

ROZDZIAŁ PIERWSZY

RUCH I POSTAWA

„Każdego roku mówię moim studentom w trakcie pierwszego wykładu, że przynajmniej połowa z tego, czego ich nauczę, w końcu i tak okaże się nieprawdą. Problem polega na tym, że nie wiem która połowa. Przyszłość to twardy przełożony. Pomimo to instynkt stadny często przykuwa uwagę uczonych. Jak lemingi jesteśmy skłonni skoczyć z klifu, jeśli tylko wystarczająco wielu z nas podąży w jego kierunku”.

Michael Gershon w *The Second Brain*, s. 34

Pierwszą instancją organizującą, leżącą u podstaw ruchu i postawy człowieka, jest nasze przebywanie w polu grawitacji. Wyobraźcie sobie wnętrze statku kosmicznego, gdzie brak jest grawitacji i gdzie astronauta, jeśli nie są przyczepieni do ściany, unoszą się w powietrzu, zaś na zewnątrz statku małe silniki odrzutowe przenoszą ich z jednego miejsca pracy do drugiego. Aby ćwiczyć, co jest niezbędne dla uniknięcia utraty wapnia w kościach podczas długich podróży, muszą oni trenować na maszynach przyśrubowanych do podłogi. Nie mogą wykonywać trzech czynności, od których najbardziej zależy nam w życiu codziennym: chodzić, biegać ani podnosić ciężarów. Jeżeli staraliby się pomóc sobie wzajemnie w ćwiczeniach, jedyne co byliby w stanie osiągnąć, to przepychać się nawzajem w tę i z powrotem. Nawet ćwiczenia hatha jogi okazałyby się nieskuteczne; można by z ich pomocą co najwyżej zrelaksować się i poobracać w kółko.

Po powrocie na ziemię należy zawsze pamiętać, że siła grawitacji dominuje w naszej praktyce hatha jogi. Przeważnie nie zwracamy na nią uwagi, zapominając, iż uziemia nas ona w najbardziej dosłownym tego słowa znaczeniu. Kiedy podnosimy ciało w pozycjach kobry, szarańczy czy łuku, unosimy części ciała nad podłogę, przeciwdziałając sile grawitacji. W staniu na barkach siła grawitacji utrzymuje barki dociśnięte do podłogi. W pozycjach stojących przewróciłibyśmy się, jeśli albo nie napięlibyśmy mięśni antygravitacyjnych, albo nie usztywnili stawów, aby pozostać wyprostowanymi. Nawet leżąc na podłodze, bez potrzeby balansowania czy napinania mięśni antygravitacyjnych, używamy grawitacji na inne, kreatywne sposoby, tak jak wtedy, gdy obejmujemy nasze kolana, przyciągamy je do piersi, turlamy się z boku na bok i pozwalamy, aby ciężar naszego ciała masował mięśnie pleców o podłogę.

Pamiętając, iż ziemskie pole grawitacyjne wpływa na każdy nasz ruch, w dalszej części tego rozdziału zwrócimy uwagę na mechanizmy umożliwiające ruch i wykonywanie pozycji. Najpierw przyjrzymy się temu, w jaki sposób mięśnie szkieletowe poruszają ciało, następnie przedyskutujemy sposób, w jaki system nerwowy kontroluje działanie mięśni szkieletowych, wreszcie zaś zbadamy, jak tkanka łączna opiera się ruchowi. Jeżeli zrozumiemy, jak te trzy elementy współdziałają w polu grawitacyjnym, być może zaczniemy pojmować niektóre z podstawowych zasad hatha jogi. Na zakończenie, poskładamy to wszystko w omówieniu trzech pozycji jogi. Zaczniemy od roli mięśni szkieletowych.