

# JOGA I ODDECH W PRAKTYCE ASAN

## KURS OD PODSTAW

NAUKA ASAN 12H | ĆWICZENIA ODDECHOWE 6 H |

FILOZOFIA JOGI 3 H | AJURVEDA 3 H

*„Usłysz swój oddech i poczuj serca bicie  
Uspokój myśli, niech napęlni Cię życie  
Od palców stóp, kolan, ud, dłoni, poprzez klatkę, szyję aż do skroni  
Niech energia w twoim ciele płynie  
A isierka miłości w Tobie niech nigdy nie przeminie.”*

*autor*

*Katarzyna Dwulit*

**Mandala**  
YOGA & AYURVEDA







*Droga Joginko/ Drogi Joginie*

*Niezwykłe miło mi, że zdecydowałaś/eś się na dołączenie do kursu*

*Joga i oddech w praktyce asan i że wyruszymy w tę podróż razem.*

*Najtrudniejszy krok już za Tobą, ponieważ podjęłaś/podjąłeś decyzję o dołączeniu do kursu.*

*Będziesz dogłębnie poznawać asany, nauczysz się podstaw Pranajamy i zgłębisz się w odrobinę filozofii jogi oraz Ajurwedę.*

*Moim celem jest, abyś ukończyła/ył ten kurs poznając podstawy jogi.*

*Mam nadzieję, że będzie to niezapomniany czas studiowania jogi.*



## SPIS TREŚCI

### FILOZOFIA JOGI

|                                                             |        |
|-------------------------------------------------------------|--------|
| 1. Filozofia jogi .....                                     | str. 4 |
| 2. Jogasutry Patanjalego. Ośmiostopniowa ścieżka jogi ..... | str. 4 |
| 3. Klesie.....                                              | str. 5 |
| 4. Czakry .....                                             | str. 6 |
| 5. Nadi .....                                               | str. 6 |

### AJURWEDA

|                                   |         |
|-----------------------------------|---------|
| 1. Wprowadzenie do Ajurwedy ..... | str. 9  |
| 2. Dosze .....                    | str. 9  |
| 3. Rutyna dnia codziennego .....  | str. 12 |
| 4. Ama .....                      | str. 12 |
| 5. Medytacja .....                | str. 13 |

### TECHNIKI ODDECHOWE

|                                 |         |
|---------------------------------|---------|
| 1. Oddech .....                 | str. 14 |
| 2. Oddech do brzucha .....      | str. 14 |
| 3. Oddech ujjayi .....          | str. 14 |
| 4. Metoda Butejki .....         | str. 15 |
| 5. Nadi Shodhana pranyama ..... | str. 16 |

### ASANY

#### POZYCJE PODSTAWOWE

|                                                                                  |         |
|----------------------------------------------------------------------------------|---------|
| 1. Pozycja góry <b>Tadasana</b> .....                                            | str. 17 |
| 2. Psa z głową w dół <b>Adho Mukha Svanasana</b> .....                           | str. 17 |
| 3. Psa z głową w górę <b>Urdhva Mukha Svanasana</b> .....                        | str. 18 |
| 4. Intensywnego rozciągania w głębokim skłonie do przodu <b>Uttanasana</b> ..... | str. 18 |
| 5. Pół - rozciągania w głębokim skłonie do przodu <b>Ardha Uttanasana</b> .....  | str. 19 |
| 6. Deski <b>Kumbhakasana</b> .....                                               | str. 19 |
| 7. Kija podpartego w czterech miejscach <b>Chaturanga dandasana</b> .....        | str. 20 |
| 8. Kobry <b>Bhujangasana</b> .....                                               | str. 20 |

#### POZYCJE STOJĄCE

|                                                |         |
|------------------------------------------------|---------|
| 1. Wojownika I <b>Virabhadrasana I</b> .....   | str. 21 |
| 2. Wojownika II <b>Virabhadrasana II</b> ..... | str. 21 |
| 3. Trójkąta <b>Utthita Trikonasana</b> .....   | str. 22 |
| 4. Krzesła <b>Utkatasana</b> .....             | str. 22 |

## POZYCJE SIEDZĄCE

1. Bohatera **Virasana** ..... str. 23
2. Siad skrzyżny **Svastikasna** ..... str. 23

## POZYCJA KLECZĄCE

1. Kociego grzbietu **Marjayasana** ..... str. 24
2. Krowiego grzbietu **Bitilasana** ..... str. 24
3. Wschodzącego księżyca **Ardha Anjaneyasana** ..... str. 25

