Odmiana:

1. Stajemy prosto, rozstawiając stopy na odległość około trzydziestu centymetrów.
2. Przechyliamy się w przód, kładziemy dłonie dokładnie na kolanach i przenosimy na nie cały ciężar ciała.
3. Wykonujemy ćwiczenie jak opisano wyżej.



fot. 7



fot. 8

## Drzewo (vrksasana)

### I. Na co działa:

- pobudza ukrwienie kończyn dolnych,
- dzięki kształceniu zmysłu równowagi wpływa na zgrabną postawę,
- wymusza przyjmowanie prawidłowej postawy, bowiem ciało, by nie stracić równowagi musi być wyprostowane jak świeca.
- wzmacnia mięśnie nóg,

### II.Wykonanie:

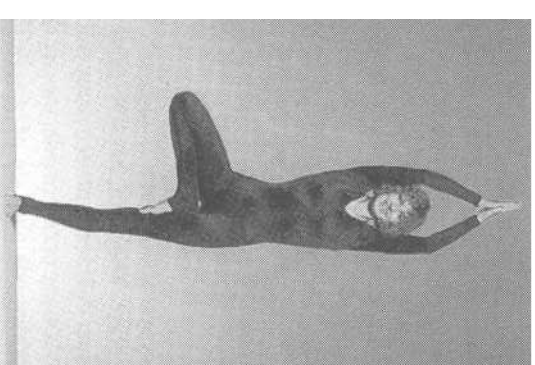
1. Stajemy prosto ze złączonymi stopami i rozkładamy szeroko ręce, które tworzą linię prostą, równoległą do podłogi.
2. Prawą nogę zginamy w kolanie i odwodzimy je w bok, tak by całą powierzchnię stopy oprzeć na wewnętrznej stronie lewego uda.
3. Staramy się piętę podciągnąć jak najwyżej, aż do kroczca, (fot. 9)
4. Powoli unosimy ręce do góry, tak, by wewnętrzne powierzchnie dłoni zetknęły się wysoko nad głową. (fot. 10)
5. W tej pozycji balansujemy jak najdłużej, głęboko oddychając.
6. Bardzo wolno opuszczamy ręce, stając jednocześnie na obu nogach i rozluźniamy się.
7. Ćwiczenie powtarzamy z lewą stopą.
8. Cykl składa się z czterech ćwiczeń, po dwa na każdą nogę.

### III. Porady:

Stopę stawiamy bliżej przedniej strony uda, wtedy nie będzie nam się ześlizgiwać. Równowagę staramy się wyczuwać dopiero po rozciągnięciu ramion na boki. Próbujemy jak najdłużej wytrwać w pozycji. Zmysł równowagi wymaga ćwiczenia, dokładnie tak, jak mięśnie. Balansowanie, polegające na bardzo nieznanym odchyłaniu się od pionu i ponownym powrocie (niezłym drzewo, uginające się pod podmuchem wiatru) jest znakomitym ćwiczeniem równowagi. Ćwiczymy jak najczęściej - zblizoną pozycję możemy zajmować na przykład podczas dłuższych rozmów telefonicznych.



fot. 9



fot. 10

## Rozciąganie miednicy (supta virasana)

### I. Na co działa:

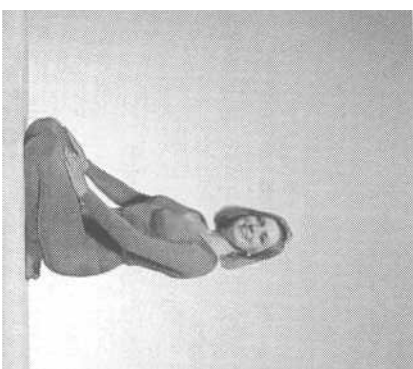
- usuwa zbędne napięcia mięśniowe,
- uelastycznia i wzmacnia uda, biodra i brzuch,
- wzmacnia plecy i nogi,
- pobudza czynności gruczołów podbrzusza,
- rozwija mięśnie klatki piersiowej i powiększa pojemność płuc,
- poprawia postawę,
- wzmacnia tylną część ud i redukuje ich podściółkę tłuszczową,
- rozciąga i rozluźnia stopy i kostki,

### II. Wykonanie:

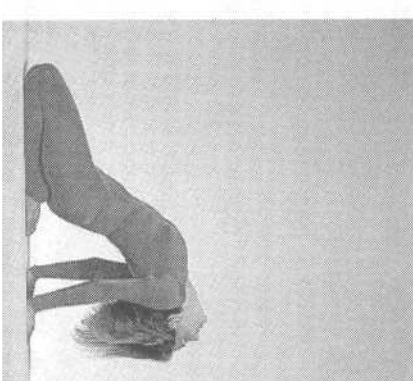
1. Klękamy, a następnie ze złączonymi kolanami siadamy na (również złączonych) piętach.
2. Prawą dłoń stawiamy na podłodze za sobą, palce wskazują przy tym do tyłu a łokieć jest całkowicie wyprostowany.
3. W ten sam sposób ustawiamy po drugiej stronie lewą dłoń; obie dłonie mamy teraz za sobą na podłodze, w jednej linii, na wysokości barków.
4. Zwieszamy do tyłu głowę (fot. 12).
5. W tej pozycji unosimy miednicę, tak daleko i tak wysoko, jak potrafimy. W pozycji tej pozostajemy od pięciu do trzydziestu sekund, (fot. 13)
6. Powoli obniżamy miednicę i przechodzimy do pozycji zwinionego liścia: głowa spoczywa na podłodze, pośladki dotykają pięt, ręce leżą wzdłuż wygiętego w łuk ciała. (fot. 14)
7. Powtarzamy całe ćwiczenie, starając się odstawić dlonie jak najdalej od siebie, po czym ponownie przechodzimy do pozycji zwinionego liścia.
8. Ćwiczenie powtarzamy trzykrotnie.

### III. Porady:

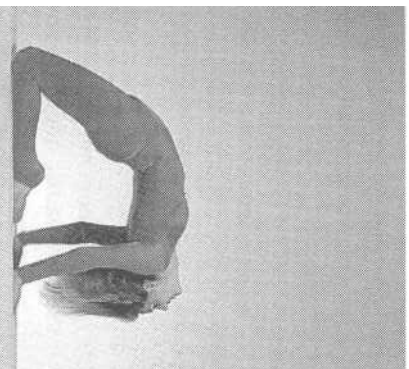
Nie zapominamy o wypychaniu miednicy ku górze. Pośladki nie powinny już spoczywać na piętach. Miednica, brzuch i klatka piersiowa powinny tworzyć łuk. Po każdym ćwiczeniu przechylamy tułów daleko w przód, tak by zrównoważyć wykonany przed chwilą, mocny skłon do tyłu. Z czasem, po dojściu do wprawy uda nam się przyjmować pozycję, w której ciało opiera się na łokciach i barkach. Asana ta może mieć bardzo korzystny wpływ na wiele dolegliwości kobiecych.



fot. 11



fot. 12



fot. 13



fot. 14

## Krokodyl (jatara parivartanasana)

### I. Na co działa:

- likwiduje podściółkę tłuszczową,
- masuje wątrobę, trzustkę oraz śledzionę i pobudza ich funkcje,
- poprawia trawienie i przynosi ulgę przy stanach zapalnych szluzówki żołądka,
- wzmacnia narządy podbrzusza,
- poprawia cyrkulację krwi w jamie brzusznej i biodrach,

### II. Wykonanie:

1. Kładziemy się na plecach z szeroko rozpostartymi rękoma.
2. Lewą nogę, całkowicie wyprostowaną w kolanie unosimy powoli do góry, aż do osiągnięcia pionu. (fot. 15)
3. Cały czas wyprostowaną nogę pochylamy w prawo i staramy się stopą dotknąć do ziemi.
4. Zwracamy uwagę, by obie łopatki silnie przylegały do podłogi, nawet jeśli z początku musimy zastosować ułatwienie (na przykład chwycić lewą dłoń za nogę postawionego obok krzesła).
5. Gdy odwiedziemy nogę maksymalnie w prawo (stopa dotyka, lub prawie dotyka podłogi) przekreślamy głowę w przeciwną stronę (fot. 16).
6. W pozycji tej wytrzymujemy od pięciu do dwudziestu sekund.
7. Następnie ponownie unosimy nogę do pionu, by powolutku opuścić ją do pozycji wyjściowej.
8. To samo ćwiczenie wykonujemy z drugą nogą.
9. Na koniec wykonujemy to ćwiczenie obunóż - nogi muszą być złączone (fot. 17). W tym wypadku możemy też wprowadzić odmianę, polegającą na przekładaniu na boki nóg lekko ugiętych w kolanach.

### III. Porady:

Nie przekreślamy się w kierunku, w którym prowadzimy nogę. Obie łopatki powinny mocno przylegać do podłogi - dzięki temu dochodzi do boczego skręcenia się kręgosłupa. Głowę przekreślamy zawsze w przeciwnym kierunku.

Jest to ćwiczenie tak łagodne, że jego wykonywanie nie stanowi żadnego niebezpieczeństwa - również dla starszych ludzi. Przy minimalnym nakładzie sił dochodzi do maksymalnego rozciągnięcia kręgosłupa.



fot. 15



fot. 16



fot. 17



## Góra (parvatasana)

### I. Na co działa:

- uspokaja system nerwowy,
- poprawia trawienie i zapobiega zaparciu,
- wzmacnia i kształtuje mięśnie brzucha i tułowia,
- wzmacnia kregosłup,
- wzmacnia płuca i wzbogaca krew w tlen,
- łagodzi napięcia,

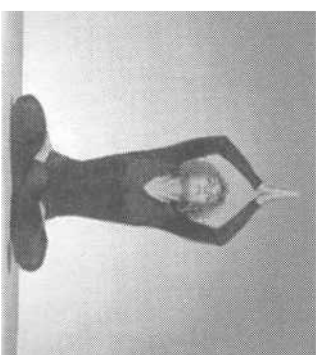
### II. Wykonanie:

1. Siadamy po turecku, wygodnie, lecz z całkowicie wyprostowanym kregosłupem (bardziej zaawansowani siadają w kwiecie lotosu).
2. Składamy przed sobą, na wysokości mostka obie dłonie, tak, jak do modlitwy, (fot. 18)
3. Mocno dociskając do siebie powierzchnie dłoni powoli wyciągamy ręce nad głowę. (fot. 19)
4. By się nieco przeciągnąć wyobrażamy sobie, że czubkami palców chcemy sięgnąć nieba. (fot. 20)
5. Utrzymujemy tę pozycję od pięciu do trzydziestu sekund, cały czas normalnie oddychając.
6. Powoli opuszczamy złączone dłonie do pozycji wyjściowej.
7. Rozluźniamy się.
8. Ćwiczenie to można wykonywać również jako ćwiczenie oddechowe.

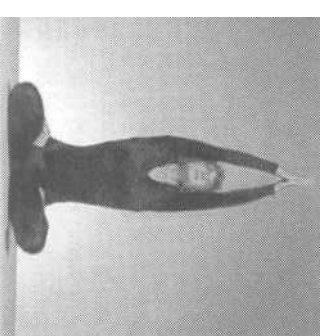
Podczas tego ćwiczenia cały czas utrzymujemy w pełni wyprostowany kregosłup. Nie wstrzymujemy oddechu. W wypadku tej asany pozory mylą wielu kpiarzy musiało przyznać, że jest trudniejsza, niż się wydaje. Przy prawidłowym wykonaniu, czyli przy pełnym rozciągnięciu kregosłupa jest to ćwiczenie wybitnie odprężające.



fot. 18



fot. 19



fot. 20

## Luk (dhanurasana)

### I. Na co działa:

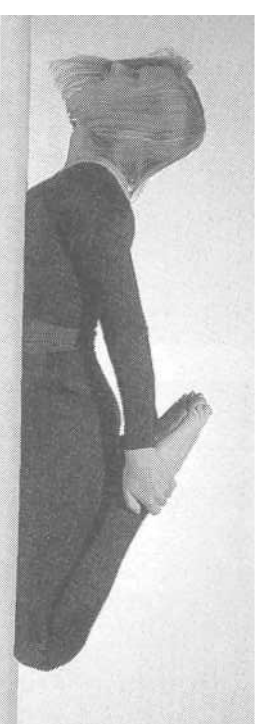
- przynosi ulgę przy bólach powodowanych uszkodzeniem dysków w międzykręgowych,
- kształtuje i wzmacnia mięśnie brzucha, ramion, nóg i pleców,
- rozwija i wzmacnia klatkę piersiową oraz jej mięśnie,
- wzmacnia kręgosłup i przywraca mu elastyczność,
- redukuje podściółkę tłuszczową na biodrach i pośladkach,
- sprzyja prawidłowemu trawieniu,
- poprawia postawę,

### II. Wykonanie:

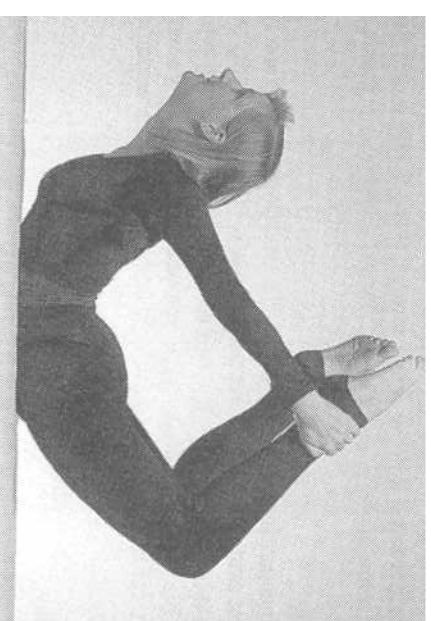
1. Klądziemy się na brzuchu z rękami wyciągniętymi wzdłuż ciała.
2. Zginamy kolana i staramy się przywieść stopy jak najbliżej pośladków.
3. Chwytamy się za kostki, najpierw za jedną, potem za drugą. (fot. 21)
4. Odciągając kostki od trzymających je dłoni odrywamy kolana od podłogi. Dłońmi mocno trzymamy kostki, a dzięki odciągnięciu kostek lepiej udaje nam się oderwać kolana od podłogi, niż gdybyśmy za nie ciągnęli.
5. Jednocześnie unosimy głowę. (fot. 22)
6. Pozycję tę utrzymujemy początkowo od pięciu do dziesięciu sekund, potem co tydzień przedłużamy ten czas o pięć sekund, aż do osiągnięcia trzydziestu. Podczas wykonywania ćwiczenia staramy się normalnie oddychać.
7. Pomalutku powracamy do pozycji wyjściowej. Rozluźniamy się i pozwalamy sobie na krótki odpoczynek.
8. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.

### III. Porady:

Do pozycji wyjściowej powracamy bardzo powoli. W celu uniesienia opornych kolan odciągamy kostki w górę i do tyłu, nigdy do dołu. Kostek nie puszczamy gwałtownie - inaczej tracimy co najmniej jedną trzecią efektywności ćwiczenia. Jest to wprawdzie dość wymagające ćwiczenie, jednak korzyści są wszechstronne, toteż należy je obowiązkowo wykonywać codziennie.



fot. 21



fot. 22

## Fontanna (virabhadrasana)

### I. Na co działa:

- ujędrnia biodra i likwiduje poduszeczki tłuszczowe,
- wyszczupla talie,
- poprawia ukrwienie ramion,
- poprawia elastyczność boków,
- odpręża,

### II. Wykonanie:

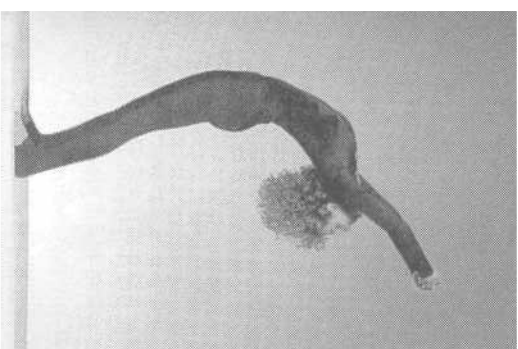
1. Stajemy w lekkim rozkroku i spleatamy palce swobodnie zwisających przed nami dłoni.
2. Dłonie powoli unosimy ponad głowę i ruchem wychodzącym z talii przechylamy się do tyłu, najdalej, jak potrafimy. Pozycję tę utrzymujemy przez kilka sekund, (fot. 23)
3. Następnie ruchem wychodzącym z talii zataczamy tułowiem koło, przechylając się najpierw w lewo, następnie w przód, po czym w prawo. Każde przechylenie utrzymujemy przez kilka sekund, (fot. 24 i 25)
4. Po powrocie do pozycji wyjściowej rozluźniamy się przez chwilę, po czym zataczamy koło w drugą stronę. Oddychamy przy tym normalnie. Ćwiczenie powtarzamy cztery razy, po dwa kółka w każdą stronę.

### III. Porady:

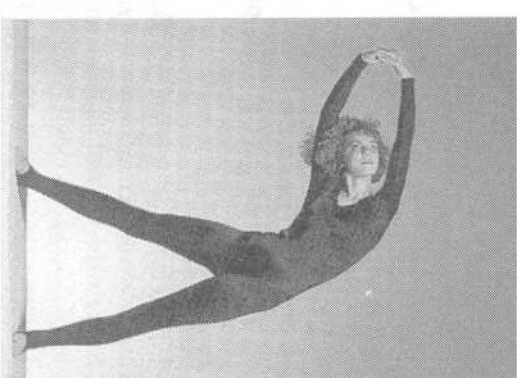
Przechylając się na boki mocno zaciskamy pośladki - dzięki temu ćwiczenie jest skuteczniejsze. Podczas ćwiczenia nie przesuwamy stóp, a kolana powinny być w pełni wyprostowane. Fontanna jest znakomitym ćwiczeniem dla ludzi chcących stracić poduszeczki tłuszczowe usytuowane w okolicy talii. Dzięki rozciąganiu zyskujemy poczucie wspaniałego odprężenia.

#### *Odmienny:*

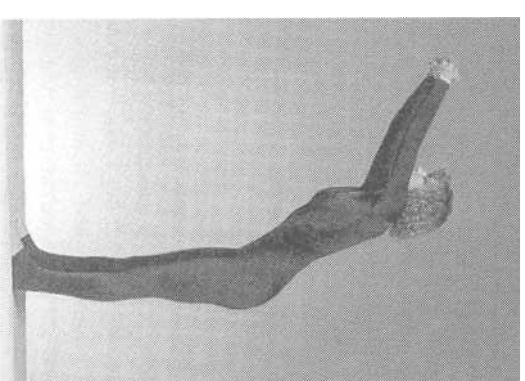
1. Ćwiczenie wykonujemy w opisany wyżej sposób, ale stojąc na palcach.
2. Ćwiczenie wykonujemy bez zatrzymywania w poszczególnych pozycjach, jednym nieprzerwanym ruchem.
3. Po dojściu do wprawy zwiększamy obwód koła, jaki zataczamy tułowiem.



fot. 23



fot. 24



fot. 25

## Rozciąganie klatki piersiowej (parsvottanasana)

### I. Na co działa:

- rozwija klatkę piersiową,
- łagodzi napięcia mięśniowe w karku, barkach i górnej części pleców,
- daje poczucie energii,
- odpręża całe ciało,
- ujędrnia mięśnie brzucha,
- poprawia postawę,
- zwiększa pojemność płuc i poprawia ukrwienie całego ciała,

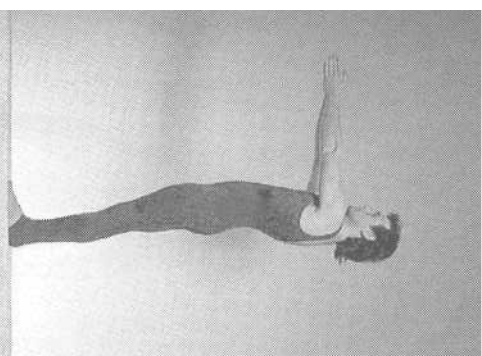
### II. Wykonanie:

1. Stajemy wyprostowani w lekkim rozkroku. Ręce wyciągamy przed siebie na wysokości barków; wnętrza dłoni przylegają do siebie, (fot. 26)
2. Szerokim ruchem unosimy ręce ku górze i nad głowę prowadzimy je do tyłu. Ściągamy łopatkę razem i splatamy palce dłoni.
3. Opuszczamy głowę do tyłu i przechylamy się w tył, w stopniu, w jakim uda nam się to zrobić bez wysiłku, wypinając jednocześnie biodra do przodu.
4. Próbujemy unieść splecione dłonie pionowo w kierunku głowy i pozostajemy w tej pozycji przez pięć sekund, (fot. 27)
5. Z tej pozycji, ruchem wychodzącym z talii pochyłamy się w przód i pozwalamy swobodnie opaść głowie. Ciężar ciała ciągnie nas w przód. Nie wykonujemy żadnych gwałtownych ruchów, (fot. 28)
6. Pozycję utrzymujemy przez dziesięć sekund, próbując przy tym docisnąć dłonie w dół, w kierunku głowy. (fot. 29, pozycja zaawansowana)
7. Powoli prostujemy się. W pozycji wyjściowej rozluźniamy się, po czym powtarzamy ćwiczenie jeszcze dwukrotnie.

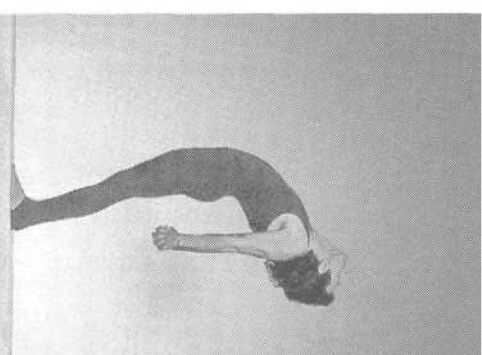
### III. Porady:

Jest to ćwiczenie doskonale wpływające na ujędrnienie biustu, toteż warto powtarzać je dość często. W trakcie ćwiczenia nie należy zamykać oczu - dzięki temu będzie nam łatwiej zachować równowagę.

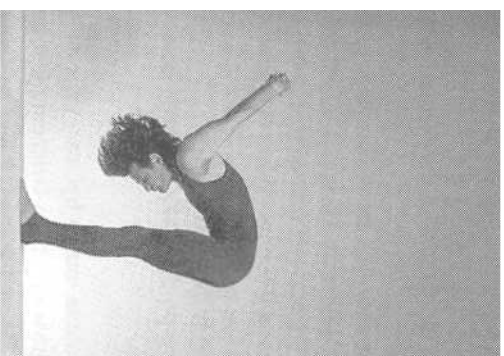
Rozciąganie klatki piersiowej jest znakomitym ćwiczeniem, wpływa ożywczo przede wszystkim przy siedzącym trybie życia. Czując zmęczenie i zniechęcenie w wyniku dłuższego siedzenia przy biurku warto zatem zrobić sobie chwilkę przerwy i rozciągnąć się w ten sposób.



fot. 26



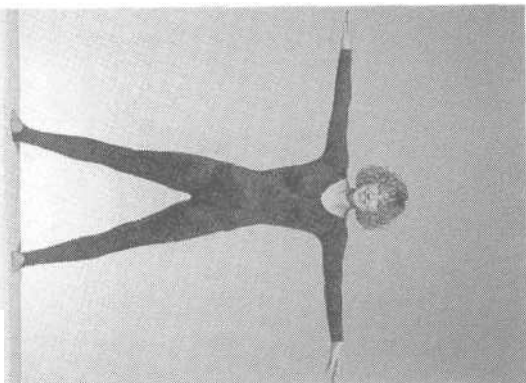
fot. 27



## Trójkąt (trikonasana)

### I. Na co działa:

- łagodzi bóle pleców,
- rozszerza klatkę piersiową,
- przynosi ulgę przy dolegliwościach menstruacyjnych,
- wzmacnia muskulaturę bioder, ud i łydek,
- masuje narządy podbrzusza i pobudza ich funkcje,



fol. 30

### II. Wykonanie:

1. Stajemy wyprostowani w szerokim rozkroku; odległość między stopami powinna wynosić około metra.
2. Ramiona rozciągamy na boki, jak by tworzyły prostą równoległą do podłogi, (fol. 30)
3. Prawą stopę przekreślamy na zewnątrz pod kątem prostym, lewą kierujemy lekko w lewo.
4. Przechylamy się w prawo i prawą dłoń płasko dotykamy jak najniżej do zewnętrznej części prawej nogi.
5. Następnie unosimy lewą rękę do pionu, tak by utworzyła z prawą ręką linię prostą. Spoglądamy w górę, w kierunku lewej dłoni. (fol. 31)
6. Utrzymujemy tę pozycję przez dziesięć do trzydziestu sekund, oddychając przy tym normalnie.
7. Powoli prostujemy się.
8. Powtarzamy ćwiczenie zginając się w drugą stronę.
9. Ćwiczenie powtarzamy cztery razy, po dwa razy na każdy bok.

### III. Porady:

W trakcie wykonywania ćwiczenia kolana muszą być cały czas całkowicie wyprostowane. Prawidłowe wykonywanie tego ćwiczenia jest bardziej istotne od tego, jak daleko uda nam się pochylić. Podczas trwania w asanie barki powinny być rozciągnięte.

Trójkąt wybitnie przypomina klasyczne ćwiczenie gimnastyczne, z jakim każdy się chyba zetknął, jednak w wypadku jogi efekt likwidowania napięć



fol. 31



fol. 32

mięśniowych następuje dzięki utrzymywaniu pozycji. Różnicę łatwo stwierdzić wykonując najpierw ćwiczenie gimnastyczne a potem asanę.

### Odmianna:

1. Kroki od 1 do 3 wykonujemy w opisany wyżej sposób.
2. Tułów z wyprostowanymi ramionami przekreślamy w prawo i przy wodzimy lewą rękę jak najbliżej zewnętrznej części prawej stopy.
3. Prawą rękę unosimy tak wysoko, by z lewą tworzyła linię prostą. Spoglądamy w górę, w kierunku prawej dłoni. (fol. 32)
4. Kroki od 6 do 9 wykonujemy w opisany wyżej sposób.

