

SEKWENCJA PODNOSZĄCA EMOCJONALNIE DLA KAŻDEGO

Czasem bierzemy zbyt dużo odpowiedzialności za to, co dzieje się wokół: za rozmaite sytuacje wokół nas, za ludzi, rodzinę, bierzemy zbyt dużo spraw na siebie. Może zbyt dużo osób obciąża nas swoimi smutkami. W takiej sytuacji potrzebujemy zachować dystans oraz wzmocnić swoją stabilność emocjonalną i osadzenie w sobie, wtedy będziemy bezpieczni. Ale jeśli coś się na to dodatkowo nakłada, może przeważać szalę i nasza stabilność emocjonalna jest zagrożona. Wtedy zaczynamy ignorować innych i przestajemy słyszeć ich problemy. Pojawia się niestabilność emocjonalna i emocjonalne zmęczenie.

W jodze Iyengara nie powściągamy i nie wypieramy rzeczy. Raczej budujemy siłę, by stawić czoło temu co na zewnątrz i temu, co wewnątrz - podświadomości. Pozwalamy, by zadziało się wszystko, co jest pod powierzchnią, co tkwi głęboko uśpione. Nie powinniśmy ignorować symptomów zmęczenia, ukrytych przeszłych doświadczeń, ale dać im bezpieczną przestrzeń do wybrzmienia i ujścia na zewnątrz.

Poniższa sekwencja daje głębokie odprężenie ciała i układu nerwowego, jednocześnie doładowując i otwierając obszar serca i przepony, gdzie kumulujemy stres i blokujemy emocje. Otwierając obszar klatki piersiowej budujemy siłę emocjonalną i optymizm, by stawić czoła zarówno temu, co uwalnia się z wnętrza nas, z pamięci komórkowej, jak i rozmaitym sytuacjom dnia codziennego.

1. **Śavasana** (kolana na krześle) 5 - 10 min
- Użyj siedzenia krzesła lub innej powierzchni (np. łóżka), by w miarę możliwości ustawić łydki równoległe do ziemi, a uda pionowo.



- Pozycja daje dużo odprężenia. Podniesienie nóg wyżej odpręża dolne plecy, ale też kieruje energię w górę ciała, w kierunku serca.

2. **Viparitarani** nogi zgięte w krześle 5-10 min
- Użyj wałka, zwiniętych koców czy poduszki pod dolne plecy w taki sposób, by unosząc je wyżej otworzyć klatkę piersiową. Ustaw więc swoje pomoce w pewnej odległości od krzesła, by zrobić biodrom miejsce do opadania. Barki, tył szyi i głowa powinny pozostać na ziemi, klatka piersiowa otwarta, a brzuch miękki i wklęsły.



- W pozycji kość ogonowa opada, a tył klatki piersiowej podnosi się. To powoduje silne odprężenie brzucha. Klatka piersiowa rozszerza się, a wraz z nią przednia krawędź przepony. Oddech staje pełniejszy, a umysł spokojny, cichy i obecny. Otwiera się obszar serca.

3. Suptabaddhakonasana 2 x 5 min

a) Wałek wzdłuż pleców

- Użyj wałka lub koców wzdłuż pleców, koca pod głowę i paska wokół bioder i stóp. Jeśli nie posiadasz paska, ułóż się stopami do ściany, by zaprzeć się o ścianę zbliżając w ten sposób stopy do bioder.
- Zaczynaj od przeniesienia ramion za głowę i chwytając za łokcie skrzyżuj przedramiona. Sięgnij nimi daleko ponad głowę by wydłużyć boki i wnętrze ciała. Po chwili możesz rozluźnić ramiona po bokach ciała.

b) Wałek w poprzek pleców, zrolowany koc pod tyłem szyi.

- Usiądź w odległości kilkunastu cm od wałka / koców i kładąc się na plecach podeprzyj górną część pleców - okolicę łopatek, po czym zsuń się po wałku w kierunku głowy, by zabrać skórę na górnych plecach w kierunku bioder. Twoje barki, choć nie sięgną ziemi, mają mieć kierunek opadania za wałek w kierunku głowy. Teraz wypełnij cały tył szyi zrolowanym kocem, głowa będzie się lekko odchylać.
- Jeśli w pozycji odczuwasz dyskomfort w dolnych plecach, podłóż dodatkową wysokość pod biodra (koc, pianka, poduszka), by zmniejszyć wygięcie kręgosłupa.
- W przypadku napięcia w biodrach czy pachwinach podeprzyj zewnętrzne uda przy biodrach.

