

# Moc z toba



Nie możemy żyć bez stresu – to on motywuje i napędza do działania. Jeśli nie potrafisz go ujarzmić, zabije cię. **Gdy wykorzystasz jego siłę, staniesz się niepokonany: będziesz okazem zdrowia, siły, skuteczności i opanowania. Właśnie tego uczy joga.**

**P**o przebudzeniu się rano masz przed oczami listę niezalutwionych spraw. Wieczorem trudno ci zasnąć bez piwa lub szklaneczki whisky. Stałeś się nerwowy, czasami bolą cię plecy, masz skoki ciśnienia i wrażenie, że cały świat dźwigasz na swoich barkach. Na pytanie: jak pan sobie radzi ze stresem, odpowiadasz: doskonale! Niestety, twój organizm nie może powiedzieć tego samego.

Każdego dnia stajemy w obliczu sytuacji wywołujących stres. Nieprzekraczalne terminy w pracy, egzaminy, starania o awans, problemy rodzinne – gdy trwają długo, odczuwa to całe ciało, a wszystko dzieje się poza twoją kontrolą.

### **Wola sobie, organizm sobie**

Autonomiczny układ nerwowy (odpowiedzialny za pracę organów wewnętrznych) działa nie-

zależnie od woli. Unerwia on wszystko, co masz w środku: serce, żołądek, wątrobę, nerki, jelita i kieruje pracą gruczołów dokrewnych wydzielających hormony. Kiedy znajdziesz się w stresowej sytuacji, serce zaczyna bić szybciej, dłonie się pocą, oddech staje się płytszy, twarz robi się czerwona. Sygnał o stresie dociera do gruczołów dokrewnych, które jak oszalałe zaczynają produkować hormony stresu. Hormony te powodują

zrost stężenia glukozy we krwi – paliwa, które ma ci pozwolić na natychmiastową reakcję fizyczną. To atawizm, reakcja organizmu, którą otrzymaliśmy w spadku po naszych przodkach, bez przerwy narażonych na sytuacje zagrożenia życia przy zdobywaniu pożywienia lub ucieczce przed dzikimi zwierzętami. Potem stres mija, ale zapoczątkowanego łańcuszka zmian nie cofniesz już siłą woli. Nie możesz ▶





## Jacek Santorski

**Jak napisałem w komentarzu do książki „Iyengara drzewo życia”, joga B.K.S. Iyengara to najdoskonalszy system pracy z ciałem, jaki udało mi się poznać w mojej praktyce psychoterapeutycznej. Wielu moich pacjentów zawdzięcza precyzji i dynamice tej praktyki odzyskanie i utrzymanie zdrowia emocjonalnego. Sam, korzystając z elementów jogi w swoich ćwiczeniach, czuję się całkowicie zdrowy pod każdym względem. Joga pomogła także mojej żonie. Weekendowe warsztaty, w których uczestniczyła, sprawiły, że całkowicie zniknęły męczące ją bóle okolic miednicy. Ćwiczenia psychofizyczne są dla organizmu jak strojenie instrumentu – trzeba je od czasu do czasu ponawiać, bo nic nie jest dane raz na zawsze.**

### Zanim zaczniesz ćwiczyć

Przygotuj matę, ręcznik i koc. Zdejmij buty i skarpety, wóź na siebie wygodne ubranie, które nie będzie krępowało ruchów ciała. Przedstawione pozycje najlepiej ćwiczyć codziennie, i to o stałej porze dnia – godzinę przed jedzeniem lub cztery godziny po posiłku. Ostatnią szklankę napoju wypij godzinę przed treningiem, a po jego zakończeniu nie pij jeszcze około pół godziny. Unikniesz w ten sposób mdłości

lub innych dolegliwości, które mogą się pojawić przy masowaniu organów wewnętrznych. Przed treningiem zadбай o pomieszczenie – powinno być czyste, przewietrzane, ale niewychłodzone. Oddychaj powoli, głęboko, wdech i wydech prowadź nosem, a nie ustami. Nie wstrzymuj oddechu w trakcie wykonywania asan. Unikniesz wtedy niepotrzebnego napięcia, czy też – co się zdarza – bólu głowy.