## Ryba (matsyasana)

### I. Na co działa:

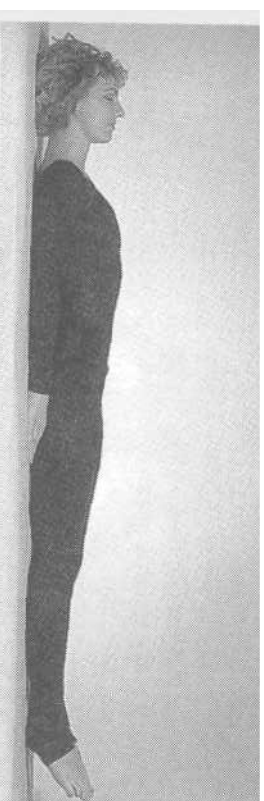
- jest dobrodziejstwem dla ludzi cierpiących na astmę i inne dolegliwości oddechowe,
- pobudza tarczycę i sprzyja kontrolowaniu wagi ciała,
- rozluźnia i odpręża mięśnie karku oraz górnej części pleców,
- rozwija klatkę piersiową i powiększa biust,
- pobudza trawienie,
- przynosi ulgę przy hemoroidach,
- pobudza ukrwienie całego ciała,

### II. Wykonanie:

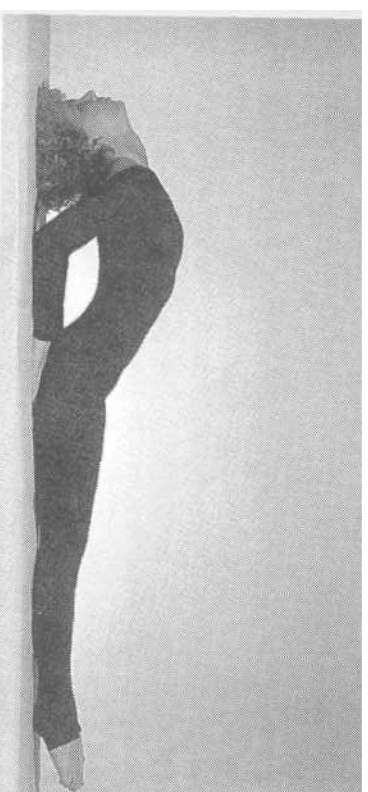
1. Kładziemy się na plecach z wyprostowanymi nogami. Ręce są wyciągnięte wzdłuż tułowia, dłonie spoczywają do połowy pod pośladkami. Łokcie są przy tym lekko ugięte, (fot. 33)
2. Ciężar ciała przekładamy na łokcie i unosimy klatkę piersiową wyginając kręgosłup ku górze.
3. Jednocześnie odchyłamy głowę do tyłu tak daleko, jak jesteśmy w stanie. Staramy się przy tym, by głowa całym ciemieniem spoczęła na podłodze, (fot. 34)
4. Ciężar ciała przemieszczamy w ten sposób, by główne obciążenie spoczywało na pośladkach.
5. W pozycji tej wytrzymujemy jak najdłużej - od pięciu do sześćdziesięciu sekund, albo do chwili, gdy będzie nam już bardzo niewygodnie. Oddychamy przy tym normalnie.
6. Pomalutku powracamy do pozycji wyjściowej, po czym ćwiczenie powtarzamy jeszcze dwukrotnie.

### III. Porady:

Zwracamy uwagę, by ciężar ciała spoczywał głównie na łokciach i pośladkach. Nogi przez cały czas pozostają całkowicie wyprostowane. Ryba jest ćwiczeniem o dużych walorach terapeutycznych, przede wszystkim dla ludzi cierpiących na zaburzenia oddechowe, gdyż ułatwia oddychanie - w tej pozycji tehawica jest idealnie wyprostowana. Ćwiczenie to pomaga ponadto przy napięciach mięśniowych w okolicy karku. Warto je wykonywać często - a zawsze po świecy i plugu.



fot. 33



fot. 34

## Rozciąganie nóg (prasarita padotanasana)

### I. Na co działa:

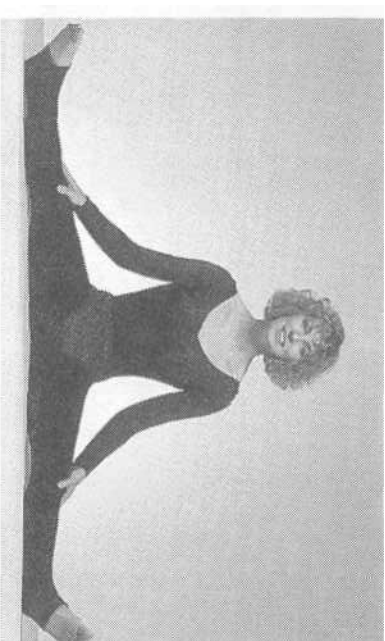
- rozciąga i wzmacnia ścięgna nóg,
- odpręża całe ciało,
- pobudza ukrwienie okolicy miednicy,
- łagodzi bóle pochodzenia gośćcowego,
- wpływa na regularne miesiączkowanie i pobudza funkcje jajników,
- ujędrnia uda, likwiduje poduszeczki tłuszczowe,
- przywraca elastyczność kręgosłupa,

### II. Wykonanie:

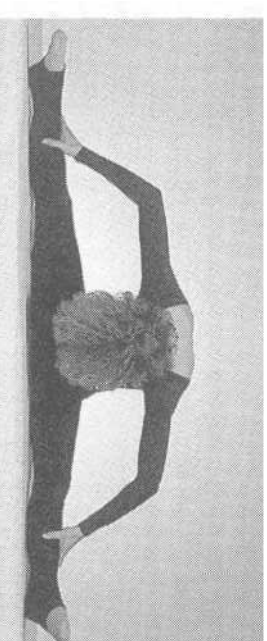
1. Siadamy na podłodze z nogami wyprostowanymi, jak najszerzej odwiedzionymi na boki. (fot. 35)
2. Dłonie kładziemy na nogach i powolutku przesuwamy je w kierunku stóp. Nie uginamy przy tym nóg w kolanach.
3. Tułów bardzo powoli przechylamy w przód, kręgosłup powinien przechylać się krąg po kręgu. Potem chwytamy się za nogi, w miejscach, do których możemy bez wysiłku sięgnąć (fot. 36)
4. Pozwalamy głowie opaść w przód i uginamy łokcie kierując je ku górze, by jeszcze lepiej rozciągnąć kręgosłup. Pozycję tę utrzymujemy przez dziesięć - trzydziści sekund. Następnie rozluźniamy się i bardzo powoli powracamy do pozycji wyjściowej.
5. Ćwiczenie powtarzamy jeszcze dwukrotnie.

### III. Porady:

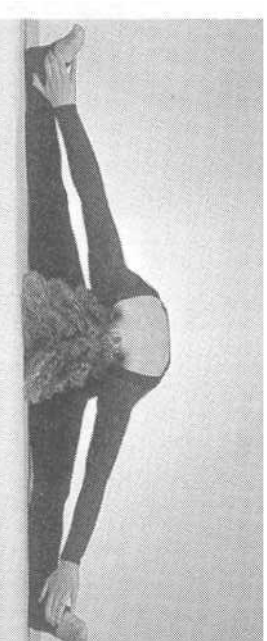
Siadamy wygodnie, starając się jednak nie obciążać kości łonowej. Kolana muszą być przez cały czas wyprostowane, inaczej ćwiczenie traci znaczną część swej skuteczności. Nie wykonujemy żadnych raptownych ruchów. W zaawansowanej pozycji tej asany (fot. 37) głową możemy dotknąć do podłogi. Jest to ćwiczenie doskonale oddziałujące na kobiety, które powinny wykonywać je codziennie.



fot. 35



fot. 36



fot. 37

## Chwyt za plecami (odmiana mukhasana)

### I. Na co działa:

- przynosi ulgę przy spiętych barkach i zapaleniach kaletek stawowych,
- poprawia postawę, skutecznie przeciwdziałając garbieniu się,
- kształtuje i wzmacnia ramiona,
- wzmacnia mięśnie okolicy łopatek i górnej części pleców,
- poprawia sprawność stawów barkowych,

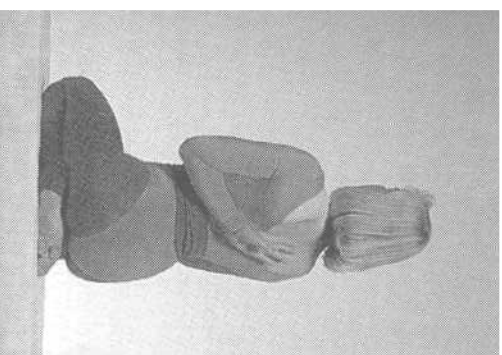
### II. Wykonanie:

1. Siadamy wygodnie na piętach (po japońsku) z wyprostowanym kręgosłupem, (patrz fot. 46)
2. Prawą dłoń, wewnętrzną powierzchnią do tyłu zakładamy za plecy, po czym próbujemy przesunąć ją po plecach do góry, tak wysoko, jak się da. (fot. 38)
3. Następnie zginamy lewą rękę w łokciu i sięgamy nią za głowę, w kierunku kregosłupa. Jeśli nie jesteśmy w stanie schwytać prawej dłoni, używamy np. chusteczki jako elementu łączącego, (fot. 39)
4. Kawalek po kawałku przesuwamy dłonie bliżej siebie, aż palce zetkną się ze sobą i mocno uchwycą.
5. W pozycji tej pozostajemy przez dziesięć do trzydziestu sekund. Próbujemy przy tym lewą dłonią wykonać lekki ruch w dół, czemu oczywiście musi towarzyszyć lekki ruch w górę dłoni prawej. Innym sposobem jest pochylenie się do przodu, aż do dotknięcia głowy do kolan. (fot. 40 i 41)
6. Ćwiczenie powtarzamy zamieniając ręce miejscami - cykl składa się łącznie z czterech ćwiczeń, po dwa na każdą stronę.
7. Podczas ćwiczenia bardziej koncentrujemy się na tej stronie, w której odczuwamy większą sztywność.

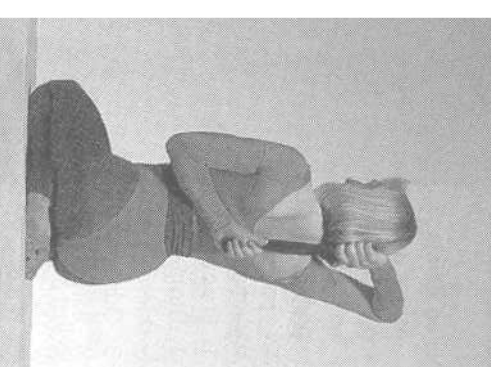
### III. Porady:

W trakcie ćwiczenia plecy muszą być całkowicie wyprostowane, inaczej zmniejsza się jego skuteczność. Nie forsujemy się zanedo: ćwiczenie wykonujemy jedynie w takim stopniu, jaki jest możliwy bez odczuwania bólu.

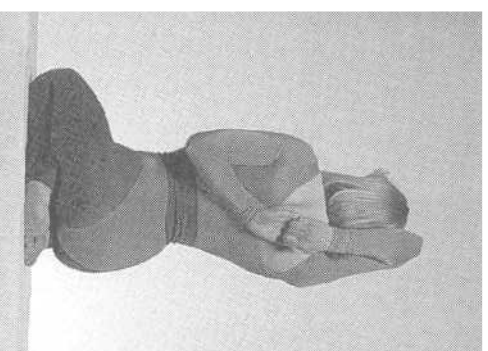
Chwyt za plecami jest znakomitym ćwiczeniem uwalniającym od nadmiernej napięć mięśniowych, szczególnie jeśli wiele czasu spędzamy w niewygodnej pozycji przy biurku. Asana ta przeciwdziała wadom postawy i sprzyja ogólnemu odprężeniu, co ma bardzo korzystny wpływ na zdrowie i ogólne samopoczucie.



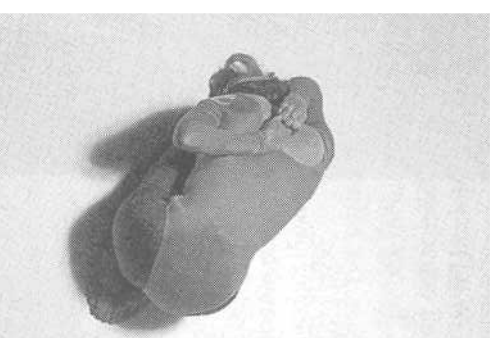
fot. 38



fot. 39



fot. 40



fot. 41



## Ręce na ścianie

### I. Na co działa:

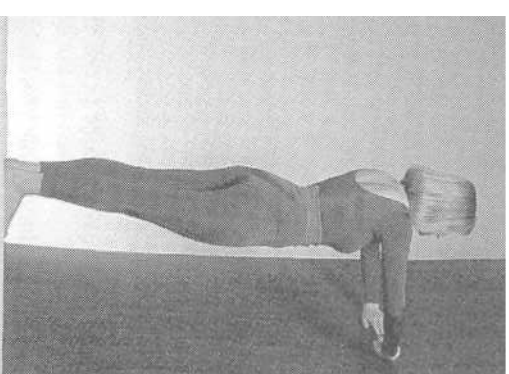
- wzmocnienia i kształtuje muskulaturę klatki piersiowej,
- ujędrnia i powiększa biust,
- wzmocnienia przedramiona i nadgarstki,
- pomaga przy spięciach w barkach,

### II. Wykonanie:

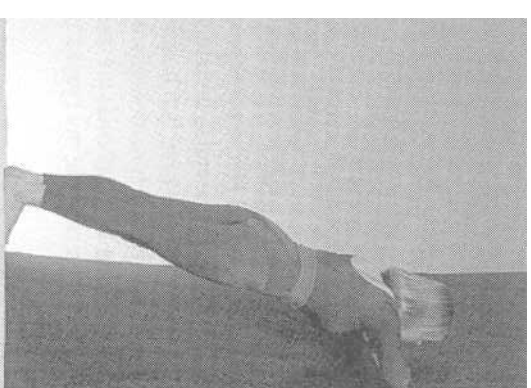
1. Stajemy wyprostowani, twarzą do ściany.
2. Dłonie kładziemy na ścianie, tak by lekko dotykającymi się palcami były skierowane do siebie.
3. Odsuwamy się od ściany na wyciągnięcie rąk. (fot. 42)
4. Bardzo powoli uginamy ręce w łokciach. Całe ciało pozostaje przy tym wyprostowane.
5. Naciskamy teraz - bardziej samą powierzchnią dłoni, niż całymi rękami - na ścianę, tworząc w ten sposób naturalny opór dla zbliżającego się powoli do ściany ciała. Powoli zbliżamy czoło do ściany. Zwracamy przy tym uwagę, by nie zginać się w pasie i by nie wypinać pośladków: ciało musi tworzyć linię prostą. (fot. 43)
6. W tej pozycji pozostajemy przez pięć do piętnastu sekund, po czym powoli odpychamy się od ściany.
7. Po powrocie do pozycji wyjściowej odprężamy się.

### III. Porady:

Niezależnie od tego, na jaką odległość zbliżyliśmy się, lub oddaliśmy od ściany: ciało zawsze musi tworzyć linię prostą.



fot. 42



fot. 43

## Szarańcza (salabhasana)

### I. Na co działa:

- pomaga przy uszkodzonych dyskach międzykręgowych,
- ujędrnia pośladki,
- likwiduje poduszeczki tłuszczowe na biodrach,
- sprzyja dobremu trawieniu,
- działa dobroczynnie na pęcherz,
- rozciąga i uelastycznia kręgosłup,
- łagodzi bóle pleców, zwłaszcza w okolicy krzyża i lędźwi,
- wzmacnia muskulaturę brzucha,

### II. Wykonanie:

1. Kładziemy się na brzuchu, wyciągając przed siebie wyprostowane ręce. (fot. 44)
2. Bardzo powoli unosimy jednocześnie głowę, klatkę piersiową, ręce i nogi - tak wysoko, jak potrafimy.
3. W trakcie tego ćwiczenia mocno zaciskamy pośladki i zwracamy uwagę, by nogi były cały czas wyprostowane i stykały się stopami, (fot.45)
4. Wytzymujemy w tej pozycji jak najdłużej, oddychając przy tym normalnie.
5. Ćwiczenie powtarzamy jeszcze dwukrotnie.

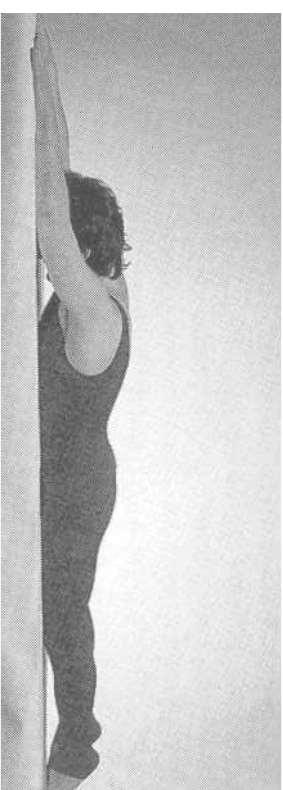
### III. Porady:

Nogi powinny cały czas pozostawać złączone - zwiększa to skuteczność ćwiczenia. Jeśli chcemy wzmocnić muskulaturę górnej części pleców, pod żadnym pozorem nie możemy opierać się na rękach.

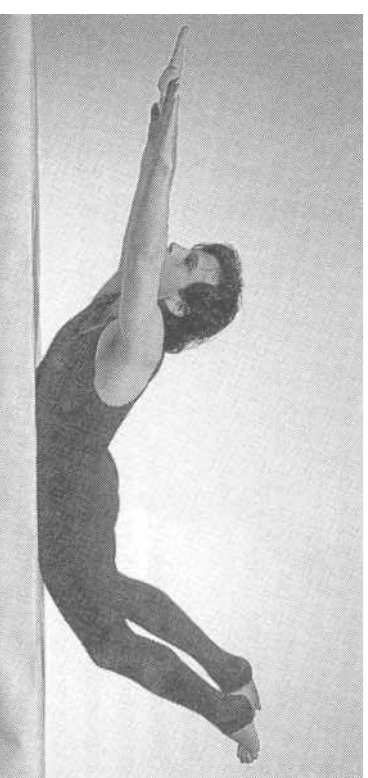
Nie zrażamy się, jeśli uda się opierać tylko na rękach. Nie zrażamy się, jeśli uda się opierać tylko na rękach.

Szarańcza jest bardzo skutecznym, a przy tym bezpiecznym ćwiczeniem również dla osób starszych i cierpiących na dolegliwości kręgosłupa. Pokonujemy w jego trakcie jedynie siłę ciężenia, nie zaś opór innych grup mięśni czy stawów, toteż praktycznie nie ma ryzyka przeforsowania się.

fot. 44



fot. 45



## Siad japoński (odmiana virasana)

### I. Na co działa:

- pomaga przy spiętych mięśniach łydek,
- rozciąga przednią część ud,
- przywraca elastyczność stawom kolanowym,
- przeciwdziała żyłakom i chronicznie zmęczonym nogom,
- odpręża całą stopę, a szczególnie podbicie,

### II. Wykonanie:

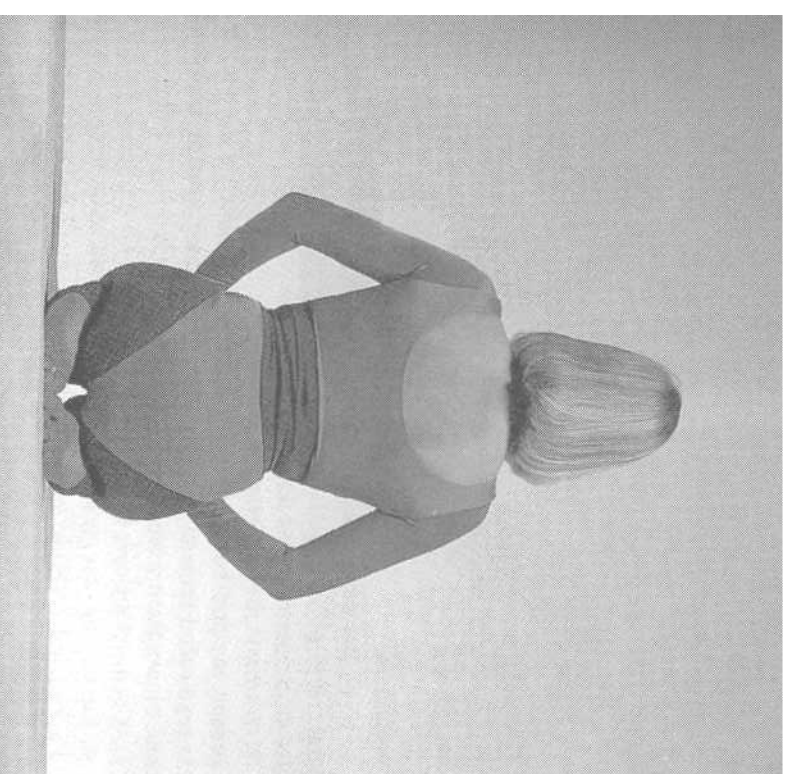
1. Klękamy z wyprostowanym kręgosłupem. Nogi są złączone a palce stóp skierowane do tyłu.
2. Bardzo powoli opuszczamy pośladki na pięty. Możemy się przy tym (jeśli musimy) podierać rękoma.
3. Rozluźniamy się, cały ciężar ciała przekładając na pięty. Plecy powinny być przy tym idealnie proste, (fot. 46)
4. Dłonie kładziemy płasko na udach.
5. Jeśli ćwiczenie przychodzi nam łatwo, pozwalamy rozsunąć się piętom na zewnątrz, tak, by palce stóp lekko się dotykały, i próbujemy usiąść w tak powstałym „gnieździe”.

### III. Porady:

Siadamy po japońsku tak często, jak to tylko możliwe. Zwracamy przy tym uwagę, by plecy były całkowicie wyprostowane.

Miejscom naszych ćwiczeń jest zawsze podłoga. Podłódze powinniśmy też zawsze dawać pierwszeństwo przed tzw. „wygodnymi” meblami. Siadając jak najczęściej na podłodze unikniemy wad postawy.

Po pokonaniu początkowej sztywności (co ma miejsce szybciej, niż się na ogół sądzi) asana ta działa dobroczynnie zarówno na muskulaturę, jak i na system nerwowy.

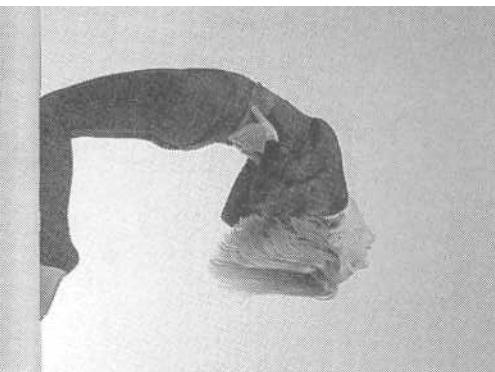


fot. 46

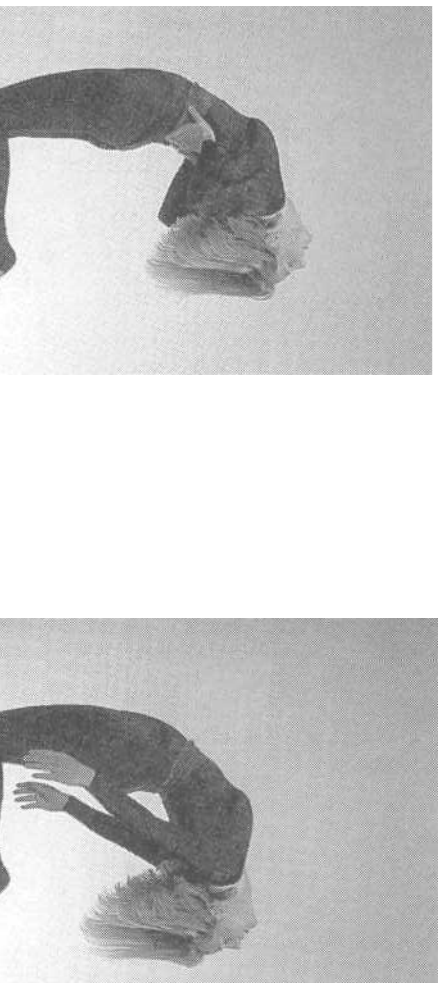
## Wielbłąd (ustrasana)

### I. Na co działa:

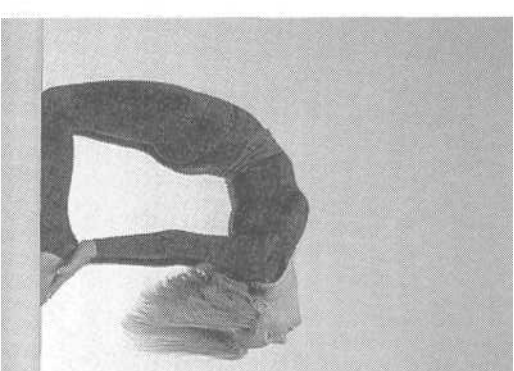
- wzmocnia i przywraca elastyczność kręgosłupa,
- poprawia postawę i daje poczucie zwiększonej energii,
- niweluje tendencję do garbienia się,
- działa dobroczynnie w wypadku starszych ludzi ze zwyrodnienia mi kręgosłupa.



fol. 47



fol. 48



fol. 49

### II. Wykonanie:

1. Klękamy w pozycji wyprostowanej. Nogi pozostają złączone, palce stóp skierowane są do tyłu.
2. Dłonią obejmujemy talię (bierzemy się pod bok) i bardzo powoli przechylamy się do tyłu. Podczas tego ruchu czujemy, jak kręgosłup rozciąga się, krag po kręgu. Jednocześnie wypinamy biodra w przód. (fol. 47)
3. Odchylamy głowę do tyłu.
4. Puszczamy talię, lewa dłoń zwisa teraz nad lewą piętą, a prawa - nad prawą. Jeśli jesteśmy w stanie, opieramy lekko dłoń na podszwach stóp. (fol. 48)
5. Mocno zaciskamy pośladki i wysuwamy uda i biodra w przód. (fol. 49)
6. W pozycji tej wytrzymujemy jak najdłużej, oddychając przy tym normalnie.
7. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.

### III. Porady:

Skupiamy się na tym, by biodra i klatkę piersiową wypiąć jak najdalej w przód. Ulatwi to znacznie pochylenie się do tyłu. Staramy się wykonać to ćwiczenie w sposób rozluźniony.

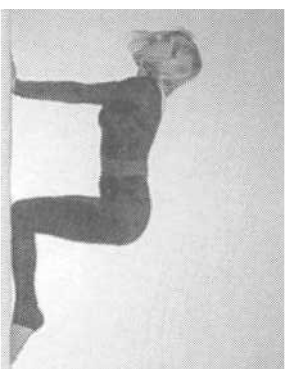
Przechylamy się do tyłu jedynie w takim stopniu, jak to możliwe bez odczuwania bólu, czy nadmiernego wysiłku.

Z początku dłonie będą zawisać w powietrzu, gdzieś nad piętami. Nie należy się zrażać, jeśli nie dosięgniemy do stóp. Jest to asana bardzo łagodna, a jednocześnie bardzo skuteczna na kręgosłup. Logicznym uzupełnieniem tego ćwiczenia jest rozciąganie bioder.

