

Tias Little

JOGA

dla ciała subtelnego

Fizyczna i energetyczna anatomia jogi,
asany, medytacje i techniki oddechowe,
dzięki którym wzmocnisz swoje ciało subtelne



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

JOGA

dla ciała subtelnego

Tias Little

JOGA

dla ciała subtelnego

Fizyczna i energetyczna anatomia jogi,
asany, medytacje i techniki oddechowe,
dzięki którym wzmocnisz swoje ciało subtelne



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Bartosz Bartkiewicz

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-337-4

Tytuł oryginału: *Yoga of the Subtle Body*

© 2016 by Tias Little

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2022
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This translation of *Yoga of the Subtle Body* is published by Janusz Nawrocki spółka komandytowa, d.b.a. Studio Astropsychologii and Wydawnictwo Vital by arrangement with Shambhala Publications, Inc. and Macadamia Literary Agency, Warsaw.

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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywny skutek dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

<i>Przedmowa</i>	7
<i>Wstęp</i>	11
Z ZIEMI W GÓRĘ	
<i>Podróż od korzenia do korony</i>	19
POTENCJAŁ MIEDNICY	
<i>Odblokuj moc kręgosłupa</i>	67
ŚWIĘTA KOŚĆ KRZYŻOWA	
<i>Wilgotny obszar dolnego odcinka kręgosłupa</i>	109
MÓZG BRZUCHA	
<i>Trzecia czakra, ukryta moc</i>	147
PRZEPONA	
<i>Pompa prany</i>	191

PEŁCA I SERCE LOTOSU

Epicentrum czucia 223

NIEBIESKIE GARDŁO

Konfluencja wielu rzek 271

KLEJNOT KORONNY

Światło w nieskończonej przestrzeni 317

Przypisy 363

Posłowie 371

Podziękowania 373

Źródła 375

Indeks praktyk 377

Indeks 381

O Autorze 407

PRZEDMOWA

*Sławię Bhawani, której ciało jest nektarem i której forma jest radością.
Jaśniej ona tryumfalnie na końcu szeregu sześciu lotosów.
Emitująca niezwykły połysk w połowie drogi do szuszumny,
topi nektar Księżycy, by wypić jego światło.
— Bhavani Bhujangam, Śankaraćarja, wers 1¹*

Ciało subtelne jest w jodze nie tylko sekretem optymalnego funkcjonowania i ustawienia ciała; to również klucz do rozkoszy, miłości, zrozumienia i dobrych relacji. I rzeczywiście jest subtelne! Niekiedy rozplywa się w czystą świadomość, a kiedy indziej tworzy niekończącą się tkaninę codziennego życia. Ciało subtelne często przedstawia się jako siedzibę bogów, bogiń, kół, kwiatów, niezwykłych zwierząt i mitologicznych krain. Za pomocą swoich paradoksalnych pętli i jaskrawych mórz nektaru tworzy mapę natury umysłu i rzeczywistości. Musimy stale pamiętać, że wyraz *subtelny* oznacza coś tajemniczego, nieskracalnego, delikatnego i lekkiego. Przyglądanie się rzeczom subtelnym często prowadzi do chwilowego zawieszenia procesów myślowych i osiągnięcia stanu otwartego wglądu oraz zdumienia.

Wszyscy mamy ciało subtelne, ponieważ wszyscy mamy ciało i umysł. Nasze umysły tworzą najróżniejsze obrazy, symbole i etykiety, żeby pamiętać, rozpoznawać i porządkować doświadczenie. Umieszczamy je w drzewie na polach zmysłów, które poza tym jest otwarte, promienne i bezstronne. Popychamy i ciągniemy te symbole, etykiety i pojęcia, ponieważ reprezentują one nasze podstawowe zainteresowania, potrzeby, nadzieje i lęki, a także tworzą ich schemat. Nawet kiedy myślimy o zagadnieniach subtelnych, takich jak świadomość, Bóg lub czas, nasze umysły tworzą ich symboliczną reprezentację i aranżują je, niczym przedmioty, w różnych relacjach. Z powodu tej pozornie nieprzerwanej zdolności umysłu do tworzenia symboli nasze doświadczenia i sposoby postrzegania – zarówno samego siebie, jak i innych ludzi – bywają niewyważone, stronnicze i nieszczerliwe. Prawdę mówiąc, ciało subtelne przez większość czasu jest przynajmniej trochę nieszczerliwe. Jego cierpienie wynika z ignorancji naszych umysłów, które myślą symbol z rzeczą lub mapę z terytorium, jednocześnie na próżno próbując uczynić subtelne wulgarnym, nietrwałe trwałym, a głębokie płytkim.

Z pomocą przychodzą indyjskie, tybetańskie i azjatyckie tradycje jogi i tantry, które sprawią, że twój umysł odwróci się na drugą stronę i zajmie się kontemplacją współdziałania mitów, metafor i symboli z codziennymi szczegółami na temat oddechu oraz doświadczeniem czystego doznania cielesnego. Świadomość wewnętrznego oddechu i związanych z nim doznań oraz myśli w naturalny sposób ujawnia kontekst, głębię i przeciwwagę dla wszelkich pomyłek wynikających z naszych nawyków mapowania. Tradycyjne praktyki jogi mogą pobudzić lub przyspieszyć ten proces, a dzięki temu sprawić, że zaczniemy wizualizować i czuć obszary wewnętrznego oddechu jako barwną symbolikę lub recytować i kierować *mantrę* w określone miejsca wokół ciała.

Pozwala nam to doświadczać różnych rzeczy na prawdziwie subtelnym poziomie – gdzie etykiety i myśli referencyjne tymczasowo słabną, a lśni pełnia połączonego świata. Umysłu, myśli i obrazu używa się razem, aby przejrzeć na wskroś nakładające się na siebie pomyłki właśnie w tych procesach myślowych. Medytacja ciała subtelnego może wyeliminować przypadki błędnego pojmowania, które stoją za cierpieniem i zamętem. Ponieważ ciało subtelne jest zrównoważone, a jego kanały otwarte i pozabawione uprzedzeń, doświadczenia płyną tam, gdzie każda konkretna rzecz, myśl lub doznanie zawiera już w sobie wszystkie inne – nawet do tego stopnia, że każdy por skóry może kryć w sobie wspaniałą wszechświat, a każdy punkt czucia ujawnia rozkoszny nektar. Ostatecznie to subtelne ciało – twoje ciało – uważa się za święte, zdumiewające i nieskończone ciało czystej świadomości, inteligencji i współczucia.

Piękno książki Tiasa Little'a wynika z tego, że znajduje on przyjemność w utrzymywaniu subtelności i tajemnicy umysłu oraz ciała. Dzięki temu nasze umysły pozostają otwarte, byśmy mogli dalej obserwować i badać świeże, zawsze nowe oblicze rzeczywistości i cieszyć się nim. Zgłębianie z Little'em szczególnej natury anatomii, fizjologii i neuronauki w odniesieniu do starożytnej mądrości jogi, czakr i nadi jest czymś niezwykle ekscytującym. To uziemienie ezoteryki i głębi w bezpośredniości ciała ma na celu usprawnienie każdej praktyki jogi.

— Richard Freeman, autor *The Mirror of Yoga*

WSTĘP

Czym jest ciało subtelne? Czy to coś materialnego, jak tkanka łączna, wydzielane hormony lub puls neuronalny? A może coś pozbawionego formy, niczym przestrzeń, czysta energia lub świadomość? Czy jest związane z emocjami, na przykład strachem lub napiętością? W tradycji jogi ciało subtelne sugeruje coś cienkiego, delikatnego i nieskończenie małego, na przykład atom. Świadczy również o wszechogarniającej duszy wewnątrz ciała i jest jednym z imion Śiwy.

W tej książce podejmuję się zbadania ciała subtelnego, połączę w tym celu pojęcie ożywiającego ducha, który pojawia się w tradycyjnych źródłach poświęconych jogie z ciałem w sensie anatomicznym. Przyjrę się ciału przez wiele różnych obiektów, między innymi przez pryzmat tego, jak jest postrzegane w klasycznej mitologii indyjskiej, ezoterycznej anatomii czakr oraz w systemach *nadi*, a także tego, jak ciało strukturalne przedstawia się we współczesnych systemach medycyny holistycznej.