## Wykonywanie asan polepsza zdrowie i samopoczucie

### Pogłębia oddech i poprawia ukrwienie narządów w brzuchu



**Wojownik II – Vibrabhadrasana**  
Stojąc w pozycji góry (A), weź głęboki wdech, podskocz i stań w rozkroku o szerokości 120-135 cm (im dłuższe nogi, tym większa odległość między stopami). Unieś ręce na wysokość barków, dłonie skieruj wnętrzami do podłogi (B). Następnie obróć stopy w prawą stronę – lewą nieznacznie, a prawą o 90°. Wyprostuj nogi w kolanach. Nie skręcaj bioder

ani tułowia. Zrób wydech, jednocześnie zginając prawe kolano, do momentu aż udo będzie równoległe do podłogi, a lędzka prostopadle. Wyprostuj mocno lewą nogę. Obróć głowę w prawo i spojrzysz na dłoń (C). Trwaj w tej pozycji przez 20-30 sekund, oddychając głęboko. Pilnuj, by kolano znajdowało się nad stopą. Weź wdech i wolno wróć do pozycji B. Najpierw skręć głowę i skieruj stopy do

środką, a potem podskokiem wróć do pozycji góry (A). Teraz powtórz pozycję na drugą stronę ciała. Uwaga! Jeżeli masz kłopoty z sercem, nie prostuj rąk tylko połóż je na biodrach.

#### Korzyści

Ta asana wzmacnia i rzeźbi mięśnie nóg, rozwija klatkę piersiową, pogłębia oddech oraz masuje narządy jamy brzusznej, co m.in. poprawia ich ukrwienie.

### Usuwa sztywność barków



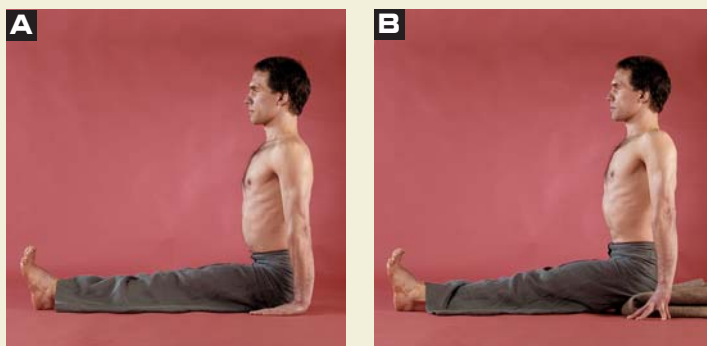
**Srogi – Utkatasana**  
Stojąc w pozycji góry (ćwiczenie 1, pozycja A) wyciągnij ręce nad głowę i złącz dłonie (A). Wykonaj wydech, wolno ugnij nogi w kolanach. Uginając biodra, obniż tułów do

momentu, aż uda będą ustawione równoległe do podłogi. Nie pochylaj się i cofaj barki oraz klatkę piersiową (B). Nie wstrzymuj oddechu. Jeśli masz problemy z sercem, przyjmij pozycję z rękami na biodrach (C).

#### Korzyści

Asana rozwija mięśnie nóg, wzmacnia okolice kostek, rozszerza klatkę piersiową, masuje narządy jamy brzusznej oraz usuwa sztywność barków.

### Wzmacnia mięśnie wzdłuż kręgosłupa



#### Kij – Dandasana

Usiądź na podłodze z wyprostowanymi nogami, stopy złączone, plecy proste. Połóż dłonie na podłodze tuż przy biodrach, palce rąk skieruj w stronę stóp. Wyciągnij kręgosłup i wyprostuj ręce w łokciach (A).

Jeśli czujesz, że jest ci niewygodnie i masz kłopoty z utrzymaniem w tej pozycji prostych pleców, usiądź na kocu (B).

#### Korzyści

Kij to pozycja rozpoczynająca wiele asan. Jej opanowanie ułatwi ci kolejne ćwiczenia.

## Jak działa stres

### Przysadka mózgowa

Wydziela się dopamina, wpływająca na pracę serca i nadnerczy.

### Podwzgórze

Wydzielają się endorfiny, które oszukują organizm, redukując sygnały zmęczenia. Gorzej śpisz i nie możesz się zregenerować. Masz kłopoty z koncentracją i pamięcią.

### Serce

Dopamina przyspiesza jego pracę i zwiększa ciśnienie.

