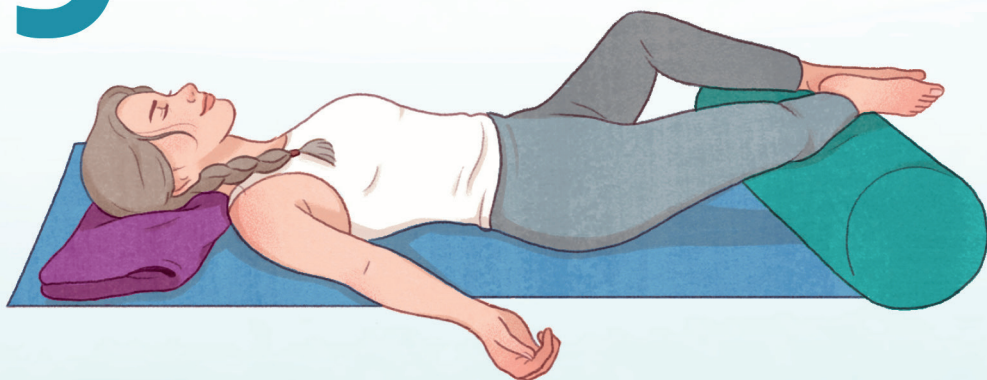


Julia Clarke

JOGA



REGENERACYJNA

Wybrane pozycje, które skutecznie pomogą
zmniejszyć ból pleców, złagodzić stres,
prawidłowo oddychać, by zwiększyć energię,
a nawet przygotować ciało do porodu

JOGA

REGENERACYJNA

Julia Clarke

JOGA

REGENERACYJNA

Wybrane pozycje, które skutecznie pomogą
zmniejszyć ból pleców, złagodzić stres,
prawidłowo oddychać, by zwiększyć energię,
a nawet przygotować ciało do porodu

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TŁUMACZENIE: Karol Wysocki
ILUSTRACJE: CHRISTY NI
ZDJĘCIE AUTORKI: DZIĘKI UPRZEJMOŚCI © KATE BROUSSARD PHOTOGRAPHY

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-842-0

Tytuł oryginału: *Restorative Yoga for Beginners: Gentle Poses for Relaxation and Healing*

Copyright © 2019 by Rockridge Press, Emeryville, California

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

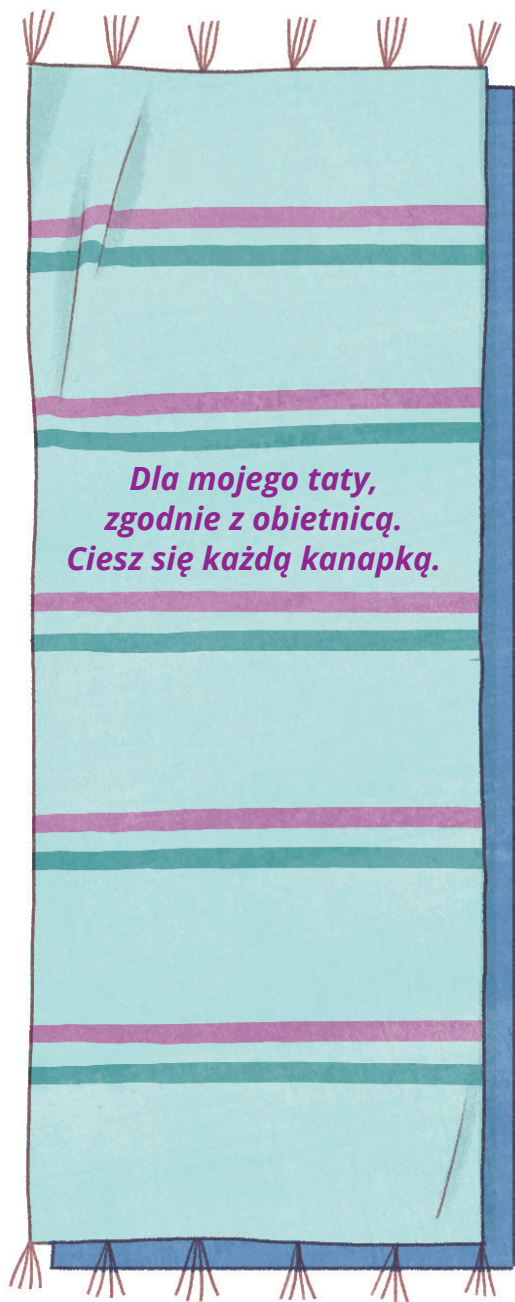
Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



