

Wrikasana

(Pozycja Drzewa)

„Jestem spokojny, jestem opanowany”

Stań prosto. Podciągnij prawą stopę do góry i połóż ją na udzie lewej nogi – tam, gdzie noga łączy się z brzuchem. Kolano skieruj do dołu. Powoli podnoś wyprostowane ręce po



bokach, z dłońmi zwróconymi do góry, aż będziesz mógł połączyć dłonie nad głową. Wznosząc ręce, wykonuj wdech. Odczuwaj w myślach, że przez twój kręgosłup rozciąga się do góry prosta linia, która przechodzi między twoimi dłońmi aż do palców. Czuj, że jesteś skupiony w myślach w tej prostej linii. Rozluźnij ciało, na ile to tylko możliwe. Afirmuuj w myślach: *„Jestem spokojny, jestem opanowany”*. Pozostań w tej pozycji przez około pół minuty, oddychając w naturalny sposób. Następnie wykonaj powoli wydech, opuszczając ręce po bokach i stawiając prawą stopę z powrotem na podłodze.

Powtórz całą tę procedurę dla drugiej nogi.

Jeśli masz problem z podniesieniem stopy tak wysoko, aby położyć ją na połączeniu nogi z brzuchem, możesz zamiast tego oprzeć podszewkę stopy na wewnętrznej stronie kolana drugiej nogi.

Korzyści: Pozycja Drzewa doskonale pomaga stać się bardziej skupionym w sobie (w sposób duchowy, a nie egoistyczny) oraz wykształcić właściwą postawę ciała.

Czandrasana

(Pozycja Księżyca)

„Siła i odwaga wypełniają komórki mojego ciała”

Stań ze złączonymi stopami. Powoli wykonaj wdech. Podnoś ręce po bokach z dłońmi skierowanymi do góry i wyprostuj je nad głową, łącząc dłonie i stojąc na palcach. Rozciągaj się do góry. Następnie powoli rozciągaj się w lewą stronę, zginając się w biodrach i pozostając lekko w górze na palcach. Afirmuj w myślach: „Siła i odwaga wypełniają komórki mojego ciała”. Staraj się być świadomym tego wznoszącego się ruchu energii w ciele, jak gdyby to ta energia rozciągała twoje ciało i zginała je w lewą stronę. Oddychaj w naturalny sposób i pozostawaj w tej pozycji przez około pół minuty. Potem wykonaj wdech, powracając do pozycji wyprostowanej. Rozciągnij się, wykonaj wydech i powoli opuść ręce na boki i z powrotem stań całymi stopami na podłodze.

Powtórz tę pozycję, rozciągając się w drugą stronę.



Korzyści: Ćwiczenie to pomoże ci być bardziej świadomym kręgosłupa, co jest konieczne w ćwiczeniu dalszych postaw.

Trikonasana

(Pozycja Trójkąta)

***„Radość i energia napływają do komórek mojego ciała!
Ogarnia mnie radość!”***

Stań w szerokim rozkroku. Wykonaj wdech, podnosząc ręce po bokach z dłońmi zwróconymi do góry. Rozciągaj ręce na boki na wysokości ramion. Potem powoli wykonaj wydech, zginając się w lewą stronę aż lewa ręka dotknie lewej stopy. Wyciągnij prawą rękę do góry nad głowę i obróć głowę w prawo, by widzieć wyprostowane palce. Afirmuj w myślach: *„Radość i energia napływają do komórek mojego ciała! Ogarnia mnie radość!”*. Pozostań w tej pozycji tak długo, jak jest ci w niej wygodnie – w przypadku większości osób będzie to mniej więcej pół minuty

– po czym powoli powróć do pozycji stojącej, wykonując wdech. Rozciągnij ręce na boki z dłońmi skierowanymi do góry i powoli wykonaj wydech, pozwalając, by dłonie swobodnie opadły po bokach.

Powtórz całą tę procedurę, zginając się w prawą stronę.

Korzyści: W Pozycji Księżyca wykonuje się całkowite rozciąganie na boki. Z kolei w Pozycji Trójkąta dochodzi do lekkiego zgięcia pleców pod kątem, co sprawia, że są one rozciągane na kilka sposobów.



