

PORANEK BEZ KAWY

Jeśli pierwsza rzecz, o której marzysz po przebudzeniu, to kawa, spróbuj choć raz nie spełnić tego marzenia. Wstań i zacznij dzień z jogą.

Wnaszej szerokości geograficznej, doświadczamy częstych zmian w pogodzie i ciśnieniu. Nie zawsze i niekoniecznie powitanie słońca mamy okazję wykonywać w jego obecności. Poranki, szczególnie w miesiącach ochłodzenia, bywają trudne. Jeżeli cały rok stajemy na matę przed śniadaniem, doskonale znamy ciężar gatunkowy zimnego, ciemnego poranka, kiedy najchętniej chcielibyśmy pozostać w łóżku pod ciepłą i przytulną kołdrą. Budzik jednak dzwoni, przypominając, że czas rozpocząć dzień. Zapraszam was na przyjemną, nie zanadto wymagającą sekwencję, która pobudzi i oczyści wasze ciało i umysł.

Zgodnie z zasadami ajurwedy, wszelkie dysharmonie równoważymy ich przeciwieństwem. Zatem w okresie zimowym, kiedy dominuje kapha (zimno, ociążałość i wilgoć pod postacią deszczu lub śniegu), chcemy nadać dniom lekkości, energii, ale ze świadomością ugruntowania. Zatem najlepiej zacząć dzień stosunkowo wcześnie, tak aby znaleźć się na macie pomiędzy szóstą a siódmą rano. Tak, jest wtedy jeszcze ciemno, dlatego zapal światło i/lub świeczkę.

Całą sekwencję najlepiej wykonywać w dynamiczny i płynny sposób. I zachować tę płynność i dynamikę na pozostałą część dnia.

Sekwencję przygotowała KASIA KAMIŃSKA
nauczycielka jogi współpracująca z Joga Saska
Kępa w Warszawie. kasiakaminskayoga.com



● **KAPALABHATI** – oddech oczyszczający, dodający energii po okresach wyczerpania fizycznego i psychicznego.

Usiądź w wygodnej pozycji z plecami prostymi. Zrób dynamiczny wydech podciągając ścianę brzucha bliżej kręgosłupa. Rozluźnij mięśnie brzucha robiąc pasywny wdech. Każdy wydech ma być dość gwałtowny i wsparty pracą mięśni brzucha. Zaczynij od 10 oddechów w jednej rundzie. W miarę wzrastania w praktyce dodawaj więcej powtórzeń.



zadanie!

Zrelaksuj mięśnie twarzy i zachowaj spokojny wzrok. Tak, twój brzuch w tej pozycji pracuje, ale twoja twarz nie musi.

● **SUKHASANA** – pozycja wyjściowa ze skrzyżowanymi nogami.

Ułóż dłonie na ziemi na wysokości bioder, naciskając na podłogę, wypchnij miednicę i nogi do góry. Utrzymaj stopy nad ziemią. Jeżeli czujesz, że ta wersja jest dla Ciebie za trudna, pozostaw jedną ze stóp na macie. Zostań w górze przez 5 oddechów i zrób skłon do przodu, wydłużając dół pleców. Powtórz całą sekwencję na drugą stronę (odwrotne ułożenie nóg w sukhasanie).



● **SURYA NAMASKAR** – sekwencja powitania słońca.

Zaczynając w pozycji wyjściowej samasthiti z lekko rozstawionymi piętami, z wdechem unosimy ręce do góry, łącząc wnętrza dłoni nad głową. Na wydechu opadamy tułowiem na dół tak, aby brzuch miał kontakt z udami. Jeżeli zachodzi taka potrzeba, można ugiąć kolana. Na wdechu unosimy tułów, wyciągając kręgosłup, ale pozostawiając dłonie na ziemi. Przy wydechu wykonujemy skok/przejście do tyłu, aby zejść do pozycji chaturanga dandasana, pamiętając, aby zginając łokcie, bark nie opadł poniżej ich linii. W wersji początkującej możemy pozostawić kolana na macie, aby mieć dodatkowy punkt podparcia. Na wdechu wypychamy ciężar tułowia do pozycji urdhva mukha svanasana, ściągając łopatki i tworząc przestrzeń pomiędzy obojczykami, otwieramy klatkę piersiową. Podczas wdechu zmieniamy pozycję do adho mukha svanasana. W pozycji psa z głową w dół pozostajemy przez 5 pełnych oddechów. Powracamy tą samą drogą, czyli na wdechu skok/przejście do przodu maty, gdzie wyciągamy tułów do przodu, pozostawiając dłonie na ziemi obok stóp. Robiąc wydech, przybliżamy tułów do nóg. Na kolejnym wdechu unosimy się do góry, sięgając dłońmi do góry. Ostatni wydech sekwencji jest powrotem do pozycji samasthiti. →





