

Joga z krzesłem

Praktyka jogi Iyengara z użyciem krzesła



Eyal Shifroni



GALAKTYKA

Eyal Shifroni

Joga z krzesłem

Praktyka jogi Iyengara z użyciem krzesła

Książka powstała w oparciu o nauczanie mistrzów
jogi B.K.S. Iyengara, Geety S. Iyengar
i Prashanta S. Iyengara
w Ramamani Iyengar Yoga Institute (RIMYI),
Puna, Indie.

Przekład: Marta Pierzchała

G A L A K T Y K A

Książka powstała w oparciu o nauczanie mistrzów
jogi B.K.S. Iyengara, Geety S. Iyengar i Prashanta S. Iyengara
w Ramamani Iyengar Yoga Institute (RIMYI), Puna, Indie.

Tytuł wydania oryginalnego:
A chair for yoga. A complete guide to Iyengar yoga practice with chair

Copyright © 2013 by Eyal Shifroni

All rights reserved. Wszelkie prawa zastrzeżone.

WYDANIE POLSKIE:

Copyright © 2018 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: 978-83-7579-690-2

Redakcja: *Bogumiła Widła*
Konsultacja: *Michał Szczepanik*
Korekta: *Lidia Kowalczyk*
Redakcja techniczna: *Marta Sobczak-Proga*
Redaktor prowadzący: *Marek Janiak*

Fotografie: *Ram Amit*
Modele: *Ravit Moar, Rachel Haason, Eyal Shifroni*

Projekt okładki: *Artur Nowakowski*
Skład: *Garamond*

Druk i oprawa: *OZGRAF*

Autor niniejszej książki nie jest lekarzem. Książka zawiera porady oraz informacje dotyczące zdrowia. 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. Autor i wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za mogące pojawić się błędy, nieścisłości, przeoczenia lub niezgodności, ani za jakiegokolwiek konsekwencje stosowania metod zasugerowanych w tej książce.

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

Spis treści

Kilka słów do wydania polskiego	6
Przedmowa do wydania drugiego	7
Wyrazy uznania i wdzięczności	8
Wstęp	9
1/ Pozycje stojące – utthita sthiti	11
2/ Pozycje siedzące – upavistha sthiti	51
3/ Skłony – paschima pratana sthiti	59
4/ Skręty – parivrtta sthiti	77
5/ Pozycje odwrócone – viparita sthiti	94
6/ Wygięcia do tyłu – purva pratana sthiti	119
7/ Pozycje brzuszne – udara akunchana sthiti	161
8/ Pozycje regenerujące – visranta karaka sthiti	165
Posłowie	171
Dodatek / Krzesło dla każdego – sekwencja łagodnej praktyki	172
Indeks	175

5 / POZYCJE ODWRÓCONE – viparita sthiti

Salamba sirsasana

WARIANT 1

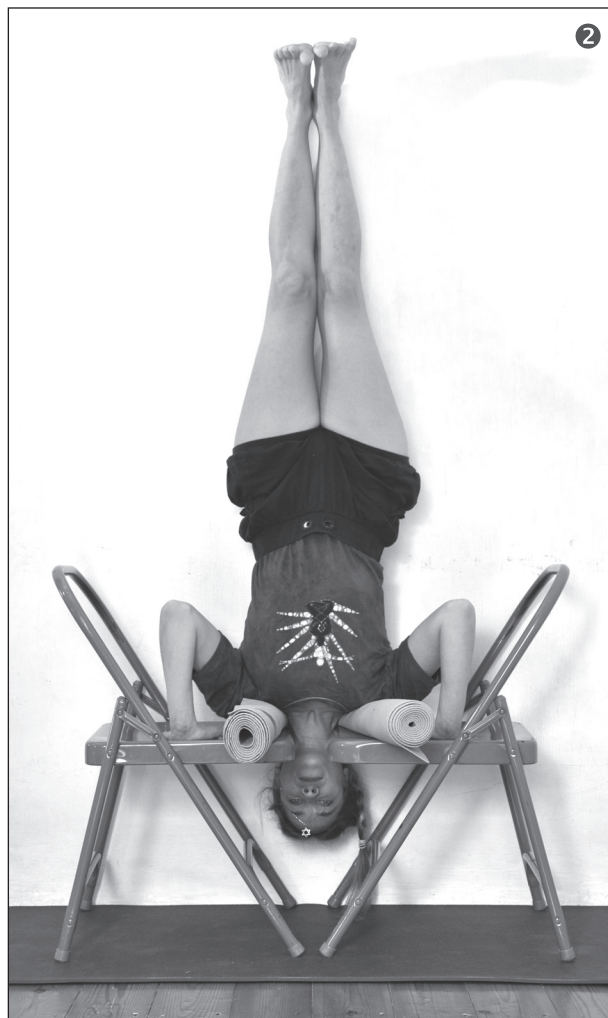
Sirsasana na dwóch krzesłach

Wariant ten pozwala cieszyć się pozytywnymi efektami sirsasany, zwanej królem wszystkich asan, wtedy gdy nie możesz wykonywać tej pozycji samodzielnie z jednego z poniższych powodów:

- trudność z unoszeniem barków i wystarczającym wydłużeniem szyi,
- ból lub wrażliwość odcinka szyjnego,
- urazy czaszki.

