

Joga



BEZ STRESU DO SUKCESU!



Dlaczego warto?



15 minut dziennie

wystarczy by skutecznie przyswoić nowe umiejętności



skuteczne metody

połączenie nowoczesnych i tradycyjnych metod



wygoda i elastyczny plan

uczysz się gdzie chcesz i kiedy chcesz, bez sztywnych grafików



brak niezapowiedzianych testów

uczysz się sam dla siebie



profesjonalizm

kursy tworzone przez prawdziwych specjalistów i ekspertów w danej dziedzinie



cenione umiejętności

poszerzenie kwalifikacji potwierdzone zaświadczeniem lub certyfikatem

Lekcja

Każdy zeszyt ma powtarzalną, ułatwiającą naukę strukturę dydaktyczną – materiał jest przejrzysto podzielony na lekcje, rozdziały i podrozdziały, zakończony podsumowaniem.

LEKCJA

Pozycje rozciągające i rozluźniające stawy i mięśnie

Wstęp

Wstęp

Na początku każdej lekcji dowiadujesz się, jakie umiejętności zdobędziesz po przerobieniu materiału.

„i”

Sygnalizuje ważne informacje, definicje, założenia.



Drogi Studencie, z ogromną radością witam Cię i gratuluję, że przystępujesz do praktykowania jogi. Ciekawa jestem, w jaki sposób pierwsze dwie lekcje wpłynęły na Twoje życie i zainteresowanie jogą? Jakie zmiany odczuwasz w swoim ciele i psychice, wykonując śāvāsana? W tej lekcji poznasz pozycje rozciągające i rozluźniające stawy i mięśnie. Codziennie praktykuj pozycje z tej lekcji, a także codziennie relaksuj ciało i wyciszaj umysł. Wówczas szybko doświadczysz dobroczynnego wpływu praktyki na Twoje życie.

Trzecią lekcję zaczniemy od ćwiczeń rozciągających oraz łatwych pozycji. Dzięki nim przygotujemy ciało do bardziej wymagającej pracy.

Na początek, jeszcze przed przystąpieniem do pracy, zacytujmy Hatha Jogę Pradipikę (L. 65-66):

„Sukcesu w jodze nie można osiągnąć przez czytanie ksiąg, noszenie jogińskiego stroju czy rozprawianie o ćwiczeniach. Sukces zapewnia tylko samo ćwiczenie. To jest niewątpliwa prawda”.

Joga nie kładzie zbytniego nacisku na wzmacnianie mięśni szkieletowych. Istotniejsze i bardziej podstawowe jest ćwiczenie giętkości i ruchomości całego ciała, panowanie nad mięśniami, a przede wszystkim zapewnienie właściwego funkcjonowania kręgosłupa. Korzyści z jogi polegają nie tylko na tym, że od czasu do czasu rozruszamy ciało ćwiczeniami.



Joga to bogata i przemyślana propozycja stylu życia. Jej wskazania możemy wykorzystywać przez 24 godziny na dobę każdego dnia przez całe życie.

Właściwa organizacja czasu i rozłożenie sił

Postaraj się rano, zaraz po przebudzeniu zaobserwować rytm swego oddechu. Być może jest on jeszcze głęboki, naturalny jak podczas snu. Może on pozostać taki w ciągu całego dnia. W czwartej lekcji poznasz ćwiczenia oddechowe, których praktykowanie doprowadzi Cię (po pewnym czasie) do spokojnego, harmonijnego odde-

„i”

Sygnalizuje ważne informacje, definicje, założenia.



chu. Każdy nowy dzień warto rozpocząć z nastawieniem, że będzie on lepszy od poprzedniego. Przygotuj się psychicznie do spokojnego, rzeczowego przyjęcia ewentualnych kłopotów. Po porannym umyciu zębów i oczyszczeniu jamy ustnej wypij szklankę czystej wody o temperaturze ok. 30° C. Następnie przejdź do dalszej toalety. Po jej zakończeniu możesz przystąpić do ćwiczeń rozciągających i rozluźniających stawy i mięśnie. Podstawową zasadą, o której mówiliśmy już w pierwszym zeszyt kursu, jest regularne ćwiczenie. Nawet jeśli masz do dyspozycji tylko 10-15 minut, to wystarczy. Ćwicz powoli, starannie i bez pośpiechu. Ważne jest wypracowanie trwałego nawyku, dzięki któremu bez względu na okoliczności codziennie rano określona ilość czasu poświęcisz jodze. Może to być zarówno piętnastominutowa rozgrzewka, która pozwoli Ci dobrze powitać nowy dzień, jak i godzinny zestaw āsan. Ten, kto ma zamiar poważnie zająć się jogą na pewno przygotowuje się do wcześniejszego wstawania, poświęcając początkowo choćby kwadrans lub pół godziny na poranną praktykę. Z czasem może osiągniesz taki poziom, że będziesz chciał wstawać nawet godzinę wcześniej, by poćwiczyć. Jeżeli obecnie nie jest to z różnych względów możliwe, ćwicz wieczorem lub o innej dobrej dla siebie porze. Poranne ćwiczenia uważa się za skuteczniejsze, ale ćwiczenia wieczorne również przynoszą pożytek naszemu zdrowiu i samopoczuciu. Jak już wspominałam, najważniejsza jest systematyczna praktyka. Zanim jednak zaczniemy ćwiczyć trudniejsze techniki, musimy odpowiednio wzmocnić i uelastycznić ciało.

