

DANUTA PALICA

Joga uzdrawia duszę i ciało

Asana oznacza pozycję, ustawienie ciała jako całości z zaangażowaniem umysłu i duszy. Początkowo, aby opanować asanę niezbędny jest wysiłek, z czasem jednak każda asana powinna stać się bezwysiłkowa, a połączenie koncentracji, równowagi oraz mocy w asaniu, zmusza nas do intensywnego życia w terażniejszości – rzadkiego doświadczenia we współczesnym życiu. Tak, więc uprawiając jogę wzmacniamy ciało, ucząc się jednocześnie relaksu i koncentracji.

Asany stojące

Nogi są podstawą do działania i ruchów człowieka – trzeba więc je ćwiczyć, aby były mocne i stabilne. *„Bez trwałego fundamentu budynek nie może stać. Bez trwałej, mocnej podstawy, jaką są mocne nogi i stopy, mózg, który jest siedzibą inteligencji, nie może być ustawiony prawidłowo względem kręgosłupa”*¹. To właśnie jest powodem, dla którego praktykę jogi zaczynamy od asan stojących. Dzięki praktyce ciało uzyskuje gibkość, a potem staje się silne i stabilne; zdrowotne walory jogi i jej rola w rozwoju fizycznym i treningu mentalnym są oczywiste².

Zanim spróbujemy stawać na głowie musimy nauczyć się pewnie, stabilnie i prosto stać na własnych nogach. Wiele osób tego nie potrafi: jedni mają ugięte kolana, inni wypychają brzuch do przodu, a jeszcze inni przerzucają ciężar ciała z nogi na nogę albo trzymają stopy z palcami nienaturalnie rozstawionymi. Wszystko to oddziałuje na kręgosłup, co ma z kolei wpływ na nasz umysł.

Korzyści natury fizycznej:

- asany stojące ogólnie wzmacniają ciało;
- tonizują mięśnie nóg;
- korygują wady kończyn dolnych;

- rozwijają siłę, elastyczność, lekkość i równowagę.

Korzyści natury psychicznej:

- rozwijają siłę woli i stabilność umysłu;
- tonizują układ nerwowy;
- leczą zaburzenia psychiczne i osłabienia pamięci;
- usuwają tendencje do popadania w złe nastroje i depresję.

Wygięcia do przodu

Praktykę tych asan, według szkoły Iyengara rozpoczynamy po uzyskaniu pewnej wprawy i siły fizycznej na skutek ćwiczenia asan stojących, oraz świecy i pługu z grupy asan odwróconych. Wykonujemy je siedząc i pochylając się do przodu. Zaczynamy od ćwiczeń prostych, które pomogą nam rozciągnąć i uelastycznić ciało, z czasem przechodzimy do asan bardziej zaawansowanych. Na początku dotknięcie głową kolan może stanowić problem, jednakże wytrwałość, regularność i wytrzymałość w praktyce pomogą w osiągnięciu postępów. Wygięcia do przodu przynoszą nam swoje dobroczynne skutki przy regularnej praktyce z wydłużającym się czasem trwania w asanach³.

¹ G. Iyengar, *Joga doskonała dla kobiet*. Warszawa 2004.

² S. Shivapremananda, *Joga – sposób na stres*, Warszawa 2002; J. Szopa, J. Góma, *Joga. Ruch – Oddech – Relaks*, Katowice 2005.

³ Uwaga redakcyjna: W opisie ćwiczeń jogi jest używana specyficzna terminologia – w szczególnych przypadkach niespójna z powszechnie przyjętą w naukach o kulturze fizycznej.



Fot. 1. UTTHITA-TRIKONASANA (Trójkąt rozciągnięty)



Fot. 2. UTTHITA-PARŚWAKONASANA (Kąt rozciągnięty)



Fot. 3. VIRABHADRASANA I



Fot. 4. PRASARTTA-PADOTTANASANA (Namiot)

Korzyści natury fizycznej:

- wszystkie asany z tej grupy są wyjątkowo korzystne dla kobiet, zwłaszcza dla tych z problemami menstruacyjnymi;
- pozycje te tonizują organy brzucha;
- zapobiegają odkładaniu się tłuszczu w dolnej części brzucha;
- wspomagają funkcjonowanie układu wydalniczego;



Fot. 6. MUDRA (Muszla)



Fot. 5. PAŚCIMOTTASANA (Skłon w siadzie)



Fot. 7. USTRASANA (Wielbłąd)



Fot. 8. URDHUA-MUKA-ŚVANASANA (Pies z głową w górze)



Fot. 9. ANDŹANEJASANA (Sierp księżyc)



Fot. 10. MATSJASANA (Ryba)

- wzmacniają kręgosłup oraz mięśnie dolnej części pleców i talii;
- uwalniają od bólów pleców i reumatyzmu.

