



JOGA NA CO DZIEŃ

LANE NA PLAŻY? CZEMU NIE!



66 WRÓŻKA

**EWA BIAŁA**
 instruktorka
 hatha-jogi
www.jogabiala.pl


Na moich pierwszych w życiu warsztatach jogi, prowadzący zaproponował któregoś dnia wycieczkę w góry. Podziwialiśmy właśnie stromą, dziwnie uformowaną skałę, gdy nauczyciel wspiął się na nią i zademonstrował trudny balans na jednej nodze (Urdhva padangusthasana boczna). Byłam lekko zbulwersowana. Joga – uważałam – nie po to jest, żeby się chwalić sprawnością fizyczną. To coś dużo głębszego niż popisywanie się i niegodne jogina karmienie własnego ego. Dziś nie jestem tak surowa – młodzi mężczyźni potrzebują dawki adrenaliny, wyzwania, chociażby takich jak to stanie na wąskim szczycie na jednej nodze. Starzy nauczyciele nie potrzebują popisów – tydzień temu pojechałam na warsztaty jogi dla nauczycieli, z jednym z trzech najlepszych mistrzów na świecie w jodze metodą Iyengar. Swego czasu był znany z tego, że potrafił zrobić każdą, nawet najtrudniejszą asanę. O dziwo, w Krakowie nie pokazał żadnych skomplikowanych pozycji, na które część uczestników liczyła, ale chciał, byśmy w prostych asanach skupiali się na obserwacji oddechu i tym, jak ciało reaguje na wszystko, co mu serwujemy. Gdy był czas na zadawanie pytań, ktoś spytał prowokacyjnie: skoro pracujesz z nami w tak prosty sposób, to jaki jest sens skomplikowanych pozycji? Nauczyciel odpowiedział: Nie wiem. Miałem takie okresy w życiu, że dążyłem do wykonania rzeczy najtrudniejszych, ale w tych najprostszych pracuje się z ciałem głębiej niż w skomplikowanych, bo można lepiej poczuć sygnały, które ciało wysyła, i je zrozumieć.

Dlatego, gdy będziesz chciała się latem popisać przed znajomymi swoją praktyką jogi, wiedz, że robią to nawet nauczyciele (młodzi). Ale nie pokazuj trudnych asan. Łatwe bywają szalenie efektowne, i to one, dobrze wykonane, mogą skłonić przyjaciół do pójsia w twoje ślady.

ROZCIĄGANIE NÓG (ZWANE NAMIOTEM) – PRASARITA PADOTTANASANA

Pozycja uelastycznia biodra i stawy biodrowe, pomaga w trawieniu, obniża ciśnienie krwi. Napływ krwi do tułowia i głowy działa uspokajająco i pomaga w wyciszeniu.

- Stań wyprostowana ze stopami połączonymi i wykonaj skok do dużego rozkroku. Nogi są całkiem proste (podciągnięte rzepki kolan), zewnętrzne krawędzie stóp równoległe do siebie i dociśnięte do maty, ręce na biodrach.
- Z wydechem pochyl tułów równoległe do podłogi i połóż dłonie na ziemi, pod barkami. Wyciągnij klatkę piersiową do przodu, patrz przed siebie. Utrzymuj nogi napięte i wyprostowane (zdj. 1).
- Z kolejnym wydechem oprzyj czoło na macie lub na kostce i przesunь dłonie do linii bioder (zdj. 2).
- Po 8-12 oddechach podnieś głowę i wyjdź z pozycji, zbliżając stopy do siebie: najpierw pięty, potem palce, itd., stań prosto.





SIERP KSIĘŻYCA – ANJANEYASANA

Asana rozciąga pachwiny i uda, uelastycznia kręgosłup, otwiera klatkę piersiową.

- Uklęknij na prawym kolanie i zgiętą lewą nogę postaw jak najdalej z przodu, nie skręcając bioder.
- Przesuń mostek do przodu i lekko podeprzyj się na prostych rękach, dłonie po obu stronach stopy (zdj. 3) i pozostań w pozycji na kilka oddechów. Poczuj, jak rozciąga się tył prawego i przód lewego uda.
- Z wdechem oderwij ręce od podłogi i powoli unieś. Wraz z rękami wyciągaj całe ciało, równo wydłużając oba jego boki. Mostek pociągnij w górę, głowę odchyl lekko do tyłu (zdj. 4) i pozostań tak na 4-8 oddechów.
- Wróć do pozycji wyjściowej i powtórz z lewą nogą z przodu.

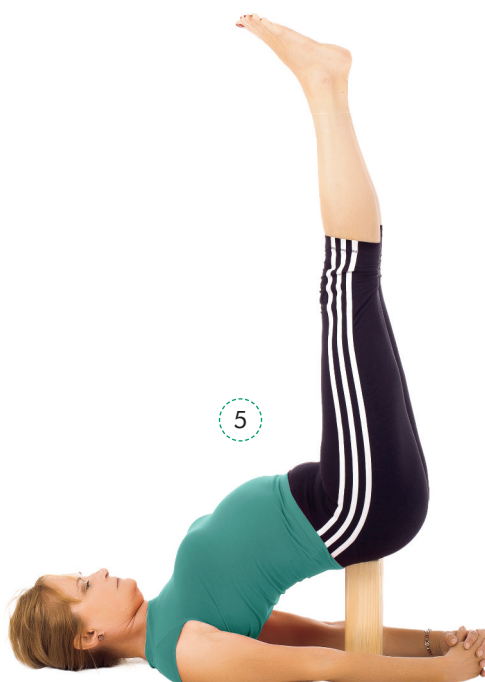


UNIESIONE NOGI

– VIPARITA KARANI Z KLOCKIEM

Pozycja wycisza umysł i układ nerwowy, reguluje ciśnienie krwi, zmniejsza obrzęki nóg, poprawia trawienie. Nie wykonuj jej w czasie menstruacji ani jeśli masz poważne problemy ze wzrokiem (np. jaskra) i przy kłopotach z kręgosłupem szyjnym oraz piersiowym.

- Przygotuj klocek do jogi i połóż się na plecach.
- Zegnij nogi w kolanach, podnieś biodra i wsuń pod nie pionowo klocek. Połóż krzyż na kloku i spleć dłonie za kostką. Wyprostuj ręce, odsuń barki od uszu i pozostań w pozycji na kilka oddechów.
- Podnieś jedną nogę do góry, wykonaj 4-5 oddechów.
- Dołącz drugą nogę i jeszcze mocniej odsuń barki od uszu – to całkowicie otworzy klatkę piersiową (zdj. 5).
- Pozostań w asanie nawet przez minutę (16 oddechów) i powoli postaw jedną, potem drugą nogę na ziemi, podnieś biodra z kostki, wysuń spod nich klocek i delikatnie, kręć po kręgu, ułóż ciało na ziemi.



BOCZNE ROZCIĄGANIE NOGI – ANANTASANA

Stymuluje krążenie krwi, dotlenia mózg, redukuje stres, zmęczenie i depresję. Tonizuje mięśnie brzucha, rozciąga i masuje boki ciała.

- Połóż się na boku, zegnij dolną rękę i podeprzyj dłonią głowę.
- Wyprostuj dolną nogę a potem wypchnij jej piętę – ta noga trzyma równowagę pozycji. Łokieć i pięta powinny być w jednej linii.
- Zegnij górną nogę, chwyć palcem wskazującym i środkowym za paluch a potem prostuj powoli nogę w górę, nie tracąc równowagi (zdj. 6). Z każdym wydechem delikatnie rozciągaj nogę.
- Po chwili zmień strony.