

JOGA<sub>DLA</sub>  
BIEGACZY

Christine Felstead

# JOGA<sub>DLA</sub> BIEGACZY



REDAKCJA: Natalia Paszko  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Marcin Masłowski  
ILUSTRACJE: Photograph (cover): Birmingham Photography; Photographs (interior): Birmingham  
Photography and Megan Vincent Photography, unless otherwise noted; Photo Asset Manager:  
Laura Fitch; Photo Production Manager: Jason Allen; Senior Art Manager: Kelly Hendren;  
Illustrations: © Human Kinetics;

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-278-9

Tytuł oryginału: *Yoga for Runners*

Copyright © 2022, 2014 by Christine Felstead  
Human Kinetics supports copyright. Copyright fuels scientific and artistic endeavor, encourages authors to create new works, and promotes free speech. Thank you for buying an authorized edition of this work and for complying with copyright laws by not reproducing, scanning, or distributing any part of it in any form without written permission from the publisher. You are supporting authors and allowing Human Kinetics to continue to publish works that increase the knowledge, enhance the performance, and improve the lives of people all over the world.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Dedykuję tę książkę globalnej społeczności, którą połączyła miłość do biegania. Niech zainspiruje cię do połączenia swojej pasji do biegania z praktyką jogi oraz otwartości na potencjał swojego umysłu, ciała i ducha, aby osiągnąć pożądane rezultaty.

# Spis treści

---

	Skorowidz pozycji i sekwencji .....	8
	Podziękowania .....	14
	Wprowadzenie .....	15
<b>1</b>	Związek między bieganiem a jogą .....	21
<b>2</b>	Sprawne ciało i umysł .....	35
<b>3</b>	Oddychanie .....	57
<b>4</b>	Zapobieganie urazom .....	73
<b>5</b>	Zdrowy kręgosłup .....	97
<b>6</b>	Siła rdzenia (centrum) .....	125
<b>7</b>	Górne partie ciała .....	149

---

<b>8</b>	Biodra .....	169
<b>9</b>	Mięśnie kulszowo-goleniowe .....	207
<b>10</b>	Kolana .....	233
<b>11</b>	Stopy i kostki .....	245
<b>12</b>	Odbudowa i regeneracja .....	259
<b>13</b>	Sekwencje jogi .....	271
<b>14</b>	Joga poza matą .....	339
	Bibliografia .....	359
	O Autorce .....	361

# Skorowidz pozycji i sekwencji

## Pozycje

Pozycja	Pełny opis na stronie	Wykorzystanie w sekwencjach na stronach
Aktywacja górnego mięśnia czworobocznego	158	286, 295, 304, 309, 335, 336
Asymetryczne i aktywne rozciągania tyłu nóg	216	318, 332
Biegacz (niski, klęczący i wysoki)	198	283, 287, 288, 304, 305, 313, 322
Biegacz – skręt	202	287, 288, 296, 305
Biegacz – 90/90 z uniesieniem	219	288, 295, 305, 321
Bogini	188	316
Bohater (siad klęczny)	255	275, 285, 332
Bohater na palcach	256	276, 285
Brama	227	287, 323
Chaturanga (pompki jogi)	160	281, 286, 323, 328, 335
Ćwiczenia mięśnia czworogłowego i pasa biodrowo-piszczelowego na rolce	181	275, 330
Czwórka na siedząco	353	–
Czwórka na stojąco	190	277, 299
Delfin (odmiana Psa z głową w dół)	162	294, 304, 336
Delfin – Kij	145	294, 304, 336
Drzewo	191	291
Dziecko	113	307, 315, 327, 329, 335
Dziecko – z podparciem	269	–
Gołąb – aktywny	193	289, 316
Gołąb – pasywny	192	283, 299
Góra – pozycja równowagi	107, 343	280, 281, 289, 290, 291, 296, 297, 298, 299, 302, 313, 315, 316, 320, 321, 323, 331, 333