Wejście do pozycji:

- ▶ Ustaw blisko ściany dwa krzesła skierowane siedziskami do siebie. Zroluj równej grubości maty i ulóż po jednej na brzegu siedziska. Dystans między krzesłami powinien pozwolić ci wsunąć głowę między siedziska.
- ▶ Stań przed krzesłami. Pochyl się do przodu, zejź głową między dwa rozstawione krzesła i oprzyj barki na zrolowanych matach.
- ▶ Teraz delikatnie zsuń krzesła do siebie i bliżej szyi. Zrolowane maty powinny równo podpieścić odcinek między szyją a barkami.
- ▶ Oprzyj tył barków o ścianę ❶.
- ▶ Połóż dłonie na krześle i unieś nogi.
- ▶ Oprzyj pięty o ścianę i pozostań w pozycji.
- ▶ Zadbaj o to, aby pięty i tył głowy były w jednej linii. Cały czas pracuj nad unoszeniem się przez dociskanie barków do krzesel ❷.



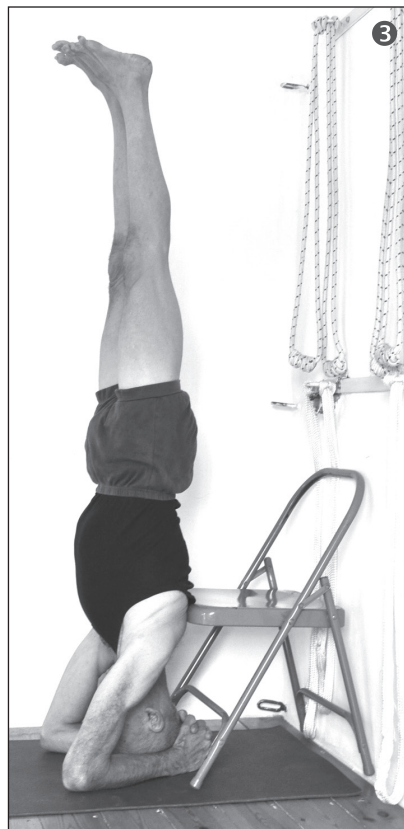
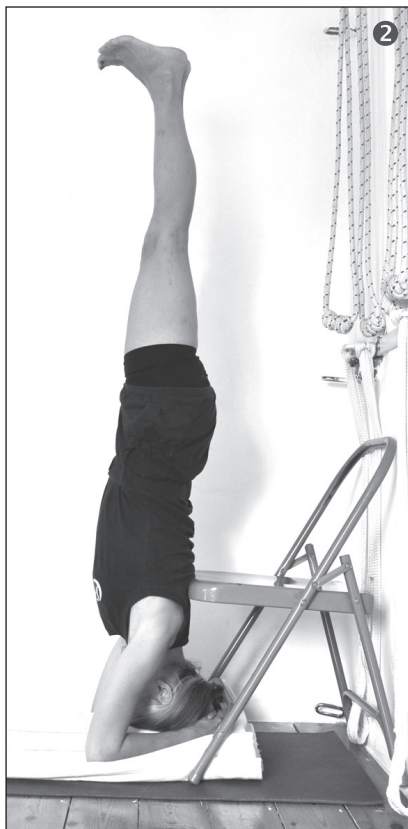
WARIANT 2

Krzesło użyte do podparcia łopatek

- ▶ Ustaw krzesło tyłem do ściany.
- ▶ Zabezpiecz krzesło przed złożeniem, ustawiając 10-kilogramowy ciężarek na siedzisku (brak zdjęcia).
- ▶ W zależności od twojego wzrostu i wysokości krzesła, możesz potrzebować wyżej podeprzeć głowę. W takim przypadku ulóż dwa albo trzy złożone koce na macie i dodatkowo jeden złożony wzdłuż na trzy kocy do podparcia głowy **1**.
- ▶ Ustaw czubek głowy na macie lub na złożonym kocu dokładnie poniżej przedniej krawędzi siedziska krzesła. Wyprostuj nogi i przesuвай się, aż łopatki oprą się na siedzisku.
- ▶ Wejść do sirasany, unosząc kolejno nogi **2 3**. Jeśli jest ci trudno wejść do pozycji, poproś drugą osobę o pomoc.



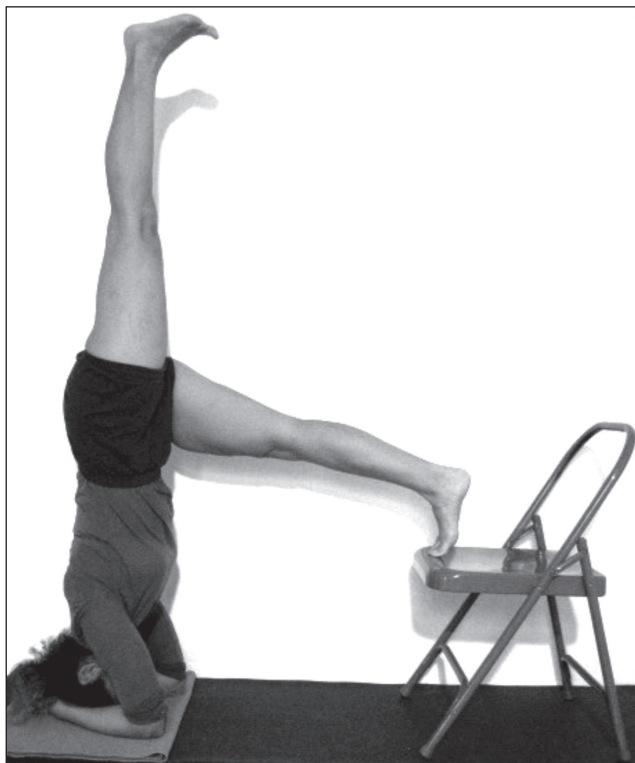
Uwaga: Istotnym elementem w sirasanie jest uniesienie obręczy barkowej i ustawienie łopatek w głąb ciała. Chroni to głowę i szyję przed nadmiernym naciskiem. W tym wariantcie krzesło pomaga mięśniom ramion i barków utrzymać łopatki we właściwym miejscu. Zwróć uwagę na to, jak mocno powinny te mięśnie pracować w sirasanie bez podparcia. Krzesło blokuje ruch barków w tył przy unoszeniu nóg, dlatego jest trudniej niż zwykle wejść do pozycji. W razie potrzeby poproś drugą osobę o pomoc.



