

# Joga Iyengara Dla Układu Oddechowego

Lois Steinberg, Ph.D., CIYT Advanced 2, C-IAYT

Director, Iyengar Yoga Champaign-Urbana

LOISSTEINBERG.COM

## Przedmowa

Poniższa sekwencja podtrzymuje zdrowie układu oddechowego. Może być również podczas infekcji i osłabienia tego układu, na przykład podczas choroby Covid-19. Jeśli symptomy są poważne, praktykujący powinni unikać wskazanych pozycji. Kolejność pozycji nie jest sztywna i można ją wykonywać inaczej, rozczłonkując sekwencję.

Kluczowe są pozycje odwrócone. Utrzymują krążenie i dobrostan wszystkich układów w ciele, w szczególności układu limfatycznego. Generalnie układ limfatyczny oczyszcza ciało z toksyn i zbędnych produktów przemiany materii oraz transportuje białe ciała krwi, które zwalczają infekcję w miejsca, w które potrzebują one dotrzeć. Jeśli układ jest osłabiony, może pojawić się obrzęk węzłów chłonnych oraz stany zapalne w ramionach i nogach i nawracające infekcje. Pozycje odwrócone redukują stany zapalne i pomagają utrzymać układ limfatyczny w równowadze.

Organy układu limfatycznego to: grasica, śledziona i węzły chłonne. Grasica jest głównie gruczołem limfoidalnym (produkującym limfocyty i przeciwciała) i znajduje się w szczytce klatki piersiowej bezpośrednio za mostkiem i pomiędzy płucami. Komórki T dojrzewają w grasicy i są kluczowe w zwalczaniu intruzów. Śledziona umiejscowiona jest z lewej strony górnego brzucha. Rozkłada ona stare czerwone krwinki i magazynuje płytki krwi i białe ciała krwi. Białe ciała zwalczają i chronią ciało przed infekcjami. Węzły chłonne umiejscowione są w całym ciele i są bardzo ważne dla odpowiedniego funkcjonowania układu immunologicznego. Węzły chłonne skoncentrowane są głównie w okolicy szyi, pach, pachwin i górnych ud, brzuchu i pomiędzy płucami.

W przypadku cięższych infekcji Covid-19 wirus umiejscawia się i zajmuje górny, a potem dolny odcinek układu oddechowego, a w płucach produkowany jest śluz. Jeśli chory doświadcza kaszlu i zaśluzowania, **pranayama jest zabroniona**. Nie robimy jej aż do momentu, kiedy wydzielina się osuszy. Poniższa praktyka asan może pomóc osuszyć płuca i przyspieszyć zdrowienie.

**Jeśli mamy trudności z oddechem ważne, byśmy włączyli pozycje w leżeniu na brzuchu, kiedy jesteśmy twarzą w dół i nie ograniczaliśmy się do pozycji leżących na plecach.**

W leżeniu na plecach, nawet, jeśli na początku czujemy się dobrze, klatka piersiowa może się po jakimś czasie zapadać, co będzie utrudniać oddech. Jak zobaczymy w naszej sekwencji, w pozycjach leżących na plecach koncentrujemy się na podnoszeniu tylnej części klatki piersiowej do ciała by zmaksymalizować otwarcie klatki piersiowej od tyłu do przodu by klatka się nie zapadała. Przeciwnie w pozycjach na brzuchu, tworzymy tu więcej przestrzeni i wolności pomiędzy żebrami i mięśniami międzyżebrowymi z tyłu na plecach, by ułatwić oddech plecami i poprawić oddech w ogóle. Obie grupy pozycji są esencjonalne by wspierać funkcje układu oddechowego.

Te uwagi są wynikiem studium obserwacji chorych z ostrym przebiegiem choroby Covid-19. Płuca chorych na Covid-19, którzy nie byli kładzeni na brzuchu wykazywały brak poprawy tkanki płucnej kluczowej dla oddechu. Przeciwnie, płuca pacjentów, których przewracano naprzemiennie to na brzuch, to na plecy, dużo szybciej odzyskiwały sprawność ułatwiając proces oddechowy.

Dlatego poniższa sekwencja zawiera zarówno pozycje twarzą w dół, jak w leżeniu na plecach. „Oddychanie plecami” będzie następować w pozycjach, kiedy klatka piersiowa skierowana jest do ziemi. W pozycjach na plecach koncentrujemy się na rozluźnianiu przepony i całej jamy brzusznej przy jednoczesnym otwieraniu klatki piersiowej („big chest box”). Sugeruję użycie takich pomocy, które usprawniają funkcje oddechowe w oby grupach pozycji. Jeśli są dostępne, można użyć więcej pomocy, by podeprzeć dolną i górną klatkę piersiową, by zmaksymalizować dobroczynny efekt.

We wszystkich pozycjach rozluźniaj oddech i pozwól mu być naturalnym. Jeśli oddech nie dociera do opisanych miejsc zbyt dobrze, możesz spróbować lekko pogłębić oddech, ale nie w sposób ciągły. Na ile to możliwe, pozwól by oddech był normalny i swobodny.

*Jeśli mamy trudności z oddechem ważne, byśmy włączyli pozycje w leżeniu na brzuchu, kiedy jesteśmy twarzą w dół i nie ograniczaliśmy się do pozycji leżących na plecach.*

<sup>1</sup> Chun Pan, Lu Chen, Cong Lu, Wei Zang, Jai-An Xia, Sklar, Michael, C., Bin Du, Brochard, Laurent, Haibo Qui. Luna Recruitability in SARS-CoVid-2 Associated Acute Respiratory Distress Syndrome: A Single-center, Observational Study. *Am J Respi Crit Care Med*; 2020; as 10.1164/rccm.202003.