- W pozycji odpoczywa ciało i umysł, pojawia się wewnętrzna stabilność i cisza. Suptabaddhakonasana działa silnie odmładzająco.



4. **L-shape Dandasana** (z sofą / krzesłem) 3 min

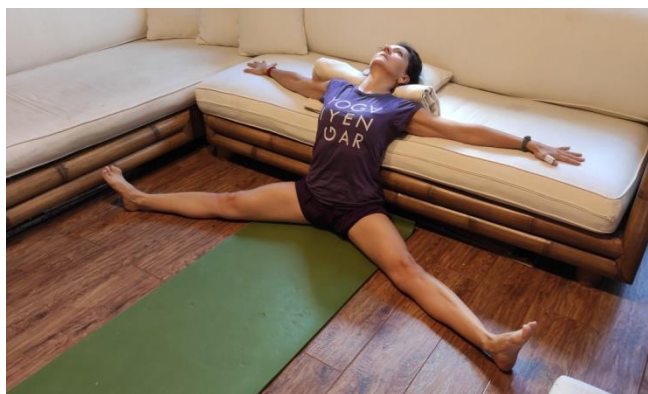
- Usiądź w dandasanie plecami do łóżka/krzesła. Sprawdź, czy kiedy siadasz, Twoja miednica jest pionowa (by Twój kręgosłup mógł się swobodnie wyciągać do góry). Podparcie krawędzi krzesła/łóżka powinno wypaść na wysokości środkowych łopatek. Poszukaj metodą prób i błędów wypadkowej tych dwóch warunków. Jeśli trzeba, usiądź wyżej (4b)
- Teraz dostosuj podparcie pod głowę tak, by głowa mogła się odchylić, ale w pozycji dla szyi komfortowej. Jak w poprzedniej pozycji wypełnij całą tył szyi zrolowanym kocem.
- Utrzymując nogi mocne i aktywne ściągając je na całej długości do ziemi. Rozciągnij ramiona do boku na sofie/łóżku (4a). Jeśli używasz krzesła dociśnij opuszki palców do ziemi (lub kostek/książek jeśli nie sięgasz do podłogi) by unieść boki i wnętrze ciała w górę (4b). By uniesienie i wydłużenie boków ciała, kręgosłupa oraz ciała organicznego było większe, możesz chwycić rękami za oparcie krzesła, może to być jednak pewnym wyzwaniem.



- Wszystkie pozycje L-shape dają efekty siadów i wygięć jednocześnie. A więc stabilność, ugruntowanie i poczucie bezpieczeństwa z jednej strony. Z drugiej zaś otwierają nas na to, co się pojawia i nastrojają optymistycznie na to, co nieznane i ma dopiero nadejść.

5. **L-shape Upavisthakonasana** (j.w.) 3 min

- Ułożenie, praca i efekty jak wyżej

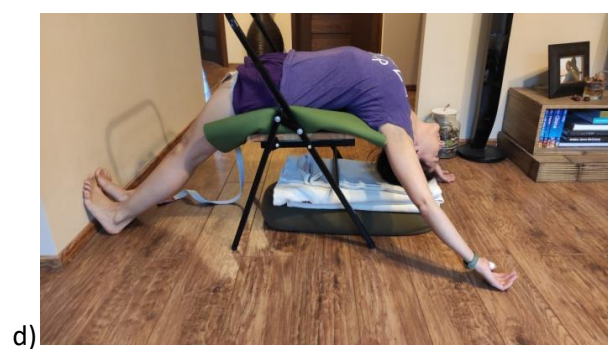
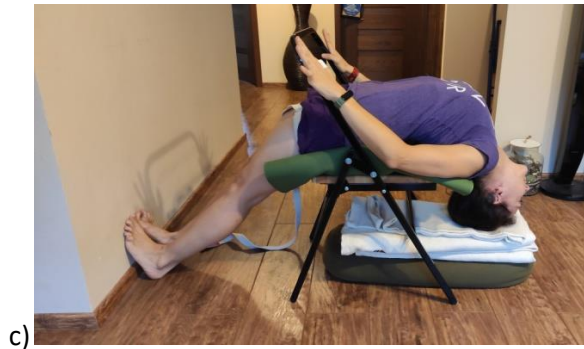


6. **L-shape svastikasana** (j.w.) 2 - 3 min na stronę
 - Ułożenie, praca i efekty jak wyżej.