### Żołądek

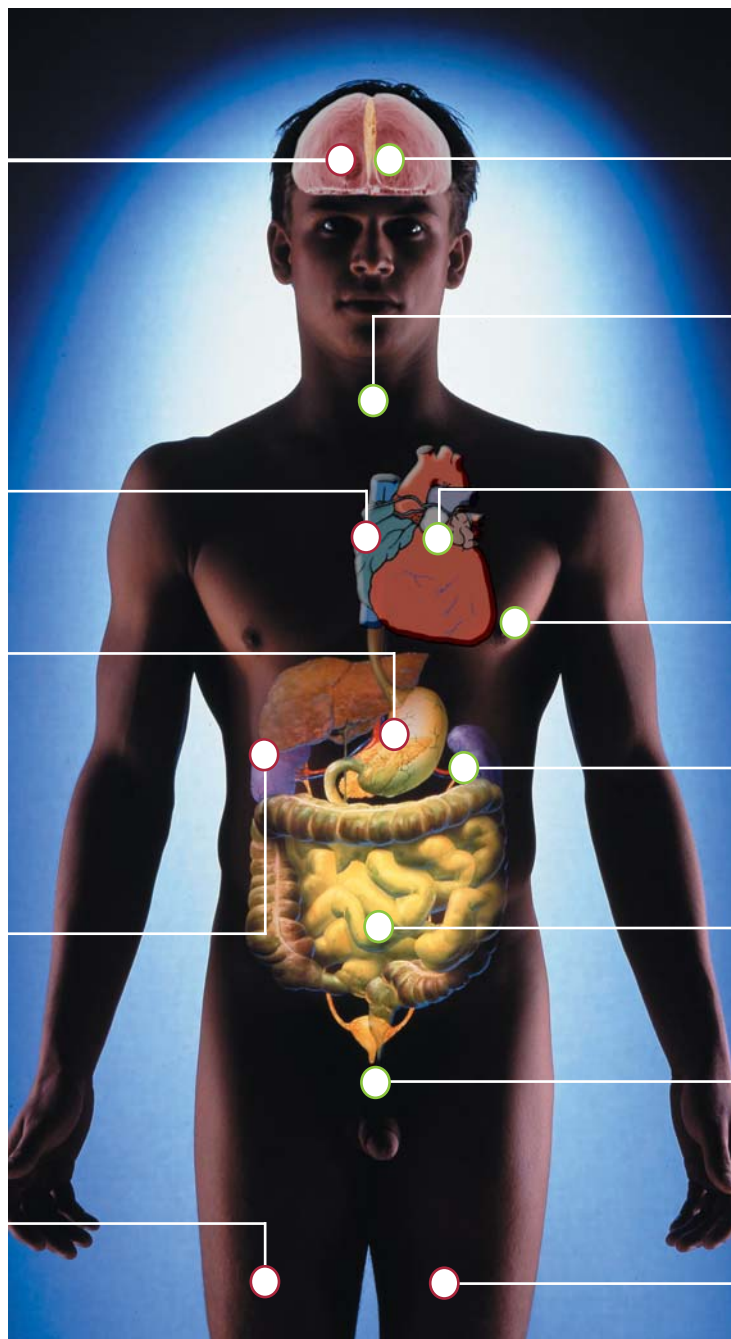
Zwiększa się wydzielanie kwasu solnego – pojawiają się wrzody. Masz niestrawność, zgagę i mdłości.

### Nadnercza

Produkują hormony stresu: adrenalinę i kortyzol, które też wpływają na pracę serca. Częste skoki ciśnienia osłabiają naczynia krwionośne. Do krwi uwalniają się substancje tłuszczowe, które zatykają naczynia krwionośne. Jesteś narażony na zawał i udary.

### Mięśnie

Na całym ciele są spięte, i przykurczone. Odczuwasz bóle, zwłaszcza w okolicach kręgosłupa i karku.



## Jak działa joga

### Przysadka mózgowa

Daje sygnały gruczołom, by produkowały mniej hormonów stresu.

### Tarczycza

Wysyła informacje do całego organizmu, by zwolnił lub przyspieszył przemianę materii.

### Serce

Obniża ciśnienie krwi, poprawia krążenie.

### Płuca

Uczy prawidłowego oddechu.

### Nadnercza i nerki

Obniża wydzielanie hormonów stresu. Poprawia odciąganie toksyn z limfy do nerek.

