

ROZDZIAŁ DZIEWIĄTY

STANIE NA BARKACH

„Pozycja ta nazywa się Sarvangasana, ponieważ stymuluje tarczę, a poprzez nią całe ciało i jego funkcje. W Sanskrycie Sarva znaczy cały, zaś Anga znaczy ciało”.

Swami Kuvalayananda w *Popular Yoga Asanas*, s. 65

Stanie na barkach jest królową pozycji, zaś stanie na głowie jest ich królem, twierdzą jogini – S pierwsza z nich odżywia ciało, zaś druga uświęca moc i świadomość. Dla każdego, kto posiada duże doświadczenie z obydwoma ćwiczeniami, koncepcje te będą w pełni zrozumiałe. Razem obydwie te pozycje tworzą jedną całość. W staniu na głowie niezbędna jest równowaga, zaś stanie na barkach ze swoimi wariacjami i kontynuacjami stanowi najlepszą, kompletną praktykę dla zapewnienia tej równowagi.

Sanskrycka nazwa stania na barkach brzmi *sarvangasana** co oznacza „ćwiczenie wszystkich członków”. W formowaniu tej pozycji biorą udział nie tylko wszystkie cztery kończyny, pozycja ta, przynajmniej w swoim pełnym wyrazie, wymaga zaangażowania wysiłku muskularnego całego ciała. Nadaje jej to zupełnie odmiennego charakteru od stania na głowie, które jest pozycją balansującą. Ustawienie ciężaru ciała w miejscu połączenia barków, szyi i głowy, tak jak to ma miejsce w staniu na barkach, wymaga, aby cała pozycja była wspierana albo przez kończyny górne, albo przez intensywny wysiłek wewnętrzny.

Możemy nauczyć się wiele o staniu na barkach, podsumowując, w czym różni się ono od stania na głowie. Najbardziej oczywistą różnicą jest to, że w staniu na głowie ciężar ciała ustawiony jest na czubku głowy, zaś główny efekt szkieletowy pozycji odnotowuje się w szyi. Stanie na głowie ugniata kręgi szyjne osiowo; stanie na barkach dla odmiany rozciąga szyję. Innymi słowy, szyja w staniu na głowie wspiera pozycję, natomiast w staniu na barkach jest ona poddawana działaniu.

Kolejną różnicą jest to, że w staniu na głowie cały kręgosłup od kręgu C1 aż do kości krzyżowej jest odwrócony, lecz wyprostowany, zaś pozycję balansuje się, po prostu stojąc. Dla odmiany wszystkie wariacje stania na barkach i związanych z nim pozycji obejmują ugięcie któregoś miejsca w ciele: obszar szyjny jest zginany w samym staniu na barkach, zaś obszary szyjny, lędźwiowy i biodra są zginane w pozycji pługa. Ten powtarzający się motyw zginania wyjaśnia, dlaczego po ćwiczeniach tych często ćwiczy się wygięcia – pozycje mostu, ryby i koła.

Ostatnim sposobem, w jaki stanie na barkach różni się od stania na głowie, jest to, że opanowanie natury tej pozycji oraz tego, jak sobie w niej radzić, wymaga więcej czasu i zaangażowania. Możemy osiągnąć większość fizycznych korzyści z wykonywania stania na głowie, praktykując tę pozycję codziennie przez 3-5 minut, lecz każdemu poważnemu uczniowi, który zechce zapoznać się z pozycjami z serii stania na barkach, zaleca się praktykowanie ich przez 20-30 minut dziennie przez co najmniej trzy miesiące. Po upływie tego czasu również krótsza praktyka będzie wystarczająca.

W tym rozdziale najpierw podsumujemy anatomie związaną z najbardziej wyrafinowanym wyrazem stania na barkach. Następnie, zaczynając od najprostszych pozycji, omówimy całą serię stania na barkach, a później przebadamy serię pozycji pługa. Dalej omówimy istotne dla tych pozycji kwestie związane z krążeniem i oddychaniem. Wreszcie przyjrzymy się ćwiczeniom i pozycjom, które zazwyczaj następują po i balansują pozycje stania na barkach i pługa i zakończymy krótkim wykładem na temat korzyści, jakie można odnieść z ich praktykowania.

* W sanskrycie *sarva* znaczy „cały” bądź „wszystko”, zaś *anga* – „ciało” lub „członek, część ciała”.

ANATOMIA STANIA NA BARKACH

Po to by zrozumieć złożoną anatomie stania na barkach, zaczniemy od krótkiego opisu pozycji w jej najbardziej ekstremalnej formie – pozycji świecy. Jest to jednakowoż pozycja zaawansowana i nie powinno się jej próbować, dopóki nie będziecie rozgrzani i nie opanujecie pozycji wstępnych, które opiszemy jako następne. W pozycji tej stopy unoszone są nad głowę z pozycji leżącej, zaś ramiona, przedramiona i dłonie ustawione są w pozycji neutralnej wzdłuż ud (ryc. 9.1). Ciało jest balansowane w obszarze o kształcie trójkąta, który zawiera tył głowy, szyję i barki. Głowa jest dociskana do mostka i pozycja jest utrzymywana wysiłkiem wewnętrznym, głównie za pomocą mięśni tułowia i kończyn dolnych. Nie jest to łatwe. Niektórzy uczniowie będą dysponować wystarczająco silnymi plecami, aby utrzymać mostek dociśnięty mocno do brody, lecz dopóki to im się nie uda, nie będą w stanie odnieść wszystkich, możliwych korzyści z wykonywania tego ćwiczenia.