Złotą zasadą wszystkich praktyk jogi jest wykonywanie wszystkich ruchów powoli, starannie i z pełną koncentracją umysłu. Przez cały czas należy unikać wysiłania się i napięć. Mechanika i predyspozycje ciała stanowią właściwości osobnicze. W jodze nie istnieje współzawodnictwo ani z innymi, ani ze samym sobą.

Fizyczne i psychiczne przygotowanie się do ćwiczeń

Ćwiczenia, którymi zajmiemy się w tej lekcji, to proste pozycje rozluźniające. Wykonuj je zawsze przed rozpoczęciem właściwych āsan. Nasze ciało z reguły nie jest rozluźnione ani „rozćwiczone”, tak więc rozgrzewka jest konieczna, by przygotować organizm do praktykowania pozycji bardziej wymagających. Jeśli mając sztywne ciało, rozpoczniemy od wykonywania āsan bez ćwiczeń przygotowawczych, może dojść nawet do bardzo bolesnego naderwania mięśni. Dlatego dopóki stawiasz pierwsze kroki w jodze, pamiętaj o rozgrzewce.

Służy ona także wypracowaniu pewnych nawyków oraz oswojeniu się z ćwiczeniami. Niektóre z nich mogą wydawać się łatwe, a nawet niepotrzebne. Jednak nie należy ich lekceważyć. Zaniedbywanie ćwiczeń wstępnych może także spowodować problemy z prawidłowym wykonywaniem āsan klasycznych bez wysiłku i nadmiernego napięcia.

Zalecenie: Wszystkie ćwiczenia z tej lekcji (bez względu na to, czy któreś z nich jest dla Ciebie bardzo łatwe, czy też nie) wykonuj codziennie przez, co najmniej, miesiąc. W tym czasie ucz się także właściwego oddychania i w szczególności sposób pracuj z oddechem (na podstawie ćwiczeń z lekcji czwartej). Pamiętaj, że niezwykle ważne jest dobre zorganizowanie czasu i rozłożenie sił tak, by uniknąć pośpiechu i stresów.

2 (28-33)

Oznacza, że ten temat poruszany był już wcześniej, np. w lekcji 2 na stronach 28-33.

Ćwiczenia rozpocznij od wejścia na matę lub koc. Na wstępie postaraj się rozluźnić ciało i uspokoić umysł. Ja zwykle rozpoczynam sesję ćwiczeń od śāvāsany (którą poznałeś już w drugiej lekcji). Tobie też zalecam taką kolejność. Ale spokój i skupienie możesz także uzyskać, siadając wygodnie na piętach. Joga przypisuje wielkie znaczenie sposobowi siedzenia. Stabilna pozycja siedząca z wyprostowanym kręgosłupem stanowi podstawę ćwiczeń oddechowych. Jest też elementem niektórych āsan.

Ćwiczenia rozgrzewki podzieliłam na kilka grup:

- pierwszą stanowią ćwiczenia uspakajające rozluźniające i rozciągające mięśnie rąk, ramion i barków, mięśnie wzdłuż kręgosłupa (ćwiczenia 1-11);
- druga to ćwiczenia rozciągające mięśnie ud, kostek i stóp wzmacniające stawy kolane oraz rozciągające narządy jamy brzusznej i okolice miednicy (ćwiczenia 12-13);
- trzeci cykl tworzą ćwiczenia rozciągające przód, tył i boki nóg (ćwiczenia 14-18);
- czwarta grupa to ćwiczenia rotacyjne (ćwiczenia 19-20);
- piątą stanowią ćwiczenia różne (ćwiczenia 21-23).

Rozgrzewkę kończymy pozycją „psa” stanowiącą wstęp i tworzącą płynne przejście do pozycji stojących, którymi zajmujemy się szczegółowo w lekcji piątej.