Jeśli z powodu problemów z kolanem, dolnymi plecami czy barkami wykonanie poniższych pozycji jest dla Ciebie problematyczne, odnieś się proszę do moich książek na temat problemów z kolanami, dolnymi plecami czy szyją i barkami.

Praktykuj zgodnie ze swoimi możliwościami. Długo i regularnie praktykujący powinni trwać w pozycjach dłuższe z sugerowanych czasów. Krew zwyczajowo okrąża ciało trzy razy w przeciągu minuty, a każda pozycja w sekwencji poprawia krążenie krwi (oraz limfy). Dłuższe trwanie oznacza większą ilość krwi która przepływa przez ciało i większą poprawę zdrowia i witalności wszystkich układów ciała.

Kiedy jesteśmy pod wpływem stresu, dominuje działanie sympatycznego układu nerwowego, gdzie następuje reakcja „uciekaj lub walcz” („flight or fight”). Jeśli stres jest chroniczny, nieustanna mobilizacja całego systemu przeciąża go i powoduje, że układ krążenia, limfatyczny, oddechowy i inne układy są osłabiane i w efekcie cierpi na tym nasze zdrowie. Kiedy praktykujemy jogę, uruchamiamy parasympatyczny układ nerwowy, a wtedy zaczyna dominować reakcja relaksu. A to jest bramą do zdrowia!!! Ta sekwencja pomaga aktywować parasympatyczny układ nerwowy.

Jeśli z powodu problemów z kolanem, dolnymi plecami czy szyją i barkami wykonanie poniższych pozycji jest dla Ciebie problematyczne, odnieś się proszę do moich książek na temat problemów z kolanami, dolnymi plecami, czy problemów z szyją i barkami. Zajrzyj również do mojej książki „Praktyka jogi dla kobiet. Przewodnik według nauczania Gity S.Iyengar” dla wyjaśnienia pozycji siedzących Samaashrayi i Upaashrayi (znanych również jako L-shape, str. 70–75). Te pozycje są dobre przy gorączce, szczególnie wykonywane w kolejności skłon do przodu, siad prosto i odchylenie w tył. Praktykuj sekwencje menstruacyjną i po-menstruacyjną z Przewodnika Gity ; te sekwencje są również dobre na zmniejszenie stresu i budowanie odporności. Skłony w tych sekwencjach powinny być wykonywane z głową i tułowiem podniesionymi wyżej dla lepszego funkcjonowania układu oddechowego. Moja książka *Iyengar Yoga Cancer Book* zawiera wiele wariantów L-shape (str. 24–29) i warianty pozycji leżących do praktyki, kiedy nie czujemy się dobrze. Te książki zawierają również dokładniejsze wytłumaczenie szczegółów wykonania powyższych pozycji.

A oto praktyka dla układu oddechowego, a nawet więcej.

## 1 | Adho Mukha Virasana | Pozycja bohatera z głową w dół

Podeprzyj pośladki i głowę złożonym kocem, a tułów wałkiem. Oprzyj czoło na przedramionach lub dłoniach (POZYCJA 1). Rozszerz obojczyki i mostek. Rozluźnij brzuch.

Pozwól, by mózg opadł i wsparł się na czole. Rozluźnij wewnątrz jamy ustnej. Obserwuj oddech na plecach, z tyłu klatki piersiowej. Wraz z normalnym wydechem rozluźniaj mięśnie międzyżebrowe od tyłu do przodu klatki piersiowej i kontynuuj wdechy i wydechy tyłem klatki piersiowej.

Zostań w pozycji trzy do dziesięciu minut.

Pozycja silnie wycisza i ciało i umysł, więc jest dobrym punktem startowym do praktyki. Obserwacja oddechu na plecach w tej pozycji jest bardzo łatwa. Pozycja może być niemożliwa do wykonania dla osób z problemem kolanowym. Użyj tego samego ułożenia sprzętu do następnej pozycji.



## 2 | Parśva Adho Mukha Virasana | Pozycja bohatera z głową w dół do boku

Umieść wałek przed lub trochę na prawym kolanie. Złóż koc pod czoło nie podwójnie, ale potrójnie, by podparł czoło nie ograniczając wyciągniętych ramion. Wyciągnij się ponad prawym udem. Sięgnij ramionami w dal i chwyć za koniec wałka i wydłuż oba boki ciała i ramiona równomiernie. Odwiedź lekko lewe kolano na zewnątrz by odprężyć pełniej pachwinę i brzuch z tejże strony (POZYCJA 2). Obserwuj oddech i pomimo asymetrii pozycji oddychaj równomiernie do obu boków i obu stron pleców. Dodatkowo,



POZYCJA 2

oddech na bokach ciała będzie płytszy z jednej strony. Oddychaj równomiernie do obu boków ciała.

Zostań w pozycji trzy do pięciu minut, następnie powróć lewym kolano na swoje miejsce i powtórz pozycję na lewą stronę,

odwodząc prawe kolano na zewnątrz. Powróć do centrum by przygotować kolejną pozycję.

Poprzez wykonywanie pozycji na jedną, a potem drugą stronę praktykujący rozciąga obie nerki, śledzionę i wątrobę. Poza tym otwiera i rozciąga obie pachy i obecne tam węzły chłonne.