SZYJA

Pomimo że anatomia zaawansowanej pozycji jest złożona, jest ona prosta i łatwa do przeanalizowania. W szyi większość struktur obszaru szyjnego kręgosłupa jest poddawanych rozciąganiu, włączając w to więzadło podłużne tylne z tyłu przedniej jednostki funkcjonalnej, więzadła międzykolcowe pomiędzy wyrostkami kolczystymi, więzadła żółte pomiędzy łukami kręgowymi oraz włóknisto-elastyczne więzadło karkowe, które biegnie od tyłu głowy do wszystkich wyrostków kolczystych pomiędzy kręgami C1 a C7 (ryc. 4.13a). Stawy maziówkowe pomiędzy przylegającymi górnymi i dolnymi wyrostkami stawowymi również będą rozciągane do granic swoich możliwości. Rozciągane w tej pozycji będą też mięśnie mające swoje przyczepy w górnym odcinku kręgosłupa piersiowego i w kręgosłupie szyjnym: mięśnie czworoboczne grzbietu, mięsień dźwignac łopatki oraz mięśnie podgnykowe pomiędzy głową a górnymi plecami, zwłaszcza zaś mięsień półkolcowy głowy pomiędzy czaszką a kręgami C7-T6, a także mięśnie płatowe głowy pomiędzy wyrostkiem sutkowatym a kręgami C7-T6 (ryc. 4.14, 5.5, 8.12 i 8.14).

Rycina 9.1. Pozycja świecy jest najbardziej zaawansowanym wyrazem stania na barkach. Balansowana jest na połączeniu głowy, szyi i barków i jest utrzymywana wysiłkiem mięśniowym całego ciała. Ciało od barków po palce stóp jest sztywne jak deska i działa jak dźwignia dla rozciągania kręgosłupa szyjnego od punktu podparcia w miejscu połączeniu brody i mostka. Nigdy nie próbujcie tej zaawansowanej pozycji, dopóki nie opanujecie mniej ekstremalnych odmian serii stania na barkach i nie przyzwyczycie się do odbywania przynajmniej dwudziestominutowych sesji praktyki tej serii.



Wyrostki stawowe (ryc. 4.10a, 4.10c i 4.13a) są w stanie na barkach pierwszymi kostnymi obszarami kontaktu z podłogą. Łatwo jest je zlokalizować – są to twarde struktury, które można wyczuć bezpośrednio w linii środkowej ciała na karku. Dwa z nich zazwyczaj znajdują się z dala od pozostałych. Wyższy z dwóch guzów należy do kręgu C7, zaś niższy do kręgu T1, który jest też nazywany *kręgiem wystającym**, ponieważ zazwyczaj wystaje na zewnątrz bardziej niż pozostałe (ryc. 4.13a). Możecie sami to sprawdzić. Jeżeli znajdziecie kogoś, u kogo te dwa guzy są uwydatnione, poproście go, aby zgiął szyję, a następnie w pozycji zgiętej obrócił swoją głowę kilka razy w prawo i w lewo. Możecie odróżnić kręgi C7 od kręgu T1, ponieważ C7 porusza się z boku na bok, kiedy głowa waszego modelu zgina się w przód i w tył, podczas gdy T1 jest relatywnie stabilny. Kiedy już zobaczycie i poczujecie względną mobilność szczytu kręgu C7 u kogoś innego, będziecie mogli z łatwością zlokalizować go oraz kręgi T1 u siebie. Kiedy zaś zlokalizujecie kręgi C7 i T1, szczyty wyrostków kolczystych pozostałej części kręgosłupa będziecie mogli wyczuć z łatwością, zwłaszcza u osób szczupłych i niezbyt muskularnych.

Do pewnego stopnia, jeżeli leżycie na twardej podłodze, wystawianie wyrostków kolczystych może być praktycznym problemem i każdy, kto posiada niewielką zaledwie ilość podskórnego tłuszczu i jest słabo umięśniony, powinien wykonywać stanie na barkach na kocu, zwłaszcza jeżeli chce wychodzić z pozycji, przetaczając się kręgiem C7.