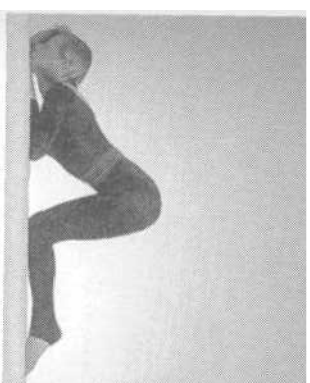
## Kot

### I. Działania na:

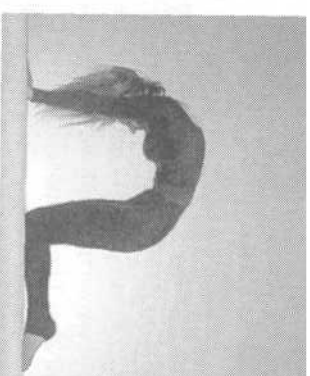
- wzmocnienia plecy,
- rozciągania,
- jest doskonałym ćwiczeniem dla kobiet po porożu, ponieważ wzmocnia zwiężczone organy,
- ujędrnia okolice podbródka,
- rozciąga całą przednią część ciała
- wzmocnienia ramiona i przedramiona,



fol. 50



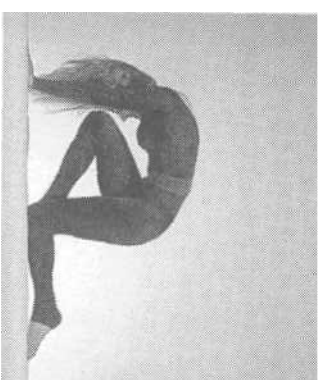
fol. 51



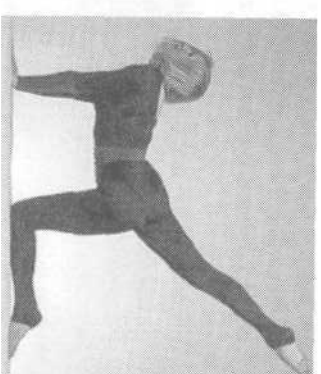
fol. 52

### II.Wykonanie:

1. Stajemy na czworakach.
2. Przesuwamy ciężar ciała lekko do tyłu (fol. 50). Następnie uginając ręce w łokciach przesuwamy klatkę piersiową do dołu i w przód, tak, jak byśmy chcieli piersią wymieść coś spod siebie, staramy się przy tym szyją dotknąć do podłogi, (fol. 51)
3. Pozostajemy w tej pozycji około pięciu sekund. Ciężar całego ciała spoczywa przy tym na rękach.
4. Powracamy do pozycji początkowej i wyginamy grzbiet ku górze, dokładnie jak przeciągający się kot. (fol. 52)
5. Pozycję tę utrzymujemy przez pięć sekund, starając się maksymalnie rozluźnić.
6. Następnie nie zmieniając pozycji wysuwamy do przodu prawe kolano i próbujemy nim dotknąć głowy. Pozycję utrzymujemy przez pięć sekund, (fol. 53)
7. Teraz prostujemy prawą nogę, nie zginając jej w kolanie. Utrzymujemy tę pozycję, unosząc dla równowagi głowę do góry. Ręce są przy tym wyprostowane. (fol. 54)
8. Bardzo powoli zginamy nogę i ponownie przyciągamy kolano do głowy, pozostając przez chwilę w tej pozycji.
9. Po powrocie do pozycji wyjściowej rozluźniamy się, po czym ćwiczenie powtarzamy z drugą nogą.
10. Ćwiczenie powtarzamy jeszcze raz dla obu nóg, jeśli chcemy - nawet dwukrotnie.



fol. 53



fol. 54

### III. Porady:

Rozciąganie się i przeciąganie to dla ciała czysta przyjemność. Ruchy powinny być wolne i stonowane. Nie zrażamy się, jeśli od razu nie uda nam się dociągnąć kolana do głowy. Kot to wspaniałe ćwiczenie redukujące, które koniecznie powinno się włączyć w program ćwiczeń codziennych. Niektórzy ginekolodzy zalecają takie ćwiczenie po porożu, jako rodzaj ćwiczenia odwarzającego. Kocie przeciąganie się pomaga również przy bólach w dolnej części pleców oraz w okolicach jamy brzusznej.

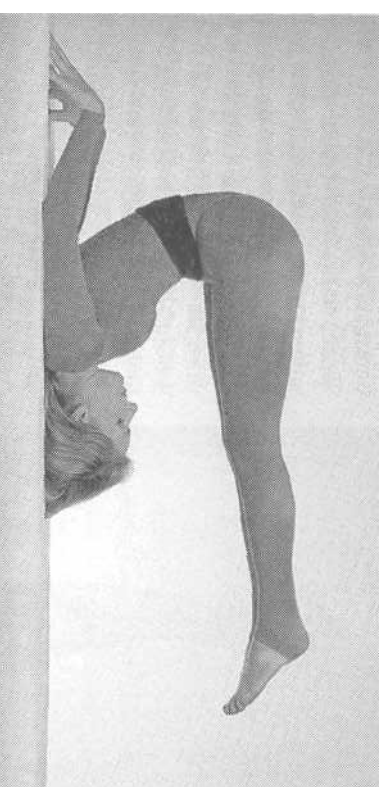
## Świeca (sarvangasana)

### I. Na co działa:

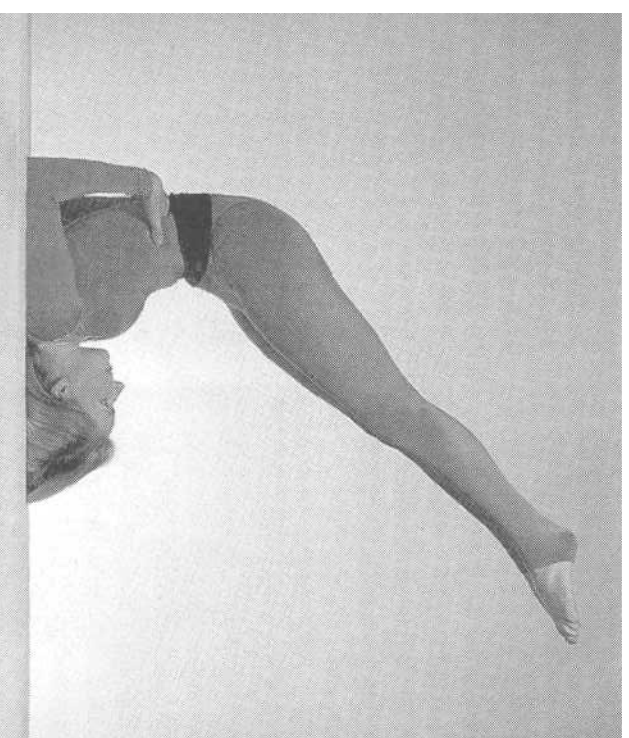
- oddziałuje pozytywnie na cały organizm
  - poprawia ukrwienie mózgu, kręgosłupa i narządów miednicy.
- Narządy te, z uwagi na pionową postawę najczęściej nie są w dostatecznym stopniu zaopatrywane w natlenioną krew.
- wzmacnia i wpływa równoważąco na centralny system nerwowy (usuwa stres i bezsenność)
  - pobudza czynności gruczołów hormonalnych,
  - przez wzmożone ukrwienie klatki piersiowej i okolic karku łagodzi astmę, bronchit, dolegliwości gardła, łomotanie serca oraz zadyszkę,
  - odwrotna pozycja uwalnia organy wewnętrzne od ucisku sprzyja trawieniu, ułatwia wydalanie toksyn i daje poczucie zwiększonej energii,
  - pomaga przy hemoroidach i dolegliwościach menstruacyjnych,
  - łagodzi dolegliwości związane z żyłakami i chronicznym zmęczeniem nóg,
  - pobudza ludzi anemicznych i letargicznych,
  - działa pobudzająco na gruczoły i narządy płciowe,
  - przywraca elastyczność kręgosłupa,
  - wzmacnia i uelastycznia mięśnie pleców, nóg, karku i brzucha,

### II. Wykonanie:

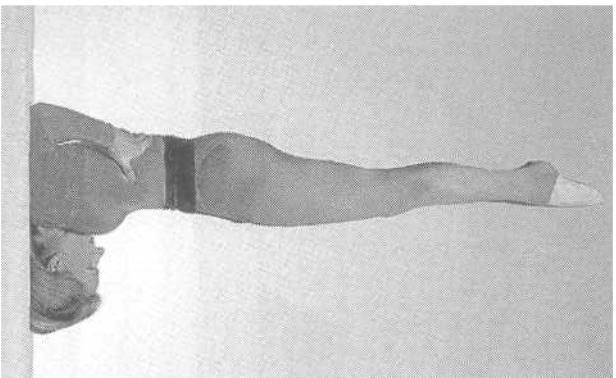
1. Kładziemy się na podłodze z wyciągniętymi nogami. Ręce leżą swobodnie wzdłuż tułowia, dłonie są wnetrzami skierowane do dołu.
2. Napinając wyłącznie mięśnie brzucha i nóg unosimy powoli nogi, aż utworzą kąt prosty z podłogą.
3. Podpieramy się czubkami palców dłoni. (fot. 55)
4. Unosimy siedzenie i dolną część pleców do góry. Dłońmi wspieramy się w pasie, kciuki skierowane są w kierunku brzucha. Łokcie pozostają blisko tułowia, (fot. 56)
5. Prostujemy połączone nogi i wciągamy jak najgłębiej pośladki – na tyle, na ile nam pozwoli równowaga.
6. Gdy uzyskamy równowagę, przenosimy dłonie wyżej, w kierunku żeber, i jeszcze bardziej wciągamy pośladki, (fot. 57)
7. Prostujemy stopy, tak by palce stóp wskazywały ku górze. Początkujący utrzymują tę pozycję od dziesięciu sekund do minuty. Potem stopniowo wydłużamy ten czas do trzech minut. W trakcie całego ćwiczenia oddychamy normalnie.



fot. 55



fot. 56



fot. 57

### III. Porady:

Musimy zdobyć się na cierpliwość. Najważniejsze, że w ogóle udało nam się unieść, nawet jeśli postawa nie przypominała prostej świecy. Na początku mogą pojawiać się lekkie zawroty głowy, którymi jednak nie musimy się przejmować. Jest to zupełnie normalne i wynika z nagłego rozszerzenia się naczyń żylnych.

Cwiczenia tego nie powinno się wykonywać ani przy nadciśnieniu, ani przy za niskim ciśnieniu. W razie wątpliwości należy skonsultować się z lekarzem, który z pewnością da doradzi.

„Sarvang” oznacza w sanskrycie „wszystkie części”, co oznacza, że świeca (sarvangasana) jest najlepszym ćwiczeniem, pobudzającym i odprężającym wszystkie części ciała.

## Ostże

### I. Na co działa:

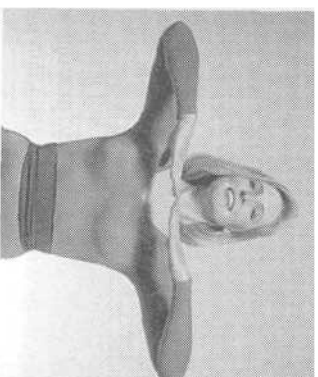
- łagodzi dolegliwości odczuwane w barkach i stawach,
- wzmacnia muskulaturę klatki piersiowej,
- rozluźnia spięcia w barkach i górnej części pleców,

### II. Wykonanie:

1. Siadamy wygodnie z nogami skrzyżowanymi po turecku i rozluźniamy się.
2. Zgięte w łokciach ręce unosimy na wysokość barków, tak, by czubki palców stykały się na wysokości szyi. (fot. 58)
3. Ściągamy łopatki tak mocno, jak byśmy chcieli zaklinować między nimi kartkę papieru. Staramy się przy tym nie obniżać położenia łokci.
4. Pozycję tę utrzymujemy od pięciu do dziesięciu sekund, (fot. 59)
5. Bardzo powoli powracamy do pozycji wyjściowej, wruszając przy tym ramionami.
6. Cwiczenie powtarzamy od trzech do pięciu razy. W ten sposób osiągniemy optymalny efekt.

### III. Porady:

Napięte mięśnie rozluźniamy wruszając kilka razy ramionami. Zwykle najbardziej spięte są barki. Może się zdarzyć, że rozluźnienie tego spięcia mocno odczujemy. Przy ściąganiu łopatek nie wolno nam podciągać do góry barków. Łokcie w każdym wypadku muszą pozostać na górze.



fot. 58



fot. 59

## Rozciąganie kolan i ud (baddha konasana)

### I. Na co działa:

- łagodzi dolegliwości pęcherza moczowego,
- nie dopuszcza do przerostu prostaty,
- pobudza funkcje nerek,
- wzmacnia wewnętrzną stronę ud,
- ożywia zmęczone nogi,
- pomaga kobietom w przygotowaniach do porodu,
- pobudza funkcje jajników i wspomaga regularną menstruację,
- przynosi ulgę przy rwie kulszowej,

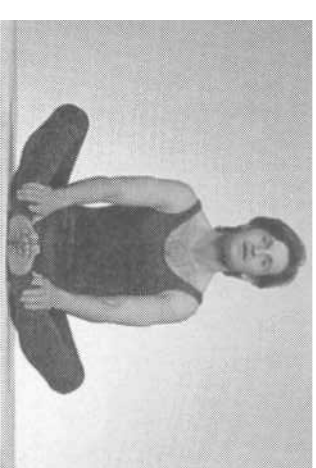
### II. Wykonanie:

1. Siadamy na podłodze z wyprostowanymi plecami i nogami wyciągniętymi przed siebie.
2. Uginamy nogi w kolanach, odwodząc je na boki, i łączymy ze sobą podeszwy stóp. (fot. 60)
3. Oburącz mocno chwytamy za czubki stóp i przyciągamy stopy jak najbliżej -jak nam się uda, aż do kroku. (fot. 61)
4. Teraz całą siłą woli rozwieramy uda i staramy się kolana docisnąć do podłogi.
5. W pozycji tej wytrzymujemy od pięciu do trzydziestu sekund. Oddechamy przy tym normalnie. (fot. 62)
6. Wolno prostujemy nogi i odprężamy się przy tym całkowicie.
7. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie. Jeśli jednak naprawdę chcemy uczynić coś dla zdrowia i poprawić wygląd zwiózczałych, wewnętrznych powierzchni ud, ćwiczenie powtarzamy co najmniej czterokrotnie.

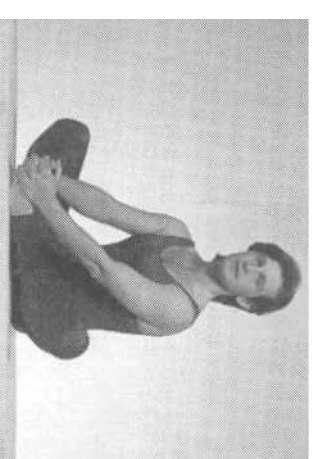
### III. Porady:

Za palce stóp chwytamy mocno oburącz, tak by się nie ześlizgiwały. Nie próbujemy dociskać kolan do podłogi rękami czy łokciami - siłą woli zdziałamy znacznie więcej. Nie zniechęcamy się, gdy z początku kolana uparcie wskazują w stronę nieba, pokonamy je wytrwałością. Podczas ćwiczenia staramy się całkowicie rozluźnić, również podczas nieruchomego trwania w asanie.

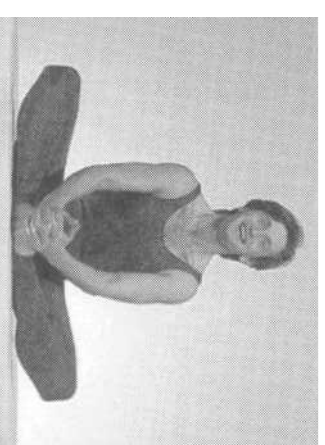
Rozciąganie kolan i ud wiąże się z wysiłkiem, jest jednak konieczne. Prowadzone badania naukowe wykazały, że hinduscy szewcy, pracujący niemal bez wyjątku w takiej właśnie pozycji, praktycznie nie zapadają na żadne dolegliwości pęcherza moczowego.



fot. 60



fot. 61



fot. 62



## Skłon w kostkach

### I. Na co działa:

- pomaga przy obrzękach kostek i stóp,
- wzmacnia słabe kostki,
- poprawia ukrwienie i ożywia zmęczone stopy,
- kształtuje muskulaturę nóg i kostek,

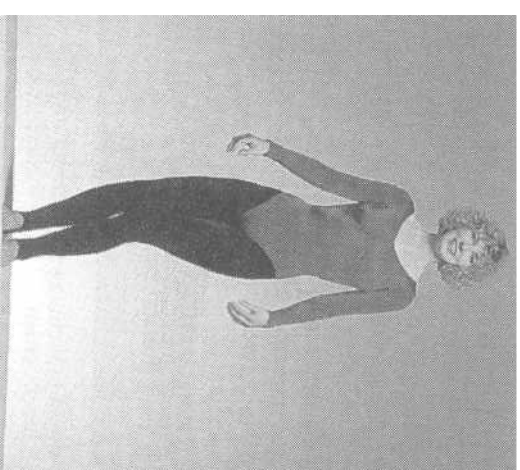
### II. Wykonanie:

1. Stajemy wyprostowani, stopy rozstawione są na odległość kilku centymetrów.
2. Powoli skręcamy podszwy stóp, składając się jakby do skrętu na nartach - stajemy na prawej krawędzi prawej stopy i prawej krawędzi lewej stopy. (fot. 63)
3. Utrzymując prostą miednicę i biodra uginamy kolana w przód i w prawo.
4. W pozycji tej pozostajemy przez pięć sekund, lub do chwili, gdy będzie niewygodnie.
5. Taki sam skłon wykonujemy w drugą stronę.
6. Następnie odrywamy od podłogi jedną stopę, palec kierujemy w przód i obracamy nią w kostce - najpierw w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara, później w drugą stronę, (fot. 64)
7. To samo ćwiczenie wykonujemy z drugą stopą.
8. Ćwiczenie powtarzamy jeszcze dwukrotnie dla obu stóp.

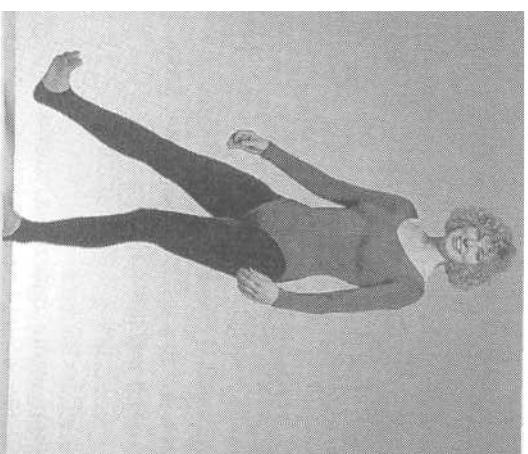
### III. Porady:

Szywnienie kostek, czyli stawów skokowych jest jednym z pierwszych objawów starzenia się. Regularne wykonywanie tego ćwiczenia zapewnia młodzieńczy, elastyczny chód.

Należy zwracać uwagę, by podczas ćwiczenia utrzymywać biodra nieruchomo. Przez ugięcie ich w lewo lub w prawo ćwiczenie traci swe zalety.



fot. 63



fot. 64

## Kobra (bhuyangasana)

### I. Na co działa:

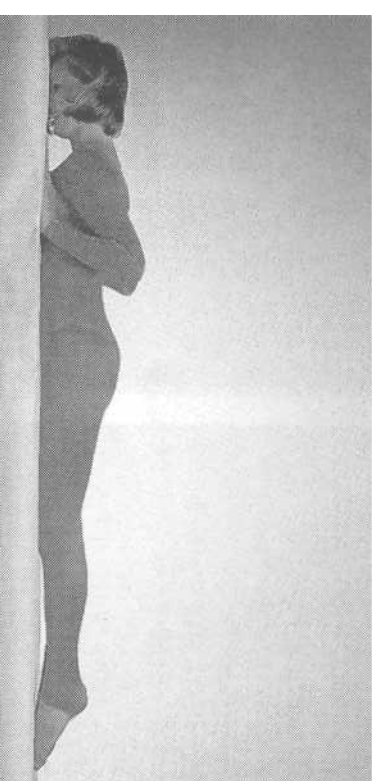
- rozwija muskulaturę klatki piersiowej,
- rozciąga kręgosłup, poprawia położenie dysków międzykręgowych i przynosi ulgę przy ich uszkodzeniach,
- wzmacnia muskulaturę brzucha i pleców,
- ujędrnia mięśnie pośladkowe i likwiduje podściółkę tłuszczową,
- wzmacnia system nerwowy,
- poprawia trawienie,
- łagodzi dolegliwości podbrzusza,
- poprawia linię podbródka,

### II. Wykonanie:

1. Kładziemy się na brzuchu ze złączonymi nogami, ręce wyciągnięte blisko tułowia.
2. Uginając łokcie kładziemy dłonie płasko na ziemi, na wysokości barków, (fot. 65)
3. Teraz powoli unosimy głowę i spoglądamy na sufit.
4. Po maksymalnym odrzuceniu głowy do tyłu unosimy barki i górną część pleców. Ruch wychodzi bardziej z mięśni pleców - dłonie służą raczej jako podpórka.
5. Próbujemy unieść tułów tak wysoko, jak potrafimy. Biodra mocno przylegają do podłogi. Wyginamy się przy tym w krzyżu, ręce nie muszą być wyprostowane, (fot. 66)
6. Pozostajemy w tej pozycji aż do poczucia niewygody (pięć do trzydziestu sekund).
7. Bardzo powoli powracamy do pozycji wyjściowej. Podczas opuszczania tułowia czujemy, jak kręgosłup krąg po kręgu kładzie się na podłodze. Głowa aż do końca pozostaje wysoko uniesiona.
8. Ćwiczenie powtarzamy jeszcze dwukrotnie, za każdym razem zwracając uwagę na prawidłowy oddech.

### III. Porady:

W trakcie wykonywania ćwiczenia, zarówno przy przyjmowaniu pozycji koby, trwaniu w niej i powracaniu do pozycji wyjściowej spoglądamy cały czas na sufit. Wykonując bardzo wole ruchy staramy się wyczuwać własny kręgosłup. Ćwiczenie to efektywnie masuje jeden krąg po drugim.



fot. 65



fot. 66

## Stanie na głowie (salamba shirshasana)

### I. Na co działa:

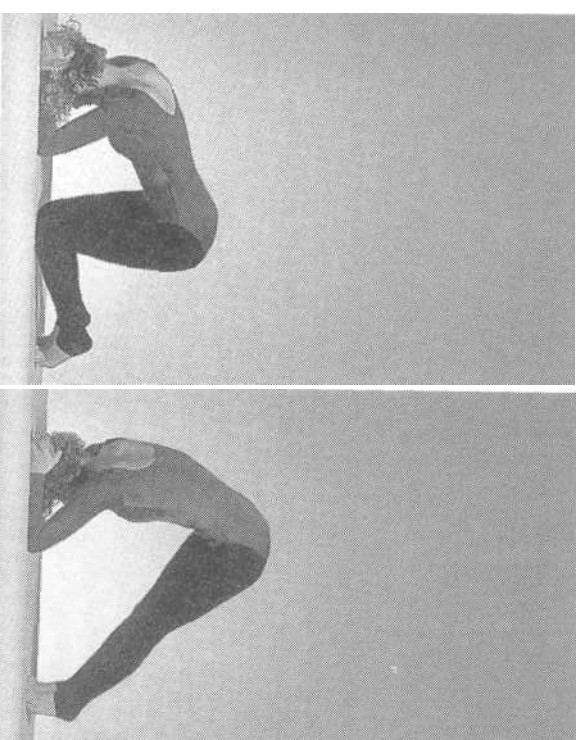
- pobudza krążenie, co bardzo korzystnie wpływa na zwykle nie dostatecznie ukrwione partie ciała jak mózg, serce, narządy miednicy i kręgosłup,
- wzmacnia system nerwowy,
- przywraca pierwotne położenie organom jamy brzusznej,
- wzmacnia i ujędrnia muskulaturę brzucha,
- pobudza czynności gruczołów dokrewnych (między innymi szyszynki i trzustki),
- wzmacnia płuca,
- pobudza witalność i energię życiową
- łagodzi takie dolegliwości jak: bezsenność, przeziębienia, bóle gardła, tobotanie serca, astma i inne,



fol. 67

### II. Wykonanie:

1. Przed ćwiczeniem organizujemy sobie odpowiedni podkład pod głowę, na przykład miękką dywan lub koc złożony na cztery.
2. Klękamy przed kocem i opuszczamy pośladki na pięty.
3. Spłatamy dłonie i opuszczamy się niżej, podpierając tułów na łokciach, rozstawionych na szerokość barków, (fol. 67)
4. Przykładamy głowę do podłogi, tak by spoczęła na niej całym cieniem.
5. Następnie splecione dłonie przyciągamy do głowy w ten sposób, by małe palce znalazły się między podłogą a zaobleniem głowy. (fol. 68)
6. Urośnimy siedzenie, prostujemy się w kolanach i czubkami palców wykonujemy małe kroczki w kierunku głowy. Dzięki temu ruchowi prostują się plecy. (fol. 69)
7. Jeśli nie jesteśmy w stanie kontynuować ćwiczenia, utrzymujemy przyjętą pozycję, aż będzie nam niewygodnie, później wolno powracaemy do pozycji wyjściowej.



fol. 68

fol. 69

8. Rozluźniamy się, pozostając jeszcze przez jakiś czas w pozycji ze zwieszoną głową.
9. W celu wyrobienia w sobie poczucia równowagi powtarzamy to ćwiczenie jeszcze dwukrotnie. (Fot. 70, 71 i 72 pokazują pozycję zaawansowaną)

### III. Porady:

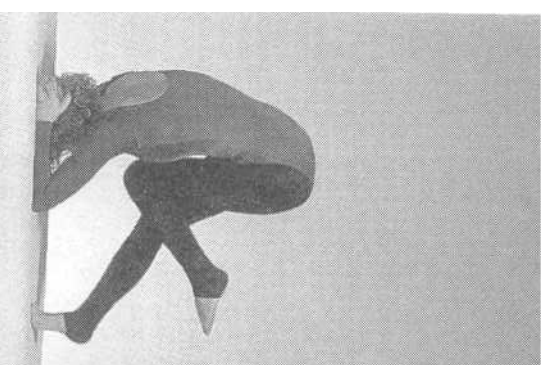
Dłonie powinny być splecione bardzo mocno. Oczywście nie powinno się nosić na palcach ani na nadgarstkach zadnej białuterie - dzięki temu unikniemy zeslizgiwania się rąk i ucisku. Zwracamy uwagę, by nie zmięknął się rozstaw łokci - nie mogą się od siebie oddalać, ani do siebie zbliżać. Dobrą podporę stanowią tylko wtedy, gdy są rozstawione dokladnie na szerokość barków.

