

DANUTA PALICA

Ćwiczenia hatha jogi

– program autorski

Hatha joga¹ jest częścią składową systemu wychowawczo-higieniczno-leczniczego, którego korzenie tkwią w kulturze i tradycji indyjskiej. Praktykowana może być w taki sposób, że z jednej strony daje gwarancję bliskiego kontaktu z oryginalnymi źródłami przynoszącymi korzystne rezultaty w sferze fizycznej i psychicznej², z drugiej może być również formą aktywności ruchowej całkowicie zgodną z najnowszymi tendencjami w teorii i metodyce wychowania fizycznego³.

Zasadniczym celem hatha jogi jest dążenie do uzyskania i zachowania najwyższej sprawności fizycznej organizmu. Ten sam kierunek dążeń można dostrzec w wychowaniu fizycznym. Pewną odmienność stanowi, iż sprawność fizyczna dla wychowania fizycznego utożsamiana jest z poziomem zdolności motorycznych, umiejętności ruchowych połączonych z potencjałem fizycznym i świadomą postawą wobec teorii wychowania fizycznego. Natomiast dla hatha jogi sprawność fizyczna utożsamiana jest ze sprawnością pracy wszystkich układów i narządów, odpornością na choroby i zdrową długowiecznością. Wykorzystując walory hatha jogi dla rozwoju umysłowego, fizycznego oraz treningu mentalnego – opracowałam autorski program dla grup specjalizacyjnych Studium Wychowania Fizycznego i Sportu Akademii Ekonomicznej w Katowicach, który prezentuję poniżej.

Założenia programowe

System zajęć w grupach specjalizacyjnych wprowadzono w naszej uczelni począwszy od semestru zimowego roku akademickiego 2005/06. Ta metoda organizacji pracy Stu-

dium WF i Sportu AE Katowice proponuje studentów – z powodzeniem praktykowaną w większości uczelni w Polsce. Studenci dzięki temu, że sami decydują o formie uprawianej aktywności ruchowej, wykazują się większym zaangażowaniem, zainteresowaniem i aktywnością na zajęciach.

Studium WF i Sportu AE Katowice proponuje studentom między innymi: pływanie, zespołowe gry sportowe, muzyczne formy ruchowe, badmintona, tenis stołowy, zajęcia na siłowni, jogę. Aby wyeliminować zwolnienia z zajęć wychowania fizycznego przygotowano szeroką ofertę gimnastyki korekcyjnej i rehabilitacji na sali gimnastycznej oraz na basenie.

Student dokonując wyboru kieruje się swoimi zainteresowaniami, a także atrakcyjnością zajęć. Obserwuje się, że studenci coraz częściej wybierają zajęcia, które po zakończeniu zinstytucjonalizowanego oddziaływania kultury fizycznej zaowocują wiedzą i umiejętnościami, które pozwolą na zachowanie zdrowia i dadzą możliwość uczestniczenia w przyszłości w szeroko pojętej rekreacji ruchowej. Taką formą aktywności ruchowej jest z pewnością hatha joga.

¹ Czytelnikom proponujemy zapoznanie się z innymi publikacjami, w których prezentujemy podobną tematykę: D. Palica, *Joga uzdrowia duszę i ciało*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne 2007, 10, s. 36; M. Michalska, *Wpływ ćwiczeń hathajogi na integracyjny komponent zdrowia*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2004, 3, s. 10.

² T. Pasek, *Ogólnoregeneracyjne i ogólnousprawniające ćwiczenia relaksowo-koncentrujące wzorowane na jodze i zen*, w: pod red. W. Romanowskiego, *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, Warszawa 1975, s. 217.

³ D. Palica, *Joga w wychowaniu fizycznym*, Wychowanie Fizyczne i Zdrowotne, 2007, 4, s. 16–18.

Joga wywodzi się z kultury indyjskiej, jej historia liczy sobie tysiące lat, w związku z tym jej nomenklatura nie zawsze jest kompatybilna z nazewnictwem stosowanym w teorii i metodyce wychowania fizycznego.

W związku z tym, że literatura przedmiotu jest dosyć uboga i niespójna pod względem metodycznym podjęto próbę autorskiego podziału, asan czyli ćwiczeń w hatha jodze na pięć grup. Przyjęte kryteria klasyfikacyjne opierają się na naukach o kulturze fizycznej z uwzględnieniem pozycji wyjściowej i płaszczyzny, w której wykonywany jest ruch.

Cele kształcenia

- kształtowanie zdolności motorycznych,
- kształtowanie pozytywnych postaw wobec kultury fizycznej,
- wyposażenie studentów w podstawową wiedzę teoretyczną z zakresu praktyki hatha jogi,
- przygotowanie studentów do samodzielnego ćwiczenia poznanych asan po zakończeniu obowiązkowych zajęć z wf,
- zaprezentowanie studentom ćwiczeń hatha jogi jako jednej z możliwych do praktykowania form aktywności ruchowej,
- aktywizacja do podnoszenia własnej sprawności fizycznej ukierunkowanej na zdrowie, zgodnej z koncepcją H-RF (*health-related fitness*).

Treści kształcenia

1. Pozycje stojące – ćwiczenia w pozycjach wysokich

Ćwiczenia z tej grupy ogólnie wzmocniają ciało, regulują napięcie i korygują wady w stopach i kończynach dolnych, kształtują siłę, gibkość i równowagę⁴.

Asany stojące to wszelkie ćwiczenia, dla których pozycjami wyjściowymi są pozycje gimnastyczne wysokie np.: *postawa zasadnicza, wykrok, zakrok, rozkrok, wypad w przód lub w bok. Ruch może odbywać się w płaszczyźnie czołowej, strzałkowej lub poprzecznej.*

Pozycje stojące:

- **góra** (*tadasana*),



Fot. 1. Trójkąt rozciągnięty

- **trójkąt** (*trikonasana*),
- **trójkąt rozciągnięty** (*utthita-trikonasana*),
- **kąt rozciągnięty** (*utthita-parsvakonasana*),
- **trójkąt skrzyżony** (*parivrtta-trikonasana*),
- **kąt skrzyżony** (*parivrtta-parsvakonasana*),
- **pies z głową w dół** (*adho-mukha-śwanasana*),
- **namiot** (*prasarita-padottanasana*).

Pozycje stojące o charakterze równoważnym:

- **drzewo** (*wrikszasana*),
- **orzeł** (*garudasana*),
- **półksiężyc** (*ardha-candraasana*).



Fot. 2. Drzewo

⁴ G. Iyengar, *Yoga: A Gem for Women*, London 1983; W. Romanowski, *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, Warszawa 1975.



Fot. 3. Muszla

2. Wygięcia do przodu – skłony tułowia w przód w pozycjach niskich

Praktykę tych asan, według szkoły Iyengara⁵ rozpoczynamy po uzyskaniu pewnej wprawy i siły fizycznej na skutek ćwiczenia asan stojących, oraz świecy⁶ i pługu⁷ z grupy asan odwróconych. Zaczynamy od ćwiczeń prostych, które pomogą nam rozciągnąć i poprawić gibkość ciała, z czasem przechodzimy do asan bardziej zaawansowanych. Wytrwałość i regularność w praktyce pomogą w osiągnięciu postępów.

Wszystkie ćwiczenia z tej grupy są wyjątkowo korzystne dla kobiet, zwłaszcza dla tych z problemami menstruacyjnymi⁸. Wygięcia do przodu przynoszą nam swoje dobroczynne skutki przy regularnej praktyce z wydłużającym się czasem trwania w asanach⁹.

Wygięcia do przodu ćwiczymy wykonując skłon tułowia w przód w płaszczyźnie strzałkowej z pozycji wyjściowych niskich np.: siad prosty, płotkarski lub kłęczny¹⁰.

Wygięcia do przodu:

- **kij** (*dandasana*),

- **rozciąganie tyłu ciała** (*pascimottanasana*), wersja klasyczna tej asany, oraz różne warianty pośrednie w zależności od ustawienia NN; praktykowane zgodnie z zasadami metodyki wychowania fizycznego od najprostszych do pełnej wersji,
- **muszla** (*mudra*).

3. Wygięcia do tyłu – leżenie tyłem łukiem oraz skłony tułowia w tył z pozycji wyjściowych niskich i średnich

W życiu codziennym nasz kręgosłup przyzwyczajony jest do rozciągania tylnej jego części poprzez skłony w przód przy wszelkich rutynowych czynnościach życia codziennego.

Natomiast skłon tułowia w tył jest ruchem antagonistycznym. Asany z tej grupy wzmacniają mięśnie grzbietu, oraz zwiększają sprawność mięśni oddechowych, przez co wspomagają oddychanie, działają regeneracyjnie na kręgosłup¹¹.

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

⁵ Iyengar to jeden z największych współcześnie żyjących autorytetów w dziedzinie jogi, autor klasycznych podręczników i twórca szkoły jogi charakteryzującej się ogromną precyzją ruchu.