Istnieje wiele książek poświęconych filozofii jogi, a także wiele książek o anatomii, ale niewiele takich, w których łączy się

te pojęcia. Od dawna interesuję się skrzyżowaniem mistycznej anatomii opisywanej w wielu starych tekstach jogi z gruczołami, tkanką łączną i narządami ciała. Chcę, by ta książka dała czytelnikom wgląd w metafizyczne spekulacje i to, jak odnoszą się do ciała, a także, poprzez praktyki medytacji prowadzonej i refleksje, pozwoliła im doświadczyć ciała subtelnego.

Wyobrażając sobie ciało subtelne, mistycy i jogini z Indii oraz Tybetu stworzyli złożone systemy do nawigacji przez wnętrze ciała, przypominające sieci komputerowe. Te systemy mapują przepływ oddechu – czyli prany – którego dynamiczna moc pompuje, płynie i przecieka przez niezliczone kanały, zwane *nadi*. Dokładną naturę tych sieci trudno wyrazić za pomocą jednego systemu biologicznego – ich moc sugeruje fizjologiczno-duchową siłę, która wymyka się uzasadnieniu naukowemu.

Język i symbolika, poprzez które wyraża się ciało subtelne w zbiorach takich jak *Upaniszady*, których część pochodzi nawet z piątego wieku przed naszą erą, oraz *Hathajogapradipika* z piętnastego wieku naszej ery, są metaforyczne i tajemnicze. Wynika to po części z faktu, że krajobraz wewnętrznego ciała wizualizowano – na długo przed nadejściem ery mikroskopu lub rezonansu magnetycznego (RM) – w stanie głębokiej medytacji. Opisy ciała subtelnego były również spowite metaforami i niejasne, by niewtajemniczeni nie mogli ich łatwo zrozumieć – pozostawały zarezerwowane dla tych, którzy szkolili się pod okiem wykwalifikowanego mistrza. Jak na ironię, sytuacja wygląda dziś odwrotnie. Nauki o jodze są wszechobecne, publikuje się je w Internecie i są dostępne dla każdego, w każdej chwili.

Staram się uchwycić w tej książce nieco smaku tego metaforycznego ciała i powiązać je z praktykami jogi, które wykonuje się współcześnie. Wynika to po części z tego, że – jako nauczyciela – ciągnie mnie do poetyckiej wyobraźni i sam regularnie

korzystam z metafor podczas nauczania. Wierzę, że wyrażenie jogicznego doświadczenia słowami jest koniec końców niemożliwe. Wyartykułowanie związku ciała i umysłu poprzez analogię i symbolikę (na przykład skierowanie pnia mózgu w górę niczym kaptura kobry) sprawia, że bezpośrednie doświadczenie ciała subtelnego staje się bardziej namacalne. Myślenie metaforyczne pozwala zyskać większą elastyczność, wyobraźnię i otwartość – a to wszystko są integralne części umysłu skupionego na medytacji.

Podczas pisania tej książki stało się dla mnie jasne, że w oczach starożytnych indyjskich proroków forma ciała nie jest wyłącznie użyteczna – jego celem nie jest jedynie jedzenie, sen i rozmnażanie. Ciało jest raczej mikrokosmosem, w którym wybrzmiewają energie. To w nim odbija się światło słoneczne, hula wiatr, płyną rzeki i kwitną kwiaty. To tu rezydują lotosy, żółwie, węże i smoki. W tym znaczeniu ciała nie należy pojmować dosłownie, lecz metaforycznie. Zatem w historii i praktyce myśli jogicznej ciało subtelne nie tylko wiąże się ze złożonymi i fascynującymi rytмами biologicznymi, ale jest także domem dla wielu archetypowych sił.

Co więcej, w wizualnym zbiorze sztuki inspirowanej jogą życie psychoduchowe zostało przedstawione na dzikie, prowokacyjne sposoby. Mity, rzeźby i historie ukazują wielogłowe bóstwa, podstępne demony, złożone mandale i zwierzęce duchy władające życzliwymi lub złowrogimi siłami. Przykładowo, Śiwę – czyli arcyjogina – opisuje się jako ujeżdżającego byka, siedzącego na najwyższym szczycie Himalajów (w pozycji pełnego lotosu), w formie kamiennego fallusa (lingam) lub jako istotę androginiczną. W sztuce jogi złożoność ludzkiej psychiki wyrażana jest na sposoby, które cechuje jednocześnie wielowymiarowa forma i afektywna jedność duszy.

Archetypowe siły wewnątrz ciała są podtrzymywane przez ożywiające działanie prany. Prana to mistyczna energia, niezmiernie źródło życia. Jako gorliwy praktyk i adept sztuk wewnętrznych odkryłem, że zrozumienie struktur ciała poprzez ożywiającą siłę przepływów prany jest czymś nieocenionym. Moje badania zaczęły się od zgłębienia sposobu, w jaki układ mięśniowo-szkieletowy wiąże się z pozycjami jogi, i rozwinęły się do zrozumienia tego, jak praktyka jogi wpływa na trawienie, krążenie oraz przepływ limfy i wydzielanie hormonów. Szczegółowo opisuję w tej książce, w jaki sposób anatomiczna architektura ciała porządkuje i wspiera przepływ prany przez naczynia krwionośne, drogi nerwowe i naczynia limfatyczne włosowate. Na znajdującą się w ciele subtelnym pranę wpływają potężne efekty działania emocji. Moje badania obrazują zatem, jak powodujące podziały stany psychologiczne i emocjonalne zostają osadzone w tkankach ciała: ukryte pod skórą, zebrane w miednicy, tkwiące w przeponie lub zamknięte w szczęce.

Ponieważ efekty stresu i traumy – jakże powszechne we współczesnym świecie – mogą w dramatyczny sposób zaburzyć delikatną równowagę ciała, zajmuję się tu również ich wpływem na ciało subtelne. Następnie opisuję pozycje i medytacje, które pomogą przeciwdziałać efektom stresu. We współczesnym, pełnym lęku społeczeństwie trudno stać się czymś, co jeden z moich nauczycieli medytacji określił jako „szczęśliwą i zdrową istotą ludzką”. Przyglądam się zatem dokładnie sposobowi, w jaki stres psychosomatyczny wpływa dziś na trawienie, tętno, rytm snu i układ mięśniowo-szkieletowy, i oferuję współczesne spojrzenie na starożytną tradycję.

Choć badanie różnych układów ciała i postrzeganie ich jako osobnych (układ mięśniowo-szkieletowy, trawienny, nerwowy itp.) jest czymś wartościowym, to w przypadku żywych

istot wszystkie struktury wewnątrz ciała są od siebie współzależne. Wszystkie tkanki łączne, narządy, naczynia krwionośne i komórki łączą się w całkowitej macierzy płynów ciała. Pojęcie współzależności odgrywa ważną rolę w mitologii hinduskiej i buddyjskiej. Przykładowo, powszechnie znana przypowieść o Sieci Indry opisuje łączność wszystkich zjawisk – od najdalszych krańców galaktyk i międzygalaktycznego pyłu po budowę komórkową śledziony i żołądka. Mit opowiada o tym, jak pradawny bóg Indra rozwiesił ogromną sieć, która rozciąga się nieskończenie we wszystkich kierunkach. Na każdym węźle sieci znajduje się idealnie czysty klejnot, w którym odbijają wszystkie inne, a zatem proces tego wzajemnego odbijania trwa w nieskończoność. Sugeruję w tej książce, że ciało jest podobną siecią, splotem lub kontinuum współzależnych struktur. Zrozumienie tych wewnętrznych powiązań wewnątrz żywych struktur prowadzi do bardziej bezpośredniego zmysłowego doświadczenia całości oraz integracji podczas praktyki na macie.

