

Magdalena Karciarz
*nauczycielka Vinyasa Krama Joga,
redaktor techniczny portalu JogaSutry.pl, nauczycielka
akademicka DSW we Wrocławiu, doktorantka Wydziału
Filologicznego UWr., bibliotekarka dyplomowana*



Praktyka jogi w procesie zdrowienia

Gdy szukamy wsparcia dla wzmocnienia naszego organizmu kierujemy swoją uwagę na różne formy pracy z ciałem. Jedną z możliwości jest praktyka asan (pozycji ciała – ćwiczeń fizycznych), które stanowią element jogi. W zależności od potrzeb możemy wybrać różne metody (Vinyasa Krama Joga, B. K. S. Iyengara, Kundalini, Sivananda, Astanga), które pozwolą nam pracować zgodnie z naszymi możliwościami.

Poniższy tekst stanowi krótkie wprowadzenie, które wskaże Ci jakie możliwości daje praktyka asan, na co zwrócić uwagę przy rozpoczynaniu ćwiczeń i jak wykonać podstawowe asany wpływające na rozluźnienie i uspokojenie ciała. Pamiętaj, że terapia jogą nie jest lekarstwem, które wyleczy dolegliwości. Jest jedną z form wsparcia w procesie zdrowienia i może wpłynąć na lepsze zrozumienie swoich potrzeb, dostrzeżenie obszarów, które wymagają naszej uważności. Rozpoczynając przygodę z jogą należy otworzyć się i wsłuchać w to, co do nas mówi nasze ciało, oddech i umysł.

Od czego zacząć?

Na początku warto się zastanowić jakie są nasze potrzeby. Jeśli szukasz takiej formy aktywności, która pozwoli na połączenie ze sobą pracy ciała, oddechu i umysłu to praktyka asan w nurcie Vinyasa Krama Jogi może być Twoją ścieżką.

Możesz w swoim otoczeniu poszukać szkoły jogi, która prowadzi regularne zajęcia z wybranej przez Ciebie metody. Warto zapytać, czy organizowane są grupy terapeutyczne lub prowadzący dostosowuje zajęcia do indywidualnych potrzeb uczestników. Zwróć uwagę na kompetencje nauczy-

ciała. Porozmawiaj z nim o sytuacji, w jakiej obecnie się znajdujesz, aby mógł dostosować zestaw asan dla Ciebie. Jeśli masz możliwość pracy pod czujnym okiem nauczyciela jest to najlepsza droga do poznania kolejnych etapów jogi.

Jeśli jednak chcesz wyruszyć w tę podróż samodzielnie zadbaj o to, aby być dla siebie wyrozumiałym i uważnym nauczycielem. Jogę praktykować można wszędzie, gdyż oprócz asan (ćwiczeń fizycznych) zawiera w sobie praktyki oddechowo-koncentracyjne, medytację oraz zbiór zasad postępowania społecznego i indywidualnego. Jeśli jednak chcesz skupić się na swoim ciele postaraj się wygospodarować czas (ok. 20–40 minut), kiedy nikt i nic nie będzie Cię niepokoić. Wybierz taką porę, która jest dla Ciebie najbardziej wygodna. Niech miejsce umożliwi bezkolizyjne wykonanie ruchów rąk i nóg, zapewni odpowiednią temperaturę oraz odetnie od niepożądanych hałasów. To będzie czas przeznaczony dla Ciebie. Czas, w którym poszukiwać będziesz rozluźnienia ciała i spokoju umysłu.

Codzienna praktyka własna

Poniżej omówię zestaw asan, który możesz wprowadzić do swojego codziennego rytmu dnia. Ma on na celu znalezienie rozluźnienia w ciele, zapoznanie się ze swoim oddechem, synchronizację ruchu z oddechem oraz uspokojenie umysłu. Nie oczekuj, że zadziała natychmiast. Często potrzeba czasu, aby skumulowane przez wiele lat w naszym ciele napięcie mogło się uwolnić i zrobić miejsce na nowe odczucia.



Pacjentki w trakcie zajęć z jogi, fot. archiwum Stowarzyszenia „Różowe Okulary”

Savasana – pozycja leżąca



Fot. 1. Savasana – pozycja leżąca na plecach, wygodne i swobodne ułożenie ciała, fot. Marta Rybak

Zacznij od pozycji leżącej, savasany. Połóż się wygodnie na podłodze tak, aby ciało było swobodne i mogło poddać się sile grawitacji.