Zatem rozpocznijmy rozgrzewkę.

Rozgrzewka

„Z”

Z

Ten symbol oznacza ćwiczenie praktyczne. Postępuj zgodnie z instrukcjami i wykonuj opisane asany.

Ilustracje

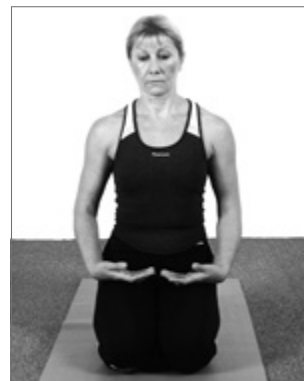
Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami.

ZADANIE 1

Siad na piętach – uspokojenie

Kłękamy na miękkiej podstawie – złożonym kocu lub kocu ułożonym na macie. Kolana i stopy są złączone. Następnie siadamy na piętach. Grzbiety stóp dotykają podłogi, palce stóp skierowane są do siebie, a pięty nieco rozsunięte. Ręce leżą swobodnie na udach. Kolana zbliżone są do siebie. Jeśli odczuwasz duże napięcie grzbietów stóp, połóż pod pośladki i stopy gruby koc. Niekiedy w tej pozycji możemy cierpieć na sztywność kolan i odczuwać dyskomfort spowodowany przez skrócone mięśnie ud. W takim wypadku możesz początkowo siadać na małej, położonej na piętach poduszce. Kiedy usiądziesz wygodnie, poszukaj w pamięci przeżycia, z którym wiązało się uczucie spokoju, wolności i wewnętrznego oczyszczenia.

Może było nim wspomnienie spaceru nad brzegiem morza, chwil spędzonych w majestatycznym lesie, przywołanie rozległego widoku z górskich wierzchołków, zachód słońca nad brzegiem spokojnego jeziora lub cokolwiek, co kojarzy Ci się z pięknem, dobrem i spokojem. Przywołuj uczucie spokoju, nie starając się zbyt wiele analizować związanych z nim zdarzeń. Pozwól, by spokój ogarnął Twój umysł i ciało i wprowadził Cię w stan wewnętrznej pogody. Zwróć uwagę na oddech. Uspokój go, niech będzie



Fot. 1.

naturalny. Dobrze jest także zamknąć oczy. Pozostajemy w tej pozycji 3-5 minut. Następnie poczuj swoje ciało, weź głęboki wdech i łagodnie otwórz oczy.

Teraz przystąpimy do ćwiczeń właściwych.

„Z”

Z

Ten symbol oznacza ćwiczenie praktyczne. Postępuj zgodnie z instrukcjami i wykonuj opisane asany.

Ilustracje

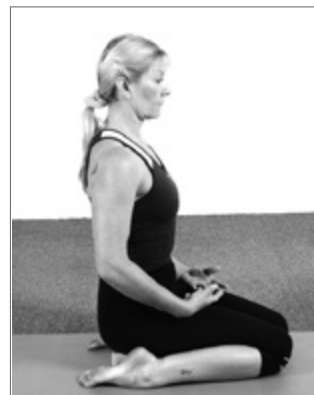
Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami.



Fot. 2.



Fot. 3.



Fot. 4.

ZADANIE 2

Siad na kostce

Usiądź na kostce w siadzie klęcznym tak, aby kolana były złączone, a pięty znalazły się obok kostki: lewa po lewej, a prawa po prawej stronie kostki. Zamiast kostki możesz użyć także koca zwiniętego w rulon lub bolstera. Wyprostuj kręgosłup i czuj, by taki pozostał do końca ćwiczenia. Zwróć uwagę na to, jak się czujesz w tej pozycji. Ten siad jest stabilny, wygodny i sprzyja utrzymaniu prawidłowego położenia kręgosłupa. Jeżeli czujesz się niepewnie w siadzie, możesz zwiększyć (na początek) grubość podkładek. Jeżeli używasz kostki, możesz sięgnąć po dwie lub wykorzystać grubszy koc bądź koce. Kolana są złączone, a ręce leżą na udach swobodnie, wnętrzem dłoni do góry, palce są luźne, lekko zgięte. **Jest to pozycja wyjściowa do kolejnych ćwiczeń.** Już sam siad wzmacnia kolana i uda oraz przeciwdziała senności.

