

ROZDZIAŁ TRZECI

ĆWICZENIA BRZUSZNO-MIEDNICOWE

„Agni sara znaczy ‘energetyzując system słoneczny’ czyli obszar ciała związany z trawieniem. Agni sara wpływa również korzystnie na miednicę, pęcherz, system nerwowy, system krążenia oraz system rozrodczy. Ze wszystkich ćwiczeń to jedno przynosi najwięcej korzyści i jeżeli nie ma się więcej czasu, można je ćwiczyć jako jedyne”.

Sri Swami Rama w *Exercise Without Movement*, s. 53

Pewną drogą do osiągnięcia tego, co jogini określają jako wewnętrzna siła, jest tonizowanie obszaru brzucha. Jeżeli energia w ramionach i barkach jest niewielka, silny brzuch może wam jej dodać, ale jeśli brzuch jest słaby, uważajcie, ponieważ nawet najsilniejsze ramiona i barki mogą was zawieść. Jeden z najbardziej pamiętnych pojedynków bokserskich stulecia (Muhammad Ali vs. George Foreman, 30 października 1974) jest tego świetnym przykładem. Ali wiedział, że stracił swój wigor tańcząc wokół ringu „jak motyl” i że prawdopodobnie nie wygra, jeżeli nie zastosuje niekonwencjonalnej taktyki. Podejrzewając, że Foreman nie będzie miał kondycji na długi pojedynek, Ali przygotował stalowy, lecz sprężysty brzuch, za pomocą tysięcy powtórzeń brzusków i innych ćwiczeń brzusznych. Odwoływał się do tej sekretnej broni na początku meczu, wielokrotnie idąc do lin i pozwalając swojemu przeciwnikowi uderzać aż do wyczerpania. W ósmej rundzie nastąpiło zderzenie z rzeczywistością – za pomocą kilku precyzyjnych uderzeń Ali znokautował Foremana.

Strukturalną podstawą brzusznej siły i energii, (chodzi tu o dosłowne raczej niż naukowe użycie terminu „energia,” coś jak powiedzieć, że ktoś „tryska energią” lub „jest energiczny”), jest miednica i brzuch, złożony obszar, którego budowę najłatwiej będzie zrozumieć na przykładzie dwóch prostych i popularnych ćwiczeń: brzuszków oraz skłonów w pozycji siedzącej. Będziemy wtedy w stanie lepiej zrozumieć ogólną budowę obszaru brzucha w relacji do klatki piersiowej i kończyn dolnych. To z kolei pozwoli nam omówić podnoszenie nóg do góry, brzuszki, pozycje łodzi oraz pozycję pawia. Te na pozór różne ćwiczenia nie tylko wzmacniają tułów, stymulują one również energię brzuszną, używając brzucha jako punktu podparcia dla manipulowania większymi segmentami ciała, pozostającymi ze sobą we wzajemnej relacji w polu grawitacyjnym.

W drugiej części tego rozdziału skierujemy naszą uwagę na obszar *anatomicznego krocza* i omówimy ćwiczenia, które oddziałują na ten obszar oraz na brzuch i miednicę w relatywnej izolacji, w odróżnieniu od ćwiczeń brzucha, które wymagają ćwiczenia całego ciała. Ćwiczenia z drugiej części obejmują *ashwini mudrę*, *mula bandhę*, *agni sarę*, *uddiyana bandhę* oraz *navli kriję*. Na koniec przyjrzymy się krytycznym okiem przeciwwskazaniom i korzyściom.