***Dla mojego taty,
zgodnie z obietnicą.
Ciesz się każdą kanapką.***

Spis treści

Wstęp	11
Jak korzystać z tej książki?	15
Część 1: Wszystko o jodze regeneracyjnej	19
Rozdział 1: Podstawy jogi regeneracyjnej	21
Rozdział 2: Co musisz wiedzieć, zanim zaczniesz	35
Część 2: Pozycje i sekwencje	51
Rozdział 3: Podstawowe pozycje	53
Podstawowa pozycja relaksacyjna	54
Proste wygięcie na boku z podparciem	56
Uziemienie kręgosłupa	58
Pozycja wydłużająca kręgosłup	60
Pozycja serca	62
Pochylenie do przodu z podparciem	64
Pozycja dziecka z podparciem	66
Leżący motyl	68
Uniesione nogi oparte o ścianę	70
Rozdział 4: Pozycje zapewniające ulgę w stresie	73
Górski strumień	74
Otwarty skręt z podparciem	76
Serce z nogami w pozycji motyla	78
Rozszerzony most z podparciem	80
Pochylenie w przód z podparciem na rozstawionych nogach	82

Rozłożony gołąb	84
Rozłożony motyl ze stopami na wałku	86
Regenerująca żaba	88
Nogi na ścianie	90
Rozdział 5: Pozycje przynoszące ulgę w bólu	93
Pozycja serca ze wsparciem z nogami na wałku	94
Łagodny otwarty skręt	96
Regenerujące drzewo	98
Siedzący półmotyl	100
Siedzący motyl	102
Pozycja z głową na wałku	104
Gołąb z podparciem	106
Półżaba z podparciem	108
Nogi na wałku	110
Rozdział 6: Inne pozycje uzdrawiające	113
Pozycja bogini w ciąży	114
Leżenie na boku	116
Most ze wsparciem	118
Rozłożona pozycja bohatera	120
Pozycja serca z krzesłem	122
Zgięcie w przód na krześle	124
Jedna noga oparta na krześle	126
Nogi na krześle	128
Siedząca pozycja medytacyjna	130
Rozdział 7: Sekwencje	133
Od wysiłku do łatwości	134
Sen minimalisty	137
Płyń jak rzeka	140
Wdzięczne serce	143
Wewnętrzna granica	146

Odżyw korzenie	149
Powrót do błogostanu	152
Pierwsza pomoc w rwie kulszowej	155
Rozwiąż i ewoluuj	158
Powietrze staje się oddechem	161
Rozwiń i naładuj	164
Opanowanie przed drogą	167
Pozwól swojej duszy błyszczeć	170
Nowy dzień	173
Zabierz mnie na księżyc	176
Płynny cykl	179
Styl rodzinny	182
Powierzchnia biurowa	185
Uważna mama	187
Zbuduj własną sekwencję	190
Rozdział 8: Oddychanie i medytacje	193
Zrównoważony oddech	194
Oddech z kręgosłupa	195
Stopniowy oddech	195
Słoneczny oddech	196
Księżycowy oddech	197
Skanowanie ciała	198
Medytacja wdzięczności	199
Medytacja rzeki	200
Medytacja oceanu	201
Medytacja miłości i dobroci	201
Źródła	204
Bibliografia	207
Podziękowania	209

Wstęp

Praktykowanie jogi regeneracyjnej zmieniło życie wielu moich uczniów. Weźmy na przykład Marissę. Żyła na wysokich obrotach już od czasów studiów, nie miała szans na zapewnienie sobie głębokiego, regeneracyjnego snu przez tryb życia wypełniony kofeiną i próbami pogodzenia kariery, małżeństwa i opieki nad dziećmi. Jej jedyny „relaks” miał miejsce, gdy późnym wieczorem opadała na kanapę z kieliszkiem wina i tabletką nasenną, co miało pomóc jej się wyciszyć. Zazwyczaj oznaczało to jednak niespokojną noc.