- Przez chwilę nie wykonuj żadnego ruchu (fot. 1). Te chwile zatrzymania, które będziemy stosować w trakcie wykonywania asan lub po ich wykonaniu, to najistotniejszy element Twojej praktyki. W nich odnajdziesz wskazówki, czy to co wykonujesz Ci służy i czego potrzebujesz na kolejnych etapach.
 - Jak odczuwasz dziś swoje ciało?
 - Czy jakiś obszar daje o sobie znać?
 - Czy czujesz lekkość, czy ciężar?
 - Jak ma się dziś Twój oddech?
 - Spróbuj przez chwilę skoncentrować się na ruchu, który wynika z oddechu. Co się dzieje z ciałem kiedy bierzesz wdech?
 - Czy masz wrażenie rozszerzania się klatki piersiowej?
 - Czy masz wrażenie unoszenia ciała ku górze?
 - A co się dzieje kiedy robisz wydech?
 - Czy odczuwasz rozluźnianie się barków lub innych obszarów ciała?
 - Dokąd dociera Twój wdech?
 - Czy jest to górna część klatki piersiowej?
 - Czy może kieruje się w stronę brzucha?
- Przez chwilę poobserwuj ruch który sprawia, że wraz z wdechem Twoje ciało się rozszerza, a z wydechem pozwól na jego opadanie. Jeśli będzie łatwiej zaobserwować Ci ruch oddechu, to połóż dłoń na brzuchu i obserwuj ich falujący ruch. Niech te ruchy będą subtelne, łagodne, wynikające z obserwacji. Jeśli poczujesz, że Twój umysł błądzi wokół innych spraw przywołaj go do obserwacji oddechu. Rób to ilekroć zauważysz taką tendencję. **Pozycja ta zwana savasaną jest wykonywana na końcu praktyki w celu koncentracji umysłu, doświadczenia zmian jakie zachodzą w ciele po praktyce asan.** Można ją również wykonywać na początku lub w trakcie praktyki, aby zrestartować bodźce, które intensywnie na nas działają.

.....

Na początku zachowanie uważności na oddechu może być trudne.

Jednak i to się zmieni. Jeśli poczujesz jaki ruch wynika z wdechu i co dzieje się przy wydechu, zachowaj tę uważność przy dalszych asanach.

Tadasana (samasthiti) – pozycja stojąca

Powoli podnieś się do góry. Usiądź, a następnie wstań. Stań ze stopami rozstawionymi na szerokość bioder tak, aby poczuć stabilność i komfort. Poszukaj jakie ustawienie stóp będzie dla Ciebie najwygodniejsze. Pozwól niech ręce opadają swobodnie w stronę podłogi. Budujesz właśnie pozycję góry tadasanę inaczej zwaną samasthiti.

- Zaobserwuj gdzie wędruje Twój wzrok. Postaraj się znaleźć jakiś nieruchomy punkt przed sobą na linii horyzontu lub tuż powyżej i zakotwicz tam swój wzrok. Ilekroć Twoja koncentracja wzrokowa ulegnie rozproszeniu powracaj do wybranego punktu.
- Powróć teraz do obserwacji oddechu, od której rozpoczęliśmy praktykę. Zobacz, jak wdech unosi Cię, czubek głowy kieruje się do góry, kręgosłup się wydłuża, a z wydechem jak delikatnie rozluźniasz ciało. Wykonaj 10 świadomych oddechów (licząc wdech i wydech jako jeden) zauważając potencjał swojego wdechu i rozluźniającą moc wydechu.
- Z kolejnym wdechem unieś wyprostowane ręce do góry, prowadząc je przodem (fot. 2a), a z wydechem powróć do pozycji wyjściowej.
- Wykonaj tak 6 powtórzeń, z każdym wdechem i uniesieniem rąk pozwalając sobie na wyciągnięcie się w górę i z każdym wydechem i opadaniem rąk na rozluźnianie barków. Zwróć uwagę na wzrok, aby nadal był skoncentrowany na punkcie przed Tobą. To ćwiczenie pozwoli na poruszenie stawu barkowego, rozluźnienie napięcia w okolicy szyi oraz uruchomi mięśnie pleców.
- Następnie spleć palce rąk w koszyczek, przekręć dłonie na zewnątrz i unieś z wdechem do góry tak, aby chwyt na część dłoni kierowała się ku górze (fot. 2b). Z wydechem pochyl się w prawą stronę, pozwalając by dłonie wyciągnęły cały lewy bok ciała. Wrz z wdechem powróć do centrum. Powtórz zgięcie 6 razy na prawą stronę, a następnie 6 razy na lewą stronę. Postaraj się aby ciało nie opadało w kierunku ziemi, niech wzrok będzie nadal skoncentrowany na punkcie przed Tobą, a ruch łagodnie podąża za oddechem.
- Po wykonaniu powtórzeń opuść ręce wzdłuż ciała i obserwuj jakie odczucia powstały w obszarze rąk, barków i tułowia.



Fot. 2. Tadasana (samasthiti) – stabilna pozycja stojąca w wersji z uniesionymi rękoma: a) ręce wyciągnięte, b) dłonie splecione w koszyczek, fot. Marta Rybak

Uttanasana – pozycja skłonu

Na kolejnym etapie wraz z wdechem unieś wyprostowane ręce do góry, a następnie wraz z wydechem przejdź do skłonu i pozwól, by całe ciało skierowało się ku ziemi wykonując uttanasanę (fot. 3).

