

J O G A

**BARTOSZ
NIEDASZKOWSKI**

PRZEWODNIK DLA
WSPÓŁCZESNEGO
CZŁOWIEKA



I AJURWEDA

GALAKTYKA

Joga i ajurweda

Bartosz Niedaszkowski

Przewodnik dla współczesnego człowieka

Wydanie drugie

G A L A K T Y K A

© Copyright tekstu i zdjęć Bartosz Nieraszkowski
© Copyright polskiego wydania Galaktyka Sp. z o.o., Łódź 2015 r.

Wszelkie prawa zastrzeżone.

90-562 Łódź, ul. Łąkowa 3/5
tel. +42 639 50 18, 639 50 19, tel./fax 639 50 17
e-mail: info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl
www.galaktyka.com.pl
ISBN: 978-83-7579-409-0

Redakcja i korekta: Monika Buraczyńska
Redakcja techniczna: Marta Sobczak
Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Fotografie: Piotr Rzepliński (okładka, str. 15, 85, 137), Arkadiusz Więcek
Modelka: Marta Szczerek
Projekt graficzny i skład: Sylwia Urbańska

Druk i oprawa: OZGRAF S.A.

Pełna informacja o ofercie, zapowiedziach i planach wydawniczych:
www.galaktyka.com.pl
info@galaktyka.com.pl; sekretariat@galaktyka.com.pl

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez pisemnej zgody wydawcy książka ta nie może być powielana w częściach, ani w całości. Nie może też być reprodukowana, przechowywana i przetwarzana z zastosowaniem jakichkolwiek środków elektronicznych, mechanicznych, fotokopiarskich, nagrywających i innych.

Informacje zawarte w publikacji nie mogą być traktowane jako rzeczywista pomoc lekarska. Osoby wymagające konsultacji medycznej powinny zwrócić się do wykwalifikowanego lekarza lub terapeuty. Autor i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za niezgodne z intencją autora wykorzystanie informacji podanych w tej książce.

Spis treści

Przedmowa	9
Podziękowania	9
Wstęp	10

CZĘŚĆ I AJURWEDA

Wprowadzenie do ajurwedy	16	Tryb życia	39
Historia ajurwedy	17	Czynniki chorobotwórcze	40
Cele ajurwedy	17	Odżywianie	41
Gałęzie ajurwedy	18	Tkanki	42
Pięć elementów	20	Odžas (<i>ojas</i>)	43
Budowa istot ludzkich	22	Trawienie	44
Równowaga elementów	22	Cztery stany agni	45
Typy konstytucyjne	23	Proces trawienia	46
Konstytucja cielesna	23	Znaczenie jatharagni	46
Charakterystyka ogólna		Ama	47
głównych typów	24	Sześć smaków	49
Ludzie vata	24	Jakości	51
Ludzie pitta	25	Pozostałe zasady związane z odżywianiem	52
Ludzie kapha	25	Zalecenia dietetyczne dla dosz	52
Podwójna dosza	26	Dieta równoważąca dosze	52
Sama dosza prakriti	26	Dieta równoważąca vata	53
Test na dosze	27	Dieta równoważąca pitta	57
Jak interpretować wyniki testu	27	Dieta równoważąca kapha	60
Brak równowagi w energiach		Jak ustalić dietę dla podwójnej doszy	63
biologicznych (doszach)	29	Pory roku a twoja równowaga	65
Czynniki, które zwiększają (obciążają) vata	29	Wiosna	65
Czynniki, które zwiększają (obciążają) pitta	30	Lato	65
Czynniki, które zwiększają (obciążają) kapha	30	Jesień	66
Typy mentalne	31	Zima	67
Radžas	32	Rozkład dnia	67
Tamas	32	Ajurweda a praktyka asan	72
Satwa	32	Cel asan	73
Test na konstytucję umysłową	33	System nerwowy	73
Ajurweda a rozwój wewnętrzny	34	Asany i masaż olejowy	74
Ajurweda a twoje zdrowie	36	Jak praktykować	75
Dieta	38	Asana a konstytucja	75
Pożywienie satwiczne	38	Konkluzja	82

CZĘŚĆ II JOGA

Wprowadzenie do filozofii jogi	86	Korzyści płynące z praktyki asan	112
<i>Jogasutry</i> i Patañdzali	86	Podsumowanie	117
Definicja i cel jogi	86	Joga a dieta	119
Astanga-joga	87	Jak satwa oczyszcza umysł	119
Dharma, Brahman i inne istotne zagadnienia	92	Dieta jogiczna	120
Dharma	92	Pożywienie surowe i gotowane	121
Brahman	94	Dieta wegetariańska	122
Atman	94	Budowa człowieka a spożycie mięsa	123
Purusza (<i>purusza</i>)	94	Czy uzyskujemy wystarczająco dużo białka w diecie bezmięsnej?	124
Ishvara	95	Potrzeba zrównoważonego odżywiania	124
Tattvas – dwadzieścia cztery kosmiczne zasady	95	Produkty mleczne a joga	125
Joga w dzisiejszym świecie	99	Dieta satwiczna	126
Hatha-joga	101	Prana	127
Hatha-joga we współczesnym zachodnim świecie	102	Pranajama	129
Asany i pranajama	102	Co to jest pranajama	129
Hatha-joga i zdrowie	103	Rodzaje pranajamy	131
Stres	104	Fizjologia pranajamy	132
Ciało jako świątynia ducha	106	Rola nauczyciela	133
Filozofia praktyki asan	106	Nauka jogi	133
Czym jest asana	106	Zaufanie	133
Do czego służą asany	107	Dyscyplina	134
Odnaleźć właściwy punkt wyjścia	108	Dotyk	134
Asana w kontekście pozostałych stopni jogi	109	Terapia	134
Sadhana i vairagya	111		

CZĘŚĆ III Praktyka

Struktura energetyczna człowieka	138	Virabhadrasana II	173
Trzy ciała	138	Utthita parsva konasana	178
Pięć powłok	138	Virabhadrasana I	182
Czakry	139	Ardha candrasana	188
Nadi	141	Parsvottanasana	192
Klasyfikacja asan	142	Utthita hasta padangusthasana	198
Zasady wykonywania asan	147	Prasarita padottanasana	204
Asany klasyczne i przybory w praktyce asan	156	Adho mukha svanasana	209
Trzydzieści pięć kluczowych asan	157	Uttanasana	216
Techniki wykonywania asan	158	Pozycje odwrócone (inwersje)	223
Pozycje stojące	159	Salamba sarvangasana	223
Tadasana	159	Halasana	231
Utthita trikonasana	166	Salamba sirsasana	235

