

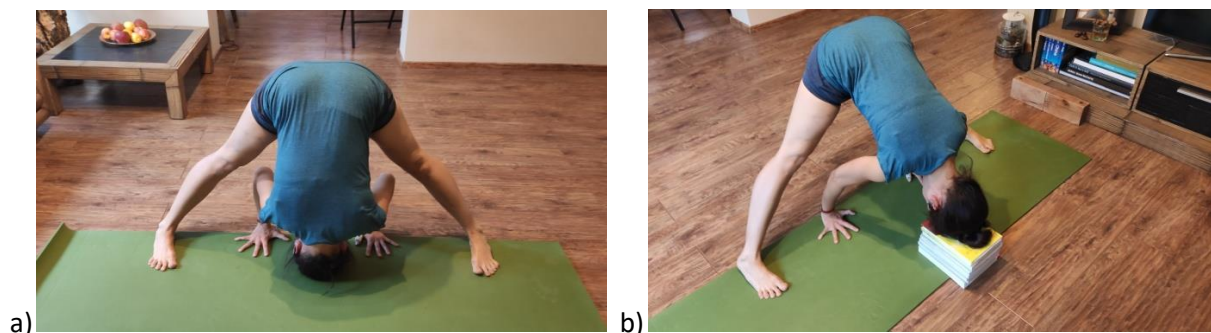
SEKWENCJA NA PRZEBODŹCOWANIE INFORMACYJNE (zmęczenie psychiczne)

W dzisiejszych czasach jesteśmy nieustannie dostępni i podłączeni do sieci: na komórce, na komputerze, w pracy, w domu, na spacerze. Ze wszystkich stron jesteśmy bombardowani informacjami, czy tego chcemy, czy nie. Oprócz naszego codziennego zmęczenia i stresu dochodzi przebodźcowanie i zmęczenie psychiczne. Tzw. „brain fog”. Jego objawy mogą przypominać demencję, ale wystarczy odpocząć i powinny ustąpić.

Poniższa sekwencja pomaga zatrzymać ciało i nadaktywny, pędzący umysł.

1. **Prasaritapadottanasana** - głowa oparta 2-5 min

- Stań w szerokim rozkroku utrzymując stopy równoległe. Dociśnij zewnętrzne krawędzie stóp do ziemi, utrzymuj nogi mocne i aktywne. Ustaw dłonie w linii stóp i na szerokość barków, dociskając je do ziemi ściągnij boki ciała w dół i oprzyj czubek głowy na ziemi (1a).
- Jeśli jest to wyzwaniem użyj pomocy kostki, książek lub nawet krzesła, by podeprzeć głowę wyżej (1b).



- Oparcie czubka głowy i ustawienie tyłu głowy pionowo działa szczególnie wyciszająco i „chłodząco” na centralny układ nerwowy, oczy i mózg. Jednak ciało i umysł wyciszą się również, kiedy oprzemy czoło wyżej.

2. **Adhomukhaśvanasana** – dłonie na kostkach przy ścianie, głowa oparta 2-5 min

- Ustaw dłonie wyżej, np. na kostkach opartych o ścianę na szerokość barków, stopy na szerokość bioder. Otwierając szeroko wnętrza dłoni, wydłuż ramiona i odepchnij się od nich w górę. Wznies boki ciała wysoko do bioder, oddal biodra od głowy. Doprostuj nogi w kolanach i przesunij przody nóg w tył, jakbyś chciała/chciał przenieść ciężar ciała nad pięty.
- Dobierz taką wysokość pomocy pod głowę, by ta pozostała przedłużeniem kręgosłupa i by oparła się na czole. Pilnuj, by opierała się tylko swoim ciężarem.
- Jeśli pozycja jest wyzwaniem, możesz ją wykonać krócej, powtarzając 3x po 1 minucie, odpoczywaj w Adhomukha Virasanie



- Pozycja działa wyciszająco dla układu nerwowego, ale też aktywuje ciało i lekko rozgrzewa.

3. **Uttanasana** – głowa oparta, ręce na kostkach 2-5 min

- Ustaw stopy na szerokość bioder (jeśli masz sztywność bądź napięcia w dolnych plecach na szerokość maty). Dobierz wysokość podparcia pod głowę tak, by oprzeć czubek głowy, dociśnij dłonie całą powierzchnią do kostek / książek (3a).

- Jeśli tyły nóg / dolne plecy są sztywne, użyj wyższych pomocy, np. krzesła (siedzenia lub oparcia) by oprzeć czoło i skrzyżowane przedramiona. Poszukaj takiej wysokości, by Twoje plecy były proste i wydłużone (3b).



a)



b)

- Pozycja uspokaja i wycisza umysł, silnie wydłuża kręgosłup i utrzymuje w równowadze centralny układ nerwowy.

4. **Viparitamandasana z krzesłem** (nogi zgięte, głowa oparta) 5 min

- Usiądź na krześle. Połóż się plecami na siedzeniu krzesła, zsuwaj się powoli do momentu, kiedy krawędź krzesła podeprze obszar środkowych łopatek. Jednocześnie napieraj dłońmi na oparcie krzesła, by wygenerować wydłużenie kręgosłupa i otwarcie klatki piersiowej (7c). Podeprzyj czubek głowy. Zostań z nogami zgiętymi i używaj rąk dla otwarcia klatki piersiowej.