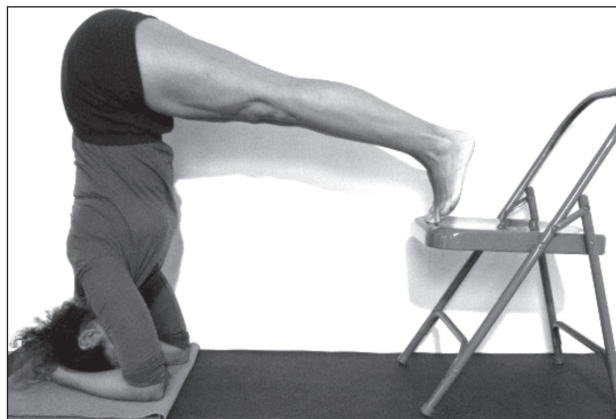
Warianty w sirsasanie

Poniżej przedstawiamy warianty w sirsasanie, które mogą być praktykowane z użyciem krzesła do podparcia jednej lub obu nóg.

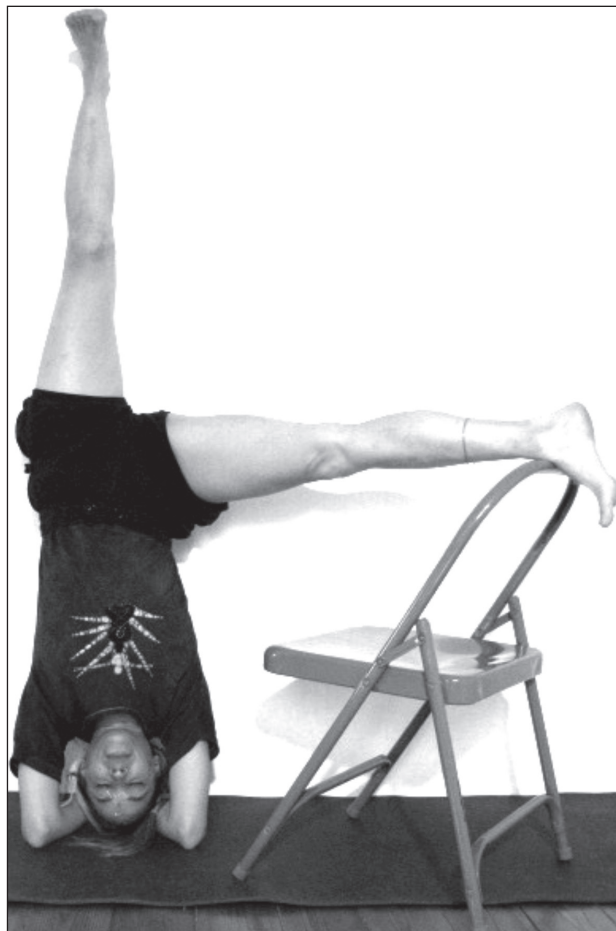
Eka pada sirsasana



Urdhva dandasana

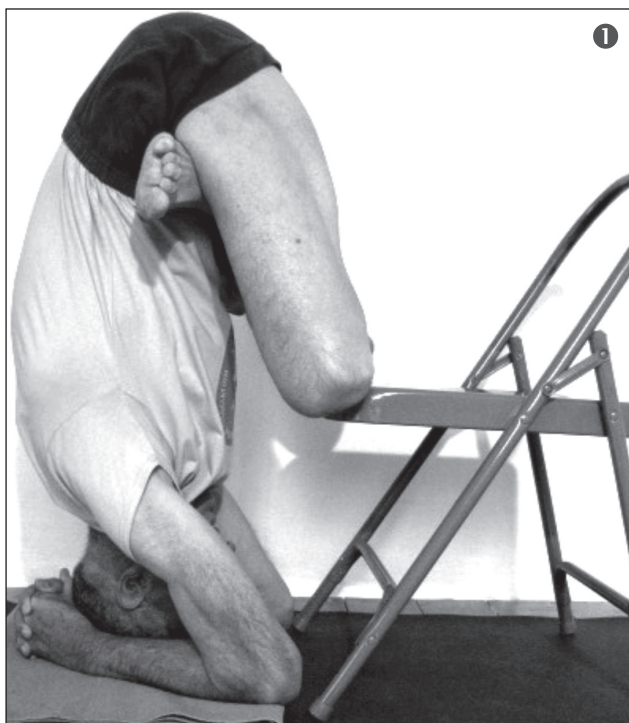


Parsvaika pada sirsasana

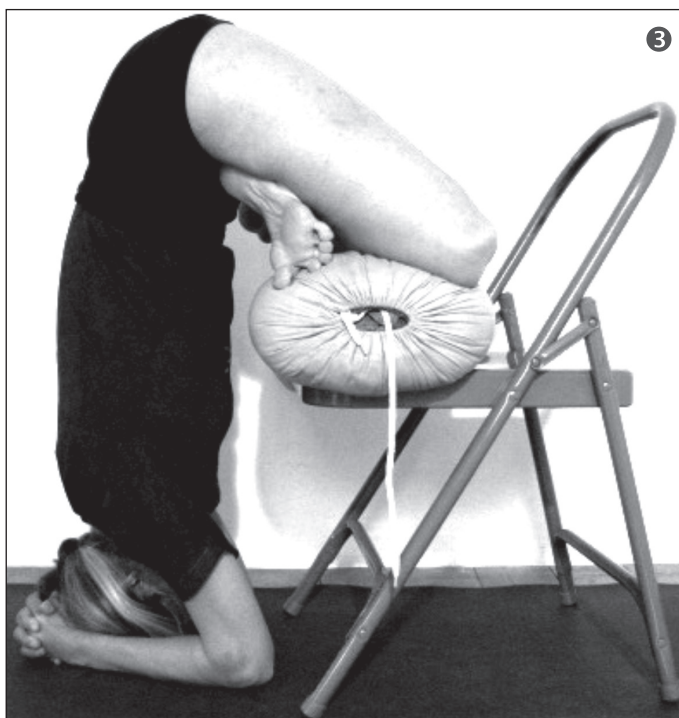


Pindasana w sirsasanie

Ten zaawansowany wariant sirsasany jest możliwy, jeśli potrafisz zapleść nogi do padmasany (pozycja lotosu) w staniu na głowie (możliwe z podparciem pleców o ścianę). W pełnej pozycji nogi schodzą w dół, aż gołenie dotkną szczytów ramion (Śj, fot. 218). Krzesło daje wyższe podparcie i dzięki temu umożliwia dłuższy i mniej stresujący czas trwania w pozycji **1 2**.



Położ walek na krześle, aby podparcie było wyższe i bardziej miękkie **3**.



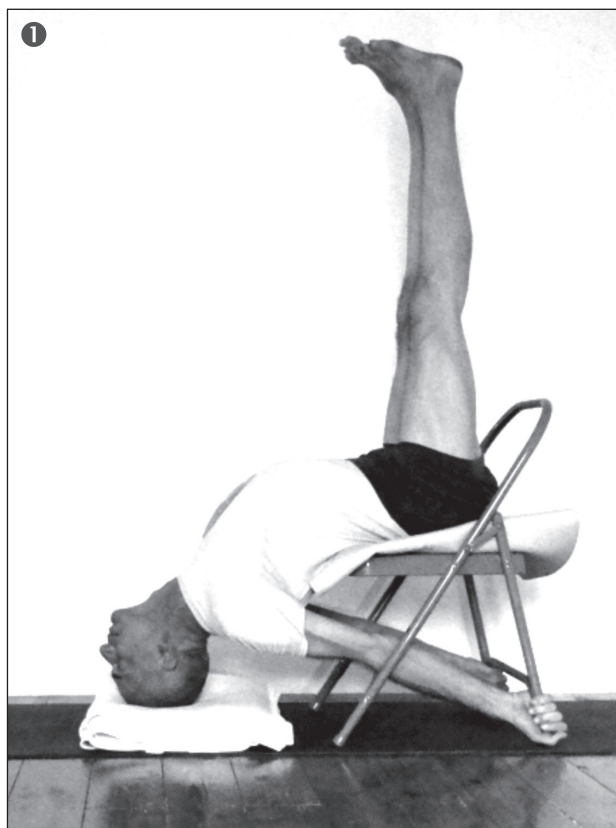
Sirsasana viparita karani

Powszechnie znany wariant viparita karani jest wykonywany z barkami i tyłem szyi opartymi na podłodze. Wersja pozycji w sirsasanie wykonywana jest z czubkiem głowy opartym na podłodze.

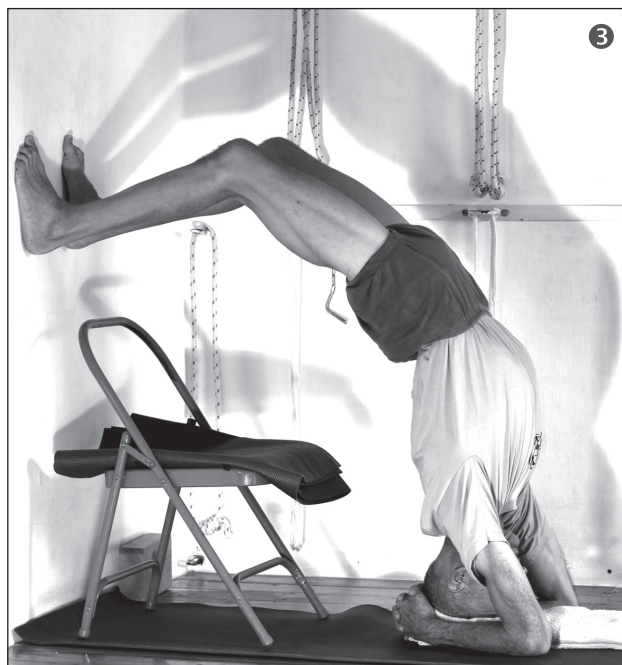
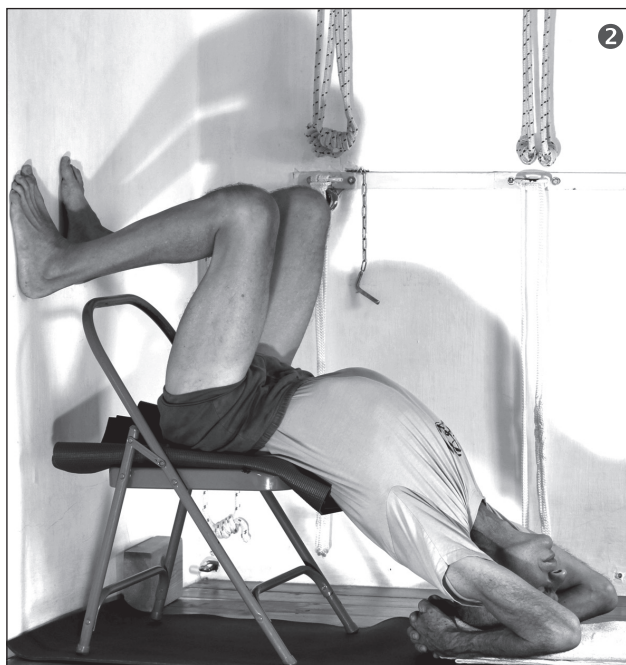
Uwaga: To jest zaawansowany wariant pozycji – nie próbuj go wykonywać bez przestrzegania wskazówek.