Krótko po swoich pięćdziesiątych szóstych urodzinach odbyła wraz z rodziną coroczną podróż na narty do Kolorado. Nie mogąc dłużej ignorować tak długo doświadczanego bólu i wyczerpania, Marissa opuściła dzień szusowania po stokach ze swoimi wnukami i poszła na pierwsze zajęcia jogi ze mną. Przygotowana na duże wyzwanie fizyczne (z którym dotąd kojarzyła jogę) zdziwiła się, że zajęcia rozpoczęły się w pozycji leżącej, ze wsparciem miękkich koców i poduszek. Dwadzieścia minut później poczuła się prawdziwie zrelaksowana. Z jej umysłem

stało się coś niezwykłego – uspokoił się. Nagromadzone przez lata napięcie zaczęło odpływać z jej mięśni. Tej nocy spała mocno i obudziła się następnego dnia, czując się zregenerowana i pełna nadziei, czego nie doświadczyła przez całe lata. Po powrocie do domu kontynuowała regularne praktykowanie jogi regeneracyjnej, a kiedy następnej zimy zobaczyłam ją z powrotem w Vail, była o dziewięć kilogramów lżejsza, znów dobrze spała i czuła się szczęśliwsza. Swą przemianę przypisała praktykowaniu jogi.

Zamiast ćwiczyć trudne pozycje stojące, praktyka terapeutyczna jogi regeneracyjnej stawia na podparte pozycje, aby wprowadzić organizm w stan głębokiego relaksu, uspokoić umysł i zharmonizować fizjologię. Może ona złagodzić stres i ból oraz poprawić samopoczucie emocjonalne. Widziałam, jak w równym stopniu joga przynosi korzyści nastolatkom i seniorom, sportowcom i kobietom w ciąży, osobom cierpiącym na przewlekłe choroby lub powracającym do zdrowia po operacji.

Po latach bardzo aktywnego uprawiania jogi odkryłam jej wersję regeneracyjną, kiedy leczyłam się po urazach odniesionych w poważnym wypadku na rowerze. Już po pierwszych zajęciach wiedziałam, że znalazłam coś, co może uwolnić mnie i moich uczniów od stresu kumulującego się od lat. Co więcej, w przeciwieństwie do energicznych zajęć z vinyasa jogi, które

już prowadziłam, joga regeneracyjna była prostą metodą, dostępną absolutnie dla każdego. Zapisałam się na szkolenie dla instruktorek i zaczęłam studiować z grupą niesamowitych kobiet, które wykorzystywały zdobytą wiedzę, by przezwyciężyć takie wyzwania, jak paraliżujący lęk, depresja, rak piersi i toczeń. Sześć miesięcy później – pomimo przekonania, że skłonienie ludzi chodzących po górach (nierzadko profesjonalnych sportowców) do relaksu i odprężenia jest skazane na niepowodzenie – miałam komplet miejsc na prowadzonych przeze mnie zajęciach z jogi regeneracyjnej.

Dziś, jako nauczycielka, właścicielka firmy i osoba praktykująca ajurwedę, mogę powiedzieć, że joga regeneracyjna jest czymś, na czym polegamy, aby utrzymać radość z życia i pasję do nauczania oraz ożywić moją energię i kreatywność. Ucząc innych instruktorów, mam zaszczyt pomagać odkrywać zalety jogi regeneracyjnej szerokiemu gronu ludzi.

Mam nadzieję, że ta książka przekona cię o zaletach jogi regeneracyjnej, ale także o twojej zdolności do czerpania z niej korzyści – niezależnie od tego, kim jesteś. Niezależnie od tego czy jesteś stary, czy młody, doświadczony, czy początkujący, zraniony lub chory, lub po prostu szukasz czegoś więcej, joga regeneracyjna jest dla ciebie.

