



Rita Keller

Joga Iyengara w każdym wieku

Zdrowie, sprawność
i pogoda ducha

**780 ilustracji,
12 sekwencji,
mudry
oraz mantry**

Współpraca:
dr n. med. Kerstin Khattab

Przedmowa:
prof. dr n. med. Gustav Dobos

G A L A K T Y K A

Rita Keller

Joga Iyengara w każdym wieku

**Zdrowie, sprawność
i pogoda ducha**

Współpraca:
dr n. med. Kerstin Khattab

Przedmowa:
prof. dr n. med. Gustav Dobos

Przekład:
Anna Gładysz

G A L A K T Y K A

Tytuł wydania oryginalnego:

Iyengar Yoga for Healthy Aging. Upright, cheerful and serene

© Rita Keller, Yoga Academy Science – Yoga Akademie Wissen, Graftschaft, 2021

All rights reserved, especially the right of translation into other languages.

Wszelkie prawa zastrzeżone, w szczególności prawo do dokonywania przekładów na inne języki.

Wydanie polskie © 2023 by Galaktyka sp. z o.o.

90-644 Łódź, ul. Żeligowskiego 35/37

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: 978-83-7579-882-1

Fotografie:

W książce i na okładce: © Dominik Ketz

Portret B.K.S. Iyengara (s. 5, 25) oraz Geety S. Iyengar (s. 7): © Jake Clenell

© Rodica Ciorba – stock.adobe.com (s. 27), © Smileus – stock.adobe.com (s. 27)

Ilustracje: © Elmar Zillgen (s. 139, 140)

Konsultacja merytoryczna: Ewa Wardzała

Konsultacja medyczna: Monika Nowicka

Redakcja: Bogumiła Widła

Korekta: Monika Ulatowska

Redakcja techniczna: Renata Kozłowska

Redaktor prowadzący: Marek Janiak

Adaptacja oryginalnego projektu okładki: Garamond

Skład: Master

Druk i oprawa: Drukarnia im. A. Półtawskiego

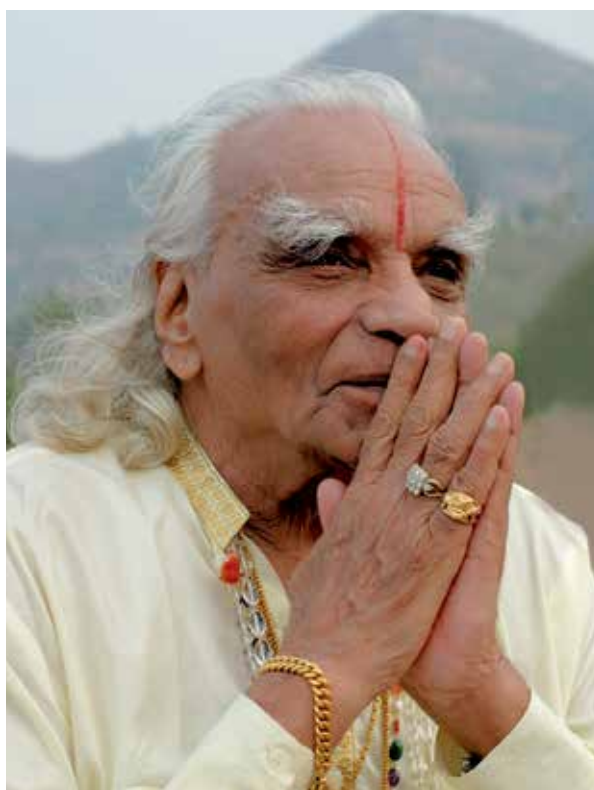
Niniejsza książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia i opieki zdrowotnej. Powinna być traktowana jako uzupełnienie, a nie zastępstwo konsultacji z lekarzem czy innym wykwalifikowanym pracownikiem służby zdrowia. Jeśli wiesz albo podejrzewasz, że cierpisz z powodu jakiegoś problemu zdrowotnego, wskazane jest, abyś zasięgnął porady lekarza, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program zdrowotny na własną rękę. Wszelkie decyzje zdrowotne powinny być podejmowane w porozumieniu z lekarzem.

