

## **Podstawowe zasady i pozycje jogi**

Joga to pradawny system ćwiczeń rekreacji ruchowej – bezpieczny i odpowiedni dla osób w każdym wieku, bez względu na ich aktualne fizyczne możliwości. Aby ćwiczenia te przyniosły oczekiwane rezultaty, należy przed przystąpieniem do nich zwrócić uwagę na podstawowe warunki i zasady ich wykonywania.

## **Przygotowanie do ćwiczeń**

Ważnym czynnikiem, niezbędnym do ćwiczenia-praktykowania jogi jest motywacja i nastawienie ćwiczącego. Ćwiczenia jogi przyniosą oczekiwany efekt tylko wtedy, jeżeli będą dobrowolne, a decyzja o ich podjęciu świadoma. Praktykowanie jogi wymaga zaangażowania nie tylko ciała, ale i umysłu. Odpowiednio silna motywacja i pozytywne nastawienie warunkują prawidłowe wykonywanie asan i pozwalają osiągnąć efekty odczuwalne zarówno w zakresie poprawy zdrowia, jak i sprawności.

Psychiczne przygotowanie to pierwszy krok do rozpoczęcia ćwiczeń. Następnymi są wybranie formy i miejsca ćwiczeń. Jeżeli jest to możliwe, to najlepiej rozpocząć ćwiczenia pod okiem wykwalifikowanego nauczyciela jogi. W przypadku braku takiej możliwości można skorzystać z coraz liczniejszej literatury w tym zakresie, kaset i płyt z nagraniami ćwiczeń lub programów telewizyjnych.

## Zasady wykonywania ćwiczeń jogi

- **regularność i systematyczność** – są niezbędnym warunkiem osiągnięcia poprawy kondycji fizycznej i zdrowia, uzyskania oczekiwanych rezultatów zarówno w sferze fizycznej, jak i psychicznej. Pozytywne efekty można zaobserwować już po paru tygodniach regularnych ćwiczeń,
- **spokój i opanowanie** – praktykując jogę nie należy się śpieszyć, ćwiczenia należy wykonywać powoli i starannie, w granicach swoich możliwości. Uczucie bólu i napięcia jest sygnałem alarmowym ciała i nie wolno go lekceważyć. Ćwiczenia rozpoczyna się i kończy powoli i w tym samym tempie, co pozwala uniknąć kontuzji na skutek zbyt gwałtownego napięcia i rozkurczu mięśni,
- **koncentracja na wykonywanym ćwiczeniu** – umożliwia ona jego prawidłowe i bezpieczne wykonanie,
- **naturalny oddech** – podczas wszystkich ćwiczeń należy oddychać przez nos w swoim naturalnym tempie, pamiętając o tym, że skłony, skręty i wygięcia robimy podczas wydechu, a każde ćwiczenie rozpoczynamy od głębokiego wdechu,
- **zdrowy rozsądek i pokora** – joga to nie współzawodnictwo ani rywalizacja, to ćwiczenia nie tylko ciała, ale i umysłu. Nie należy więc porównywać się z innymi i ćwiczyć na pokaz, lecz – uwzględniając własne możliwości i ograniczenia – dostosować do nich tempo ćwiczeń,
- **rozgrzewka i relaks** – przed przystąpieniem do ćwiczeń należy wykonać kilka ćwiczeń rozgrzewających i rozciągających ciało, aby uniknąć kontuzji. Po zakończeniu praktyki należy odpocząć i zrelaksować się, aby utrwalić efekty ćwiczeń i przygotować się do innych codziennych zajęć i obowiązków,