Struktura tej książki naśladuje schemat, którego używam od ponad 15 lat jako nauczyciel jogi. Najpierw kieruję się w górę ciała – od stóp i nóg, wzdłuż kręgosłupa i tułowia, do ciemienia głowy. Zaczynam od ziemi – korzenia – i wędruję od niższych do wyższych czakr, od ordynarności do subtelności i od ciemności do światła. Ten schemat naśladuje dobrze ugruntowaną trajektorię klasycznej jogi, która wiąże się z przejściem ze stanu uśpienia i inercji do oświeconej realizacji. Wskazuję również, jak seria horyzontalnych struktur w ciele, które nazywam tu *przepo-*
namami (w stopach, dnie miednicy, ośrodku oddechowym, strunach głosowych, podniebieniu i namiocie mózdzku), pomaga osiągnąć odpowiednią posturę i zapewnić wewnętrzne wsparcie.

We współczesnej jodze najbardziej rozpoznawalną reprezentacją ciała subtelnego są czakry. *Czakra*, podobnie jak wiele

innych słów, posiada w sanskrycie różne znaczenia. Może opisywać wijącą się rzekę, cykliczny wpływ lat, węża, kolisty lot ptaków, koło garncarskie, młynek modlitewny lub astronomiczny krąg – na przykład zodiakalny. W ciele czakry są częścią ciała wyobrazonego: mają związek ze wzorami geometrycznymi, zwierzętami, rezonansem akustycznym i porównuje się je do kwitnących kwiatów. W kolejnych rozdziałach przyglądam się metaforycznemu znaczeniu każdej z czakr, wraz z ich biologicznymi skojarzeniami.

Zgodnie z wyobrażeniem ciała jako relacyjnego pola współzależnych struktur, a także ze sposobem, w jaki nasza dwunożna postura została uporządkowana z dołu do góry, wyobrażam sobie, że czakry zaczynają się w stopach. Ze względu na istotną rolę, jaką stopy odgrywają w wyrównywaniu i stabilizacji szkieletu ciała, postanowiłem poświęcić im cały rozdział. W świętej architekturze ciała stopy są fundamentem, na którym powstaje świątynia. Stopy i nogi mają istotne – szkieletowe, powięziowe i neurologiczne – związki z kręgosłupem. Chociaż poszczególne rozdziały podążają zgodnie z trajektorią tradycyjnych czakr kręgowych, to przeznaczyłem cały rozdział na omówienie przepony oddechowej ze względu na jej dominującą pozycję wewnątrz ciała. Dwie czakry, które zazwyczaj przedstawia się jako umiejscowione w czaszce, czyli centrum trzeciego oka (*czakra Ajna*) oraz korona (*czakra Sahasrara*) opisuję razem w rozdziale „Klejnot koronny”.

Jeśli chodzi o ciało subtelne, to kręgosłup jest jego *Axis mundi*, kanałem, w którym rzekomo rezyduje główna siła biologiczna – *kundalini*. Linia pośrodkowa ciała ma istotne znaczenie dla rdzenia kręgowego, układu limbicznego w mózgu i autonomicznego układu nerwowego. Środkowa oś biegnąca przez ciało jest naładowana swego rodzaju siłą magnetyczną (*śakti*), a w jodze

celebruje się jej życiodajną moc. Mapuję kręgosłup w odniesieniu do ciała subtelного i opisuję, w jaki sposób ośrodkowy układ nerwowy jest zależny od obwodowego układu nerwowego, kontrolowanego przez ręce i nogi.

Moje podejście do ciała subtelного jest interdyscyplinarne, a poza jogą wspominam o innych sposobach leczenia. Ta książka jest zatem kolażem zrodzonym z moich badań i praktyki na przestrzeni ostatnich 30 lat. Moje spojrzenie na ciało zostało również ukształtowane przez spostrzeżenia, które wyniosłem ze świata terapii manualnej – a w szczególności z praktyki masażu, rolfingu, terapii czaszkowo-krzyżowej, medycyny osteopatycznej, metody Feldenkraisa i somatyki Thomasa Hanna.

Choć prowadzę czytelników do sensoryczno-ruchowych doświadczeń ciała subtelного, ta książka nie jest instrukcją do jogi. Uczenie się jogi – podobnie jak języka obcego – wymaga bezpośredniego kontaktu oraz czujnego oka i prowadzącego dotyku nauczyciela. Ta książka ma przede wszystkim zainspirować uczniów, znawców i początkujących, by przyjrzeni się ułożeniu strukturalnemu i ciału energetycznemu na świeże i nowe sposoby. Jak pisał Marcel Proust: „Jedyną prawdziwą podróżą, (...) byłoby iść nie ku nowym krajobrazom, ale mieć inne oczy (...)”^{*}. Chcę poprawić u czytelników proces odkrywania, przedstawić im nowe ścieżki świadomości i zainspirować do wglądu.

Największym zagrożeniem, które pociąga za sobą joga – z konieczności wiążąca się z rutyną – jest mechaniczność i surowa organizacja. Uważam, że piękno dyscypliny umysłowo-cieleśnej, takiej jak joga lub qigong, wynika z tego, że są to niekończące się procesy odkrywania i niespodzianek. Ten aspekt często umyka

^{*} Marcel Proust, *Uwięziona*, przeł. Tadeusz Boy-Żeleński, WolneLektury.pl, str. 124.

uczniom, napędzanym chęcią zysku i zdeterminowanym, by zyskać tyle siły i elastyczności, ile tylko możliwe. Według mnie joga jest nie tyle ścieżką wiodącą do mistrzostwa, ile zaproszeniem do przywołania tajemnicy i pokierowania potężną, subtelną i ostatecznie nieopisaną energią, która w nas płynie. Oddanie się praktyce jest niczym rytuał inicjacyjny, który prowadzi do wyczucia, poczucia i pamiętania o czymś, co nieuchronnie opiera się identyfikacji. Mogę zaświadczyć, że im bardziej zagłębiałem się w wewnętrzne procesy ciała i umysłu, tym bardziej zaczynam sobie zdawać sprawę, jak wielu rzeczy jeszcze nie wiem. Poniższe słowa Kena Keseya mówią o tym procesie odkrywania i konieczności wywoływania tajemnicy.

Odpowiedź nigdy nie jest odpowiedzią. Tym, co jest najbardziej interesujące, jest tajemnica. Jeśli poszukujesz tajemnicy zamiast odpowiedzi, zawsze będziesz szukał. Nigdy nie widziałem, by ktoś naprawdę znalazł odpowiedź – ludzie sądzą, że im się to udało, więc przestają myśleć. Ale zadanie polega na szukaniu tajemnicy, wywoływaniu tajemnicy, zasadzeniu ogrodu, w którym rosną dziwne rośliny i rozkwitają tajemnice. Potrzeba tajemnicy jest silniejsza niż potrzeba znalezienia odpowiedzi¹.

Eksploatacja ciała subtelnego jest niczym uprawianie ogrodu, w którym „rosną dziwne rośliny i rozkwitają tajemnice”. Ufam, że ta książka pomoże zasadzić w życiach praktykujących nasiona, dzięki którym doświadczą głębszej i bardziej zniuansowanej eksploracji ich najskrytszego istnienia. Zrozumiałem, że prawdziwa radość z odkrycia objawia się pod postacią wielu misternych połączeń, które powstają w ciele i umyśle; połączeń, które ostatecznie zapewniają głębokie poczucie całkowitości i integracji.

POTENCJAŁ MIEDNICY

Odblokuj moc kręgosłupa

Nie zaprzestaniemy poszukiwań,

A u ich kresu

Dotrzemy tam, gdzie zaczęliśmy

I poznamy to miejsce po raz pierwszy.

Przez nieznaną, zapomnianą bramę (...)

U źródła najdłuższej rzeki (...).

– T.S. Eliot, „Little Gidding”¹

Podstawa kręgosłupa jest „źródłem najdłuższej rzeki”, rzeki olbrzymiej siły i potencjału, która płynie przez trzon kręgowy. Ten potok mogą ujarzmić ruchy dna miednicy i subtelne ruchy kości ogonowej. Zaczynamy nawigować biegiem tej kręgowej rzeki od kości ogonowej i krocza. Niczym kil łodzi, miednica zapewnia kręgosłupowi stabilność oraz stanowi przeciwwagę dla czaszki. Z tego powodu ważne jest odpowiednie ustawienie i wyważenie miednicy – a nie jest to łatwe zadanie, ze względu na siły ściskające, działające zazwyczaj u podstawy kręgosłupa. Jednak ruch panewki stawu biodrowego, kości ogonowej i dna

miednicy umożliwia przepływ mięśniowy i nerwowo-naczyniowy pomiędzy nogami, tułowiem i czaszką. To dzięki pozbyciu się sztywności i zatoru w pierwszej czakrze – Muladharze – wysublimowane kanały wewnątrz ciała subtelnego mogą płynąć bez przeszkód.