Do podłogi przykładamy czubek głowy - czyli cienie. Z czasem uda nam się na nim stanąć i utrzymać tę pozycję od pięciu do trzydziestu minut. Ważne jest, by głową nie szukać „gniazda” utworzonego przez dłonie, lecz przykładac je do głowy. Pozycję dloni dobieramy do chwili, gdy głowie będzie wygodnie.

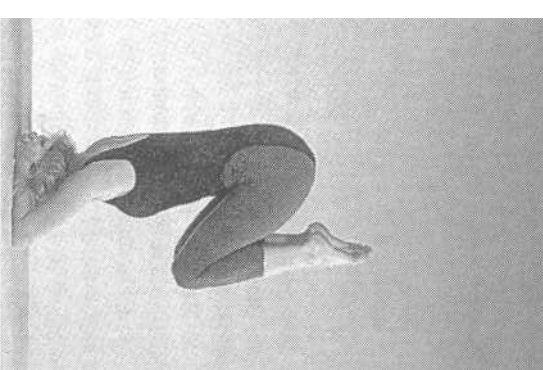
W żadnym wypadku nie wolno odbijać się czubkami stóp od podłogi. Nogi unosimy dopiero wtedy, gdy palce stóp same, prawie automatycznie zaczęły odrywać się od podłogi. Nawet jeśli dojdziemy do wniosku, że tym razem uda się wykonać całe ćwiczenie, najpierw, dla bezpieczeństwa ćwiczymy równowagę z kolanami dociśniętymi do piersi. Przy prawidłowym stanie na głowie najtrudniejsze jest uniesienie nóg - do tego konieczne są wyrobione mięśnie.

Stanie na głowie jest ćwiczeniem bardziej słowym, niż zručnościowym. Przygotowujemy się do niego, zwłaszcza, jeśli mamy nieco przygarbioną sylwetkę, ćwicząc kobrę i łuk. Są to ćwiczenia na wzmocnienie i uelastycznienie mięśni karku. Jeśli przewracamy się w chwili unoszenia nóg, ćwiczymy najpierw pompę i wciąganie brzucha. Wzmacnia to mięśnie brzucha, konieczne dla wybalansowania ciężaru.

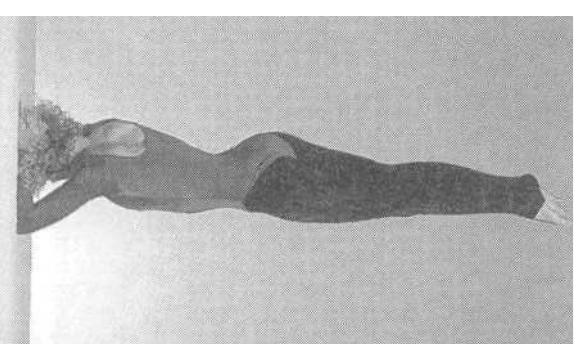
Nie spieszymy się i nie tracimy cierpliwości. Stanie na głowie zalicza się do najtrudniejszych asan jogi. Jego prawidłowe wykonanie wymaga czasu i cierpliwości - ponadto siły, zwinności i wyształconego poczucia równowagi. Wszystkie te cechy ćwiczymy wykonując najpierw łatwiejsze ćwiczenia. Opisanie w punktach 1-9 ćwiczenie stanowi przygotowanie do właściwego stania na głowie, ponadto samo w sobie ma wiele korzyści.



fot. 70



fot. 71



fot. 72

## Rozciąganie głowa do kolana (Janu shirshasana)

### I. Na co działa:

- ujędrnia i wzmacnia mięśnie nóg i brzucha,
- zmniejsza napięcie w nogach, pośladkach i plecach,
- masuje narządy podbrzusza i pobudza ich funkcje,
- wzmacnia kręgosłup i przywraca jego elastyczność,

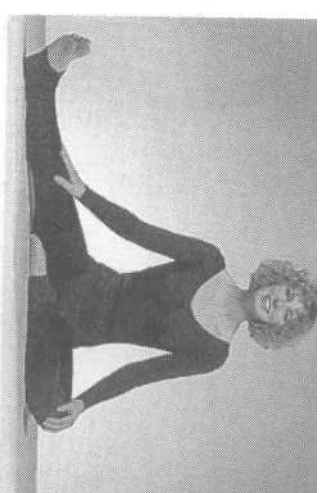
### II. Wykonanie:

1. Siadamy na podłodze; plecy są wyprostowane, proste nogi szeroko rozłożone.
2. Zginając prawe kolano przywodzimy prawą stopę jak najbliżej do ciała - nie odrywając kolana od podłogi. (fot. 73)
3. Obie dłonie kładziemy na lewym udzie i powolutku przesuwamy je w kierunku stopy. Pochyliamy przy tym tułów, czując, jak kręgosłup wygina się, krąg po kręgu. (fot. 74)
4. Przytrzymujemy się nogi. W zależności od tego, w jakim stopniu jesteśmy rozciągnięci, trzymamy się za kolano, łydkę lub kostkę.
5. Odwodzimy łokcie na zewnątrz i nieco do dołu - ruch ten powoduje łagodne pociągnięcie tułowia do przodu i do dołu. Ruch ten musi być bardzo powolny i łagodny - szarpnięcie może spowodować kontuzję.
6. Podciągamy się tylko tak daleko, jak to możliwe bez wysiłku, poczym w pozycji tej pozostajemy od pięciu do trzydziestu sekund. Oddychamy przy tym normalnie. (fot. 75)
7. Prostując się bardzo powoli powracamy do pozycji wyjściowej, następnie powtarzamy ćwiczenie z drugą nogą.
8. Łącznie wykonujemy po trzy ćwiczenia na każdą stronę.

### III. Porady:

Jest wręcz zadziwiające, jak szybko - przy odrobinie wytrwałości - uda nam się dotknąć bez wysiłku głową do kolana. Sztwinienie pleców oraz chroniczne napięcie ścięgien kolana należą do pierwszych objawów starzenia się. Ćwiczenie to rozluźnia mięśnie pleców i uelastycznia stawy kolanowe - nawet mocno już zastałe.

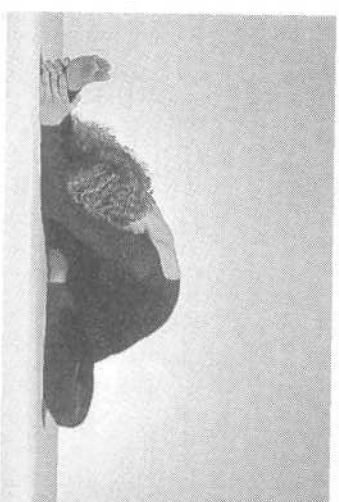
Warunkiem powodzenia jest nieodrywanie kolana od podłogi i unikanie gwałtownych ruchów. Zasadniczy efekt tej asany wynika z nieruchomego trwania w przyjętej pozycji, zatem wszelkie szarpnięcia są zbędne.



fot. 73



fot. 74



fot. 75

## Lew (simhasana)

### I. Na co działa:

- odpręża mięśnie twarzy,
- wzmacnia muskulaturę twarzy i karku,
- zapobiega powstawaniu podwójnego podbródka,
- wygładza zmarszczki,
- poprawia ukrwienie, a w związku z tym i cerę,
- przynosi ulgę przy bólach gardła i wzmacnia głos,

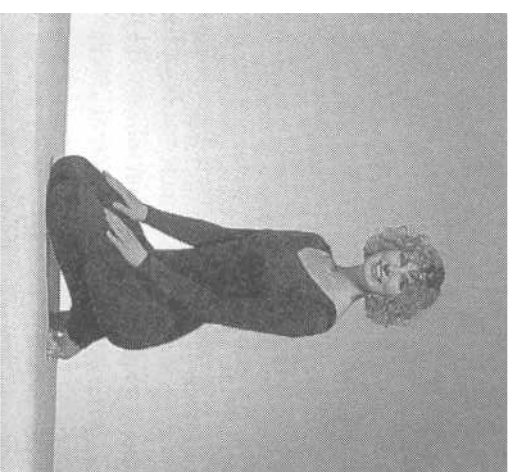
### II. Wykonanie:

1. Klękamy opuszczając pośladki na pięty - plecy są wyprostowane. Dłonie płasko opieramy na udach. (fot. 76)
2. Rozstawiamy szeroko palce i przesuwamy powoli dłonie w dół, aż czubki palców dotkną podłogi.
3. Pochylamy tułów do przodu - siedzenie odrywa się od pięt a ręce prostują się całkowicie.
4. Otwieramy szeroko oczy.
5. Otwieramy usta i wysuwamy język najdalej, jak to możliwe - próbujemy nim dotknąć brody. (fot. 77)
6. Pozostajemy w tej pozycji przez dziesięć sekund.
7. Ponownie siadamy na piętach. Wciągamy język, przyamykamy oczy i całkowicie się odprężamy.
8. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.

### III. Porady:

Język powinien być jak najdalej wyciągnięty na brode. Nie zrażamy się uczuciem, jakbyśmy mieli knebel w ustach. Dziwne uczucie pojawia się jedynie na początku i później zanika. Ćwiczenie wykonujemy również z zamkniętymi oczami, z twarzą zwróconą ku słońcu. Staramy się świadomie odczuwać wspartą uczenie pełnego odprężenia, gdy na powrót zasiadamy na piętach.

Lew powinien być obowiązkowym ćwiczeniem w każdym programie. Jest to naturalny środek upiększający, bowiem wygładza zmarszczki i odświeża cerę. Ponadto ćwiczenie to pozwala na odreagowanie napięć psychicznych.



fot. 76



fot. 77

## Obrót głowy

### I. Na co działa:

- pomaga przy głębokich spięciach mięśni karku,
- przynosi ulgę przy zeszywnieniu karku i często przy bólach głowy,
- pomaga w ogólnym odprężeniu całego ciała, również przy bezsenności,
- zapobiega podwójnemu podbródkowi,

### II. Wykonanie:

1. Siadamy wygodnie na krześle lub po turecku i lekko ściągamy łopatkę.
2. Pozwalamy głowie łagodnie opaść do przodu, tak, jakbyśmy zasypiali na siedząco i utrzymujemy tę pozycję przez chwilę.
3. Prostujemy głowę - plecy cały czas pozostają proste - i pozwalamy opaść jej do tyłu. Na tle uda nam się odchylić do tyłu głowę zależy od stopnia spięcia mięśni karku. (fot. 78)
4. Pozostajemy w tej pozycji mocno zaciskając usta.
5. Teraz spoglądając ku górze pozwalamy głowie opaść w lewo i w prawo. Każdą pozycję utrzymujemy przez kilka sekund. (fot. 79 i 80)
6. Wyobrażamy sobie teraz, że jesteśmy bezwładnym manekinem. Pozwalamy by głowa opadła w przód, następnie łagodnym, nieprzerwanym ruchem przekręcamy ją w prawo, do tyłu, w lewo i ponownie w przód. Obrót nie powinien być kontrolowany przez świadomość. Powinien to być okrężny, bezwolny ruch.
7. Krażenie powtarzamy w drugą stronę, po czym całe ćwiczenie powtarzamy jeszcze trzykrotnie.

### III. Porady:

Krażenie głowy jest jedynym w swoim rodzaju ćwiczeniem na odprężenie się i szybkie zregenerowanie energii. Podczas ćwiczenia zamykamy oczy - wtedy najlepiej odczujemy, jak napięcie opuszcza nasze mięśnie. Ćwiczenie wykonujemy bardzo powoli. Głowa powinna łagodnie toczyć się ponad spiętymi mięśniami. Z początku możemy usłyszeć kilka trzeszczących odgłosów, które jednak rychło mina, bowiem ćwiczenie to pobudza kaletki stawowe do smarowania stawów. Asana ta zapobiega przedwczesnemu starzeniu się - poczucie sztywnienia karku i kręgosłupa to jedna z pierwszych oznak starości.



fot. 78



fot. 79



fot. 80

## Wahadło

### I. Na co działa:

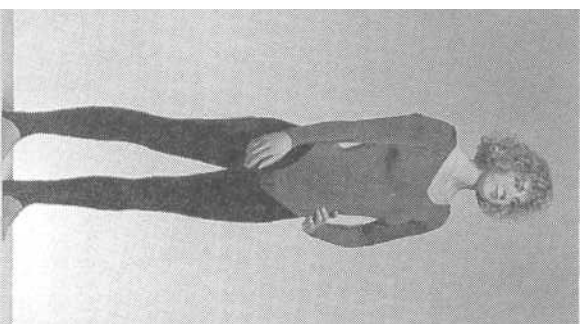
- łagodzi bóle przy dolegliwościach barków,
- poprawia ukrwienie górnej części tułowia i głowy,
- usuwa napięcia mięśniowe i daje poczucie nowej energii,
- poprawia postawę,
- wzmacnia muskulaturę barków i górnej części pleców,

### II. Wykonanie:

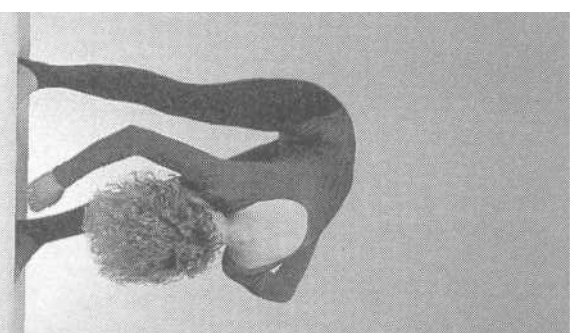
1. Stajemy w wygodnym rozkroku i lewą dłoń opieramy na biodrze. (fot. 81)
2. Ruchem wychodzącym z talii pochylamy się powoli do przodu - prawa ręka zwisa bezwładnie.
3. Prawą rękę wprawiamy w wahadłowy ruch. Nie powinien być świadomie kontrolowany. Ręka powinna kołysać się przed nami sama z siebie. (fot. 82)
4. Następnie powoli prostujemy się i zakładamy prawą rękę za głowę.  
Staramy się sięgnąć nią jak najdalej. Pozostając w tej pozycji odprężamy się. (fot. 83)
5. Całe ćwiczenie powtarzamy drugą ręką.
6. Powtarzamy ćwiczenie, używając obu rąk naraz.
7. Cały cykl powtarzamy dwa lub trzy razy.

### III. Porady:

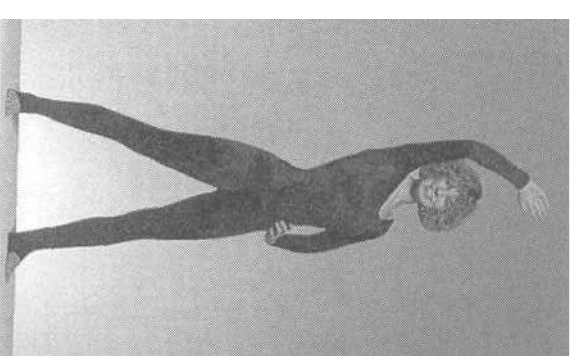
Kolana powinny być cały czas w pełni wyprostowane. Zwracamy uwagę, by ręka (rece) kołysała się przed nami zupełnie rozluźniona. Ludziom nie odczuwającym żadnych dolegliwości ćwiczenie to wydaje się wręcz banalnie proste. Mimo to, odczuwając napięcia lub bóle barków warto wykonywać je regularnie, gdyż asana ta przynosi naprawdę dużą ulgę.



fot. 81



fot. 82



fot. 83



## Kwiat lotosu (siddhasana)

### I. Na co działa:

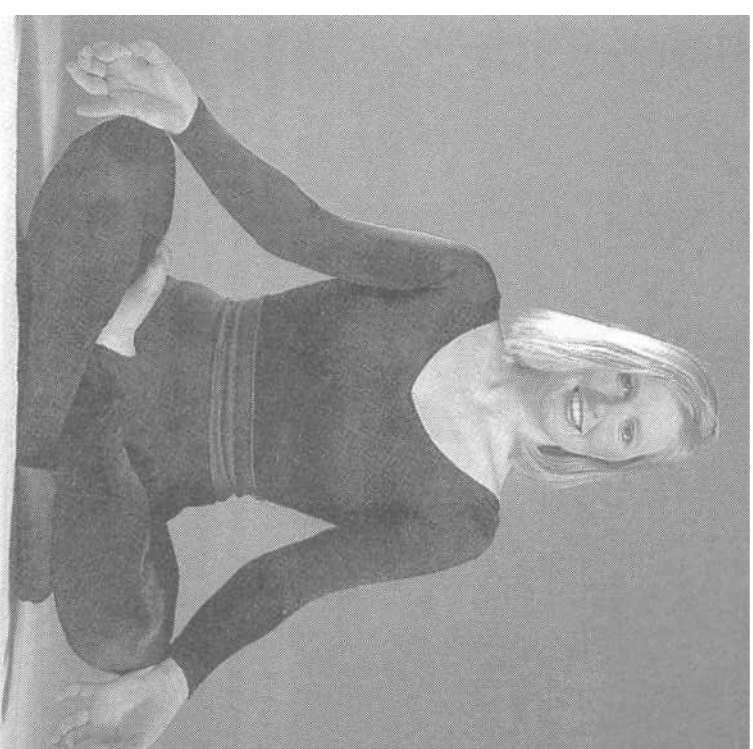
- jest idealną pozycją do dłuższego siedzenia,
- odpręża całe ciało,
- rozciąga i wzmacnia nogi oraz dolną część pleców,
- działa dobroczynnie na pęcherz i drogi moczowe,

### II. Wykonanie:

1. Siadamy na podłodze z wyprostowanymi, szeroko rozstawionymi nogami.
2. Prawą stopę zakładamy na lewe udo, nie odrywając przy tym prawego kolana od podłogi.
3. Lewą nogę uginamy w kolanie, obu rękami chwytamy stopę za czubki palców i układamy ją ostrożnie na prawej.
4. W celu zachowania wygodnej pozycji układamy stopy tak, by kostki były obok siebie. Jeśli ułożymy je kostka na kostkę, to ucisk może powodować ból. Palce lewej stopy układamy w szparze powstającej między udem a łydką prawej nogi.
5. Plecy muszą być idealnie proste, a oba kolana trzymamy tak blisko podłogi, jak tylko potrafimy.
6. Pozostajemy w tej pozycji, aż do chwili, gdy będzie nam niewygodnie.
7. Ćwiczenie powtarzamy zamieniając nogi.

### III. Porady:

Jak przy wszystkich asanach jogi i przy tym ćwiczeniu nie wolno stosować siły, ani wykonywać raptownych ruchów. Nie na siłę! Niektórym udaje się usiąść w kwiecie lotosu od razu, inni potrzebują na to roku lub nawet dłużej. Ściągną kolanowe są podatne na naderwania, toteż należy zachować ostrożność. Nie zrażamy się jednak. Próbujemy ćwiczyć regularnie, nawet jeśli z początku kolana miast pozostać na podłodze, zaczynają celować gdzieś w niebo. Patrząc z dłuższej perspektywy ćwiczymy siad bardzo wygodny, a przede wszystkim zdrowy.



fol. 84

## Plug (halasana)

### I. Na co działa:

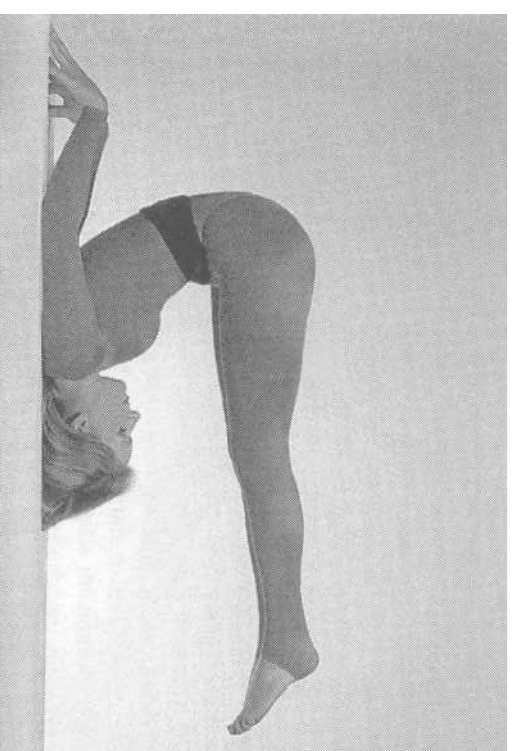
- przywraca elastyczność kregostłupa,
- pobudza tarczycę,
- ujędrnia i wzmacnia muskulaturę brzucha,
- ujędrnia i wyszczupla biodra i uda,
- łagodzi głębokie spięcia mięśniowe i bóle głowy,
- wzmacnia system nerwowy,
- poprawia ukrwienie,
- masuje śledzionę, wątrobę, trzustkę i nerki,
- przywraca poczucie witalności i energii,
- wzmacnia kark,
- pomaga w zmniejszaniu za dużego biustu,

### II. Wykonanie:

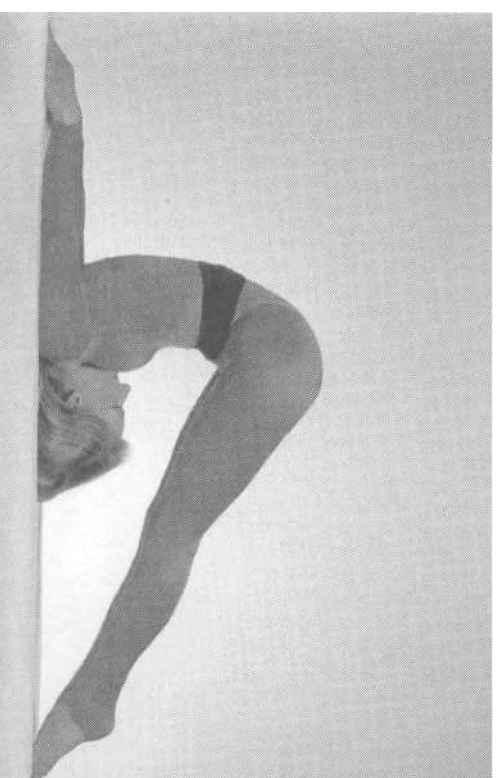
1. Kładziemy się na plecach z wyprostowanymi nogami; wyciągnięte ręce przylegają do ciała, wnętrza dłoni płasko spoczywają na podłodze.
2. Napinając mięśnie brzucha i nóg unosimy wolno nogi do góry.
3. Podpierając się czubkami palców unosimy siedzenie i dolną część pleców. (fot. 85)
4. W olnieszku opuszczamy nogi za głowę i staramy się czubkami stóp dotknąć do podłogi. Musimy w tym celu zgiąć się w pasie. Kolana pozostają cały czas wyprostowane. (fot. 86)
5. Nawet jeśli nie uda nam się opuścić czubków stóp na podłogę, pozostajemy w osiągniętej pozycji aż do odczuwania niewygody, jeśli to możliwe, około minuty.
6. Przez cały czas staramy się normalnie oddychać.
7. Chcąc powrócić do pozycji wyjściowej zaczynamy od powolnego zgięcia kolan. Prostuujemy je dopiero, gdy nogi znajdują się w pionie. (fot. 87 i 88 to pozycje zaawansowane)

### III. Porady:

Nie zrażamy się, nawet jeśli z początku uda nam się oderwać siedzenie jedynie na kilka centymetrów od podłogi. Nie jest to czynnik decydujący. Ćwiczenie wykonujemy jedynie w takim stopniu, w jakim jesteśmy zdolni. Gdy tylko zaczęliśmy odczuwać ból powodowany naciąganiem, natychmiast przerywamy wykonywany ruch i pozostajemy w przyjętej pozycji. Nie unosimy wyżej siedzenia w niczym nie zagrazi to efektywności ćwiczenia.



fot. 85



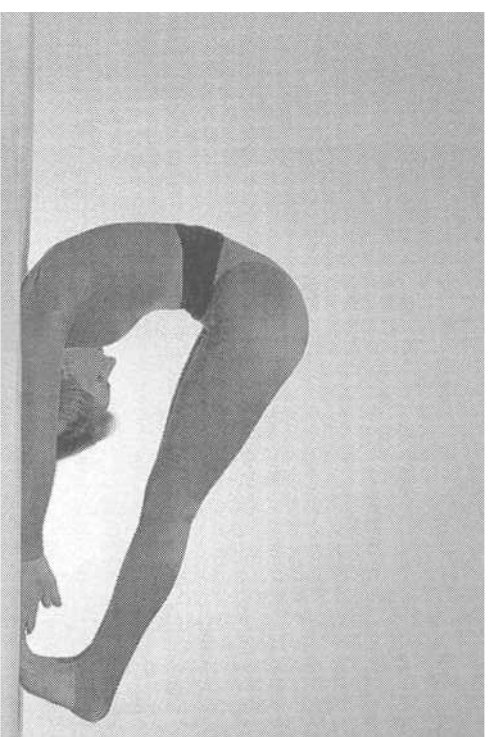
fot. 86

Najważniejsze jest trwanie w pozycji -już to prowadzi do rozciągnięcia i wzmocnienia mięśni.

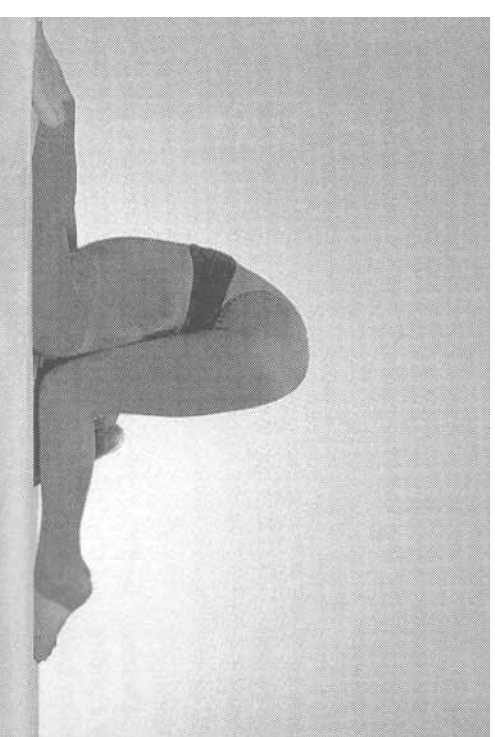
Stawiając nogi na powrót na ziemi nie unosimy głowy. Zwracamy uwagę, by kolana były w pełni wyprostowane. Oddychamy normalnie. Im więcej będziemy ćwiczyć, tym pogłębianie asany będzie łatwiejsze. Przez cały czas staramy się ćwiczyć rozluźnieni.

Jeśli nie jesteśmy w stanie oddychać normalnie i pojawia się zadyszka, możemy oprzeć nogi na ustawionym za głowę, niskim stoleczku. Ani stosowanie takiej pomocy, ani krótkie przerwy na odpočzynek nie zmniejszają skuteczności ćwiczenia. Nie zrażamy się zatem niczym i pamiętamy, że tylko wytrwałość prowadzi do sukcesu.

