

LESLIE KAMINOFF

JOGA

ILUSTROWANY PRZEWODNIK
ANATOMICZNY



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia





ILUSTROWANY PRZEWODNIK ANATOMICZNY
PO ASANACH, RUCHACH
I TECHNIKACH ODDYCHANIA

Leslie Kaminoff



Analiza asan: Amy Matthews
Ilustracje: Sharon Ellis

Tłumaczenie: Karolina Bochenek
Konsultacja merytoryczna: mgr Katarzyna Kaniewska



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII

...coś więcej niż psychologia

Redakcja: Mariusz Warda
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Korekta: Barbara Popławska

Wydanie I
Białystok 2010
ISBN 978-83-7377-396-7

Original title: Yoga Anatomy.
Your illustrated guide to postures, movements, and breathing techniques.

Copyright © 2007 by The Breathe Trust
All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok, 2010.
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydawnictwo składa serdeczne podziękowania za konsultację
fizjoterapeutce Pani Katarzynie Kaniewskiej.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
...coś więcej niż psychologia

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 – sklep firmowy „Talizman” – detal
www.studioastro.pl e-mail: biuro@studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

Dedykuję tę książkę -

T.K.V. Desikacharze, mojemu nauczycielowi, z wdzięcznością za jego nieustanne naleganie na to, bym znalazł swoją własną prawdę. Moją największą nadzieją jest to, że książka ta uzasadni jego wiarę we mnie.

Ronowi Pisaturo, mojemu nauczycielowi filozofii - nauka nigdy się nie zakończy.

- *Leslie Kaminoff*

Z wyrazami wdzięczności dla moich studentów i nauczycieli, którzy odeszli przedwcześnie... zwłaszcza dla Philipa, mojego studenta, nauczyciela i przyjaciela.

- *Amy Matthews*

SPIS TREŚCI

Podziękowania	9
Wstęp	13
Rozdział 1 Dynamika oddychania	15
Rozdział 2 Joga i kręgosłup	37
Rozdział 3 Zrozumieć asany	53
Rozdział 4 Pozycje stojące	59
Rozdział 5 Pozycje siedzące	107
Rozdział 6 Pozycje klęczące	153
Rozdział 7 Pozycje w leżeniu na plecach	173
Rozdział 8 Pozycje w leżeniu na brzuchu	207
Rozdział 9 Pozycje z podparciem na rękach	219
Literatura i źródła	263
Indeks asan w sanskrycie i po polsku	265
O Autorze	270
O Ilustratorze	270
O Współpracowniku	271

PODZIĘKOWANIA

Przed wszystkim kieruję wyrazy wdzięczności do mojej rodziny – mojej żony Umy oraz do moich synów: Sashy, Jai i Shau-na. Ich cierpliwość, zrozumienie i miłość prowadziły mnie podczas trzyletniego procesu formułowania, pisania i edytowania tej książki. Poświęcili oni wiele godzin, które mogliby spędzić ze mną, umożliwiając mi tym samym wykonanie tej pracy. Moja wdzięczność za ich wsparcie nie ma granic. Chciałbym również podziękować mojemu ojcu i matce za wspieranie niekonwencjonalnych zainteresowań i kariery ich syna przez ostatnie cztery dekady. Pozwolenie swemu dziecku na odnalezienie własnej drogi życia jest, przypuszczalnie, najwspanialszym darem, jaki mogą mu dać rodzice.

Projekt ten był przedsięwzięciem wspólnym, które nigdy nie zostałoby zrealizowane bez nieocenionego, nieustannego wsparcia niezwykle utalentowanego i oddanego zespołu. Lidia Mann, do której najbardziej pasuje określenie „awanturnik projektowy i osobisty autora”, jest utalentowaną projektantką, artystką i przyjaciółką, która poprowadziła mnie przez wszystkie etapy tego projektu: organizowania, tworzenia i edytowania tej książki; wykonała większość zdjęć (łącznie ze zdjęciami autorów), zaprojektowała okładkę, zapoznała mnie z Backpack, grupową usługą internetową 37 signals*, będącą kopalnią obrazów, tekstów i informacji, które zostały załączone w ostatecznej wersji książki. Bez pomocy i umiejętności Lidii książka ta wciąż wisiałaby gdzieś w próżni, pomiędzy moją głową a twardym dyskiem komputera.

Moja koleżanka i współpracownik, Amy Matthews, była odpowiedzialna za szczegółowe i nowatorskie analizy asan, które stanowią esencję tej książki. Praca z Amy jest dla mnie jedną z najbogatszych i satysfakcjonujących relacji zawodowych, jakie kiedykolwiek miałem.

Sharon Ellis sprawdziła się jako utalentowana, wnikliwa i elastyczna ilustratorka medyczna. Kiedy zaangażowałem ją do tego projektu po tym, jak podziwiałem jej prace w Internecie, nie wiedziała nic o jogcie, ale nie minęło wiele czasu, a zaczęła rzucać sanskryckimi terminami i odnalazła się w pozycjach jogi niczym doświadczony adept.