Pozycja	Pełny opis na stronie	Wykorzystanie w sekwencjach na stronach
Góra z rękami nad głową	108	277, 280, 281, 334
Izolacja mięśnia pośladkowego średniego	178	311
Jaszczurka	200	296, 314
Kąt – intensywne rozciąganie boku	184	290, 299, 315
Kąt – wariant z zaplecionymi dłońmi	185	299, 315
Kij (Deska)	144	280, 281, 283, 286, 297, 306, 323, 328, 332, 335
Kij na boku	161	297, 307
Kij – wariant siedzący na krześle	344	–
Kij – wariant siedzący na ziemi	115	283, 291, 300, 317, 324, 329, 337
Kij – wariant z twarzą do góry	163	300, 337
Kobra	120	281, 282, 286, 310, 319, 328, 336
Kot-krowa	111	282, 303, 327
Krzesełko – wariant podstawowy	240	278, 306, 316, 321, 331
Krzesełko – jedna noga uniesiona	241	316, 331
Krzesełko z oparciem na ścianie	239	330
Łagodzenie zmęczenia oczu	357	–
Masaż podeszwy	252	275, 330
Mobilizacja ramion	350	–
Mostek	122	284, 292, 301, 307, 310, 325, 332, 338
Mostek pośladkowy (wariant)	214	282, 293, 311, 318, 319, 327
Mostek z podparciem	267	–
Motyl	196	276, 291, 300, 312, 317
Na czworakach	141	285, 294, 303, 327, 335
Na czworakach – wzmacnianie tylnych mięśni ud	218	303, 320
Na czworakach – z uniesieniem	142	286, 294, 303, 327, 337
Niski przysiad	195	291
Oddychanie	62, 358	277, 282, 285, 293, 302, 311, 318, 326
Odwodzenie biodra na boku	182	312, 319
Odwrócony trójkąt	224	289, 298



Pozycja	Pełny opis na stronie	Wykorzystanie w sekwencjach na stronach
Okręt	146	301, 307, 329
Orzeł – ręce	167	334
Ostryga na kolanach	183	283, 312
Otwieranie klatki piersiowej z podparciem	265	–
Pies z głową w dół	114	280, 281, 282, 283, 285, 286, 287, 288, 289, 294, 295, 296, 297, 300, 303, 305, 306, 312, 313, 315, 316, 319, 320, 321, 323, 324, 328, 331, 332, 335, 337
Pies z głową w dół przy biurku	346	–
Pies z głową w dół – ręce wysoko	110	277, 326
Pies z głową w górę	164	295, 324, 328, 337
Piramida	223	289, 322
Podparty Motyl na plecach	266	–
Podwójny Gołąb	194	284, 291, 300, 317
Proste rozciąganie klatki piersiowej	119	304, 328, 336
Prosty balans	254	291, 302
Prosty skręt tułowia w pozycji siedzącej	116	292, 300, 329
Ptaka – klęcząc	143	294, 313, 328, 335
Rozchylanie palców	253	275
Rozciąganie boku w pozycji stojącej	109	277, 334
Rozciąganie mięśnia czworogłowego w klęku	204	314
Rozciąganie nadgarstków na stole	355	–
Rozciąganie ramion	166, 351	276, 337
Rozciąganie rotatora wewnętrznego	197	312, 317
Rozciąganie tyłu nóg leżąc na brzuchu	217	295, 312, 319
Rozciąganie tyłu nóg leżąc na plecach	230	292, 301, 324
Savasana (Pozycja Trupa)	123	284, 292, 301, 307, 317, 325, 329, 332, 338
Sklon do przodu na krześle	348	–
Sklon do przodu w pozycji siedzącej	228	300, 324
Sklon do przodu w pozycji siedzącej z rozstawionymi nogami	229	276, 300, 324

Pozycja	Pełny opis na stronie	Wykorzystanie w sekwencjach na stronach
Skłon do przodu w pozycji stojącej	221	280, 281, 296, 321, 331, 335
Skłon do przodu w pozycji stojącej z rozstawionymi nogami	226	290, 323
Skłon do przodu w pozycji stojącej ze skrzyżowanymi nogami	243	278, 297, 331
Skłon do przodu z podparciem	268	–
Skręt kręgosłupa w pozycji siedzącej	347	–
Skręt na plecach	118	284, 301, 307, 327, 329, 338
Skręty tułowia I	139	293, 326
Skręty tułowia II	140	293, 326
Stepy	242	331
Szarańcza	121	282, 319, 328
Świeca przy ścianie	270	329
Trójkąt	222	297, 322
Trójnogi Pies z głową w dół	186	313
Turbo Wyzwanie na Stojąco	147	306
Ucho do ramienia	165	307, 310, 338
Uda do klatki piersiowej	117	284, 292, 301, 312, 317, 325, 329, 332
Wojownik II	187	290, 298
Wojownik III	189	298, 306, 322
Wzmacniacz przedramienia	159	286, 294, 303
Wzmacniacz zginaczy bioder	203	314, 320
Wzmacnianie centrum leżąc na plecach	137	–
Zakręcona Jaszczurka	201	296, 314
Zgięcie grzbietowe stopy	257	304, 330
Żaba – prawa strona i lewa strona	244	324, 332