Informacje zawarte w niniejszej publikacji nie zastępują odpowiedniego treningu, a jedynie go uzupełniają. Każdy rodzaj ćwiczeń wiąże się z ryzykiem. Wydawca doradza czytelnikowi wzięcie pełnej odpowiedzialności za swoje bezpieczeństwo i przystąpienie do wykonywania ćwiczeń wyłącznie ze świadomością własnych ograniczeń oraz najlepiej pod okiem wykwalifikowanego trenera. Zanim rozpoczniesz trening, upewnij się, że sprzęt, którego będziesz używał, jest sprawny, i nie podejmuj ryzyka przekraczającego twoje doświadczenie, umiejętności, wytrenowanie oraz sprawność fizyczną.

Choć autor i wydawca dołożyli wszelkich starań, aby zawarte w tej książce informacje były rzetelne i kompletne, nie ponoszą oni żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, jak również za skutki stosowania porad zawartych w niniejszej książce. Autor i wydawca nie mieli też zamiaru nikogo obrazić ani przedstawić w złym świetle miejsc i organizacji. Adresy internetowe oraz numery telefonów podane w książce były aktualne w chwili oddawania tekstu do druku.

Dedykuję tę książkę B.K.S. Iyengarowi (1918–2014),
największemu mistrzowi jogi wszech czasów,
który mając 95 lat, był nie tylko moim nauczycielem
i mentorem, lecz także przewodnikiem
i źródłem inspiracji.

Rita Keller



Spis treści

Przedmowa	11
Podstawowe informacje	13
Wstęp	13
Ciało, dusza i umysł	14
Profilaktyka	16
Zdrowie – stan dynamiczny	17
Znaczenie równowagi	18
Joga	18
Joga Iyengara	21
Asany – więcej niż gimnastyka	24
Joga w średnim wieku i później	25
Dodatkowe sposoby na utrzymanie zdrowia i kondycji	26
Zalecenia żywieniowe	27
Część praktyczna	29
Kiedy ćwiczyć	29
Jak praktykować	29
Pomoce	30
Specjalne porady dla seniorów	30
Wprowadzenie się w stan praktyki	31
Asana 1: <i>śawasana</i> – pozycja martwego ciała (leżenie)	34
Asana 2: <i>swastikasana</i> – siad ze skrzyżowanymi nogami	38
Asana 3: <i>dandasana</i> – pozycja kija (w siadzie)	39
Asana 4: <i>tadasana</i> – pozycja góry (stojąca)	41
Asana 5: <i>utthita trikonasana</i> – pozycja rozciągniętego trójkąta	52
Asana 6: <i>utthita parśwakonasana</i> – pozycja kąta z rozciągniętym bokiem	57
Asana 7: <i>ardha ćandrasana</i> – pozycja półksiężyca	59
Asana 8: <i>adho mukha śwanasana</i> – pies z głową w dół	61
Asana 9: <i>prasarita padottanasana</i> – pozycja intensywnego rozciągania z nogami szeroko	66
Asana 10: <i>urdhwa mukha śwanasana</i> – pies z głową do góry (na 2 klockach)	69
<i>Urdhwa mukha śwanasana</i> – pies z głową do góry (z krzesłem)	70
Asana 11: <i>surja namaskar</i> – powitanie słońca, praktykowane płynnie – w celu uzyskania elastyczności fizycznej i psychicznej	72
Asana 12: <i>dwi pada wiparita dandasana</i> – pozycja odwróconego kija z dwiema nogami	74
Asana 13: <i>purwottanasana</i> – intensywne rozciąganie przodu ciała z podparciem	77
Asana 14: <i>uttanasana</i> – intensywne rozciąganie w przód	79
Asana 15: <i>malasana</i> – pozycja girlandy	83