Korzyści natury psychicznej:

- wygięcia do przodu wywierają uspakajający wpływ na mózg;
- relaksują.

Wygięcia do tyłu

W życiu codziennym nasz kręgosłup przyzwyczajony jest do rozciągania tylnej jego części poprzez wygięcia do przodu przy wszelkich rutynowych czynnościach życia codziennego. Wklęste wygięcie kręgosłupa jest dość niezwykle. Ćwiczenia te wzmacniają kręgosłup oraz mięśnie pleców, regenerują krę-



Fot. 12. HALASANA (Pług)



Fot. 11. SALAMBA-SARVANGASANA (Świeca)

gostup i rozwijają fizyczną siłę, a także zwiększają vitalność.

Z natury rzeczy wygięcia do tyłu są pozycjami zaawansowanymi, ale raz opanowane są pomocne w utrzymaniu ciała giętkim i aktywnym, a umysłu wyostrzonym i czujnym.

Korzyść natury fizycznej:

- wygięcia do tyłu wzmacniają mięśnie grzbietu;
- regenerują kręgosłup;
- leczą reumatyzm, dyskopatię bóle pleców;
- rozszerzają klatkę piersiową;
- ułatwiają oddychanie.

Korzyści natury psychicznej:

- wygięcia do tyłu usuwają ospałość i depresję;
- dają odwagę i siłę woli.

Asany odwrócone

Asany z tej grupy są bardzo ważne, choć trudne do wykonania. Praktykując je można wyleczyć się z wielu chorób ciała i umysłu. Najkrócej mówiąc rozwijają ciało i dyscyplinują umysł. Odwrócona pozycja ciała przyczynia się do zwiększenia dopływu do serca zanieczyszczonej żyłnej krwi i oczyszczenia jej, a także zwiększa napływ krwi do mózgu, odżywia go, regeneruje i uzdrowia. Pozycja do góry nogami przeciwdziała złemu wpływowi stania na nogach na organy wewnętrzne, które mają tendencję do opadania i obwisania, co z kolei prowadzi do ich niewydolności. Pozycje odwrócone pobudzają je do pracy i dają im nowe życie.

Korzyści natury fizycznej:

- aktywizacja przysadki mózgowej, szyszynki i tarczycy;
- poprawa oddychania i trawienia;
- pobudzenie krążenia krwi;
- wzmagają vitalność ciała;
- natleniona krew w obszarze klatki piersiowej uwalnia od duszności, astmy, zapalenia oskrzeli;
- pozycje odwrócone aktywizują układ immunologiczny.

Korzyści natury psychicznej:

- wzmagają vitalność umysłu;
- wzmacniają siłę woli;



Fot. 13. MARICZIASANA III



Fot. 14. Skręt w GOMUKHASANIE

- człowiek staje się wewnętrznie zrównoważony i silny;
- ćwiczą cierpliwość i stabilność emocjonalną.

Skręty

Asany w tej grupie obracają i skręcają kręgosłup i tułów. Są wyjątkowo pomocne dla kobiet i powinny być praktykowane każdego dnia, gdyż tonizują, masują i regenerują organy znajdujące się w jamie brzusznej. Mają na celu także uzyskanie gibkości kręgosłupa, który sztywny na początku, w miarę praktyki staje się gibki i elastyczny.

Korzyści natury fizycznej:

- zwalczają reumatyzm, bóle pleców i kręgosłupa;
- zwiększają ruchomość barków oraz łopatek i rozszerzają klatkę piersiową;
- korygują kifozę piersiową;
- masują i regenerują organy znajdujące się w jamie brzusznej;
- są dobrodziejstwem dla cierpiących na niestrawność, nadwagę, zapalenie wyrostka robaczkowego, podrażnienia jelit, cukrzycę, wzdęcia;
- pomagają także w usuwaniu zaburzeń pracy nerek, wątroby, śledziony i pęcherzyka żółciowego;
- regulują ruchy perystaltyczne jelit, wzmacniają macicę;
- praktyka tych asan w znacznym stopniu przyczynia się do wyleczenia zaburzeń mięśniowych, skorygowania niewłaściwej pracy gruczołów dokrewnych;
- praktyka asan skrętnych jest niezwykle pomocna w walce z nadwagą i otyłością

Danuta Palica

Akademia Ekonomiczna Katowice
Studium Wychowania Fizycznego i Sportu