Viparita karani	244	Jalandhara bandha	363
Pozycje ze zgięciem kręgosłupa		Ogólne techniki	367
(skłony do przodu)	248	Oddziaływanie pranajamy na dosze	370
Janu sirsasana	248	Dhyana	372
Paschimottasana	253	Dosze a działanie umysłu	373
Pozycje z rotacją kręgosłupa (skręty)	258	Medytacja w aspekcie doszy	374
Bharadvajasana	258	Podstawowe zasady związane	
Marichyasana	264	z praktyką medytacji	375
Pozycje siedzące	272	Dodatkowe rady i wskazówki	377
Dandasana	272	Podłoże medytacji	378
Sukhasana	276	Mudry	378
Upavistha konasana	280	Tablice	384
Baddha konasana	284	Sekwencje ćwiczeń do samodzielnej praktyki	
Virasana	289	w wybranych schorzeniach	386
Pozycje brzuszne	300	Zespoły bólowe kręgosłupa lędźwiowego	387
Paripurna navasana	300	Choroba Scheuermanna (hyperkifoza piersiowa)	388
Supta padangusthasana	304	Rwa kulszowa	390
Pozycje z wyprostem kręgosłupa		Zmiany zwyrodnieniowe kręgosłupa szyjnego	391
(skłony do tyłu)	309	Skolioza	393
Caturanga dandasana	309	Bóle kolan	396
Salabhasana	314	Choroba zwyrodnieniowa stawu biodrowego	398
Dhanurasana	317	Bóle barków	400
Bhujangasana	321	Ćwiczenia odciążające siedzącą pracę przy	
Urdhva mukha svanasana	325	komputerze	402
Ustrasana	330	Nadciśnienie tętnicze pierwotne (sekwencja	
Urdhva dhanurasana	336	obniżająca ciśnienie i przygotowująca do pełnej	
Viparita dandasana	342	terapii)	404
Setubandha sarvangasana	347	Choroba wieńcowa (sekwencja dotleniająca	
Głęboki relaks	353	mięsień sercowy i przygotowująca	
Savasana	353	do pełnej terapii)	406
Pranajama	360	Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)	408
Cykl oddechowy	361	Bezsensowność, chroniczne zmęczenie	410
Proporcje	362	Ćwiczenia dla kobiet w trakcie menstruacji	412
Pozycja	363	Napięciowy ból głowy	414
Słowniczek	416		
Bibliografia	423		

WPROWADZENIE DO AJURWEDY

Ajurweda (*ayurveda*) to wiedza o życiu (*Ayu* – życie, *veda* – wiedza). Jednak ajurweda nie jest wyłącznie nauką medyczną, jak powszechnie się sądzi. Oferuje ona znacznie więcej. Pokazuje i uczy bowiem, na czym polega związek między ciałem, umysłem, duszą i zmysłami. Dosłownie tłumaczy się ajurwedę jako naukę o długim życiu, jednak długie życie ma sens jedynie wtedy, gdy jesteśmy szczęśliwi. Dlatego ajurweda to nauka o szczęśliwym życiu.

Ludzie są tacy sami na całym świecie. Ich ciała pełnią te same funkcje, a komórki są tak samo zbudowane. Przyczyny chorób również są takie same, u ich źródła leży łamanie praw natury.

Ajurweda uczy, jak żyć w harmonii z naturą i jej cyklami. Brak tej harmonii prowadzi do nierównowagi, wywołuje ból i choroby. Naszym naturalnym stanem jest w istocie zdrowie. Ajurweda uczy nas, że jedynie zrównoważony umysł i zadowolona dusza mogą nam dać prawdziwe zdrowie i szczęście, ponieważ ciało jest podporządkowane umysłowi, a umysł duszy.

Wybierany przez ludzi sposób życia z dala od natury i nieuprzemysłowionych terenów stanowi główny powód ogólnego zagubienia i poczucia braku satysfakcji w życiu.

Życie wydaje się ciągłą walką, gdy ignorujemy jego naturalne prawa, zamiast żyć w zgodzie z nimi.

Ajurweda pomaga nam zrozumieć świat, w którym żyjemy, i daje narzędzia, aby żyć z nim w harmonii i osiągać cele życiowe. Przestrzegając zasad ajurweddy, możemy tworzyć własne życie na miarę naszych potrzeb, życie zgodne z naszą wrodzoną naturą. Pomagają w tym między innymi: odpowiednia dieta, ćwiczenia fizyczne, medytacja.

Ajurweda nie zajmuje się wyłącznie ciałem fizycznym. Rozpatruje całą istotę ludzką jako powiązane ze sobą ciało fizyczne, zmysły, umysł i duszę. Kiedy wszystkie te elementy składowe współpracują harmonijnie i spełniają swoje ściśle określone zadanie, odsłania się światło duszy, co prowadzi do osiągnięcia prawdziwego szczęścia i spełnienia duchowego.

To wewnętrzne zadowolenie jest tajemnicą prawdziwego zdrowia i witalności. Prowadząc tryb życia odpowiedni dla naszego umysłu, ciała, zmysłów i duszy, możemy osiągnąć prawdziwe, długotrwałe zdrowie i szczęście.

HISTORIA AJURWEDY

Trudno określić początki ajurwedy z powodu braku zapisów, które nie przetrwały do naszych czasów. Ajurweda tworzy część Wed, które są najstarszymi zapisami cywilizacji ludzkiej. Ponieważ manuskrypty wedyjskie pochodzą z okresu między 3000 a 6000 rokiem przed naszą erą (choć niektórzy badacze twierdzą, że są znacznie młodsze), z pewnością ajurweda istniała już w tamtych czasach od bardzo dawna. Wiemy, że wiedza zawarta w Wedach funkcjonowała w formie przekazów ustnych. Przekazywano ją z pokolenia na pokolenie przez wiele tysięcy lat, zanim pojawiła się zachowana do dziś w formie pisemnej tak zwana literatura wedyjska.

W ciągu wieków większość podstawowych koncepcji została zapisana w antycznym języku Indii – sanskrycie. Dlatego istota tych nauk pozostała niezmienna do dziś. Kiedy Wedy zostały spisane, mądrość ajurwedy, która się dzięki temu rozprzestrzeniła, została dodatkowo przetworzona przez nauczycieli ajurwedyjskich i zebrana w tak zwane *samhity*, czyli książki, traktaty. Są one zbiorem istotnych informacji uporządkowanych odpowiednio przez autorów.

Trzy z tych traktatów istnieją do dziś. Są to:

- *Charaka Samhita*, która omawia fundamentalne koncepcje, choroby i leki na nie,
- *Sushruta Samhita*, która omawia anatomię i chirurgię,
- *Astanga Hridaya*, która zawiera przegląd prac – Charaki, Sushruty oraz innych znanych lekarzy i nauczycieli ajurwedy.

CELE AJURWEDY

Celem ajurwedy jest utrzymać zdrowie zdrowych i leczyć choroby chorych.

Charaka Sutra Samhita

Ajurweda ma dwa uzupełniające się cele:

- **Utrzymanie zdrowia tych, którzy są zdrowi.**

Dotyczy to zasad odżywiania, higieny, trybu życia, ćwiczeń i innych technik stabilizujących. Przestrzeganie odpowiednich zaleceń pozwala ludziom zdrowym kontrolować zdrowie i pozostać zdrowymi długo i niezależnie od okoliczności, jak również okresowo przechodzić proces odmładzania zwany *rasayana*.

- **Leczenie chorób tych, którzy są chorzy.**

Odnosi się to do różnych chorób, ich możliwych przyczyn, diagnozy, środków zaradczych oraz terapii, co ma na celu leczenie i zapobieganie nawrotom. Jednak nadrzędnym celem ajurwedy jest pomoc ludziom w utrzymaniu zdrowia. Dzięki przestrzeganiu odpowiedniej diety i trybu życia sprawiamy, że ciało i umysł pozostają czyste i niezakłócone. Dzięki temu choroba nie rozwija się.

