

ROZDZIAŁ PIĄTY

POZYCJE Z WYGIĘCIEM DO TYŁU

„Choroba, Słabość, Zwątpienie, Nieuwaga, Lenistwo, Zmysłowość, Złe zrozumienie, Nieprzestrzeganie planu i Niestabilność, te umysłowe zakłócenia są przeszkodami – Ból, zniechęcenie, niestabilność członków, wdechu i wydechu towarzyszą zakłóceniom – By im Zapobiec, praktyka jednej prawdy – Przejrzystość umysłu przychodzi wraz z rozwijaniem przyjaźni, współczucia, radości oraz neutralności w kwestiach odpowiednio rozkoszy, bólu, cnoty i przywary – ”.

Bengali Baba w *The Yogasutra of Patanjali*, ss. 15-17

Kolejne trzy rozdziały przenoszą nas do serca hatha jogi – do pozycji obejmujących wygięcia, skłony do przodu i skręty. Spośród tych trzech wygięcia są logicznie najlepszym miejscem dla rozpoczęcia naszego wykładu, ponieważ są relatywnie proste. Wygięcia do tyłu i skłony do przodu tworzą parę - mięśnie, które opierają się wygięciom, są tymi samymi, które pociągają nas do przodu w skłonach, i powinniśmy rozważyć i rozumieć obie te kategorie ćwiczeń we wzajemnej relacji. W celu utrzymania przejrzystej perspektywy porównania ten rozdział będzie poświęcony w 90% wygięciom, a w 10% skłonom do przodu, natomiast następny – w 90% skłonom do przodu, a w 10% wygięciom.

Nasz plan tutaj zakłada podsumowanie możliwości wykonywania skłonów do przodu i wygięć w pozycjach stojących, skupiając się na ograniczeniach w stawach biodrowych i w dole pleców, w dalszej zaś kolejności omówienie kolumny kręgosłupa, poprzez zbadanie ograniczeń kręgosłupowych w wygięciach w sposób bardziej szczegółowy. Następnie przyjrzymy się związkowi pomiędzy oddechem a wygięciami i wreszcie zwrócimy się w stronę niezliczonych odmian pozycji z wygięciem do tyłu w hatha jodze – zaczynając od słynnych wygięć w leżeniu na brzuchu: pozycji kobry, szarańczy, łodzi i łuku i kontynuując z bardziej skomplikowanymi ćwiczeniami: ryby, koła i wielbłąda. Dwie dodatkowe pozycje z wygięciem do tyłu – pozycje przesła i mostu – stanowią tradycyjnie część kategorii stania na barkach i odłożymy ich omówienie do rozdziału 9.

Niektóre z pozycji omówionych w tym rozdziale są przeznaczone wyłącznie dla osób będących w doskonałym zdrowiu mięśniowo-szkieletowym. W samym rozdziale zamieszczono kilka wskazówek dotyczących przeciwwskazań, lecz w przypadku jakichkolwiek wątpliwości czy kontynuować ćwiczenie, czy też nie, zajrzyjcie do dokładnych przeciwwskazań opisanych pod koniec rozdziału.