### 3 | Parivrtta Adho Mukha Virasana | Skręcona pozycja bohatera z głową w dół

Usuń walek z poprzedniej pozycji. Sięgnij lewym ramieniem w prawo prostopadle do tułowia. Dociśnij prawą dłoń do ziemi blisko prawego kolana by unieść prawy bark i opuścić lewą stronę pleców w dół. Ułóż uszy równoległe do ziemi na kostce.

Zostań w pozycji jedną do trzech minut; po czym powtórz na drugą stronę.

Ta pozycja „wyżyma” i zanurza we krwi śledzionę oraz nerki i wątrobę. Jednocześnie zwiększa elastyczność mięśni międzyżebrowych ułatwiając oddech.



POZYCJA 3

### 4 | Adho Mukha Śvanasana | Pies z głową w dół

Stań przy ścianie z linami. Miej przygotowane nieopodal krzesło, by później przejść do następnej pozycji. Przelóż dolną linę przez głowę i ułóż ją u szczytu ud. Podejdź do przodu, by lina się naciągnęła. Pochyl się do przodu i sięgnij rękami do ziemi, odejdź piętami do ściany. Sięgnij piętami w tył do ściany i w dół do ziemi lub jak najbliżej ziemi to możliwe. Podeprzyj głowę kostką lub dwiema. Oprzyj na kostce tylko czoło, by oczy i nos miały przestrzeń. Sięgnij pachami do przodu i szczytami wewnętrznych ud w tył – by stymulować węzły chłonne, które się znajdują w tych obszarach. Wydłuż proste ramiona, domknij łokcie; rozciągnij proste nogi, domknij kolana. Całkowite rozciągnięcie rąk i nóg wydłuża dolny i górny kręgosłup oraz brzuch, co z kolei stymuluje węzły chłonne we wnętrzu brzucha. Kontynuuj wydłużanie nóg w tył i ramion w przód. Żebra z przodu ciała nie powinny napierać na skórę. Skóra na plecach natomiast powinna oddalać się od żeber. Taka praca rozszerzy i rozciągnie klatkę piersiową i płuca.

Zostań w pozycji jedną do pięciu minut (POZYCJA 4A & 4B). Użyj liny do następnej pozycji.

Ta pozycja jest zarówno pozycją odwróconą, jak i wydłużającą plecy, oraz skłonem do przodu. Działa aktywująco, ale jednocześnie kojąco i uspokajająco. Klatka piersiowa się rozszerza tworząc optymalne warunki dla oddechu.



POZYCJA 4A



POZYCJA 4B

## 5 | Ardha Uttanasana | Pozycja intensywnego rozciągania wykonana połowicznie

Po wykonaniu poprzedniej pozycji podejdź do przodu, aż Twoje nogi będą pionowe. Skrzyżuj przedramiona do Baddha Hastasany na siedzeniu krzesła i oprzyj czoło na przedramionach. Rozluźnij tył głowy/mózgu w kierunku przedramion. Całkowicie odprostuj kolana by uda były mocne. Im mocniejsze uda, tym mniejsze będzie ciągnięcie ścięgien podkolanowych i z tyłu ud (POZYCJA 5A). Jeśli tyły nóg i biodra są bardzo sztywne, usuń linę i oprzyj pośladki na ścianie ze stopami około 30 – 60 cm od ściany. Rozszerz stopy bardziej i skręć palce stóp mocniej do wewnątrz. Połóż na krzesło dodatkowo jeden lub dwa wałki (POZYCJA 5B). Kieruj normalne oddechy do tyłu ciała i płuc.

Zostań w pozycji jedną do pięciu minut.

Ta pozycja wydłuża kręgosłup i równoważy centralny układ nerwowy i wycisza umysł.



POZYCJA 5A



POZYCJA 5B

## 6 | Prasarita Padottanasana | Pozycja intensywnego rozciągania z szeroko rozpostartymi stopami

Ustaw dwa krzesła skierowane siedzeniami do siebie na macie i jeden do trzech wałków na krzesłach w pozycji horyzontalnej. Połóż brzuch na wałku i rozszerz nogi na tyle, by poczuć rozszerzanie krzyża. Połóż dłonie na kostkach i spójrz do przodu ustawiając oczy równoległe do podłogi (POZYCJA 6A).

Pozostań jedną do pięciu minut.

Takie podparcie tułowia koi i rozluźnia obszar nerek, kieruje oddech do pleców. Oczy stają się miękkie, zmniejszamy napięcie. Podparcie przodu ciała buduje poczucie bezpieczeństwa i wycisza.

By pełniej wyciszyć umysł powtórz pozycję z rękami i głową w dole (POZYCJA 6B) i/lub chwyć za kostki nóg (POZYCJA 6C). Przesuń głowę jeszcze w tył w kierunku linii pięt i ustaw ją bardziej na tylnej części czubka głowy. Pozwól by tył głowy, potylicy rozluźniła się w kierunku podłogi. Pozwól by przepona kierowała się w kierunku pleców.

Zostań w pozycji minutę do trzech.

Kiedy w tym wariancie pozycji tylna część czubka głowy jest na ziemi i potylicy rozluźnia się i opada w dół to „efekt chłodzenia” i wyciszenia centralnego układu nerwowego, mózgu i oczu jest mocniejszy. Ciało i umysł stają się spokojne.