Pacjenta leczonego zgodnie z ajurwedą traktuje się integracyjnie. Oznacza to, że postrzega się go jako połączenie ciała fizycznego, umysłu, zmysłów i duszy. Lekarz ajurwedy stara się przywrócić zdrowie pacjentowi na wszystkich poziomach, a nie tylko złagodzić objawy choroby ciała fizycznego. Najważniejsze jest zdiagnozowanie przyczyny choroby i wyeliminowanie jej, dzięki czemu może wystąpić u pacjenta naturalne leczenie i powrót do pełni zdrowia i harmonii.

Niezbędny element leczenia ajurwedyjskiego stanowi osobisty związek lekarza z pacjentem oparty na współczuciu i zrozumieniu. Uzdrowienie nie jest możliwe bez tego osobistego powiązania.

Lekarz stara się jak najlepiej poznać pacjenta i zrozumieć wszystkie czynniki, które mają wpływ na aktualny stan jego zdrowia, aby uzyskać jak najlepszy wgląd w źródło zaburzenia.

GAŁĘZIE AJURWEDY

Ajurweda opisuje osiem wyspecjalizowanych gałęzi medycyny (*Astanga Ayurveda*).

- ***Kayachikitsa* – medycyna wewnętrzna**

Jest to główna gałąź medycyny ajurwedyjskiej. Zajmuje się ona chorobami, które mają wewnętrzne lub po prostu organiczne pochodzenie, w przeciwieństwie do chorób wynikłych z urazu, uszkodzenia czy zatrucia toksyczną substancją. Zewnętrzne czynniki patogenne, takie jak bakterie czy wirusy, nie są uznawane w ajurwedzie za bezpośrednią przyczynę chorób. Przyczyną są wewnętrzne czynniki i zaburzenia, które – osłabiając system odpornościowy – wywołują chorobę. W rzeczywistości kryje się za nią kondycja wewnętrzna człowieka. Tym właśnie zajmuje się ta gałąź.

- ***Shalakyatantra* – choroby uszu, nosa, gardła i oka**

Jest to wyspecjalizowana dziedzina leczenia narządów głowy i szyi. Opisane przez lekarza Sushrutę techniki obejmują zabiegi chirurgiczne (Sushruta w czasach antycznych z powodzeniem wykonywał zabiegi laryngologiczne i operacyjne, na przykład korekcję przegrody nosowej) i zastosowanie ziół.

- ***Shalyatantra* – chirurgia ogólna**

Chirurgia znakomicie rozwijała się w systemie ajurwedyjskim już tysiące lat temu. Wykonywano nawet skomplikowane operacje wymagające narkozy. Posługiwano się przy tym naturalnymi substancjami znieczulającymi, a po zabiegach podawano pacjentom odpowiednie zioła w celu zapobieżenia infekcjom pooperacyjnym. Mimo że współczesna medycyna osiągnęła niezwykle wysoki poziom w dziedzinie chirurgii, co powszechnie uznawane jest przez lekarzy ajurwedyjskich, to jednak ajurweda utrzymuje, że chirurgia musi być w pełni zintegrowana z innymi gałęziami medycyny, aby zapewnić pacjentowi naprawdę holistyczne leczenie.

- ***Agadatantra* – toksykologia**

Ta gałąź zajmuje się toksynami i ich oddziaływaniem na organizm człowieka oraz środowisko, w którym człowiek żyje. Już w czasach, gdy spisywano Wedy, brano pod uwagę zatrucie powietrza, wody i ziemi. Ajurweda uznaje tego rodzaju skażenia za przyczynę chorób cywilizacyjnych. Ta gałąź zajmuje się również terapeutycznym zastosowaniem różnych trucizn, które w małych dawkach mogą leczyć.

- ***Bhutavidya* – psychologia i psychiatria**

Bhuta oznacza dosłownie wpływ przeszłości. Ajurweda uznaje, że przeszłe życie, a więc nasza karma i doświadczenia zgromadzone w umyśle, mogą obciążać obecne życie. Ta gałąź ajurwedy zajmuje się czyszczeniem nagromadzonych obciążeń. Stosuje przy tym wiele metod, w tym metod jogicznych, takich jak medytacja, mantra, pranajama. Ajurwedyjscy lekarze wydają zazwyczaj kilka zaleceń, które mają wspomóc się nawzajem, aby efekt był najgłębszy.

- ***Kaumarabhritya* – pediatria**

Ta gałąź jest bardzo szeroka, obejmuje bowiem okres prenatalny i postnatalny dziecka, a także opiekę nad matką przed poczęciem dziecka, w czasie ciąży oraz pólgu. Są w niej również zawarte metody i techniki służące planowaniu

dziecka pod każdym względem. Można zaplanować płeć dziecka, jego inteligencję i konstytucję. W tej dziedzinie zawarta jest też oczywiście opieka nad dziećmi i leczenie chorób dziecięcych.

- **Rasayana – geriatrya i długowieczność**

Ajurveda nie pomija niczego w swoim holistycznym podejściu do ludzkiego zdrowia. Dużo uwagi poświęca utrzymaniu najwyższej jakości życia osób w podeszłym wieku. Ta gałąź wiedzy ajurwedyjskiej zajmuje się sprawami przedłużania życia, opóźniania efektów starzenia i ogólnego odmładzania. Przyjmuje się, że w sprzyjających okolicznościach człowiek z powodzeniem może żyć sto lat, a gdy tkanki ciała są silne, to nawet sto dwadzieścia.

- **Vajikarana – prokreacja i reprodukcja**

Ta gałąź ajurwedy zajmuje się zwiększaniem seksualnej sprawności i efektywności dla szczęścia, zdrowia i prokreacji. Tutaj dziedziny vajikarana i rasayana są ze sobą ściśle powiązane. Zasadniczo uważa się, że energia seksualna jest podstawą zdrowia ciała fizycznego.

Techniki vajikarany są uznawane za najskuteczniejsze na świecie obok medycyny chińskiej.

Wiedza medyczna, zawarta we wszystkich opisanych wyżej gałęziach medycyny ajurwedyjskiej, jest wyczerpująca i nadal pozostaje bogatym źródłem mądrości. Odnosi się ona nie tylko do chorób, ich symptomów i leczenia, właściwości ziół i receptur leków, ale również do wszystkich innych aspektów zdrowia i leczenia w ogóle. Zawiera wszystko – informacje o tym, jak traktować i pielęgnować pacjenta, o cechach dobrego lekarza, o całej etyce leczenia, o wskazaniach co do długości życia i nieuchronnej śmierci, o preparatach farmaceutycznych, a nawet o sposobach budowania szpitali. Gałęzie medycyny ajurwedyjskiej nieustannie przenikają się, a więc nie powinny być nigdy rozpatrywane osobno.