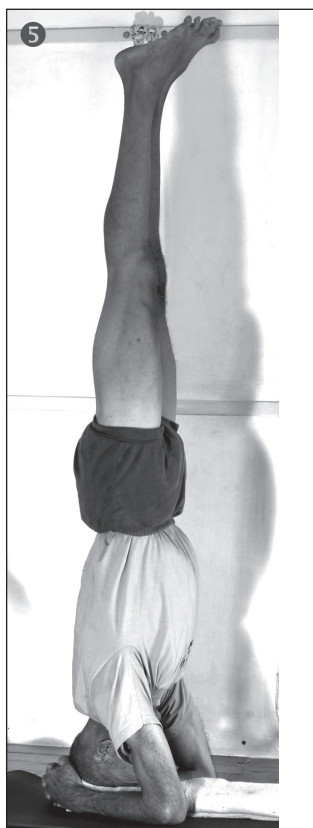
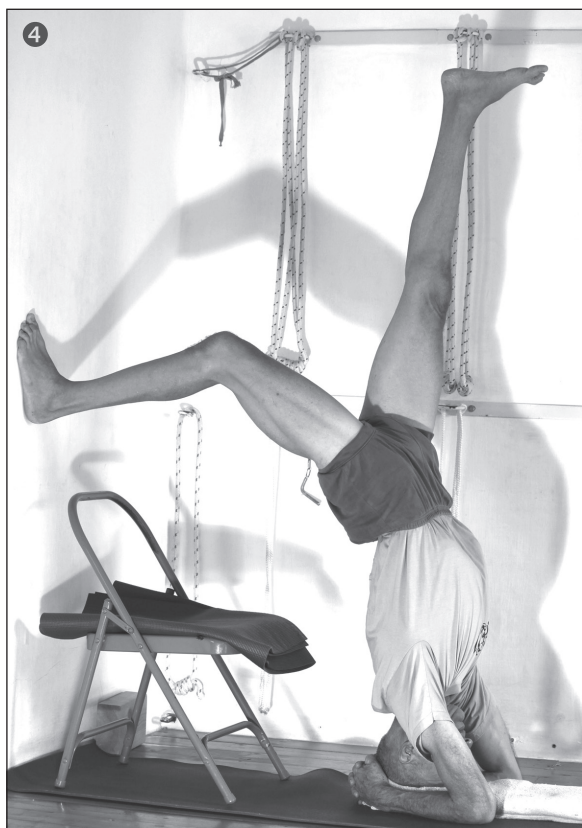
Aby wejść do pozycji:

- ▶ Ustaw krzesło blisko ściany i połóż złożony koc w niewielkiej odległości przed krzesłem. Wysokość warstw koca zależy od twojego wzrostu i od wysokości krzesła.
- ▶ Usiądź bokiem na krześle, po czym przenieś nogi na ścianę. Włóż ramiona między nogi krzesła.
- ▶ Powoli zacznij zsuwać się z krzesła, odchyl plecy w tył i ustaw czubek głowy oparty na kocu.
- ▶ Wyprostuj nogi pionowo do góry i zostań w pozycji ❶.



Z tego ustawienia można wejść do salamba sirsasany, co zostało pokazane na zdjęciach od ❷ do ❺.





Jest to dobry sposób wejścia do sirasany, bo krzesło pomaga wydłużyć szyję i kręgosłup oraz bardziej otworzyć klatkę piersiową. Zachowaj takie ułożenie, wchodząc do sirasany. Aby wykonać ten wariant, trzeba mieć doświadczenie w staniu na głowie i czuć się stabilnie w pozycji.

Pincha mayurasana

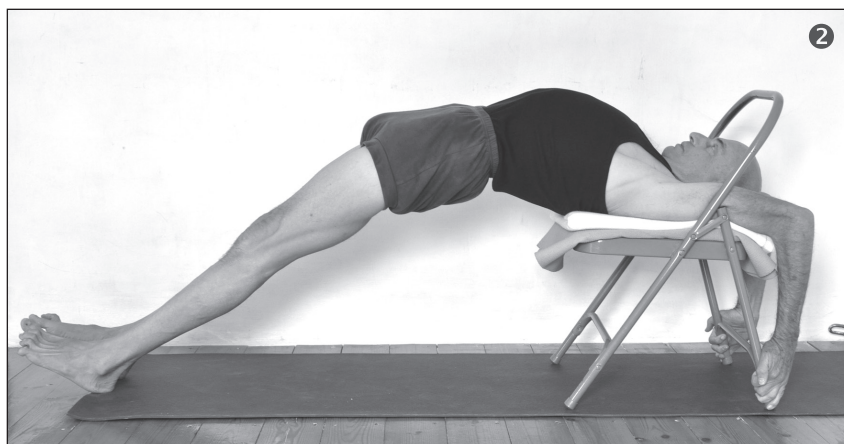
Pincha mayurasana (Śj, fot. 357) wymaga zmysłu równowagi, siły i ruchomości w stawach barkowych. Możesz zacząć od pracy z krzesłem, aby przygotować barki do tej pozycji.

Uwaga: Ten wariant wymaga bardzo dużej elastyczności w barkach. Osoby początkujące mogą go pominąć.