## Podstawowe sekwencje

Nazwa sekwencji	Opis	Czas trwania	Str.
Sekwencja 1: TV Joga	Pozycja do wykonania w czasie wolnym.	Tak długo, jak chcesz	275
Sekwencja 2: Bez wymówek po biegu	Prosta sekwencja, którą możesz wykonać nawet w butach do biegania.	5-8 minut	277
Sekwencja 3: Powitanie Słońca	Powitanie Słońca I i II. Można je traktować jako samodzielną praktykę, ale zalecam dokładne zapoznanie się z tym seriami pozycji, aby można było łatwo je wykonywać w sekwencjach.	3-5 cykli	279
Sekwencja 4: Gorące punkty biegaczy	Krótkie ćwiczenie po biegu.	10-15 minut	282
Sekwencja 5: Cotygodniowa ogólna optymalizacja	Ogólna praktyka równowagi, która jest odpowiednia do aktywnej regeneracji.	60-75 minut	285
Sekwencja 6: Siła i Wytrzymałość	Wymagająca sekwencja skupiająca się na ogólnej sile, mobilności i elastyczności.	75-90 minut	293
Sekwencja 7: Stabilność rdzenia	Sekwencja na ogólne wzmocnienie stabilności rdzenia i tułowia.	45-60 minut	302

Przejście do praktyki jogi od razu, może być kuszące, zalecam jednak zainwestować trochę czasu w przygotowanie i naukę pozycji. W rozdziałach 5-12 asany są opisane szczegółowo, a opisy zawierają ważne porady dotyczące ustawienia, wskazówki pozycjonujące, informacje anatomiczne i korzyści związane z pozycjami. Ważne jest, aby poznać wszystkie te szczegóły, nawet jeśli znasz pozycję – dzięki temu może pojawić się nowy, nieznany ci aspekt. Rozdział 13 zawiera sekwencje, w których pozycje zostały wybrane i uporządkowane pod kątem działania na konkretny obszar. Każda sekwencja pozycji oferuje ćwiczenia określonych stref ciała i możliwość zwiększania wyzwania. Dołączone są również instrukcje dotyczące przejścia z jednej pozycji do następnej, oraz czasy ich utrzymywania. Jeśli zaczynasz praktykę jogi, aby przyspieszyć powrót do zdrowia po kontuzji, koniecznie przeczytaj rozdział 4, ponieważ może być konieczne zmodyfikowanie niektórych pozycji opisanych w sekwencjach. Pamiętaj, że wyrównanie, oddech i uważność torują drogę do bezpiecznej i zrównoważonej praktyki jogi

## Sekwencje dla określonych części ciała

Nazwa sekwencji	Opis	Czas trwania	Str.
Sekwencja 8: Ekspresowe ćwiczenie szyi i ramion	Krótką praktyka łagodząca objawy napięcia szyi i ramion.	10-15 minut	308
Sekwencja 9: Biodra	Zwiększa zakres ruchu stawu biodrowego, siłę i stabilność bioder, obejmuje pracę nad mięśniami czworogłowymi i zginaczami bioder.	45-60 minut	311
Sekwencja 10: Mięśnie kulszowo-goleniowe	Wzmacnia i rozciąga mięśnie kulszowo-goleniowe i pośladki.	45-60 minut	318
Sekwencja 11: Kręgosłup	Poprawia ruchomość kręgosłupa we wszystkich zakresach ruchu, łagodzi napięcie dolnego odcinka kręgosłupa i wzmacnia mięśnie pleców.	30-45 minut	326
Sekwencja 12: Kolana	Wzmacnia mięśnie podtrzymujące kolana oraz mobilizuje stopy i kostki.	30-40 minut	330
Sekwencja 13: Górne partie ciała	Mobilizuje łopatki i stawy barkowe oraz wzmacnia górną część ciała	30-40 minut	333

# Podziękowania

---

Jestem naprawdę wdzięczna nauczycielom, którzy przez lata przekazywali mi swoją wiedzę i mądrość. Dziękuję mojemu mężowi, Bruce'owi, który niezmiennie wspierał moją pracę i pasję.

Dziękuję modelom i fotografom za tę książkę:

Peter Johnston

Karen Parucha

Chelsea Piñeiro

Tim Bermingham (Birmingham Photography)

Megan Vincent (Megan Vincent Photography)

# Wprowadzenie

---

Biegacze uwielbiają biegać – i nie ma w tym nic dziwnego! Bieganie to wspaniały sport, który pobudza ciało i umysł. Nie ma nic bardziej inspirującego niż oglądanie długich, rytmicznych kroków biegacza, obserwowanie wyrazu determinacji i skupienia na jego twarzy oraz odczuwanie euforii i wolności, które towarzyszą każdemu krokowi. Bieganie może być także uspokajające i medytacyjne. To wyjaśnia, dlaczego jest ono jednym z najpopularniejszych sportów na świecie. Jest również bez wątpienia korzystne zarówno dla zdrowia fizycznego, jak i psychicznego.