Asana 16: <i>pawana muktasana</i> – rozluźnienie przodu i tyłu (ciała)	85
Asana 17: <i>baddha konasana</i> – pozycja związanego kąta	86
Asana 18: <i>upawisztha konasana</i> – pozycja posadzonego (szerokiego) kąta	90
Asana 19: <i>wadźrasana</i> i <i>supta wirasana</i> – pozycja pioruna i pozycja leżącego bohatera	97
Asana 20: <i>utkatasana</i> – mocna pozycja (jakby się zamierzało usiąść)	100
Asana 21: <i>bhekasana</i> – pozycja żaby (na stojąco)	102
Asana 22: <i>wrikszasana</i> – pozycja drzewa	104
Asana 23: <i>parśwottanasana</i> – pozycja bocznego rozciągania	106
Asana 24: <i>wirabhadrasana 1</i> – pozycja wojownika 1.	106
Asana 25: <i>wirabhadrasana 3</i> – pozycja wojownika 3.	108
Asana 26: <i>utthita hasta padanguszthasana 2 (parśwa)</i> – pozycja z ręką wyciągniętą do dużego palca stopy 2 (z krzesłem)	110
Asana 27: <i>Bharadwadźasana</i> – pozycja skrętu tułowia	112
Asana 28: <i>setu bandha sarwagasana</i> – pozycja pełnego mostu	114
Asana 29: <i>ćatuszpadasana</i> – pozycja na czterech stopach w pozycji mostu	119
Asana 30: <i>supta padanguszthasana I i II</i> – leżąca pozycja dużego palca stopy I i II	121
Dodatkowe uwagi dla osób wprawionych w wykonywaniu pozycji stania na głowie i stania na barkach.	124
Asana 31: <i>salamba sarwagasana</i> – pozycja stania na barkach (z pomocą ściany).	125
Asana 32: <i>sarwagasana</i> – pozycja stania na barkach z krzesłem.	129
Asana 33: <i>salamba śirszasana</i> – pozycja stania na głowie	131
Moc i skuteczność jogi zgodnie z filozofią jogi oraz ajurwedą	135
Wpływ jogi na komórki, telomery, mięśnie, kości, tkankę łączną i powięzi, układ nerwowy wraz z mózgiem, neurony lustrzane i autonomiczny układ nerwowy	137
Zdrowe starzenie się z jogą	146
Wyjątkowe cechy jogi Iyengara: sekwencja, technika, czas trwania w pozycji albo czas metaboliczny.	147
Mobilność i stabilność	150
Wstęp do sekwencji 1 i 2.	150
Sekwencje.	153
1. Sekwencja na ruchomość	155
2. Sekwencja na stabilność i równowagę	163
3. Sekwencja do codziennej praktyki w celu zachowania zdrowia	170
4. Sekwencja na zmęczenie i wyczerpanie	175

5. Sekwencja na bezsenność	177
6. Sekwencja na problemy z plecami	179
Znaczenie kości mostka	181
7. Depresja	182
Wstęp do długiej i krótkiej sekwencji.....	182
7a. Długa sekwencja na depresję	184
<i>Pranajama</i> – moc oddechu.....	191
7b. Krótka sekwencja na depresję.....	193
Wydobądź swoje prawdziwe JA, wzmocnij POCZUCIE WŁASNEJ WARTOŚCI.....	196
8. Sekwencja na wzmocnienie serca	197
Joga na obniżenie stresu	201
9. Sekwencja na wysokie ciśnienie krwi	202
Osteoporoza	206
Wstęp – „Używaj albo stracisz”.....	206
10. Sekwencja na osteoporozę	208
11. Sekwencja na podniesienie miednicy i narządów wewnętrznych	214
12. Sekwencja na prostatę	217
Dodatek – dalsza analiza sekwencji ćwiczeń jogi 10, 11 i 12	223
Mudry – moc twoich dłoni	225
Część praktyczna	226
Mantry – moc dźwięku	231
Bibliografia	232
Badania nad jogą	232
Dalsze badania nad jogą	234
Pomoce	234
O autorce	235

Asana 14: *uttanasana* – intensywne rozciąganie w przód

Technika

a) Pół (*ardha*) *uttanasana* z dłońmi na siedzisku krzesła (fot. 143), stopami na szerokość bioder i wydłużeniem z wklęsłymi plecami

- Zaczynj w *tadasanie*.
- Rozszerz stopy na szerokość bioder, tak aby zewnętrzne krawędzie stóp były równoległe. Otwórz podeszwy stóp, zgodnie z opisem dla pozycji góry. Wydłuż podeszwy stóp, aż poczujesz pełne ugruntowanie i mocne wsparcie na podłodze.
- Połóż ręce na biodrach, unieś w górę klatkę piersiową i brodę, a kość krzyżową przesun do wewnątrz.
- Ściągnij zewnętrzne barki i łokcie.
- Dobrze wyciągnij w górę klatkę piersiową i brodę.
- Rozciągnij tułów równoległe do podłogi.
- Niech zewnętrzne barki i łopatki cały czas będą aktywne.
- Nogi mają być proste, ustawione prostopadłe pod biodrami.
- Oprzyj dłonie na siedzisku krzesła z palcami skierowanymi do przodu. Dociskaj dłonie od zewnątrz do wewnątrz i od czubków palców do nasad dłoni.
- Korzystając z docisku dłoni, rozciągnij przedramiona i ramiona i wydłuż kręgosłup do mostka i brody. Oczy pozostają pasywne.
- W finalnej pozycji oprzyj dłonie na nogach krzesła lub na podłodze, a czoło oprzyj na siedzisku (fot. 144).