* Firma specjalizująca się w aplikacjach sieciowych (przyp. tłum.)

Projekt ten nigdy by nie zaistniał, gdyby nie został zainicjowany przez zespół Human Kinetics. To przede wszystkim badania Martina Barnarda doprowadziły do tego, że zająłem się tym projektem. Pomoc redakcyjna oraz zachęta ze strony Leigh Keylock i Jasona Muzinica umożliwiały kontynuowanie pracy nad nim. Brak mi słów na to, by wyrazić swoją wdzięczność za ich wsparcie i cierpliwość, zwłaszcza jednak za cierpliwość.

Szczególne wyrazy wdzięczności kieruję pod adresem mojego agenta literackiego i dobrego przyjaciela, Boba Tabiana, który służył swym doświadczeniem oraz pewnym, godnym zaufania głosem rozsądku. Jako pierwszy zobaczył we mnie autora i nigdy nie stracił wiary w to, że mogę nim zostać.

Za naukę, inspirację i motywowanie podczas całego procesu dziękuję Swami Vishnu Devanandzie, Lyndzie Huey, Leroyowi Perry Jr., Jackowi Scottowi, Larry'emu Payne, Craigowi Nelsonowi, Gary'emu Kraftsowowi, Yanowi Dhyansky'emu, Steve'owi Schramowi, Williamowi LeSassierowi, Davidowi Gormanowi, Bonnie Bainbridge Cohen, Len Easter, Gil Hedley i Tomowi Myersowi. Dziękuję również wszystkim moim uczniom i klientom, byłym i obecnym, za to, że byli moimi najbardziej wytrwałymi i wymagającymi nauczycielami.

Ogromne podziękowania dla wszystkich modeli, którzy pozowali do naszych rysunków: Amy Matthews, Alana Kornfeld, Janet Aschkenasy, Mariko Hirakawa (nasza modelka z okładki), Steve'a Rooneya (który również sfinansował studio w International Center of Photography na wykonanie głównej sesji zdjęciowej), Eden Kellner, Elizabeth Luckett, Derek Newman, Carla Horowitz, J. Brown, Jyoti Larson, Nadiya Nottingham, Richarda Frejmana, Arauna, Eddi Stern, Shaun Kaminoff i Umy McNeill. Podziękowania również dla Krishnamacharya Yoga Mandiram za pozwolenie na wykorzystanie ikon zdjęciowych Sri T. Krishnamacharya w odniesieniu do rysunków Mahamudra i Mulabandhasana.

Nieocenionym wsparciem dla tego projektu byli również: Jen Harris, Edya Kalev, Leandro Villaro, Rudi Bach, Jenna O'Brien i wszyscy nauczyciele, pracownicy, uczniowie oraz entuzjaści The Breathing Project.

- Leslie Kaminoff

Dziękuję Leslie za to, że zaprosił mnie do uczestnictwa w tym wszystkim... nie miałam pojęcia, czym zaowocuje ten „świetny pomysł”! Ogromne podziękowania kieruję do wszystkich moich nauczycieli, którzy podsycali moją ciekawość i pragnienie rozumienia pewnych rzeczy: szczególnie do Alison West, za rozpalanie ducha eksploracji i badań na swych zajęciach jogi; do Marka Whitwella za

ciągle przypominanie mi powodów, dla których jestem nauczycielem, a które już znam; do Irene Dowd za jej entuzjazm i precyzję oraz Bonnie Bainbridge Cohen, która daje przykład pasji i współczucia swoim studentom, co czyni z niej wielce utalentowaną nauczycielkę.

Jestem ogromnie wdzięczna wszystkim ludziom i grupom, które wspierały mnie podczas pracy nad tą książką: moim najdroższym przyjaciółkom Michelle i Aynsley, letniemu kołu BMC, zwłaszcza kołu kuchennego stołu – Wendy, Elizabeth i Tarinie, Kidney, i wszystkim ludziom, którzy mówiłam: „przestań pytać!”, mojej rodzinie i mojej ukochanej Karen – bez jej miłości i wsparcia byłabym znacznie bardziej nieznośna.

– Amy Matthews

Niniejsza książka z całą pewnością nie jest wyczerpującym i kompletnym studium ludzkiej anatomii ani obszernej nauki jogi. Żadna książka nie mogłaby spełnić takiej roli. Obydwie dziedziny zawierają nieskończoną ilość szczegółowych informacji, zarówno z perspektywy makro- jak i mikroskopowej, z których wszystkie są wielce fascynujące i potencjalnie bardzo użyteczne w konkretnych sytuacjach. Moim zamiarem było przedstawienie tych szczegółów anatomii, które uznałem za kluczowe, najbardziej wartościowe i użyteczne dla praktykujących jogę, zarówno uczniów, jak i nauczycieli.