## POZYCJE LEŻĄCE

1. Martwego ciała **Savasana** ..... str. 25
2. Szczęśliwego dziecka **Ananda Balasana** ..... str. 26
3. Leżącego wojownika **Supta Virasana** ..... str. 26
4. Leżąca ręki wyciągniętej do dużego palca stopy **Supta Hasta Padangusthasana** ..... str. 27

## POZYCJE RÓWNOWAŻNE

1. Drzewa **Vrksasana** ..... str. 27
2. Orła **Garudasana** ..... str. 28
3. Ręki wyciągniętej do dużego palca stopy **Utthita Hasta Padangusthasana** ..... str. 28
4. Półksiężycy **Ardha Chandraasana** ..... str. 29
5. Wojownika III **Virabhadrasana III** ..... str. 29

## POZYCJE RÓZWNOWAŻNE NA RĘKACH

1. Wrony **Kakasana** ..... str. 30
2. Żurawia **Bakasana** ..... str. 30

## POZYCJE SKŁONU DO PRZODU

1. Łodzi **Paripurna Navasana** ..... str. 31
2. Rozciągania do przodu w siadzie **Paschimottanasana** ..... str. 31
3. Kąta spętanego **Baddha Konasana** ..... str. 32
4. Kąta na siedząco **Upavistha Konasana** ..... str. 32
5. Girlandy **Malasana** ..... str. 33

## POZYCJE WYGIĘĆ DO TYŁU

1. Świerszcza **Salabhasana** ..... str. 33
2. Łuku **Dhanurasana** ..... str. 34
3. Wielbłąda **Ustrasana** ..... str. 34
4. Budowanie mostu **Setu Bandha Sarvangasana** ..... str. 35

## POZYCJE SKRĘTNE

1. Skręconego trójkąta **Parivritta Trikonasana** ..... str. 35
2. Pozycja skrętu III **Marciasana III** ..... str. 36

## POZYCJE ODWRÓCONE

1. Odwróconego jeziora **Viparita Karani** ..... str. 36
2. Pługu **Halasana** ..... str. 37
3. Świecy **Salamba Sarvangasana** ..... str. 37
4. Stania na głowie **Sirsasana II** ..... str. 38

## Filozofia - z greckiego: filos (miły, ukochany) i sofia (mądrość) – umiłowanie mądrości

**Joga** – łączenie, połączenie (z Absolutem), ujarznienie, okiełznanie (w tym przypadku zjawisk świadomościowych).

**Sadhana** - praktyka duchowa zmierzająca do urzeczywistnienia ideałów, doskonałość.

### Filozofia Jogi

Kim jesteś?

Skąd pochodzisz?

Skąd idziesz?

Gdzie jesteś?

Dokąd zmierzasz?

Odpowiedzi na te pytania mogą być bardzo oczywiste, wręcz błahe. Mogą być też bardzo głębokie i dotknąć sedna naszego jestestwa. Praktyka Jogi może prowadzić do odkrycia głębokiej prawdy o sobie. Zадzieje się tak, jeśli nadamy jej odpowiedni kontekst.

### Jogasutry Patanjalego

Ośmiostopniowa ścieżka Jogi

- praktyka uniwersalnych zasad moralnych -

**Yama** – praktyka uniwersalnych zasad moralnych

**Niyama** – praktyka dyscypliny indywidualnej, samooczyszczanie

**Asana** – praktyka pozycji fizycznych

**Pranayama** – praktyka kontroli oddechu

**Pratyahara** – praktyka wycofania zmysłów

**Dharana** – praktyka koncentracji uwagi Dhyana – praktyka medytacji, kontemplacja

**Samadhi** – urzeczywistnienie Jaźni

## Yamy

### 5 zasad moralnych regulujących stosunki ze światem zewnętrznym

Poprzez praktykowanie Yam uczymy się wnikać w umysł.

