

ROZDZIAŁ SZÓSTY

POZYCJE ZE SKŁONEM DO PRZODU

„Skutkiem praktyki asan zaczynacie rozumieć mowę własnego ciała. Ciało rozwija swoją własną wrażliwość i rozumie, czy pokarm, który spożywacie, jest „dobry”, czy nie. Wasz wewnętrzny zegar precyzyjnie reguluje wasz rozkład dnia, a ciało daje wam znać, jeżeli ćwiczyście zbyt wiele, śpicie zbyt długo i tak dalej”.

Pandit Ramjani Tigunait w *Inner Quest*, s. 68

Czy możecie dosięgnąć palców waszych stóp? Rozciąganie jest po pierwsze i przede wszystkim utożsamiane z „roz-ciąganiem” i z wyciąganiem się do przodu – dosięgnięcie palców stóp jest tego uniwersalnym standardem. Jest to pierwsza rzecz, jaką odnotowują nauczyciele hatha jogi, to na co zwracają trenerzy lekkoatletyki w liceum, chcąc zapobiec kontuzjom mięśni grupy tylnej ud oraz pierwsza rzecz, jaką badają trenerzy personalni w fitness klubach, kiedy chcą sprawdzić waszą elastyczność. Dla celów testowych oznacza to skłon do przodu z wyprostowanymi kolanami; jeżeli kolana są ugięte, większość osób potrafi złożyć się do przodu niemal całkowicie.

Czy uginamy kolana, czy też pozostawiamy je wyprostowane, ze skłonów do przodu korzystamy bez porównania częściej niż z wygięć do tyłu. Jest rzeczą zupełnie typową dostrzec jakiś obiekt, pochylić się do przodu i podnieść go, ale niewiele osób jest w stanie sięgnąć do tyłu z pozycji wyprostowanej do pozycji koła, a nawet te osoby, które są w stanie to zrobić, nigdy nie sięgnęłyby do tyłu, aby podnieść jakiś przedmiot z podłogi. Spędzamy też wiele godzin dziennie, siedząc w pozycji pochylonej do przodu – przed ekranem komputera, w fotelu samochodu, w kinie lub na kanapie – przeważnie z plecami zaokrąglonymi do tyłu i zgiętymi biodrami. Biorąc wszystko pod uwagę, skłony do przodu są znacznie głębiej zakorzenione w naszych ciałach i systemach nerwowych niż jakiegokolwiek inne pozycje.

W rozdziale 5 zobaczyliśmy, że wygięcia do tyłu dokonują się głównie w kolumnie kręgosłupa i że skłony do przodu obejmują zgięcie w biodrach i w stawach skokowo-goleniowych, jak również w kręgosłupie. Ponieważ możemy wykonać głęboki skłon do przodu z bioder, w hatha jodze mamy do czynienia z dużo większą obfitością skłonów do przodu niż wygięć do tyłu. Są one w ten czy inny sposób wplecione praktycznie w każdy rozdział tej książki.

Zacznijmy od przyjrzenia się, od stóp do głów, anatomii tych wszystkich obszarów ciała, w których może mieć miejsce skłon do przodu. Następnie skoncentrujemy naszą uwagę bardziej szczegółowo na kilku pozycjach ze skłonem do przodu: rozciąganiu tyłu ciała i jego odmianach, pozycji psa z głową w dół oraz pozycji dziecka. Na koniec, ponieważ skłony do przodu zależą w tak dużym stopniu od elastyczności krzyżowo-biodrowej i biodrowej, zwrócimy się w stronę różnych pozycji i ćwiczeń, które pobudzają ruch w stawach krzyżowo-biodrowych i które otwierają stawy biodrowe, sprawiając, że lepiej się one dostosowują.