Paścimottanasana

(Rozciągająca Pozycja Siedząca)



2

Aby wykonać *Paścimottanasanę*, usiądź na podłodze z nogami wyciągniętymi przed sobą. Wykonaj wdech, a potem powoli wydech i powoli skłoń się do przodu, lecz nie napinaj się. Ofiaruj się w tej pozycji. Dalej rozluźniaj się do przodu, trzymając nogi przylegające do podłogi, aż będziesz mógł złapać palcami za paluchy stóp, łokcie będą mogły dotknąć podłogi i cała górna część ciała będzie mogła spocząć na udach, a głowa na kolanach lub trochę niżej. W prawidłowo wykonanej pozycji powinieneś złapać za paluchy kciukami palcami wskazującymi i środkowymi, jak gdybyś chwycił jakieś stojące paliki.

Pozycja ta nie jest łatwa, szczególnie dla osób starszych. Jeśli nie możesz dotrzeć stóp, złap za kostki, kolana lub gdzieś nad nimi, aby utrzymać nieruchomo górną część

ciała. Bądź świadomy napięcia pod kolanami i u podstawy kręgosłupa, które nie pozwala ci schylić się bardziej do przodu. Myśl o przestrzeni w tych punktach napięć, a ku swemu zdziwieniu odkryjesz, że po kilku chwilach będziesz mógł skłonić się bardziej do przodu bez nadwerężania się. Powtórz ten proces i po minucie czy dwóch zobaczysz, że jesteś schylony o wiele bardziej, niż mogłeś przypuszczać, że to możliwe (nawiasem mówiąc, im trudniej jest ci ćwiczyć tę pozycję, tym bardziej warto, byś ją ćwiczył!).

Osoby początkujące nie powinny pozostawać w tej pozycji dłużej niż piętnaście, trzydzieści sekund, lecz nie bój się robić tego dłużej – maksymalnie przez trzy minuty – jeżeli jest ci w niej wygodnie. Potem powoli rozprostuj się i połóż na wznak na minutę lub dwie.

Korzyści: *Paścimottanasana* pomaga wzmocnić system nerwowy. Poprawia funkcjonowanie organów brzucha i miednicy oraz doskonale sprzyja trawieniu. Dzięki rozciąganiu ścięgien nóg pozycja ta jest dosko-

nałym ćwiczeniem rozciągającym, które przygotowuje do trudniejszych pozycji siedzących. (Korzyści psychologiczne i duchowe tej pozycji zostaną omówione w rozdziale „Krok Trzeci”).

Halasana

(Pozycja Pługa)

„Nowe życie i nowa świadomość napelniają teraz mój mózg!”



Pozycja ta jest jedną z najważniejszych postaw *hattha jogi*. Ma ona dobroczynny wpływ na wiele części ciała. Zachęcające jest również to, że jest jedną z najłatwiejszych postaw jogi, a powoduje postęp w równym stopniu, co pozostałe. We wszystkich postawach jogi należy utrzymywać głęboką świadomość każdego ruchu ciała, każdego mięśnia, który pracuje. W związku z tym, że w *Halasana* angażuje tak wiele części ciała, szczególnie ważne jest, by w trakcie tego

ćwiczenia mieć na uwadze zasadę zachowania świadomości. We wszystkich fazach Pozycji Pługa oddychaj normalnie.

Aby wykonać *Halasanę*, najpierw połóż się płasko na plecach z rękami po obu stronach i dłońmi skierowanymi do podłogi. Rozluźnij się. Następnie podnieś obie nogi naraz, trzymając je wyprostowane pod kątem około czterdziestu pięciu stopni nad podłogą. Bądź świadomy różnych mięśni, które uczestniczą w tej czyn-

ności. Pozostań w takiej pozycji przez krótką chwilę, odczuwając napięcie w udach i brzuchu.

Potem podnieś powoli nogi, aż znajdą się prostopadle do podłogi. Zatrzymaj je na chwilę, odczuwając nacisk całych pleców na podłogę.