**Ahimsa** – niekrzywdzenie

**Satya** – prawda

**Asteya** – niekradzenie

**Brahmacarya** – wstrzemięźliwość zmysłowa

**Aparigraha** – nieposiadanie

## Niyama

### praktyka dyscypliny indywidualnej, samooczyszczanie

**Śauca** – oczyszczanie

**Santosa** – zadowolenie

**Tapas** – asceza

**Svadyaya** – medytacja

**Iśvarapranidhana** – oddanie się Najwyższemu

## Klesie

### to uciążliwości, przeszkody na drodze do poznania rozróżniającego

Klesie tkwią w świadomości poniżej „świadomości czystej”

Niewiedza

Świadomość „jestem”

Pragnienie

Awersja

Nawyki

## - CZAKRY -

Cakra jest ośrodkiem energetycznym w ciele, miejscem, gdzie krzyżuje się wiele kanałów energetycznych (nadi) i gdzie gromadzi się energia prany. Ośrodki te odbierają, magazynują i promieniują energią wibracji o właściwej dla swojej funkcji, a która jest konieczna do życia.

Czakra jest tak wiele, jednak wyróżnia się siedem głównych, umieszczonych w linii prostej wzdłuż kręgosłupa. Praca nad rozwijaniem czakr prowadzi do rozwoju wewnętrznego i duchowego wyzwolenia człowieka.

### 3 główne kanały energetyczne

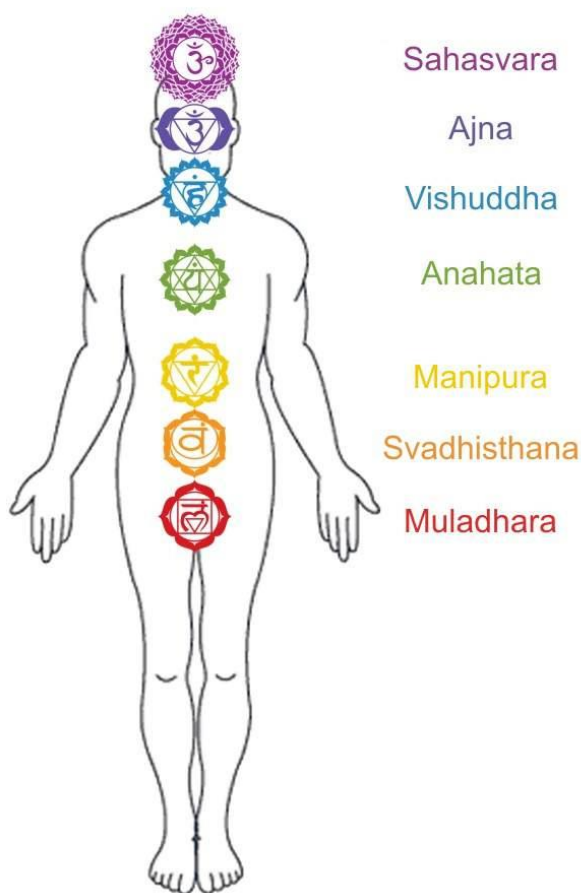
Ida, Pingala, Sushumna

**Ida** (lewy kanał energetyczny) – związany z przyszłością, energią żeńską, mentalem.

**Pingala** (prawy kanał energetyczny) – związany z przeszłością, energią męską, procesami życiowymi.

**Sushumna** (kanał centralny) – związany z teraźniejszością, świadomością.

### Główne czakry u człowieka





### Muladhara

Miejsce: Między odbytem i genitaliami

Kolor Czerwony, Zapach: cedr, goździk

Płatki: 4 Mantra: LAM

Kamień: Krwawnik, Oko Tygrysa, Hematyt, Agat Ognisty, Czarny Turmalin

Funkcje: Bezpieczeństwo, Przetrwanie, Instynkt



### Svadhishthana

Miejsce: Około 3 cm poniżej pępka

Kolor Pomarańczowy, Zapach: ylang-ylang (Jagodlin wonny)

Płatki: 6 Mantra: WAM

Kamień: Cytryn, Karneol, Kamień księżycowy, Koral

Funkcje: Seksualność, Witalność, Twórczość



### Manipura

Miejsce: Powyżej pępka (pomiędzy pępkiem a mostkiem)

Kolor Żółty, Zapach: lawenda, rozmaryn, bergamotka

Płatki: 10 Mantra: RAM

Kamień: Malachit, Kalcyt, Cytryn, Topaz

Funkcje: Moc, Kontrola, Siła, Ambicja



### Anahata

Miejsce: W okolicy serca

Kolor Zielony, Zapach: olejek różany

Płatki: 12 Mantra: YAM

Kamień: Kwarc różowy, Jadeit, Zielony Kalcyt, Zielony Turmalin

Funkcje: Miłość, Poświęcenie, Emocje



### Wiśuddha

Miejsce: W okolicy krtani (gardło)