Z wdechem unieś się, wyciągając ręce ku górze i powtórz zejście do skłonu 6 razy. Nie staraj się za pierwszym razem zejść głęboko. Niech ciało zapoznaje się z kierunkiem ruchu, pozwól mu na stopniowe pogłębianie pozycji. Niech oddech prowadzi Cię zgodnie z możliwościami jakie masz na dzień dzisiejszy.

Wykonane pozycje tadasany (samasthiti, fot. 2) oraz uttanasany (fot. 3) poruszają nasz kręgosłup, sprawdzają jego motorykę, rozciągają mięśnie, uczą koncentracji.



Fot. 4. Pozycja leżąca przygotowująca do wariantów przenoszenia rąk, podnoszenia nóg oraz ich przyciągania w kierunku klatki piersiowej, fot. Marta Rybak



Fot. 3. Uttanasana – pozycja skłonu ciała z utrzymaniem wyprostowanych nóg i rozluźnieniem górnej części tułowia oraz głowy, fot. Marta Rybak

- Połóż się teraz na podłodze na plecach i ponownie obserwuj swoje ciało. Czy odczuwasz jakąś zmianę? Czy któryś z odcinków kręgosłupa daje o sobie znać? Czasami, gdy nadmiernie eksploatujemy nasze ciało, mamy wrażenie bólu w części lędźwiowej kręgosłupa. Zaobserwuj, czy pracujesz zgodnie z możliwościami, czy forsujesz swój organizm.
- W pozycji leżącej zegnij nogi i ustaw stopy na podłożu na szerokość bioder, w takiej odległości od pośladków, aby było Ci wygodnie oraz połóż ręce wzdłuż ciała (fot. 4). Powróć obserwacją do oddechu. Wraz z wdechem, który otwiera Twoją klatkę piersiową przenieś ręce za głowę. Z wydechem powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz to ćwiczenie 6 razy. Następnie do ruchu rąk dołącz ruch nóg.
- Po kolejnym wydechu przyciągnij zgięte nogi w kierunku klatki piersiowej. Z wdechem przenieś ręce za głowę i wyprostuj nogi ku górze. Z wydechem powróć do pozycji wyjściowej. Powtórz 6 razy obserwując, co dzieje się wraz z wdechem w okolicy lędźwiowej kręgosłupa. Postaraj się dociskać ten odcinek do podłogi ilekroć unosisz nogi.

Balāsana – pozycja skłonu

Po wykonanych powtórzeniach pozostań w pozycji wyjściowej obserwując oddech – jak porusza się w ciele?

- Przekręć się na bok i w dowolnym momencie przejdź do klęku podpartego, ustawiając ręce w linii z barkami, a nogi na szerokość bioder (fot. 5a).
- Z wdechem pozwól by głowa wyciągnęła się do przodu, a z wydechem zejść do skłonu zginając ręce, opuszczając głowę i tułów do ziemi oraz kierując pośladki w kierunku pięt (fot. 5b).
- Z wdechem powrót do klęku i potwórz skłon 6 razy. Za ostatnim razem pozostań w pozycji na 6 oddechów (fot. 5b). Niech głowa będzie wygodnie podparta. Jeśli trzeba użyj do tego celu złożonego koca, układając na nim głowę. Pozwól aby ciało z wydechem rozluźniało się. Balāsana (fot. 5b) to pozycja, która wycisza, uspokaja ciało i umysł. Warto ją stosować przed snem aby zrelaksować ciało.



Fot. 5. Balāsana – pozycja skłonu rozluźniająca całe ciało: a) pozycja wyjściowa, b) pozycja ostateczna
fot. Marta Rybak

Na koniec powrót do pozycji savasany (fot. 1) układając ciało wygodnie na plecach. Połóż dłonie wzdłuż ciała lub na brzuchu – jeśli to pozwala Ci łatwiej skupić się na oddechu. Pozostań ze swoją uwagą skupioną na ciele przez kolejnych 30 oddechów. Licz naturalnie poruszający się wdech i wydech jako jeden. Jeśli zgubisz się w liczeniu zacznij od początku.

Tych kilka asan możesz wykonywać samodzielnie. Praktyka jogi nie jest mechanicznym powtarzaniem zaleceń. Jest ścieżką poszukiwania swoich potrzeb i odpowiadania na nie. Dlatego daj sobie na to szansę. Sztuka skupienia swoich myśli na prostych ruchach czasami jest największym wyzwaniem. Warto je podjąć, aby zaobserwować jakie korzyści niesie w procesie zdrowienia. Regularna obserwacja oddechu, łagodność pracy z ciałem w asanach oraz otwartość na proces, który zachodzi w naszym ciele może stanowić wsparcie, którego potrzebujemy.

Podziękowania modelce Wandzie Siciak