Niestety, biegacze to również sportowcy najbardziej narażeni na urazy. Większość ich doświadcza jakiejś formy kontuzji podczas swojej kariery biegowej. Kontuzje powodują stres, niezadowolenie, izolację, a nawet depresję pourazową, co tłumaczy dążenie, aby jak najszybciej sobie z nimi poradzić.

## BIEGANIE I URAZY

---

Przyglądając się krokowi biegowemu, łatwo zauważyć, że jest to czynność powtarzalna.

Oznacza to, że w całym ciele uprawiającego ten sport używane są stale te same grupy mięśni. Przeciętny biegacz uderza o ziemię średnio sześćset razy na kilometr, pięćdziesiąt do siedemdziesięciu razy na minutę każdą stopą, z siłą, przy każdym uderzeniu piętą, większą od dwóch do trzech razy od masy ciała. Przenosi się ona przez stopę, w górę goleni, przez kolano, udo, biodro, do miednicy, tułowia i kręgosłupa. Nie jest niespodzianką, że najczęstsze rodzaje kontuzji podczas biegania to urazy związane z przeciążeniem. Pojawiają się powoli i są wynikiem ciągłego powtarzania tego samego ruchu.

Zdrowe bieganie wymaga odpowiedniego stopnia ruchomości kończyn dolnych oraz odpowiedniej siły, stabilności i wytrzymałości, dla utrzymania stabilnej miednicy i tułowia. Kiedy mięśnie i stawy pracują dobrze, układy organizmu i biomechanika uzupełniają się, tworząc płynny i skoordynowany ruch przy zmniejszonym ryzyku kontuzji. Jednak nie jesteśmy robotami i wszyscy mamy pewne zaburzenia równowagi mięśniowo-szkieletowej, które reagują na skutki silnego uderzenia – a to prowadzi do wysokiego ryzyka kontuzji.

## ZŁOŻONY EFEKT SIEDZENIA

---

Wszyscy biegacze znają potencjalne niebezpieczeństwa związane z bieganiem. Kontuzje się zdarzają, ale mimo wszystko korzyści wyraźnie przewyższają ryzyko. Ważne jest, aby zrozumieć, że samo tylko bieganie nie może być obwiniane za dolegliwości widoczne u wielu biegaczy. Może zaostrezzać schorzenia, które już pojawiły się w organizmie w wyniku działania innych czynników – w szczególności przebywania przez dłuższy czas w pozycji siedzącej.

Nasze ciało zostało zaprojektowane do poruszania się i tego potrzebuje. Wyobraźmy sobie zróżnicowane wzorce ruchowe i częstotliwość ruchu naszych przodków – łowców i zbieraczy. Nowoczesne miejsce pracy zastąpiło ten ruch koniecznością ciągłego siedzenia, do czego nasze ciało nie zostało zaprojektowane. Ludzki kręgosłup po prostu nie jest przystosowany do siedzenia przez dłuższy czas, tym bardziej że prawdopodobnie siedzimy w postawie dalekiej od ideału. Jest to główna przyczyna bólu w dole pleców oraz napięcia karku i ramion. Kształt, który ciało przybiera przez wiele godzin dziennie, utrwała się, gdy tkanki miękkie dostosowują się do niego.

Bieganie to świetna aktywność, ale brakuje w nim wystarczającego zakresu ruchu i zmienności, aby przeciwdziałać negatywnym skutkom siedzenia. Niektóre wzorce stawów i mięśni, które przyjmujemy podczas siedzenia, są nawet pogłębiane podczas biegania. Przyjrzyjmy się wpływowi jaki długotrwałe siedzenie w tej samej pozycji wywiera na kluczowe części ciała i jak oddziałuje na nasze bieganie.

### **Dolna część pleców (krzyż)**

Większość z nas siedzi w postawie dalekiej od ideału, często garbiąc się na krzesłach. Skutkiem tego jest znaczne obciążenie kręgosłupa lędźwiowego, przez ściskanie kręgow lędźwiowych i napinanie mięśni prostowników grzbietu, które podpierają kręgosłup. Bieganie powoduje oddziaływanie nadmiernej siły w dolnej części pleców.

### **Siła tułowia**

Kiedy siedzimy przez dłuższy czas na krzesłach, nasze ciała przyzwyczajają się do tego, że podtrzymują one nasz ciężar, zamiast angażować do tego mięśnie tułowia. Siedzenie prosto z podparciem ścian jamy brzusznej wymaga zaangażowania tułowia. Do biegania potrzebny jest mocny tułów, ale bieganie go nie wzmacnia.

### **Ramiona i górna część pleców**

Kiedy siedzimy z głową do przodu, górna część pleców jest często zaokrąglona, z uniesionymi ramionami i zapadniętą klatką piersiową. Wpływa to na ogólne ustawienie kręgosłupa i napięcie mięśni szyi i ramion. To ustawienie można przenieść

na postawę podczas biegania, dodatkowo pogarszając napięcie ramion i szyi, co prowadzi do chronicznego dyskomfortu i bólu ogólnego, a także bólów głowy.