Kolor Błękit, Zapach: szałwia, eukaliptus

Płatki: 16 Mantra: HAM

Kamień: Lapis Lazuli, Turkus, Akwamaryn

Funkcje: Mowa, Kreatywność, Ekspresja



### Ajna

Miejsce: Między brwiami

Kolor Indygo, fiolet, Zapach: jaśmin, mięta

Płatki: 2 Mantra: KSHAM

Kamień: Ametyst, Fioletowy fluoryt, Czarny obsydian

Funkcje: Intuicja, Percepcja, Zrozumienie



### Sahasrara

Miejsce: Na czubku głowy

Kolor: Fioletowy, Białe, Zapach: kadzidłowiec, neroli, jodła, szałwia

Płatki: 1000 Mantra: OM

Kamień: Selenit, Kwarc Górski, Białe Jadeit, Obsydian

Funkcje: Wiara, Sens życia, Sens istnienia, Duchowe oświecenie

Dzięki zbalansowanej czakrze Sahasrara czujemy, że jest coś większego od nas.

Wpływa ona na mózg, cały system nerwowy i szyszynkę, gdzie wytwarzana jest melatonina.

Brak równowagi tej czakry to bezsenność, brak energii i wyczerpanie.



## - AJURWEDA -

„**Ayus**” – życie „**Veda**” - wiedza, nauka

„Ajurweda to nauka o życiu, odnosząca się do prawidłowych i szkodliwych sposobów życia, mówiąca jak osiągnąć szczęście i wyjaśniająca jak powstaje nieszczęście.”

(CarakaSutraSthana1:41)

Świadome dążenie do równowagi CIAŁA UMYŚŁU DUCHA oraz HARMONII ZE WSZECHŚWIATEM.  
Zapewnia długie życie w zdrowiu i szczęściu!

Ajurweda – starożytny system medycyny naturalnej

- około 5000 lat w północnych Indiach i Pakistanie
- 2 000 r. p.n.e. starożytne indyjskie teksty źródłowe – Wedy
- 500 r. p.n.e. – Budda gorącym orędownikiem
- 1979 r. - uznana przez WHO za oficjalną koncepcję zdrowia i terapii, staje się elementem światowej kultury medycznej

Odwieczna i sprawdzona wiedza:

- praktykowana od 5 000 lat!
- oparta na obserwacji natury
- naturalna i neutralna
- traktuje człowieka jako jedność ciała, umysłu i ducha
- obejmuje profilaktykę, diagnostykę i leczenie chorób

## - Koncepcja TRIDOSZ-

trzy energie biologiczne



## **VATA – ENERGIA RUCHU, KRÓLOWA WSZYSTKICH DOSZ**

Żywioły: eter i powietrze

Z sanskrytu „waja” i „wata” co oznacza: oddech, wibrację, ruch oraz czynniki wywołujące poruszenie (aktywność), podekscytowanie i witalność.

- jest to źródło energii kinetycznej
- w stanie równowagi umożliwia podejmowanie wysiłku, wdech, wydech oraz wysyłanie impulsów, utrzymanie tkanek w równowadze i koordynację zmysłów

## **PITTA – BIOTRANSFORMACJA I WYTWARZANIE CIEPŁA**

Żywioły: woda i ogień

Z sanskrytu „tapa” oznaczającego: gorąco lub energię. Pitta to źródło energii cieplnej w ciele.

- jest odpowiedzialna za trawienie i metabolizm. Nasyca kolorem krew i skórę. Nadaje skórze piękno i blask.
- kontroluje intelekt, mądrość, postrzeganie, osąd, męstwo, odwagę, pewność siebie i radość

## **KAPHA – STRUKTURA, STABILNOŚĆ, NAWILŻENIE**

Żywioły: woda i ziemia

Z sanskrytu: „kapha” – co powstaje z wody, „śleszma” – to, co łączy i spaja.

Oznacza śluz i flegmę.

- reprezentuje energię potencjalną ciała
- zapewnia organom wilgotność, natłuszczenie i gładkość. Łączy stawy i kości, zwiększa libido, siłę i entuzjazm, leczy rany, wzmacnia odporność, dostarcza energii potrzebnej do funkcjonowania umysłu i ciała. Jest główną przyczyną snu, marazmu i inercji

## **PRAKRITI – KONSTYTUCJA CIAŁA**

Unikalna kompozycja dosz określa nasze Prakriti, czyli konstytucję ciała/naturę psychofizyczną. Nasze Prakriti pozostaje niezmiennie od momentu poczęcia, aż do końca naszego życia. Może jednak ulec zaburzeniu pod wpływem zewnętrznych bodźców. Warto znać swoje Prakriti, aby zobaczyć swoje mocne i słabe strony. Te, które pochodzą z rozdania na początku, w chwili poczęcia.