### Układ pokarmowy

W znacznym stopniu redukuje dolegliwości trawienne.

### Jądra i prostata

Poprawia ich pracę, wzmacnia ochotę na seks.

### Mięśnie

Rozwija i wzmacnia wszystkie mięśnie, poprawia ich elastyczność, zwiększa ruchliwość stawów, zapobiegając w ten sposób kontuzjom.



## Sprawdzone adresy

Podręcznik do jogi nie wystarczy. Przynajmniej na początku potrzebny jest instruktor.

**Akademia Hatha-Jogi Sławomira Bubicza**  
Warszawa, ul. Wałowa 5  
tel. 022 635 68 69 i 0601 33 19 39  
e-mail joga@ahj.pl

**Centrum Adama Bielewicza**  
Warszawa, ul. Żurawia 32  
tel. 022 612-20-07 i 0503-706 701  
e-mail info@joga.net.pl

**Szkoła Hatha-Jogi Leszka Kawy**  
Warszawa, ul. Grzybowska 37A  
tel. 022 624 93 71 i 0607 637 899  
e-mail lk@hathajoga.pl

**Szkoła Jogi Konrada Kocota**  
Kraków, Stanisław Górny 183 A  
tel. 012 266 77 97  
e-mail biuro@jogacentrum.pl

**Studio Yoga Jerzego Jaguckiego**  
Szczecin, ul. Chopina 22  
tel. 091 452 53 33

**Szkoła Hatha-Jogi Dariusza Wojteczka**  
Wrocław, Podwale 57  
tel. 071 789 63 38  
http://www.hathajoga.prv.pl

**Centrum Jogi Henryka Liśkiewicza**  
Lublin, ul. Narutowicza 32a  
tel. 081 52 52 058 i 0601 357627

**Szkoła Jogi Tomasza Lisa, Jelenia Góra**

tel. 075 75 520 12 i 0601 876 567

**Renata Koba, Gdańsk**  
tel. 058 661 64 39 i 0502 500 215

**Michał Szczepanik, Łódź**  
tel. 042 678 20 75

**Robert Spica, Bydgoszcz**  
tel. 052 582 86 33

**Maria Stróżyk, Poznań**  
tel. 061 852 46 84 i 868 16 84



powiedzieć sercu: OK, już po wszystkim, przestań walić jak oszalałe. Nie możesz nakazać gruczołom zaprzestania produkcji hormonów stresu, bo to rozwała ci naczynia krwionośne, czy spowolnienia pracy wszystkich narządów, bo naczynia limfatyczne nie nadążają oczyszczać krwi. Ale możesz nauczyć się panowania nad stresem. Możesz nauczyć się relaksować w błyskawicznym tempie i regenerować swój organizm. Taką siłę daje joga.

## Wola sobie, organizm tobie

Zaczynając uprawiać jogę, nie trzeba od razu przechodzić na wegetarianizm i szerzyć buddyzmu wśród znajomych w biurze. Wystarczy, że zaczniesz od ćwiczeń zwanych asan. Każda z asan działa inaczej: jedne wzmacniają kręgosłup, mięśnie i stawy, inne pobudzają działanie niektórych gruczołów, co pozwala lepiej przyswajając witaminy i mikroelementy, masują wszystkie narządy wewnętrzne, usprawniają przepustowość naczyń limfatycznych (systemu usuwania z ciała ubocznych produktów przemiany materii), obniżają ciśnienie krwi i poziom hormonów stresu. Jednocześnie, oprócz usprawniania pracy organizmu, joga uczy relaksu, który jest tak samo ważny, jak samo ćwiczenie. W codziennej aktywności jesteśmy przyzwyczajeni do ciągłego spinania mięśni. Stres wchodzi głównie w kark, kręgosłup, szczękę i łydki. Odpowiedni relaks rozluźnia te mięśnie, a z czasem można tego dokonywać za pomocą autosugestii. Autosugestia jest jednak kolejnym etapem wtajemniczenia. Doświadczeni adepci jogi mają szczególną umiejętność skupienia się, koncentracji umysłu na tym, co się dzieje w danym momencie. Kiedy rozmawiają, są cali w rozmowie, kiedy pracują, nic nie jest w stanie ich rozproszyć, kiedy się kochają, cały świat wokół przestaje istnieć. Z czasem są w stanie siłą woli kierować pracą swojego umysłu.