PIĘĆ ELEMENTÓW

Ziemia i wszystkie jej zasoby są wynikiem różnych kombinacji podstawowych elementów: ziemi (*prithvi*), wody (*jala*), ognia (*agni*), powietrza (*vayu*) oraz eteru

(*akasha*). Oczywiście nazwy tych elementów są w zasadzie kategoriami opisowymi i umownymi. Wszystko, co znajduje się na Ziemi, może być zaliczone przynajmniej do jednej z tych pięciu kategorii.

Tak jak w naukach ścisłych używa się określonych technicznych terminów do klasyfikowania materii, tak w ajurwedzie używa się charakterystyki pięciu elementów (*pancha mahabhutas*) do sklasyfikowania różnych obiektów. Jeśli coś zostało zaliczone do elementu wody, to nie oznacza to dosłownie wody. Oznacza to po prostu, że obiekt przejawia takie właściwości, jak na przykład chłód i gęstość. Podobnie jeśli obiekt zostaje zaklasyfikowany do elementu ziemi, oznacza to po prostu, że jest on chłodny i ciężki, solidny i stabilny.

Miejszem, w którym zachodzi wzajemne oddziaływanie pięciu elementów, nie jest pokój alchemika, lecz ludzkie ciało. Używamy naszych zmysłów, tj. słuchu, smaku, dotyku, wzroku, powonienia, aby zidentyfikować otaczające nas elementy i określić ich jakość. Teoria pięciu elementów może wydawać się dziecinnie prosta, ale w rzeczywistości jest to genialna metoda klasyfikacji nie tylko wszystkiego, co znajduje się na Ziemi, ale również zachodzących na niej naturalnych cykli, takich jak: dni, pory roku czy rytmy dobowe. Dzieje się tak, ponieważ określone elementy dominują w określonym czasie, w zależności od panujących warunków w przyrodzie.

Na przykład rok podzielony jest na cztery pory roku:

- **zima** to czas, kiedy jest zimno i wilgotno, a czasem także sucho (kiedy jest silny mróz) – dominuje zatem element ziemi i wody, a przy silnym mrozie dodatkowo powietrza;
- **wiosna** – rozpoczyna się wzrost roślin i zwiększona aktywność przyrody, stopniowo robi się cieplej; to czas dominacji elementu wody i ognia;
- **lato** – kiedy jest sucho i gorąco; to czas dominacji ognia i powietrza;
- **jesień** – jeśli jest sucha, chłodna i wietrzna, to znaczy, że dominuje element powietrza i eteru, a jeśli jest dżdżysta, to dodatkowo mamy do czynienia z elementem wody.

Cykl ludzkiego życia jest podzielony na:

- **dzieciństwo** – kiedy ma miejsce wzrost fizyczny i dominuje w związku z tym element ziemi oraz wody, co umożliwia wytworzenie się tkanek,
- **okres dorosłości** – kiedy dominuje aktywność i zmiana, co jest związane z elementem ognia, oraz
- **starość** – kiedy ruchliwość zmniejsza się i ciało fizyczne słabnie – zaczyna wtedy dominować element powietrza i eteru.

VATA	KAPHA	PITTA
Porą energii vata jest jesień i zima . Sok znika z liści, które wysychają i są zrywane przez wiatr.	Najzimniejsza część zimy, kiedy wszystko jest zamrożone i zestalone. Podczas tej pory roku kapha jest przytłumiona w sposób naturalny. Płynnej cechy energii kapha doświadcza się wczesną wiosną wraz z topnieniem lodów i pojawieniem się wody.	Energia pitta wzrasta późną wiosną wraz ze wzrostem temperatury i trwa przez lato , kiedy jest najcieplej, a słoneczne dni są najdłuższe.

Taki system klasyfikacji stanowi doskonałe narzędzie w ocenie sposobu, w jaki środowisko oddziałuje na człowieka, a człowiek na najbliższe środowisko.

Piękno ajurwedy polega na prostocie jej podstawowych koncepcji i wszechstronności narzędzi, których dostarcza dla oceny środowiska wewnętrznego (ciało – umysł) i zewnętrznego (środowisko).

BUDOWA ISTOT LUDZKICH

Teoria pięciu elementów wyjaśnia podobieństwa pomiędzy ludźmi a światem natury, który ich otacza. Fizycznie ludzie składają się ze specyficznej kombinacji tych pięciu elementów. Wszechświat i środowisko naturalne również zbudowane są z tych samych elementów. Jako istoty ludzkie jesteśmy w rzeczywistości mikrokosmosem – odzwierciedleniem wszechświata, który nas otacza i ma w nas swoje odzworowanie w skali mikro. Dlatego właśnie teoria stworzenia wszechświata i Ziemi jest paralełą stworzenia istoty ludzkiej.

RÓWNOWAGA ELEMENTÓW

Ajurweda skupia się na tym, jak zachować równowagę pomiędzy tymi różnymi elementami w ciele fizycznym i mentalnym. Pragnie zapobiec niezgodnościom i wynikającym z tego fizycznym oraz psychologicznym zaburzeniom.

Tylko harmonia umysłu, ciała i duszy – jakkolwiek górnolotnie to zabrzmie – jest uznawana za stan zdrowia, podczas gdy brak równowagi prowadzi do dysharmonii i w efekcie do choroby.

W praktyce wygląda to tak, że niedobór jakiegoś elementu lub elementów w organizmie można zrównoważyć przez przyjmowanie określonych terapeutyków i pożywienia, w których dominuje brakujący element czy elementy. W przeciwnym wypadku możemy ograniczyć spożycie określonych pokarmów, aby zmniejszyć poziom elementu, który stał się zbyt dominujący. Wtedy przyjmuje się element, który jest przeciwny w naturze. Jest to podstawowa zasada ajurwedy w leczeniu nierównowagi.

Gdy przykładowo w organizmie występuje nadmiar elementu ognia (np. nadkwaśność, ból oczu, kolka wątrobowa), powinniśmy ograniczyć spożycie produktów kwaśnych, słonych i ostrych (takich jak pickle, cebula, czosnek, kiszonki) oraz ziół i minerałów o tych właściwościach. Zamiast nich należy spożywać takie produkty, w których dominuje element przeciwny ogniewi, czyli woda.

Podobnie osoba, która ma kaszel lub katar, co wywołuje przekrwienie i zaśluzowanie górnych, a czasem także dolnych dróg oddechowych (nadmiar elementu wody i ziemi), powinna spożywać imbir, pieprz, kurkumę i goździki. W produktach tych dominuje bowiem element ognia, co pomaga zwalczyć symptomy przeziębienia.

TYPY KONSTITUCYJNE

Nie możemy funkcjonować efektywnie, gdy żyjemy oddzieleni od natury, ponieważ wszystko, co istnieje, składa się z tych samych elementów. Wszystko, co znajduje się na zewnątrz nas, w naszym środowisku, znajduje odzwierciedlenie w naszych ciałach. U zdrowego człowieka elementy te są zrównoważone, a – jak już wspomniano – brak równowagi prowadzi do dysharmonii, która w efekcie staje się przyczyną choroby.

Wszystkie aspekty natury można wyjaśnić dzięki zasadzie pięciu elementów, włączając w to pory roku, pory dnia, geograficzne rejony świata, a nawet tak subtelne aspekty jak emocje.