## VIKRITI – AKTUALNY STAN ZDROWIA

To wpływy zewnętrznych bodźców, np.: diety, stylu życia, relacji międzyludzkich, podróży, pracy, stresu, traum, ale także wykorzystywanie swojego potencjału.

Odkrywamy to, co dostajesz każdego dnia, miesiąca. Vikriti najlepiej sprawdzać z ostatnich 6-12 miesięcy. Jeśli bierzesz pod uwagę swój obecny stan, to spróbuj sobie przypomnieć, jak się czułeś/czułaś przez ostatni rok i wyciągnij z tego średnią. Vikriti może zmieniać się z dnia na dzień, tak jak zmienia się pogoda, warunki twojego życia i ludzie wokół Ciebie.

PRAKRITI to DOM z którego pochodzisz.

VIKRITI to PODRÓŻ w której jesteś.

Oceniając Prakriti, bierzemy pod uwagę  
12 punktów:

1. Metabolizm, masa ciała
2. Czoło
3. Brwi
4. Paznokcie
5. Oczy
6. Usta
7. Nos
8. Skóra
9. Zęby
10. Ramiona i uda
11. Pośladki
12. Włosy

Oceniając Vikriti bierzemy pod uwagę  
10 punktów:

1. Apetyt
  2. Jelita/Wypróżnianie
  3. Wytrzymałość/Energia
  4. Smak
  5. Czułość na pogodę
  6. Pocenie się
  7. Pragnienie
  8. Styl rozmowy
  9. Styl chodzenia
  10. Tendencje do chorób/odporność
- Dodatkowo: Język -Puls -Mocz -  
- Wygląd zewnętrzny



## Dinacharya (dinaczari) - Rutyna Dnia

- ❖ Wstajemy 10 minut przed wschodem słońca.

W ajurwedzie rozpala się Agnihotre. Dlaczego? Bo tak, jak 4 żywioły, które nas otaczają, powinniśmy mieć resepkt do nich. Zmiana energii w otoczeniu i rozpalenie swojego ognia jest nam bardzo potrzebne.

Agnihotra to naturalne, organiczne łajno od świętych krów, ryż do nakarmienia, masło klarowane. Popiołem można odżywić kwiaty, pije się go nawet z wodą.

- ❖ Po Agnihotrze myjemy 5 zmysłów:

Oczy - kubek z wodą do oka - umyć,

Nos - neti - bramy mózgu,

Język - czyścikiem, płuczemy olejem kokosowym lub olejem sezamowym.

Mycie zębów pastą, którą można wykonać samemu: olej kokosowy, sól, soda oczyszczona.

Uszy – zakraplamy kroplomierzem anu-oil 2 krople lub olejem sezamowym, a potem dopiero czyścimy patyczkiem.

Następnie myjemy całą twarz wodą z miedzianego naczynia, ponieważ działa antyseptycznie.

Bierzemy szczoteczkę i intuicyjnie pobudzamy limfę.

- ❖ Picie wody. Ajurweda zaleca wodę ciepłą, gotowaną 10 minut, lub picie wody z miedzianego naczynia – ile tej wody? Tyle, ile 2 złożone ręce.
- ❖ Wypróżnianie codziennie rano. Kupa musi być. :)
- ❖ Smarowanie ciała olejem sezamowym, który wyciąga toksyny - najpierw smarujemy na powierzchni długie, okrągłe ruchy na stawy – odwdzięczą nam się tym, że nic nie będzie strzykać.

## - AMA -

„W ajurwedzie pojęciem ama nazwane są toksyny, które powstają w przewodzie pokarmowym, w wątrobie lub tkankach ciała, gdy nasze trawienie zawodzi lub okazuje się niedostatecznie silne.

Dosłownie ama znaczy „niedojrzały”, „nieugotowany”, „niestrawiony”. Ama poprzez układ krwionośny krąży w całym organizmie i odkłada się w komórkach, osłabiając tkanki i w ten sposób przyczynia się do powstawania chorób.