Aby tego dokonać, należało przyjąć pewną specyficzną perspektywę. Pozwoliła ona na wyłonienie istotnych szczegółów z morza dostępnych informacji. Ponadto pomogła je zebrać w zintegrowany obraz naszego istnienia jako „niepodzielnych istot materii i świadomości”¹.

Perspektywa jogiczna przyjęta w tej książce opiera się na budowie i funkcjonowaniu ludzkiego ciała. Praktyka jogi kładzie nacisk na związek oddechu z prawidłowym funkcjonowaniem kręgosłupa, dlatego poświęcę mu szczególną uwagę. Joga stanowi czynnik integrujący w studiowaniu anatomii poprzez przyglądanie się pozostałym strukturom ciała przez pryzmat ich relacji z oddechem i kręgosłupem. Ponadto świadomość anatomii jest dla praktykantów jogi ważnym narzędziem służącym bezpieczeństwu ciała oraz zakorzenieniu umysłu w rzeczywistości.

Ze wzajemnej relacji pomiędzy jogą a anatomią wynika wiele inspiracji, z prostej przyczyny: najgłębsze zasady jogi opierają się na subtelny i głębokim docenieniu budowy ludzkiego organizmu. Przedmiotem nauki jogi jest Jaźń, a Jaźń zamieszkuje ciało fizyczne.

Starożytni jogini wyznawali pogląd, że w rzeczywistości posiadamy trzy ciała: fizyczne, astralne i przyczynowe. Z tej perspektywy anatomia jogi jest studium subtelnych strumieni energii, które przepływają przez warstwy lub „powłoki” tych trzech ciał. Celem niniejszej pracy nie jest ani poparcie, ani obalenie tego poglądu. Chciałbym jedynie

¹ Inspiruję się tu popularnym cytatem filozofa i powieściopisarki Ayn Rand: „Jesteś niepodzielną istotą materii i świadomości. Wyrzeknij się swojej świadomości, a staniesz się zwierzęciem. Wyrzeknij się swojego ciała, a staniesz się imitacją. Wyrzeknij się materialnego świata, a oddasz go złu”.

przekazać, że podczas czytania tej książki twój umysł i ciało wdychają i wydychają w polu grawitacyjnym. Dzięki temu możesz wyciągnąć ogromne korzyści z procesu, który pozwala ci myśleć klarowniej, oddychać bez trudu i swobodnie poruszać. Posłuży to do naszej podstawowej definicji praktyki jogi jako integracji umysłu, oddechu i ciała.

Definicja ta stanowi punkt wyjścia tej książki, podobnie jak nasze pierwsze doświadczenia oddechu i grawitacji są początkiem naszego życia na tej planecie.

Kontekst jogiczny w studiowaniu anatomii wywodzi się z badań nad tym, w jaki sposób siła życiowa wyraża się poprzez ruchy ciała, oddechu i umysłu. Starożytny, wytworny i pełen metafor język jogi powstał w oparciu o rzeczywiste eksperymenty anatomiczne milionów poszukiwaczy na przestrzeni tysięcy lat. Wszyscy oni posiadali to samo laboratorium – ludzkie ciało. Celem tej książki jest dostarczenie przewodnika po tym laboratorium oraz kilku jasnych instrukcji dotyczących funkcjonowania jego wyposażenia, wskazujących, które podstawowe metody mogą umożliwić jego głębsze rozumienie. Zamiast podręcznika instruktażowego do praktyki określonego systemu jogi chciałbym przedstawić solidny fundament zasad leżących u podstaw wszystkich systemów jogi.

Kluczowym elementem, który odróżnia praktykę jogi od gimnastyki lub rytmiki, jest celowa integracja oddechu z postawą i ruchem. Podstawowe koncepcje jogi odnoszące się do tych elementów pięknie wyraża kilka powiązanych ze sobą terminów sanskryckich:

- prana/apana
- sthira/sukha
- brahmana/langhana
- sukha/dukha.

Aby pojąć te terminy, musimy przede wszystkim zrozumieć, że wywodzą się one z obserwacji najbardziej podstawowych funkcjonalnych jednostek życiowych. Zdefiniujemy je w dalszej części książki.

Aby uchwycić główne zasady zarówno jogi, jak i anatomii, będziemy musieli odwołać się do ewolucyjnych i wewnątrzmacicznych początków naszego życia. Niezależnie od tego, czy przyglądamy się najprostszemu jednokomórkowemu organizmowi, czy też naszym własnym początkom, gdy zostaliśmy poczęci do nowego życia, odnajdziemy podstawę kluczowych metafor jogi, odnoszących się do wszystkich przejawów życia, odzwierciedlających strukturę i funkcjonowanie naszego myślącego, oddychającego i poruszającego się ciała.

Uttanasana

Skłon w przód na stojąco

UT-tan-AS-ana

ut = intensywny

tan = rozciąganie

Klasyfikacja i poziom

Prosta pozycja stojąca,
skłon w przód

Kluczowe struktury

Staw biodrowy, nogi, kręgosłup.