7. **Viparitadandasana na sofie / krześle**, głowa podparta 5 min
 - Połóż się na krawędzi łóżka / sofy i zsuń na tyle tylko, by na krawędzi znalazł się obszar środkowych łopatek.
 - Dostosuj wysokość podparcia pod głowę, by oprzeć na nim czubek głowy. Użyj do tego wałka, koców, książek.
 - Rozpocznij od aktywnego sięgania ramionami za głowę. Chwyć za łokcie i oddal je od stóp, sięgnij piętami od rąk i głowy nadając ciału długość i aktywność (7a). Z czasem możesz rozluźnić ramiona, ale zachowaj ślad aktywności nóg (7b). Jeśli takie ułożenie ramion powoduje dyskomfort w barkach, wróć do splotu ramion za głowę lub zapleć dłonie na brzuchu.
 - Jeśli czujesz się na siłach wykonać pozycję bardziej aktywnie, wykonaj wersję na krześle. Załóż pasek na szczyty ud i zacieśniając go zroluj uda do wewnątrz. Połóż plecy na siedzeniu krzesła i jak w poprzednim wariancie, 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. Dopiero teraz wyprostuj nogi jedna po drugiej, dociskając stopy do ściany. Wykorzystaj ten docisk, by nogi pozostały aktywne, długie i mocne.

- Możesz zostać w ten sposób, lub po jakimś czasie rozluźnić ramiona po bokach dając silne otwarcie w obszarze pach i szczytu klatki piersiowej, a więc tam, gdzie dużo węzłów chłonnych. W ten sposób stymulujesz układ limfatyczny. Pozostań tak jedynie, jeśli pozycja jest komfortowa (7d). Jeśli nie, wróć do aktywnego ułożenia rąk.



- 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.

8. **Setubandhasarvangasana** na sofie / kocach 5 min

- Prawie każdy ma w domu łóżko lub sofę. Idealnie, jeśli ich krawędź jest miękka i nie uwiera Twoich pleców. Połóż się na swoim łóżku i zsuń na tyle, by jego krawędź podparła okolice Twoich łopatek. Dobierz wysokość podparcia pod kark, szyję i głowę by te oparły się stabilnie. Możesz użyć koców, wałka lub dwóch, poduszek. Pozycja ma być komfortowa! Rozluźnij ramiona po bokach ciała. Jeśli jest to dla nich wyzwaniem, podeprzyj je dodatkowo kocem /poduszką.

- Jeśli nie masz możliwości użycia łóżka / sofy, możesz użyć wałków lub koców wzdłuż ciała.



- Pozycja działa silnie regenerująco i odmładzająco na wszystkie układy naszego ciała, dlatego B.K.S.Iyengar nazwał ją „dobrodziejstwem dla ludzkości”. Tą pozycją kończy się wiele sekwencji terapeutycznych w Instytucie Iyengara w Punie (RIMYI).
- Chcesz wiedzieć dokładnie, jak działa?
 - Podtrzymywane i równoważone jest działanie wszystkich układów w ciele: hormonalnego, krążenia, szkieletowo – mięśniowego, nerwowego, oddechowego, trawiennego.
 - Otwarcie klatki tworzy optymalną przestrzeń dla serca, płuc, przepony, żołądka, trzustki, śledziony, woreczka żółciowego i wątroby.
 - Odpoczywają nogi.
 - Z mięśni i tkanek usuwane są toksyny. Dzieje się tak dzięki krwi, która intensywniej napływa do wątroby, potem do nerek, gdzie zostaje oczyszczona, a toksyny wydalone z moczem.
 - Organy brzucha spoczywają na tyle ciała.
 - Masowane są nerki i nadnercza.
 - Pozycja głowy schładza mózg, sprowadza świadomość do klatki piersiowej, do serca i wprowadza ciszę.
 - Przynosi ulgę przy: depresji, niestabilności emocjonalnej, niskiej energii, utracie pewności siebie.