Jak korzystać z tej książki?

Ta książka zawiera wszystko, co musisz wiedzieć, aby rozpocząć uprawianie jogi regeneracyjnej od zera, pogłębić wiedzę na temat już praktykowanej techniki lub wesprzeć swoich uczniów, jeśli jesteś nauczycielem. Zwarta w niej wiedza wynika z mojego własnego doświadczenia i pasji do tego, aby zachęcić wszystkich do zwrócenia uwagi na potrzebę relaksu.

Część I opisuje jogę regenerującą – czym ona jest, skąd pochodzi i jak działa na twój układ nerwowy, wprowadzając cię w nieuchwytny stan głębokiego relaksu. Omówię, jakie potencjalne korzyści niesie jej praktykowanie i podam praktyczne wskazówki ułatwiające ćwiczenia dotyczące tego, co należy nosić podczas nich, jakich akcesoriów będziesz potrzebować (a także jak zrobić je samodzielnie za pomocą tego, co już masz w domu) i wreszcie, jak wykształcić w sobie trwały nawyk wykonywania ćwiczeń.

Część II zawiera szczegółowy i ilustrowany przewodnik po delikatnych, relaksujących pozycjach, będących sercem jogi regeneracyjnej. Zapewniam cię, że są to pozycje, które każdy może wykonywać bez większego problemu. W tej części znajdziesz również dziewiętnaście sekwencji, które możesz wykonywać w domu, aby osiągnąć odmładzające efekty oraz wskazówki dotyczące tworzenia własnych sekwencji. Jedną z rzeczy, których nauczyłam się w trakcie lat spędzonych na uczeniu i praktykowaniu jogi regeneracyjnej, jest to, że im mniej musisz myśleć o ćwiczeniach, tym skuteczniej wpływają one na twój układ nerwowy. Tak więc przy każdej pozycji wyjaśniam, jak działa ona na twoje ciało, ile czasu powinieneś ją wykonywać, jakie akcesoria są ci do niej potrzebne, na co powinieneś uważać oraz jakie korzyści ona przyniesie.

Jedną z rzeczy, która odróżnia jogę regeneracyjną od większości stylów jogi, jest to, że ćwicząc, nie próbujesz wywołać żadnego intensywnego fizycznego napięcia, jak na przykład głębokie rozciąganie. Współczesna biomechanika sugeruje, że uczucie rozciągania to w rzeczywistości twój układ nerwowy wykrywający nieznaną zakres ruchu i reagujący na to za pomocą mechanizmu skurczu, co odpowiada reakcji typu „walcz lub uciekaj”, aby chronić twoje ciało przed potencjalnym zagrożeniem. W tym stylu jogi skupiasz się na wywołaniu odpowiedzi relaksacyjnej

układu nerwowego, w czasie której twoje mięśnie są wspierane, a praktykowanie jej wiąże się z uczuciem delikatnego otwarcia – te pozycje powinny być więc bardzo wygodne i kojące. (Jeśli odczuwasz ból, powinieneś zmodyfikować pozycję lub wypróbować inną).

Choć opisane tu pozycje mają przynieść ulgę w bólu, pomóc w odstresowaniu i w trakcie ciąży, musisz pamiętać, że ta książka i praktyka jogi regeneracyjnej nie zastępuje profesjonalnej opieki medycznej. Zawsze konsultuj się z lekarzem w sprawie ważnych decyzji dotyczących zdrowia. Jednakże zachęcam cię do traktowania tej książki jako partnera w swojej drodze do lepszego zdrowia.

Na koniec chcę cię zapewnić, że bez względu na to, w jakim punkcie swojego życia się znajdujesz, to według mnie ta książka może skierować cię na ścieżkę prowadzącą do zdrowszego i szczęśliwszego istnienia, z mniejszym stresem i bez doświadczania bólu. To z kolei może pomóc w spojrzeniu na siebie z bardziej optymistycznej perspektywy, poprawieniu relacji i stworzeniu satysfakcjonującego życia, którego pragniesz i na które zasługujesz. Zaczynajmy.