Następnie, kawałek po kawałku rozluźniaj ten nacisk, poczynając od dolnej części kręgosłupa, przenosząc nogi za głowę, aż będą leżeć równolegle do podłogi. Pozostań w tej pozycji przez pewien czas, głęboko rozluźniając kręgosłup, aby uniknąć naprężeń podczas dochodzenia do końcowej pozycji *Halasany*. Przejdź teraz do pierwszego etapu Pozycji Pługa:

Etap pierwszy: Nadal trzymając stopy na podłodze, przybliż je do głowy, jednak nie bardziej, niż jest ci z tym wygodnie. Odczuwaj naprężenie w dolnej i środkowej części pleców. Ostatecznie kolana powinny znaleźć się dokładnie na wysokości oczu; nogi cały czas trzymaj wyprostowane.

Etap drugi: Kiedy poczujesz odprężenie w pierwszej fazie ćwiczenia, przesuwaj stopy dalej i odczuwaj naprężenie rozchodzące się do środkowej i górnej części kręgosłupa. Pozycję tę utrzymuj również do chwili, aż poczujesz w niej odprężenie.

Etap trzeci: Następnie przesun nogi tak daleko, jak możesz i odczu-

waj naprężenie rozchodzące się do wyższej części pleców i dolnej części szyi.

Etap czwarty: Na koniec przenieś ręce nad głowę, dzięki czemu poczujesz, że możesz wyciągnąć się jeszcze bardziej do tyłu, rozciągając górne kręgi szyjne. Znajdując się w tej fazie ćwiczenia, afirmuj w myślach: „*Nowe życie i nowa świadomość napętniają teraz mój mózg!*”.

Na początku pozostawaj w tej pozycji przez pół minuty – wraz z nabraniem biegłości zwiększ ten okres do dwóch minut – po czym powróć do pozycji leżącej, przechodząc przez kolejne etapy, i odpocznij przez chwilę, leżąc płasko na podłodze.

Korzyści: Trzymanie nóg pod kątem czterdziestu pięciu stopni względem podłogi pomaga wzmocnić mięśnie ud i brzucha. Sama *Halasana* korzystnie wpływa na mięśnie brzucha i postawę ciała, ale przede wszystkim spełnia swój główny cel: uwalnia energię i umożliwia jej swobodny przepływ w górnej części kręgosłupa. Etapy trzeci i czwarty tej pozycji oprócz tego, że rozciągają górną część kręgosłupa i szyję, dodatkowo łagodnie pobudzają gruczoł tarczycowy, kiedy klatka piersiowa naciska na podbródek. Ponadto pozycja ta powoduje większy napływ krwi do mózgu.

III. ODDYCHANIE

Jak wspomniałem w pierwszej lekcji, hinduskim słowem, które oznacza „oddech”, „życie” i „energię”, jest *prana*. *Prana* otacza nas w powietrzu, którym oddychamy. W jednej z kolejnych lekcji nauczymy się, jak wchłaniać *pranę* w sposób inny niż za pomocą oddechu. Oddech jest jednak ogromnie ważnym medium. Oddychając, wciągamy do ciała nie tylko powietrze, ale i witalność, siłę i odwagę. Kiedy wydychamy, oprócz dwutlenku węgla wyrzucamy z organizmu również nieczystości myślowe i emocjonalne: zniechęcenie, słabość lub rozpacz. W związku z tym, że mowa tu o skłonnościach myślowych i emocjonalnych, aby je wchłaniać lub wydalać z siebie, musimy używać mentalnych „płuc”, podobnie jak posługujemy się płucami fizycznymi, wdychając i wydychając powietrze. Jeżeli włożymy świadomy wysiłek umysłu, aby wchłonać *pranę* z powietrza, którym oddychamy, to oddychanie przyniesie nam do-

datkowo korzyści psychiczno-duchowe.

Ruch *prany* nie odbywa się wyłącznie wtedy, gdy wpływa ona do ciała wraz z oddechem. *Prana* również porusza się wewnątrz ciała i ma to także swoje odzwierciedlenie w oddechu. Kiedy jesteśmy niespokojni pod względem emocjonalnym, przepływ energii w ciele ulega zakłóceniu i natychmiast widać tego skutki w oddechu, który staje się nierówny, nerwowy i przyspieszony. Istnieje bardzo bliski związek między umysłem a oddechem. Ten interesujący fakt można wykorzystać dla własnego pożytku, ponieważ tak samo jak umysł wpływa na oddech, tak i oddech wpływa na umysł. Szkodliwe stany emocjonalne można w dużym stopniu wyeliminować poprzez rozmyślnie głębokie, harmonijne oddychanie.

