

JOGA ROZCIĄGAJĄCA



ADRIANA LEE

JOGA ROZCIĄGAJĄCA

ASANY I SEKWENCJE, KTÓRE POPRAWIĄ TWOJĄ ELASTYCZNOŚĆ,
ZWIĘKSZĄ ZAKRES RUCHU I WZMOCNIĄ MIĘŚNIE



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-498-1

Tytuł oryginału: *Yoga for Flexibility*

Copyright © 2022 by Rockridge Press

© 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. Dłożono 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dedykuję tę książkę
mojej rodzinie, która wspiera mnie
i motywuje do poznawania rzeczy,
pobudzających moją ciekawość.
Specjalne podziękowania należą się
mojej mamie, Lourdes,
chroniczny ból, na który cierpiała,
był dla mnie bodźcem,
abym zainteresowała się jogą,
dzięki której ludzkie ciało
staje się bardziej elastyczne
i sprawne ruchowo.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI	13
ROZDZIAŁ 1: W JAKI SPOSÓB JOGA USPRAWNIA ELASTYCZNOŚĆ CIAŁA	17
ROZDZIAŁ 2: PODSTAWOWE POZYCJE	39
ROZDZIAŁ 3: POZYCJE SPRZYJAJĄCE GŁĘBSZEMU ROZCIĄGNIĘCIU CIAŁA	73
ROZDZIAŁ 4: POZYCJE ŁAGODZĄCE BÓL	99
ROZDZIAŁ 5: SEKWENCJE	125
ŹRÓDŁA	191
BIBLIOGRAFIA	193
INDEKS	195
PODZIĘKOWANIA	199
O AUTORCE	201

WSTĘP

Moje zainteresowanie elastycznością ciała zaczęło się, kiedy zaczęłam uczyć jogi. Po matce i ciotecznej babci, które były tancerkami, odziedziczyłam giętkość. Nie zostałam genetycznie obdarzona ich poczuciem rytmu, ale przejęłam ich naturalną elastyczność, więc uważałam za standard to, co moje młode ciało mogło z łatwością wykonać. Gdy zaczęłam pracować z ludźmi w różnym wieku, o różnych typach budowy ciała i genetyce, z różnymi urazami, zdałam sobie sprawę, jak ważna jest praca nad elastycznością.

Prowadząc prywatną praktykę, poznałam osoby, które miały problemy ze sprawnym poruszaniem się. Jedni doświadczyli ograniczonej sprawności ruchowej po urazach, a inni utracili ją po latach zmniejszonego ruchu. Dostrzegłam, że większość ludzi godzinami siedzi lub stoi bez rozciągania, dlatego ich ciała odpowiadają później kontuzjami lub bólem. Pewien chirurg, który siedział wiele godzin w samolocie, a potem stał przez dłuższy czas podczas operacji, powiedział mi, że siedzenie z całkowicie rozłożonymi nogami jest prawie niemożliwe z powodu napiętych ścięgien podkolanowych. Bez rozciągnięcia dołknięcie palców u nóg było niemożliwe. Dyrektor generalny w branży technologicznej z zaokrąglonymi ramionami i bólem szyi pokazał mi, jak kilka godzin jogi tygodniowo łagodzi jego ból i poprawia postawę

ciała. Zawodnik NFL, powracający do zdrowia po operacji, nauczył mnie, że najprostsze ćwiczenia rozciągające są często tymi, które znacząco wpływają na motorykę ciała.

Elastyczność nie jest zarezerwowana tylko dla tancerzy, joginów czy akrobatów. Elastyczność pomaga każdemu w osiągnięciu dobrego samopoczucia. Wraz z poprawą sprawności ruchowej, polepsza się także jakość snu, a co za tym idzie zwiększa się codzienna mobilność pozbawiona bólu i braku równowagi. Być może sięgnąłeś po tę książkę, aby zachować lepszą sprawność ruchową, która pomoże ci spowolnić proces starzenia się lub odbudować mięśnie po kontuzji. Praktykowanie jogi skoncentrowanej na uzyskaniu większej elastyczności ciała pomaga zarówno w odzyskaniu i zachowaniu siły i sprężystości, jak również w utrzymaniu zdrowia. Dbanie o elastyczność ciała zdecydowanie zapewnia lepszą jakość życia.

W niniejszej książce przedstawiłam instrukcje krok po kroku dla czterdziestu pozycji jogi oraz szesnastu sekwencji łączących te pozycje i plany elastyczności. Sekwencje i plany elastyczności zostały zaprojektowane tak, aby były odpowiednie dla ciebie na każdym etapie twojego życia. Pamiętaj: elastyczność to podróż, a nie cel. Podczas tej podróży nie ma miejsca na pośpiech. Twoje ciało może potrzebować więcej lub mniej czasu, aby stać się bardziej elastycznym – i to jest jak najbardziej normalne! Kontynuuj praktykowanie jogi, aby uzyskać elastyczność i zobacz, dokąd może cię zabrać twoje ciało.