Praca stawów

Zgięcie bioder, wyprost kolan,
łagodne zgięcie kręgosłupa
(im bardziej napięte ścięgna
podkolanowe, tym większe
zgięcie kręgosłupa).

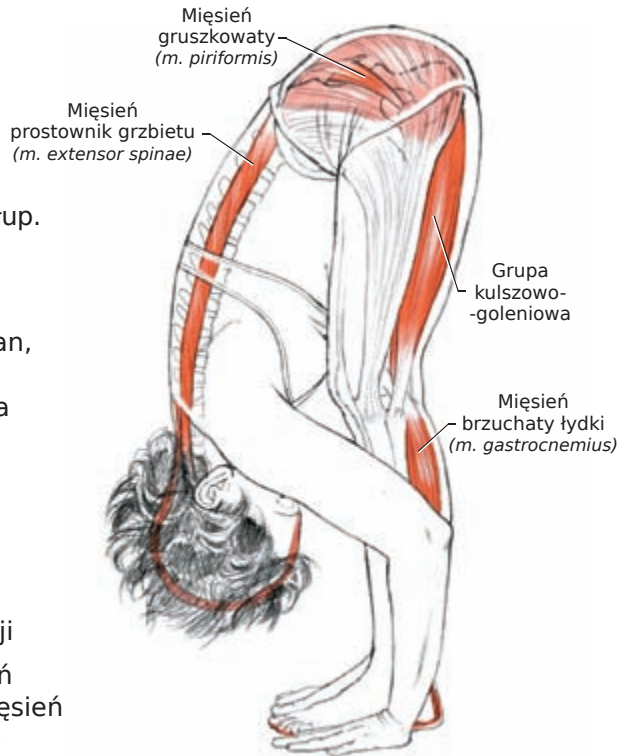
Praca mięśni

Górna część ciała:

oddziaływanie siły grawitacji

Dolna część ciała: mięsień
obszerny przyśrodkowy, mięsień
pośredni i boczny (zginacze
kolana); mięsień stawowy

kolana (przyciąga w górę torebkę ścięgna
kolanowego); mięśnie stopy i stawu skokowego (dla równowagi).

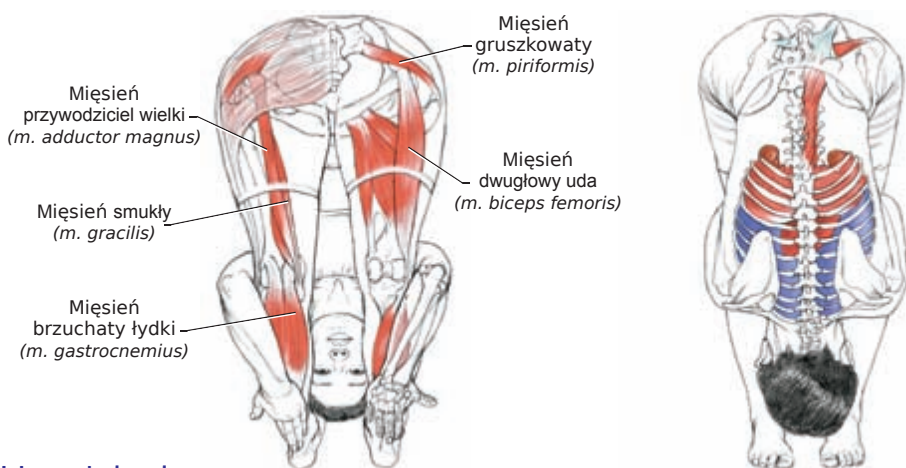


Wydłużanie

Mięśnie kręgosłupa, grupa kulszowo-goleniowa, tylne włókna mięśnia pośladkowego średniego i małego, mięsień pośladkowy wielki, mięsień gruszkowaty, mięsień przywodziciel wielki, mięsień płaszczkowaty, mięsień brzuchaty łydki.

Oddychanie

Głębokie zgięcie bioder powoduje ściśnięcie brzucha. W połączeniu z siłą ciężarstwa sprawia to, że środek przepony przesuwają się w kierunku czaszkowym, stąd wymagana jest większa swoboda w tylnej części klatki piersiowej, umożliwiającą ruchy oddechowe.



Utrudnienia

Napięcie ścięgien podkolanowych, mięśni kręgosłupa i mięśni pośladkowych.

Przeciwwskazania

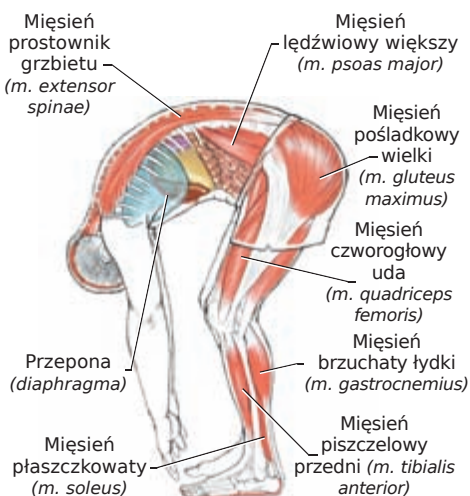
Cierpiący na urazy pleców i/lub na osteoporozę, powinni wykonywać głęboki skłon stopniowo i bardzo ostrożnie.