- ▶ Połóż się na krześle i podeprzyj górną część pleców. Przejdź głową i ramionami pod oparciem ❶. Jeśli masz długie ramiona, użyj koca lub dwóch, aby podwyższyć siedzisko, aż odległość między poprzeczką a krzesłem będzie odpowiednio dopasowana do długości ramion.
- ▶ Zegnij łokcie i złap tylną poprzeczkę lub nogi krzesła. Ręce i łokcie powinny być rozstawione na szerokość barków ❶.
- ▶ Jeżeli nie dasz rady chwycić poprzeczki, poproś kogoś, żeby ci pomógł, lub użyj prawej ręki do ustawienia lewej i *vice versa*. Z czasem będziesz mógł złapać obiema rękami. Innym rozwiązaniem jest zawiązanie pęteli z paska wokół poprzeczki i chwycenie paska.
- ▶ Wsuń się z powrotem na krzesło tak, aby głowa spoczęła na siedzisku, a łokcie ustawiły się dokładnie nad dłońmi.
- ▶ Unieś miednicę, możesz wyprostować nogi, ale nadal unosź pośladki ❷.
- ▶ Skręć łokcie od zewnątrz do wewnątrz i trzymaj je ustawione na szerokość barków.

Ta wersja otwiera barki i przygotowuje do pincha mayurasany, w której barki powinny być ustawione pionowo, tak żeby między ramieniem a przedramieniem utworzył się kąt 90°.

Często się zdarza, że w pincha mayurasanie łopatki wystają, przednie żebra wypychają się do przodu, a pośladki zapadają się do tyłu. Wykorzystaj poniższy wariant do podparcia łopatek i utrzymania pionowej pozycji. Pozwoli ci to zmniejszyć ciężar w obszarze dolnych pleców. Taka praktyka nauczy cię otwierania klatki piersiowej i zwiększania ruchomości barków.



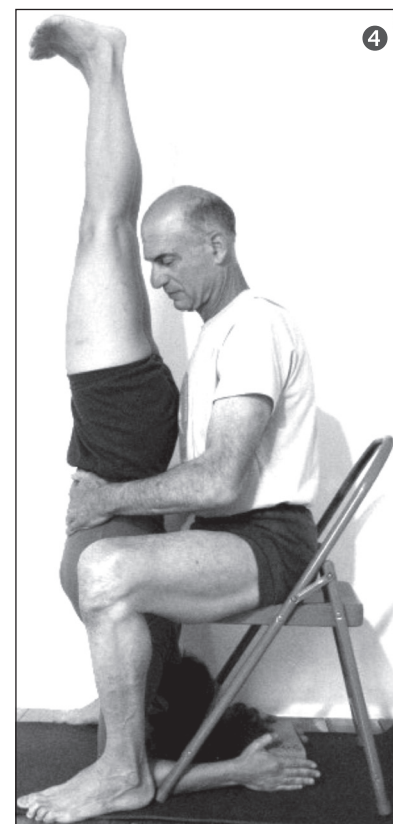
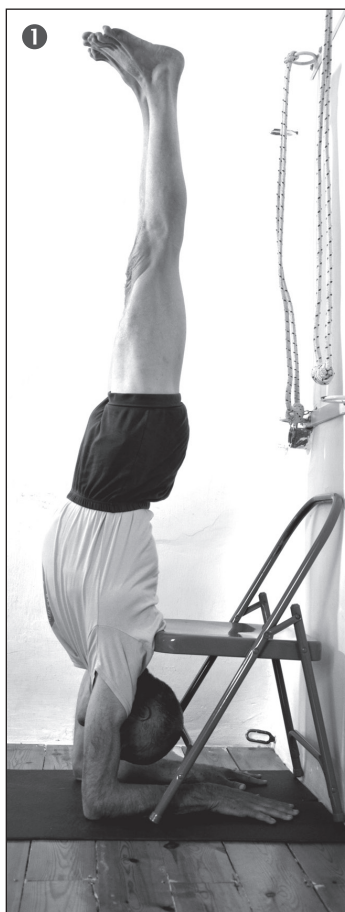
Praca z krzesłem:

- ▶ Ustaw krzesło tyłem do ściany.
- ▶ Połóż przedramiona na podłodze pod krzesłem. Łokcie powinny być ustawione na szerokość barków, a przedramiona równoległe do siebie. Jeśli nie możesz utrzymać odpowiedniej szerokości, wstaw klocek między dłońmi i załóż pasek na łokcie.
- ▶ Unieś pośladki i oprzyj łopatki na przedniej krawędzi krzesła.
- ▶ Unieś nogi do pincha mayurasany. Wyprostuj ciało do góry i zostań w pozycji **1**.

Możesz na siedzisko założyć pasek, żeby zabezpieczyć krzesło przed złożeniem i utrzymać łokcie ustawione dokładnie pod barkami, aby nie rozchodziły się na zewnątrz.

- ▶ Przelóż pasek wokół siedziska krzesła **2**.
- ▶ Wsuń ramiona do pętli paska i ustaw łokcie na szerokość barków. Pasek powinien być tak dopasowany, żeby ciasno obejmował łokcie i siedzisko.
- ▶ Podnieś się do pincha mayurasany **3**.

Pomocnik może usiąść na krześle i delikatnie unosić i przesuwając twoje dolne przednie żebra do tyłu **4**. Krzesło trzyma łopatki ściągnięte do wewnątrz i zapobiega zapadaniu się w barkach, dzięki temu pomaga wyciągnąć pozycję do góry.