## **Biodra**

W pozycji siedzącej stawy biodrowe są zablokowane w zgięciu pod kątem 90 stopni bez konieczności rotacji wewnętrznej lub zewnętrznej. Zginacze bioder pozostają w stanie skróconym a możliwość wyprostowania bioder jest niewielka. Mięśnie pośladkowe nie są używane. Bieganie nie zmienia zakresu ruchu stawów biodrowych, a słabe pośladki i zginacze bioder, nie są wzmacniane przez samo bieganie. Osłabienie mięśni bioder i brak stabilności w miednicy dotyczy zarówno kończyn dolnych, jak i górnej części ciała.

## **Mięśnie kulszowo-goleniowe**

W pozycji siedzącej mięśnie kulszowo-goleniowe są nieaktywne i znajdują się w stanie skróconym, co przyczynia się do ich osłabienia i napięcia. Biorąc pod uwagę, że wielu z nas siedzi codziennie godzinami, zaczynając już od czasów szkoły podstawowej, łatwo jest zrozumieć złożony wpływ, jaki ma to na mięśnie kulszowo-goleniowe. Bieganie nie wzmacnia tych mięśni, ale muszą one być mocne, aby zrównoważyć mięśnie czworogłowe i działać jak hamulce pod koniec naszego kroku.

Pomyśl o ciele jak o dobrze działającej maszynie z wieloma ruchomymi elementami, a każda część w jakiś sposób wpływa na inną w łańcuchu kinetycznym. Jeśli tylko niewielka liczba tych części jest używana regularnie, podczas gdy inne bardzo rzadko lub wcale, nadużywane części mogą się zepsuć, a niedostatecznie używane mogą skrzypieć lub zardzewieć. Ruch zapewnia naturalne smarowanie stawów.

Można zastosować proste podejście do ruchu. W tekście szczegółowo omówiono zakres ruchu kluczowych stawów. Spróbuj zrozumieć zakres ruchu wbudowany w konstrukcję poszczególnych stawów twojego ciała i poruszaj nimi w całym możliwym zakresie tak często, jak to możliwe – najlepiej codziennie!

## **DLACZEGO JOGA DLA BIEGACZY**

---

Celem biegaczy powinno być bieganie w zdrowy sposób. Biorąc pod uwagę wysokie ryzyko kontuzji, podjęcie środków zapobiegawczych jest mądrym wyborem. Joga dla biegaczy to kompleksowy program, który pomaga im utrzymać zdrowie i uprawiać sport, który kochają. Od momentu powstania w 2000 roku program pomógł niezliczonym biegaczom, którzy włączyli jogę do swoich programów



fitness, zmniejszyć liczbę kontuzji i osiągnąć korzyści wynikające ze zmniejszenia bólu, a jednocześnie zyskać większą swobodę ruchu.

Z pozoru joga może wydawać się czymś, co nie wymaga dużego wysiłku, ponieważ w porównaniu z innymi dyscyplinami potrzebuje niewiele ruchu, jednak w jej wszechstronnej praktyce występuje duży zakres aktywności stawów, a także mięśni i tkanki łącznej. Zrozumienie podstawowego ustawienia i poznanie źródła ruchu lub miejsca, gdzie określony ruch się rozpoczyna, pozwala robić to bezpiecznie i skutecznie. Joga jest często postrzegana głównie jako sposób na poprawę giętkości. Skupienie się wyłącznie na tym aspekcie może być problematyczne, zarówno w wypadku osób mających sztywniejsze ciała, jak i tych bardziej elastycznych. Ważne jest, aby postrzegać fizyczną praktykę jogi, jako sposób na osiągnięcie równowagi w ciele, poprzez mobilizację stawów we wszystkich zakresach ruchu, poruszanie ciałem na różne sposoby i wzmacnianie słabych części ciała. Uzyskanie elastyczności bez możliwości kontrolowania zakresu ruchu z wymaganą siłą, jest przyczyną większości urazów występujących w praktyce jogi. Każde ciało różni się w zakresie elastyczności, a odpowiednie zrównoważenie siły i giętkości jest korzystne dla każdego.

Joga to proste słowo o szerokim spektrum znaczeń. Jest to starożytna praktyka ciała i umysłu, która obejmuje techniki oddechowe, medytację, pozycje fizyczne (asany), a także wskazówki dotyczące sensownego i celowego życia. W założeniu ma to być całościowy system zdrowia ciała i umysłu. Nie ulega wątpliwości, że fizyczna praktyka pozycji, wraz ze skupieniem się na oddechu, są najbardziej popularną częścią tej tradycji. W ramach fizycznej praktyki jogi istnieją niezliczone style, od spokojnych praktyk skupiających się na delikatnym ruchu, oddychaniu i medytacji, po wymagające fizycznie, zakorzenione w gimnastyce. Różnorodność stylów i nazw stale rosła w ostatnich latach, podobnie jak fuzja z innymi dyscyplinami, wplatanymi w zajęcia jogi.