143



144



145



146

b) Pół (*ardha*) *uttanasana* z dłońmi na siedzisku krzesła (fot. 145, 146), stopami razem i wydłużeniem z wklęsłymi plecami

- Postępuj zgodnie z instrukcjami do punktu a.

c) Pół (*ardha*) *uttanasana* z dłońmi na bokach siedziska krzesła i prostymi rękami (fot. 147)

Asana ta rozciąga wewnętrzne ramiona i wewnętrzne barki i wydłuża boki ciała.

- Stopy mają być na szerokość bioder, nogi ustawione prostopadle pod biodrami.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami do punktu a.



147

d) Pół (*ardha*) *uttanasana* z czubkami palców dłoni na ścianie (fot. 148, 149)

- Zadbaj o to, aby proste ręce i tułów były w linii równoległej do podłogi.
- Stopy mają być na szerokość bioder, nogi ustawione prostopadle pod biodrami.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami do punktu a.
- Krok 1: zegnij lekko nogi i wydłuż boki ciała do tyłu i w dół, w kierunku pachwin i kości pośladków (fot. 148).
- Krok 2: uważnie wyprostuj nogi w tył, w kierunku kości pośladków, zachowując wydłużenie dolnych pleców i kręgosłupa (fot. 149).

e) Pół (*ardha*) *uttanasana* z nasadami dłoni dociśniętymi do krawędzi na przykład parapetu (fot. 150)

Ta asana daje ulgę przy bólu pleców (tak w górnych, jak i dolnych plecach).

- Z prostymi rękami wydłuż się równomiernie do tyłu i w dół, w kierunku pachwin i kości pośladków.
- Stopy mają być ustawione na szerokość bioder, a nogi prostopadle pod biodrami.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami do punktu a.



148



149



150

f) Pół (*ardha*) *uttanasana* z kciukami wydłużonymi i rozszerzonymi

Asana ta unosi i rozszerza klatkę piersiową, rozszerza kości obojczyków, wewnętrzne ramiona i wewnętrzne barki. Pomaga przy problemach stawu podstawy kciuka.

Otwórz szeroko przestrzeń pomiędzy kciukiem a palcem wskazującym (90°) i dociśnij kciuki do krawędzi parapetu lub czegoś podobnego. Wydłuż wszystkie palce do przodu i dociśnij je w dół do powierzchni parapetu. Wyciągnij łopatki w dół w kierunku nerek i oddal je od uszu.

- Z prostymi rękami wydłuż się równomiernie do tyłu, w kierunku pachwin i kości pośladków.
- Stopy mają być ustawione na szerokość bioder, a nogi prostopadle pod biodrami.
- Również postępuj zgodnie z instrukcjami do punktu a.

g) Pół (*ardha*) *uttanasana* z rozszerzonymi palcami dłoni (fot. 152)

- Dociśnij nasady palców do parapetu, unieś ciało organiczne i dno miednicy.
- Z prostymi rękami wydłuż się równomiernie do tyłu, w kierunku pachwin i kości pośladków.
- Stopy mają być ustawione na szerokość bioder, a nogi prostopadle pod biodrami.
- Również postępuj zgodnie z instrukcjami do punktu a.

h) Pół (*ardha*) *uttanasana* (fot. 153)

- Splecione ręce dociśnij do parapetu, wyciągnij klatkę piersiową i brodę, unieś ciało organiczne i dno miednicy.
- Wydłuż się równomiernie do tyłu, w kierunku pachwin i kości pośladków.
- Stopy mają być ustawione na szerokość bioder, a nogi prostopadle pod biodrami.
- Również postępuj zgodnie z instrukcjami do punktu a.





i) *Uttanasana* z dłońmi na klockach

- Krok 1: wydłuż kręgosłup w pozycji z wklęsłymi plecami (fot. 154).
- Krok 2: zachowaj długość boków, uważnie zegnij ręce na boki i wyciągnij tułów do pełnego skłonu. Utrzymuj długą szyję i wewnętrzne barki daleko od uszu, sięgnij czubkiem głowy w kierunku podłogi. Rozluźnij się (fot. 155).
- Stopy mają być ustawione na szerokość bioder, a nogi prostopadle pod biodrami.
- Również postępuj zgodnie z instrukcjami do punktu a.
- Krok 3: ustaw stopy razem, a nogi prostopadle (fot. 156).