**Jeśli masz silne objawy, zakończ praktykę i połóż się w śavasanie na brzuchu (zobacz POZYCJĘ 21).**



POZYCJA 6A



POZYCJA 6B



POZYCJA 6C



POZYCJA 7

## 7 | Adho Mukha Vrksasana | Pozycja drzewa z głową w dół

Wydłuż ręce i nogi jak najpełniej. Rozluźnij głowę i szyję (POZYCJA 7).

Pozostań w pozycji 20 sekund do minuty.

Odwracanie jest potrzebne, kiedy świat staje do góry nogami. Ta pozycja dodaje wigoru i pomaga przy depresji i stanach niepokoju i lęku. Klatka piersiowa w pełni się otwiera. Wykonuj tę pozycję, by zachować zdrowie. Pozycja buduje również układ mięśniowy—jeśli jednak czujesz się słabo, unikaj jej.

*Odwracanie jest potrzebne, kiedy świat staje do góry nogami.*

## 8 | Salamba Śirsasana I | Stanie na głowie z podparciem

Podobnie jak wyżej. Kiedy wszystko się wywraca do góry nogami, dobrze się odwrócić. To może wy/przywrócić Twój świat na dobrą stronę.

Jeśli czujesz się dobrze praktykuj pozycję przez trzy minuty, a jeśli jest wygodnie możesz pozostać nawet do 10 minut, by wzmocnić nasz cały system (POZYCJA 8A). Wyjdź, zanim pojawi się dyskomfort.

Jeśli z powodu stanu szyi by barków nie możesz stawać na środku, użyj dwóch krzeseł pod barki. Ustaw krzesła na macie rozłożonej wzdłuż ściany, skierowane siedzeniami do siebie. Na siedzeniach połóż kawałki maty i złożony koc. Krzesła powinny być tak blisko siebie, jak to możliwe, by podeprzeć barki jak najbliżej szyi. Szyja powinna się wślizgnąć pomiędzy krzesła od frontu. Wejdź do pozycji z jednej nogi. Nogi mogą być na szerokość bioder by rozszerzyć miednicę i nadać szerokości węzłom limfatycznym w górnych wewnętrznych udach. Tyły dłoni mogą spoczywać oparte na siedzeniu krzesła wraz z łokciami szeroko na boki (POZYCJA 8B) lub chwyć się dłońmi dla większego komfortu (POZYCJA 8C). Możesz też zmieniać ułożenie dłoni.

Jeśli nie czujesz się dobrze, wykonaj śirsasanę na linie z rękami do boku na ziemi (POZYCJA 8D). Alternatywni lub dodatkowo sięgnij ramionami w górę, by chwycić za dolną linę (POZYCJA

8E). To rozszerzy i rozciągnie klatkę piersiową i mostek zwiększając krążenie w układzie limfatycznym. Ta alternatywa tworzy poczucie wolności i różnorodnego otwarcia w górnej części ciała. Jeśli nie masz dostępu do lin, powtórz Adho Mukha Śvanasanę lub Prasarita Padottanasanę.



POZYCJA 8A



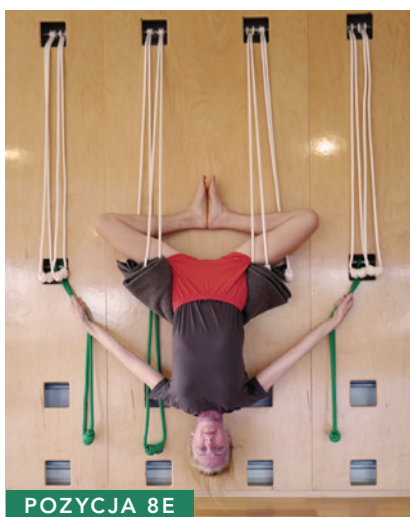
POZYCJA 8B



POZYCJA 8C



POZYCJA 8D



POZYCJA 8E

Jeśli masz problem z szyją lub barkami, odnieś się do mojej książki *Iyengar Yoga Therapy: The Neck and Shoulders* by poznać więcej opcji.

## 9 | Viparita Karani Śirsasana

Ustaw krzesło około 30 cm od ściany, skierowane oparciem do ściany. Metodą prób i błędów odnajdź odpowiednią odległość krzesła od ściany dla Ciebie. Na siedzeniu krzesła połóż złożoną matę, a na nią jeden lub więcej koców. Ułóż koc przed krzesłem. Usiądź tyłem do krzesła trzymając rękami boki krzesła. Opuść czubek głowy w dół tak, by dotknął koca na ziemi lekko. Uważaj, by tył szyi i głowy się nie zacisnęły. Unieś nogi i umieść je na ścianie utrzymując kolana zgięte i golenie równoległe do podłogi. Ważne, by nogi były zgięte pod odpowiednim kątem, tak by kolana znalazły się nad biodrami; to pomoże znaleźć idealną długość i miękkość brzucha. Użyj dźwigni rąk trzymających krzesło, by unieść tył klatki piersiowej (POZYCJA 9A). Jeśli to wygodne, zapleć dłonie za głowę, jak w Salamba Śirsasanie I, zachowując unoszenie tyłu klatki piersiowej na tyle, na ile to możliwe. Jeżeli otwarcie bioder i elastyczność tyłów nóg pozwala, wyprostuj nogi pionowo do góry (POZYCJA 9B). Jeśli brzuch napnie się i stanie twardy, powrót do nóg zgiętych.