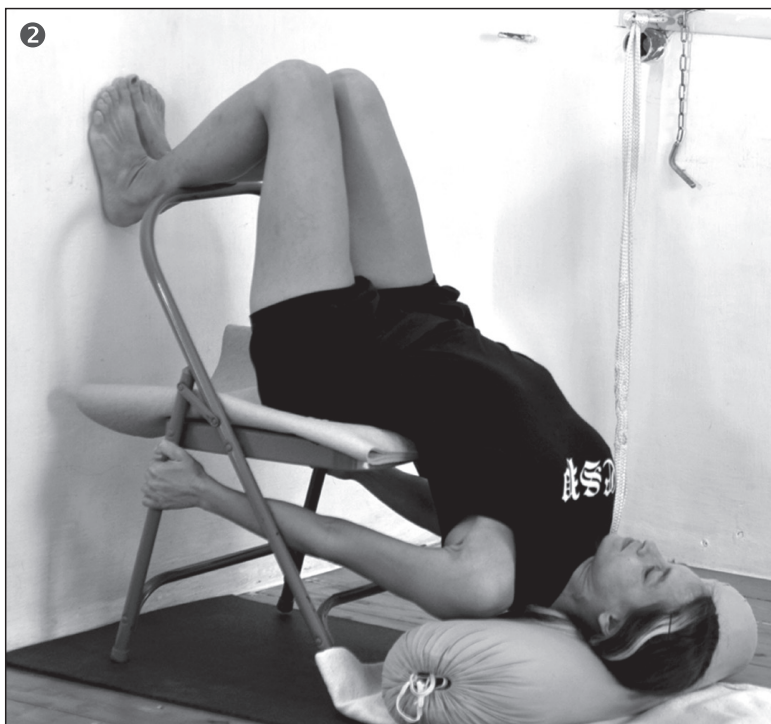


Salamba sarvangasana I

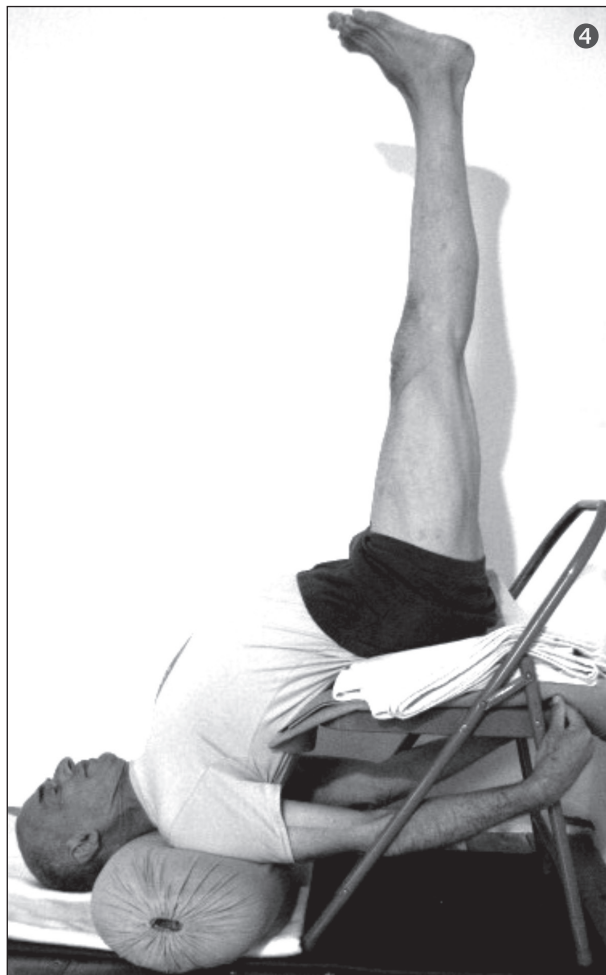
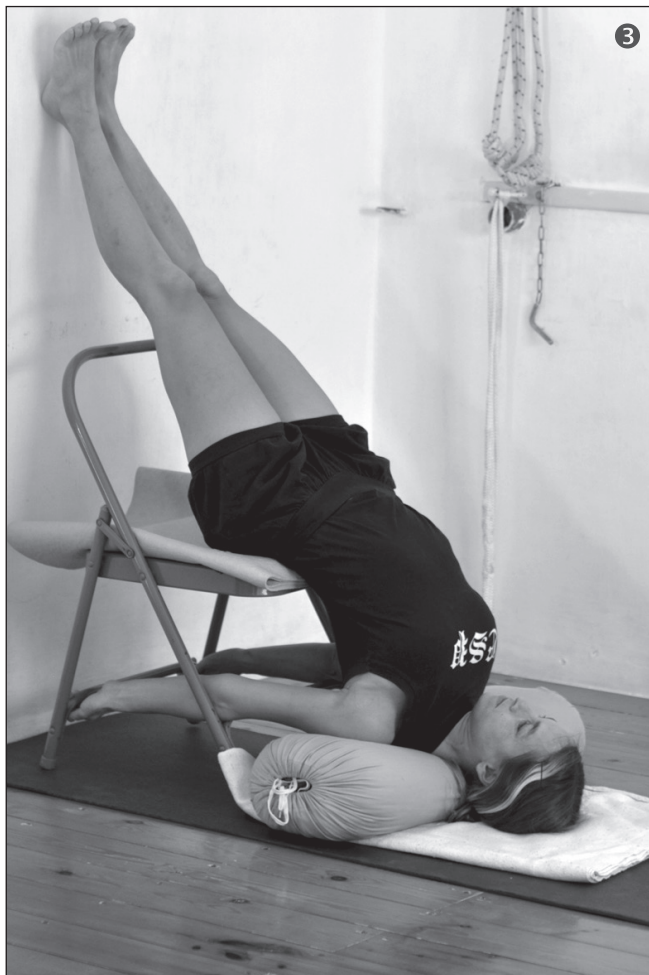
To jedna z pozycji, w której często wykorzystuje się krzesło. Jest powszechnie znana jako sarvangasana z krzesłem. Podparcie się krzesłem umożliwia głęboki relaks oraz regenerację ciała i umysłu. Pomaga otworzyć klatkę piersiową i pogłębić oddech w górnej części klatki. Krzesło do tego stopnia stabilizuje pozycję, że nawet osoby cierpiące na problemy odcinka szyjnego lub odczuwające napięcie w barkach mogą ją bezpiecznie wykonywać.