- Pozycja działa antydepresyjnie.
- Wydłuża i rozluźnia organy brzucha i miednicy oraz przeponę, a delikatne ich rozciąganie sprawia, że toksyny są wydalane.
- Otwieramy klatkę piersiową, na czym korzysta serce, wątroba, żołądek, śledziona, trzustka i woreczek żółciowy i dzięki czemu dodatkowo wydalamy toksyny przez układ oddechowy.

5. **Bharatvajasana** z krzesłem po 3x na stronę

- Usiądź w krześle przodem do oparcia (jeśli masz krzesło do jogi) lub prawym bokiem do oparcia krzesła. Ustaw stopy na szerokość bioder, zachowaj zewnętrzne krawędzie stóp równoległe do siebie. Zroluj skórę i mięśnie pośladków do tyłu i na zewnątrz by poczuć, że siedzisz na guzach kulszowych.
- Rozpocznij od skrętu w prawo. Chwyć lewym ramieniem za prawą część oparcia krzesła, prawym ramieniem za siedzenie krzesła z tyłu lub jak najdalej za sobą.
- Z każdym wdechem unosz i wydłużaj kręgosłup w wnętrza miednicy w górę. Nie tracąc tego wysiłku z wydechem powoli skręcaj się w prawo. Utrzymuj barki daleko od uszu, a uszy daleko od barków. Zachowując w ten sposób długi tył szyi skręć na końcu głowę i oczy w kierunku skrętu.
- Powtórz wszystko na lewo.



- Skręty odmładzają kręgosłup, masują organy trawienne a na poziomie psychologicznym pomagają poszerzyć horyzonty i zobaczyć sprawy w nowej perspektywie.

6. **Paścimottanasana** z krzesłem 2 - 5 min

- Usiądź w dandasanie przodem do krzesła na takiej wysokości, by Twój kręgosłup ustawił się pionowo. Kiedy przechodzisz do skłonu upewnij się, że twój kręgosłup podąża za skłonem i pochyla się w przód już od miednicy (wraz z lędźwiowym kręgosłupem). Jeśli czujesz, że skłon „nie idzie”, a Twoje dolne plecy zaokrąglają się, usiądź wyżej, na dwóch, trzech lub większej ilości koców.

- Sięgnij rękami i chwyć za oparcie krzesła by zwiększyć wydłużenie boków ciała. Oprzyj głowę na krześle na przedłużeniu kręgosłupa. Jeśli potrzeba, zwiększ wysokość podparcia kocem, poduszką.



- Pozycja przynosi balans i ciszę ciału i umysłowi, nadaje głęboką, wewnętrzną uważność.

7. **Januśirsasana** z krzesłem 1x po 3 min lub 3x po 1 min na stronę

- Skłony rozpoczynamy z lewą nogą prostą. Siedząc w dandasanie zegnij więc najpierw prawą nogę w kolanie, umieść stopę przy prawej pachwinie odwodząc kolano na zewnątrz. Jeśli kolano nie opada do ziemi i unosi się wyżej niż Twoje biodra – usiądź wyżej, tak by kolano zgiętej nogi opadło co najmniej do wysokości bioder. Jeśli wciąż wisi nad ziemią, podeprzyj je kocem / poduszką.

- Jak w poprzedniej pozycji sięgnij ramionami i chwyć za oparcie krzesła, a dzięki temu wydłuż i unieś boki ciała. Oprzyj czoło. Zachowaj aktywną i mocną nogę prostą.



- Pozycja głowy uspokaja umysł. Organy brzucha są tonowane i uspokajane, balansuje się praca jelit, poprawia ukrwienie w obrębie miednicy.

8. Śavasana 10 min

- Układając się w pozycji upewnij się, że głowa się nie odchyła w tył. Podeprzyj kocem nie tylko głowę, ale całą długość szyi.

- Zadbaj o symetrię ciała. Zanim się całkowicie odprężysz połącz stopy i podnosząc głowę sprawdź, czy oś środka Twojego ciała (linia łącząca wewnętrzne pięty, wewnętrzne kolana, środek kości łonowej, pępka, środek klatki piersiowej) przechodzi dokładnie w linii prostej. Opuść głowę, pozwól stopom rozluźnić się na boki i lekko rozsuń po ziemi na zewnątrz, oddalając je od siebie i środkowej linii ciała. Zroluj ramiona na zewnątrz kierując wnętrza dłoni, wewnętrzne ramiona do sufitu. Oddal je od boków ciała na tyle, by poczuć, że barki opadają do ziemi, a pod pachami pojawia się przestrzeń.



- Śavasana jest - wbrew pozorom - pozycją złożoną, dla niektórych może być wyzwaniem. Czasem mamy mało czasu na praktykę i świadomie odpuszczamy śavasaną, szkoda nam na nią czasu. A tymczasem jest to jedna z najważniejszych pozycji w jodze i działa na wielu poziomach. Nie możemy jej pomijać. Jest esencją praktyki, bo w niej energia zasila wszystkie komórki ciała. Wysiętek jest minimalizowany, nie ma obciążenia dla kręgosłupa, odpoczywa układ krwionośny. Każda komórka otrzymuje esencję praktyki: biochemiczny koktajl praktyki jest rozprowadzany, jak odżywcze jedzenie.