Szybkie postępy przy wykonywaniu pluga mogą wprawić nas w zdumienie. Nawet ludzie starsi w stosunkowo krótkim czasie są w stanie oprzeć się czubkami stóp o podłogę. Na skutek wieloletniej, nieprawidłowej postawy dochodzi często do nienaturalnego ściśnięcia się kręgosłupa. Asana ta rozciąga i rozluźnia całe ciało, a efekty jej oddziaływania odczuwane są niemal natychmiast.



fot. 87



fot. 88

## Pompa (urdhva prasarita padasana)

### I. Na co działa:

- poprawia ogólne ukrwienie,
- wzmacnia oraz ujędrnia brzuch i pośladki,
- wzmacnia muskulaturę pleców,
- likwiduje poduszeczki tłuszczowe w talii,
- wzmacnia i pobudza narządy podbrzusza,
- sprzyja trawieniu, przynosi ulgę przy wzdęciach,

### II Wykonanie:

1. Kładziemy się płasko na plecach z rękoma wyciągniętymi wzdłuż tułowia; dłonie wnętrzami płasko spoczywają na podłodze i do połowy przykryte są pośladkami.
2. Unosząc wyprostowane, złączone nogi dociskamy dłonie do podłogi. (fot. 89)
3. Bardzo powoli kontynuujemy ruch w górę. Nogi powinny utworzyć kąt prosty z podłogą nie wcześniej, niż po piętnastu sekundach.
4. W tej pozycji zastygamy (fot. 90)
5. Teraz powoli opuszczamy nogi do podłogi. Im nogi bardziej zbliża ją się do podłogi, tym ruch powinien być wolniejszy. (fot. 91)
6. Ćwiczenie powtarzamy wielokrotnie.

### III. Porady:

By osiągnąć maksymalną korzyść z ćwiczenia musimy przesunąć nogi jak najwolniej. Im nogi są bliżej podłogi, tym ich opuszczanie powinno być wolniejsze. Kolana przez cały czas pozostają całkowicie wyprostowane. Przy opuszczaniu nóg nie odrywamy głowy od podłogi. Nie wstrzymujemy oddechu.

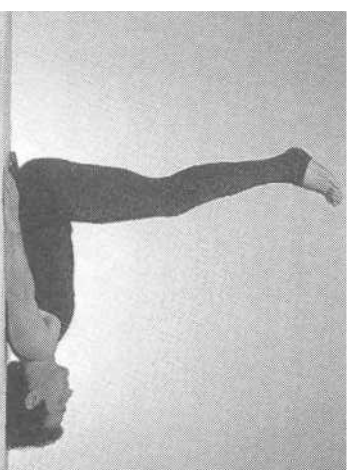
Pompa jest obowiązkowym ćwiczeniem przy wzmacnianiu zwioteczających mięśni brzucha. Jest to wprawdzie ćwiczenie dość męczące, jednak efekty są szybkie i widoczne.

#### *Odmiany:*

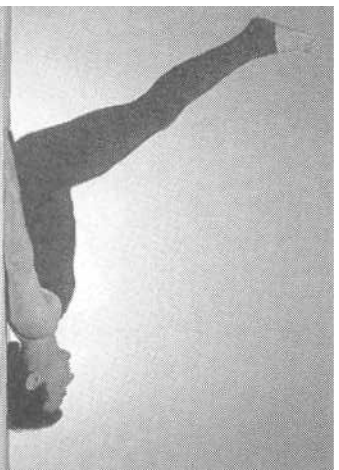
1. Kładziemy się płasko, jak opisano wyżej. Nogi unosimy, tak by utworzyły z podłogą kąt trzydziestu stopni i trzymamy przez dziesięć sekund. Unosimy kolejne trzydziści stopni i znów trzymamy dziesięć sekund, potem unosimy do pionu i trzymamy. W ten sam sposób powracamy do pozycji wyjściowej.
2. Przy bardzo wiotkich mięśniach brzucha (lub kobiety tuż po potogu) ćwiczymy na początku unosząc tylko jedną nogę.



fot. 89



fot. 90

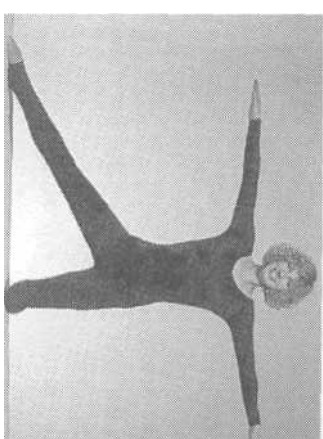


fot. 91

## Poprzeczka (paraighasana)

### I. Na co działa:

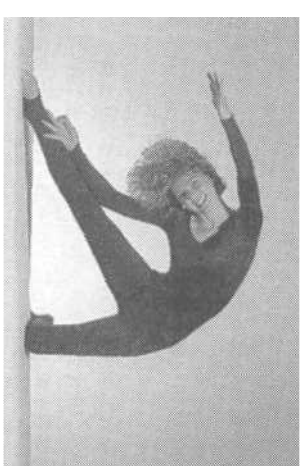
- poprawia jędrność powłok brzusznych,
- wzmacnia i kształtuje wewnętrzną stronę ud,
- przynosi ulgę zeszywniałym plecóm,
- rozciąga wszystkie mięśnie brzucha,
- pobudza narządy podbrzusza,
- wzmacnia kostki,



fol. 92

### II. Wykonanie:

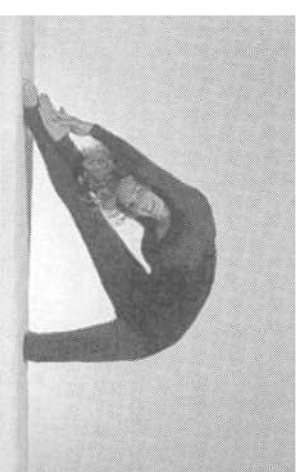
1. Klękamy na podłodze, plecy są proste, nogi złączone.
2. Prostujemy prawą nogę i odwodzimy ją daleko w prawo. Zwracamy uwagę, by noga była całkowicie wyprostowana, z wyciągniętym czubkiem stopy.
3. Rozkładamy szeroko ramiona, tak, by na wysokości barków utworzyły linię prostą równoległą do podłogi. (fol. 92)
4. Prawą dłoń, wnętrzem skierowanym ku górze kładziemy na prawą nogę.
5. Skłaniamy tułów w prawo, pozwalając, by prawe ucho spoczęło na ramieniu. (fol. 93)
6. Teraz lewą rękę unosimy powoli nad głowę i staramy się dotknąć prawej ręki, tak by wnętrza dłoni zetknęły się.
7. Patrzymy przed siebie, spoglądając poprzez owal utworzony z rąk. (fol. 94)
8. W pozycji tej pozostajemy, aż stanie się niewygodna (od pięciu do trzydziestu sekund). Staramy się przy tym normalnie oddychać.



fol. 93

### III. Porady:

W żadnym razie nie zrażamy się, nawet jeśli pozycja, jaką udało nam się wypracować jest daleka od ideału. Staramy się zginać w pasie w bok, unikając ruchu w przód. W jodze piękne jest również to, że codziennie czynimy postępy.



fol. 94

## Rock and roll

### I. Na co działa:

- daje uczucie ciepła i energii,
- przywraca elastyczność kręgosłupa,
- wzmacnia mięśnie brzucha,
- masuje i łagodzi napięcia w karku i wzdłuż kręgosłupa,
- pobudza wątrobę i śledzionę,
- sprzyja trawieniu i regularnym wypróżnieniom,

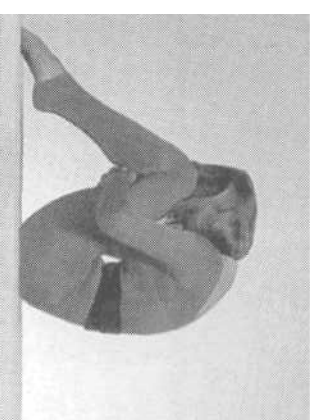
### II. Wykonanie:

1. Siadamy na podłodze i przyciągamy kolana do siebie.
2. Dłonie zaplatamy pod kolanami.
3. Głowę przysuwamy jak najbliżej kolan i pozostawiamy ją tam przez cały czas ćwiczenia. (fot. 95)
4. Na wygiętych w ten sposób plecach osuwamy się do tyłu; nie rozłączamy przy tym nóg. (fot. 96)
5. Utrzymując wolny rytm kołyszymy się na plecach w przód i w tył. (fot. 97)
6. Kołyszymy się dwanaście razy, lub przez minutę.
7. Oddychamy w określonym rytmie: podczas ruchu w tył następuje wdech, podczas ruchu w przód - wydech. Prawidłowy oddech jest jednym z kluczowych elementów tego ćwiczenia!

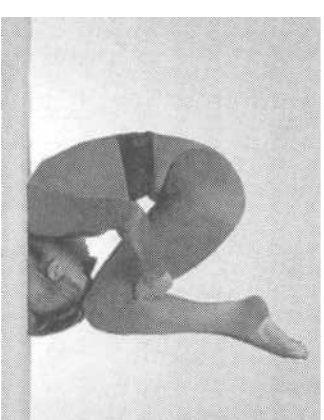
### III. Porady:

Jeśli boimy się wykonać „rolkę” do tyłu, to ćwiczenie możemy rozpocząć leżąc na plecach. Ćwiczenie wykonujemy zawsze, gdy czujemy się spięci. Zwracamy uwagę na to, by głowa zawsze była jak najbliżej kolan. Dzięki temu plecy będą okrągłe i wykonanie „rolki” będzie łatwiejsze. Pierwszą rolkę w tył należy wykorzystać jako rozmach do wykonania rolki w przód.

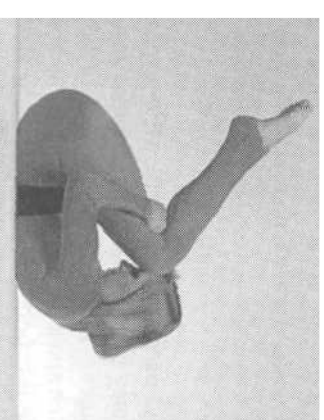
Jest to ulubione ćwiczenie mojego męża, który wykonuje je zawsze, gdy wraca zmęczony z biura. Zamiast zasiąść w bezruchu przed telewizorem turla się po dywanie, gdy tylko wróci z pracy. Dzięki temu pozbywa się spięć i stresów, więc reszta dnia upływa w spokoju i harmonii. Ćwiczenie tego rodzaju jest dla niego idealnym odprężeniem.



fot. 95



fot. 96



fot. 97

## Skłony tułowia siedząc (pascchimottanasana)

### I. Na co działa:

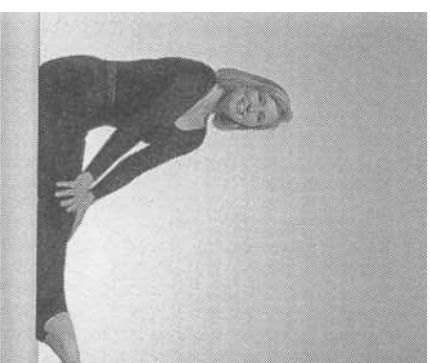
- wzmacniają mięśnie brzucha i wewnętrzne organy,
- rozciągają, przywracają elastyczność i pomagają przy spięciach w nogach i kręgosłupie,
- wzmacniają cały system nerwowy,
- pobudzają trawienie i regularne wypróżnienia,
- wzmacniają nerki,
- masują mięsień sercowy,
- rozciągają i poprawiają ukrwienie okolic miednicy,
- dają uczucie pełnej energii i witalności,

### II. Wykonanie:

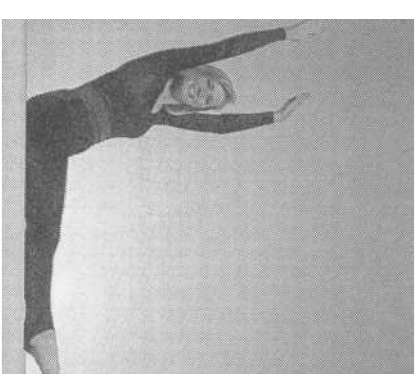
1. Siadamy na podłodze z wyprostowanymi nogami złączonymi przed sobą. (fot. 98)
2. Ręce unosimy nad głowę i lekko odchylamy tułów w tył. (fot. 99)
3. Wykonujemy bardzo powolny skłon w przód, czując, jak kręgosłup zgina się krąg, po kręgu. Gdy pochyliliśmy się najdalej jak potrafimy, chwytamy za tę część nóg, którą jesteśmy w stanie bez trudu sięgnąć, (fot. 100)
4. Teraz odводим łokcie na boki i staramy się docisnąć tułów zarówno do przodu, jak i do dołu, nie stosując jednak wobec siebie przemocy. Ruch ten rozciąga kręgosłup.
5. Zwieszamy nisko głowę i pozostajemy w tej pozycji od pięciu do trzydziestu sekund, starając się normalnie oddychać. (fot. 101)
6. Z czasem uda nam się położyć głowę na kolanach i chwycić się nie za kostki, lecz za końce stóp, kładąc przy tym łokcie na podłodze.
7. Prostujemy się bardzo powoli, po czym ćwiczenie powtarzamy jeszcze dwukrotnie.

### III. Porady:

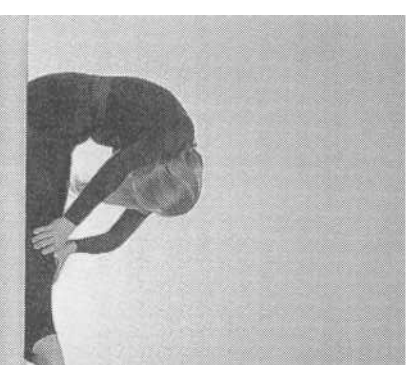
Nogi powinny być przez cały czas całkowicie wyprostowane. W osiągniętej pozycji trwamy bez ruchu, inaczej szkoda czasu i wysiłku na ćwiczenie. Nie wykonujemy żadnych gwałtownych ruchów, by sięgnąć dalej czy głębiej - w ten sposób narażamy się tylko na bolesne naderwania. O wiele ważniejsze jest pochylić sztywny i mało elastyczny kręgosłup w przód, niż dociskać go do dołu. Mimo, że wbrew pozorom nie jest to proste ćwiczenie, postępy będą z pewnością szybkie.



fot. 98



fot. 99



fot. 100



fot. 101

## Skłony tułowia stojąc (uttanasana)

### I. Na co działają:

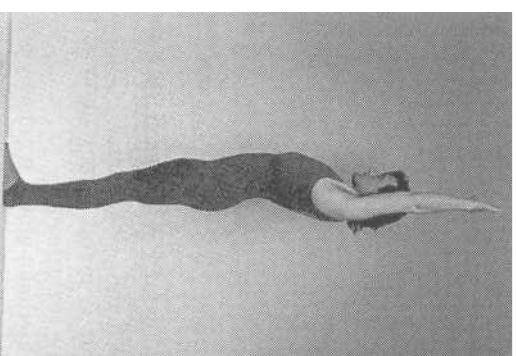
- pomagają spiętym stawom kolanowym i przywracają elastyczność nóg,
- poprawiają ukrwienie okolic głowy, wygładzają więc zmarszczki, odświeżają cerę i polepszają sprawność umysłową,
- przywracają elastyczność kręgosłupa,
- dają poczucie świeżej energii,
- rozluźniają plecy i braki,
- poprawiają trawienie,
- pomagają w zwalczaniu otyłości,

### II. Wykonanie:

1. Stajemy wyprostowani z prawie całkowicie złączonymi nogami.
2. Bardzo powoli unosimy obie ręce nad głowę. (fot. 102)
3. Zginamy się w pasie pochylając w przód; najpierw pozwalamy opaść głowie, potem staramy się świadomie wyczuwać każdy krąg pochylające go się kręgosłupa. (fot. 103)
4. W tej pozycji ramiona są tuż przy uszach; pozwalamy przez kilka sekund, by tułów własnym swym ciężarem ciągnął do dołu. (fot. 104)
5. Chwytamy się za łydki, lub kostki, w zależności od tego do której części nóg możemy bez trudu sięgnąć. Dolną szczerkę dociskamy do szyi.
6. Łokcie odводим na zewnątrz i łagodnie pociągamy za nogi, stając się czolem dotknąć do kolan. (fot. 105)
7. Pozyję tę utrzymujemy od pięciu, do trzydziestu sekund.
8. Następnie bardzo powoli prostujemy się, utrzymując cały czas wyprostowane ręce.
9. Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie.

### III. Porady:

Nie wykonujemy żadnych gwałtownych ruchów. Mniej przyjmujemy się odległością dłoni od podłogi, bardziej odległością czoła od kolan. Skłony w tej pozycji znakomicie likwidują napięcia mięśni w plecach oraz w udach i kolanach. Już samo oddziaływanie ciężaru ciała rozluźnia i kształtuje te grupy mięśni. I w końcu dojdziemy do tego, że bez wysiłku dotknijemy palcami do podłogi. Ważne jest, by wszystkie ruchy wykonywać bardzo powoli.



fot. 102



fot. 103



fot. 104



fot. 105



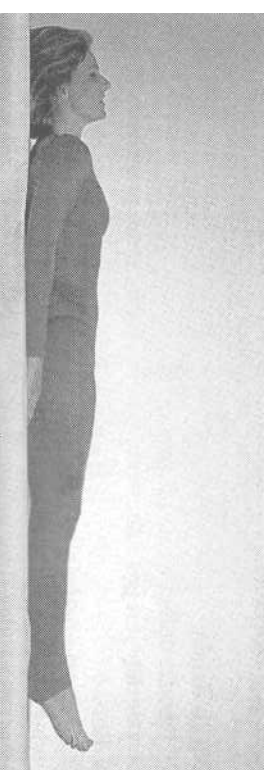
## Gabka (savasana)

### I. Na co działa:

- powoduje całkowite odprężenie wszystkich mięśni,
- uspokaja system nerwowy,
- łagodzi duszę i umysł,
- usuwa stany lękowe, bezsenność i nerwice,
- regeneruje energię i vitalność,

### II. Wykonanie:

1. Kładziemy się na podłodze z lekko rozłożonymi nogami, ręce spoczywają luźno wyciągnięte wzdłuż tułowia. (fot. 106)
2. Palce stóp wciągamy maksymalnie w przód. Pozostajemy w tej pozycji przez pięć sekund i całkowicie się rozluźniamy.
3. Przyginamy palce stóp do góry, w kierunku głowy, trzymamy przez chwilę i odprężamy się.
4. Pięty unosimy kilka centymetrów nad podłogę i maksymalnie prostujemy nogi - wewnętrzną stronę kolan dociskamy przy tym mocno do podłogi. Pozycję chwilę utrzymujemy, potem odprężamy się.
5. Ponownie mocno prostujemy nogi, odsuwając pięty na zewnątrz kierujemy palce stóp do siebie, trzymamy przez chwilę i odprężamy się.
6. Zaciśkamy mocno pośladki, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.
7. Wciągamy brzuch tak głęboko i tak wysoko, jak potrafimy, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.
8. Wyginamy się mocno w krzyżu, jak byśmy chcieli klataką piersiową i brzuchem sięgnąć do nieba, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.
9. Prostujemy silnie ręce i zaginamy palce, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.
10. Unosimy dłonie zginając ręce w łokciach, ruchem nadgarstka odwodzimy dłonie w kierunku barków, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.
11. Formujemy pięści i rozsuwamy szeroko ramiona, bardzo wolno, z silnym oporem, aż znajdą się na wysokości barków.
12. Ściągamy silnie łopatkę, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.
13. Podciągamy barki, aż ramiona znajdą się tuż koło uszu, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.
14. Kącki ust opuszczamy jak najniżej, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.
15. Czubkiem języka silnie uciskamy na podniebienie, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.



fol. 106

16. Formujemy usta w ciup, marszczymy nos i bardzo mocno zaciśkamy oczy, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.
17. Usmiechamy się bardzo szeroko z zamkniętymi ustami, rozciągamy twarz, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.
18. Ziewamy bardzo powoli, broniąc się przed otwarciem ust.
19. Potylicą bardzo silnie naciskamy na podłogę, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.
20. Marszczymy czoło, starając się ściągnąć jak najwięcej skóry głowy do przodu, chwilę wytrzymujemy i odprężamy się.
21. Odwodzimy głowę do tyłu, w kierunku barków, nie poruszając przy tym żadną inną częścią ciała.
22. Rozluźniamy się całkowicie, dosłownie wtapiamy się w podłogę i leżymy w ten sposób przez dziesięć minut.

### III. Porady:

W opisanych w poszczególnych punktach pozycjach końcowych wytrzymujemy co najmniej pięć sekund. Po każdym ćwiczeniu odprężamy się, powracając do pozycji wyjściowej. Podczas ćwiczenia próbujemy się całkowicie odprężyć. Z umysłu przepędzamy wszystkie przytłaczające nas myśli.

Staramy się myśleć jak najmniej. Takie całkowite wyłączenie się nie jest z początku łatwe, więc pozwalamy przeciągać przez głowę różnym odległym myśłom, czy obrazom, staramy się jednak, by były wyłączone przyjemne. Przyglądamy im się z odległej perspektywy, spokojnie, beznamiętnie, jakby nas w ogóle nie dotyczyły. W sanskrycie gabka nazywana jest pozycją martwego człowieka. Jest to pozycja doskonałego odprężenia. W dzisiejszych czasach brak nam zwykle czasu by się całkowicie odprężyć. Wprawdzie czytamy, oglądamy telewizję i śpimy, jednak samo spokojne leżenie nie oznacza jeszcze, że pozbywamy się napięć nerwowych. Nasze ciało musi ponownie nauczyć się głębokiego odprężania.

## Siedzący bohater (virasana)

### I. Na co działa:

- łagodzi dolegliwości płaskostopia,
- zalecany jest jako dziesięciominutowe ćwiczenie przeciwko zmęczeniu stóp,
- podnosi i rozluźnia podbicie,
- łagodzi bóle w kolanach i piętach,
- przynosi ulgę przy pełnym zóładku - ćwiczenie można wykonywać bezpośrednio po jedzeniu,

### II. Wykonanie:

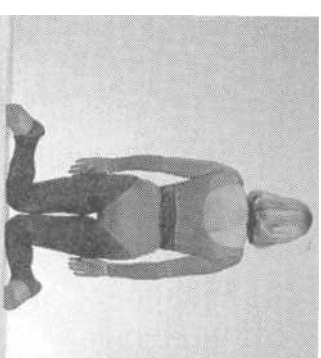
1. Klękamy ze złączonymi kolanami, rozstawiając stopy mniej więcej na pół metra. (fot. 107)
2. Bardzo powoli opuszczamy tułów w przód, możemy się przy tym lekko podbierać rękoma, po czym opuszczamy biodra (fot. 108), aż usiądziemy na podłodze pomiędzy rozstawionymi stopami.
3. Prostujemy się całkowicie, pozostawiając palce stóp skierowane na zewnątrz.
4. Dłonie - wewnątrzami do dołu - kładziemy na kolanach. (fot. 109)
5. Pozyję utrzymujemy przez trzydziści sekund, głęboko oddychając.
6. Rozkładamy szeroko ręce - dłonie wewnątrzami skierowane są do góry.
7. Wytzymujemy przez trzydziści sekund.
8. Rozluźniamy się.

### III. Porady:

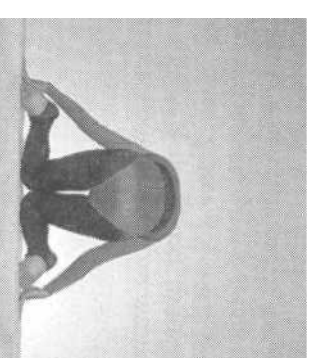
Staramy się w tej pozycji całkowicie odprężyć. Z czasem przyzwyczajamy się do tej pozycji tak, że będziemy mogli w niej wypoczywać.

Nie poddajemy się, jeśli z początku trudno nam będzie usiąść między stopami. Możemy spróbować skrzyżować kostki i na nich usiąść. Potem jednak należy starać się ponownie rozstawić stopy, jeśli nie dziś, to jutro, lub podczas kolejnego ćwiczenia.

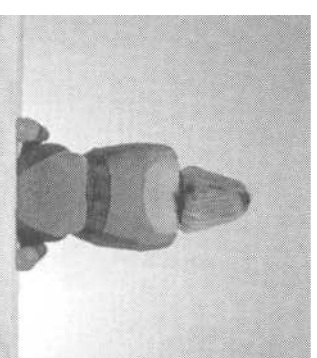
Wielu ludzi, którzy z racji zawodowych cały czas są na nogach, chwali sobie tę asanę jako wyjątkowo odprężającą. W stadium zaawansowanym z pozycji tej przechodzimy do pozycji „leżącego bohatera” - kładąc się powoli na łopatkach.



fot. 107



fot. 108



fot. 109

## Masaż głowy

### I. Na co działa:

- poprawia ukrwienie skóry głowy,
- odpręża,
- regularne ćwiczenie zapewnia zdrowe, błyszczące włosy,
- zapobiega wypadaniu włosów,

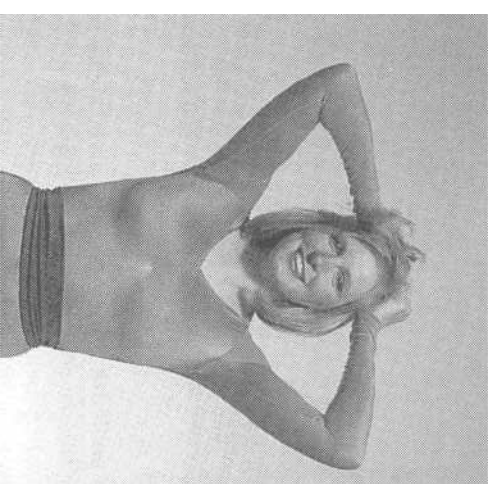
### II. Wykonanie:

1. Siadamy wygodnie po japońsku. (patrz fot. 46)
2. Palce obu rąk zanurzamy we włosy.
3. Zaciskamy pięści i mocno uciskamy nimi skórę głowy, ciągnąc jednocześnie za włosy we wszystkich kierunkach: w przód, w tył, w prawo i w lewo. Ruchy te powinny być szybkie i energiczne. (fot. 110)
4. Rozluźniamy pięści, puszczamy włosy, a szeroko rozczapierzone palce przykładamy do głowy, jakbyśmy chcieli ją unyć.
5. Palcami bardzo mocno uciskamy na skórę głowy, poruszając nimi jednocześnie we wszystkich kierunkach. Działa to o wiele lepiej, niż poruszanie każdym z palców osobno. Nie mówiąc już o tym, że doznanie jest przyjemniejsze.
6. Ćwiczenie powtarzamy wielokrotnie.