9. Viparitakarani 5 min

- Użyj wałka (dwóch wałków jeśli jesteś wysoka/i (9a)) lub zrolowanych koców (9b) by stworzyć półokrągłą powierzchnię do podparcia pleców i tyłu klatki piersiowej. Na miarę możliwości zbliż biodra i całe tyły nóg do ściany. Upewnij się, że miednica lekko opada, brzuch jest miękki, a klatka piersiowa otwarta. Upewnij się również, że tył głowy i szyi jest podparty. Jeśli trzeba, użyj koca pod barki, szyję i głowę (9a).



- W pozycji kość ogonowa opada, a tył klatki piersiowej podnosi się. To powoduje silne odprężenie wnętrza brzucha. Klatka piersiowa rozszerza się, a wraz z nią przednia krawędź przepony, co uwalnia z niej ewentualne napięcia. Oddech staje się pełniejszy, a umysł spokojny, cichy i obecny. Ułożenie głowy i klatki piersiowej względem siebie w tzw. jalandharabandzie działa silnie wyciszająco na układ nerwowy i mózg. Otwiera się i doładowuje serce.

10. **Upavisthakonasana** (głowa oparta) 3 - 5 min

- Usiądź w szerokim rozkroku. Zanim wyciągniesz się do przodu ustaw przody nóg pionowo: środkowe uda, rzepki kolan, palce stóp patrz na sufit. Jeśli tak się nie dzieje, usiądź wyżej. Utrzymuj nogi mocne i aktywne. Pchnij przody nóg do tyłów nóg, a tyły nóg do ziemi. Sięgaj piętami daleko na zewnątrz i w dal.
- Utrzymuj tę aktywność nóg, kiedy sięgasz do krzesła. Możesz sięgnąć ramionami wysoko i w dal, chwytając za oparcie krzesła i opierając głowę na siedzeniu (11). Potem zapleć przedramiona i oprzyj je wraz z czołem na siedzeniu krzesła (10).



- Unoszące się boki klatki tworzą przestrzeń dla organów. Praca nóg i oparcie głowy powodują, że uwaga wędruje od zewnątrz do wewnątrz, wprowadzając w stan spokoju wewnętrznego.
- Upavisthakonasana jako siad buduje poczucie zakorzenienia i bezpieczeństwa.

11. **Adho mukha svastikasana** 2 – 3 min na stronę

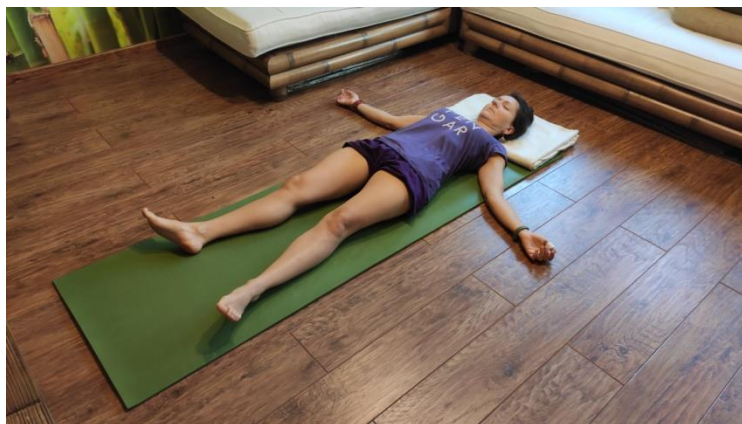
- Usiądź na tyle wysoko, żeby kręgosłup w skłonie mógł pójść do skłonu. Jeśli tak się nie dzieje, usiądź wyżej. Jeśli Twoje kolana nie chcą opadać ku ziemi, usiądź wyżej.



- Odpoczywa ciało i umysł.

12. Śavasana 5-10 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 odpuuszczamy śavasana, 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. Wysiłek jest minimalizowany, nie ma obciążenia dla kręgosłupa, odpoczywa układ krwionośny. Każda komórka otrzymuje esencję praktyki: biochemiczny koktajl praktyki jest rozprowadzany, jak odżywcze jedzenie.