Z

ZADANIE 3

Rozciąganie nadgarstków

Siedząc w pozycji wyjściowej, wyciągnij wyprostowane ręce przed siebie, spleć palce, a następnie odwróć dłonie ze splecionymi palcami wewnętrzną stroną na zewnątrz (od siebie). Zegnij łokcie, dłonie ze splecionymi palcami wewnętrzną stroną zbliż lekko w stronę klatki piersiowej. Następnie wywiń wewnętrzne strony dłoni na zewnątrz i prostuj ręce, wyciągając je przed siebie. Palce przez całe ćwiczenie pozostają splecione. Ćwiczenie powtórz pięć-sześć razy, wykonując je za każdym razem starannie i uważnie. Jak się przekonałeś, podczas ćwiczenia rozciągasz i roz-



Fot. 5.

„i”

Sygnalizuje ważne informacje, definicje, założenia.



„Z”

Ten symbol oznacza ćwiczenie praktyczne. Postępuj zgodnie z instrukcjami i wykonuj opisane asany.



luźniasz stawy rąk i palce. Pamiętaj, że ćwiczeniu nie może towarzyszyć uczucie nieprzyjemnego napięcia stawów, mięśni i ścięgien.

Za każdym razem praktykę wykonuj w zakresie własnych możliwości. Nigdy nie forsuj organizmu, gdyż to może skończyć się (a często nawet kończy się) kontuzją.

Zwróć uwagę na swój oddech. Jeśli trzeba, przed następnym ćwiczeniem wyrównaj go.

ZADANIE 4

Podnoszenie rąk splecionych do góry

Kolejne ćwiczenie rozpocznij od przyjęcia pozycji wyjściowej. Wyciągnij proste ręce przed siebie. Spleć palce i odwróć dłonie na zewnątrz. Podnieś wyprostowane ręce z zaplecionymi dłońmi do góry i odchyl je do tyłu, na ile pozwalają Ci stawy barkowe. W tej pozycji zrób kilka wdechów i wydechów przez nos. Następnie pozostając w pozycji, weź wdech i z wydechem skręć tułów maksymalnie w prawo. Jednocześnie skieruj swój wzrok w tym samym kierunku. W skrócie wykonaj kilka wdechów i wydechów przez nos i wraz z kolejnym wdechem powróć do pozycji centralnej. W pozycji środkowej wykonaj wdech nosem i z wydechem skręć tułów w lewo. Patrząc wprost, skieruj wzrok maksymalnie w lewo. Wykonaj kilka wdechów i wydechów przez nos. Z kolejnym wdechem powróć do pozycji środkowej. Powtórz ćwiczenie trzy, do pięciu razy na każdą stronę. Następnie opuść ręce, rozpleć palce i rozluźnij się. W ćwiczeniu przede wszystkim rozluźniasz i rozciągasz ramiona i barki, pracują także nadgarstki i palce.



Fot. 6.

Wyrównaj oddech i odpocznij chwilę w pozycji wyjściowej. Zadbaj, aby Twój kręgosłup pozostał prosty.

ZADANIE 5

Wywijanie rąk. Rotacja łokci

To ćwiczenie wykonuj bardzo powoli, obserwując i bezwzględnie respektując możliwości własnego ciała. Wyciągnij wyprostowane ręce przed siebie, równoległe do podłoża. Złóż obie dłonie wewnętrzną stroną. Następnie odwróć je. Dotykają teraz do siebie zewnętrznymi stronami. Prawą rękę przełóż nad lewą (skrzyżuj) w taki sposób, aby dłonie dotykały się wewnętrznymi stronami. W tym ułożeniu spleć palce. Następnie zegnij łokcie i tak splecione dłonie zbliż do mostka. Wywinę splecione dłonie do góry. W tej pozycji łokcie obniżają swoje położenie. Wywinęte ręce delikatnie próbuj prostować i oddalaj od mostka na taką odległość, jaka jest dla Ciebie bezpieczna. Bądź czujny, nic nie rób na siłę, nie forsuj się. Z czasem, dzięki codziennej praktyce, dojdiesz do tego, że łokcie całkowicie się wyprostują. Rozpleć palce, rozluźnij ręce i wykonaj ćwiczenie symetrycznie na drugą stronę, przekładając lewą rękę nad prawą.

Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami.

Powtórz tę czynność trzykrotnie na każdą stronę. Jeśli jedna strona jest wyraźnie słabsza, ćwicz tę stronę większą ilość razy (np. pięć-siedem).



Fot. 7.



Fot. 8.



Fot. 9.



Fot. 10.



Fot. 11.

„Z”

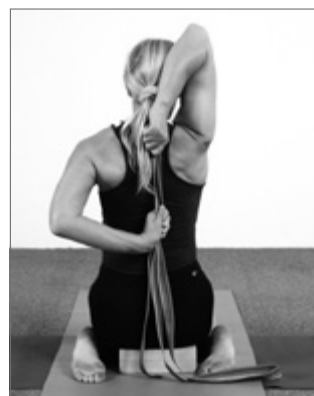


Ten symbol oznacza ćwiczenie praktyczne. Postępuj zgodnie z instrukcjami i wykonuj opisane asany.