Wskazówka ogólna: jeśli trudno ci jest utrzymywać dłonie prosto, skręć je na zewnątrz do pozycji *bahja*. Patrz np. w *utthita trikonasana* (fot. 157, 158).

Asana 15: *malasana* – pozycja girlandy

Ta asana to błogosławieństwo dla ludzkości. Pozycję kuczną przyjmuje się przy porodzie, ponieważ kanał rodny jest w niej ustawiony pionowo. Kucanie to najlepsza pozycja dla wydalania. Siad w kucki pozwala się rozluźnić i zregenerować plecy oraz mięśnie nóg po długim marszu lub biegu. Asana ta stymuluje mięśnie pleców i nóg, łagodzi ból pleców oraz wzmacnia i pobudza narządy brzucha, właściwie ustawia narządy miednicy, zwłaszcza pęcherz, okrężnicę i odbytnicę.

UWAGA

Zawsze zaczynaj z kolanami razem, najlepiej w *uttanasanie*. Stań pewnie na ziemi, z ciężarem ciała rozłożonym na wszystkich 4 narożnych punktach stopy (patrz *tadasana*), a potem pozwól kolanom się rozejść, pochylając cały tułów do przodu i opuszczając głowę. Korzystaj z poniższych fotografii w charakterze instrukcji.



Technika

- Pięty mają być płasko na ziemi (fot. 159, 160).
- Pięty unieś nieco wyżej (w przypadku braku ruchomości w kostkach) (fot. 161, 162).
- Usiądź na klockach (w przypadku problemów z kolanami) (fot. 163, str. 84).
- Trzymaj się za linę, z piętami na ziemi (fot. 164, 165, str. 84).
- Użyj krzesła (w przypadku problemów z kolanami i biodrami) (fot. 166, 167, 168, str. 84).
- Umieść koc w pachwinach (w przypadku problemów z kolanami i biodrami, sztywności i bólu pachwin, często spowodowanego problemami w dolnych plecach) (fot. 169, 170, 171, str. 85).





Czas pozostawania w asanie

Zacznij od 30–60 sekund, oddychając normalnie. Stopniowo wydłużaj do 3 minut.

Wyjście z pozycji

Połącz kolana. Utrzymując kolana razem, dociśnij stopy do podłoża i z dłońmi na podłodze podnieś się do *uttanasany* lub wstań z krzesła do *tadasany*.

Korzyści

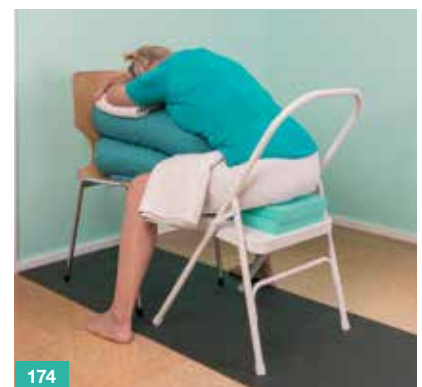
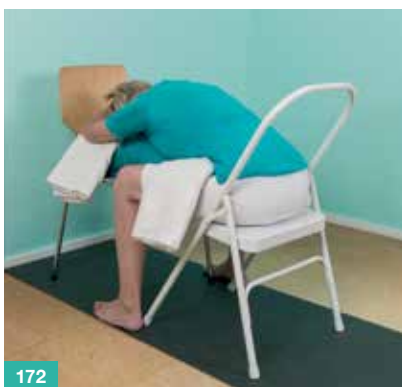
Patrz wprowadzenie na str. 83.



Asana 16: *pawana muktasana* – rozluźnienie przodu i tyłu (ciała)*

Ta asana jest wyjątkowo korzystna w przypadku bólu pleców, w szczególności w dolnym ich rejonie, a także aby zredukować stany zmęczenia i stresu oraz obniżyć i wyregulować wysokie ciśnienie krwi. Brzuch powinien być całkowicie podparty. Potrzebne są dwa krzesła, wałki i koce.

- Tak jak w *malasanie* (patrz pozycja z krzesłem na fot. 169, 170, 171, ostatni punkt opisu na str. 83). Ćwicz z kocem ułożonym w poprzek w pachwinach, aby lepiej podprzeć i rozciągnąć dolne plecy.
- Oprzyj czoło, aby wydłużyć szyję i uspokoić nerwy i umysł.
- Postępuj zgodnie z instrukcjami do zdjęć:
 - a) z 1 wałkiem (fot. 172),
 - b) z 2 wałkami i z wykorzystaniem płaskich klocków piankowych, aby siedzieć wyżej, tak żeby można było unieść w górę kręgosłup i wyciągnąć go do przodu (fot. 173, 174).



