

# ROZDZIAŁ SIÓDMY

## POZYCJE ZE SKRĘTEM

*„Sadhana\* nie jest czymś ezoterycznym czy mistycznym. Jest to po prostu metoda budzenia świadomości samego siebie. Kiedy zaś nauczymy się poznawać siebie, poznamy także otaczający nas świat, jak również wyższą rzeczywistość... Dzięki Vedancie\*\* możecie zdobyć wiedzę o sobie samych i waszych związkach ze wszechświatem; dzięki tym praktykom możecie zdobyć doświadczalną wiedzę o tych samych rzeczach”.*

Tapasvi Baba z wykładu przedstawionego w Himalayan Institute w Honesdale, PA, USA, 17 lipca 2000 (tłum. D.C. Rao)

Wyobraźcie sobie, co by było, gdybyśmy nie mogli się skręcać. Nie moglibyśmy grać w baseball ani w golfa. Nie moglibyśmy pozdrowić kogoś stojącego obok nas, nie odwracając całego ciała. Nie moglibyśmy nawet odkręcić wieczka ze słoika. Chodzilibyśmy jak marionetki, a tańczyli jak roboty. Skręcanie się jest istotne dla każdego rodzaju aktywności, która wymaga jednoczesnego ruchu w bok i do przodu: położcie się na stole po przekątnej – skręćcie się; rzućcie piłeczkę – skręćcie się; podrapcie się prawą ręką w lewą nogę – skręćcie się. A to nie wszystko. Każda próba zbadania czegokolwiek, co dzieje się niebezpośrednio w linii waszego wzroku, wymaga skrętu. Może to być coś tak prostego jak rozejrzenie się po pokoju, aby ustalić, w którą stronę pójść i co dalej zrobić, lub coś tak złożonego jak skręcenie szyi, głowy i tułowia wokół o 135° w fotelu samochodu, aby upewnić się, że nikt nie jedzie obok was i bezpośrednio z tyłu, gdy chcecie zmienić pas ruchu.

Z anatomicznego punktu widzenia wszystkie symetryczne aktywności całego ciała, nawet te, które wymagają głównie zginania i wyginania, zawierają w sobie jakieś elementy skrętu. Na przykład chodzenie. Kiedy robicie krok do przodu jedną nogą, ręka po przeciwnej stronie wysuwa się do przodu – prawa noga lewa ręka, lewa noga prawa ręka, prawa noga lewa ręka, lewa noga prawa ręka. Powoduje to umiarkowany skręt całego ciała, a lekki skręt w sposobie chodzenia nie tylko balansuje ciało – uspokaja też system nerwowy. Jeżeli macie jakieś wątpliwości, spróbujcie na odwrót: prawa noga i prawa ręka do przodu w tym samym momencie – trach! Teraz lewa noga i lewa ręka do przodu w tym samym momencie – trach! Jest to irytujące.

W hatha jodze możemy wybierać spośród wielu pozycji ze skrętem, włączając w to wszystkie pozycje asymetryczne, które nie są czystymi skłonami do boku. W tym rozdziale zapoznamy się szczegółowo z kilkoma z nich, włączając w to podstawowy skręt kregosłupa, różne kombinacje zginania, wyginania, zginania bocznego i skrętów głowy i szyi oraz niektóre z pozycji stojących, które łączą w sobie skręt z wygięciem i skłonem do przodu. Zaczniemy od analizy podstaw skrętów, następnie przyjrzymy się anatomii skrętów od głowy po palce stóp i zakończymy rozdział, badając leżące, stojące, odwrócone i siedzące pozycje ze skrętem.

\*. *Sadhana* (sansk. „sposób osiągnięcia czegoś”) – wywodząca się z dalekiego wschodu metoda samopoznania przez medytację.

\*\* *Vedanta* (sansk. *veda* – „wiedza”; *anta* – „zakończenie; konkluzja”) – jeden z nurtów klasycznej filozofii indyjskiej.