Intencją *Jogi dla biegaczy* od samego początku było dostosowanie praktyki i skupienie się na pozycjach jogi, które mogą przynieść biegaczom największe korzyści. Opiera się to na zrozumieniu fizycznych potrzeb biegaczy, wymagań i obciążeń związanych z bieganiem, a także wiedzy o tym, jakie wiążą się z tym problemy oraz na stworzeniu programu treningu z odpowiednią ilością wyzwań, aby zaangażować umysł sportowca. Izolowane ćwiczenia wzmacniające, choć zazwyczaj nie stosowane w tradycyjnych zajęciach jogi, zawsze były tu podstawą.

W drugim wydaniu książki znalazło odzwierciedlenie zapotrzebowanie na zwiększenie siły, stabilności i mobilności. Uwzględniono również ukierunkowane ćwiczenia siłowe i kondycyjne, które mają na celu rozwiązanie typowych problemów, jak również elementy podstaw naukowych treningu, kontrolowania ruchu

stawów we wszystkich zakresach oraz zaktualizowany pogląd na siłę rdzenia (core) i jej związek z oddychaniem. Skupienie wyłącznie na giętkości i elastyczności, zostało zastąpione podejściem skoncentrowanym na zapewnieniu zakresu ruchu, który można kontrolować, co jest odpowiedzią na występowanie urazów podczas ćwiczeń jogi skupiających się wyłącznie na elastyczności, bez równoważenia jej siłą. Sekwencje ćwiczeń jogi zawierają mieszankę siły i mobilności wplecioną w serię ruchów i pozycji. Program opiera się na podstawowym przekonaniu, że można być zbyt giętkim, ale nie można być zbyt silnym i nie ma wątpliwości, że do efektywnego biegania potrzebne jest silne ciało. Nie wszystkie szkoły jogi podzielają ten pogląd, dlatego należy pamiętać, że przedstawione korzyści opierają się na programie ukazanym w książce.

Skupienie się na elastyczności doprowadziło być może do przekonania, że joga jest tylko dla giętkich. Nie ma czegoś takiego, jak bycie zbyt sztywnym na jogę; co więcej, ludzie z najbardziej sztywnymi ciałami, mają najwięcej do zyskania. Joga jest praktyką osobistą i, w przeciwieństwie do biegania, nie wymaga oceny ilościowej. Polega na poruszaniu ciałem w wielu zakresach ruchu i dodawaniu tym ruchom zmienności. Może być katalizatorem przywracającym równowagę układu mięśniowo-szkieletowego. Joga może dać każdemu organizmowi dokładnie to, czego potrzebuje. Dla niektórych mobilność i dodatkowa elastyczność to największe korzyści, podczas gdy dla innych ważniejszy jest element wzmacniający, a każdy biegacz odniesie ogromne korzyści z oddychania przeponowego, medytacji i zwiększonej świadomości ciała i umysłu.

## JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?

---

Sposób korzystania z tej książki w dużej mierze zależy od powodów, dla których ją kupiłeś. W przeciwieństwie do powieści, nie ma potrzeby czytania jej od początku do końca. Kuszące może być przejście od razu do sekwencji ćwiczeniowych; możesz również zainteresować się szczególnie rozdziałem dotyczącym problemu, którego akurat doświadczasz. Używaj książki w dowolny sposób, ale postaraj się przeczytać wszystkie rozdziały. Każdy rozdział dotyczący części ciała, zawiera informacje o anatomii, które pomagają lepiej zrozumieć je i pracę, którą wykonuje w poszczególnych pozycjach. Pamiętaj, aby przejrzeć szczegóły pozycji i ustawienia, które ułatwiają przechodzenie przez sekwencje ćwiczeniowe.

Funkcjonowanie ciała jest dość złożoną interakcją między układem nerwowo-mięśniowym, ośrodkowym układem nerwowym i układem sercowo-naczyniowym. Ruch opiera się na współdziałaniu połączonych ze sobą jego segmentów.

Zrozumienie działania poszczególnych części pomaga zrozumieć całość. Kontynuując ćwiczenia, regularnie oceniaj, czy faworyzujesz może określoną część ciała i pamiętaj, aby wykorzystywać również inne. Włączaj też do każdej praktyki trochę pracy siłowej i poruszaj wszystkimi częściami.