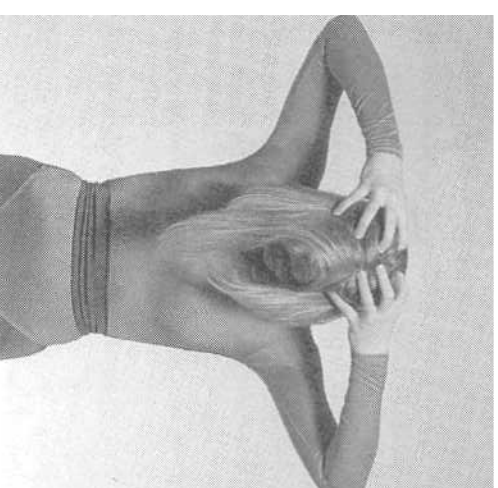
### III. Porady:

Zwracamy uwagę, by zaciskając pięści mieć w ręku jak największy pęk włosów, inaczej masaż będzie bolesny. Dłonie powinny być jak najbliższej skóry głowy.

Dzięki takiemu masażowi skóra głowy doznaje wspaniałego odświeżenia, ponadto zabieg ten usuwa głębokie napięcia.



fot. 110



fot. 111

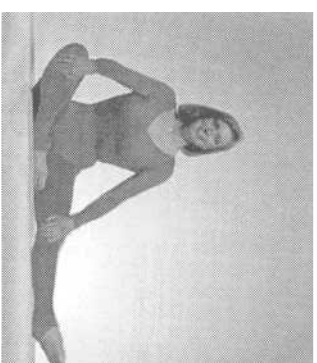
## Twist (ardha matsyendrasana)

### I. Na co działa:

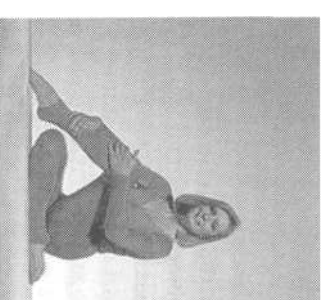
- wyszczupla talie,
- przywraca elastyczność stawom biodrowym,
- masuje organy jamy brzusznej i poprawia trawienie,
- rozluźnia spięty/kręgosłup,
- uspokaja system nerwowy,
- dzięki prostowaniu kręgosłupa poprawia postawę,
- wzmacnia ogólnie mięśnie i kształtuje zgrabną figurę.

### II. Wykonanie:

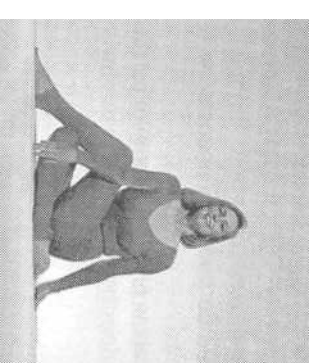
1. Siadamy na podłodze z wyciągniętymi przed siebie nogami.
2. Rozkładamy szeroko nogi i prawą stopę przykładamy do lewego uda. Prawe kolano musi przy tym pozostać dociśnięte do podłogi. (fot. 112)
3. Uginamy lewe kolano prowadząc lewą stopę nad prawe kolano. Lewe kolano pozostaje wysunięte do góry. (fot. 113)
4. Lewą stopę stawiamy całą podszwą na podłodze. Im dalej potrafiemy ją cofnąć, tym lepiej.
5. Ciężar ciała przykładamy teraz na miednicę. Podpieramy się przy tym obu rękoma, inaczej możemy się przewrócić.
6. Podpierając się lewą ręką prowadzimy prawą pomiędzy klatkę piersiową i lewe kolano. (fot. 114)
7. Obracamy tułów, tak, by prawy bark spooczył na lewym kolanie.
8. Prawą dłoń zwijamy w pięść, po czym prowadzimy ją prosto ponad prawym, spoczywającym na podłodze kolaniem.
9. Próbuujemy chwycić za palce lewej stopy. Początkującym trudno wykonać ten element ćwiczenia, toteż z początku można chwycać za lewe kolano. (fot. 115)
10. Wspierając się mocno prawą ręką na lewej nodze, przekreślamy tułów w lewo.
11. Uginamy lewą rękę i dociskamy grzbiet dłoni do zewnętrznej części pleców.
12. Przekreślamy głowę w lewo, i staramy się spojrzeć w lewo tak daleko, jak potrafimy. (fot. 116)
13. W pozycji tej pozostajemy od dziesięciu do trzydziestu sekund.
14. Powolnie powracamy do pozycji wyjściowej.
15. Ćwiczenie powtarzamy dokładnie tak samo, ale w drugą stronę.



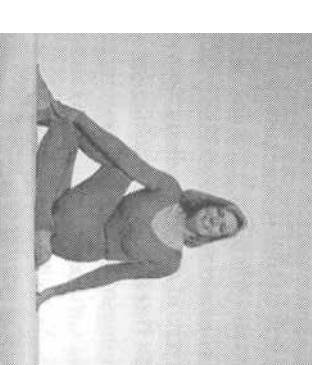
fot. 112



fot. 113



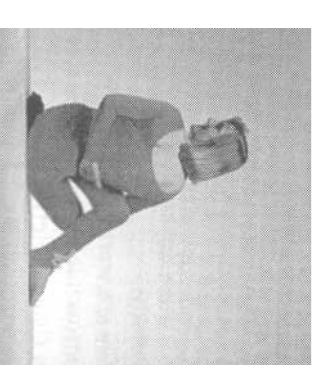
fot. 114



fot. 115

### III. Porady:

Siadamy, starając się ciężar ciała przełożyć jak najdalej w przód - na miednicę. Skreślamy tułów opierając się barkiem i udem o kolano. Prowadząc rękę nad kolanem nie uginamy jej w łokciu. Twist jest bardzo skutecznym ćwiczeniem, rozciągającym mięśnie prawie całego ciała. Wpływa też znakomicie na kręgosłup.



fot. 116

## Balansowanie

### I. Na co działa:

- wzmacnia palce stóp,
- zapobiega żyłakom,
- ułatwia wypróżnianie się,
- łagodzi napięcia mięśniowe,
- pomaga przy płaskostopiu,
- poprawia sprawność stawów kolanowych,

### II. Wykonanie (przy blokadzie stawu skokowego):

1. Kucamy na podłodze z szeroko rozstawionymi kolanami. Ręce zwieszamy między kolanami, lub kładziemy je na kolanach. (fot. 117)
2. Spoczywający początkowo na poduszeczkach palców ciężar ciała staramy się przesunąć powolutku w stronę pięt. Wykonujemy to tak dalece, jak potrafimy, unikając przy tym gwałtownych ruchów. Próbujemy jak największą powierzchnią stóp dotykać do podłogi i pozostać w tej pozycji od pięciu do dwudziestu sekund.
3. Potem powoli przekładamy ciężar ciała w przód, w kierunku palców. Jeśli mięśnie odmawiają posłuszeństwa, odpoczywamy stając na chwilę.
4. Ćwiczenie powtarzamy trzy razy.
5. W trakcie ćwiczenia próbujemy zewrzeć kolana.

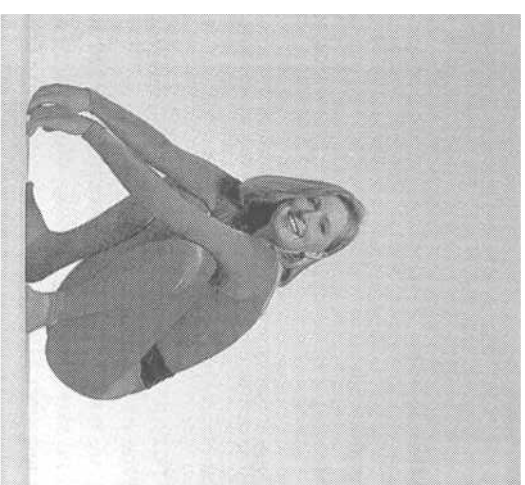
### III. Wykonanie (zaawansowane):

1. Kucamy z szeroko rozstawionymi kolanami; stopy całą podszewką spoczywają na podłodze. Ręce wiszą swobodnie między kolanami. (fot. 118)
2. Powolutku unosimy pięty i balansujemy na palcach od pięciu do dwudziestu sekund.
3. Powoli powracamy do pozycji wyjściowej.
4. Ćwiczenie powtarzamy trzykrotnie.
5. Podczas ćwiczenia próbujemy zewrzeć kolana.

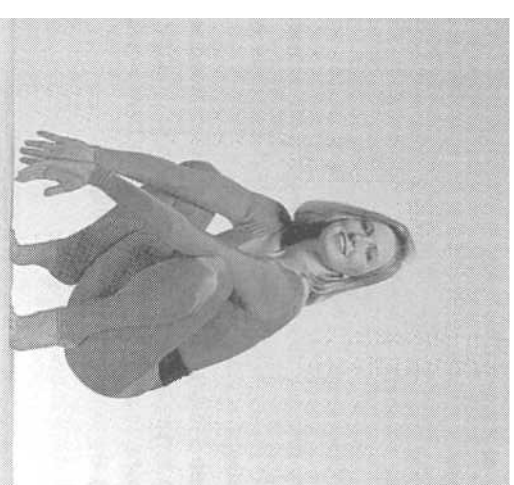
### IV. Porady:

Zawsze warto powtarzać ćwiczenia, które przychodzą z trudem. Jeśli balansowanie na palcach stóp jest zbyt łatwe, ćwiczymy przekładanie ciężaru ciała na pięty.

Balansowanie takie wzmacnia nie tylko palce, ale całą stopę i nogi. Ćwiczenie oddziałuje naprawdę wszechstronnie, mimo, że trudno stwierdzić to na pierwszy rzut oka.



fot. 117



fot. 118

## Twist na paluszkach

### I. Na co działa:

- pomaga uzyskać szczyplą talię,
- poprawia postawę,
- kształtuje zgrabne nogi,
- niczym korkociąg porusza kręgosłupem, przywracając mu elastyczność,
- wzmacnia stopy i kostki,

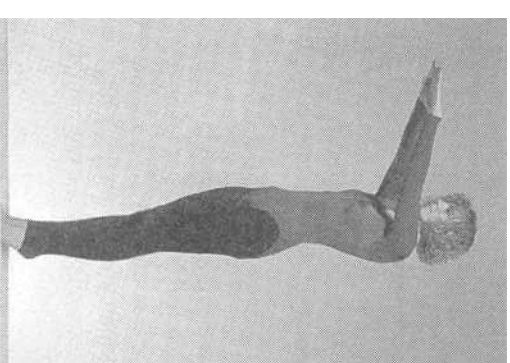
### II. Wykonanie:

1. Siadamy w pozycji wyprostowanej ze złączonymi nogami. Palce stóp są lekko skierowane na zewnątrz.
2. Podnosimy się powoli na palce i wyciągamy przed siebie złączone ręce. Wnętrza dłoni skierowane są do dołu; dłonie łączą się ze sobą zahaczonymi kciukami. (fot. 119)
3. Wzrok kierujemy na grzbiety dłoni - to poprawia równowagę.
4. Skręcając się w pasie odводимiny obie ręce w bok, tak daleko jak potrafimy. Palców stóp nie odrywamy od podłogi.
5. Pozycję tę utrzymujemy od dziesięciu do dwudziestu sekund, po czym powolutku obracamy się w przód.
6. Ręce odводимiny teraz w drugą stronę i ponownie przez dziesięć do dwudziestu sekund utrzymujemy pozycję (fot. 120). Ćwiczenie powtarzamy dwukrotnie na każdą stronę.

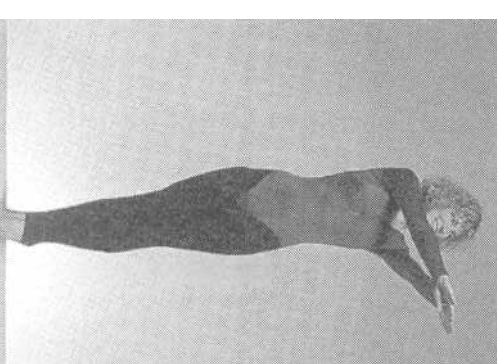
### III. Porady:

Czasem zdarzy nam się utracić równowagę - nie zrażamy się tym. Po prostu próbujemy jeszcze raz. I w tym wypadku jedynie wytrwałość doprowadzi nas do celu.

Tułów powinien być w trakcie tego ćwiczenia całkowicie wyprostowany, a pierś lekko wypięta. Twist na paluszkach oddziałuje na całe ciało, jednak główną korzyścią jest poprawa postawy. Dzięki ćwiczeniu równo-wagi ruchy staną się pewniejsze i zgrabniejsze.



fot. 119



fot. 120

## Zwinięty liść (odmiana virasana)

### I. Na co działa:

- przynosi całkowite odprężenie,
- pobudza energię życiową,
- sprzyja lepszemu ukrwieniu głowy, polepszając też cerę,
- pozwala odpocząć nogom i przeciwdziała żyłakom,

### II. Wykonanie:

1. Klękamy na podłodze ze złączonymi nogami.
2. Siadamy na piętach, pozostawiając luźno ułożone ręce za sobą. Wnętrza dłoni skierowane są do góry, a czubki palców do tyłu.
3. Bardzo powoli zginamy się w pasie, kładąc głowę na podłodze.  
Luźno ułożone ręce przesuwać się przy tym do tyłu, tak, że dłonie spoczywają obok stóp. (fot. 121)
4. Przekręconej na bok głowie pozwalamy swobodnie spoczywać na podłodze. Rozluźniamy się całkowicie. Pierś docisnięta jest do kolan.
5. Im dłużej pozostaniemy w tej pozycji - tym lepiej.

### III. Porady:

Ćwiczenie to wykonujemy zawsze wtedy, gdy chcemy uwolnić się od stresów i nabrać nowej energii. Staramy się nie wypinać siedzenia zbyt wysoko. Cały ciężar ciała powinien spoczywać na nogach i piętach. Asana ta zwana jest też „pozycją dziecka”, ponieważ układ ciała przypomina pozycję embryonalną. I być może dlatego powoduje tak silne uspokojenie. Ćwiczenie ma wybitne walory terapeutyczne, toteż warto je wykonywać zawsze wtedy, gdy czujemy się spięci, zmęczeni lub rozproszeni. Jest to szybki i łatwy sposób na pozbycie się zmęczenia fizycznego i psychicznego.



fot. 121

## Ćwiczenia oddechowe

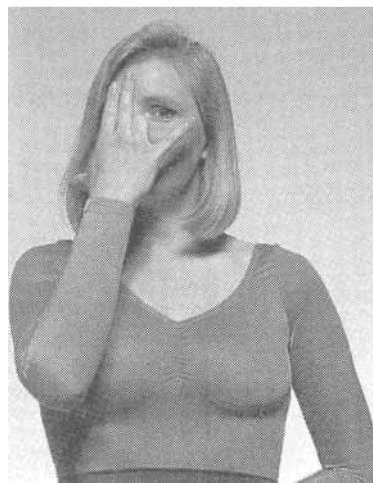
### Przecienny oddech nozdrzami (surya bhedana pranayama)

#### I. Na co działa:

- uspokaja system nerwowy,
- pomaga przy bezsenności,
- odpręża i odświeża ciało,
- oczyszcza krew i pompuje płuca tlenem,
- łagodzi bóle głowy,
- pobudza trawienie i apetyt,
- pomaga przy depresjach i stanach lękowych,

#### II. Wykonanie:

1. Siadamy po japońsku, z całkowicie wyprostowanymi plecami, (patrz fot. 46)
2. Unosimy prawą dłoń do twarzy i palcem serdecznym zamykamy lewe nozdrze. (fot. 122)
3. Prawym nozdrzem wykonujemy głęboki wdech, licząc przy tym co sekundę do czterech.
4. Teraz kciukiem zamykamy prawe nozdrze i na cztery sekundy wstrzymujemy oddech. (fot. 123)
5. Otwieramy lewe nozdrze i wykonujemy wydech, trwający od czterech do ośmiu sekund. Im dłużej wydychamy, tym lepiej. Koncentrujemy się całkowicie na opróżnieniu płuc ze zużytego powietrza.
6. Przez to samo (a więc lewe) nozdrze wykonujemy głęboki wdech i liczymy przy tym do czterech.
7. Lewe nozdrze ponownie zamykamy palcem serdecznym i wstrzymujemy oddech, od jednej do czterech sekund.
8. Teraz następuje wydech przez prawe nozdrze, trwający od jednej do czterech sekund. Wydech ten kończy pełny cykl oddechowy.
9. Cierpiąc na przykład na bezsenność powtarzamy ten cykl piętnaście razy, lub przez dziesięć minut i rychło nie będziemy mieli żadnych kłopotów z zaśnięciem lub nieprzerwanym przespaniem nocy.



fot. 122



fot. 123

10. Na początku oddychamy w rytmie cztery - cztery - osiem, po nabraniu wprawy w rytmie osiem - cztery - cztery, by po kilku miesiącach dojść do rytmu osiem - osiem - osiem.

#### III. Porady:

Podczas wstrzymywania oddechu lub przy przechodzeniu z jednego rytmu w drugi nie próbujemy na organizmie niczego wymuszać. Wszelkie zmiany muszą przyjść same z siebie i bez wysiłku. Oddychamy rytmicznie, powoli, spokojnie i bezszelestnie.

Ćwiczenia oddechowe wykonujemy zawsze wtedy, gdy chcemy się uspokoić, gdy jesteśmy zdenerwowani, podnieceni lub rozdrażnieni. Ich znaczenia nie sposób przecenić. Ciało i umysł są ze sobą wzajemnie związane i nieustannie na siebie oddziałują, z pewnością w większym stopniu, niż głosi oficjalnie uznana medycyna.

Klasyczna pranayama jest tego najlepszym przykładem, bowiem za pomocą najprostszego zabiegu uzyskujemy nieporównany z niczym spokój i zrównoważenie.



## Oddech oczyszczający (Kapalabhati)

### I. Na co działa:

- oczyszcza płuca, zatoki czołowe i przynosowe oraz drogi oddechowe,
- przynosi ulgę przy przeziębieniach,
- wzmacnia system nerwowy,
- wzmacnia płuca, klatkę piersiową i brzuch,
- oczyszcza krew i rozjaśnia umysł,
- poprawia trawienie,
- poprawia czynności wątroby, śledziony i trzustki,

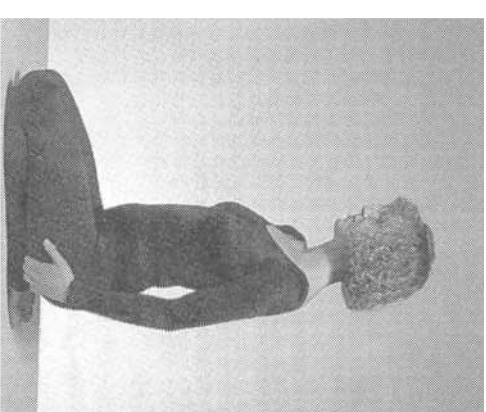
### II. Wykonanie:

1. Siadamy na piętach z całkowicie wyprostowanymi plecami (po japońsku - patrz fot. 46) lub na krześle.
2. Robimy głęboki wdech, wypinając przy tym brzuch. Wciągamy przy tym tyle powietrza, ile w ciągu jednej sekundy potrafimy. (fot. 124)
3. Z całej siły wciągamy brzuch, tak by powietrze zostało wyciśnięte przez nozdrza. Musimy mieć przy tym uczucie, jakby wielki ciężar nagle spoczął na brzuchu. (fot. 125)
4. Ponownie wciągamy powietrze; wypinamy przy tym brzuch i pozwalamy, by powietrze zostało zassane przez powstające podciśnienie.
5. Zarówno wdech jak i wydech są stosunkowo krótkie, nie powinny trwać dłużej niż półtorojej sekundy. Wdech i wydech są silne i dość głośne.
6. Ćwiczenie powtarzamy dziesięć razy. Następnie wykonujemy oddychanie głębokie, po czym ponownie dziesięć razy ćwiczymy oddech oczyszczający.

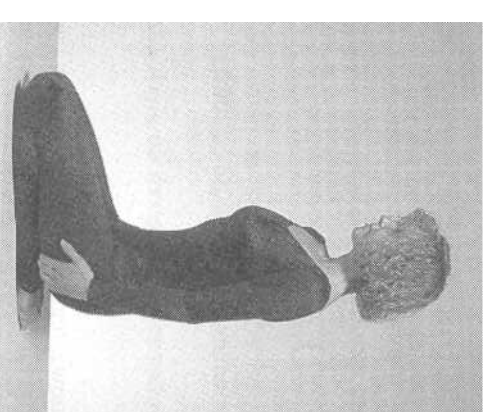
### III. Porady:

Podczas wdechu wypinamy brzuch najdalej, jak potrafimy. Pozwalamy, by nie rozum lecz brzuch drygował oddechem. Przy tym ćwiczeniu należy zadbać o spokojną, odprężoną atmosferę, wolną od jakichkolwiek zakłóceń.

Oddech oczyszczający jest etapem pośrednim między oddychaniem podbrzuszem, które jest dość trudnym ćwiczeniem, a dynamicznym oddechem oczyszczającym. Ćwiczenie to odpędma troski i jest dobrym przygotowaniem do ćwiczeń wymagających zdecydowania i zwiększonej koncentracji.



fot. 124



fot. 125

## Oddychanie głębokie (sama orti pranayama)

### I. Na co działa:

- przywraca energię,
- oczyszcza krew,
- wzmacnia piersi i przeponę,
- poprawia wydolność płuc,
- wzmacnia muskulaturę klatki piersiowej i brzucha,
- poprawia odporność na przeziębienia,
- uspokaja system nerwowy,
- polepsza trawienie,
- przeciwdziała odcieżałości,
- pomaga przy depresjach,

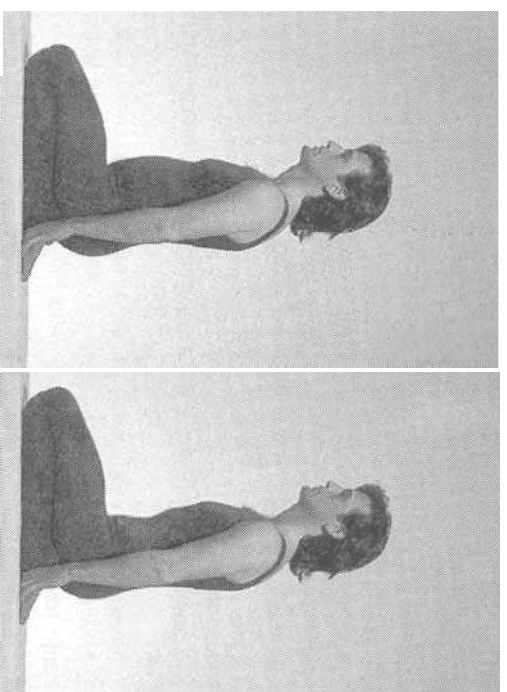
### II. Wykonanie:

1. Siadamy wygodnie na krześle. lub po japońsku (patrz fot. 46)
2. Siedzimy z wyprostowanymi plecami, dzięki temu klatka piersiowa jest wyprostowana, a oddech łatwiejszy.
3. Oddychamy bardzo powoli, świadomie i głęboko wciągamy powietrza nosem.
4. Nie spieszymy się; przez pięć minut staramy się napędnąć powietrzem dolną część płuc. Wypinamy przy tym jak najdalej klatkę piersiową i brzuch. (fot. 126)
5. Przez następne pięć sekund koncentrujemy się na napelnianiu powietrzem górnej części płuc. Klatka piersiowa rozszerza się przy tym a brzuch jest twardy.
6. Wstrzymujemy oddech - od jednej do pięciu sekund.
7. Robimy bardzo wolny wydech, aż do całkowitego opróżnienia płuc. (fot. 127)
8. Ćwiczenie powtarzamy od czterech do pięciu razy.

### III. Porady:

Staramy się ustanowić regularny rytm wciągania i wypinania brzucha. Wpływa to korzystnie na regularność oddechu. Gdy już opanujemy głęboki oddech, staramy się oddychać bezgłośnie.

Nie przygarbiamy się, tułów musi być całkowicie wyprostowany. Koncentrujemy się całkowicie na oddychaniu. Możemy ćwiczyć z zamkniętymi oczami - ułatwia to skupienie się i przygotowuje do medytacji.



fot. 126

fot. 127

Podczas wdechu wypinamy brzuch i wciągamy go głęboko przy wydechu. Po wykonaniu pełnego wydechu staramy się jeszcze bardziej ścisnąć płuca, by wyrzucić z nich zużyte powietrze.

Tlen jest dla naszego organizmu pierwiastkiem najważniejszym. Niestety, większość z nas oddycha płytko, co można porównać z pośpieszonym pochłanianiem pokarmów. I jedno i drugie bardzo niekorzystnie wpływa na nasze zdrowie. Dzięki regularnemu ćwiczeniu głębokiego oddechu odczuwamy przypływ sił witalnych. Oddychając w świadomie prawidłowy sposób poprawimy stan zdrowia i zyskamy nowe, lepsze nastawienie do życia.

## Oddech chłodzący (sitali pranayama)

### I. Na co działa:

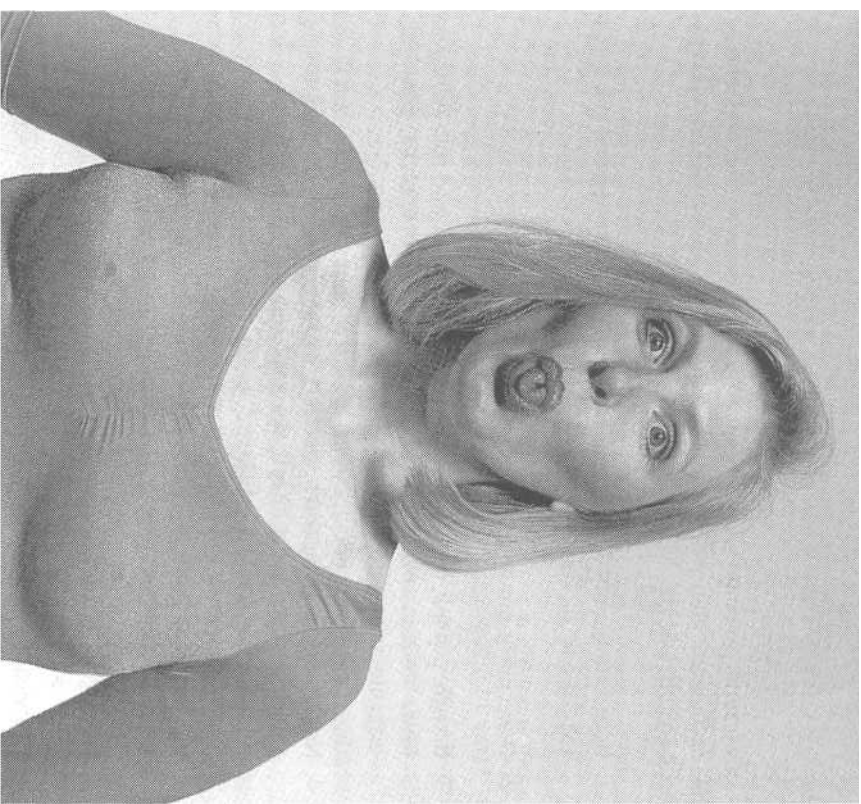
- działa odświeżająco i zalecany jest zwłaszcza przy gorączce,
- oczyszcza krew,
- zapobiega dolegliwościom oddechowym,
- poprawia trawienie,
- pomaga w panowaniu nadmiernego apetytu,

### II. Wykonanie:

1. Siadamy po japońsku z całkowiec wyprostowanymi plecami (patrz fot. 46).
2. Wysuwamy język z ust i układamy w kształt rynienki. (fot. 128)
3. Utworzonym w ten sposób kanałem wykonujemy głęboki wdech, któremu towarzyszy wyraźnie słyszalny dźwięk.
4. Na pięć sekund wstrzymujemy oddech.
5. Wydychamy nosem.
6. Ćwiczenie powtarzamy pięć razy.