ZADANIE 6

Ćwiczenie rozciągające barki i ramiona

Przyjmij pozycję wyjściową. Wyciągnij prawą rękę do przodu, a lewą do tyłu. Następnie zegnij prawe ramię i dotknij dłonią pleców, kładąc ją z góry. Teraz zegnij lewe ramię, sięgając nim od dołu. Połóż lewą dłoń zewnętrzną stroną na plecach. Chwyć palce prawej dłoni palcami lewej. Zwróć uwagę na prawy łokieć, odegnij go maksymalnie do tyłu i zwróć do sufitu. Jeśli nie możesz złapać się za ręce, pomóż sobie taśmą lub ręcznikiem zwiniętym w rulon. W takiej sytuacji weź taśmę lub ręcznik w prawą rękę i chwyć ją lewą ręką od spodu na plecach.



Fot. 12.

„Z”



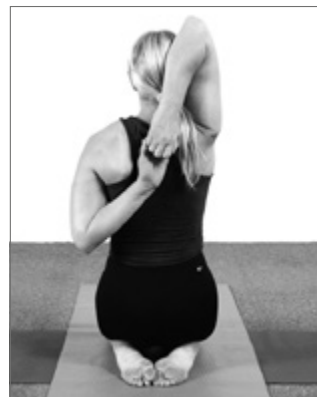
Ten symbol oznacza ćwiczenie praktyczne. Postępuj zgodnie z instrukcjami i wykonuj opisane asany.



Możesz próbować wędrować po taśmie lub ręczniku palcami obu rąk, tak aby się spotkały. Pamiętaj nigdy nie rób nic na siłę. Odciągnij łokcie możliwie jak najdalej do tyłu. Wytrzymaj w takiej pozycji dwa-trzy oddechy. Następnie puść palce, pasek, ręcznik i rozluźnij ręce. Ćwiczenie wykonaj symetrycznie lewą ręką, chwytając z góry, a prawą z dołu. Powtórz dwa-trzy razy na każdą stronę. I w tym przypadku, jeśli istnieją słabsza strona, wykonaj ćwiczenie większą ilość razy.

W jogcie istnieje zasada, by nie wzmacniać strony silniejszej, lecz dążyć do wyrównania możliwości po każdej ze stron.

Ćwiczenie to pobudza i uelastycznia barki i ramiona. Przynosi wiele korzyści w chorobach płuc, ponieważ czynności oddechowe są naprzemiennie ograniczane i zwiększane. Jest też skutecznym sposobem przy oczyszczaniu pęcherzyków płucnych.

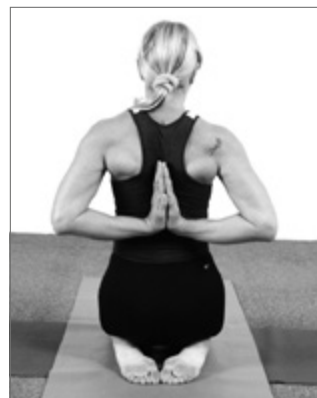


Fot. 13.

ZADANIE 7

Ćwiczenie rozciągające ramiona, przedramiona, nadgarstki i prostujące plecy. Aniołek

Pozostań w pozycji wyjściowej – w siadzie na kostce. Wraz z wdechem przez nos połącz dłonie na wysokości mostka wewnętrznymi stronami w pozycji modlitewnej. Z wydechem przenieś dłonie za plecy, składając je tak jak z przodu. Połóż je na plecach tak wysoko, jak jest to dla Ciebie wygodne. Odciągnij łokcie i ramiona do tyłu. Nie unos brody. Pozostań w pozycji przez dwa, trzy oddechy. Rozluźnij ręce, wyrównaj oddech i powtórz ćwiczenie jeszcze raz.

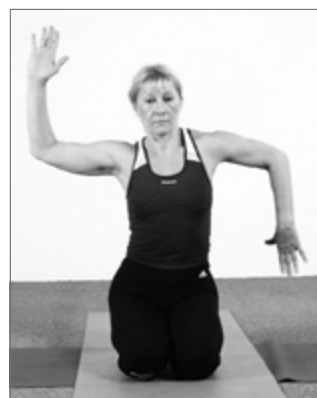


Fot. 14.