Adepci z wysokim ciśnieniem krwi (nadciśnienie) powinni wykonywać pozycję stopniowo i pozostawać w niej do momentu, gdy mogą jeszcze oddychać naturalnie. Adepci z niskim ciśnieniem krwi (niedociśnienie) powinni wycofywać się z pozycji bardzo powoli, ponieważ mogą poczuć zawroty głowy.

Uwagi

W tej pozycji pracę powinna wykonać grawitacja. Adepci odczuwający napięcie tylnych części nóg czasem pochylają się do przodu, co powoduje napięcie i przeciążenie mięśnia prostego uda oraz mięśni lędźwiowych. Lepiej jest rozluźnić kolana, aby wytworzyć nieco przestrzeni w stawie biodrowym, co pozwoli na uwolnienie kręgosłupa. Dopiero wtedy wydłużenie nóg umożliwi równomierne rozciągnięcie wzdłuż całej tylnej linii ciała.

Więcej szczegółów anatomicznych oraz siedząca wersja pozycji znajdują się na stronie 112 (paschimottasana).



W przypadku napiętych ścięgien podkolanowych lekkie ugięcie kolan pozwala uwolnić kręgosłup

Utthita Hasta Padangusthasana

*Pozycja rozciągniętego dużego palca
lub Przytrzymanie dużego palca na stojąco*

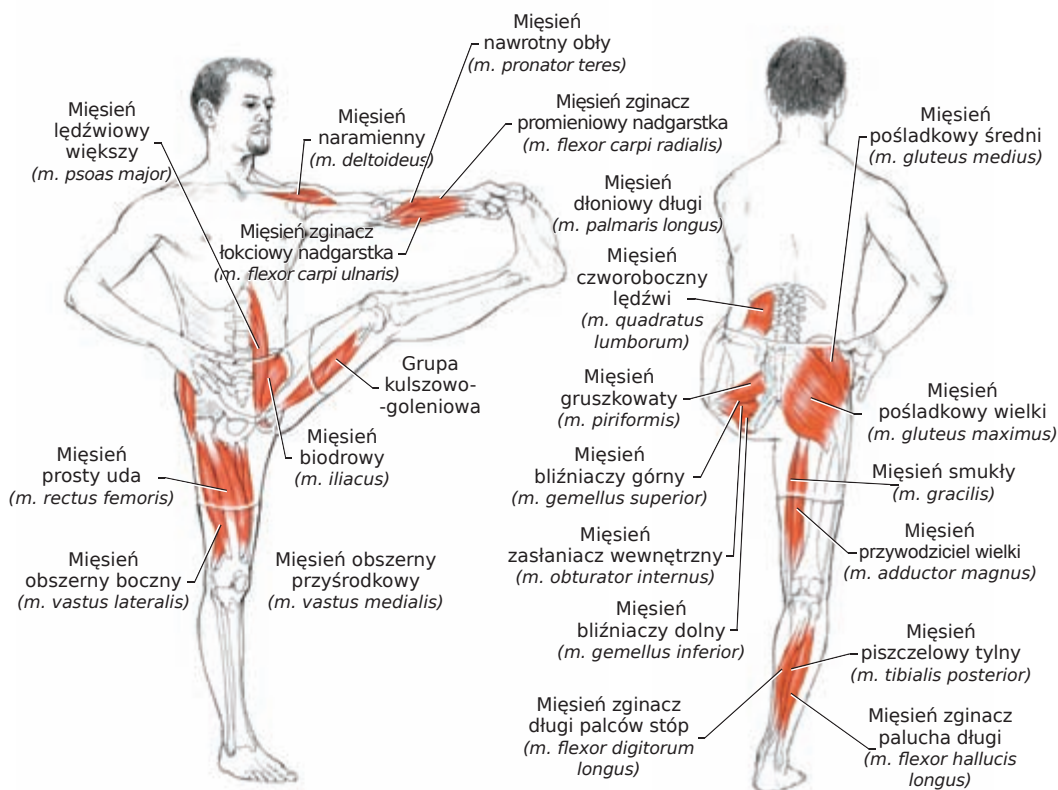
u-TI-ta HA-sta pad-an-gusz-TAS-ana

utthita = rozciągnięty

hasta = ręka

pada = stopa

angusta = duży palec stopy



Klasyfikacja i poziom

Średniozaawansowana, asymetryczna, stojąca pozycja balansująca

Praca stawów

Kręgosłup neutralny, miednica poziomo, zgięcie ramion, wyprost łokci, zgięcie palców.