Wszystko
o jodze
regeneracyjnej

ROZDZIAŁ 1

Podstawy jogi regeneracyjnej

Joga regeneracyjna to praktyka świadomego relaksu, polegająca na stosowaniu różnego rodzaju punktów podparcia przy wykonywaniu każdej pozycji, aby wspierać mięśnie w delikatny, wygodny sposób. Jest wyraźnie pozbawiona pozycji, takich jak pies z głową w dół i kobra, które są podstawą innych popularnych stylów. W rzeczywistości fundamentem jogi regeneracyjnej jest podstawowa pozycja relaksacyjna (strona 54), która jest zasadniczo wariantem pozycji zwłok (Savasana). Jest wykonywana z podparciem i należy ją utrzymywać do 30 minut na raz. Inne pozycje obejmują delikatne wygięcia do tyłu, skręty przy leżeniu na plecach oraz skłony do przodu i otwieracze bioder z podparciem. Pozycje należy utrzymywać w zakresie od 3 do 30 minut, co daje twojemu ciału dużo czasu na relaks i pozwala umysłowi wejść w spokojny, medytacyjny stan.

Początki jogi regeneracyjnej

Joga regeneracyjna to styl hatha jogi, który według historyków pojawił się w Indiach w X wieku. Obejmuje wszystkie praktyki, które czerpią z pozycji pozwalających wykorzystać ciało fizyczne jako narzędzie do przekształcania wewnętrznego krajobrazu energii, umysłu i emocji. Hatha joga to „słońce-księżyc”, co oznacza równowagę pasywnej energii „księżycowej” z aktywną energią „słoneczną” lub yin (księżyc) z yang (słońce) zgodnie z terminami stosowanymi w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej. W związku z tym możesz postrzegać jogę regeneracyjną jako księżycową praktykę wykorzystującą relaksację, aby zrównoważyć nadmierny pęd współczesnego życia.

Jej korzenie sięgają nauk B. K. S. Iyengara, pioniera w używaniu akcesoriów, takich jak koce, bloki i paski, pomagających uniknąć wysiłku w pozach. Jego uczennica, Judith Hanson Lasater, odegrała znaczącą rolę w popularyzacji jogi regeneracyjnej w Stanach Zjednoczonych od lat 70. Stworzyła przemyślane sekwencje przynoszące ulgę w ciąży, w czasie bólu pleców, bólu głowy i bezsenności, co opisała w swojej książce *Relax and Renew*. Moja nauczycielka jogi regeneracyjnej, Shannon Paige, uczyła się u Lasater po tym jak odkryła, że praktyka ta jest niezbędna w trakcie leczenia jej nowotworu.

I chociaż w przeszłości praktykowanie jogi regeneracyjnej nie cieszyło się taką samą popularnością jak style oparte na ruchu, takie jak ashtanga i vinyasa joga, to dziś zainteresowanie nią wzrasta. Badanie przeprowadzone w 2018 roku przez stronę DOYOUYOGA wykazało, że joga regeneracyjna jest trzecim najczęściej uprawianym stylem jogi. Wzrost jej popularności bez wątpienia był

napędzany naszą zbiorową świadomością na temat toksycznych skutków chronicznego stresu i postawieniem na terapeutyczne praktyki zdrowotne. Badania coraz częściej wskazują na skuteczność jogi, medytacji i relaksacji w redukcji stresu. Dzięki swojej skuteczności i dostępności w nadchodzących latach joga regeneracyjna może stać się jedną z głównych metod w zarządzaniu stresem.

Co wyróżnia jogę regeneracyjną?

W celu złagodzenia stresu wiele osób zwraca się w kierunku jogi tylko po to, by wylądować na zmuszających do ciągłego konkutowania zajęciach, na których ciężko złapać oddech, gdzie trzeba zmuszać swoje ciało do przybierania niemożliwych do wykonania póz. W jodze regenerującej głęboki relaks, postawy z podparciem, delikatne oddychanie i medytacja współdziałają w celu redukcji stresu, zamieniając kult produktywności na dar otwartości.