Kunszt miednicy

Sferyczny kształt miednicy jest piękny. Jej wysokie łuki, zaokrąglone obwódki i ukryte wcięcia zainspirowały artystów takich jak Georgia O’Keeffe do namalowania jej wspaniałych konturów. Architektura miednicy – z jej sklepieniami, okrągłymi grzebieniami – jest jednocześnie ziemską i niebiańską. Niczym ściany kanionu, krawędzie miednicy osłaniają i definiują rzeki, które wiją się w jej wnętrzu. Kości biodrowe przypominają skrzydła rozpościerające się podczas lotu. Ich ochronna sfera jest sanktuarium dla centralnych kanałów ciała.

Pod względem anatomicznym zewnętrzne rozszerzenie dwóch półkul miednicy zapewnia rozpiętość i głębię potrzebne do pomieszczenia w niej narządów miednicznych oraz naczyń i nerwów, które ciągną się z brzucha do nóg. Kiedy skrzydła miednicy wyginają się w górę, zakrzywiają się, a kunszt tej formy nadaje jej rzeźbiarskiego piękna. Wirowy wzór kości miednicznych przyczynia się do spiralnego ruchu głębokiej siły życiowej, która przepływa przez całe ciało.

Zaokrąglone krawędzie górnej części kości biodrowej mają wiele miejsc przyczepu dla mięśni, które ciągną się w dół od brzucha, oraz tych, które pną się w górę po bocznych częściach nóg. Niczym kolejowa stacja rozrządowa, gdzie tory łączą się na wielokierunkowym, obracającym się węźle, łuk każdej kości

biodrowej umożliwia szeroki zakres ruchu nogi, panewki stawu biodrowego oraz talii bocznej. Włókna mięśniowe na zewnętrznej stronie miednicy – na przykład mięsień pośladkowy średni – skręcają się i rozszerzają, a dzięki temu przyczyniają się do powstania tego zakresu ruchu. Nie sposób docenić trójwymiarowy skręt kości biodrowych, gdy widzi się go na papierze – najlepiej doświadczyć tego w ruchu. Spiralne kształty wewnątrz i wokół miednicy przyczyniają się do wijącego się potoku siły kundalini.

Strzeliste łuki kości biodrowych tworzą rynnę, która ciągnie się w dół – do dna miednicy na czubku kości ogonowej. W miejscu, w którym miednica zwęża się u swej podstawy, tworzy częściową sferę, która odzwierciedla pod wieloma względami kształt czaszki. Można zatem wyobrazić sobie, że mamy dwie czaszki: tę położoną na szczycie kręgosłupa – będącą niemal zamkniętą kulą – oraz miednicę u podstawy kręgosłupa – zamkniętą po bokach, ale otwartą na górnych i dolnych końcach. Ruch obu sfer jest synchroniczny. W tym rozdziale zobaczymy, że kość krzyżowa, która tworzy tylną część miednicy, oraz potyllica – tylna część czaszki – są połączone i tworzą część układu czaszkowo-krzyżowego. Nasze naturalne zdolności wiążemy zazwyczaj wyłącznie z czaszką, ale *czaszka* miedniczna również nosi w sobie pewien rodzaj inteligencji. W jodze ta inteligencja jest znacznie niżej od machinacji racjonalnego mózgu – koncentruje się w instynktownej mocy kundalini.

Picie z kielicha do wina

Z ewolucyjnego punktu widzenia stanie prosto na dwóch nogach jest niezwykłym zjawiskiem. Uważamy dwunożność za rzecz

oczywistą, ale stanie to prawdziwe wyzwanie. Pod względem strukturalnym łatwiejsze i bardziej efektywne jest poruszanie się na czterech nogach – a to ze względu na sposób, w jaki siły rozkładają się wtedy pomiędzy miednicę i obręcz barkowe. Dlatego kojotom, reniferom i pumom łatwiej zachować równowagę kręgosłupa.

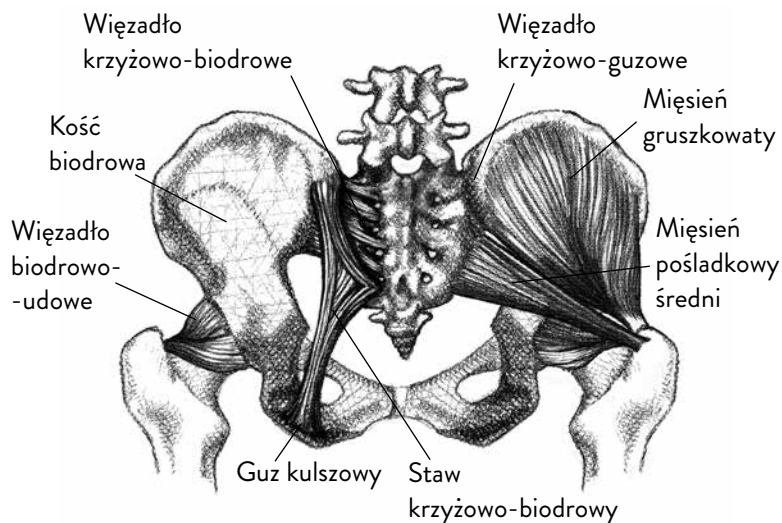
Stanie na dwóch nogach przypomina stanie na szczudłach, ponieważ nasz środek ciężkości przesuwa się wtedy wyżej, daleko od ziemi. W rezultacie siły kinetyczne są najczęściej zablokowane w stawie biodrowym. Wykonywane w jodze pozycje sprzyjające otwarciu bioder, które wymagają rotacji zewnętrznej, służą rozciągnięciu i wzmocnieniu przypominających kształtem wachlarz mięśni, które promieniają wzdłuż zewnętrznej części biodra. Rozluźnienie ucisku w obszarze biodrowym jest dla większości studentów najbardziej mozolną (i bolesną!) częścią praktyki jogi.

Konstrukcja najwyższej części kości udowej jest unikalna dla istot dwunożnych, ponieważ na swoim proksymalnym końcu – gdzie ustawia się pod kątem do panewki stawu biodrowego – osiąga niemal kąt prosty. Nazywa się to szyją kości udowej i, podobnie jak odcinek szyjny kręgosłupa, może być prawdziwym utrapieniem.

Na szczęście panewka stawu biodrowego, czyli kulista osłona, która mieści w sobie głowę kości udowej, jest całkowicie zabezpieczona przez chrząstkę. Przypomina ona gumowaną, gąbczastą powierzchnię krytego kortu tenisowego lub obiektu lekkoatletycznego – jest twarda, ale ma pewną dozę elastyczności. „Łożysko kulkowe” głowy kości udowej jest dodatkowo zabezpieczane i natłuszczone przez lepki płyn zwany mazią stawową.

Więzadła, które znajdują się w obrębie stawu biodrowego (więzadła biodrowo-udowe), są z konieczności mocne i solidne: należą do najsilniejszych więzadeł w ciele (rys. 2.1.).

Podobnie jak łuki sklepieniowe kości biodrowej, te więzadła poruszają się spiralnie i tworzą dopasowany wieniec wokół stawu panewkowego. Więzadła biodrowo-udowe mają wytrzymałość mokrego, skręconego ręcznika – struktury, która jest elastyczna, ale bardzo trudno ją rozerwać. Ich siła i wytrzymałość są niezbędne do zabezpieczenia głowy kości udowej w przypominającym filiżankę stawie biodrowym. Wytrzymałość więzadeł biodrowo-udowych to jedna z tych rzeczy, które częściowo ograniczają studentów podczas pozycji umożliwiających głębokie



Rys. 2.1. Kość krzyżowa i mięsień gruszkowaty

otwarcie bioder. U osób wysportowanych – biegaczy, piłkarzy i wędrowców – skumulowany ucisk często gromadzi się w mięśniach i więzadłach stawu biodrowego.