Z tej książki dowiesz się, jak oceniać zmieniające się potrzeby swojego ciała i dostosowywać pozycje oraz sekwencje w oparciu o te informacje. Przepracuj sekwencje i plany elastyczności we własnym tempie. Potraktuj każdą pozycję jako sugestię, poruszając się w wolnym od bólu zakresie ruchu, stosuj indywidualne modyfikacje, aby każda pozycja była osiągalna dla twojego ciała. Należy pamiętać, że chociaż pozycje lub sekwencje zaprezentowane w tej książce mogą zawierać w opisie określenie „uśmierzające ból”, ta książka nie

zastąpi profesjonalnej opieki medycznej i zawsze należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiejkolwiek nowej praktyki fizycznej lub schematu ćwiczeń.

Książka ta zapewnia ci wszelkie potrzebne narzędzia do rozwinięcia regularnej praktyki jogi w celu osiągnięcia poprawy ogólnego stanu zdrowia. Postępuj zgodnie ze szczegółowymi instrukcjami, aby czuć się pewnie w każdej pozycji. Do swojej rutyny dodaj sekwencje, a także plany elastyczności, aby osiągnąć cele związane z uzyskaniem elastyczności i tym samym ulepszonej sprawności ruchowej. Niezależnie od tego, czy chcesz sięgnąć bez problemów do palców u nóg, poprawić swoją postawę, czy po prostu poczuć się lepiej w swoim ciele, mam nadzieję, że ta książka wesprze cię w tej podróży.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Kolejne rozdziały zawierają pozycje jogi, które możesz wykonywać regularnie, aby poprawić swoją elastyczność ciała, oraz sekwencje, które łączą dane pozycje, w celu wykonania głębszego treningu mobilności.

Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby bezpiecznie wejść i wyjść z każdej pozycji. Zapoznaj się z pozycjami przed wypróbowaniem sekwencji. Niektóre pozycje wymagają rozgrzewki, aby przygotować ciało. Przed przystąpieniem do wykonania jakiegokolwiek pozycji, zapoznaj się z instrukcjami i modyfikacjami.

Pozycje dzielą się na następujące kategorie:

- rozgrzewka,
- rozluźnienie,
- skłon w tył,
- skłon w przód,
- skręt,
- odwrócenie.

Opisy pozycji zawierają wszystko, co musisz wiedzieć: szczegółowe instrukcje, jak długo powinieneś pozostawać w danej pozycji,

jakich rekwizytów możesz potrzebować do podparcia się, informacje o środkach ostrożności zapobiegających kontuzjom i korzyściach płynących z wykonania danej pozycji. Do każdego opisu dołączona jest ilustracja jako pomoc wizualna.

W rozdziale 2, 3 i 4 przedstawiłam pozycje potrzebne do wykonania sekwencji zaprezentowanych w rozdziale 5 i plany elastyczności z rozdziału 1. W rozdziale 2 znajdziesz podstawowe pozycje, natomiast w rozdziale 3 odkryjesz bardziej zaawansowane pozycje służące głębszemu rozciągnięciu. Rozdział 4 jest poświęcony pozycjom łagodzącym ból.

Po zapoznaniu się ze wszystkimi czterdziestoma pozycjami będziesz gotowy do połączenia ich w sekwencje przedstawione w rozdziale 5. Każda sekwencja ma jasno określony cel, na przykład rozluźnienie ścięgien podkolanowych lub zmniejszenie bólu w dolnej części pleców. Pracuj we własnym, wolnym od bólu zakresie ruchu – z zasady każda pozycja powinna być wygodna i kojąca. Jeśli odczuwasz ból, zmodyfikuj pozycję zgodnie z sugestią lub spróbuj innej.

Założmy, że dziś znajdujesz się w punkcie A. Bez względu na to czy masz doświadczenie w praktykowaniu jogi, czy nie, i jak się czujesz, ta książka poprowadzi cię ścieżką do punktu B – miejsca, w którym twoje ciało nie będzie już odczuwało bólu i napięcia, abyś mógł się znaleźć na właściwej drodze prowadzącej do osiągnięcia zdrowego stylu życia i tym samym doskonałej sprawności ruchowej.

ROZDZIAŁ 1

W JAKI SPOSÓB JOGA USPRAWNIA ELASTYCZNOŚĆ CIAŁA

W tym rozdziale omówię podstawowe informacje na temat elastyczności, jogi i tego, czego będziesz potrzebować, zanim zaczniesz ćwiczyć. Poznasz terminy i definicje oraz nakazy i zakazy, które zapewnią ci bezpieczeństwo podczas podróży do uzyskania elastycznego ciała. Na końcu tego rozdziału znajdziesz plany elastyczności, które pomogą ci osiągnąć twoje cele, od bezproblemowego dotknięcia palców u stóp do poprawy postawy i wszystkiego czego pragniesz dla swojego ciała.