- **odpowiednia pora i czas ćwiczeń** – na ćwiczenia jogi dobra jest każda pora dnia dogodna dla ćwiczącego ze względu na jego tryb i styl życia. Ważne tylko, aby był to czas, kiedy nie absorbują nas inne zajęcia i obowiązki; istotne jest, aby ćwiczyć 2–3 godziny po posiłku – z pustym żołądkiem. Wskazane jest wykonywanie ćwiczeń zawsze o tej samej porze. Trening w zależności od możliwości i potrzeb ćwiczącego powinien trwać nie mniej niż pół godziny i nie przekraczać 2 godzin. Krótsza sesja codziennie jest lepsza niż dłuższa praktyka co kilkanaście dni, gdyż podstawowym warunkiem osiągnięcia stopniowego i długotrwałego postępu jest systematyczność i regularność ćwiczeń,
- **odpowiednie miejsce do ćwiczeń** – najlepszym miejscem do uprawiania jogi jest takie, gdzie ćwiczący ma zapewniony spokój i wystarczająco dużo miejsca. Aby rozłożyć matę lub koc do ćwiczeń, wystarczą 4 metry kwadratowe. Ważne jest, aby podłoga było równe i płaskie, a temperatura otoczenia odpowiednia do ćwiczeń. Pomieszczenie, w którym odbywają się zajęcia, należy dobrze wywietrzyć, a o ile pozwalają na to warunki pogodowe, zaleca się ćwiczyć przy otwartym oknie lub na świeżym powietrzu. Podstawowym warunkiem dobrej praktyki jest możliwość skupienia się i koncentracji, w czym niektórym osobom pomagać może spokojna muzyka relaksacyjna lub odtwarzanie głosów natury – śpiewu ptaków, szumu oceanu itp.,
- **wygodny strój** – ćwiczenia jogi, czyli asany, zaleca się wykonywać boso, gdyż praca stóp jest bardzo ważna, a noszenie obuwia uniemożliwia swobodę ruchów. Osoby, którym marzną stopy, mogą do ćwiczeń wykonywanych w pozycjach siedzącej i leżącej założyć skarpety. Ćwiczyć należy w stroju, który nie krępuje ruchów, nie przeszkadza i nie rozprasza. Zbyt obcisły strój przeszkadza zarówno w ruchach, jak i w swobodnym oddychaniu.

***Przed przystąpieniem do ćwiczeń należy zdjąć wszelkie ozdoby, zegarek i – jeżeli to możliwe – okulary, które przy wykonywaniu niektórych asan należy zdjąć bezwzględnie.***

- **pomoce do ćwiczeń** – oprócz koca lub maty, na których wykonuje się ćwiczenia, można korzystać z dodatkowych pomocy: pasków, lin, kostek i pianek.

Uwzględnienie powyższych zasad i wskazówek pozwoli bezpiecznie i spokojnie rozpocząć oraz kontynuować naukę jogi.

Prezentowane zdjęcia przedstawiające pozycje jogi – asany – zostały wykonane w plenerze. Chcieliśmy w ten sposób pokazać, że jogę można ćwiczyć wszędzie, w różnych warunkach. Nierówne, miękkie, ale naturalne podłoże może utrudniać wykonywanie ćwiczeń, pozwala jednak na bliższy kontakt z naturą, której człowiek jest przecież częścią, i dzięki temu pełniejsze jej doznanie.

Aby jak najprzystępniej omówić przygotowanie i wykonywanie każdej asany, pozwalamy sobie zwracać się do Ciebie, Czytelniku, w sposób bezpośredni – wszak wyruszasz w nową podróż, podczas której będziemy Twoimi przewodnikami i towarzyszami.

Zapoznamy Cię teraz z 74 podstawowymi pozycjami hatha-jogi, które przedstawimy w 9 grupach. Są to pozycje stojące, siedzące, wygięcia do przodu i tyłu, skręty, odwrócone, leżące, różne i dynamiczne (niektórzy autorzy podają inne nazwy asan oraz inną ich klasyfikację). Ich opis może nieznacznie odbiegać od klasycznych komentarzy do ich wykonania, ale zawarliśmy w nim nasze własne doświadczenia z pracy z osobami początkującymi. Tak samo wykonanie pozycji nie zawsze jest jej pełną wersją klasyczną.

Jeżeli jesteś początkującym, wtedy dobrze jest ćwiczyć w danej sesji asany z paru grup. Zalecamy Ci także częste wykonywanie pozycji stojących. Osoby bardziej zaawansowane w jodze – pracujące w cyklu tygodniowym – mogą w poszczególne dni zwracać większą uwagę na odmienne typy asan. Nic nie stoi na przeszkodzie, aby pracować w cyklu miesięcznym, kwartalnym lub rocznym. Wymaga to jednak konsultacji z doświadczonym nauczycielem lub skorzystania ze specjalistycznej literatury, jak ta cytowana przez nas na końcu rozdziału.

### **UWAGA:**

- *przez rozciągnięcie kręgosłupa rozumiemy ruch kości ogonowej w kierunku kości łonowej z równoczesnym rozciągnięciem tyłu szyi,*
- *przez wyprostowanie nóg rozumiemy rozciągnięcie stopy, przyciągnięcie rzepki kolana do uda i wydłużenie tyłów nóg,*
- *ręce rozciągamy od łopatek do koniuszków palców,*
- *w czasie wykonywania ćwiczeń nigdy nie napinamy mięśni szyi czy twarzy.*

A więc zaczynamy!