Dół panewki stawu biodrowego, który mieści głowę kości udowej, przypomina kształtem kielich. Ta wklęsła struktura



Rys. 2.2.
Jogin w *kandasanie*

stawu biodrowego została nazwana panewką (*acetabulum*), ponieważ przypomina kielich do wina lub octu, którego używano w czasach greckich i rzymskich. Metafora pucharu z winem jest potencjalnym odniesieniem do ciała subtelnego. Jeśli struktury wokół stawu biodrowego są ruchome, niezbędne płyny – krew, limfa i płyn mózgowo-rdzeniowy – mogą bez przeszkód przepłynąć przez miednicę, a w rezultacie wpłynąć na pływalność w głębi kręgosłupa. Możemy sobie wyobrazić, że przepływ upajającego płynu przez ciało przypomina przepływ ambrozji lub nektaru. W tradycji indyjskiej, podobnie jak w greckiej mitologii, sądzono, że półboski płyn przepływa przez ciało niczym wieczne źródło. Uważano, że jest on źródłem zarówno długowieczności, jak i nieśmiertelności. Kiedy głowa kości udowej w stawie biodrowym obraca się i skręca, pomaga napędzać przepływ podtrzymujących życie, wewnętrznych płynów w miednicy. Osoby zajmujące się produkcją wina wyciskają w tym celu winogrona, a pozycje takie jak *padmasana* (pozycja lotosu), *gomukhasana* (pozycja krowy) i *kandasana* (pozycja bulwy) mają na celu *wyciśnięcie nektaru* w biodrach i wokół nich. Wywołują również żywiołowe pulsowanie w obrębie kręgosłupa (rys. 2.2.).

Kulista głowa kości udowej

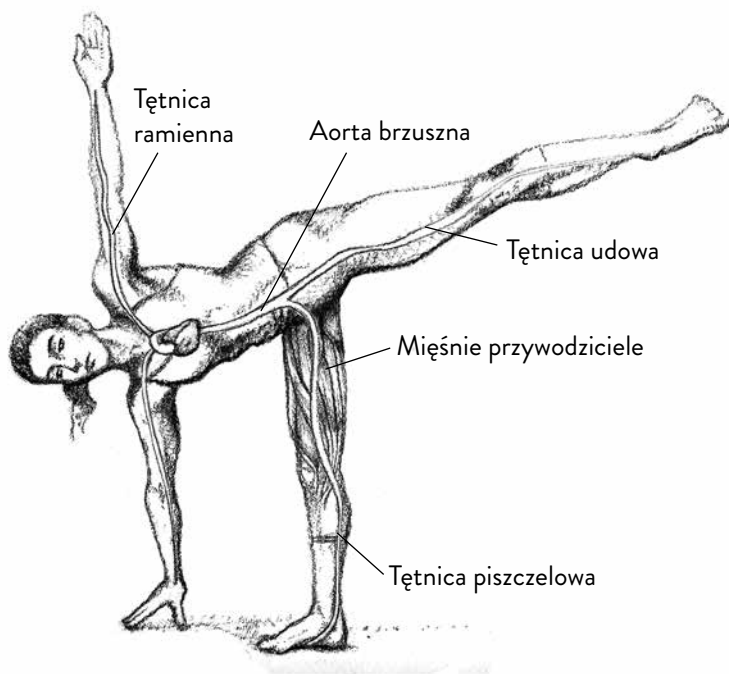
W stawie biodrowym często pojawia się znaczny ucisk i napięcie. Świetnie dopasowana głowa kości udowej, opakowana

próżniowo w przysawce panewki stawu biodrowego (obrąbek panewkowy), często doznaje uszkodzeń z jednej lub obu stron. Cały kompleks mięśni bioder i pośladków jest często bardziej naprężony z jednej strony, co prowadzi do asymetrii. Od prawej do lewej, panewki stawu biodrowego przyjmują różne cechy charakterystyczne lub *osobowości*, ze względu na urazy, genetykę, powtarzający się wysiłek, syndrom krótszej nogi lub cechy posturalne, w których wyniku jedna z nóg przyjmuje na siebie większy ciężar niż druga. W świetle przewlekłej asymetryczności może dojść do osunięcia się, ścięcia lub zablokowania jednego z bioder. Nierówne stawy biodrowe można porównać do samochodu o nieodpowiednim osiowaniu kół. Mogą one sprawić, że cała struktura fizyczna skręci lub przesunie się na jedną stronę. Powtarzające się ściąganie na jedną stronę może zaszkodzić więzadłom i obrębkowi panewkowemu w jednej lub obu panewkach stawu biodrowego. Jeśli przewlekłe przesunięcie powoduje bolesne zacieśnianie w obrębie pierścieni więzadła wokół panewki, to taka osoba może być kandydatem do wstawienia protezy stawu biodrowego.

Stabilizacja biodra

Zachęcam moich uczniów, by sprawdzali, który z ich stawów biodrowych jest bardziej elastyczny. Brak równowagi wynika niekiedy ze sklejenia się struktur w powięzi mięśniowej wokół biodra, czasami zaś – z nadmiernej wiotkości. Zbyt luźny lub mobilny staw może okazać się równie problematyczny, co staw o ograniczonym ruchu – szczególnie w przypadku biodra, ze względu na zapotrzebowanie nośne panewek stawu biodrowego. By ustabilizować i zabezpieczyć kompleks stawu panewkowego biodra, musimy pewnie umocować głowę kości udowej

w panewce. Podobnie jak imadło mocuje strukturę pomiędzy swoimi szczękami, kulista głowa kości udowej jest przymocowana do stawu biodrowego. Pozycje stojące takie jak *trikonasana* (pozycja trójkąta), *parsvakonasana* (pozycja boczna) i *virabhadrasana* I i II (pozycje wojownika I i II) pomagają wytworzyć obustronną symetrię w panewkach stawu biodrowego.



Rys. 2.3. *Ardha chandrasana* i tętnice centralne

Pozycje polegające na utrzymywaniu równowagi na jednej nodze, na przykład *vrksasana* (pozycja drzewa) i *ardha chandrasana* (pozycja półksiężyca) są szczególnie pomocne w wyrównywaniu podporowego stawu biodrowego i budowaniu w nim krzepy

(patrz: rys. 2.3.). Takie zabezpieczenie głów kości udowych generuje stabilność całej miednicy i kręgosłupa. Zaciskowe działanie panewek stawu biodrowego okazuje się pomocne w przypadku osteoporozy, ponieważ więzadła i ścięgna wokół stawów biodrowych są wzmocnione, a macierz kostna wewnątrz kości udowej i kości miednicznych poddawana jest celowemu naciskowi. Oddziałujący na kości ciężar pomaga zwiększyć ich gęstość, a także wchłanianie wapnia.

Jeśli chodzi o fizjologię, szpik długich kości udowych oraz szpik kości biodrowych są dla organizmu istotnymi zakładami produkcyjnymi czerwonych krwinek (szczególnie w latach rozwoju). Zarówno w ajurwedzie, jak i medycynie chińskiej szpik kostny przedstawia się jako fundamentalny duch życia organizmu. Rola kości udowej nie ogranicza się zatem jedynie do jej właściwości fizycznych. Na przestrzeni dziejów w niektórych indyjskich i tybetańskich rytuałach tantrycznych kość udowa przodków ceniona jest jako relikwia pełna duchowej mocy.



STOJAK NA CHOINKĘ

Myślę o stabilności, która jest generowana w panewkach stawu biodrowego w rezultacie przyjmowania pozycji stojących, jako o stojaku na choinkę. Jeśli próbowałeś kiedyś ustawić wyciętą choinkę pionowo na stojaku wyposażonym w metalowe śruby, to wiesz, że nie jest to łatwe. Sprawienie, by choinka stała prosto i nie przewróciła się na stół jadalny, co spowodowałoby wyrzucenie w powietrze szklanek pełnych ajerkoniaku, przypomina wyzwanie związane z efektywnym stanem w *samasthiti* (zrównoważonej pozycji pionowej). Równomierne umocowanie zewnętrznych kości udowych

w panewkach stawu biodrowego, by podtrzymywały wyprostowany kregostup, przypomina przykręcanie metalowych śrub u podstawy drzewka. Dokręcenie ich w kierunku linii środkowej umożliwiłoby choince utrzymanie równowagi w pionie. Stojak jest na szczęście wyposażony w co najmniej trzy śruby – a ludzie mają jedynie dwie panewki stawu biodrowego. To sugeruje, jak trudne jest naprawdę efektywne stanie. Jednak w przeciwieństwie do nieruchomej choinki, staw panewkowy ludzkiego biodra jest ruchomy, a jego konstrukcja pozwala mu sprostać obciążeniu poprzez rozdzielenie sił na otaczające go tkanki miękkie.