KONSTITUCJA CIELESNA

Zgodnie z ajurwedą pięć elementów jest reprezentowanych w ciele ludzkim jako vata, pitta oraz kapha, znane jako *doshas*, czyli dosze – energie biologiczne.

Vata składa się z elementów powietrza i eteru. Dosza ta jest odpowiedzialna za cały ruch i związane z nim funkcje w ciele, takie jak oddychanie, krążenie i myślenie. Na poziomie emocjonalnym odpowiada za takie pozytywne emocje, jak kreatywność i elastyczność, natomiast jej negatywnym aspektem są strach i niepokój.

Pitta składa się z ognia oraz wody i jest odpowiedzialna za metabolizm, trawienie pokarmu, głód i pragnienie. Emocjonalnie dosza pitta wiąże się z odwagą, ambicją, gniewem i dumą.

Kapha składa się z wody oraz z ziemi, jest odpowiedzialna za wiązanie i strukturę. Cała konstrukcja cielesna opiera się na tej doszy, to znaczący kości, ścięgna,

mięśnie, płyny itd. Kapha odpowiada za takie emocje, jak miłość, poświęcenie, chciwość i zazdrość.

Każdy człowiek rodzi się z określoną konstytucją, to znaczy z unikalną kombinacją tych trzech dosz. W ajurwedzie nazywa się to *prakriti*. Prakriti pozostaje niezmienna przez całe życie, chociaż w wyniku ciężkiej, przewlekłej choroby może czasem ulec zmianie. Ta kombinacja dosz dostarcza nam specyficznej mieszanki zalet i wad, sił i słabości.

Różne działania, tryb życia, dieta czy emocje wzmacniają poszczególne dosze. Podstawowa zasada mówi, że podobne zwiększa podobne. Oznacza to, że dosze są obciążane przez czynniki podobne do ich natury. Zatem chcąc zrównoważyć daną doszę, należy przestać obciążać ją podobnym do niej elementem i dostarczyć coś, co w naturze jest jej przeciwne.

CHARAKTERYSTYKA OGÓLNA GŁÓWNYCH TYPÓW

LUDZIE VATA

To osoby szczupłe, o lekkiej budowie. Ich kości są cienkie i długie, a mięśnie, ścięgna i żyły najczęściej bardzo dobrze widoczne. Mogą to być albo ludzie bardzo wysocy, albo bardzo niscy. Dłonie i stopy są u nich najczęściej chłodne, a nawet zimne. Osoby te mają ogólną tendencję do szybkiego wychładzania organizmu, dlatego źle się czują w chłodnym klimacie, zwłaszcza gdy jest on dodatkowo wietrzny i suchy, tak jak to bywa w Polsce w okresie jesienno-zimowym.

Osoby te cechuje zmienny apetyt i zmienne trawienie. Jest to jednak jedyny typ konstytucyjny, który może jeść wszystko i nie przybierać na wadze. Ludzie vata wydzielają stosunkowo mało moczu, również stolec nie jest zbyt obfity. Pocą się najmniej ze wszystkich typów konstytucyjnych. Charakterystyczną cechą vata jest tendencja do zaparć, często chronicznych.

Są to ludzie twórczy, czujni i aktywni, a gdy trwają w pełnej równowadze – zawsze radośni, pełni entuzjazmu i energiczni. Szybko mówią i chodzą, ale równie szybko się męczą.

Charakteryzuje ich zdolność łatwego rozumienia i zapamiętywania, ale ich pamięć jest krótka. Przy braku równowagi tendencja vata do impulsywności powoduje, że tacy ludzie przepracowują się, podekscytowanie zamienia się w zmęczenie, a następnie w chroniczne wyczerpanie, co najczęściej prowadzi do depresji. Wtedy mogą być nerwowi, nieufni, mało tolerancyjni i nieśmiali.

Dominanta powietrza i eteru sprawia, że ludzie vata mają bardzo zmienną naturę. Dlatego podstawowym zaleceniem dla tego typu jest uregulowany tryb życia, regeneracja i dostateczny wypoczynek na co dzień.

LUZIE PITTA

To osoby o średniej budowie ciała. Odznaczają się solidniejszą budową niż vata. Ich kości są grubsze, mają więcej tkanki mięśniowej o dość dobrze widocznej rzeźbie. Pitta charakteryzują się stosunkowo dużą siłą fizyczną. Są to ludzie, którym zawsze jest gorąco, a więc mają prawie zawsze ciepłe stopy i dłonie. Zasadniczo wykazują tendencję do przegrzewania się, dlatego najlepiej się czują, gdy jest chłodno. Gorące lato może być dla nich koszmarem.

Mają wilczy apetyt i bardzo dobre trawienie, którego jednak często nadużywają, co prowadzi u nich do problemów gastrycznych. Pitta pocą się obficie i wydzielają dużo moczu, nie miewają kłopotów z wypróżnieniem.

To ludzie bardzo inteligentni, szybcy i przedsiębiorczy, często o wielkim talencie oratorskim. Wszystko, co robią, starają się wykonywać perfekcyjnie. Jednak gdy nie są w równowadze, mają tendencję do gniewu, impulsywności i nienawiści.

Dominanta elementu ognia w tej konstytucji sprawia, że główną jej cechą stanowią intensywność. Dlatego podstawowym zaleceniem zdrowotnym dla tej doszy powinno być umiarkowanie w każdej sferze życia.

LUZIE KAPHA

To osoby o solidnej i mocnej budowie ciała. Ich kości są grube i mocne, mają dużo tkanki mięśniowej, ale słabo widocznej lub w ogóle niewidocznej, ponieważ przykrywa ją dość obficie tkanka tłuszczowa. Są to osoby najczęściej bardzo silne, ale powolne. Mimo takiej solidnej struktury mogą mieć okresowo chłodne dłonie i stopy, jeśli jest zimno i wilgotno. W polskich warunkach klimatycznych osoby te źle czują się w okresie jesienno-zimowym (tak jak vata, jednak z innych powodów), a zwłaszcza gdy jest mokro i wilgotno, co silnie obciąża ich doszę.

Mają raczej dobry apetyt, ale ponieważ trawią powoli, może on się rozregulować, szczególnie gdy się przejadają. Pocą się zazwyczaj umiarkowanie, chyba że cierpią na nadwagę, co stanowi charakterystyczną cechę rozregulowania kapha. Stolec jest raczej luźny, ale wydalany powoli.

Kapha to osoby o największej wytrzymałości i witalności spośród wszystkich typów.

Zwykle cechuje je zrelaksowanie i spokój. Bardzo rzadko wybuchają gniewem. Jednak gdy nie są w równowadze, mają tendencję do zawiści, zachłanności, żądz, ospałości i lenistwa.

Dominanta elementu wody i ziemi w tej konstytucji sprawia, że jej głównymi cechami są stałość i stabilność. Tak więc podstawowym zaleceniem zdrowotnym dla tej doszy musi być ruch i aktywność na każdym poziomie, co zapewnia ludziom kapha doskonale zdrowie na całe życie.

PODWÓJNA DOSZA

Jak już napisano, każdy człowiek rodzi się ze specyficzną kombinacją dosz. Oznacza to na przykład, że człowiek o konstytucji vata ma w sobie również i inne elementy, inaczej jego ciało nie mogłoby w ogóle funkcjonować. Ponieważ jednak vata (powietrze i eter) dominuje u niego znacząco nad innymi elementami, jego konstytucja wyznaczona jest jako vata.