Kończyna dolna oparta: bierny wyprost biodra, wyprost kolana (ale nie zablokowanie).

Kończyna dolna uniesiona: zgięcie biodra, wyprost kolana.

Praca mięśni

Kończyna dolna oparta, kręgosłup i miednica: mięsień czterogłowy i grupa kulszowo-goleniowa nogi stojącej; mięśnie prostowniki kręgosłupa zapobiegają zgięciu kręgosłupa i chowaniu miednicy; mięśnie odwodźciele i rotatory zewnętrzne pracują ekscentrycznie, aby utrzymać miednicę ułożoną poziomo; zewnętrzne i wewnętrzne mięśnie skośne brzucha; mięśnie rotatory pleców (mięśnie skośne, mięsień poprzeczno-kolcowy) przeciwdziałają rotacji wywoływanej przez trzymanie ręką dużego palca stopy.

Kończyna dolna uniesiona: mięśnie zginacze stawu ramiennego i palców umożliwiają trzymanie dużego palca stopy oraz zgięcie biodra; mięsień lędźwiowy większy, mięsień biodrowy, mięsień prosty uda, mięsień grzebieniowy, mięsień przywodziciel krótki i długi (pomagają w zgięciu biodra).

Wydłużanie

Kończyna dolna uniesiona: mięśnie grupy kulszowo-goleniowej, mięsień brzuchaty łydki, mięsień płaszczkowaty, mięsień pośladkowy wielki.

Utrudnienia

Napięcie mięśni grupy kulszowo-goleniowej lub mięśnia pośladkowego wielkiego uniesionej nogi może prowadzić do zgięcia kręgosłupa, a co za tym idzie – wyprostu biodra lub zgięcia kolana uniesionej nogi. Lepiej jest ugiąć kolano uniesionej nogi, utrzymując neutralne krzywizny kręgosłupa i bierny wyprost biodra oraz wyprost kolana (ale nie przeprostowanie) stojącej nogi.

Uwagi

Słabe mięśnie przywodziciele stojącej nogi mogą spowodować podniesienie biodra uniesionej nogi, doprowadzając do przeciążenia mięśnia czworobocznego lędźwi.

Słabe mięśnie zginacze biodra (mięsień lędźwiowy większy, mięsień biodrowy i mięsień prosty uda) również mogą spowodować przeciążenie mięśnia czworobocznego lędźwi i uniesienie biodra.

Oddychanie

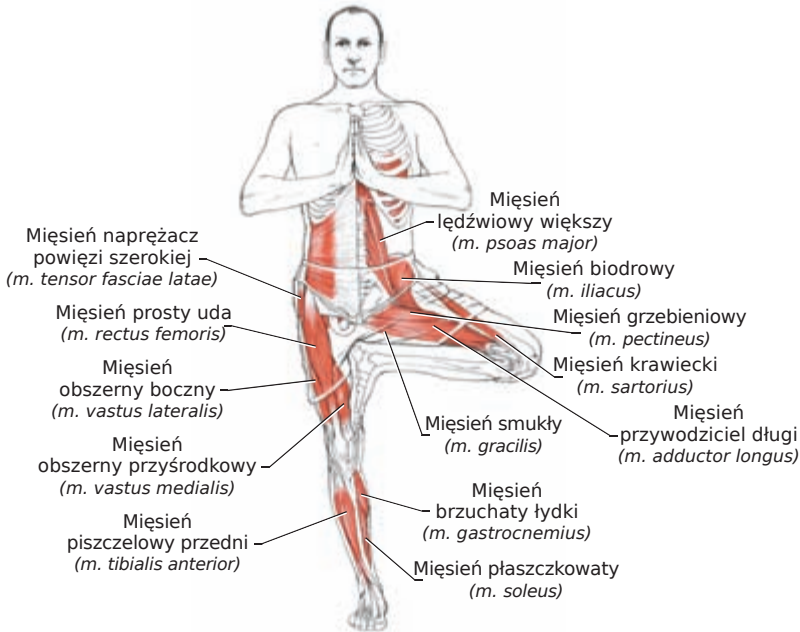
W utrzymaniu tej balansującej pozycji stabilizująca praca mięśni brzusznych wspólnie z usztywniającą pracą rąk powodują zmniejszenie ogólnej objętości oddechowej. W przypadku nadmiernego napięcia mięśniowego zmniejszona objętość oddechowa nie wystarczy do tego, by wspomóc wysiłek, a zwiększenie objętości oddechowej narazi na szwank zachowanie równowagi.

Vrksasana

Pozycja drzewa

wrik-SZAS-ana

vrksa = drzewo



Klasyfikacja i poziom

Podstawowa, asymetryczna, stojąca pozycja balansująca

Kluczowe struktury

Dolna część nogi, stopy, łuk, mięśnie przywodziciele i rotatory zewnętrzne stojącej nogi; mięśnie skośne zewnętrzne i wewnętrzne brzucha stabilizują tułów przy miednicy.