* Dosłownie: *pawana mukta* oznacza „uwalnianie wiatru” (przyp. kons.).

Asana 17: *baddha konasana* – pozycja związanego kąta

Termin oryginalny

Baddha konasana. Ta asana ma bardzo regenerujące działanie i można ją praktykować niezależnie od pory dnia. Poprawia krążenie krwi w rejonie brzucha i miednicy oraz delikatnie masuje znajdujące się tam narządy. Brzuch i przepona rozciągają się, co umożliwia swobodny przepływ oddechu. Asana ta bardzo dobrze przygotowuje do *pranajamy* i medytacji.

Technika – w siadzie

- Usiądź w pozycji kija na kocu złożonym na pół, z plecami przy ścianie (fot. 175, 176).
- Jeśli trzeba, usiądź nieco wyżej (fot. 177).
- Zegnij nogi jedna po drugiej i połącz podeszwy stóp blisko miednicy (fot. 178).
- Połącz podeszwy stóp, zwłaszcza przy piętach (fot. 179), dociskając mocno zewnętrzne krawędzie stóp i zewnętrzne pięty do podłogi.
- Wydłużaj golenie na zewnątrz, a zewnętrzne kolana ściągnij w kierunku podłogi.



- Wydłuż wewnętrzne krawędzie nóg od pachwin do wewnętrznych kolan.
- Podnieś lekko przody stóp za pomocą dłoni splecionych pod małymi palcami (co ułatwia rotację nóg) (fot. 180).
- Wyciągnij tułów.
- Jeśli potrzebujesz, użyj paska (fot. 181).





Czas pozostawania w asanie

Od 2–3 minut aż do 15 minut.

Korzyści

- Podnosi narządy brzucha i inne narządy wewnętrzne.
- Rozszerza przeponę.
- Zmniejsza ból pleców.
- Wzmacnia mięśnie miednicy, dna miednicy i dolnych pleców.
- Rozluźnia zacisk odbytu, dna miednicy i dolnych partii kręgosłupa.
- Nawilża błony śluzowe.
- Wzmacnia nerki i pomaga przy problemach z prostatą, jak również przy problemach z pochwą lub pęcherzem.
- Reguluje poziom libido.



Joga lyengara w każdym wieku to książka wyjątkowa. Oferuje konkretne wskazówki, które pozwalają praktykować jogę przez całe życie w sposób mądry i zrównoważony.

Rita Keller opisuje różne aspekty jogi, pokazując istotę uważnej pracy z ciałem, oddechem i umysłem. Omawia wpływ jogi na komórki, mięśnie, kości, powięzi i układ nerwowy, a także jej niezwykłą skuteczność jako remedium na przewlekły stres (nie pomija takich zagadnień jak właściwa dieta i ruch na świeżym powietrzu). Wyjaśnia, czym jest zdrowie w ujęciu ajurwedyjskim, jakie znaczenie mogą mieć mudry (specjalne układy dłoni) oraz pranajama (sztuka uważnego oddychania).

Poradnik zawiera 780 zdjęć i ilustracji oraz opisy podstawowych asan i sekwencji na:

- mobilność, stabilność i równowagę,
- poprawę ogólnego stanu zdrowia,
- zmęczenie,
- bezsenność,
- depresję,
- dolegliwości dolnej części pleców,
- osteoporozę,
- nadciśnienie,
- wzmocnienie układu krwionośnego,
- podniesienie narządów miednicy,
- gruczoł prostaty.

Proponowane sekwencje nie są skomplikowane i można je wykonywać – bez względu na stopień zaawansowania – przy użyciu prostych akcesoriów jak pasek, krzesło, klocek, koc. Z książki skorzystają więc zarówno osoby doświadczone (nauczyciele jogi i osoby praktykujące od dłuższego czasu), jak i te początkujące.

Rita Keller jest uznaną nauczycielką specjalizującą się w terapeutycznych zastosowaniach jogi. Podczas wielokrotnych wizyt w Polsce gromadziła na swoich warsztatach setki uczestników. Jest mentorką wielu polskich nauczycieli jogi lyengara oraz autorytetem w tej dziedzinie.

Polskie wydanie tego wyjątkowego poradnika powstało przy współpracy ze Stowarzyszeniem Jogi lyengara w Polsce.

Partner polskiej edycji:



ISBN: 978-83-7579-882-1



9 788375 798821