Ama jest korzeniem większości chronicznych schorzeń, choćby takich jak przewlekłe przeziębienie, astma, zwyrodnienie stawów, osłabiony układ odpornościowy, które to z kolei prowadzą do alergii, kataru siennego, a nawet do nowotworu. Symptomy takie jak obłożony nalotem język, nieprzyjemny „zapach” z ust (jak i całego ciała), zaparcia, nadpobudliwość – sygnalizują, że w organizmie nagromadziła się ama.

Ujmując szerzej pojęcie amy, okazuje się, że powstaje ona również na podłożu psychicznym, jako skutek „nieprzetrawionych” uczuć, obciążeń emocjonalnych i nierozwiązanych konfliktów. Podobnie jak w procesie trawienia powstają „trujące substancje”- tak i w systemie nerwowym ma miejsce zbliżone zjawisko.

Ama ma do tego stopnia kluczowe znaczenie w leczeniu chorób, że medycyna ajurwedy zaleca rozpoczęcie jakiejkolwiek terapii właśnie od redukcji amy. Generalnie ama powstaje w wyniku naszych zaniedbań lub pewnych tendencji, jakie powielamy w sposobie odżywiania lub stylu życia. Jako główne źródło amy należy wymienić zbyt obfite lub zbyt częste posiłki, „podjadanie” między posiłkami, jak również czytanie i oglądanie telewizji podczas spożywania posiłków. Niekorzystnie działa również przyjmowanie posiłków późnym wieczorem lub w nocy, pożywienie nieświeże lub takie, które zostało przyrządzone w niewłaściwy sposób (nieodpowiednia kombinacja produktów), zbyt suche lub zbyt zimne potrawy (np. lody), alkohol, papierosy i inne używki, mięso, jaja, nieregularne spożywanie posiłków, powstrzymywanie fizjologicznych potrzeb ciała, stres i intensywne emocje.”

#### **PRZEPIS NA ANTY-AMĘ**

10 g kuminu  
10 g kopru włoskiego  
10 g kolendry  
5 g imbiru suszonego  
20 g mięty

#### **- MEDITACJA -**

Medytacja jest częścią programu Dinaczari, która pozwoli z poziomu duchowego spojrzeć na siebie. Ciało to dom twojej duszy - to jest przestrzeń Twojego ducha, to połączenie ze stwórcą.

Pamiętaj, że zawsze możesz usunąć wszystko to, co Ci nie służy. Możesz wysłać energię do wszystkich żywych na tej planecie. Do łąk, lasów, mórz, jezior, rzek, do osób, które potrzebują tej miłości.

Tu jest miłość, przestrzeń na wszystko, tu możemy poprosić o to, aby nikt nigdy nie cierpiał. To energia, która prowadzi nas do samych siebie. To jesteś Ty, to jest Twoja dusza, zawsze nią byłeś i zawsze nią będziesz. Możesz w tej energii światła przebywać zawsze. Zbierz energię z całego wszechświata. I zawsze możesz z nią działać. Jesteś wieczna, nieskończona. Poczuj tę iskierkę światła w Twoim sercu, abyś użył jej w każdej chwili. Weź 2 wdechy i wydechy i powróć do tu i teraz.

Nie marnuj energii na swoją przeszłość - bądź tu i teraz i zacznij teraz kreować świat, który będzie rajem, przez który pokaże Ci się bóg przez siebie. Dlatego dziś chcę zaprowadzić Cię do przestrzeni, która akceptuje.

# ĆWICZENIA ODDECHOWE

## Oddech:

to proces wymiany gazów pomiędzy organizmem a jego środowiskiem, zapewniający dopływ tlenu do tkanek i stałe usuwanie dwutlenku węgla, a celem ostatecznym jest zdobycie podczas procesu utleniania substancji organicznych i energii potrzebnej do życia.

Oddech dzieli się na zewnętrzny (respiracja) i wewnętrzny (komórkowy).

## Oddech a układ nerwowy

- Współczulny układ nerwowy (uciekaj albo walcz)  
przyspiesza i spłyca oddech, często  
przekierowuje na oddychanie ustami  
(w ciągłości prowadzi do hiperwentylacji)
- Przywspółczulny układ nerwowy (relaks i  
odpoczynek) – oddech wydłuża się spowalnia,  
obniża częstotliwość fal mózgowych

## Oddech do brzucha

Oddychanie brzuszne masuje narządy wewnętrzne, wzmacnia mięśnie brzucha, ma pozytywny wpływ na serce i naczynia wieńcowe oraz dostarcza całemu organizmowi dużo tlenu. To najbardziej naturalna forma oddychania.