Stabilność miednicy można poprawić poprzez wzmocnienie elastyczności i siły mięśni, które tworzą panewkę stawu biodrowego – szczególnie mięśnia gruszkowatego oraz mięśnia pośladkowego średniego. Nie należy jednak zaciskać przy tym mięśni pośladkowych. Podczas gdy głowa kości udowej jest umocowana w stawie biodrowym, mięśnie pośladkowe powinny zachować sprężystość i zdolność przystosowania. Mięśnie pośladków są podatne na hipertoniczność, więc większość ćwiczeń na otwarcie bioder ma na celu wydłużenie i poszerzenie mięśni odwodzicieli, które służą do zewnętrznej rotacji nóg. Mięsień gruszkowaty jest kluczowym elementem kompleksu biodrowego. To mięsień *wywrócony na lewą stronę*, ponieważ jego szerszy koniec przyczepia się wewnątrz do przedniej części kości krzyżowej, natomiast węższy – do krętarza większego (rys. 2.1.). Wyraz *piriformis* (mięsień gruszkowaty) pochodzi od łacińskiego *pirum*, oznaczającego „gruszkę” oraz *forma*, czyli „kształt”. Taki mięsień jest więc szeroki – niczym dolna część gruszki – w miejscu, w którym przyczepia się do kości krzyżowej. Zwęża się natomiast w miejscu, w którym przylega do krętarza. Tworzy

górną krawędź dna miednicy, gdzie łączy się z kością krzyżową. Kiedy mięsień gruszkowaty jest uciśnięty, może oderwać kość krzyżową ze środka i przyczynić się do dysfunkcji stawu krzyżowo-biodrowego.

Mięsień gruszkowaty jest zazwyczaj współwinnym występowania rwy kulszowej, ponieważ nerw kulszowy przebiega bezpośrednio pod nim. Uwięzienie nerwu kulszowego wiąże się z występowaniem zespołu mięśnia gruszkowatego, który może powodować ból „dolnej części pleców, pachwiny, krocza, pośladka, biodra, tylnej części uda i nogi, stopy oraz – podczas wypróżniania – odbytnicy”².

Dla współczesnych adeptów jogi osiągnięcie płynności i równowagi poprzez stawy biodrowe może okazać się przedsięwzięciem na całe życie. Kiedy torebki stawowe są giętkie, ale stabilne, a ty możesz obracać biodrami w otwierającej je asanie, nadi są poddawane naciskowi. Uważa się, że zaczyna wtedy płynąć boski nektar, zwany *amritą*, który zapewnia nam długowieczność porównywalną jedynie z bogami.



PRAKTYKA

Świadomość biodra: trzy ćwiczenia

Te trzy ćwiczenia pomagają przyciągnąć uwagę do struktur w panewce stawu biodrowego i wokół niej. Pierwsze ma na celu zwiększenie zakresu ruchu bez obciążenia. Drugie aktywnie rozciąga boczne mięśnie uda. A ostatnie, czyli pozycja drzewa, zapewnia biodru stabilność poprzez obciążenie. Każdy z tych ruchów znacznie od określenia, która z twoich panewek stawu biodrowego ma bardziej ograniczony ruch. W ten sposób zyskasz większą

inteligencję somatyczną i bardziej dostroisz się do subtelnych pociągnięć, obrotów oraz zmian w tej strukturze. Po dostrzeżeniu różnic pomiędzy swoimi biodrami możesz określić, która strona powinna zostać wzmocniona, a którą należy rozluźnić. Podejdź do poznawania swojego ciała z ciekawością. Niech twoją intencją będzie osiągnięcie większej symetrii.

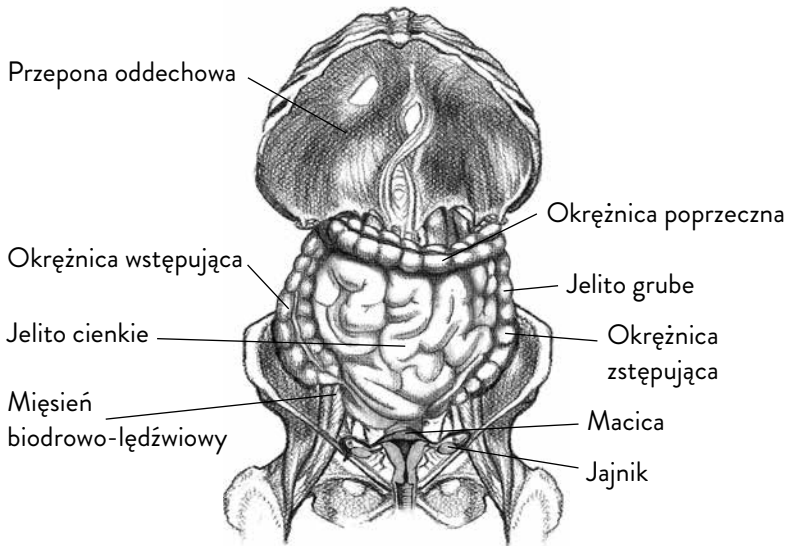
RUCH OKRĘŻNY W PANEWKACH STAWU BIODROWEGO

Ta seria ruchów przynosi panewkom stawu biodrowego płynność i łatwość ruchu. Pomaga również ocenić zaburzenia równowagi i asymetryczne wzory w obrębie więzadeł, mięśni stawu biodrowego oraz okolic krzyża. Wykonuj te ruchy powoli i inicjuj je poprzez rotację panewki stawu biodrowego, z niewielką pomocą muskulatury nóg. Wyczuwaj kolistą płynność torebek stawu biodrowego.

Położ się na plecach i rozluźnij się w *savasanie*. Wykonaj rotację zewnętrzną kości udowej w panewce stawu biodrowego i przyciągnij do siebie jedną nogę, by przyjąć pozycję drzewa. Trzymaj stopę na podłodze i przesun kolano w bok, blisko podłogi. Następnie przesun nogę z powrotem do pozycji *savasany*, inicjując ruch poprzez obrót panewki stawu biodrowego. Powtórz całą procedurę od pięciu do ośmiu razy po jednej stronie ciała. Następnie powtórz ten sam ruch z drugiej strony, powoli i bez użycia siły. Nie utrzymuj pozycji – wchodź w nią i z niej wychodź, prowadząc nogę wzdłuż podłogi do pozycji drzewa, a następnie ponownie ją prostując. W trakcie wykonywania ruchów porównaj obie strony: czy któraś wydaje się bardziej „kleista” lub luźna? Czy czujesz z jednej strony blokadę? Czy ograniczenie ruchu występuje w wewnętrznej czy zewnętrznej części panewki stawu biodrowego?

Apana i jelito grube

Wszystko, co spływa w ciele w dół, jest kontrolowane przez siłę wypierającą, *apanę*. Przykładami opadania apany w świecie natury są między innymi rzeki, które spływają do morza, lawiny błotne, deszcze, lawiny skalne, powalone drzewa i prądy zstępujące wiatrów. Występujące w niższej części brzucha – czyli miejscu, w którym rezyduje apana – ruchy skierowane w dół, takie jak poród, menstruacja, defekacja i oddawanie moczu, są poddawane podobnej sile przyciągania grawitacyjnego.