Ta pozycja może być również wykonywana na ławeczce do Viparitadandasany i taki wariant jest nawet lepszy od wariantu z krzesłem. Spróbuj go zrobić bez użycia maty. Twardość ławeczki pomaga unieść plecy do ciała i stymuluje krążenie w organach klatki piersiowej. Im bardziej klatka piersiowa się otwiera, tym bardziej brzuch może spłaszczyć się i rozluźnić w kierunku tyłu ciała. Kluczowe jest, by kładąc się na ławeczce ze zgiętymi nogami powoli zsuwać się w kierunku głowy do momentu, aż krzyż zostanie „pochwycony” przez drewniany szczebel ławeczki i dzięki temu ustawimy kość ogonową w

odpowiednim ułożeniu. Wówczas wyprostuj nogi pionowo do góry. Rozluźnij ramiona do ziemi z łokciami zgiętymi do boku (POZYCJA 9C) lub zmieniaj to ułożenie przechodząc naprzemiennie do Baddha Hastasany by pogłębiać wyciszenie mózgu (POZYCJA 9D). Podczas, gdy Baddha Hasta jest bardzo rozluźniająca, zawęź obszar obojczyków i mostka,



POZYCJA 9A



POZYCJA 9B



POZYCJA 9C

więc lepiej ją wykonywać, kiedy jesteśmy zdrowi i zależy nam na wyciszeniu umysłu. Rozciągnij ramiona do boku (POZYCJA 9E) by rozciągnąć i otworzyć klatkę piersiową.

W ramach alternatywy, możesz tą pozycję wykonać po Dwipada Viparita Dandasane na ławeczce (zobacz POZYCJĘ 15). Po prostu zegnij nogi i wyprostuj do góry.

Zostań w pozycji do dziesięciu minut, jeśli jest komfortowa.

Viparita Karani Śirsasana na krześle rozszerza i rozluźnia przeponę. Daje poczucie, jakbyśmy mózgowi sprawiali kąpiel. Na ławeczce jest jeszcze lepiej, daje nam głębokie wewnętrzne uniesienie.



POZYCJA 9D



POZYCJA 9E

## 10 | Supta Virasana / Pozycja leżącego bohatera

Użyj jednego lub dwóch wałków wzdłuż tułowia i koca pod głowę. Ułóż deseczkę (lub złożony ręcznik) grubszym końcem w kierunku głowy pod górną klatką piersiową, by podeprzeć i unieść górne płuca. Rozciągnij ramiona do boku (POZYCJA 10A). Jeśli masz problem z barkami, możesz podeprzeć ramiona do wysokości barków. Alternatywnie możesz zapleść dłonie i oprzeć je na przodzie ciała. Rozszerz obojczyki i mostek. Po dwóch, trzech minutach przesun deseczkę pod dolną klatkę piersiową, by podeprzeć dolne

płuca i przeponę. Sięgnij ramionami do boku. Rozciągnij skórę na wewnętrznych i zewnętrznych pachach, łokciach i nadgarstkach (POZYCJA 10B) i rozluźnij ramiona (POZYCJA 10C). Rozciąganie ramion w ten sposób pomaga stymulować węzły chłonne zgromadzone w obszarze pach. Również w okolicy stawów łokciowych są węzły chłonne i one też będą stymulowane. Kontynuuj pozycję przez kolejne dwie do trzech minut.

Ta pozycja może być niedostępna dla osób z problemami kolan. Użyj tego samego ułożenia sprzętu do następnej pozycji.



POZYCJA 10A



POZYCJA 10B



POZYCJA 10C

## 11 | Supta Svastikasana | Leżąca pozycja pomyślności

Kontynuuj używając pomocy z poprzedniej pozycji, ale z nogami skrzyżowanymi. Jeśli potrzebujesz, ułóż koce pod udami by podeprzeć głowy kości udowych. POZYCJA 11 pokazuje koc złożony na trzy ułożony przed goleniami i pod obydwoma kolanami i deseczką podpierającą dolną klatkę piersiową.

Zostań w pozycji przez trzy do pięciu minut na każdą stronę.

Opuść pozycję, jeśli dostępna jest dla Ciebie Padmasana i wykonujesz ją komfortowo (zobacz następną pozycję).



POZYCJA 11

## 12 | Matsyasana | Pozycja ryby

Usiądź w Padmasanie krzyżując prawą nogę najpierw. Jeśli pozycja jest komfortowa, połóż się na wałku. Użyj pomocy, jak we wcześniejszych pozycjach leżących (POZYCJA 12). Jeśli jesteś zdrowa/y, zrób Uddiyana Bandhę (uniesi przepone wysoko i wciągnij organy brzucha po kręgosłupie).

Zostań w pozycji trzy do pięciu minut na każdą stronę.



POZYCJA 12

Ta pozycja ma lepsze działanie niż Supta Svastikasana z powodu pełniejszego otwarcia bioder i pachwin w Padmasanie i większej długości brzucha, jaką odnajdujemy w Padmasanie, a także pełniejsze otwarcie i rozszerzenie klatki piersiowej w Uddiyana Bandzie.