Skieruj uwagę na brzuch i najpierw po prostu obserwuj oddech. Obserwuj oddech, oddychaj naturalnie. Z wdechem brzuch się wypukla, z wydechem kieruje się w stronę kręgosłupa. Tylko ściana jamy brzusznej się porusza: klatka piersiowa i okolice ramion pozostają na miejscu.

## Oddech Ujjayi

**Oddech Ujjayi podczas praktyki jogi zwiększa koncentrację, co sprawia, że praktykujący jest w stanie dłużej wytrzymać w pozycji.**

Pomaga uwolnić napięcie kumulujące się podczas wykonywania szczególnie tych trudniejszych asan.

Oddech Ujjayi reguluje ciepłotę ciała. Tarcie powietrza w płucach i gardle generuje nagrzewanie ciała od środka, co można porównać do masażu wewnętrznych organów. Dzięki temu ciało jest bardziej przygotowane do wykonywania asan; ciepło sprawia, że rozciąganie staje się bezpieczniejsze, natomiast organy wewnętrzne mogą być oczyszczane z toksyn, które się w nich nagromadziły.

Z oddechem Ujjayi trzeba się zaprzyjaźnić, wsłuchać się w niego, jak w najlepszego nauczyciela. Oto kilka wskazówek, które pomogą Ci oswoić się z oddechem Ujjayi i zrozumieć jego mechanizm.

1. Usiądź w wygodnej dla siebie pozycji (może być to lotos, siad skrzyżny); niech plecy pozostają aktywne i wydłużone (nie opieraj ich o ścianę).
2. Zamknij oczy i zacznij obserwować swój oddech.
3. Następnie wyrównaj swój oddech, tak by wdech i wydech były równej długości (niech wydech trwa na początku 3-4 sekundy; wydech tyle samo)
4. Koncentruj się na tym by utrzymać miękki, jednolity i „nieszarpany” oddech. Staraj się nie napinać ciała przy oddychaniu. Jeśli tak się stanie, może to oznaczać, że Twoje wdechy i wydechy są za długie, co powoduje napięcie.
5. Spróbuj szeptać dźwięk „ha” z zamkniętymi ustami i pamiętaj by rezonował on w gardle.

### Metoda Butejki

Celem metody butejki jest nauczanie organizmu, aby oddychał w zgodzie ze swoimi potrzebami metabolicznymi. Dla większości z nas oznacza to oddychanie mniej. Podstawowym terminem w metodzie Butejki jest minutowa objętość oddechowa, czyli ilości powietrza, która przepływa przez płuca na minutę. To dlatego każdy powinien wykonać test oddechowy. Testem pomiarowym prawidłowego oddychania jest długość pauzy kontrolnej.

Owocem ćwiczeń jest oddychanie tylko i wyłącznie przez nos, wdychanie maksymalnie 3-4 litrów powietrza na minutę oraz osiągnięcie pauzy kontrolnej na poziomie 30-40 sekund.

Ponadto niedobór CO<sub>2</sub> w organizmie człowieka wpływa na nadmierne pobudzenie układu nerwowego, przyczyniając się do odczuwania ciągłego napięcia, drażliwości, bezsenności, bezpodstawnej podejrzliwości, strachu, podwyższonego stresu, napadów paniki i chorób psychicznych.

Niski poziom CO<sub>2</sub> (hipokapnia) może też powodować między innymi: skurcze serca, wysokie lub zbyt niskie ciśnienie krwi, omdlenia z drgawkami, astmę, chorobę wieńcową, nadciśnienie tętnicze, padaczkę oraz szereg powikłań jak na przykład zawał serca, udar mózgu. Stąd nasuwa się prosty wniosek, że choroba głębokiego oddychania jest jednym z głównych czynników wielu problemów zdrowotnych.

- Pauza Kontrolna:

Zaciśnij obydwie nozdrza kciukiem i palcem wskazującym, obojętnie której ręki, następnie wykonaj swobodny wydech przez usta aż do naturalnego zakończenia.

Uruchom stoper i wstrzymaj oddech. Gdy pojawią się pierwsze silne oznaki głodu powietrza, zanotuj czas i wykonaj swobodny wdech.

- Śpiewanie przez nos:

Oddychaj normalnie przez nos i nuć dowolną piosenkę bądź dolny dźwięk.

### Pranajama nadi shodhana

To technika oddychania, która pomaga usunąć blokady energetyczne i udrożnić przepływ prany (siły życiowej) poprzez nadis. Nadi śodhana oznacza więc oddech oczyszczający. Często spotykaną nazwą jest oddychanie naprzemiennie z uwagi na sposób, w jaki wykonuje się tę pranajamę.