Praca stawów i kończyn

Kręgosłup neutralny, miednica ułożona poziomo. Noga oparta: bierny wyprost biodra, rotacja wewnętrzna, przywiedzenie; wyprost kolana (ale nie zablokowanie). Noga uniesiona: zgięcie biodra, rotacja zewnętrzna, odwiedzenie; zgięcie kolana; rotacja zewnętrzna kości piszczelowej, zgięcie grzbietowe kostki (naciska na przywodzicieli stojącej nogi); pronacja stopy.

Praca mięśni

Kończyna dolna uniesiona: mięsień biodrowy i mięsień lędźwiowy większy, wszystkie mięśnie rotatory zewnętrzne i prostowniki – mięsień

pośladkowy wielki, tylne włókna mięśnia pośladkowego średniego i małego, mięsień gruszkowaty, mięsień przywodziciel wielki (partia prostująca), mięsień zasłaniacz wewnętrzny i zewnętrzny, mięśnie bliźniacze, mięsień czworoboczny uda.

Kończyna dolna oparta: mięsień gruszkowaty, mięsień napinacz powięzi szerokiej, mięsień pośladkowy średni i mały, mięsień pośladkowy wielki (partia prostująca).

Stopa oparta: wewnętrzne mięśnie stóp, mięśnie kostki i podudzia.

Wydłużanie

Kończyna dolna uniesiona: mięsień grzebieniowy, mięsień przywodziciel długi i krótki, mięsień smukły.

Kończyna dolna oparta: mięsień pośladkowy średni i mały, mięsień gruszkowaty (pracujący ekscentrycznie).

Uwagi

Mięśnie przywodziciele wydłużają się przy wejściu w tę pozycję; mogą one odgrywać pewną rolę w utrzymaniu nogi w jednym miejscu poprzez przyciskanie stopy do wnętrza stojącej nogi. Nieprawidłowe wykorzystanie mięśnia grzebieniowego w celu utrzymania nogi w miejscu prowadzi do zgięcia biodra, przechylenia miednicy i skrętu podudzia do wewnątrz.

Mięśnie odwodziciele stojącej nogi pracują ekscentrycznie; jeśli są osłabione lub napięte, biodro uniesionej nogi uniesie się lub mięśnie rotatory będą usiłowały stabilizować miednicę, która zostanie zrotowana na zewnątrz.

Im silniejsze stopy i kostki oraz im większa ich giętkość, tym łatwiej jest złapać równowagę.

Oddychanie

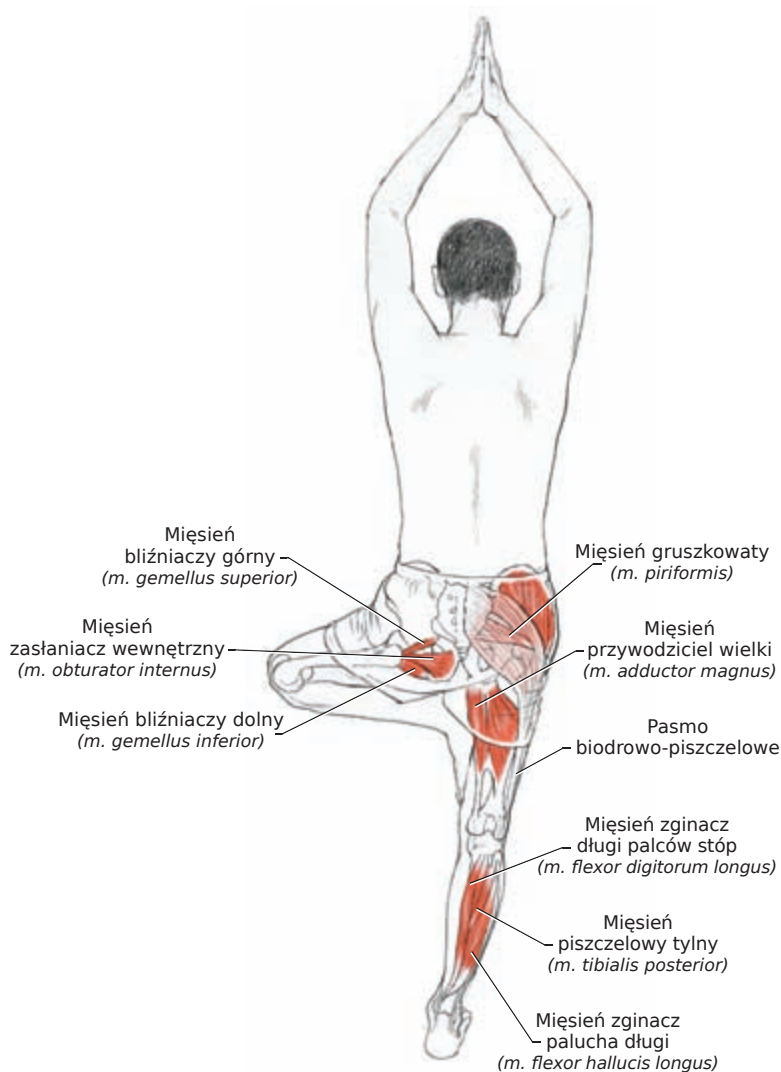
W porównaniu do pozycji drzewa z uniesionymi rękoma (odmiana tej pozycji) lub utthita hasta padangusthasany (pozycja przytrzymanego dużego palca), górna część ciała może w tej pozycji bardziej swobodnie uczestniczyć w ruchach oddechowych. Przy rękach spokojnie ułożonych w geście namaste oraz uniesionej nodze, opartej o mięśnie przywodziciele, zarówno uwaga, jak i środek ciężkości są przyciągnięte do wewnątrz i w dół.