## 13 | Supta Baddha Konasana | Leżąca pozycja zaplecionego kąta

Zachowaj wałek do podparcia tułowia. Spróbuj natomiast innego podparcia klatki piersiowej. Jeśli masz chumbał, ułóż go w centrum środkowej lub dolnej klatki piersiowej (POZYCJA 13A). Kiedy się kładziesz na chumbału, okrągłość tej pomocy daje obwodowe otwarcie klatki piersiowej, które jest bardzo intensywne i ma moc (POZYCJA 13B). POZYCJA 13C pokazuje piankę ułożoną w poprzek pleców. Taką pomoc rozszerza i unosi plecy i tworzy więcej świadomości w klatce piersiowej. Załóż pasek na każdej nodze osobno, tak blisko pachwiny i kostki, jak to możliwe, by wzmocnić oddziaływanie pozycji na organy, łącznie z



POZYCJA 13A



POZYCJA 13B



POZYCJA 13C



węzłami chłonnymi zgromadzonymi w okolicy pachwin (POZYCJA 13D).

Utrzymuj pozycję trzy do pięciu minut. Dłużej, jeśli jest Ci wygodnie.

Pozycja działa głęboko regenerująco i odmładzająco.



## 14 | Salamba Purvottanasana | Podparta pozycja intensywnego rozciągania przodu ciała

Istnieje wiele sposobów ułożenia tej pozycji. Dwa z nich opisane są tutaj. Ułóż matę krótką krawędzią do ściany i ułóż na jej przeciwnym końcu dwa krzesła obok siebie, skierowane w tą samą stronę. Na krzesłach połóż złożoną na pół matę. Jeden wałek ułóż równo z krawędzią krzesła będącego bliżej ściany, drugi połóż na nim, robiąc około trzydziesto centymetrowy „schodek”. Ułóż kostkę za dolnym wałkiem z tyłu, żeby podeprzeć końcówkę górnego wałka. Następnie połóż złożony na pół koc do podparcia tyłu głowy oraz deseczkę (lub inną pomoc, której używałaś/leś w poprzednich pozycjach) pod tył klatki piersiowej. Usiądź na dolnym wałku z nogami zgiętymi i stopami opartymi o ścianę. Dociśnij dłonie do wałka by unieść klatkę piersiową i połóż się na plecach. Przesuń stopy do ściany (POZYCJA 14A). By wyprostować nogi w kolanach unikaj przesuwania pomocy w tył i zapadania się tułowia w kierunku nóg. Prostując nogi wzmagaj otwarcie klatki piersiowej. Zapleć dłonie i oprzyj je na brzuchu (POZYCJA 14B).

W drugim sposobie używamy ławeczki do Viparita Dandasany. Ustaw ją niższą krawędzią do ściany i przed ławeczką matę. Na ławeczce ułóż złożoną na cztery matę. Połóż trzy wałki w poprzek ławeczki, ułożone w piramidę, z kostką i złożonym kocem pod głowę. Usiądź, a potem połóż się na wałkach z nogami zgiętymi (POZYCJA 14C), po czym wyprostuj nogi w kierunku klatki piersiowej, by ta otworzyła się pełniej (POZYCJA 14D). Jeśli wykonujesz ten wariant, użyj ławeczki również do kolejnej pozycji.



Rozluźnij się całkowicie. Obserwuj normalny oddech. Z wydechami rozluźniają przepone i brzuch w kierunku pleców. Zachowaj kierunek mięśni kapturowych w dół, w kierunku talii i unosź tył klatki piersiowej do pleców.

Zostań w pozycji pięć do dziesięciu minut.

Ta i następną pozycja może być niedostępna dla osób, które mają ból w dolnych plecach podczas wygięć w tył.

## 15 | Dwi Pada Viparita Dandasana | Pozycja odwróconego kija z obydwoma nogami

Usiądź na ławeczce do Viparita Dandasany z nogami zgiętymi, twarzą do niższej krawędzi. Przysuń się jeszcze bliżej niższej krawędzi. Połóż się na ławeczce i wyprostuj nogi. Rozciągnij ramiona do boku kładąc je na kostkach lub innych pomocach, by ramiona były na wysokości barków (POZYCJA 15A). Ławeczka bez maty, czy koca wzmacnia uniesienie klatki



POZYCJA 15A



POZYCJA 15B

piersiowej i relaks. Ramiona do boku rozciągają obojczyki, kość mostka i klatkę piersiową. Płuca są w pełni rozszerzone.

Jeśli nie masz do dyspozycji ławeczki, użyj krzesła i złożonej maty lub/i koca na siedzeniu. Stopy możesz położyć na ziemi lub oprzyj je na ścianie, jeśli wygięcie jest nieduże. Podeprzyj głowę i szyję wałkiem położonym bokiem na drugim płaskim wałku. Chwyć za krzesło powyżej siedzenia i utrzymuj łokcie zgięte poniżej, by mieć lepszą dźwignię i unieś tył klatki piersiowej, rozszerz obojczyki (POZYCJA 15B). Dłonie mogą również spocząć na brzuchu. Brzuch i przepona powinny być absolutnie miękkie.

Bądź w pozycji od trzech do dziesięciu minut.

Ta pozycja rozciąga i wydłuża wszystkie organy tułowia. Mózg może się wyciszyć. Pozycja może być niedostępna dla osób, które mają ból kregostupa.

## 16 | Yoga Kurunta I | Pozycja marionetki lub Liny I

Ustaw krzesło na kawałku maty, na środku stanowiska z linami około 60 cm od ściany. Na siedzeniu krzesła połóż wałek lub dwa. Złóż dwie dolne liny na pół i załóż je na górne liny, które pochodzą z zewnętrznych stanowisk względem tego, przy którym stoi krzesło. Chwyć za liny kierując wnętrza dłoni do siebie dla ułatwienia i ułóż środkowe uda na wałku.