Użyj krzesła:

- ▶ Ustaw krzesło przy ścianie, oparcie powinno być odsunięte od niej o 10–15 cm.
- ▶ Na siedzisku krzesła połóż matę i złożony koc.
- ▶ Drugi koc rozłóż pod krzesłem i połóż wałek na podłodze równoległe do przodu krzesła.
- ▶ Usiądź bokiem na krzesło, po czym przenieś nogi na ścianę. Trzymając oparcie krzesła, ustaw pięty pomiędzy oparciem a ścianą i wsuń się w kierunku ściany, aż dotkniesz jej pośladkami ❶.
- ▶ Teraz, gdy leżysz, balansując bezpiecznie na krzesle, możesz puścić oparcie. Przenieś ramiona pod siedzisko, wsuń je pomiędzy przednie nogi krzesła i chwyć tylne ❷.
- ▶ Powoli się zsuń i oprzyj barki na środkowej linii wałka. Użyj ramion, żeby przesunąć barki jeszcze bardziej, aż kark wygodnie spocznie na wałku. Twój ciężar powinien być równo rozłożony między krzesłem a wałkiem.



- ▶ Chwyć tylną poprzeczkę krzesła dłońmi skierowanymi do góry.
- ▶ Wyciągnij nogi na ścianę **3** lub wyprostuj je do góry **4**.



Uwaga:

1. Tę pozycję można wykonywać również bez ściany.
2. Jeśli czujesz, że szyja jest ściśnięta lub jeżeli krzesło jest za wysokie, wsuń pod wałek złożony na trzy koc, żeby unieść barki wyżej od podłogi (brak zdjęcia).
3. Jeśli siedzisko krzesła jest za nisko, połóż na nim dodatkowy złożony koc, aby podeprzeć krzyż **4**.

Joga to wspaniałe narzędzie do naprawiania ciała i wzmacniania ducha, a krzesło świetnie się sprawdza jako pomoc w tej praktyce. Książka Eyal Shifroniego jest bardzo ważnym przewodnikiem pokazującym, jak wykorzystać prosty przedmiot w doskonaleniu naszych możliwości. Teraz już bez kompleksów możesz się zabrać za ćwiczenie, a spokojny i trwały progres nadejdzie szybciej, niż myślisz!

PAULINA HOLTZ, aktorka

Joga z krzesłem od blisko 10 lat jest moim ulubionym podręcznikiem do ćwiczeń. Niezmiennie się cieszę, że ta niezwykle wartościowa i praktyczna książka ukazała się teraz w języku polskim. To prawdziwa uczta dla każdego jogina.

WIKTOR MORGULEC, nauczyciel z 19-letnim doświadczeniem,
autor podręczników do jogi,
www.morgulec.com

Joga z krzesłem to lektura obowiązkowa dla każdego miłośnika jogi Iyengara. Ten bogato ilustrowany poradnik zawiera szczegółowy instruktaż wykonywania 150 asan wraz z ich wariantami. Eyal Shifroni krok po kroku pokazuje, jak z pomocą krzesła praktykować asany następujące trudności bądź modyfikować znane już pozycje, aby jeszcze pełniej wykorzystać ich możliwości. Polecam tę książkę zarówno początkującym, jak i praktykującym jogę od lat.

ANNA PŁOCINICZAK, redaktor magazynu „Yoga & Ayurveda”

W prosty i trafny sposób autor udziela subtelnych wskazówek, jak wejść w znaną pozycję, a następnie skupia się na opisie konkretnych efektów, które daje wariant wykonywany z krzesłem.

MICHAEL SELA, prezes Stowarzyszenia Jogi Iyengara
w Izraelu



- Lubisz praktykować z pomocami w pozycjach regenerujących?
- Chcesz, żeby praktyka asan stała się ciekawsza i przyjemniejsza?
- Zastanawiasz się, jak przygotować ciało do głębokiej pracy w zaawansowanych asanach?
- Uczysz osoby starsze lub te, które mają ograniczenia ruchowe?

Jeśli twoja odpowiedź choćby na jedno z powyższych pytań była twierdząca, to znaczy, że ta książka jest dla ciebie! Znajdziesz w niej ponad 350 zdjęć i 150 różnych ćwiczeń. Dowiesz się, jak poprawić praktykę z użyciem krzesła w 72 ważnych pozycjach jogi. Osoby początkujące mogą z pomocą tego przedmiotu zbliżyć się do doświadczenia pełni w asanie, osoby zaawansowane zgłębią niuanse pozycji, natomiast nauczyciele znajdą pomysły na wzbogacenie zajęć.

O AUTORZE

Eyal Shifroni jest nauczycielem jogi Iyengara w stopniu Senior. Studiuje i praktykuje jogę od 1978 roku, a naucza od 1985 roku. Prowadzi Centrum Jogi Iyengara w Zichron Ja'akow w Izraelu oraz organizuje warsztaty jogi na całym świecie. Więcej informacji o autorze i Centrum Zichron Ja'akow znajdziesz na stronie: www.theiyengaryoga.com.

Patroni medialni:



ISBN: 978-83-7579-690-2



9 788375 796902

Cena: 44,90 zł (w tym 5% VAT)