ZADANIE 8

Ćwiczenie rozluźniające i rozciągające szyję oraz mięśnie wzdłuż kręgosłupa

Rozpocznij od pozycji wyjściowej. Wyciągnij ręce w bok, dłonie skieruj wewnętrzną stroną do podłogi. Zegnij ręce w łokciach tak, aby ramiona były prostopadłe do tułowia. Taką pozycję (nazwiemy ją centralną) uzyskasz przez zbliżenie łopatek do siebie. Z wydechem prawe przedramię i prawą dłoń skieruj w dół, skręcając jednocześnie głowę w prawo. Z wdechem powróć do pozycji centralnej. Z wydechem lewe przedramię i lewą dłoń skieruj w dół, skręcając jednocześnie głowę w lewo. Z wdechem powróć do pozycji centralnej. Powtórz ćwiczenie trzy, cztery razy na każdą stronę.



Fot. 15.

„Z”

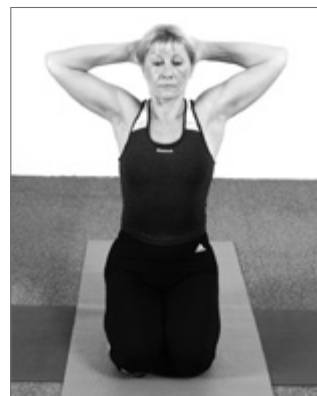
Z

Ten symbol oznacza ćwiczenie praktyczne. Postępuj zgodnie z instrukcjami i wykonuj opisane asany.

ZADANIE 9

Ćwiczenie wzmacniające mięśnie wzdłuż kręgosłupa

Siedząc w pozycji wyjściowej, połóż dłonie na głowie, umieszczając je bardziej z tyłu głowy i zaplatając palce. Łokcie odegnij, jak tylko możesz do tyłu. Z wydechem skręć cały tułów w prawo. Pamiętaj o skierowaniu wzroku w prawym kierunku. W skrócie pozostań przez dwa, trzy oddechy. Cały czas oddychaj wyłącznie przez nos. Z kolejnym wdechem powróć do pozycji na wprost. Następnie wraz z wydechem skręć cały tułów w lewo. Pamiętaj o wzroku. Pozostań w skrócie przez dwa, trzy oddechy i z kolejnym wydechem powróć do środka. Powtórz ćwiczenie dwa, trzy razy na każdą stronę. Następnie rozpleć palce i rozluźnij ręce. Weź kilka oddechów. Ćwiczenie to stopniowo uaktywnia i wzmacnia grupy mięśni znajdujące się wzdłuż kręgosłupa.



Fot. 16.

Z

ZADANIE 10

Przekładanie paska

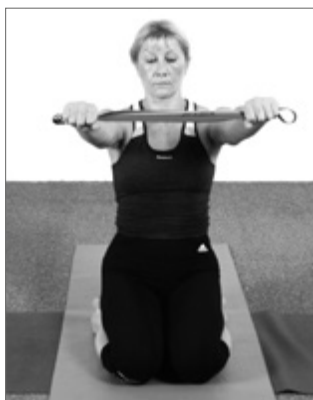
Pozostając w pozycji wyjściowej, weź pasek (taśmę) w obie dłonie. Wyciągnij wyprostowane ręce z paskiem przed siebie, rozsuwając dłonie trzymające pasek na odległość większą niż szerokość barków. Proponuję, byś zaczęła od dużej odległości i stopniowo ją zmniejszała. Pamiętaj jednak, aby zawsze zachować minimalną odległość, jaką stanowi szerokość Twoich barków. Ręce z paskiem wyciągnij do góry, a następnie przełóż je za plecy. Chwilę pozostań w pozycji, a następnie przenieś ręce z paskiem nad głowę przed siebie. Zwróć uwagę, by ręce były przez cały czas wyprostowane podobnie jak Twój kręgosłup. Ćwiczenie powtórz dwa, trzy razy. Jeśli możesz, zmniejszając nieco odległość między dłońmi na pasku.

Ilustracje

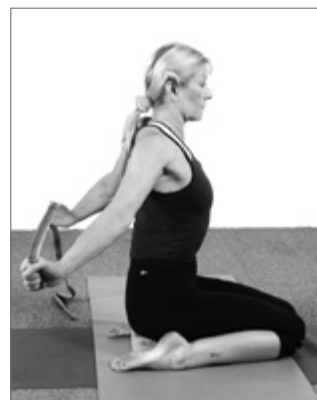
Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami.



Fot. 17.



Fot. 18.



Fot. 19.