Na rynku pojawiły się książki bijące na alarm w związku z niebezpieczeństwem ćwiczeń oddechowych jogi. Powszechne potępienie ćwiczeń

oddechowych jest jednak niedorzeczne. Paramhansa Jogananda zwrócił uwagę, że natura zobowiązuje człowieka do wykonywania „ćwiczenia oddechowego” przez całe życie, jeżeli człowiek chce pozostać w ciele. Naturalnie istnieją pewne ćwiczenia oraz sposoby ich wykonywania, które mogą być szkodliwe. Omówimy ten temat w jednej z dalszych lekcji. Na razie chciałbym tylko zwrócić uwagę, że wystarczy, byśmy do ćwiczeń oddechowych podchodzili z rozważą i rozsądkiem.

Podczas wykonywania postaw jogi obowiązuje zasada, żeby brać wdech, gdy ciało podnosi się do góry, i wykonywać wydech wtedy, kiedy ciało opada w dół – zarówno gdy dochodzi się do danej pozycji, jak i powraca do zwykłej postawy. Na przykład dochodząc do Pozycji Księżyca, należy wykonać wdech, a powracając z niej, wydech. Pozostając w danej pozycji można oddychać w normalny sposób. Z kolei dochodząc do Pozycji Trójkąta, która wymaga pochyleń się, wykonuje się wydech podczas schylania się do pełnej pozycji, a potem wdech w trakcie podnoszenia się z niej. Są jednak pewne wyjątki od tej zasady. Na przykład w Pozycji Krzesła (*Utkatasana*) co prawda wykonuje się wdech, powstając z tej pozycji, lecz oddech wstrzy-

mywany jest przez cały czas podczas przykucnięcia.

W zasadzie, poza pewnymi wyjątkami w niektórych ćwiczeniach oddechowych jogi, wdech należy zawsze brać przez nos. Ma to swoje subtelne oraz oczywiste uzasadnienie. Do oczywistych powodów należy to, że oddychanie przez nos odfiltrowuje kurz i inne nieczystości, które w przeciwnym razie przedostałyby się do płuc. Dodatkowo ogrzewa powietrze, zanim przedostanie się ono do delikatnych błon wewnętrznych. Jeśli chodzi o głębsze przyczyny oddychania przez nos, jest ich naprawdę wiele i zostaną one omówione w kolejnych lekcjach. Jedną z nich jest to, że powietrze wchodzące przez nozdrza uspokaja umysł i klaruje myśli. Ludzie, którzy nawykowo oddychają przez usta, są z reguły ospali. Wykonując wdech, staraj się czasem poczuć, jak powietrze wpływa do mózgu i go odświeża i uspokaja.

Ćwiczenie oddechowe: Następnym razem, kiedy poczujesz, że jesteś w złym nastroju, przygnębiony, zmartwiony lub po prostu rozproszony, zamiast zastanawiać się, dlaczego jest ci źle lub zamiast niepokoić się, że za dużo się martwisz, staraj się odzyskać dobry nastrój za pomocą oddechu. Wykonuj bardzo powolne, głębokie wdechy. Odczuwaj, że wdychasz nie tylko samo powietrze, ale

radość, spokój, siłę lub odwagę – wszystkie pozytywne cechy, które w szczególności chcesz poczuć. W trakcie tego ćwiczenia powinienś siedzieć wyprostowany. Wyobrażaj sobie, że oprócz płuc oddech wypełnia całe twoje ciało, począwszy od stóp, a skończywszy na punkcie pomiędzy brwiami. Skup oddech w punkcie pomiędzy brwiami

i wstrzymaj tak długo, jak możesz bez uczucia niewygody. Odczuwaj, że spalasz wszystkie negatywne myśli w ogniu boskiego światła. Wykonując wydech, czyn to z siłą, wyrzucając na dobre ze swojego ciała i umysłu resztki słabości i tego, co negatywne.

Powtórz to ćwiczenie sześć lub dwanaście razy, ilekroć potrzebujesz rozproszyć siły ciemności.