### III. Porady:

Nad ćwiczeniem tym pracujemy będąc całkowiec zdrowi. Potem, gdy będziemy mieli gorączkę, jego wykonanie nie sprawi nam trudności. Nie wykonujemy za mocnych wdechów. Powietrze wciągamy wolno, statecznie odmierzonym ruchem. Wdechowi towarzyszy wyraźne rozszerzenie się klatki piersiowej i wypięcie brzucha.



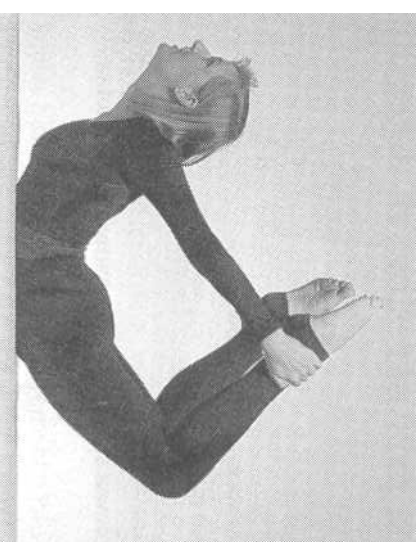
fot. 128

## Ćwiczenia dla poszczególnych części ciała

Ćwiczenia powinny wykonywać się łącznie z ćwiczeniami oddechowymi. Zachowanie odpowiedniego rytmu oddechowego zwiększa efektywność wykonywanych ćwiczeń.

1. **Ręce i nadgarstki:** unoszenie ramion, kobra, rozciąganie rąk i nóg, rozciąganie pierśi, chwyt za plecami, fontanna, huk, kot.
2. **Oczy:** obrót głowy, lew, świeca, stanie na głowie,
3. **Brzuch:** pompa, wciąganie brzucha, kotyska, rock and roll, skłony tułowia siedząc, rozciąganie klatki piersiowej, poprzeczka, góra, rozciąganie kolan i ud,
4. **Nogi:** twist na paluszkach, siedzący bohater, świeca, drzewo, rozciąganie rąk i nóg, kwiat lotosu, skłon tułowia siedząc, huk, zwinięty liść,
5. **Klatka piersiowa i biust:** rozciąganie klatki piersiowej, ręce na ścianie, chwyt za plecami, kobra, huk, ryba, rozciąganie miednicy, rozciąganie rąk i nóg, trójkąt,
6. **Pięty:** świeca, siedzący bohater, trójkąt, rozciąganie kolan i ud,
7. **Stopy:** siad japoński, kwiat lotosu, rozciąganie miednicy, siedzący bohater, twist na paluszkach,
8. **Pośladki:** szarańcza, kobra, rozciąganie miednicy, świeca, plug, huk, skłony tułowia siedząc, pompa, kotyska,
9. **Twarz:** lew, świeca, plug, skłony tułowia stojąc,
10. **Biodra:** szarańcza, trójkąt, huk, fontanna, twist,
11. **Kolana:** skłony tułowia siedząc, rozciąganie kolan i ud, siedzący bohater, balansowanie, twist,

118

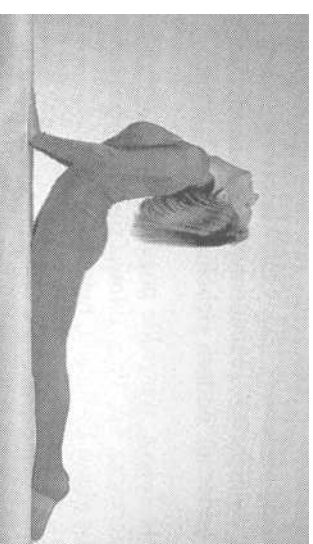


12. **Kostki:** skłon w kostkach, trójkąt, siedzący bohater, kobra, rozciąganie kolan i ud, poprzeczka,
13. **Kark i podbródek:** obrót głowy, rozciąganie klatki piersiowej, ryba, kobra, plug, kot,
14. **Plecy i kręgosłup:** skłony tułowia siedząc, skłony tułowia stojąc, twist, kot, plug, huk, kobra, szarańcza, rozciąganie klatki piersiowej, poprzeczka, wielbłąd, wahadło, pompa,
15. **Uda:** rozciąganie kolan i ud, rozciąganie głowa do kolana, trójkąt, kwiat lotosu, rozciąganie miednicy, rozciąganie ramion i nóg, poprzeczka,
16. **Barki (postawa):** chwyt za plecami, ostrze, rozciąganie klatki piersiowej, drzewo, rozciąganie rąk i nóg, huk, rozciąganie miednicy, wahadło, kobra, plug, unoszenie ramion, wielbłąd,
17. **Talia i przepona:** twist, trójkąt, twist na paluszkach, rozciąganie głowa do kolana, fontanna, wciąganie brzucha, pompa,
18. **Palce stóp:** balansowanie, twist na paluszkach, rozciąganie miednicy,

119

## Ćwiczenia przy określonych dolegliwościach

1. **Anemia:** świeca, skłony tułowia stojąc, skłony tułowia siedząc, gąbka, oddech głęboki,
2. **Astma:** ryba, świeca, góra, szarańcza, rozciąganie głowa do kolana, skłony tułowia siedząc, skłony tułowia stojąc, kobra,
3. **Dolegliwości oddechowe:** skłony tułowia siedząc, skłony tułowia stojąc, pług, świeca, góra, wszystkie ćwiczenia oddechowe, gąbka,
4. **Kłopoty z dyskiem:** kot, skłony tułowia siedząc, szarańcza, wszystkie ćwiczenia wykonywane na stojąco, łuk, wielbłąd, kobra, ryba, świeca,
5. **Cukrzyca:** świeca, twist, rozciąganie głowa do kolana, pług, ryba, góra, szarańcza, skłony tułowia siedząc,
6. **Zaburzenia krążenia:** świeca, stanie na głowie, pompa, pług, rozciąganie klatki piersiowej, kobra, zwinięty liść, wahałdo, góra, drzewo,
7. **Przeziębienia:** świeca, skłony tułowia siedząc, skłony tułowia stojąc, oddech głęboki,
8. **Otyłość (kontrolowanie wagi):** pług, trójkąt, kobra, skłony tułowia stojąc, skłony tułowia siedząc, szarańcza, twist, świeca,
9. **Dolegliwości woreczka żółciowego:** trójkąt, skłony tułowia siedząc, skłony tułowia stojąc, rozciąganie głowa do kolana, twist, szarańcza,
10. **Bóle pleców i stawów:** trójkąt, góra, zwinięty liść, twist, skłony tułowia stojąc, świeca, kobra, szarańcza,
11. **Hemoroidy:** ryba, pług, świeca, rozciąganie głowa do kolana, szarańcza, łuk,



12. **Niewydolność pęcherza:** świeca, siedzący bohater, leżący bohater, ryba, rozciąganie kolan i ud, szarańcza, łuk, kobra, rozciąganie głowa do kolana,
13. **Dolegliwości serca:** wszystkie ćwiczenia oddechowe, zwłaszcza oddech głęboki i przemienny oddech nozdrzami (bez zatrzymywania oddechu), gąbka,
14. **Nerwica serca:** świeca, pług, skłony tułowia stojąc, skłony tułowia siedząc, siedzący bohater, oddech głęboki, przemienny oddech nozdrzami, gąbka,
15. **Postrzał (bólę łydźwiowe):** pług, szarańcza, łuk, kobra, gąbka,
16. **Nadciśnienie:** pług, rozciąganie głowa do kolana, przemienny oddech nozdrzami, gąbka,
17. **Rwa kulszowa:** rozciąganie głowa do kolana, skłony tułowia siedząc, skłony tułowia stojąc, świeca, rozciąganie kolan i ud, szarańcza, łuk, kobra,
18. **Bóle głowy:** stanie na głowie, świeca, pług, skłony tułowia siedząc, skłony tułowia stojąc, przemienny oddech nozdrzami (bez wstrzymywania oddechu), obrót głowy,
19. **Żylaki:** świeca, siedzący bohater, leżący bohater, zwinięty liść,
20. **Dolegliwości menstruacyjne:** skłony tułowia siedząc, skłony tułowia stojąc, góra, ryba, siedzący bohater, leżący bohater, rozciąganie głowa do kolan, rozciąganie kolan i ud, świeca, kobra, kot, trójkąt,

## Programy ćwiczeń

21. **Objawy chronicznego zmęczenia:** świeca, stanie na głowie, pług, rozciąganie klatki piersiowej, skłony tułowia siedząc, skłony tułowia stojąc, twist, zwinięty liść, przemienny oddech nozdrzami (bez zatrzymywania oddechu), oddech głęboki, skłon w kostkach,
22. **Bóle nerek:** świeca, wszystkie pozycje stojące, kobra na czubkach palców, szarańcza, łuk, skłon tułowia siedząc, rozciąganie kolan i ud, rozciąganie głowa do kolana, twist, pług,
23. **Płaskostopie:** świeca, siedzący bohater, leżący bohater, rozciąganie kolan i ud,
24. **Dolegliwości prostaty:** krokodyl, skłon tułowia stojąc, szarańcza, łuk, rozciąganie głowa do kolana, siedzący i leżący bohater, rozciąganie kolan i ud,
25. **Reumatyzm:** twist, skłon tułowia siedząc, pług, góra, szarańcza, rozciąganie głowa do kolana, świeca,
26. **Reumatyczne dolegliwości barków:** ostrze, wahadło, rozciąganie klatki piersiowej, chwyt za plecami,
27. **Bóle w plecach:** wszystkie pozycje stojące, świeca, krokodyl, rozciąganie głowa do kolana,
28. **Bezsenność** świeca, kobra, skłon tułowia siedząc, góra, pług, przemienny oddech nozdrzami, obrót głowy,
29. **Zaburzenia seksualne:** świeca, wciąganie brzucha,
30. **Dolegliwości trawienne:** świeca, twist, kobra, łuk, szarańcza, pług, góra, pompa,
31. **Uporczywe napięcia mięśniowe:** obrót głowy, lew, kobra, świeca, ryba, rozciąganie klatki piersiowej, rock and roll, skłony tułowia siedząc, skłony tułowia stojąc, rozciąganie kolan i ud, zwinięty liść, gąbka, głęboki oddech,
32. **Zaparcie:** wciąganie brzucha, skłony tułowia siedząc, skłony tułowia stojąc, twist, pług, trójkąt, ryba, rozciąganie głowa do kolana, świeca, balansowanie.

### Program podstawowy

Przykładem programu podstawowego jest następujący zestaw ćwiczeń:

1. Rozgrzewka - rock and roll,
2. Pozycja odwrócona - świeca,
3. Rozluźnienie - lew,
4. Rozciąganie do tyłu - ryba,
5. Rozciąganie do przodu - skłon tułowia siedząc,
6. Ćwiczenie na brzuch - wciąganie brzucha,
7. Ćwiczenie na nogi - rozciąganie rąk i nóg,
8. Ćwiczenie równowagi - twist,
9. Ćwiczenie oddechowe - przemienny oddech nozdrzami,
10. Relaks - zwinięty liść,

Jak widać, dla każdej pozycji programowej podano jako przykład po jednym ćwiczeniu. Ćwiczenia te można rzecz jasna zastępować innymi, względnie rozszerzać program, dołączając inne. Należy jednak, o ile to tylko możliwe, wykonać ćwiczenia dla wszystkich podanych pozycji i to we właściwej kolejności. Na podstawie opisanego wyżej schematu można też zestawić sobie swój własny, indywidualny program ćwiczeń. W każdym razie warto do codziennego programu ćwiczeń włączyć choć jedno ćwiczenie dostosowane do osobistych wymogów. Może to być ćwiczenie na poprawę wyglądu brzucha, działające profilaktycznie przeciwko bólom głowy, dodatkowe ćwiczenie oddechowe, względnie inne ćwiczenie, dostosowane do aktualnych wymagań naszego ciała i ducha.

Niektóre z proponowanych ćwiczeń mogą się wydawać z początku trudne. Mimo to należy kontynuować ich wykonywanie w łatwiejszej wersji, względnie zastąpić je ćwiczeniem równorzędnym, którego wykonanie jest dla nas łatwiejsze. Trzeba zawsze pamiętać: poruszamy się bardzo powoli i niczego na ciebie nie wymuszamy. Przyjętą pozycję utrzymujemy tylko do chwili, gdy stanie się niewygodna.

## Dwanaście najważniejszych ćwiczeń

1. Rock and roll lub rozciąganie klatki piersiowej,
2. Stanie na głowie,
3. Świeca,
4. Rozciąganie miednicy,
5. Plug,
6. Kobra,
7. Skłon tułowia stojąc,
8. Ryba,
9. Twist,
10. Łuk,
11. Rozciąganie głowa do kolana,
12. Gąbka,

Istnieje wiele innych ćwiczeń, których efekty są tak samo ważne i znaczące, jednak podana kombinacja dwunastu ćwiczeń jest w przypadku programu codziennego najlepsza, ponieważ równomiernie aktywizuje wszystkie mięśnie i organy naszego ciała. Nie ma przy tym jakiegosż zdecydowanego schematu czasowego. To, ile czasu poświęcimy poszczegól-  
nym ćwiczeniom zależy wyłącznie od tego, z jaką szybkością dane ćwiczenie wykonujemy.

## Program piętnastominutowy

1. Stanie na głowie,
2. Świeca,
3. Kobra,
4. Skłon tułowia siedząc,
5. Rozciąganie miednicy,

Jeśli nie możemy na co dzień wygospodarować większej ilości czasu na ćwiczenia, powinniśmy wykonywać przynajmniej wymienione wyżej asany. Ćwiczenia te możemy jednak zastąpić takimi, o których wiemy, że szczególnie dobroczynnie oddziałują na nasze ciało. Na przykład, jeśli chcemy poprawić wygląd brzucha, wprowadzamy pompę, chcąc pozbyć się zaburzeń trawiennych - wciąganie brzucha itd.

## Program dla odchudzających się

1. Fontanna,
2. Świeca,
3. Łuk,
4. Plug,
5. Ryba,
6. Wciąganie brzucha,
7. Pompa,
8. Twist,

Pozycje te warto uzupełnić ćwiczeniami, których efekty zwalczają osadzanie się warstw tłuszczu w miejscach sprawwiających nam największą zmartwień. Odpowiednie ćwiczenia można wyszukać w rozdziale opisującym ćwiczenia dla poszczegól-  
nych części ciała. Zresztą po pewnym czasie sami będziemy wiedzieć, które ćwiczenia są najlepsze - to te, przy których wykonywaniu dana partia ciała jest najbardziej rozciągana, względnie obciążana.

## Joga w godzinach pracy

1. Rozciąganie klatki piersiowej,
2. Przemienne oddychanie nozdrzami,
3. Twist (można wykonywać na krześle),
4. Drzewo,
5. Skłon tułowia stojąc,
6. Obrót głowy,
7. Chwył za plecami,

Jeśli chodzi o efektywność pracy to krótki program jogi pozwala przywrócić organizmowi o wiele większą ilość energii niż najdłuższa nawet przerwa na kawę. W wielu krajach doceniono ten efekt, wprowadzając krótkie przerwy poświęcone na ćwiczenia - na skutek tego doszło do zaskakującego menedżerów wzrostu wydajności. Warto też nakłonić do wspólnych ćwiczeń kolegów. Jest to nie tylko znakomity relaks, ale i świetna zabawa.

## Program dla przyszłych matek

1. Góra,
2. Oddech głęboki z wstrzymywaniem oddechu,
3. Balansowanie,
4. Kot (dwie pierwsze pozycje),
5. Drzewo (o ile to konieczne z podparciem np. krzesłem)

Wymienione wyżej ćwiczenia można bez żadnych zastrzeżeń wykonywać podczas trzech pierwszych miesięcy ciąży, pod warunkiem jednak, że ciąża nie jest zagrożona poronieniem. W każdym razie przed podjęciem ćwiczeń należy najpierw skonsultować się z lekarzem prowadzącym ciążę. Szczególnie duże znaczenie ma rozciąganie się (kot).

## Joga dla dzieci

1. Kot,
2. Oddech głęboki,
3. Drzewo,
4. Pług (fikołek do tyłu),
5. Świeca,
6. Kobra,
7. Mostek,
8. Skłon tułowia stojąc i siedząc,
9. Lew,
10. Gąbka.

Dzieci na ogół fascynują ćwiczenia jogi, toteż są chętnymi i zapalonymi uczniami. Należy jednak wziąć pod uwagę, że ich mięśnie są w fazie rozwoju, toteż mają znacznie zwiększoną aktywność, niż mięśnie osób dorosłych. Z uwagi na to program hatha jogi powinno się nieco zmodyfikować. Przy wykonywaniu ćwiczeń powinniśmy nakłaniać je do jednoczesnej zabawy - na przykład ćwicząc asanę lew, czy kot, dziecko zachowuje się dokładnie jak to zwierzę, wydając też odpowiednie odgłosy.

Ćwiczenia oddechowe, jako z natury statyczne, urozmaicamy - można je wykonywać w pozycji leżącej na plecach, kładąc dziecko na brzuchu np. kąpielową kaczuszkę, która będzie się kołysać podczas wciągania i wypinania brzucha.

Od młodości warto kształcić zmysł równowagi - przy niektórych ćwiczeniach pozwalamy dziecku zamykać oczy.

Ćwiczenie pługa można rozbudować, aż do wykonania fikołka w tył. Dziecko odpycha się wtedy od podłogi dłońmi z palcami ułożonymi do ciała. Jeśli przewróci się na bok, to znaczy, że odepchnęło się nierównomiernie.

Ćwicząc gąbkę, zwaną też „pozycją martwego człowieka” powinniśmy wyobrażać sobie, że są bezwładnymi szmacianymi lalkami.

Jeśli uda nam się dziecku przedstawić program jogi jako zabawę, to cała rodzina, ćwicząc wspólnie nie tylko się zintegruje, ale będzie się też wspaniale bawić.

## Joga przy rzucaniu palenia

Najsukuteczniejszą metodą rzucenia palenia jest ponowne przyzwyczajenie organizmu do prawidłowego oddychania. Poniższe ćwiczenia oddechowe najlepiej wykonywać na świeżym powietrzu:

1. Dynamiczny oddech oczyszczający,
2. Oddech głęboki,
3. Przemienne oddech nozdrzami,
4. Oddech chłodzący,

Pierwsze dwa ćwiczenia powinny zawsze rozpoczynać i kończyć program. Ćwiczenia wykonujemy przy każdej okazji, gdy jesteśmy na świeżym powietrzu. Ponadto ćwiczymy zawsze wtedy, gdy odczuwamy silną potrzebę zapalenia papierosa- niezależnie od tego, gdzie akurat przebywamy.

Tuż przed pójściem spać wykonujemy przemienne oddychanie nozdrzami. Z początku możemy przy tym odczuwać lekkie zawroty głowy, szczególnie jeśli latami trwaliśmy przy nalogu. Jest to jedynie efektem nadmiaru tlenu, toteż nie powinno stanowić powodu do zmartwień. Organizm stopniowo znacznie przyzwyczajać się do nowych, zdrowszych i co najważniejsze, przedłużających życie nawyków oddechowych i zawroty głowy rychło ustąpią.



## Joga na co dzień

Joga na co dzień nie jest dobrym tytułem dla tego rozdziału, bowiem programy asan i tak powinny być wykonywane codziennie - o ile chcemy osiągnąć jakież efekty. Chodzi raczej o określone, powtarzające się niestannie w życiu codziennym bodźce, które powinny automatycznie nakłaniać nas do wykonania odpowiedniego ćwiczenia. Przykładów takich bodźców jest bez liku - choćby zatrzymanie się na czerwonym świetle można traktować jako wezwanie do wykonania ćwiczenia odprężającego barki, rozciągającego klatkę piersiową, czy lkwidującego zmaszczki. Innymi słowy: zapieramy się rękoma o kierownicę lub wykonujemy okrojona asanę lew. Ćwiczenia tego rodzaju pozwalają ponadto na zmniejszenie agresji i stresu, z jakimi w wielkomiejskim ruchu ulicznym jesteśmy niustannie konfrontowani.

Choćby po tym przykłędzie widać, jak wielkie są możliwości! Ćwiczenia jogi można wykonywać zawsze i wszędzie, nawet o tym specjalnie nie myśląc. Ludzie dość często kierują do mnie pytanie, ile godzin dziennie ćwiczyć jogę. Moja odpowiedź brzmi: dwadzieścia cztery godziny na dobę. Jestem pewna, że w podanych poniżej przykładach znajda Państwo wiele inspiracji dla własnych eksperymentów, prowadzących do szybszego opanowania arkanów zaawansowanej jogi.

1. Po przebudzeniu: **przeciaganie się** - leżymy w łóżku na boku z prostymi plecami. Próbujemy na przemian wyciągać ręce, tak, jakbyśmy chcieli złapać się za stopy.
2. Przy myciu zębów: **rozciąganie nóg** - stawiamy jedną stopę na krańcu muszli klozetowej, na parapecie lub na umywalce. W trakcie mycia zębów uginamy i prostujemy nogę, na której stojmy. Co jakiś czas następuje zamiana nóg.
3. Przy szczotkowaniu włosów: **skłon tułowia w przód** - stojmy z całkiem wiele wyprostowanymi kolanami i pochylamy tułów w przód. Włosy szczotkujemy luźnym ruchem wychodzącym z nadgarstka. Z każdym ruchem szczotki do włosów próbujemy pochylić się jeszcze bardziej w przód.

4. W kuchni: chcąc na przykład obrać ziemniaki nie siadamy, tylko kucamy głęboko. Wymijając coś z górnej półki stajemy na czubkach palców: najpierw stajemy plecami do szafka, po czym powoli unosimy się na czubki palców, jednocześnie skręcając tułów w kierunku uparzonego przedmiotu.

5. Przy jedzeniu: siadamy naprzeciwko naszego partnera i kładziemy stopy na jego kolanach. Innym ćwiczeniem jest przemienne napięcie i rozluźnianie mięśni pośladków.

6. Przy biurku: rozciąganie klatki piersiowej siedząc - siadamy na brzeżku krzesła z szeroko rozstawionymi nogami. Dłonie zaplataamy za plecami. Wykonując głęboki wydech pochylamy się w przód i jednocześnie staramy się unieść zapięcone za plecami dłonie jak najwyżej.

7. Podczas rozmowy telefonicznej: balansowanie - stajemy na jednej nodze w pozycji drzewa. Drugą stopę staramy się płasko oprzeć jak najwyżej po wewnętrznej stronie uda nogi, na której stojmy. Pozycję tę utrzymujemy jak najdłużej. W razie potrzeby można się przy tym lekko oprzeć o ścianę. Jest to znakomite ćwiczenie na wykształcenie zmysłu równowagi.

8. Przy podnoszeniu czegoś do góry: wciąganie brzucha - pochylamy się do przodu. Rozluźniamy się i robiąc głęboki wydech pozwalamy, by brzuch zapadł się jakby samowolnie. Po sekundzie wykonujemy wdech, pozwalamy, by brzuch powrócił do pierwotnej pozycji i rozluźniamy się. Dzięki temu ćwiczeniu wzmożimy powłoki brzuszne i poprawimy trawienie.

9. Przed telewizorem: siadamy z kolanami zgiętymi na tyle, by stopy oparte były płasko na podłodze. Dłonie zaplatamy za głową i powolutku kładziemy się na plecach. Początkujący mogą przy wykonywaniu tego ćwiczenia zahaczyć stopy pod jakimś meblem oraz użyć łokcia do podparcia się. **Kolyska:** ćwiczenie to możemy wykonywać również podczas przerw w pracy, lub podczas pracy, jeśli mamy własny gabinet. Kładziemy się na brzuchu na podłodze i oburącz chwytamy za kostki nóg. Jeśli nie jesteśmy na tyle rozciągnięci, do uchwycenia kostek używamy jakiejś pięłki, np. zrobionej z krawata. Robiąc

## Joga po czterdziestce

głęboki wydech odpychamy kostki od dłoni, przy czym głowę powinniśmy trzymać prosto. Podczas ćwiczenia głęboko oddychamy, tak by ciało korysało się na skutek oddychania. Po chwili odprężenia ćwiczenie powtarzamy. **Rozciąganie nóg siedząc:** w pozycji siedzącej rozsuwamy nogi tak szeroko, jak potrafimy. Następnie pochyłamy tułów w przód. Ręce są ugięte w łokciach; składamy nadgarstki razem. Łokcie opieramy na podłodze i składamy głowę w dłonie. Pozyccie tę utrzymujemy jak najdłużej.

10. Stojąc na świątkach: ręce na ścianie (kierownicy) - zginamy powoli łokcie i opieramy się nimi przed powolnym ruchem tułowia w przód, aż do dotknięcia głową do kierownicy. Potem w ten sam sposób powoli powracamy do pozycji początkowej.

11. W samochodzie, autobusie, samolocie: ćwiczenia rozluźniające - dociskamy głowę do zagłówka i przez chwilę utrzymujemy tę pozycję. Następnie kładziemy dłoń na kolana i naciskamy na nie tak mocno, jakbyśmy chcieli wstać. Napinamy i rozluźniamy poszczególne grupy mięśni. Poruszamy barkami, do góry, do tyłu, do przodu i ruchem okrężnym. Wykonujemy kilka obrotów głowy.

Regularne ćwiczenie jogi oraz właściwe odżywianie się pozwala unikać, lub przynajmniej złagodzić wiele dolegliwości, które pojawiają się i nasilają wraz z wiekiem. Warto zatem dokładnie przejrzeć zamieszczone poniżej zestawienie i wyszukać ćwiczenia, które będą najbardziej odpowiednie naszym potrzebom.