⁶ Świeca to według nomenklatury stosowanej w gimnastyce leżenie przerzutne.

⁷ Pług to w nomenklaturze gimnastycznej leżenie przewrotne.

⁸ G. Iyengar, *Yoga...*, dz. cyt.

⁹ Asany są pozycjami statycznymi. Wraz z zaawansowaniem ćwiczących wydłuża się czas trwania w tych pozycjach.

¹⁰ Nie wszystkie pozycje jogi mają swoje odpowiedniki w nomenklaturze wychowania fizycznego i poszczególnych dyscyplin sportu.

¹¹ W. Romanowski, *Teoria i metodyka ćwiczeń relaksowo-koncentrujących*, Warszawa 1975.



Fot. 4. Sierp księżycy

Wygięcia do tyłu to ćwiczenia gimnastyczne w płaszczyźnie strzałkowej, których przykładem może być mostek, czyli leżenie w podporze tyłem łukiem, powszechnie stosowane ćwiczenie gimnastyczne. Pozycje wyjściowe to najczęściej leżenie tyłem lub przodem, siady lub klęki, czyli pozycje niskie lub średnie.

Wygięcia do tyłu:

- **świerszcz** (*sialabhasana*),
- **pies z głową w górze** (*urdhwa-mukha-śwanasana*),
- **półmostek** (*setu-bandhasana*),
- **kobra** (*bhujangasana*),
- **ryba** (*matsyasana*),
- **sierp księżycy** (*andzanejāsana*),

4. Pozycje odwrócone – pozycje z głową poniżej poziomu serca z pozycji wyjściowych niskich

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.

Konsekwencją odwróconej pozycji ciała jest zwiększenie dopływu do serca zanieczyszczonej żyłnej krwi i oczyszczenia jej, a także zwiększenie napływu krwi do mózgu, odżywienie go i regeneracja¹². Asany odwrócone przeciwdziałają zgubnemu wpływowi stałego, osiowe-



Fot. 5. Świeca

go obciążenia naszego ciała i przeciwdziałają skutkom grawitacji. Pobudzają do pracy narządy wewnętrzne regulują ich pracę, regenerują.

Przykładem asan odwróconych jest świeca, czyli leżenie przerzutne, leżenie przewrotne nazywane w jodze pługiem, jak również stanie na głowie lub przedramionach.

Pozycje odwrócone:

- **pług** (*halasana*),
- **świeca** (*salamba-sarvangasana*),
- **stanie na głowie** (*salamba-sirsasana*).

5. Skręty – rotacje tułowia wzdłuż osi długiej ciała w pozycjach wyjściowych niskich

Praktykując asany z tej grupy rotujemy kręgosłup i tułów. Są one wyjątkowo pomocne dla kobiet i powinny być praktykowane każdego dnia, gdyż masują i regenerują organy znajdujące się w jamie brzusznej, regulują zaburzenia menstruacyjne, wspomagają walkę z nadwagą i otyłością¹³. Dzięki pozycjom skrętnym uzyskujemy gibkość kręgosłupa, który sztywny na początku, w miarę praktyki staje się gibki i elastyczny.

Asany skrętne ćwiczymy z pozycji wyjściowych niskich z ustabilizowaną miednicą, przestrzegając zasady rotacji kręgosłupa po jego uprzedniej czynnej elongacji.

¹² W. Romanowski, *Teoria...*, dz. cyt.

¹³ G. Iyengar, *Yoga...*, dz. cyt.; W. Romanowski, *Teoria...*, dz. cyt.



Fot. 6. Skręt w siadzie III

Pozycje skrętne:

- skręt w siadzie III (*maricyasana III*),
- korkociąg (*ardha-matsyendrasana II*).

6. Powitanie słońca

Powitanie słońca (*suryanamaskar*) to jeden z nielicznych dynamicznych elementów w hatha jodze. Jest to rytmiczno-oddechowy układ asan, składający się z ćwiczeń w płaszczyźnie strzałkowej. Uelastycznia mięśnie i więzadła kręgosłupa, stymuluje układ nerwowy, pobudza, stymuluje układ krążeniowo-oddechowy (Kulmatycki 1997). Powitanie słońca traktowane jest jako rozgrzewka kręgosłupa w płaszczyźnie

strzałkowej. Wprowadzany jest do zajęć po kilku tygodniach praktyki, kiedy poszczególne asany tego układu są już dobrze znane ćwiczącym.

Spotykamy w literaturze wiele wariantów tego układu dynamicznego o różnym stopniu trudności.