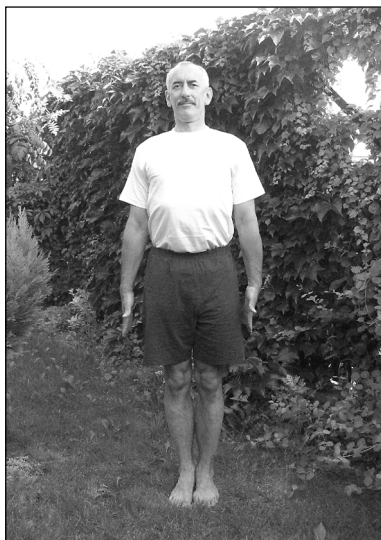
# POZYCJE STOJĄCE

## 1. GÓRA – TADASANA

ताडासन

Stań prosto ze złączonymi wewnętrznymi stopami i rękami wzdłuż boków. Wyprostuj nogi, rozciągnij kręgosłup, otwórz klatkę piersiową, unieś ręce pod kątem 30–40 stopni od boków i skieruj dłonie na zewnątrz. Skręć przedramiona w łokciach do środka i przyciągnij ręce z powrotem do boków.

Takie ułożenie rąk pozwoli ci utrzymać wyprostowane i otwarte ciało. Pozostań w tej pozycji przez 15–30 sekund.



Ważne w tym ćwiczeniu:

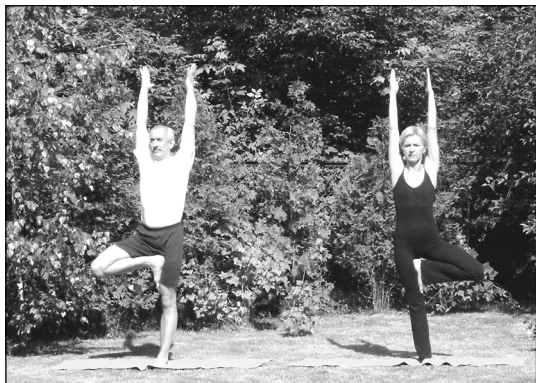
- wyprostowanie i rozciągnięcie ciała w osi pionowej
- otwarcie i rozciągnięcie klatki piersiowej
- równomierne rozłożenie ciężaru ciała na całe stopy

Oddziaływanie na organizm:

- redukuje sztywność i napięcia w ciele
- wzmacnia i prostuje kręgosłup
- przyczynia się do prostej i stabilnej postawy ciała

## 2. DRZEWO – WRIKSZASANA

## वृक्षासन



Stań w pozycji góry (opisana jako nr 1), zegnij prawą nogę w kolanie i delikatnie ułóż prawą stopę na wewnętrznej stronie lewego uda, jak możesz najwyżej. Kiedy osiągniesz równowagę stojąc na jednej no-

dze, powoli wyciągnij do góry ręce i wyprostuj je w łokciach. Ręce mogą być ułożone równoległe do siebie lub ponad głową połączone dłońmi.

Pozostań w tej asanie 15–30 sekund spokojnie oddychając, a następnie opuść ręce i prawą nogę, wracając do pozycji góry. Powtórz to ćwiczenie stojąc na prawej nodze.

Ważne w tym ćwiczeniu:

- utrzymanie prostego kręgosłupa
- zachowanie równowagi (jeżeli masz z tym kłopoty, wykonuj to ćwiczenie przy ścianie)

Oddziaływanie na organizm:

- prostuje i wzmacnia kręgosłup
- pobudza ukrwienie kończyn dolnych
- wzmacnia mięśnie nóg
- sprzyja koncentracji i utrzymaniu równowagi psychofizycznej
- podnosi efektywność ośrodkowego układu nerwowego

### 3. POZYCJA POTEŻNA – *UTKATASANA* उत्कटासन

Stań w pozycji góry, wyciągnij do góry ręce. Wyprostuj je w łokciach i skręć dłonie do siebie, utrzymując wyciągnięte boki ciała i prosty kręgosłup. Ugnij nogi w kolanach, staraj się zejść do przysia-



du, pamiętając, że ciężar ciała powinien być równomiernie rozłożony na całych stopach. Pozostań w asanie przez 15–30 sekund, a następnie powoli wyprostuj nogi i opuść ręce, wracając do pozycji góry.