IV. WYKONYWANIE ĆWICZEŃ

Jeśli uda ci się ćwiczyć postawy jogi ze spokojnym umysłem i ze świadomością skupioną wewnątrz, odniesiesz z takiej praktyki o wiele większe korzyści. Przed przystąpieniem do praktyki usiądź na chwilę wyprostowany. Wykonaj kilka ćwiczeń oddechowych, a następnie medytuj przez co najmniej kilka minut.

Przez najbliższe dwa tygodnie staraj się wykonywać ćwiczenie oddechowe, które omówiłem na poprzedniej stronie. Jednak ćwicz je nie tylko wtedy, kiedy ci ciężko na duchu. Jeśli zaczniesz je wykonywać, znajdując się w nastroju spokoju i odwagi, to po zakończeniu tego ćwiczenia będziesz jeszcze bardziej spokojny i pewny siebie. W swoich codziennych ćwiczeniach postaw jogi wraz z każdym wydechem pozbywaj się ze swojego ciała wszelkiego lenistwa, wahania, niepokoju i obojętności.

Praktyka

Wrikasana (Pozycja Drzewa) – Pół minuty na jednej nodze i kolejne pół na drugiej. Odpoczywaj przez pół minuty po każdym cyklu.

Czandrasana (Pozycja Księżyca) – Po pół minuty na każdą stronę. Odpocznij.

Trikonasana (Pozycja Trójkąta) – Pół minuty na każdą stronę.

Utkatasana (Pozycja Krzesła) – Pół minuty. Połóż się na plecach na minutę lub dwie.

Paścimottanasana (Siedząca Pozycja Rozciągająca) – Pół minuty, a następnie leżenie na wznak przez kolejne pół minuty.

Halasana (Pozycja Pługa) – Pół minuty w pozycji końcowej.

Bhudżangasana (Pozycja Kobry) – Pół minuty.

Sasamgasana (Pozycja Zająca) – Od pół do całej minuty. Połóż się płasko na plecach i odpoczywaj przez dwie do pięciu minut.

Przybliżony całkowity czas ćwiczeń: 30 minut.

V. ZDROWIE

Integracja kontra dezintegracja

Integracja stała się obecnie bardzo istotną kwestią w Stanach Zjednoczonych. W umysłach wielu ludzi budzi się świadomość tego, że segregacja rasowa może doprowadzić do dezintegracji społeczeństwa. Pojawienie się możliwości ewentualnego rozpadu sprawia, że ludzie zaczynają rozumieć, iż trzeba obecnie aktywnie i świadomie pracować nad integracją. Nie można dłużej biernie, spokojnie czekać, aż integracja sama z siebie nadejdzie pewnego dnia „w naturalny sposób”.

Sprawa ta, w którą włączyło się tak wiele osób, jest tylko jednym z przykładów walki, jaka wiecznie toczy się w kosmosie. Cały wszechświat jest polem bitwy, na którym siły integracji i dezintegracji krzyżują miecze w nieprzerwanym konflikcie. Zgodnie z drugą zasadą termodynamiki, wszystko nieuchronnie zmierza do przypadkowości, tracąc ciepło, prędkość i precyzję – jednym słowem: ulega dezintegracji. Jednak działa też oczywiście pewna inna siła, która

z powrotem splata ze sobą luźne sznury. Bez tej siły pierwotnie nie istniałoby nic integralnego, co mogłoby ulec dezintegracji.

Te siły integracji i dezintegracji walczą ze sobą o panowanie również w naszym życiu. Prostem tego przykładem jest zmaganie się zdrowia z chorobą. Jeśli biernie czekamy i pozwalamy, by natura sama wobec nas działała, to dajemy moc siłom dezintegracji, którym bierność doskonale służy. Oczekiwanie, że sprawy same w końcu dobrze się potoczą, wcale nie jest pozytywnym myśleniem, gdyż w ogóle nie jest to myślenie. Integracja następuje tylko w efekcie aktywnej mobilizacji sił. Z kolei już sam proces „pozwalania sprawom toczyć się samym” sugeruje dezintegrację.