„Z”

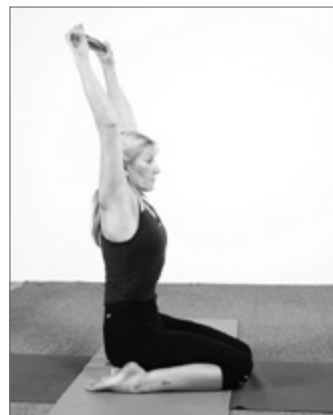
Z

Ten symbol oznacza ćwiczenie praktyczne. Postępuj zgodnie z instrukcjami i wykonuj opisane asany.

ZADANIE 11

Skrety z paskiem

Zacznij od pozycji wyjściowej. Podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu chwyć pasek w dłonie ułożone tym razem na odległość barków. Wyciągnij proste ręce z paskiem przed siebie, następnie unieś je nad głowę, wyciągając prosty kręgosłup do góry. Pozostań w tym położeniu przez dwa, trzy oddechy. Z kolejnym wydechem skreć tułów lekko w prawo. Pamiętaj o spojrzeniu w kierunku skreту. Z wdechem wróć do pozycji środkowej, a następnie wykonaj ćwiczenie w lewą stronę. Powtórz cały cykl dwa razy. Ćwiczenie to, podobnie jak poprzednie rozwija ręce, barki i mięśnie kręgosłupa.



Fot. 20.

Teraz przejdziemy do ćwiczeń kolan, kostek i stóp. Ćwiczenia kolan, kostek i stóp wykonuj na macie lub bezpośrednio na podłodze. Zadbaj, aby przy wszelkich klękach podłożyć pod kolana miękkie koc lub inną podkładkę.

Virāsana

„i”

Sygnalizuje ważne informacje, definicje, założenia.

i

„Vira” znaczy bohater, wojownik, zwycięzca.

ZADANIE 12

Virāsana

Punktem wyjścia do tego ćwiczenia jest zmieniona, w porównaniu z przedstawionym już cyklem, pozycja wyjściowa. Virāsana jest pozycją siedzącą i polega na złączeniu kolan, rozsunięciu stóp i ustawieniu ich po bokach bioder. Aby przyjąć ją, klęknij na macie (możesz dodatkowo położyć na niej koc) lub na kocu. Kolana ułóż razem, stopy rozstaw na szerokość około pół metra. Pośladki ułóż na podłodze, ale nie na stopach. Spraw, by stopy leżały po bokach ud. Chwyć za łydki i „wyciągnij je” na zewnątrz. Umieść je tak, by środkowa część każdej łydki dotykała bocznej strony uda. Wyciągnięte do tyłu palce stóp połóż na podłodze. Nadgarstki ułóż na kolanach wnętrzem dłoni do góry. Wyprostuj plecy. Pozostań w tej pozycji tak długo, jak tylko możesz, bez odczuwania bólu. Oddychaj głęboko przez nos. Pozycja ta rozciąga okolice kostek i stóp, a także usuwa bóle reumatyczne w kolanach. Ćwiczona systematycznie po kilka minut dziennie przynosi ulgę bolącym stopom. Jeżeli wykonanie pozycji sprawia Ci trudność, umieść jedną stopę na drugiej i oprzyj na nich pośladki bądź podłóż pod pośladki kostkę. Stopniowo będziesz mógł coraz bardziej zbliżyć pośladki do podłoża.

Z

Ilustracje

Wykład ilustrowany jest licznymi zdjęciami.



Fot. 21.



Fot. 22.



Fot. 23.

Supta-vīrāsana



„Supta” znaczy uśpiony, leżący we śnie. W tej pozycji wychylasz się do tyłu i wyciągasz ręce za głowę.

„Z”

Z

Ten symbol oznacza ćwiczenie praktyczne. Postępuj zgodnie z instrukcjami i wykonuj opisane asany.

ZADANIE 13

Supta-vīrāsana

Zajmij pozycję vīrāsana, wychyl tułów do tyłu i oprzyj łokcie na podłodze. Najpierw połóż czubek głowy na podłodze, następnie jej tył, a później plecy. Wyprostuj łokcie, a ręce możesz wyciągnąć za głowę i spletać w formie koszyczka dokładnie wyciągnąć kręgosłup. Utrzymuj pozycję tak długo, jak możesz. Oddychaj przy tym spokojnie przez nos.



Fot. 24.



Fot. 25.

Ilustracje

Wykład ilustrowany jest
licznymi zdjęciami.



Fot. 26.



Fot. 27.