Przed ich podjęciem należy skonsultować się z lekarzem, zwłaszcza, jeśli dolegliwości są silne, lub jesteśmy w trakcie leczenia.

**Zaburzenia oddechu:** zaburzenia oddechu są najczęściej skutkiem tyłko i wyłączenie nieprawidłowej postawy i palenia papierosów. Palenie jest szkodliwe, nie tylko dla płuc, ale również dla gardła, nosa i ust. Należy koniecznie zaprzestać palenia i ćwiczyć kwiat lotosu łącznie z głębokim oddychaniem.

**Problemy z wzrokiem:** wprawdzie nie sposób zapobiec tym problemom, jednak za sprawą odpowiednich ćwiczeń i przyjmowaniu witamin A i B można przynajmniej złagodzić objawy zaburzeń wzroku. Niedobór witaminy A prowadzi do zwiększonego uwrażliwienia na światło, tzw. kurzej ślepoty (nieodwrocenie po zmroku), ogólnego zmęczenia wzroku, rozmywającego się pola widzenia, jak również do dokuczliwego pieczenia oczu.

**Hemoroidy:** hemoroidy potrafią być bardzo bolesne, toteż należy koniecznie unikać zaparcia. Powinno się zmodyfikować dietę, ograniczając spożywanie pokarmów stałych na rzecz zwiększonej podaży płynów. Niżski stoltek postawiony obok muszli klozetowej ułatwi oddawanie stolca: stawiamy na nim jedną nogę i odchyłamy się daleko do tyłu. Po oddaniu stolca wciskamy na powrót wysuwającą się tkankę i wielokrotnie zaciskamy i rozluźniamy mięśnie pośladków. W celu złagodzenia bólów zalecane są asany: ryba i świeca.

**Choroby serca:** spośród pojawiających się w wieku średnim i zaawansowanym zagrożeń zdrowia, schorzenia serca należą do najpoważniejszych. Wprawdzie ich przyczyny są bardzo zróżnicowane, i po części dzie-

dzienne, jednak wielu z nich można całkowicie uniknąć. Specjaliści od chorób serca zalecają, by po pojawieniu się pierwszych dolegliwości narychmiast wyeliminować z życia codziennego trzy podstawowe czynniki ryzyka - jeszcze nim doprowadzą do zmian miażdżycowych. Pierwszym czynnikiem ryzyka jest podwyższony poziom cholesterolu, drugim nadciśnienie, zaś trzecim - palenie papierosów. Wprawdzie po dziś dzień nie zbadano dokładnie, w jaki sposób palenie oddziałuje, wiemy jednak, że zwiększa poziom tlenu węgla we krwi, co upośledza właściwości hemoglobiny (czerwonego barwnika krwi). W efekcie zmniejszone zostają dostawy tlenu do naczyń krwionośnych i komórek ciała. Ponadto twierdzi się, że palenie tytoniu osłabia sam mięsień sercowy.

Istnieje też wiele wtórnych czynników ryzyka, takich jak cukrzyca, nadwaga, wzmożona konsumpcja alkoholu, brak ruchu oraz stały stres i chroniczne zmęczenie. Jednak większość tych czynników można wyeliminować dzięki przestawieniu trybu życia i ćwiczeniu jogi.

Do programu ćwiczeń jogi można dołączyć dodatkowe ćwiczenia wzmacniające serce i krążenie, jak na przykład bieganie lub pływanie. Ponadto w utrzymaniu niskiego ciśnienia pomogą regularne medytacje i ćwiczenia oddechowe.

Przy stwierdzonych chorobach serca należy unikać pozycji odwrotnych, takich jak świeca czy stanie na głowie, chyba, że takie zostaną wyraźnie zalecone przez lekarza.

Podstawowe asany zapobiegające chorobom serca i krążenia to oddech głęboki, przemienny oddech nozdrzami (bez powstrzymywania oddechu) oraz gałka.

**Nadciśnienie:** nadciśnienie jest istotnym czynnikiem ryzyka chorób serca, występującym przede wszystkim na skutek stresu, nadmiernego napięcia i zalewu bodźcami. Ponadto określona rolę odgrywają czynniki czysto fizyczne, takie jak nadwaga i zbyt duże spożycie soli.

Cierpiącym na nadciśnienie lekarze zalecają z reguły dietę bezsolną, dużą ilość ruchu, mocne ograniczenie lub całkowite zarzucenie palenia oraz jak najwięcej spokoju. Przy nadciśnieniu powinno się regularnie kontrolować zmiany ciśnienia tętniczego. Dietetycy stwierdzili też, że wprowadzenie diety z wysokim udziałem białka, witaminy B i lecytyny przynosi wyraźną poprawę stanu zdrowia u osób cierpiących na nadciśnienie.

Palenie tytoniu łączone jest nie tylko z rozwojem rozmaitych nowotworów (m. in. płuca, krtani, jamy ustnej) i zaburzeniami oddechu (zadyszka), ale uchodzi również za jeden z trzech podstawowych czynników ry-

zyka schorzeń serca i krążenia. Przy nadciśnieniu zalecane są następujące asany: skłon tułowia siedząc, rozciąganie kolan i ud, przemienne oddychanie nozdrzami oraz gałka.

**Wysokie ciśnienie, ataki serca, kamienie żółciowe, gościec, cukrzyca i zmiany starcze:** bezruch i nadwaga zdecydowanie pogarszają wszystkie te dolegliwości. W ich efekcie dochodzi do bólów, które można niekiedy złagodzić lub całkowicie wyeliminować przez radykalne obniżenie wagi ciała i regularne ćwiczenia. Do asan pomagających przy zmniejszeniu wagi ciała poprzez pobudzenie czynności tarczyicy należą ryba i pług.

**Rwa kulszowa:** choroba ta objawia się bólami najgrubszego z nerwów naszego ciała - nerwu kulszowego. Dolegliwości są niekiedy powodowane przeciążaniem stawów biodrowych lub wypadnięciem dysku międzykręgowego. W takim przypadku najlepszym rozwiązaniem jest udanie się do chiropraktyka. Ponadto należy przyjmować zwiększone dawki witamin z grupy B i wykonywać ćwiczenia takie jak: rozciąganie kolan i skłony tułowa. Nie należy jednak za bardzo nadwierać organizmu; nasze ciało potrzebuje czasu by uporać się ze stanem zapalnym.

**Oslabiony kościec:** jest to efekt porowatych i łamliwych kości do jakiego najczęściej dochodzi na skutek niedoboru wapnia i fosforu. Istotnym czynnikiem jest też brak światła słonecznego, koniecznego dla syntezy witaminy D. Zjawisko to pojawia się w większym nasileniu w krajach północnych - w południowych praktycznie nie występuje. Przy tego rodzaju dolegliwościach, powiązanych z krzywicą, zaleca się wykonanie programu podstawowego.

**Żylaki:** powstawanie żylaków może mieć podłoże dziedziczne, jednak równie często ich przyczyną jest nadwaga, noszenie za ciasnych ubrań i zakładanie nogi na nogę (wymienione czynniki sprzyjają też rozwijaniu się żylaków dziedzicznych). Czynnikiem tym można po części zapobiec nosząc luźną odzież, przyjmując zwiększone dawki witamin C i D oraz wykonując odpowiednie ćwiczenia.

Dobrym ćwiczeniem przeciwko żylakom jest stawianie na czubkach palców podczas pokonywania każdego schodka. Ponadto należy wykonywać wszystkie ćwiczenia wymuszające zajmowanie pozycji kucznej, lub innych ćwiczeń wzmacniających mięśnie łydek. Poza tym skuteczne są

wszystkie pozycje odwrotne, takie jak świeca, czy stanie na głowie.

**Za niski poziom cukru we krwi:** zjawisko to prowadzi do odczuwania wliczonego apetytu, stanów chronicznego zmęczenia, sięgających aż do wyczerpania, bólów głowy, zawrotów, nerwowości, stanów lękowych, a nawet do utraty przytomności. Wprawdzie przyczynną za niskiego poziomu cukru we krwi mogą być zaburzenia hormonalne, lub duchowe niezrównoważenie, jednak najczęstszą przyczyną jest nadmiar węglowodanów (skrobia i cukier) oraz niedobór kwasu pantotenowego. W takim wypadku pomoc może wprowadzenie diety z dużą ilością białka, ograniczającą węglowodany, zawierającą duże ilości witamin grupy B oraz potas.

W każdym przypadku należy unikać rafinowanego cukru oraz produktów zawierających dużo cukru. Pomocą też zwiększona podaż witaminy C, ponieważ umożliwi ponowną regenerację wyczerpanych gruczołów nadnerczy.

**Stan zapalny prostaty:** dolegliwości prostaty można łagodzić za pomocą zrównoważonej diety, bogatej w witaminę A, witaminy grupy B oraz witaminę C. Istotnym czynnikiem zapobiegania przerostowi prostaty jest też duże spożywanie wielonienasyconych kwasów tłuszczowych, występujących w tłuszczach roślinnych i rybach. Wielu lekarzy wypowiada się też zdecydowanie przeciwko spożywaniu alkoholu oraz stosowaniu nadmiary pikantnych przypraw. Przy kłopotach z prostatą zaleca się głównie asanę rozciągania kolan i ud.

**Bóle pleców:** bliżej niesprecyzowane bóle pleców powodowane są przede wszystkim nieprawidłową postawą, brakiem ruchu, nieprawidłowymi obciążeniami, oraz nadwagą. Dolegliwości tego rodzaju zdecydowanie złagodzą wykonywanie takich ćwiczeń jak kobra, wciąganie brzośca, rozciąganie miednicy i wadłto.

**Bezsenność:** zaburzenia snu bardzo często powodowane są nieprawidłową dietą, za dużym spożyciem kofeiny (w wielu wypadkach przyczyną może być filizanka mocnej kawy wypita późnym popołudniem), stres, brak ruchu, oraz problemy psychiczne. W wielu sytuacjach mamy do czynienia z błędnym kołem, kiedy to zdrowego snu nie można sprowadzić właśnie ze strachu przed bezsennością.

Nie warto sięgać po środki chemiczne, ponieważ jest to zainicjowanie kolejnego błędnego koła. Należy wypróbować proste środki, w postaci

filizanki naparu z rumianku, szklanki gorącego mleka z dodatkiem niewielkiej ilości naturalnego (mlecznego) miodu, krótkiego spaceru przed snem, czy ciepłej kąpielii stóp. Nie od rzeczy jest też dobra książka.

Ćwiczeniami rozluźniającymi i sprowadzającymi zdrowy sen są: rozciąganie klatki piersiowej, stanie na głowie lub świeca, ryba, pług, twist, przemiennie oddychanie nozdrzami i gąbka.

**Udary mózgu:** analizy prowadzone u tej grupy pacjentów wykazują, że u blisko 80 % występuje niedobór witaminy B. Przy podaniu witaminy B zaleca się, prócz zrównoważonej, bogatej w witaminy diety, ogólny program ćwiczeń jogi. Z programu należy jednak wykluczyć pozycje odwrotne, przynajmniej do chwili skonsultowania się z lekarzem.

**Zaparcie:** dolegliwości tego rodzaju można skutecznie uniknąć wyłączenie poprzez prawidłową dietę, z potrawami zawierającymi dostateczną ilość białka i błonnika. Ponadto zaleca się naturalne, występujące w przyrodzie pokarmy sprzyjające regularnemu oddawaniu stolca, jak na przykład świeże owoce, warzywa oraz zboża z pełnego przemiału. Należy koniecznie przewidzieć dostateczną ilość ruchu. Ćwiczymy skłon tułowia stojąc, twist, pług, ryba, świecę oraz wciąganie brzucha. Jak najczęściej chodzimy na dłuższe spacery.

**Obrzęki:** obrzęki najczęściej powodowane są gromadzeniem się wody w komórkach, co jest efektem niedoboru potasu. Do tego rodzaju objawów prowadzi na ogół niezrównoważone odżywianie się, duża konsumpcja soli i cukru oraz przyjmowanie środków moczopędnych. Pierwszym ostrzeżeniem są obrzęki w kostkach i podpuchnięte oczy. Farmaceutyki w szluczny sposób wymuszające odwodnienie nie stanowią na dłuższą metę rozsądnego rozwiązania - w niektórych przypadkach mogą nawet pogarszać dolegliwości, ponieważ na ogół pobudzają wydalenie potasu. Znacznie lepiej stosować naturalne pokarmy pobudzające wydalenie moczu, takie jak oleje roślinne, białko, witaminę B, niesolone orzeszki, melony, banany, oliwki, migdały i ziemniaki. Przy tendencji go obrzęków zaleca się świecę, twist, pług, szarańczę, rozciąganie kolan i ud, skłony tułowia stojąc i leżąc oraz kobrę.

**Dolegliwości okresu przekwitania:** w celu uspokojenia skołatanych nerwów zaleca się organizmowi dostarczać dodatkowe ilości wapnia, magnezu i fosforu, na przykład w formie preparatów witaminowo -

mineralnych. Ponadto dieta powinna zawierać stosunkowo duże ilości potasu - pierwiastek ten korzystnie wpływa na gospodarkę wodną organizmu. Za pomocą odpowiednich ćwiczeń powinniśmy przeciwdziałać nadwadze, która pojawia się stosunkowo często na skutek depresji.

Menopauza może przebiegać znacznie bardziej niż andropauza, to też zwłaszcza paniom zaleca się w tym okresie zrównoważoną dietę zawierającą wiele witamin, zwłaszcza grupy B. Przy doboraniu pokarmów należy zwrócić uwagę na ich wartość, czyli na stężenie witamin i związków mineralnych. W wypadku zażywania preparatów estrogenowych należy zwiększyć udział witaminy E.

Wprawdzie okres przekwitania przebiega u mężczyzn łagodniej, jednak nawet mimo braku objawów fizycznych, może mieć silne oddziaływanie na psychikę, bowiem tak samo, jak w przypadku kobiet dochodzi do zasadniczej zmiany w produkcji hormonów płciowych. W tym okresie wielu mężczyźn czuje się mniej „męsko”, toteż próbują potwierdzać swe możliwości poprzez zwiększoną aktywność seksualną. A to może doprowadzić nawet do impotencji.

Zarówno dla mężczyzn, jak i kobiet zaleca się następujący program ćwiczeń: kot, świca, kobra, skłony tułowia siedząc, wciąganie brzucha, rozciąganie ramion, twist, rozciąganie miednicy, oddech głęboki, gąbka.

## Bóle pleców - lepiej zapobiegać niż leczyć

Oslabione mięśnie pleców wymagają wzmocnienia za pomocą odpowiednich ćwiczeń - inaczej pojawiają się bóle będące efektem przeciążenia kręgosłupa. Przy tego rodzaju dolegliwościach należy się skonsultować z lekarzem, które ćwiczenia będą najlepsze. Najlepszą metodą utrzymywania dobrej kondycji kręgosłupa i mięśni pleców jest regularne ćwiczenie jogi, oraz kierowanie się poniższymi wskazówkami:

1. Należy unikać dłuższego stania. Powoduje to wzmoczony ucisk na kręgi lędźwiowe.
2. Jeśli jednak musimy stać dłuższy czas, należy jedną nogę wesprzeć na dość wysokim stolku i podeprzeć się łokciem na kolanie. Jest to optymalna pozycja dla kręgosłupa lędźwiowych.
3. Sypiamy na dość twardym materacu i unikamy spania na brzuchu. Leżąc na plecach powinniśmy, prócz poduszki pod głowę, podkładać pod duszkę pod kolana. Najlepiej jednak spać na boku, z lekko podgiętymi kolanami.
4. Budząc się rano, przekrecamy się na bok i spuszczaamy nogi, po czym siadamy wspierając się na rękach. Taki sposób umożliwia zmniejszenie obciążenia kręgosłupa.
5. Przy oglądaniu telewizji w łóżku (niezależnie od tego, czy leżymy, czy siedzimy) staramy się trzymać głowę możliwie prosto.
6. Cięższe przedmioty podnosimy uginając kolana, tak by maksymalnie dociążyć masywne mięśnie ud. W ten sposób unikniemy przeciążenia mięśni i ścięgien.
7. Nie zakładamy nogi na nogę, nogi możemy krzyżować tylko w kostkach. Zakładanie nogi na nogę pogarsza istniejące dolegliwości kręgosłupa, ponadto źle wpływa na cyrkulację krwi w kończynach dolnych. W efekcie dochodzi do zaburzeń ukrwienia, obrzęków w kostkach i powstawania zylaków.
8. Przy siadaniu preferujemy fotele o twardziej tapicerce, z prostym oparciem.
9. Nie zmuszamy się do niczego. Powoli rozpoznajemy nasze możliwości fizyczne i stopniowo wzmacniamy swą siłę.

10. Próbuje schudnąć. Nadwaga obciąża zarówno kręgosłup, jak i serce oraz nogi.
11. Zażywamy jak najwięcej ruchu. Mając siedzącą pracę wstajemy pod czas każdej przerwy i chodzimy - nawet jeśli jest to spacer wokół biurka. Staramy się w dzień powszedni zintegrować poranny i wieczorny spacer lub ćwiczenia jogi, nawet jeśli w tym celu musimy poświęcić pół godziny snu.
12. Stojąc i chodząc wysuwamy biodra do przodu. Prostuje to kręgosłup lędźwiowy, ponadto wzmacnia mięśnie brzucha i pośladków. Spacerując w ten sposób łagodźmy bóle dolnej części kręgosłupa. Jest to najlepszy sposób chodzenia, a zarazem najbardziej atrakcyjny.
13. Chcąc coś unieść lub przenieść, lub tylko podciągnąć nogi, zawsze napinamy mięśnie brzucha i pośladków. Jednocześnie wysuwamy biodra do przodu i robimy wydech.
14. Każde ćwiczenie kończymy tak wolno, jak je rozpoczynaliśmy.
15. Nie mając zylaków jak najczęściej kucamy - jest to znakomite wzmocnienie mięśni nóg.
16. Pochylając tułów w przód, na przykład przy zmywaniu lub myciu zębów, stawiamy jedną nogę na niskim stołku.
17. Nigdy nie prostujemy kolan do samego końca - zawsze powinny być lekko ugięte.
18. Nadmiernych napięć mięśniowych unikniemy ubierając się dość ciepło. Ponadto zalecane są ciepłe kąpiele, a na zimowe miesiące - termoфор lub poduszka elektryczna.
19. Naszym kolejnym prezentem powinien być fotel na biegunach - na wet jeśli musimy go sobie sprawić samemu. Łagodne kołysanie poprawia cyrkulację krwi i utrzymuje elastyczność kręgosłupa. Najlepszy jest fotel na biegunach z podpórką pod stopy.
20. Cierpiąc na zaparcia sprawiamy sobie do łazienki niski stołek. Postawienie na nim jednej stopy ułatwia oddawanie stolca.
21. Nosimy jak najczęściej buty o płaskich obcasach i grubej podeszwie, nie zacieśniające palców. Buty na wysokich obcasach powodują bolesne spięcia mięśni nóg i wymuszają niewłaściwą postawę.
22. Nigdy nie ignorujemy bólu - jest to sygnał ostrzegawczy wysyłany przez nasze ciało. Gdy silny ból pojawia się przy wstawaniu, bardzo wolno przeciągamy się kilka razy, zakładamy coś ciepłego i konsultujemy się z lekarzem lub chiropraktykiem.
23. Przy chronicznych bólach pleców unikamy prowadzenia samochodu oraz dłuższych lotów. Siadając podkładamy poduszkę pod plecy.

24. By lepiej wesprzeć ciało przy kichaniu, kaszlu lub gromkim śmiechu napinamy mięśnie brzucha i mocno dociskamy brzuch splecionymi dłońmi.
25. Nie opieramy się nigdy biodrem. Unikamy też opierania trzymanych lub niesionych przedmiotów o biodro. Do noszenia bardziej nadają się barki. Musimy zawsze pamiętać, że wysunięcie bioder w przód powoduje wyprostowanie kręgosłupa. W idealnym wypadku stoimy ze stopami skierowanymi lekko na zewnątrz, na ugiętych kolanach i wypiętą klatką piersiową. Oddychamy głęboko, trzymamy głowę i brodę wysoko uniesione i nie podciągamy ramion. Napinamy mięśnie brzucha i zaciskamy pośladki.
26. Uwaga dla pań: bóle pleców mają dość często podłoże ginekologiczne. Należy wtedy skonsultować się z lekarzem. Do bólów pleców dochodzi niekiedy na skutek używania tamponów. W takiej sytuacji lepiej używać zwykłych podpasek.

## Zestawy ćwiczeń

## Spis treści

Zaniedbania w ćwiczeniu pleców prowadzą do ich sztywnienia, a w związku z tym do bólów. Nie ćwiczone mięśnie tracą nie tylko na masie, ale i na elastyczności, co z kolei ogranicza możliwości ruchów. Utrzymanie dobrej formy fizycznej wymaga zatem regularnego używania mięśni pleców. Przy odczuwaniu dolegliwości należy zawsze skonsultować się z lekarzem lub chiropraktykiem, którzy doradzą, które ćwiczenia są najbardziej odpowiednie.

### Rozluźnianie zeszywniałych mięśni

rozciąganie ud, poprzeczka, wielbłąd, kobra, świeca, rozciąganie głowy do kolana,

### Bóle w krzyżu

ostrze, wahadło,

### Bóle w biodrach

świeca, rozciąganie kolan i ud, skłon tułowia siedząc,

### Łagodzenie silnych bólów pleców

rozciąganie miednicy, rozciąganie głowy do kolana,

### Bóle wynikające z wad postawy

ostrze, łuk, wielbłąd, skłony tułowia siedząc,

### Wzmacnianie mięśni pleców

wahadło, rozciąganie nóg,

### Zapobieganie bólom pleców

rock and roll, poprzeczka, rozciąganie miednicy, rozciąganie głowy do kolana, kobra,

### Rozluźnianie napięć mięśniowych

łuk, twist, przemienne rozciąganie nóg, głęboki skłon tułowia stojąc,

### Problemy z dyskiem

łódka, szarańcza, łuk, kobra,

### Prostowanie kręgosłupa

kobra, twist,

140

Joga, co to właściwie jest? .....	5
Po co uprawiać jogę? .....	7
Odkrywanie się .....	9
Jak ćwiczyć jogę? .....	10
Czas .....	11
Miejsce .....	11
Higiena .....	11
Jedzenie .....	11
Umaga dla pan .....	11
Nadciśnienie, zawroty głowy i omdlenia się stawkówk .....	12
Joga - asana (pozycje) .....	12
Asany jogi - co robić, czego nie? .....	12
Kontrolowanie oddechu .....	15
Asany jogi .....	18
Uroszenie ramion .....	18
Rozciąganie ramion i nóg (virabhadrasana) .....	20
Kobyska .....	22
Wciąganie brzucha (uddiyana bandha) .....	24
Drzewo (vrksasana) .....	26
Rozciąganie miednicy (supla virasana) .....	28
Krokodyl (gatara parivartanasana) .....	30
Góra (parvatasana) .....	32
Łuk (dhanurasana) .....	34
Fontanna (virabhadrasana) .....	36
Rozciąganie klatki piersiowej (parsvotanasana) .....	38
Trójkąt (trikonasana) .....	40
Ryba (matsyasana) .....	42
Rozciąganie nóg (prasaritá padotanasana) .....	44
Chwył za plecarni (odmiana mukhasana) .....	46
Ręce na ścianie .....	48
Szarańcza (salabhasana) .....	50
Siad japoński (odmiana virasana) .....	52
Wielbłąd (ustrasana) .....	54
Kot .....	56
Świeca (sarvangasana) .....	58
Ostrze .....	61
Rozciąganie kolan i ud (baddha konasana) .....	62

141

Skłon w kostkach.....	64
Kobra (bhuyangasana).....	66
Stanie na głowie (salamba shirshasana).....	68
Rozciąganie głowy do kolan (janu shirshasana).....	72
Lew (simhasana).....	74
Obrot głowy.....	76
Wahadlo.....	78
Kwiat lotosu (siddhasana).....	80
Plug (halasana).....	82
Pompa (urdhva prasarita padasana).....	86
Poprzeczka (paraighasana).....	88
Rock and Roll.....	90
Skłony tułowia siedząc (pascchimottasana).....	92
Skłony tułowia stojąc (uttanasana).....	94
Gąbka (savasana).....	96
Siedzący bohater (virasana).....	98
Masaż głowy.....	100
Twist (ardha matsyendrasana).....	102
Balansowanie.....	104
Twist na paluszkach.....	106
Zwinięty liść (odmiana virasana).....	108
Ćwiczenia oddechowe.....	110
Przemieniny oddech nozdrzami (surya bhedana pranayama).....	110
Oddech oczyszczający (kapalabhati).....	112
Oddychanie głębokie (sama orti pranayama).....	114
Oddech chłodzący (sitali pranayama).....	116
Ćwiczenia dla poszczególnych części ciała.....	118
Ćwiczenia przy określonych dolegliwościach.....	120
Programy ćwiczeń.....	123
Program podstawowy.....	123
Dwanaście najważniejszych ćwiczeń.....	124
Program piętnastominutowy.....	124
Program dla odchudzających się.....	125
Joga w godzinach pracy.....	125
Joga dla przyszłych matek.....	126
Joga dla dzieci.....	126
Joga przy rzucaniu palenia.....	127
Joga na co dzień.....	128
Joga po czterdziestce.....	131
Bóle pleców - lepiej zapobiegać niż leczyć.....	137
Zestawy ćwiczeń.....	140

**Oficyna Wydawnicza ABA  
poleca następujące książki:**

**Z serii „Moce uzdrawiające”**

- autorstwa G.P. Malachowa
- „Oczyszczanie organizmu”
- „Biorytmologia i urynoterapia”
- „Lecznicza głodówka”
- „Własny system samouzdrawiania”
- „Bioenergetyka i biosynteza”

**Z serii „W nowym stuleciu żyjemy zdrowiej i dłużej”**

- „Owoce - źródło życia i zdrowia” - Zoltan Vad
- „Odżywianie makrobiotyczne” - Zořia Narbut
- „Co z czym? - prawidłowe zestawienie pokarmów”  
-Jan i Inge Dries  
oraz
- „Z apteczki babuni” - Amelia Kolenda
- „Młodość i uroda na długie lata”
- Jadwiga Owczarczyk van Oyen
- „Zaparcie” - Elena Sklianskaja
- „Pomidory” - Linda i Axel Waniorrek
- „Ekstrakt z pestek grapefruita” - Rasso Knoller

Książki do nabycia w dużych księgarniach, a także  
w księgarni wysyłkowej „ABA”  
**00-521 Warszawa, ul. Hoża 25 lok. 10**  
**tel. (0-22) 628 48 05**