W praktyce jednak rzadko się zdarza, aby ktoś reprezentował sobą cechy wyłącznie jednej doszy. Najczęściej ludzie rodzą się z tak zwaną podwójną doszą. Mamy zatem do czynienia dodatkowo z trzema typami konstytucyjnymi: vata-pitta (inaczej pitta-vata), vata-kapha (inaczej kapha-vata) oraz pitta-kapha (inaczej kapha-pitta).

Typy o podwójnych doszach stanowią swoistą mieszankę obu dominujących dosz. Proporcje elementów różnią się u poszczególnych ludzi i w ten sposób wyznaczają indywidualną, unikalną kombinację dosz.

SAMA DOSZA PRAKRITI

Ostatnim i najrzadszym typem konstytucyjnym jest sama dosza prakriti, czyli typ o wyrównanych proporcjach między doszami vata-pitta-kapha. Ludzie o tym typie cieszą się zazwyczaj najlepszym zdrowiem, ponieważ najłatwiej jest im zachować równowagę. W zasadzie służy im wszystko, co równoważy zarówno vata, pitta, jak i kapha. Z drugiej jednak strony, kiedy się rozregulują, trudno im poskładać wszystko z powrotem, ponieważ muszą uwzględniać aż trzy dosze.

Według czystej ajurwedy istnieje więc siedem podstawowych typów konstytucyjnych, a każdy człowiek musi być jednym z nich.

Ajurwedyjska koncepcja dosz ma kluczowe znaczenie dla zrozumienia, na czym w praktyce polega stosowanie zasad ajurwedy. Dlatego każdy człowiek powinien poznać swoją indywidualną konstytucję, a także proporcje pomiędzy pięcioma elementami tworzącymi jego organizm. Dotyczy to zwłaszcza osób praktykujących jogę.

Potrzebne jest tu jeszcze dodatkowe wyjaśnienie. Dosze nie mogą tłumaczyć wszystkich aspektów ludzkiego bytu, który nie stanowi w istocie fizycznej egzystencji. Nie ma więc potrzeby popadać w skrajność i szufladkować siebie czy innych, przypisując im wyłącznie atrybuty odpowiednich dosz. Chodzi tutaj w istocie o możliwość kompensacji błędów popełnianych w związku z niebraniem pod uwagę swojej indywidualnej prakriti. Koncepcja doszy to zatem przede wszystkim instrukcja, jak dostrajać swoje życie do prakriti. Jednak pełne dostrojenie jest indywidualną sprawą każdego człowieka.

TEST NA DOSZE

Poniżej znajduje się test na dosze. Testu tego nie należy jednak traktować bardzo poważnie. Jego wynik nie może być w pełni prawdziwy, jako że oceniając sami siebie, nie jesteśmy obiektywni. Warto jednak spróbować, a pomoc może ktoś, kto nas dobrze zna i ocenia obiektywniej niż my sami. Wtedy jest większa pewność, że test zostanie wypełniony poprawnie. Niezależnie od testu, w praktyce należy po prostu zacząć obserwować siebie wnikliwiej, zwłaszcza gdy dysponujemy już podstawową wiedzą o doszach. Dzięki temu będziemy mogli odpowiednio zweryfikować swoją konstytucję. Można też o to poprosić osobę praktykującą ajurwedę – konsultanta lub lekarza.

JAK INTERPRETOWAĆ WYNIK TESTU?

Jeśli któraś z dosz zdecydowanie dominuje w punktacji nad innymi, jesteś typem z pojedynczą doszą. Jeśli pomiędzy dwoma dowolnymi doszami jest stosunkowo niewielka różnica w punktacji, jesteś typem o podwójnej doszy. Jeśli proporcje między trzema doszami są prawie identyczne, być może jesteś rzadkim typem z potrójną doszą.

CECHY CHARAKTERYSTYCZNE	VATA	PITTA	KAPHA
Wzrost	wysoki albo bardzo niski	średni	zwykle niski, ale może być wysoki
Budowa	szczupła, koścista, mięśnie dobrze widoczne	średnia, dobrze rozwinięta muskulatura	solidnie, dobrze zbudowany
Masa ciała	niska, trudno przybiera na wadze	umiarkowana	ciężka, trudno traci na wadze
Wygląd skóry	matowa, ciemna	błyszcząca, rumiana	jasna, blada
Skóra w dotyku	sucha, szorstka, cienka	ciepła, tłusta	zimna, wilgotna, gruba
Oczy	małe, nerwowe	przeszywające, skłonność do stanów zapalnych	wielkie, białe
Włosy	suche, cienkie	cienkie, przetłuszczające się	grube, przetłuszczające się, falowane, błyszczące
Zęby	nierówne, słabo uformowane	umiarkowane, krwawiące dziąsła	wielkie, dobrze uformowane
Paznokcie	szorstkie, łamliwe	delikatne, różowe	delikatne, białe
Stawy	sztynne, strzelające	luźne	mocne, stabilne, duże
Krążenie	słabe, zmienne	dobrze	umiarkowane
Apetyt	zmienny, nerwowy	duży, nadmierny	umiarkowany, ale stały
Pragnienie	niewielkie	duże	umiarkowane
Pocenie się	niewielkie	obfite, ale nie nadmierne	trudne do wywołania, ale bardzo obfite
Stolec	twardy, suchy	miękki, luźny	normalny
Mocz	niewiele	obfity, żółty	umiarkowany, przejrzysty
Wrażliwość na	zimno, suchość, wiatr	gorąco, promienie słoneczne, ogień	zimno, wilgoć
System odpornościowy	słaby	umiarkowany, wrażliwy na ciepło	silny
Skłonność do chorób	ból, zapalenia	gorączka, wypryski	przekrwienie
Podatność na choroby	układ nerwowy	krw, wątroba	śluz, płuca
Aktywność życiowa	wysoka, niespokojna	umiarkowana	niska, powolne poruszanie się
Wytrzymałość	słaba, szybko się męczy	umiarkowana, ale skoncentrowana	wysoka
Sen	słaby, przerywany	zmienny	nadmierny
Marzenia sennie	częste, kolorowe	umiarkowane, romantyczne	nieczęste, przerywane
Pamięć	szybko się uczy, ale łatwo zapomina	szybko się uczy i dobrze pamięta	wolno się uczy, ale długo pamięta
Mowa	szybka, częsta	ostra, tnąca	wolna, melodyjna
Temperament	nerwowy, zmienny	zmotywowany	zadowolony, konserwatywny
Pozytywne emocje	łatwość adaptacji	odwaga	miłość
Negatywne emocje	strach	gniew	przywiązanie
Wiara	zmienna	silna, zdeterminowana	stała, trudna do zmiany
SUMA			

ADHO MUKHA SVANASANA

Adho oznacza w dół, *mukha* – twarz, *svana* – pies. Nazwę pozycji tłumaczy się jako pies z głową w dół. Pozycja ta łączy pozytywne efekty wielu asan. Jest po prostu niezastąpiona. Można nawet powiedzieć, że gdyby prawidłowo wykonać tylko tę asanę, dostarczyłaby ona tego, co jest niezbędne w każdej sesji hatha-jogi. Od *adho mukha svanasany* można zaczynać sesję, można wprowadzać ją wielokrotnie w trakcie sesji, można też kończyć nią sesję. Pozycja ta odznacza się bardzo dużą użytecznością. Można ją z powodzeniem wykonywać nawet w niesprzyjających okolicznościach, na przykład podczas przerwy w prowadzeniu samochodu, w lesie na parkingu, nawet bez zdejmowania butów, aby ulżyć zeszywniałym kończynom. Pozycja ta wzmacnia, tonizuje, odświeża, regeneruje, usuwa zmęczenie. To po prostu doskonała pozycja, bez której praktyka asan nie byłaby pełna.