Nadi shodhana jest naprzemiennym oddychaniem nosem, dlatego nazywa się ją również anuloma vilomą co dosłownie oznacza „z włosiem” i „pod włos”.

W klasycznej nadi shodhanie zmienia się stronę po każdym oddechu: wdychamy lewą, wydychamy prawą, następnie wdychamy prawą i wydychamy lewą.

Wykonaj jeden świadomy wdech i wydech.

Zamknij prawe nozdrze i wydychaj przez lewe, licząc do 4, 5, 6.

Zamknij lewe nozdrze, otwierając jednocześnie prawe i wydychaj dwukrotnie dłużej.

Weź wdech prawą stroną.

Zamknij prawą, otwórz lewą i zrób wydech.

Wdech lewą, wydech prawą ...wdech prawą, wydech lewą...to jedna seria

Wykonaj w ten sposób kilka serii.

Wczuj się w siebie.



## - ASANY -

### POZYCJE PODSTAWOWE

#### Pozycja góry



#### Psa z głową w dole



Psa z głową w górę



Intensywnego rozciągania w głębokim skłonie do przodu



Pół - rozciągania w głębokim skłonie do przodu



Deski



Kija podpartego w czterech miejscach



Kobry



## POZYCJE STOJĄCE

### Wojownika I



### Wojownika II



Trójkąta



Krzesła



## POZYCJE SIEDZĄCE

Bohatera



Siadu skrzyżnego



## POZYCJA KLECZĄCE

Kociego grzbietu



Krowiego grzbietu



## Wschodzącego księżyca



## POZYCJE LEŻĄCE

### Martwego ciała



Szczęśliwego dziecka



Leżącego wojownika



Leżąca ręki wyciągniętej do dużego palca stopy

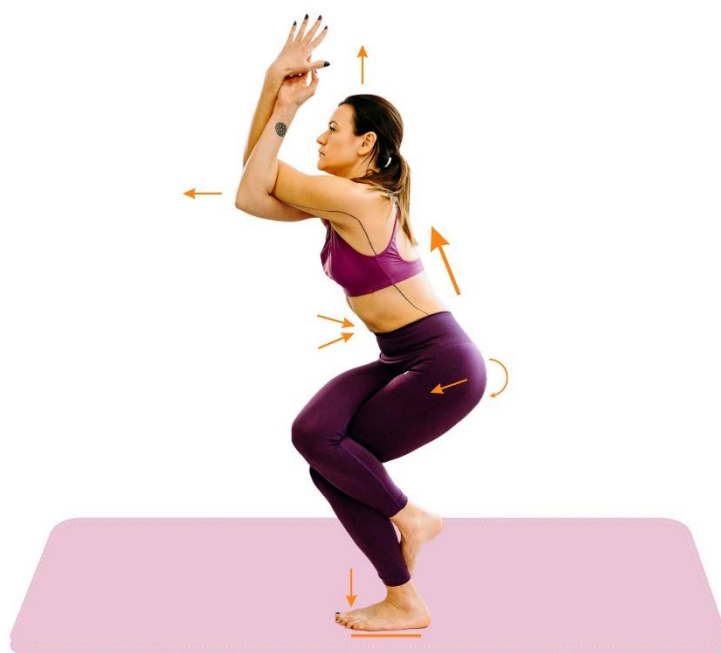


## POZYCJE RÓWNOWAŻNE

Drzewa



Orła



Ręki wyciągniętej do dużego palca stopy



### Wojownika III



### Półksiężyc



## POZYCJE RÓZWNOWAŻNE NA RĘKACH

Wrony



Żurawia



## POZYCJE SKŁONU DO PRZODU

łodzi



Rozciągania do przodu w siadzie



Kąta spętanego



Kąta na siedząco



## Girlandy



## POZYCJE WYGIĘĆ DO TYŁU

### Świerszcza



Łuku



Wielbłąda



## Budowanie mostu



## POZYCJE SKRĘTNE

### Skręconego trójkąta



### Pozycja skrętu III



### POZYCJE ODWRÓCONE

Odwróconego jeziora



Pługu



Świecy



Stania na głowie



DZIĘKUJĘ ZA ZAUFANIE

*„Aby być zapamiętanym, trzeba zostawić po sobie nic  
więcej tylko miłość”.*

*Kasia*