TUŁÓW

Kombinacja kręgosłupa, mięśni głębokich pleców, bliższych mięśni kończyn, mięśni brzucha oraz przepony oddechowej i miednicy podtrzymuje tę odmianę stania na barkach. Środkowy obszar ciała wspiera pozycję bardziej niż jakikolwiek inny, zaś główny ciężar wykonywania ćwiczenia spada na mięsień prostownik grzbietu i pozostałe mięśnie głębokie pleców (ryc. 4.14, 5.5 i 8.14) usytuowane z tyłu w stosunku do żeber i wyrostków poprzecznych kręgów. Jeśli mięśnie te są utrzymywane w stanie silnego, izometrycznego skurczu, będą utrzymywać plecy w pozycji wyprostowanej.

Najbardziej charakterystyczną rolą mięśni głębokich pleców jest przeciwdziałanie tendencji do zginania obszaru lędźwiowego do przodu. Pokusą w trakcie wykonywania pozycji jest przesunięcie kończyn dolnych wystarczająco daleko nad głowę, aby móc balansować ciało bez większego, mięśniowego wysiłku, lecz oczywiście nie da się tego osiągnąć, nie zgiąwszy odcinka lędźwiowego kręgosłupa do przodu. Chociaż ułatwi to pozycję, pozbawi nas też najważniejszych płynących z niej korzyści. Jeżeli pozwolicie kręgosłupowi się zgiąć, utracicie istotę pozycji, a w takim wypadku lepiej będzie skoncentrować się na bardziej elementarnych pozycjach odwróconych.

KOŃCZYNY

Aby wykonać z powodzeniem tę zaawansowaną odmianę stania na barkach, należy również zapanować nad tendencją do zginania w biodrach, co oznacza, że muszą one być utrzymywane wygięte. Głównym, odpowiedzialnym za to mięśniem jest mięsień pośladkowy wielki. Jak widzieliśmy wcześniej (ryc. 3.8, 3.10, 8.9-10 i 8.12), mięsień ten ma początki z tyłu kości biodrowej i kości krzyżowej i posiada dwa przyczepy: jeden na pasie biodrowo-piszczelowym, (który, jak wskazuje jego nazwa, omija kolano i przyczepia się bezpośrednio na kości piszczelowej (ryc. 3.8 i 8.12), drugi zaś bezpośrednio na kości udowej (ryc. 3.8b, 3.10 i 8.12). Mięsień pośladkowy wielki jest najcięższym mięśniem w ciele i jeśli będziecie się starali utrzymać uda wygięte w zaawansowanym stanie na barkach, będziecie mogli od razu poczuć jak zaciska się on po obu stronach ciała. Wysiłek powodujący zaciskanie się mięśni pośladkowych wielkich skręca również biodra do siebie, co w rezultacie sprawia, iż w tej pozycji stawy krzyżowo-biodrowe utrzymywane są w ustawieniu kontrnutacji – to znaczy z guzami kulszowymi przyciągniętymi do siebie, kośćmi biodrowymi rozszerzonymi oraz wzdłuż kości krzyżowej zwróconym pomiędzy kośćmi biodrowymi do tyłu.

* *vertebra prominens*

Starając się utrzymać ciało wyprostowane w pozycji świecy, nie poczujecie na początku zbyt dużego napięcia z przodu ud, lecz w miarę zwiększania wysiłku aby wyprostować uda za pomocą mięśni pośladkowych wielkich, mięśnie czworogłowe ud (ryc. 1.2, 3.9, 8.8-9 i 8.11) zaczną w końcu przeciwdziałać wysiłkowi antagonistycznie, co możecie z łatwością potwierdzić, używając własnych dłoni, ponieważ znajdują się one w pobliżu. Od kolan w dół możecie: albo utrzymywać stopy wygięte, dzięki czemu będziecie mogli umiarkowanie rozciągać mięśnie z przodu nogi, albo zgięte, co umożliwi wam rozciąganie mięśni płaszczkowatych i brzuchatych w łydkach (ryc. 3.10a-b, 7.6, 8.9-10 i 8.12).

Ponieważ ramiona i przedramiona są wyciągnięte wzdłuż klatki piersiowej i ud, nie pomyślelibyście, że przyczyniają się one do pozycji. Lecz w skład kończyn górnych wchodzi również łopatki i przyjmując pozycję świecy, przywodzicie i opuszczacie te dwie trójkątne kości. To ostatecznie powoduje uniesienie ciężaru waszego ciała do góry z karku i zdjęcie części napięcia z wyrostków kolczystych kręgów C7 i T1.

Ta odmiana stania na barkach jest ostatecznym ćwiczeniem wszystkich członków. Od głowy po palce stóp mięśnie są w niej aktywowane izometrycznie lub rozciągane. Prostowniki bioder i kręgosłupa prostują ciało, współdziałając synergicznie z mięśniami w górnych plecach, które opuszczają i przywodzą łopatki. Prostowniki pleców i bioder w połączeniu opierają się też zginaniu kręgosłupa i bioder. Napierające mostkiem na brodę ciało staje się jak wyważona sztaba, a powstałe w wyniku tego napięcie powoduje znaczące naciągnięcie szyi. Bardzo różni się to od stania na głowie, w którym utrzymujecie jedynie tyle aktywności mięśniowej, by móc balansować na szczycie głowy.