Niech ta książka poprowadzi cię do bardziej holistycznego stanu sprawności. Będziesz mógł z większą łatwością, komfortem i pewnością, poruszać swoim ciałem wykonując codzienne czynności, Będziesz mógł także wydłużyć wiek uprawiania sportu, gdy staniesz się zdrowszym i silniejszym biegaczem.

## Historia Rhondy

Biegam od ponad 35 lat. Ukończyłam 16 maratonów, w tym sześć bostońskich. Mój pierwszy maraton bostoński przebiegłam w wieku 50 lat, a ostatnim, który ukończyłam w wieku 62 lat, był wirtualny maraton bostoński w 2020 roku. Przebiegłam kilkadziesiąt półmaratonów i kilkanaście wyścigów na trzydzieści kilometrów. Od czasu mojego pierwszego półmaratonu w 2003 roku i pełnego maratonu w 2004 roku, *Joga dla biegaczy* Christine była stałym elementem mojej rutyny. To dzięki tej książce mogłam biegać tak długo bez wielu kontuzji.

Szczególne korzyści odczuwam z poniedziałkowej, wieczornej praktyki jogi, która pomaga mi odzyskać siły po niedzielnych, długich biegach lub wyścigach. Byłam zdumiona, o ile jest to bardziej skuteczne, w porównaniu z moimi własnymi krótkimi, niekonsekwentnymi ćwiczeniami rozciągającymi, które robiłam w przeszłości.

W ostatnich latach Christine włączyła do swojego programu funkcjonalny ruch, siłę i mobilność. Zaowocowało to wyraźną poprawą mojej siły i mobilności; poprawił się również mój krok biegowy. Dzięki temu, że jej ćwiczenia są na stałe w mojej praktyce, zauważyłam, że stałam się silniejszą, zdrowszą biegaczką i czuję się ogólnie bardziej zrównoważona.

Swoją pasję do tego stylu jogi przekazałam mojej córce, która również uprawia sport. Dołączyła do mnie 10 lat temu, gdy miała 20 lat. Po każdym treningu jogi mówi mi, że czuje się o wiele lepiej, a także docenia skupienie Christine na sile i mobilności.

Dzielę się moimi opiniami na temat *Jogi dla biegaczy* ze wszystkimi znajomymi biegaczami, ponieważ myślę, że każdy może skorzystać na konsekwentnej, dobrze zorganizowanej praktyce jogi.

# Rozdział 1



## Związek między bieganiem a jogą

W jaki sposób trwająca 5000 lat praktyka duchowa Wschodu stała się gorącym trendem w świecie zachodnim? Ludzie są zafascynowani jogą z wielu powodów, ale to, jak się czują po praktyce, sprawia, że ciągle do niej wracają. Chęć odejścia od intensywnych ćwiczeń aerobowych, zainteresowanie bardziej holistycznymi i leczniczymi formami ćwiczeń oraz starzenie się populacji, prawdopodobnie przyczyniły się do wzrostu zainteresowania jogą. Ponieważ stała się ona głównym nurtem, trafiła do amatorskich i profesjonalnych organizacji sportowych, korporacyjnych sal konferencyjnych, szkół i zakładów karnych, żeby wymienić tylko kilka miejsc. W tym rozdziale szczegółowo przyjrzymy się, dlaczego biegacze potrzebują jogi.

### CZYM JEST JOGA?

---

Zanim joga trafiła do głównego nurtu kulturowego zachodniego społeczeństwa, typowym wizerunkiem jogina był facet ze Wschodu z długą brodą, siedzący w pozycji pełnego lotosu w transcendentnym stanie medytacyjnym, z palącym się w pobliżu kadzidłem. Dziś bardziej prawdopodobne jest, że wizerunek przedstawia modelkę z modną odzieżą do jogi, która podkreśla każdy kontur idealnie umięśnionego ciała. Obietnica pięknego ciała osiągniętego dzięki jodze jest wykorzystywana w publikacjach drukowanych i cyfrowych, mediach społecznościowych i książkach. Nic więc dziwnego, że przez wielu joga jest postrzegana jako kolejna forma ćwiczeń fitness.

Użycie słów ćwiczenia i joga w tym samym zdaniu, mogło by być źle widziane przez niektórych guru; niemniej jednak nie ma wątpliwości, że fizyczny aspekt jogi jest tym, co przyciąga wielu ludzi do tej praktyki. Pozycje fizyczne (asany) są jednak tylko jednym z ośmiu filarów i praktyki jogi. Ponadto, wszystkie definicje jogi obejmują aspekt umysłu i ciała. Wszystkie poniższe definicje jogi, zaczerpnięte z dobrze znanych tekstów o niej, obejmują aspekt ciała fizycznego – ale z większą złożonością i głębią niż tylko same ćwiczenia.