● **STOJĄC ZE STOPAMI NA SZEROKOŚĆ BIODER, SPLATAMY PALCE DŁONI W KOSZYCZEK Z TYŁU CIAŁA.** Robimy głęboki wdech i na wydechu opadamy tułowiem w dół, tak aby brzuch oparł się na ugiętych nogach, a ręce w koszyczku przenosimy daleko za głowę. Pozostajemy w pozycji 10 oddechów.

NASTĘPNY KROK

Po praktyce weź rozgrzewający prysznic, wytrzyj się energicznie, a potem wymasuj ciało ciepłym olejem sezamowym, a na śniadanie zjedz pyszne, pobudzające śniadanie. Przepisy na takie zdrowe śniadania znajdziesz na stronie 72.

5

● **SEKWENCJA Z DESKĄ W RÓŻNYCH WARIANTACH I WOJOWNIKAMI**

Z PSA Z GŁOWĄ W DÓŁ PRZEJDŹ DO DESKI – a potem kolejno: wariant bocznej deski bez uniesienia nogi (5 oddechów). Następnie unosimy delikatnie do góry wierzchnią nogę i zginając w kolanie, przenosimy stopę na ziemię. Gruntując piętę tylnej nogi, unosimy się do pozycji virabhadrasana I (5 oddechów). Skręcając miednicę do pozycji virabhadrasana II otwieramy ramiona na boki (5 oddechów). Po wykonaniu powyższej sekwencji robimy vinyasę i powtarzamy wszystko na drugą stronę ciała.



zadanie!

Iciis Jeżeli czujesz dyskomfort w dolnej części pleców – co rano czasem się zdarza – wykonuj navasanę z ugiętymi nogami, a w dhanurasanie nie zbliżaj do siebie za bardzo kolana.



B. NAVASANA – pozycja, którą możemy wykonać w wersji łatwej z nogami ugiętymi lub pełnej z prostymi kolanami. Utrzymujemy kolana i stopy zwarte, pracując centrum naszego ciała (10 oddechów).



C. DHANURASANA – trzymając się za kostki, staramy się prostować kolana, uaktywniając mięśnie ud, a tym samym otwierając klatkę piersiową. Istotnym szczegółem ustawienia jest utrzymanie kolan na szerokość miednicy, nie szerzej (10 oddechów).



D. BHARADVAJASANA – układamy klocek pod lewy pośladek, żeby obie strony miednicy pozostały na jednej wysokości. Skręcamy tułów w lewą stronę, chwytamy lewą dłoń z tyłu za prawą rękę, a prawa dłoń wspomaga i pogłębia pozycję. Głowa podąża za ruchem.

6



● **BALASANA** – pozycja dziecka, z kolanami razem pochylamy tułów do przodu, wspierając głowę na podłodze. Ręce pozostają wzdłuż ciała. Oddychamy spokojnie.

7



● **UTTANA PADASANA** – podpierając się na łokciach, czubek głowy jest ułożony na macie. Nogi zwarte, uniesione pod kątem 45 stopni względem podłogi. Ręce uniesione i połączone wewnątrz dłoni wyciągają klatkę piersiową do góry. Ruch otwarcia zaczyna się na plecach, pod łopatkami (10 oddechów).

8



● **SAVASANA** – pozycja trupa, ciała, które odpuszcza i poddaje się. Nie walczy, nie stawia oporu. Łączymy się z sobą i z całym otaczającym nas światem. ☺