## Asany poprawiają sprawność, budują i rozciągają mięśnie

### Prostuje zgarbione plecy



#### Wschód – Purvottanasana

Usiądź w pozycji kija (A). Wykonując wydech, powoli podnoś biodra. Utrzymuj ciężar ciała na dłoniach i stopach. łydki i ręce ustaw równoległe do siebie, a tułów do podłogi (B). Odchyl głowę tak daleko, jak możesz, i roz-

ciągnij szyję. Nie wstrzymuj oddechu. Jeżeli chcesz i jesteś w stanie pogłębić pozycję, wyprostuj nogi w kolanach; ręce cały czas trzymaj wyprostowane w łokciach i ustawione prostopadłe do podłogi (C). Biodra trzymaj uniesione. Robiąc wydech, zegnij kola-

na i łokcie. Potem wróć do pozycji kija.

#### Korzyści

Wzmacnia nadgarstki, okolice kostek nóg, zwiększa ruchomość stawów barkowych i rozszerza klatkę piersiową. Silnie rozciąga przód ciała.

### Na kłopoty z żołądkiem i nerkami

#### Kiedy ćwiczyć

**Jeśli któreś ćwiczenie angażuje tylko jedną stronę ciała, ten sam ruch wykonaj na drugą stronę. Praktykuj regularnie i nie czuj się nie zrażaj. Rano trudniej wykonywać asany, po nieważ ciało jest mało elastyczne. Wieczorem ciało jest rozluźnione, ale zmęczenie może powodować trudności w koncentracji. Wybierz porę najlepszą dla siebie.**



#### Okręt – Paripurna navasana

Siedząc w pozycji kija, wykonaj wydech i nieznacznie odchyl tułów. Jednocześnie podnieś nogi 60-65° nad podłogę. Napnij mięśnie ud, ściskając kolana. Utrzymaj równowagę. Następnie unieś i wyciągnij do przodu ręce. Ustaw je tak, by były równoległe do podłogi. Barki i dłonie na tej samej wysokości. Wnętrza dłoni skieruj ku sobie (A).

Balansuj na pośladkach, utrzymując proste plecy i cały czas oddychając. Jeżeli jest to za trudne, pomóż sobie, używając paska (B). Spróbuj wytrwać w tej pozycji 30 sekund. Wróć do pozycji kija. Rozluźnij ciało.

#### Korzyści

Na dolegliwości układu trawiennego. Pomaga wyrzeźbić brzuch, wzmacnia mięśnie ud, wyszczupla talię, masuje nerki.

### Uelastycznia kręgosłup i okolice miednicy



#### Sztaba – Parighasana

Uklęknij na podłodze i oprzyj dłonie na biodrach. Kolana i kostki nóg złączone (A). Odstaw prawą nogę w bok, do linii tułowia, palce skręć nieznacznie w prawo. Noga wyprostowana w kolanie. Na wydechu unieś ręce

do wysokości barków, kierując wnętrza dłoni w stronę podłogi. Wyciągaj mocno ramiona w bok (B). Następnie skręć wnętrza dłoni do sufitu. Zrób wydech i przechyl tułów w prawo. Oprzyj nadgarstek prawej dłoni na prawej goleni. Lewą rękę przenieś nad gło-

wę i mocno rozciągnij lewy bok. Tak trwaj 30-60 sekund (C). Teraz druga strona.

#### Korzyści

Asana rozciąga okolice miednicy. Ruchy zginania kręgosłupa w bok pomagają pokonać sztywność pleców.

## Kto, z czym, gdzie

Ćwiczyć może każdy, niezależnie od wieku, kto jest w stanie zmusić się do systematyczności. Na początek wystarczy luźny strój i mata. I dobry instruktor, który pokaże, jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia. Każde ciało jest inne i część asan lepiej mu pasuje, a część gorzej. Ale każde odczuwa pozytywne efekty. Niezależnie od poziomu zaawansowania.

Julita Broda



Już po dwóch tygodniach poczujesz, że jesteś bardziej sprawny, opanowany i pewny siebie. Aż dojdiesz do takich asan, jak ta obok.