Aby wyjść z pozycji, umieść ręce po bokach tułowia, naciśnij łokciami na podłogę i powoli, stopniowo siadaj z wydechem, podnosząc krąg po kręgu. Następnie nie wychodząc z vīrāsany, połóż dłonie przed sobą na podłodze i opuść głowę w kierunku mostka. W ten sposób wyrównujesz ciśnienie. Następnie zegnij tułów do przodu z wyprostowanym kręgosłupem. Ręce możesz umieścić przed sobą na podłodze. Czuwaj nad tym, by pośladki przylegały do podłogi. W skłonie możesz także położyć twarz na kolanach lub oprzeć czoło na podłodze.



Fot. 28.



Fot. 29.



Fot. 30.



Fot. 31.

Podsumowanie

Podsumowania zawarte na końcu każdej lekcji pomagają utrwalić najważniejsze wiadomości.

Podsumowanie

W lekcji trzeciej:

1. Zapoznałeś się z szeregiem pozycji rozciągających i rozluźniających stawy i mięśnie. Poznałeś ćwiczenia rozciągające:
 - palce i nadgarstki,
 - ramiona i barki,
 - mięśnie znajdujące się wzdłuż kręgosłupa,
 - kolana, uda, kostki, stopy i palce stóp
 - przód, tył oraz boki nóg,
 - odcinek piersiowy oraz lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa,
 - miednicę oraz mięśnie pośladkowe.
2. Poznałeś pozycje, z których możesz zbudować zestawy ćwiczeń. Praktykowanie ich wzmocni i uelastyczni Twoje ciało. Zaczynaj od pozycji, które wydają Ci się najłatwiejsze i intuicyjnie najbardziej pasujące do Ciebie. W miarę praktyki dołącz do nich inne, przede wszystkim te, które najkorzystniej wpływają na Twoje zdrowie.

Zapraszam Cię teraz do lekcji czwartej, w której zajmiemy się tak podstawową sprawą dla naszego życia i praktyki jogi, jaką jest oddychanie.

PROGRAM KURSU

■ Zeszyt 1

- Lekcja 1** Czym jest joga. Źródła historyczne i kulturowe jogi. Ścieżki jogi
- Lekcja 2** Przygotowanie do praktyki jogi. Uspokojenie ciała i wyciszenie umysłu

■ Zeszyt 2

- Lekcja 3** Pozycje rozciągające i rozluźniające stawy i mięśnie
- Lekcja 4** Ćwiczenia oddechowe – pokonywanie przeszkód w praktykowaniu jogi

■ Zeszyt 3

- Lekcja 5** Pozycje stojące – I część
- Lekcja 6** Techniki relaksacyjne

■ Zeszyt 4

- Lekcja 7** Pozycje stojące – II część
- Lekcja 8** Jak radzić sobie ze stresem

■ Zeszyt 5

- Lekcja 9** Pozycje siedzące – I część
- Lekcja 10** System energetyczny człowieka

■ Zeszyt 6

- Lekcja 11** Pozycje siedzące – II część
- Lekcja 12** Energetyczny automasaż

■ Zeszyt 7

- Lekcja 13** Wygięcia do przodu
- Lekcja 14** Rozwijanie świadomości samego siebie

■ Zeszyt 8

- Lekcja 15** Pozycje – skręty
- Lekcja 16** Oczyszczanie organizmu – I część

■ Zeszyt 9

- Lekcja 17** Pozycje – wygięcia do tyłu
- Lekcja 18** Oczyszczanie organizmu – II część

■ Zeszyt 10

- Lekcja 19** Pozycje rozciągające nogi
- Lekcja 20** Joga małych palców i refleksoterapi stóp

■ Zeszyt 11

- Lekcja 21** Pozycje odwrócone
- Lekcja 22** Ukryty język asan

■ Zeszyt 12

- Lekcja 23** Pranajama – kontrola oddechu
- Lekcja 24** Koncentracja, kontemplacja, medytacja

■ Zeszyt 13

- Lekcja 25** Proste metody wspomagania organizmu przy niektórych schorzeniach
- Lekcja 26** Zasady zdrowego żywienia – I część

■ Zeszyt 14

- Lekcja 27** Pozycje jogi przy niektórych schorzeniach
- Lekcja 28** Zasady zdrowego żywienia – II część

■ Zeszyt 15

- Lekcja 29** Zestawy ćwiczeń do codziennej praktyki – I część
- Lekcja 30** Zestawy ćwiczeń do codziennej praktyki – II część

■ Zeszyt 16

- Lekcja 31** Ćwiczenia jogi na każdy etap życia: joga dla dzieci oraz osób starszych
- Lekcja 32** Uzdrowiająca moc radości

Nauka jeszcze nigdy nie była tak lekka!



Zamów już dziś!

- ✓ skuteczna metoda
- ✓ ponad 1 milion zadowolonych Klientów
- ✓ wygoda i elastyczność