7. Relaksacja

Nieodłączną częścią każdego zajęcia z hatha jogi jest zakończenie spotkania relaksacją, która jest odpowiednikiem ćwiczeń uspokajających w metodyce wychowania fizycznego.

We współczesnym świecie żyjemy przytłoczeni oczekiwaniami otoczenia wobec nas sa-



Fot. 7. Pozycja martwego ciała

¹⁴ Patrz: W. Dyk: *Wychowanie fizyczne jako element ewolucji człowieka przyszłości*, w: pod red. H. Hanusz, B. Korpaka, *Wychowanie fizyczne studentów. Przeżytek czy konieczność?*, Warszawa 2005.

mych lub naszymi oczekiwaniami wobec świata. W ciągłej „pogoni za życiem lub gonieni przez życie”¹⁴ musimy nauczyć się jak bronić się przed stresem, ponieważ stan permanentnego napięcia i pośpiechu, nadmiar obowiązków prowadzą do wypalenia zawodowego, problemów osobistych i zdrowotnych¹⁵.

W związku z tym, że ciało i umysł wzajemnie na siebie działają, uczymy się zrelaksować nasz umysł poprzez zrelaksowane ciało. Osiągamy to w pozycji, która umożliwia rozluźnienie i odprężenie wszystkich mięśni, usuwa napięcie i zmęczenie oraz wycisza umysł i uspokaja system nerwowy.

- pozycja martwego ciała (*savasana*)

Procedury osiągnięcia celów

Zajęcia odbywają się w obiektach Studium Wychowania fizycznego i Sportu Akademii Ekonomicznej w Katowicach. Zajęcia odbywają się raz w tygodniu, trwają 1,5 godz. Studenci ćwiczą piętnaście tygodni (jeden semestr) w dwunastoosobowych grupach w specjalnie do tego celu przystosowanej sali gimnastycznej. Mają do dyspozycji maty gimnastyczne, paski, podkładki, woreczki¹⁶ oraz lustra bardzo przydatne w procesie nauczania asan. Studenci mają możliwość ponownego zapisania się na zajęcia hatha jogi w następnym semestrze w celu kontynuowania nauki oraz doskonalenia poznanych asan.

Nauczyciele jogi niezwykłą wagę przywiązują do zasady podmiotowego traktowania ucznia zgodnie, z którą uczeń powinien mieć zapewnione warunki programowe i organizacyjne do świadomego, aktywnego współ-

uczestnictwa i współpartnerstwa w procesie edukacyjnym¹⁷. Od pierwszego kontaktu uczeń-nauczyciel przywiązuje się niezwykłą wagę do tworzenia pewnego rodzaju więzi opartej na szacunku i zaufaniu dla wiedzy i doświadczenia nauczyciela, który stara się być dla niego wzorem, autorytetem, a zarazem przyjacielem. Ma to swoje odniesienie do demokratycznego stylu kierowania procesem dydaktyczno-wychowawczym, w którym nauczyciel przedstawia uczniom różne możliwości realizacji zadań, a grupa lub uczeń zachęcona przez niego decyduje, co będzie jej celem. Uczniowie są współtwórcami procesu dydaktycznego. Wyniki działania są oceniane obiektywnie i zawsze z uzasadnieniem¹⁸.

Przed przystąpieniem do pierwszych zajęć przeprowadzane są pomiary komponentów somatycznych oraz próby wybranych zdolności motorycznych¹. Po piętnastu tygodniach zajęć badanie jest powtarzane. Studenci mają możliwość w sposób czytelny zaobserwować zmiany, jakie nastąpiły w poziomie osiągniętych wyników. Fakt ten daje bardzo silne implikacje pedagogiczne szczególnie ważne ze względu na to, że studenci kończą obowiązkowe zajęcia z wychowania fizycznego i świadoma postawa wobec kultury fizycznej przełoży się wkrótce na ich aktywność ruchową, a w konsekwencji na zdrowie.

Obowiązkowe zaliczenie z wychowania fizycznego studenci biorący udział w zajęciach hatha jogi otrzymują na podstawie frekwencji.

dr Danuta Palica

Studium Wychowania Fizycznego i Sportu
Akademia Ekonomicznej w Katowicach

¹⁵ J. Górna, J. Szopa, *Joga. Ruch-oddech-relaks*, Katowice 2005, s. 139.

¹⁶ Cechą charakterystyczną ćwiczeń hatha jogi według szkoły Iyengara jest wykorzystywanie wielu przyborów w procesie nauczania.

¹⁷ S. Strzyżewski, *Proces kształcenia i wychowania w kulturze fizycznej*, Warszawa 1996.

¹⁸ Tamże.