KORELACJA

Adho mukha svanasana łączy w sobie elementy typowych pozycji stojących, pozycji ze zgięciem do przodu oraz pozycji odwróconych. Doskonale przygotowuje do *salamba sarvangasany*, stanowi także doskonałe jej zakończenie (zwłaszcza jeśli dojdzie się do niej przez *cakrasanę*). Jest również niezastąpionym przygotowaniem do *salamba sirsasany*. Jeśli wykona się ją przed *urdhva dhanurasaną* i po niej, pozycja ta będzie spokojniejsza. Pies z głową w dół jest też doskonałym wstępem do pozycji ze zgięciem kręgosłupa, takich jak *paschimottanasana*, *janu sirsasana*, a także *uttanasana*.

KORZYŚCI

Jak już powiedziano wcześniej, pies z głową w dół zawiera w sobie elementy wielu rodzajów pozycji, a więc korzyści płynące z jego praktyki są również ogromne.

- Rozciągane są tu w zasadzie wszystkie mięśnie pleców, mięśnie tylnej strony ud, łydek, brzucha i ramion.
- Wzmacniane są ramiona, w tym nadgarstki, które są u większości ludzi, a zwłaszcza u kobiet, bardzo słabe.
- Dzięki specyficznej pracy obręczy barkowej usuwane są napięcia w okolicy szyjnej, co jest bardzo ważne na przykład dla osób ze zwyrodnieniami kręgowów szyjnych.
- Podobnie jak pozycje odwrócone, pozycja psa z głową w dół skutkuje usuwaniem zmęczenia i stymulacją narządów jamy brzusznej oraz klatki piersiowej. Jest to więc bardzo korzystna pozycja dla osób mających problemy z sercem i zaburzonym ciśnieniem krwi.
- Jest też bardzo użyteczna w trakcie menopauzalnych uderzeń krwi.
- Wydatnie wzmacniane są stawy skokowe i usuwane bóle pięt, co jest ważne dla osób cierpiących na złogi wapienne w piętach.

OSTRZEŻENIA

Nie wykonuj tej pozycji, jeśli cierpisz na jaskrę lub masz problemy z siatkówką oka. Nie wykonuj jej też, jeśli masz przepuklinę rozworu przełykowego. Nie wykonuj tej pozycji w zaawansowanej ciąży (trzeci trymestr), zamiast tej pozycji możesz wykonywać *uttanasanę* z rękami na ścianie. W czasie menstruacji nie zaleca się wykonywać tej pozycji niedoświadczonym osobom. Jeśli cierpisz na nadciśnienie lub niedociśnienie, używaj wałka lub klocka pod głową i wychodź z pozycji

stopniowo, aby uniknąć zawrotów głowy. Pozycja ta wspaniale reguluje ciśnienie krwi.

ODDZIAŁYWANIE NA DOSZE

Efekty psa z głową w dół są podobne jak przy wykonywaniu *uttanasany* i *prasarita padottanasany*. Jednak pozycja ta działa intensywniej, głębiej i szybciej. Jest doskonałym remedium na dolegliwości wynikające z nadmiaru vata, pitta oraz kapha.

PODSTAWOWA POZYCJA

Stań ze stopami na szerokość bioder, dojdź do *uttanasany* z rękami na ziemi (**fot. 1**). Łatwiej dojść do pozycji z klęczenia. Trzeba uklęknąć, położyć dłonie na ziemi, podnieść pośladki do góry, odejść stopami do tyłu, wyciągnąć się w ramionach, kręgosłupie i prostując nogi opuścić pięty w dół). Rozszerz palce, a ręce trzymaj na szerokość nieznacznie większą od szerokości ramion. Dokładnie dociśnij dłonie tak, aby szczelnie przylegały do podłoża (**fot. 2**). Jest to bardzo ważne. Następnie odejść najpierw jedną nogą do tyłu, później drugą (**fot. 3, fot. 4**) i stań na palcach stóp (**fot. 5**). Rozluźnij całkowicie głowę i utrzymuj ją pasywną przez cały czas trwania w pozycji niezależnie od wysiłku, jaki jej towarzyszy. To jest istotny etap, w którym należy dobrze się wyciągnąć, prostując ramiona i rotując je na zewnątrz tak,





aby łopatki odsunęły się od siebie i zagłębiły w plecach (**fot. 6**). Szyja powinna się wyciągnąć. Dodatkowo postaraj się wydłużyć oba boki, a zwłaszcza część lędźwiową pleców. Zrotuj uda do wewnątrz i przyłgnij mocno mięśniami ud do kości udowych, napinając je zdecydowanie. Utrzymując tak intensywne wyciągnięcie i pracę nóg, powoli z wydechem rozpocznij opuszczanie pięt w dół, do ziemi (**fot. 7**). Na początku pięty zazwyczaj nie mogą dotknąć ziemi, ale regularna praktyka usuwa to ograniczenie i przynosi lekkość w pozycji oraz całkowitą bezwysiłkowość jej wykonania. Trwaj w pozycji, dopóki czujesz siłę i możesz utrzymywać właściwą postawę.

WARIANTY

- **Fot. 8** – wariant niezwykle pomocny w przygotowaniu i nauce prawidłowego stania na głowie, ponieważ pozwala właściwie ustawić głowę, szyję i barki. Dodatkowo jest pomocny dla osób z problemami z ciśnieniem, bólami głowy,

migreną. Szybko wycisza umysł i przynosi wewnętrzny spokój.

- **Fot. 9** – wariant pomocny dla osób ze sztywnymi mięśniami łydek. Ugięcie jednej nogi i oparcie palców powyżej pięty drugiej stopy pozwala lepiej wyprostować kolano, docisnąć piętę, a przez to lepiej rozciągnąć łydkę. Wariant należy wykonać na obie strony.
- **Fot. 10** – niezwykle intensywny wariant pozycji – mocno rozciąga nogi i wzmacnia ramiona.
- **Fot. 11** – wariant dobry dla osób ze sztywnymi tyłami nóg. Oparcie pięt na szczeblach drabinki lub na ścianie pozwala skupić się na dokładnym wyciągnięciu kręgosłupa.
- **Fot. 12** – wariant pozwalający łatwiej docisnąć pięty do podłoża, dobrze wyciągnąć kręgosłup. Polecany dla osób początkujących, kobiet w ciąży oraz dla osób z problemami z dolnym odcinkiem kręgosłupa.
- **Pies na linach (fot. 13, fot. 14)** – to niezastąpiony wariant tej pozycji. Zapewnia niezwykle efektywne rozciągnięcie kręgosłupa pozwalające na łagodzenie dolegliwości związanych z wadami i schorzeniami kręgosłupa. Dodatkowo, dzięki odciążeniu ciała, w wyniku działania lin i podparcia głowy na wałku, mamy tutaj do czynienia z silnym efektem relaksacyjnym.





11



12



13



14

CZEGO NIE ROBIĆ

Najczęściej popełnianym błędem jest pozostawanie w pozycji, w której kręgosłup jest wygięty, a nie wyciągnięty. Jest to związane z ogólną sztywnością ciała zarówno nóg, ramion, jak i całego kręgosłupa, która mija wraz z regularną praktyką (fot. 15).

DODATKOWE RADY I WSKAZÓWKI

Kiedy opuszczasz pięty w dół, zwróć uwagę, aby wewnętrzne krawędzie pięt nie zbliżyły się do siebie (fot. 16 – źle, fot. 17 – dobrze). Jest stosunkowo łatwo postawić pięty na ziemi, gdy pięty znajdują się blisko siebie, czyli gdy stopy skierowane są na zewnątrz. Jednak nie jest to prawidłowa praca w pozycji. Oglądając

swoje stopy w trakcie trwania w pozycji, nie powinieneś widzieć wewnętrznych krawędzi swoich pięt. Powinny być na granicy widzialności, to znaczy, że jeśli poruszysz je delikatnie do siebie, to zaraz je zobaczysz. To ustawienie jest osiąganę, gdy zewnętrzne krawędzie stóp są do siebie równoległe.

Zwróć też uwagę na intensywne wykskolepienie wewnętrznych łuków stóp – mają one tendencję do zapadania się w pozycji.

Staraj się dotknąć piętami ziemi i mocno je docisnąć. To nada nowy sens twojej pozycji i wzbudzi wiarę we własne siły.

ŻŁE

ŻŁE


UTTANASANA



Uttan oznacza intensywne i celowe rozciąganie. W tej pozycji intensywnie rozciąga się tylna strona nóg.

Właściwe wykonanie tej pozycji ma duże znaczenie dla wszystkich pozycji ze zgięciem kręgosłupa. Zarazem to podstawowa pozycja z rodziny skłonów do przodu, tyle że wykonywana w pozycji stojącej. Na tym właśnie polega jej fenomenalna użyteczność i szybkie działanie. W tej pozycji najlepiej rozciąga się nogi, ponieważ tutaj naszym sprzymierzeńcem jest grawitacja. Siła ciężenia pomaga efektywnie i bezpiecznie rozciągać tyły nóg bez niebezpieczeństwa kontuzji kręgosłupa. Oczywiście pod warunkiem, że stosujemy właściwą technikę dostosowaną do naszych możliwości. Bez tej pozycji trudno jest sobie wyobrazić dobrą sesję hatha-jogi. Wiele pozycji rozpoczyna się właśnie od wykonania *uttanasany*. Wszyscy powinni wykonywać tę asanę, w zależności od swoich możliwości w odpowiednim wariantcie.



KORELACJA

Uttanasana otwiera drogę do wszystkich pozycji ze zgięciem kręgosłupa, a zwłaszcza *janu sirsasany* i *paschimottanasany*. Ma ona również bardzo dobry wpływ na *adho mukha svanasanę*. Razem z tą ostatnią dobrze przygotowuje adepta do bezpiecznego wykonywania *salamba sarvangasany* i *salamba sirsasany*.

Jednak najlepiej jest ją wykonywać w jej pełnym wariancie po pozycjach stojących, a zwłaszcza po *parsvottanasanie*, która przygotowuje do *uttanasany*.

KORZYŚCI

Jest to wyjątkowa pozycja pod względem efektów zdrowotnych:

- Całkowicie usuwa sztywność nóg i bóle kręgosłupa.
- Usuwa zmęczenie fizyczne i mentalne, dając uczucie świeżości po jej wykonaniu.
- Tonizuje narządy jamy brzusznej i klatki piersiowej, a przede wszystkim wątrobę, śledzionę, serce i nerki.
- Zwalnia rytm serca i reguluje ciśnienie.
- Usuwa większość bólów głowy, w tym migreny, jeśli jest wykonywana w odpowiedni sposób.



Bartosz Niedaszkowski wykorzystuje w swojej pracy zawodowej tradycyjne szkolenie jogiczne oraz wykształcenie akademickie z dziedziny fizjoterapii. Takie połączenie daje mu możliwość syntezy tego, co najlepsze w starożytnej sztuce jogi i współczesnej rehabilitacji. Ponadto jest terapeutą manualnym i ekspertem ajurwedy, członkiem Polskiego Towarzystwa Medycyny Manualnej, współpracownikiem naukowym Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego w zakresie badań nad jogą oraz założycielem Pracowni Dobrego Zdrowia, pionierskiej placówki terapii jogą, przekształconej następnie w ośrodek **Yoga Medica**, łączący jogę z fizjoterapią. Pod tym szyldem pracuje już od lat, prowadząc terapię indywidualną oraz warsztaty terapeutyczne i edukacyjne dla grup pacjentów, zarówno w formie stacjonarnej, jak i wyjazdowej. Szkoli fizjoterapeutów, przygotowując ich do roli terapeutów Yoga Medica, i wciąż pracuje nad rozwojem podejścia fizjoterapeutycznego w jodze, co jest jego życiową misją.

Lektura tego znakomitego podręcznika daje poczucie, że napisał go mądry, doświadczony i szanujący wiedzę nauczyciel. Choć autor podkreśla, że zarówno jogi, jak i ajurwedy należy uczyć się bezpośrednio od mistrza, to akurat ta książka niesie na tyle jasny przekaz, że z łatwością możemy przyswoić dużą dawkę solidnej wiedzy. Doskonale zdjęcia pomogą czytelnikowi zrozumieć istotę najważniejszych asan, a gotowe zestawy ćwiczeń zalecane przy często występujących dolegliwościach pozwolą uniknąć stosowania leków.

Ewa Majerska, magazyn „Yoga & Ayurveda”

Joga to nie tylko ćwiczenia fizyczne. To kształtowana w Indiach przez tysiąclecia wiedza dotycząca różnych aspektów ludzkiego życia: fizyczności, psychiki, rozwoju duchowego... Bartoszowi Niedaszkowskiemu udało się ją ukazać właśnie z tej perspektywy, a zestawienie ajurwedy (tradycyjnej indyjskiej wiedzy medycznej) z hatha-jogą (systemem ćwiczeń fizycznych), które odnajdujemy w jego książce, potwierdza ich wspólną filozoficzną podstawę.

Jak głosił napis na monecie, którą kiedyś znalazłem w Indiach: całe życie jest jogą... Joga nie kończy się, gdy schodzimy z maty – ona dopiero wtedy się zaczyna.

Michał Szczepanik, nauczyciel hatha-yogi

ISBN 978-83-7579-409-0



9 788375 794090

Cena: 59,90 zł (w tym 5% VAT)

www.galaktyka.com.pl