Ważne w tym ćwiczeniu:

- utrzymanie rozciągniętego kręgosłupa i rąk
- wyciągnięcie boków ciała
- równomierne rozłożenie ciężaru ciała na całe stopy

Oddziaływanie na organizm:

- wzmacnia mięśnie nóg (zwłaszcza ud)
- rozciąga kręgosłup
- sprzyja koncentracji



## 4. ORZEŁ – GARUDASANA

## गरुडासन



Stań w pozycji góry, zegnij prawą nogę w kolanie i delikatnie ułóż tył prawego uda na przedniej części lewego, a prawą stopę na tylnej stronie lewej łydki. Tak zawijając prawą nogę wokół lewej, staraj

się, aby one mocno przylegały do siebie, a następnie wyprostuj lewą nogę, na ile jest to możliwe. Zginając ręce w łokciach, podnieś je do poziomu piersi. Umieść lewy łokieć w pobliżu środka klatki piersiowej. Załóż prawą rękę od dołu lewej i przesunь prawą dłoń do góry, tak aby w końcowej fazie ruchu dotykały się wnętrza dłoni. Ramiona ułóż równolegle, a przedramiona prostopadle do podłoża.

Pozostań w tej asanie 15–30 sekund spokojnie oddychając, a następnie opuść ręce i prawą nogę wracając do pozycji góry. Powtórz to ćwiczenie stając na prawej nodze.

Ważne w tym ćwiczeniu:

- utrzymanie prostego kręgosłupa
- prostowanie nogi, na której się stoi
- ułożenie ramion równolegle, a przedramion prostopadle do podłoża
- zachowanie równowagi (jeżeli masz z tym kłopoty, wykonuj to ćwiczenie przy ścianie)

Oddziaływanie na organizm:

- prostuje i wzmacnia kręgosłup
- pobudza ukrwienie kończyn dolnych
- wzmacnia mięśnie nóg
- sprzyja koncentracji i utrzymaniu równowagi psychofizycznej
- podnosi efektywność ośrodkowego układu nerwowego

**5. TANCERZ – NATARADŽASANA****नटराजासन**

Stań w pozycji góry. Zegnij prawą nogę w kolanie, chwyć prawą ręką za jej stopę i dociśnij ją do pośladka. Podnieś do góry i wyprostuj lewą



rękę. Przednie udo powinno być w pionie, a kolana stykać się. Wyciągnij się. O ile twoja pozycja jest stabilna, spróbuj pochylać się do przodu, odciągając prawą stopę od pośladka,

i utrzymywać lewą rękę wyprostowaną w płaszczyźnie pleców. Zachowaj również poziomą linię bioder.

Pozostań w tej asanie 15–30 sekund spokojnie oddychając, a następnie opuść lewą rękę i prawą nogę, wracając do pozycji góry. Powtórz to ćwiczenie stając na lewej nodze.

Ważne w tym ćwiczeniu:

- utrzymanie rozciągniętego kręgosłupa i wyprostowanej ręki
- odciąganie tylnej nogi
- prostowanie nogi, na której się stoi
- utrzymanie poziomej linii bioder.

Oddziaływanie na organizm:

- wzmacnia mięśnie nóg
- rozciąga i wzmacnia kręgosłup
- sprzyja koncentracji
- przywraca równowagę psychofizyczną

## 6. TRÓJKĄT – TRIKONASANA

## त्रिकोणासन

*Trójkąt jest pozycją wyjściową do wielu innych asan jogi, takich jak: trójkąt rozciągnięty, skręcony, kąt rozciągnięty i skręcony, bohater i inne.*



Stań w rozkroku, ustaw stopy równolegle do siebie w odległości około metra, wyprostuj nogi, unieś ręce do wysokości ramion, kierując dłonie w dół i rozciągnij je

w bok na tym samym poziomie co barki. Utrzymuj pionowy i rozciągnięty kręgosłup, wyciągając do góry czubek głowy i podwijając kość ogonową.