POZYCJA 16A

Skręć pięty na zewnątrz, rozszerz tyły ud, unieś skórę na szczytach ud z przodu i na miednicy. Unieś klatkę piersiową do przodu i w górę. Rozszerz obojczyki i mostek. Utrzymuj pośladki skierowane w dół. Jeśli są problemy z barkami/szyją/łokciami, po prostu załóż linę na zgięte łokcie. Skieruj przedramiona do przodu z kciukami skierowanymi do góry. Nie potrzeba krzesła i wałka (POZYCJA 16B).

Jeśli nie posiadasz lin, zapleć dłonie do Baddha Anguliasanie (pozycji spleconych palców) i oprzyj na blacie (POZYCJA 16C, pokazana na treserze).

Pozostań w pozycji około 20 sekund lub więcej w kilku powtórzeniach.

Ta pozycja zwiększa elastyczność mięśni międzyżebrowych i otwiera klatkę piersiową dla optymalnego oddechu.



## 17 | Halasana | Pozycja pług

Istnieje wiele wariantów halasany. Prezentowany tutaj jest jednym z nich. Ułóż wałek, a na nim złożony wzdłuż koc w taki sposób, by utworzyć schodek między krawędzią wałka i koca. Postaw stołek do halasany (lub krzesło) obok wałka. Na stołku połóż złożoną matę i koc. Przy krawędzi, która jest bliżej tułowia ułóż zrolowany koc. Stań pomiędzy tymi pomocami. Stojąc okrakiem, połóż dłonie na wałku/kocu (POZYCJA 17A). Połóż barki (nie głowę) na wałku i



rozszerz nogi szeroko do Supta Konasany. Tył głowy wciąż nie będzie jeszcze na ziemi (POZYCJA 17B). Teraz umieść nogi na stołku do halasany i oprzyj na nim golenie. Teraz tył głowy znajdzie się na ziemi (POZYCJA 17C). Masz wybór, by zostać w tej pozycji na pewien czas, lub kontynuować przysuwanie krzesła, tak by podeprzeć całe przednie szczyty ud, aż do oparcia o stołek miednicy (POZYCJA 17D). Nogi będą opadały stopami ku ziemi tworząc równię pochyłą, co unosi kręgosłup do góry i do przodu. To wywołuje bardzo silną reakcję relaksu i odprężenia.

Pozostań w pozycji trzy do dziesięciu minut. Wychodź z pozycji odwracając kolejność wchodzenia do pozycji i stań w Uttanasanie. Ułóż tyły rąk na krześle i pozostań tak długo, jak sobie tego życzysz (POZYCJA 17E).

Halasana jest pozycją, która silnie wycisza i balansuje wszystkie układy ciała. Respektując układ oddechowy pozycja sprawia, że przednia część płuc jest lekko skompresowana, jak ściśnięta gąbka, z tyłu z kolei są wydłużone. W kolejnej pozycji, Setubandha Sarvangasanie, sytuacja się odwróci, gdzie „ściskany” będzie tył klatki piersiowej, a przód rozciągany i wydłużany. Mając taką pracę płuca mogą się otworzyć i oczyścić.



POZYCJA 17B



POZYCJA 17C



POZYCJA 17D



POZYCJA 17E

## 18 | Setubandha Sarvangasana | Budowanie mostu ze wszystkich części ciała

Istnieje bardzo wiele wariantów tej pozycji. Tutaj pokażemy wariant na sześciu wałkach. Pogrupuj wałki dwójkami jeden na drugim, ułóż dwa takie stosy obok siebie pod tułów i jeden stos pod pięty. Możesz dołożyć dodatkowy wałek lub koc pod pięty, żeby zwiększyć wydłużenie tyłów nóg i poprawić krążenie. Żeby utrzymać cztery wałki razem, połóż na nich koc wzdłuż. Dodatkowo złóż koc na pół wzdłuż i połóż go pomiędzy dwoma stosami wałków, by zapobiec zapadaniu się ciała w przestrzeń pomiędzy nimi. Jeśli posiadasz piankę, możesz jej dodatkowo użyć. Ułóż koc pod głowę i ramiona. Usiądź na platformie z czterech wałków ze stopami na ziemi. Dociśnij dłonie do wałków, unieś klatkę piersiową i połóż się. Ułóż pięty na wałkach z tyłu. Zamknij oczy i głęboko się zrelaksuj (POZYCJA 18). Obserwuj oddech i z wydechami rozluźniaj brzuch.

Pozostań w pozycji trzy do dziesięciu minut.

Pozycja przynosi korzyści wszystkim układom w ciele. B.K.S.Iyengar nazwał ją „dobrodziejstwem dla ludzkości”.



POZYCJA 18

## 19 | Salamba Sarvangasana | Podparta pozycja wszystkich części ciała (Świeca)

Złóż matę i połóż na siedzeniu krzesła, a na to połóż jeden lub więcej koców (w zależności od wzrostu ciała). Połóż wałek na podłodze, przed krzesłem. Jeśli potrzeba, zwiększ wysokość dodając koc lub koce. Usiądź na krzesle przodem do oparcia i opuść barki na wałek, a tył głowy na ziemię. Sięgnij rękami pomiędzy przednimi nogami krzesła by chwycić za tylne nogi. Wyprostuj nogi do góry (POZYCJA 19A). W tej pozycji możesz również wykonać wariant Baddha Konasana (niepokazany tutaj), który zwiększy krążenie krwi w obszarze pachwin i umiejscowionych tam węzłów limfatycznych.