Zdrowie jest jednym z owoców procesu integracji. Aby osiągnąć kwitnące zdrowie, należy umyślnie współdziałać z tym procesem. Trzeba rozwijać ciało jako integralną całość, a nie jako zespół oddziel-

nych części powiązanych ze sobą tylko przez fakt ich współdziałania w jakimś mniej lub bardziej wspólnym przedsięwzięciu. Należy aktywnie zharmonizować ciało i umysł, a ponadto dostrzec swoje pokrewieństwo z otaczającym wszechświatem.

Analiza jest szczególną umiejętnością człowieka Zachodu. Posiada on naturalny dar postrzegania rzeczy wraz z ich częściami składowymi. Jednakże ludzkie ciało jest o wiele bardziej złożone i subtelne niż silnik samochodu. Działa w nim pewna inteligencja, która jest zupełnie niezależna od mechanicznej sprawności poszczególnych części ciała. Ciało ma zasób witalności. Jeżeli witalność jest duża, potrafi zjednoczyć całe ciało w działaniu, aby uchronić jakąś zagrożoną jego część lub nawet naprawić uszkodzoną. Medycyna powinna uznać także imponderabilia z tego powodu, że one po prostu istnieją, lecz typowa stronnictwość myślenia Zachodu sprawia, że lekarze wolą myśleć o ciele jako o maszynie. Jeśli ktoś chce coś w czymś zobaczyć, to zobaczy, mimo iż coś innego jest tak samo. Medycyna zachodnia nadal skupia się na naprawianiu lub wymienianiu wadliwych części ciała, i faktycznie ma duże osiągnięcia na tym polu. Jednak czyni niewiele, aby wzmacniać cały organizm,

przez co dałaby szansę uszkodzonym częściom ciała, by samodzielnie się naprawiły.

W związku z poświęcaniem uwagi niemal wyłącznie pojedynczym częściom ciała, jak gdyby były one oddzielnymi fragmentami maszynarii, odczuwa się pokusę dostrzegania w działaniu sił dezintegracji, a nie integracji. Być może jest to niesprawiedliwy punkt widzenia, zważywszy na cuda, jakich dokonała medycyna. Jednak pamiętam, jak ostatnio słyszałem reklamę w radiu: „Badania na polu medycyny w ciągu ostatnich lat doprowadziły do ogromnego postępu. Obecnie mamy problemy o wiele większe niż dotychczas. Dlatego pozwól się nimi zająć firmie United Crusade”. Nie mogłem się nadziwić – jeśli po tych wszystkich latach problemy są większe niż kiedykolwiek wcześniej, to może powinniśmy obrać inny kurs!

Joga zaleca, aby w większym stopniu przyswoić sobie sposób myślenia o swoim ciele i umyśle jako o integralnej całości. Żyj w swoim ciele, zamiast tylko w nim egzystować. Prawdziwe zdrowie oznacza coraz większe poczucie witalności. Nie chodzi tylko o brak gorączki.

Odkryto, że osoby, które zachowują pogodne nastawienie, które, służąc innym, zapominają o sobie i które zawsze są zajęte jakąś kon-

struktywną pracą, rzadko chorują. Po prostu nie mają czasu chorować! Jeśli będziesz skupiał się na chorobie, to będziesz miał skłonność do częstszego chorowania. Jeśli będziesz koncentrował się na zdrowiu, to z reguły będziesz zdrowy.

Ludzie, którzy odczuwają głębokie pokrewieństwo z Przyrodą oraz z samym życiem, zdają się czerpać siłę z tych źródeł. Natomiast ci, którzy egoistycznie izolują się od otaczającego ich wszechświata, starzeją się przedwcześnie. Nawet w młodym wieku wyglądają na pozbawionych

życia, zupełnie inaczej niż „pełna” istota ludzka.

Pamiętaj, że na integrację trzeba świadomie zapracować. Potrzeba energii, aby wytworzyć więcej energii, poczucia harmonii, by uzyskać większą harmonię, oraz jednoczącego zapału, aby osiągnąć doskonałą jedność, którą jest joga. Naturalny bieg rzeczy pozostawiony samemu sobie działa tak samo jak drugie prawo termodynamiki – zmierza stopniowo do dezintegracji. To od ciebie zależy, czy wybierzesz w życiu boski kierunek samointegracji.