*Słowo joga wywodzi się z sanskryckiego korzenia yuj oznaczającego wiązać, łączyć, przywiązywać i scalać, kierować i koncentrować uwagę, używać i stosować... [Jest to] scalanie wszystkich sił ciała, umysłu i duszy.*

B.K.S. Iyengar, *Światło na Jogę*

*Joga oznacza zjednoczenie. Zjednoczenie duszy indywidualnej z Duchem Uniwersalnym to joga. Joga to połączenie ciała z umysłem i umysłu z ciałem.*

B.K.S. Iyengar, *Drzewo Jogi*

*Jednym z [interpretacji słowa joga] jest „zejście się razem”, „zjednoczenie”... Innym znaczeniem... jest „związać nitki umysłu razem”.*

T.K.V. Desikachar, *Serce Jogi*

Joga przyciąga ludzi z powodów, które są bardzo osobiste i różnorodne, jak oni sami. Niektórzy są ciekawi, o co to całe zamieszanie, inni pragną być bardziej rozciągnięci, podczas gdy jeszcze inni starają się uspokoić umysł lub nauczyć się medytować. Niezależnie od intencji, po zajęciach jogi ludzie zazwyczaj czują się dobrze – fizycznie rozluźnieni, wyżsi, uwolnieni od napięcia fizycznego, spokojniejsi psychicznie i bardziej zrelaksowani. Ciało i umysł jednoczą się na głębszym poziomie, niż zwykle dzieje się to w przypadku innych form ćwiczeń, co umysł rejestruje jako pozytywne doświadczenie.

## JOGA DLA BIEGACZY

---

Pod ogólną nazwą jogi zawsze istniało wiele stylów skupiających się na różnych aspektach praktyki. Wzrost zainteresowania nią doprowadził do powstania wielu nowych stylów i podejść. Nastąpiła również fuzja jogi z innymi dyscyplinami

ruchowymi, co jeszcze bardziej zaciera granice. Dobrą wiadomością jest to, że każdy znajdzie coś dla siebie, jednak dla kogoś nieobeznanego z jogą myślenie, że cała jogą jest jednorodna, może być mylące i problematyczne.

Metoda opisana w książce *Joga dla biegaczy* jest ukierunkowana na potrzeby właśnie tej grupy, a także na potrzeby innych sportów wytrzymałościowych. Sekwencje ćwiczeń obejmują wiele tradycyjnych pozycji jogi, opisane są szczegółowo kwestie dopasowania i aktywacji. Istnieją również ćwiczenia, które izolują, aktywują i wzmacniają określone mięśnie. Wiele z nich nie jest powszechnie spotykanych na zajęciach jogi. Ponadto, kładzie się duży nacisk na siłę i mobilność. Podejście: stać się silniejszym biegaczem i zmniejszyć ryzyko kontuzji, okazało się być najbardziej korzystne dla biegaczy praktykujących jogę.

## JAK JOGA DZIAŁA NA BIEGACZY?

---

Biegacze często niechętnie próbują jogi; ich najczęstszą obawą jest to, że nie są wystarczająco rozciągnięci i elastyczni. Nierzadko zdarza się, że początkujący uczestnicy zajęć Jogi dla biegaczy pytają, czy wszyscy uczestnicy będą mieli się giętkie i giętne ciała, mimo że zajęcia reklamowane są jako: „...dla biegaczy; doświadczenie jogi nie jest konieczne”. Ten strach może być napędzany przez liczne medialne obrazy, przedstawiające ludzi w zaawansowanych pozycjach jogi, co podsycza przekonanie, że trzeba umieć zginać się jak precel, aby uprawiać jogę. Jest to rzecz najdalsza od prawdy. Joga jest odpowiednia dla każdego typu sylwetki. Można ją rozpocząć w każdym wieku, niezależnie od kondycji fizycznej, a najwięcej zyskają ci, którzy są najmniej elastyczni. W szczególności biegacze mogą oczekiwać licznych korzyści z dodania jogi do swojego harmonogramu treningów.

Bieganie może prowadzić do kontuzji, ze względu na powtarzalność i wynikające z tego zaburzenia równowagi mięśniowo-szkieletowej. Na poziomie fizycznym joga pomaga przywrócić równowagę mięśniową, jednocześnie poprawiając ogólną mobilność i zakres ruchu, dzięki czemu jest idealnym uzupełnieniem biegania. Joga często przyciąga biegaczy, bo pozwala radzić sobie z określonymi problemami, takimi jak poprawa elastyczności lub pomoc w leczeniu kontuzji. Wielu z nich jest zaskoczonych światem, który dla nich otwiera, a konkretnie zdolnością wzmacniania i wykorzystaniem mięśni, o których istnieniu nawet nie wiedzieli. Przyjrzyjmy się bliżej skutkom jogi dla biegaczy, zarówno fizycznym, jak i psychicznym.