By pogłębić pracę klatki piersiowej/pluc rozluźnij tyły nóg, zegnij łokcie i przyciągnij przedramiona do przodu, w kierunku tułowia (POZYCJA 19B). Unieś tył klatki piersiowej, rozszerz obojczyki i kość mostka.

Pozostań w pozycji trzy do dziesięciu minut.

Ta pozycja jest korzystna dla górnego układu oddechowego. Po powrocie do zdrowia praktykuj tę pozycję dwa razy dziennie, by przywrócić utraconą witalność. Zagiędnij do Światła Jogi B.K.S.Iyengara, by przeczytać o tej wspaniałej pozycji i o licznych korzyściach płynących z jej wykonywania.



POZYCJA 19A



POZYCJA 19B

## 20 | Viparita Karani Sarvangasana | Odwracanie wszystkich części ciała

Następujące ułożenie pomocy jest warte dodatkowego wysiłku. Przysuń matę do ściany, ułóż dwie kostki pionowo w kształt litery T. Połóż złożony na trzy koc na ziemi, troszkę dalej niż szerokość wałka od kostek. Na kocu połóż wałek tak, by przechylił się w kierunku ściany, ale nie dotykał kostek. Ułóż drugi wałek na górze tak, by również się przechylił w kierunku kostek i dotknął ich (POZYCJA 20A). Na górze połóż koc, by mieć bardziej miękką powierzchnię pod pośladki. Złóż koce pod głowę i barki. Użyj górnych lin i chwytając za uchwyt, wejdź stopami pojedynczo na ścianę, zegnij kolana i opuść pośladki do ściany i na przygotowane ustawienie z pomocy. Chwyc się za dolne lin pojedynczo i unieś tył klatki piersiowej w górę, a przód klatki wraz z barkami w dół. Przejście przez przewrót jest również dobrym sposobem na wejście do pozycji. Siad bokiem, następnie uniesienie nóg na ścianie w górę i opuszczenie barków w dół jest możliwe, ale trochę trudniej tym sposobem wejść w idealną pozycję. Ramiona mogą rozluźnić się na ziemi (POZYCJA 20B), lub możesz je ułożyć w linii z barkami na kostkach lub kocach. Nogi możesz rozszerzyć na szerokość bioder, by zwiększyć napowietrzenie/dotlenienie miednicy i pachwin (POZYCJA 20C).

Pozostań w pozycji pięć do dziesięciu minut.

Niezależnie od wzrostu każdy może wykonać tę pozycję z podwojoną ilością pomocy. Kość ogonowa opada nisko, a klatka unosi się wysoko, co tworzy wyjątkową miętkość dla brzucha, jak nieporuszone jezioro. Klatka piersiowa z przodu sływa w dół, jak wodospad. Umysł staje się całkowicie wyciszony, nieporuszony i obecny.



POZYCJA 20A



POZYCJA 20B



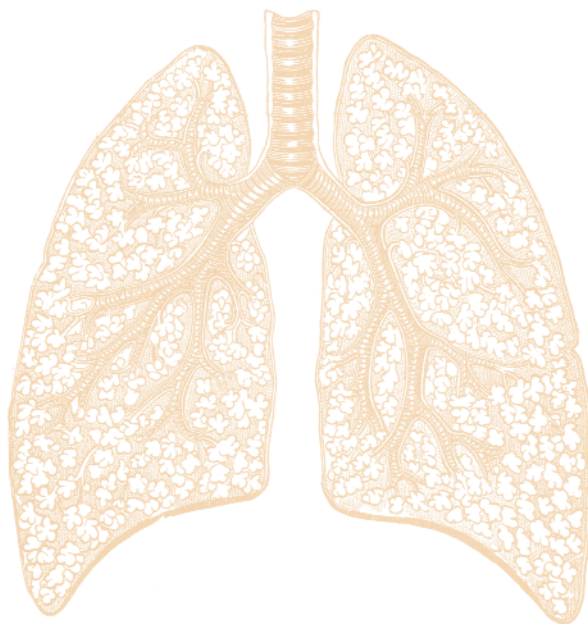
POZYCJA 20C

## 21 | Śavasana | Pozycja trupa

Położ się na brzuchu, twarzą w dół, bez żadnej pomocy. Złóż dłonie pod czołem. Zwróć palce stóp do wewnątrz, a pięty na zewnątrz i przesunij je aż do krawędzi maty. Dłonie i czoło możesz też wesprzeć na wałku, zachowaj wtedy łokcie zgięte, skierowane na zewnątrz. Możesz również użyć koca złożonego na trzy wzdłuż pod brzuch.



POZYCJA 21



*Wyrazy wdzięczności kieruję do Christine Hanever, CIYT, Intermediate Senior I, C-IAYT, która była modelką pozycji i która dała wspaniałą informację zwrotną na temat sekwencji; Iyengar Yoga SDC, Honolulu, Hawai'i, za użyczenie swojego studia jogi; do Gretchen Wieshuber, STUDIO2D.COM, za swoją graficzną ekspertyzę; i do Tary Tubb i Davida Carpentera za ich szczegółową redakcję. Również do Tracy Tomas, za pomoc w ostatniej chwili.*

© 2020 Lois Steinberg