Rys. 3.4. Apana i jelita

Apana gromadzi się głównie w jelicie grubym, a regularne pozbywanie się jej ma kluczowe znaczenie dla zdrowia (rys. 3.4.). Jej siła napędowa jest ściśle związana z kością krzyżową,

ponieważ końcowa część okrężnicy dopasowuje się do kształtu przedniej części tej kości. Tuż przed kością ogonową znajdują się przyłączone do niej trzy cylindryczne pierścienie mięśnia zwieracza odbytu. Dlatego ruch w obrębie kości krzyżowej i ogonowej łączy się z ruchami okrężnicy. Praktyka mula bandhy pomaga wyregulować rytm perystaltyczny okrężnicy oraz wzmocnić ściany mięśniowe. Podczas wykonywania ruchów takich jak falowanie kręgosłupa, pozycja kota i krowy lub połączenie pozycji psa z głową w górę i w dół, okrężnica przemieszcza się wraz z otaczającymi ją strukturami mięśniowo-szkieletowymi.

Jeśli jelito grube jest ściśnięte, ludzie mogą cierpieć z powodu zaparc. Nie tylko pogarszają one przepływ pokarmu, ale mają również wpływ na rytm sercowo-naczyniowy i oddechowy. Blokada przepływu apany upośledza również przepływ prany w płucach, a także sprawia, że oddech staje się płytki i ograniczony.



JELITO GRUBE I PŁUCA

Na pierwszy rzut oka może się wydawać, że płuca i jelito grube nie mają ze sobą związku. Okazuje się jednak, że – podobnie jak wody gruntowe jezior, rzek i oceanów określają poziom wilgotności w atmosferze w wyniku parowania – poziom „wód gruntowych” w jelicie ma swoją rolę w cyrkulacji płynów ustrojowych transportowanych przez płuca. W jodze i medycynie chińskiej płuca i jelito grube są ze sobą spokrewnione lub połączone w parę. W systemie energetycznym medycyny chińskiej każdy z narządów wewnętrznych ma swoją parę, ponieważ uważa się, że fizjologiczne wynikają z dynamicznej równowagi yin i yang. Jelito grube jest yang. Puste i ciężkie jelito grube odpowiada za mechaniczne przepychanie żywności

do wydalenia. Jego skurczowe ruchy ułatwiają wydalanie u podstawy ciała. Płuco jest yin. Jest pełne krwi, delikatne i odpowiada za natlenianie krwiobieg. Płuca wciągają tlen na szczycie ciała. Oba organy biorą udział w absorpcji i rozpowszechnianiu płynów oraz regulowaniu układu krwionośnego.

Tak jak jelito grube i płuca odpowiadają sobie w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej, tak apana znajdująca się w jamie miednicy jest odpowiednikiem prany w jamie klatki piersiowej. Optymalna absorpcja i ruch perystaltyczny w obrębie okrężnicy sprzyja wchłanianiu prany przez tkankę płucną.



Praktykę jogi zawsze powinno się rozpoczynać od zmobilizowania okrężnicy i pozbycia się tego, co zapycha dolny odcinek przewodu pokarmowego. By prana mogła krążyć przez wszystkie nadi, konieczna jest regularna praca jelit. Na etapie wydechu podczas ćwiczenia oddechów jogicznych, kiedy powietrze zostaje spuszczone z brzucha, opuszcza ono również płuca, a okrężnica zostaje wprowadzona w ruch.

W praktyce jogi idealnym sposobem na aktywację apany są pozycje skrętne, które pozwalają „wycisnąć” dolną część brzucha. Skręty pomagają ścisnąć okrężnicę i zakręcić nią, co pobudza serię falistych skurczów fałd jelitowych. Skręty przypominają miniaturowe płukanie jelita grubego i pomagają przepchnąć miazgę pokarmową przez okrężnicę. Zrównoważona aktywność perystaltyczna w jelicie grubym – nie za wolna ani nie za szybka (spazmatyczna) – pozwala na odpowiednie wydalanie pokarmu. Choć może się to wydawać sprzeczne z intuicją, pozycje wykonywane do góry nogami sprzyjają spływowi apany w dół. Inwersje, takie jak stanie na głowie i świeca, odwracają efekty działania grawitacji, ponieważ trójkątna kość krzyżowa jest zwrócona

„prawidłową stroną do góry”, co pozwala „odcumować” struktury wewnątrz jamy miednicznej, ma działanie przeczyszczające i pomaga zwalczyć zaparcia.

Zapchanie jelita grubego może mieć również podstawy emocjonalne. Stłumione emocje powiązane ze strachem, wstydem, żalem, smutkiem lub potępieniem mają negatywny wpływ na zdolność organizmu do regularnego wydalania pokarmu. Osoby, które boją się *zrezygnować* – z przedmiotów materialnych lub uczuć – są podatne na zatykanie się dolnego odcinka przewodu pokarmowego. Zbyt często zdarza się, że skrępowane emocje lub stłumione uczucia przebijają się do dolnej części kręgosłupa i miednicy, a to prowadzi do powstania węzłów – zarówno mięśniowo-szkieletowych, jak i trzewnych.



ZNACZENIE ODPUSZCZENIA

Idea odpuszczania jest częścią podstawy Ashtangi, ośmiostopniowej ścieżki. Częścią pierwszego stopnia Ashtangi jest niegromadzenie, które wskazuje na właściwe zachowanie (*yama*) w sferze społecznej. W sanskrycie nazywa się to *aparigraha*, co oznacza dosłownie „niechwytnie”. Ta cecha ma być antidotum na chciwość i chęć posiadania. Mieszkańcy Stanów Zjednoczonych są znani z tego, że gromadzą masę przedmiotów materialnych, a większość piwnic i strychów to składowiska zebranych kłopotów. Ta materialistyczna chęć posiadania może iść w parze z fizjologicznym i psychologicznym uczeniem się czegoś. Ludzie nie tylko kolekcjonują i gromadzą przedmioty, ale skrywają też swoje opinie i najgłębsze uczucia. Powstrzymany lub zapchane emocje mogą objawić się w ciele jako zator w dolnej części jelit.





Skrety okrężnicy

Te obrotowe pozycje – pierwszą wykonuje się w pionie, drugą na wznak – pomagają zmobilizować ograny wewnątrz miednicy. Mają na celu mobilizację fałd jelita grubego oraz aktywację apanicznej siły ciała.

MARICHYASANA III

By wzmóc ruch apany w obrębie jelita grubego, usiądź na krawędzi koca z nogami wyprostowanymi w *dandasanie* (pozycji kija). Zegnij prawe kolano i przyciągnij je do siebie, by przygotować się do skrętu, czyli *marichyasany III* (nazwanej na cześć mędrca Marićiego). Ustaw prawą piętę tak blisko guza kulszowego, jak tylko możliwe – w ten sposób napniesz (ściśniesz) okrężnicę wstępującą z prawej strony brzucha (patrz: rys. 3.4.). Jeśli czujesz napięcie zginaczy stawu biodrowego, postaraj się unieść wyżej miednicę. Przesuń lewą nogę o 15 centymetrów w lewo, by stworzyć większą przestrzeń dla skrętu okolic dolnej części brzucha. Unieś i skręć tułów w kierunku prawego uda, obracając pępek w stronę jego wewnętrznej części.

Istnieją trzy różne pozycje z wykorzystaniem splotu lewej ręki, wymienione zgodnie ze wzrostem poziomu trudności: (1) opleć lewe przedramię wokół zewnętrznej części prawego kolana i goleni, niczym wieszak, (2) przyciągnij łokieć do zewnętrznej części prawego kolana i (3) owiń lewy łokieć wokół zewnętrznej krawędzi prawego kolana i złącz ręce. Pamiętaj, by wykonać skręt podczas wydechu (apaniczna faza oddechu) i poczuj silny ścisk pod pępkiem. Poczuj, jak twoja okrężnica się napina. Utrzymaj tę pozycję

od 30 sekund do minuty, następnie przyjmij ją jeszcze raz – tym razem z lewej strony. Po wykonaniu ćwiczenia z obu stron, przyjmij pozycję psa z głową w dół, by unieść i rozszerzyć brzuch.

JATHARA PARIVARTANASANA

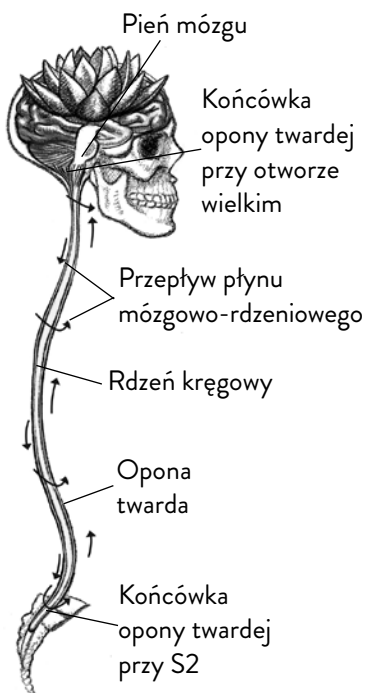
Ta pozycja ma na celu obrócenie lędźwiowego odcinka kręgosłupa, narządów jamy brzusznej i powięzi wewnątrzmiędniczej. Ta odmiana wiąże się z uniesieniem miednicy, by stworzyć „wiszący skręt”. Jej nazwa, *jathara parivartanasana* (pozycja obróconego brzucha) sugeruje obracanie zwojów (*jata*) jelita.

Położ się na plecach, podnieś miednicę na wysokość 15–25 centymetrów i oprzyj ją na wałku (lub stercie koców). Ułóż wałek prostopadle do kręgosłupa – tak, by twoja kość krzyżowa znajdowała się po jego lewej stronie. Zegnij kolana i przyciągnij je do klatki piersiowej. Przesuń kolana w prawo, by oprzeć się na zewnętrznej krawędzi prawego biodra. Ponieważ wałek podpira twoją miednicę, kręgosłup zyska większe zawieszenie i trakcję. Podczas skrętu przyciągnij kolana w kierunku prawego ramienia, by podkreślić rotację brzuszno-miedniczną. Trzymaj ramiona i górną część kręgosłupa na podłodze i skręć brzuch w lewo, oddalając go od kolan. Połączenie uniesienia miednicy z rotacją i trakcją zmobilizuje tkanki łączne wokół jelita grubego i pęcherza moczowego (a u kobiet – również w okolicy macicy) i dostarczy im pokaźny zastrzyk krwi.

Utrzymaj tę pozycję przez 2 minuty, a następnie wypchnij kolana na środek. Przesuń miednicę na prawy skraj wałka i obróć kolana w lewo. Po wszystkim odpocznij przez kilka minut w pozycji mostu z miednicą opartą na środkowej części wałka i skieruj swój oddech do narządów miednicy.

Dynamika czaszkowo-krzyżowa

Smuga światła rozjaśnia wnętrze ciała subtelnego. To światło zostało okrzyknięte boginią Ćitrini, Promienną lub Lśniącą i jest utożsamiane z prawdziwą inteligencją. Ten najgłębszy przewod światła płynie niczym fala, naprzemiennie rozszerza się i zwęża. Jeśli chodzi o anatomie, wiemy, że rdzeń kręgowy jest neurologicznym jądrem ciała umiejscowionym wewnątrz kręgosłupa. Płyn, który chroni mózg i rdzeń kręgowy, moglibyśmy wyobrazić sobie w ciele subtelnym jako płynne światło. Wypływa ono



Rys. 3.5. Kwiat Lotosu i układ czaszkowo-krzyżowy

z tylnej części mózgu, ścieka w dół, wzdłuż kręgosłupa, a następnie zostaje wypompowane w górę w wyniku ruchu kości krzyżowej. Ten niezbędny płyn, zwany płynem mózgowo-rdzeniowym (CSF) jest przeświecający i przezroczysty. Może mieć również związek z boskim nektarem (amritą), który pobudza ciało subtelnego opisywanym w starożytnych tekstach jogi.

Łodygę i kwiatu lotosu wodnego można porównać do kości krzyżowej, rdzenia kręgowego i mózgu (rys. 3.5.). Każde z nich unosi się na płynnym podłożu. Łodyga lotosu unosi się dzięki otaczającej ją wodzie, a rdzeń kręgowy, otoczony ochronną klatką kręgosłupa, utrzymuje się

dzięki płynowi mózgowo-rdzeniowemu. Płyn rdzeniowy przepływa z czaszki do kości krzyżowej dzięki dwustronnej błonie napięciowej, która posiada swoją własną pompę, niezależną od uderzeń serca. Przepływ płynu mózgowo-rdzeniowego jest częściowo napędzany przez ruch kości krzyżowej, a zatem wszystkie pozycje – w jodze, tai chi i innych dyscyplinach – które wzmagają ruch krzyża, sprzyjają jego rytmicznemu napływowi.

Rdzeń kręgowy i rozkwit lotosu

Znajdując się w stanie samadhi, jogini odkryli, że większość wewnętrznych rytmów ciała jest zarówno płynna, jak i elektryzująca. Od czasu spisania Wed uważano, że takie rytmy pobudzają ciało subtelne – i przywoływano je jako bóstwa *Soma* (woda, księżyc) i *Agni* (ogień, słońce). Podstawową siłę życia, praną, wyobrażano sobie jako płynną i lśniącą – niczym odbity blask słońca migoczący na wewnętrznym morzu pełnym miniaturowych fal. W indyjskiej tradycji duchowej wodę zawsze uważano za uzdrawiające medium.

Oceany, tropikalne stawy i leśne źródła to miejsca, które sprzyjają *sadhu* (świętym ludziom) i *sadhakom* (praktykującym) przeprowadzającym swoje rytuały – intonującym mantry, wykonującym pranajamę i przywołującym moce żywiołów. Kwiat wodny, rosnący naturalnie w stawach leśnych zagajników, stał się metaforą oświecenia. Jest kunsztowny i subtelny. Jego delikatne liście i płatki zawisają z największą delikatnością i gracją, podobnie jak jędrne struktury ciała – mózg, pień mózgu i rdzeń kręgowy – które wiszą niczym żyrandole. Doświadczenie samadhi, przy całej jego pogodnej świetności, ustąpiło miejsca niezliczonym opowieściom o czakrach rozkwitających niczym kwiaty lotosu.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Tias Little – jest jednym z czołowych instruktorów jogi w Ameryce Północnej. W swoim dynamicznym, oryginalnym stylu nauczania łączy lata badań nad klasyczną jogą, sanskrytem, buddyzmem, anatomią, masażem i leczeniem traumu. Jest założycielem szkoły Prajna Yoga w Santa Fe, w której przez cały rok organizuje ze swoją żoną, Suryą, odosobnienia, warsztaty i programy szkoleniowe dla nauczycieli.

**Czym jest ciało subtelne? Czy to coś materialnego,
jak tkanka łączna lub puls neuronalny?
A może coś pozbawionego formy, niczym przestrzeń,
czysta energia lub świadomość?
W jaki sposób ciało subtelne wpływa na twoje życie?**

Jeśli spędzasz dużo czasu na praktykowaniu jogi, prawdopodobnie zaczęłaś dostrzegać, że joga to coś więcej niż tylko gibkie ciało. Praktyka jogi w rzeczywistości ujawnia, że ciało nie jest w żaden sposób oddzielone od sił psychoduchowych, które je ożywiają. Dowiedz się, czym jest ciało subtelne – klucz do osiągnięcia rozkoszy, miłości, zrozumienia i dobrych relacji.

W tej książce Autor zaprasza cię w wyjątkową podróż, która prowadzi przez fizyczną i energetyczną anatomię jogi. Przez mięśnie, czakry, meridiany, świadomość, aż do centrum twojego ciała subtelnego. Dowiesz się, w jaki sposób zintegrować jogę z umysłem i praktykami duchowymi. Poznasz asany, dzięki którym odblokujesz główną siłę biologiczną w twoim organizmie – energię kundalini. Odkryjesz wiele medytacji, na przykład medytację ciała subtelnego. Z jej pomocą wyeliminujesz przypadki błędnego pojmowania, będące przyczyną cierpienia i zamętu. Pranajama i inne ćwiczenia oddechowe odblokują twoje czakry i przywrócą prawidłowy przepływ energii w meridianach. Twoje ciało subtelne to święte, zdumiewające i nieskończone ciało czystej świadomości, intencji i współczucia. Przywróć mu równowagę i siłę!

**Asany, medytacje i ćwiczenia oddechowe,
które wzmocnią twoje ciało subtelne!**

Patroni:



Cena: 84,80 zł

ISBN: 978-83-8301-337-4



9 788383 013374