Ważne w tym ćwiczeniu:

- utrzymanie prostego kręgosłupa i rąk
- rozciągnięcie klatki piersiowej i rąk
- równomierne rozłożenie ciężaru ciała na całe stopy

Oddziaływanie na organizm:

- wzmacnia mięśnie nóg (zwłaszcza ud)
- rozciąga kręgosłup
- sprzyja koncentracji

## 7. TRÓJKĄT ROZCIĄNIĘTY

– *UTTHITA-TRIKONASANA*

उत्थितत्रिकोणासन

Stań w pozycji trójkąta, obróć prawą stopę o 90 stopni w prawo, lewą o 30 stopni też w prawo. Wyciągnij się mocno w prawo rozciągając prawy bok. Utrzymując to rozciągnięcie, połóż prawą rękę na prawej nodze na dogodnej dla siebie wysokości (na kostce, łydce, kolanie), starając się utrzymać ciało w płaszczyźnie. Lewą rękę wyciągnij do góry wnętrzem dłoni do przodu, delikatnie



rozciągając klatkę piersiową i lewy bark. Obróć powoli głowę w lewo i skieruj wzrok na wyciągniętą do góry dłoń. Pozostań w tej asanie od 15 do 30 sekund, a następnie spokojnie wróć do pozycji wyjściowej (trójkąta) i zrób to samo w lewo.

Ważne w tym ćwiczeniu:

- utrzymanie stóp i bioder w jednej linii
- wyprostowanie nóg
- rozciągnięcie ciała w prawo/lewo
- zachowanie płaszczyzny ciała

Oddziaływanie na organizm:

- wzmacnia nogi, biodra, plecy, ramiona i szyję
- rozszerza klatkę piersiową, zwiększa pojemność i wydajność płuc
- wzmacnia i uelastycznia kręgosłup
- poprawia pracę narządów podbrzusza i pobudza ich funkcje

## 8. BOHATER II – WIRABHADRASANA II वीरभद्रासन



Stań w rozkroku na szerokość 120–130 cm – jak w pozycji trójkąta, skreść prawą stopę o 90 stopni, a lewą o 30 w prawo. Zegnij prawe kolano do kąta prostego (pomiędzy łydką

a udem), utrzymuj wyprostowaną lewą nogę, skręć głowę powoli i jak możesz najdalej w prawo. Rozciągnij mocno ramiona w prawo i lewo, utrzymując kręgosłup pionowo.

Pozostań w tej asanie przez 15–30 sekund, a następnie wyprostuj prawą nogę, skręć głowę i stopy do przodu i wykonaj to ćwiczenie w lewo.

Ważne w tym ćwiczeniu:

- zgięcie nogi w kolanie pod kątem prostym (pomaga w tym odpowiednio szeroki rozkrok) – jeżeli to niemożliwe, ustawienie pionowo golenia
- niewychylanie kolana poza pion golenia (łydki)
- wyprostowanie tylnej nogi
- utrzymanie kręgosłupa pionowo, czyli prostopadle do podstawy ciała (niewychylanie się do przodu)

Oddziaływanie na organizm:

- uelastycznia mięśnie nóg i pleców
- tonizuje narządy jamy brzusznej

## 9. KĄT ROZCIĄGNIĘTY

– *UTTHITA-PARŚWAKONASANA*

उत्थितपार्श्वकोणासन

Stań w rozkroku na szerokość 120–130 cm – jak w pozycji trójkąta, wyciągnij na boki ramiona, skręć lewą stopę o 90, a prawą o 30 stopni w lewo. Zegnij lewe kolano tak, aby udo i łydka były w stosunku do siebie pod kątem prostym, wyciągnij lewą rękę w lewo, rozciągając mocno lewy bok i połóż lewą dłoń na podłodze po wewnętrznej lub zewnętrznej stronie lewej stopy. Rozciągnij i utrzymuj wyprostowaną prawą nogę, dociskając



całą prawą stopę do całą prawą stopę do podłogi. Prawy bark przesunij delikatnie do tyłu i wyciągnij pionowo do góry prawą rękę, rozciągając i otwierając klatkę piersiową. Jeżeli możesz, skreć

dłoń w kierunku głowy i przenieś rękę nad głowę. Powoli skreć w prawo głowę i spojrz w górę w kierunku wyciągniętej prawej dłoni.

Pozostań w asanie przez 15–30 sekund, następnie odwróć głowę, aby spojrzeć przed siebie, powoli opuść prawą rękę, podnieś lewą oraz dźwignij tułów do pionu. Wyprostuj lewą nogę, skreć stopy do środka i wykonaj ćwiczenie w prawą stronę.

#### Ważne w tym ćwiczeniu:

- mocne rozciągnięcie prawej i lewej części ciała
- utrzymanie ciała w płaszczyźnie
- zgięcie jednej nogi w kolanie pod kątem prostym i wyprostowanie drugiej

#### Oddziaływanie na organizm:

- koryguje wady łydek i ud
- rozwija klatkę piersiową
- łagodzi bóle artretyczne i kulszowe