Przeciwwskazania

Adepci z wadami ucha wewnętrznego oraz zaburzeniami równowagi (napadowy zawrót głowy, choroba Ménière'a) powinni praktykować stojące pozycje balansujące przy ścianie, dla większego bezpieczeństwa i oparcia.

Wariant Vrksasany

Pozycja drzewa z uniesionymi rękoma



Klasyfikacja i poziom

Średniozaawansowana, asymetryczna, stojąca pozycja balansująca

Praca stawów

Kręgosłup neutralny; rotacja łopatki ku górze, odwiedzenie, wznos; rotacja zewnętrzna ramion, odwiedzenie; wyprost łokci, pronacja przedramion (jeśli ramię jest zewnętrznie zrotowane).

Praca mięśni

Mięsień podgrzebieniowy, mięsień obły mniejszy, mięsień naramienny, mięsień nadgrzebieniowy, głowa długa mięśnia dwugłowego ramienia, mięsień zębaty przedni (podtrzymywany przez wyższe włókna mięśnia czworobocznego), mięsień trójgłowy ramienia z mięśniem łokciowym prostującym łokieć.

Wydłużanie

Mięsień najszerszy grzbietu, mięsień obły większy, głowa długa mięśnia trójgłowego ramienia.

Trudności i wskazówki

Nadużycie mięśnia najszerszego grzbietu w celu przyciągnięcia ramion w dół pleców koliduje ze wznosem łopatek; może spowodować konflikt podbarkowy w wyrostku ścięgna dwugłowego ramienia i mięśnia nadgrzebieniowego. Klatka piersiowa może również zostać pchnięta do przodu z powodu ograniczenia mięśnia najszerszego grzbietu.

Ta odmiana pozycji charakteryzuje się wyższym środkiem ciężkości z powodu rąk uniesionych nad głowę, dlatego też została sklasyfikowana jako asana balansująca dla średniozaawansowanych.

Oddychanie

Z powodu stabilizującej pracy mięśni, utrzymujących ręce nad głowę, ruchy oddechowe klatki piersiowej napotykają w tej pozycji na większy opór. Ponadto wyższy środek ciężkości sprzyja większej pracy stabilizującej mięśni brzucha. Wszystkie te czynniki wpływają na zmniejszenie ogólnego wychylenia przepony – stąd zaleca się spokojne i efektywne oddychanie. Zbyt głębokie oddechy podziałają destabilizująco na postawę.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl

Pierwszy na świecie, innowacyjny, ilustrowany przewodnik łączący w niespotykany dotychczas sposób wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi. Każda ilustracja została przygotowana według wykonanego specjalną techniką zdjęcia z natury. Nowoczesna metoda umożliwiła odkrycie rzeczywistego oddziaływania każdej pozycji jogi – asany na nasz układ szkieletowo-mięśniowy.

Autorami są światowi eksperci jogi i anatomii.
Leslie Kaminoff – twórca międzynarodowej szkoły terapii jogi skoncentrowanej na oddechu, od 20-lat praktykuje jogę i wykłada anatomię na uniwersytecie w Nowym Jorku.

Sharon Elis – twórczyni grafik zawartych w książce, od ponad 25 lat pracuje jako ilustratorka medyczna.

Jej wielokrotnie nagradzane prace publikowano w książkach i magazynach medycznych.

Nowatorskie zaprezentowanie udziału poszczególnych mięśni w układzie statycznym lub w ruchu, umożliwi Ci samodzielne ułożenie efektywnego zestawu ćwiczeń. Możesz go ukierunkować np. na wzmocnienie konkretnego mięśnia lub wyeliminowanie bólu w danej partii mięśniowej.

Wiedza zawarta w książce przyda Ci się nie tylko ćwicząc jogę, ale także podczas każdego wysiłku. Niezależnie, czy będzie to bieganie, ćwiczenia na siłowni, czy... noszenie ciężkich zakupów.

Świadomość, jak naprawdę działają ćwiczenia

Cena: 79,90 zł

ISBN 978-83-7377-396-7



PATRONI MEDIALNI:

