

SEKWENCJA KOJĄCA SKOŁATANE NERWY DLA KAŻDEGO

1. **Adhomukha Virasana** (podparty tułów lub tylko głowa) 3-5 min

- Użyj wałki (jeśli masz) lub/i koców by podeprzeć tułów na całej długości, już od kości łonowej. Zastosuj dodatkowe podparcie pod głowę i splecione łokcie oraz upewnij się, że dolny brzuch i dolne plecy są podparte i wypełnione. (1a)
- Jeśli nie posiadasz powyższych pomocy, podeprzyj jedynie głowę. Możesz użyć kostki lub książek. Głowa oparta wyżej pomaga utrzymać otwartą okolicę serca. (1b)
- Utrzymuj aktywne ramiona by wydłużyć boki ciała i kręgosłup, a jednocześnie oddalaj barki od uszu. Zachowaj długi tył szyi i pozwól głowie grawitować do podpórki. Dzięki temu mózg i układ nerwowy będą się stopniowo wyciszały.



1a



1b

- Pozycja silnie wycisza ciało i umysł. Jest dobrym punktem wyjścia do rozpoczęcia praktyki.

2. **Adhomukha Śvanasana** (z głową opartą) 2-5 min

- Dobierz taką wysokość pomocy pod głowę, by ta pozostała przedłużeniem kręgosłupa i by opierała się na czole. Pilnuj, by opierała się tylko swoim ciężarem.
- Ustaw dłonie na szerokość barków, stopy na szerokość bioder. Otwierając szeroko wnętrza dłoni, wydłuż ramiona i odepchnij się od nich w górę. Wznies boki ciała wysoko do bioder, oddal biodra od głowy. Doprostuj nogi w kolanach i przesun przody nóg w tył, jakbyś chciała/chciał przenieść ciężar ciała nad pięty. Upewnij się raz jeszcze, że głowa opiera się na podpórce tylko swoim ciężarem.
- Jeśli pozycja jest wyzwaniem, możesz ją wykonać krócej, powtarzając 3x po 1 minucie, odpoczywaj w Adhomukha Virasanie



2

- Pozycja działa wyciszająco dla układu nerwowego, ale też aktywuje ciało i lekko rozgrzewa.

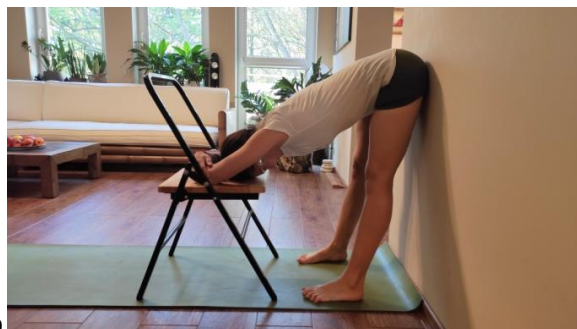
3. **Uttanasana** (z głową opartą) 2-5 min

- Ustaw stopy na szerokość bioder (jeśli masz sztywność bądź napięcia w dolnych plecach na szerokość maty). Dobierz wysokość podparcia pod głowę tak, by oprzeć czubek głowy (3a).

- Jeśli tyły nóg / dolne plecy są sztywne, stań tyłem do ściany w odległości ok. 15, 20 cm, oprzyj biodra na ścianie, użyj krzesła (siedzenia lub oparcia) by oprzeć czoło i skrzyżowane przedramiona. Poszukaj takiej wysokości, by Twoje plecy były proste i wydłużone (3b).



3a



3b

- Pozycja uspokaja i wycisza umysł, silnie wydłuża kręgosłup i utrzymuje w równowadze centralny układ nerwowy.

4. **Prasaritapadottanasana** (głowa oparta) 2-5 min

- Stań w szerokim rozkroku utrzymując stopy równoległe. Dociśnij zewnętrzne krawędzie stóp do ziemi, utrzymuj nogi mocne i aktywne. Ustaw dłonie w linii stóp i na szerokość barków, dociskając je do ziemi ściągnij boki ciała w dół i oprzyj czubek głowy na ziemi (4a).

- Jeśli jest to wyzwaniem użyj pomocy kostki, książek lub nawet krzesła, by podeprzeć głowę wyżej (4b).



4a



4b

- Oparcie czubka głowy i ustawienie tyłu głowy pionowo działa szczególnie wyciszająco i „chłodząco” na centralny układ nerwowy, oczy i mózg. Jednak ciało i umysł wyciszają się również, kiedy oprzemy czoło wyżej.

5. **Supta Svastikasana** 2-3 min na stronę

- Użyj wałka lub koców by podeprzeć plecy. By pełniej zrelaksować obszar pachwin i bioder możesz dodatkowo użyć koca / poduszek pod kolana (nie ma na zdjęciu).