### Zasady

Każdą asanę możesz wykonać kilkakrotnie. Nigdy nie rób ich na siłę i nie staraj się pokonać samego siebie. To nie są zawody sportowe. Pamiętaj o przechodzeniu od ćwiczeń prostych do coraz trudniejszych – według tej zasady został ułożony nasz program. Jeśli masz problemy ze zdrowiem, przed rozpoczęciem ćwiczeń jogi skonsultuj się z lekarzem.

## Asany uczą trzymania nerwów na wodzy i relaksacji

### Uśmierza bóle pleców i uwalnia od stresu



#### Ananta – Anantasana

Położ się na plecach i rozciągnij ciało. Wykonując wydech, powoli przetocz się na lewy bok. Głowę wesprzyj na lewej ręce, opierając dłoń powyżej ucha. Prawą rękę ułóż wzdłuż ciała (A). Trwaj w tej pozycji, balansując na lewej stronie ciała. Jeżeli udaje ci się utrzymywać równowagę bez większego trudu, możesz spróbować cze-



goś więcej: powoli ugnij prawą nogę w kolanie, by móc chwycić kciukiem oraz palcami środkowym i wskazującym prawej ręki za duży palec prawej stopy. Wykonując wydech, jednocześnie powoli wyprostuj prawą rękę i nogę pionowo w górę (B). Jeżeli jest to za trudne, możesz użyć paska. Chwyć go w dłoń i umieść tuż pod nasadami palców. Teraz z łatwością wyprostujesz



nogę (C). Wolno rozluźnij pasek oraz opuść nogę i rękę w linii ciała. Przetocz się na plecy i rozluźnij ciało. Gdy odpoczniesz, to samo wykonaj na drugą stronę ciała.

#### Korzyści

Ćwiczenie silnie rozciąga mięśnie nóg, uśmierza bóle pleców, zapobiega przepuklinom. Doskonale odpręża ciało i umysł, uwalniając je od wewnętrznych napięć.

### Regeneruje ciało, uspokaja nerwy



#### Bezwnad – Śavasana

Położ się na plecach. Jeżeli jest ci zimno, ubierz się lub przykryj kocem. Palce dłoni, a zwłaszcza kciuki powinny być lekko ugięte i miękkie (A). Ustaw głowę tak, abyś patrzył prosto na sufit. Jeśli głowa odchyła się do



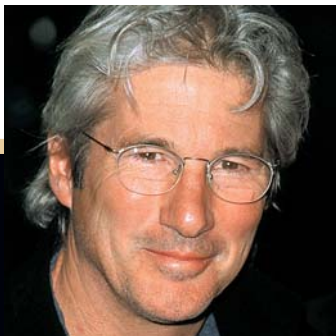
tyłu, podłóż koc lub ręcznik pod głowę i szyję (B). Rozluźnij się, pocuj odprężenie. Oddychaj spokojnie. Trwaj tak 15-20 minut.

#### Korzyści

Pozycja ta regeneruje i odmładza umysł na poziomie komórkowym.

## Oni ćwiczą

Według starego hinduskiego przysłowia, cokolwiek zrobi znany człowiek, inni będą go naśladować. Tę trójkę powinniśmy znać. Weź dobry i mądry przykład.



**Richard Gere** wykorzystuje jogę do medytacji. Pomaga mu ona w znalezieniu przyczyn frustracji i napięć, a przez to w rozwiązywaniu problemów dnia codziennego. Uważa, że wszyscy chcemy uciec od bólu do szczęścia, tylko z reguły nie wiemy, jak to zrobić.



**Woody Harrelson** jest nauczycielem jogi i ma zamiar otworzyć własną szkołę w Kostaryce. Asany pozwalają mu na opamiętanie napięcia i relaksację. Jak sam twierdzi, jest to jedna z najtrudniejszych rzeczy, jakiej się nauczył, ćwicząc jogę, ale jednocześnie najbardziej wartościowa.



**Sting** rozpoczął uprawianie jogi w wieku 38 lat. Im jesteś starszy, tym musisz być lepszy – to jego maksyma. Jest teraz w stanie zrobić ze swoim ciałem dużo więcej niż kiedy był nastolatkiem. Ćwiczy jogę przed każdym koncertem, co pomaga mu osiągnąć na scenie dobrą formę.

Image Bank / FPM, Forum, BE&W, East, News. Ćwiczenia prezentuje Deriuz Wojciech, dyplomowany nauczyciel jogi metody B.K.S. Iyengara. Zdjęcia Jacek Heliasz.