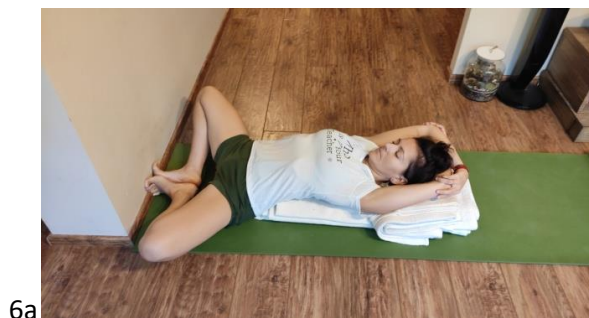
- Zaczynij od pozycji aktywnych ramion za głową by dodać długości bokom ciała i kręgosłupowi (5a). Po chwili rozluźnij ramiona po bokach ciała ustawiając je tak, by wnętrza dłoni kierowały się do sufitu (5b).
- Zmieniając skrzyżowanie nóg pamiętaj, by zmienić również skrzyżowanie ramion.



- Pozycja otwiera obszar pachwin i bioder, rozluźnia wnętrze brzucha, dzięki czemu może się rozluźnić umysł oraz napięta stresem przepona. A to z kolei wraz z łagodnym otwarciem klatki piersiowej umożliwia pełniejszy oddech.

6. **Suptabaddhakonasana** 5 min

- Użyj tych samych pomocy, co w poprzedniej pozycji, ale tym razem ustaw stopy przy ścianie rozchylając i oddalając palce stóp od siebie. Dosuń się biodrami do ściany i stóp na tyle, na ile pozwala Ci otwarcie Twoich bioder. Ponownie możesz podeprzeć zewnętrzną udę kocem / poduszką (nie ma na zdjęciu).
- Rozpocznij od aktywnej pracy skrzyżowanych rąk za głową (6a), potem rozluźnij ramiona po bokach (6b).



6a



6b

- W pozycji odpoczywa ciało i umysł, pojawia się wewnętrzna stabilność i cisza. Działa silnie odmładzająco.

7. **Setubandhasarvangasana** (przy użyciu krawędzi łóżka, sofy) 5-10 min

- Prawie każdy ma w domu łóżko lub sofę. Idealnie, jeśli ich krawędź jest miękka i nie uwiera Twoich pleców. Połóż się na swoim łóżku i zsuń na tyle, by jego krawędź podparła okolicę Twoich łopatek. Dobierz wysokość podparcia pod kark, szyję i głowę by te oparły się

stabilnie. Możesz użyć koców, wałki lub dwóch, poduszek. Pozycja ma być komfortowa! Rozluźnij ramiona po bokach ciała. Jeśli jest to dla nich wyzwaniem, podeprzyj je dodatkowo kocem /poduszką.

- Jeśli nie masz możliwości użycia łóżka / sofy, możesz użyć wałków lub koców wzdłuż ciała.



- Pozycja działa silnie regenerująco i odmładzająco na wszystkie układy naszego ciała, dlatego B.K.S.Iyengar nazwał ją „dobrodziejstwem dla ludzkości”. Tą pozycją kończy się wiele sekwencji terapeutycznych w Instytucie Iyengara w Punie.
 - Chcesz wiedzieć dokładnie, jak działa?
 - Podtrzymywane i równoważone jest działanie wszystkich układów w ciele: hormonalnego, krążenia, szkieletowo – mięśniowego, nerwowego, oddechowego, trawiennego.
 - Otwarcie klatki tworzy optymalną przestrzeń dla serca, płuc, przepony, żołądka, trzustki, śledziony, woreczka żółciowego i wątroby.
 - Odpoczywają nogi.
 - Z mięśni i tkanek usuwane są toksyny. Dzieje się tak dzięki krwi, która intensywniej napływa do wątroby, potem do nerek, gdzie zostaje oczyszczona, a toksyny wydalone z moczem.
 - Organy brzucha spoczywają na tyle ciała.
 - Masowane są nerki i nadnercza.
 - Pozycja głowy schładza mózg, sprowadza świadomość do klatki piersiowej, do serca i wprowadza ciszę.
 - Przynosi ulgę przy: depresji, niestabilności emocjonalnej, niskiej energii, utracie pewności siebie.
8. **Viparitanasana** z nogami w krześle 5-10 min
- Użyj wałki, zwiniętych koców czy poduszki pod dolne plecy w taki sposób, by unosząc je wyżej otworzyć klatkę piersiową. Ustaw więc swoje pomoce w pewnej odległości od krzesła, by zrobić biodrom miejsce do opadania. Barki, tył szyi i głowa powinny pozostać na ziemi, klatka piersiowa otwarta, a brzuch miękki i wklęsły.



- W pozycji kość ogonowa opada, a tył klatki piersiowej podnosi się. To powoduje silne odprężenie brzucha. Klatka piersiowa rozszerza się, a wraz z nią przednia krawędź przepony. Oddech staje pełniejszy, a umysł spokojny, cichy i obecny.