Nasz świat ceni działanie i nagradza wyniki. Media mówią ci, że nie jesteś wystarczająco dobry i nie masz wystarczająco dużo, a rozwiązaniem jest robienie wszystkiego „bardziej” i gromadzenie większej ilości dóbr. Pojęcia odpoczynku i otwartości nie są ani cenione, ani powszechnie praktykowane, a wynikająca z tego epidemia stresu karmi choroby przewlekłe, gdy dostosowujemy się do rosnącej presji współczesnego stylu życia.

Wyobraź sobie taką sytuację: po kolejnym stresującym, bezlitosnym dniu w pracy wchodzisz do cichego, lekko oświetlonego pomieszczenia. Na macie do jogi są koce i poduszki. Leżysz,

podpierasz się i czujesz, jak twoje ciało w końcu się rozluźnia. Robisz wydech. Czujesz głęboki, wewnętrzny bezruch: przerwę między oddechami, w której czujesz się spokojny i wolny. Uwolniony od zmartwień czujesz, jak fala myśli ustępuje. Wirowanie ustaje. Po wykonaniu kilku pozycji wychodzisz z pokoju jak nowo narodzony. Tej nocy śpisz głęboko, a rano czujesz się trochę mniej zestresowany niekończącym się przepływem e-maili, ciągłym zamieszaniem i stawianymi ci wymaganiami.

To jest właśnie moc jogi regeneracyjnej. Zamiast pozycji, takich jak stanie na głowie i deska, które wzmacniają mięśnie w kontrze do grawitacji, w tym stylu jogi znajdziesz pozycje, które wywołują całkowite rozluźnienie ciała i umysłu. Nieustanna samoanaliza krytycznego myślenia poddaje się skoncentrowanemu na sercu współczuciu i nieosądzaniu, gdzie może się rozpo-
cząć prawdziwe uzdrowienie.

Joga regeneracyjna opiera się na następujących zasadach:

- Skupienie się na otwarciu i rozluźnieniu, a nie na sile czy elastyczności.
- Pozycje są utrzymywane do 30 minut, co daje czas na całkowity relaks.
- Używa się rekwizytów w każdej pozycji, aby ułatwić stany relaksacyjne, które w innym przypadku mogłyby być nieuchwytny.
- Pozycje są proste i delikatne, dzięki czemu są odpowiednie dla każdego.
- Każda praktyka składa się tylko z kilku pozycji.
- Promuje stany spokojnej kontemplacji, dostatku i dobrego samopoczucia.

Inne style jogi

Ashtanga joga: Ta dynamiczna, energiczna forma jogi, opracowana przez Sri K. Pattabhi Joisa, synchronizuje ruch z oddechem. Ashtanga joga składa się z sześciu coraz bardziej zaawansowanych sekwencji, które obejmują powitanie słońca, pozycje stojące, równoważenie ramion i głębokie wygięcia do tyłu.

Bikram joga: Ten styl jogi „na gorąco”, stworzony przez Bikrama Choudhury’ego, obejmuje 26 pozycji i dwa ćwiczenia oddechowe wykonywane w pomieszczeniu o temperaturze od 35°C do 42°C.

Joga Iyengara: Nazwana na cześć jej założyciela, B. K. S. Iyengara, praktyka ta kładzie nacisk na precyzję w wykonywaniu pozycji i mocno akcentuje korzystanie z akcesoriów.

Joga kundalini: Przyniesiona na Zachód przez Yogi Bhajana, joga kundalini koncentruje się na dynamicznych i silnych ruchach oraz pracy za pomocą oddechu z intonowaniem i medytacją w celu poruszania subtelną energią, znaną jako „energia kundalini”.

Vinyasa Flow: To znaczy „umieszczać w specjalny sposób”, ta kreatywna i dynamiczna praktyka pojawiła się w Południowej Kalifornii, stworzona przez uczniów jogi ashtanga. Choć

termin ten może być użyty do opisania szerokiej gamy stylów, od przepływu prany Shivy Rei po jogę siłową, oznacza on płynną praktykę, w której oddech i ruch są do siebie starannie dopasowane.

Yin joga: Oparta na taoistycznej jodze Pauliego Zinka i opracowana przez Paula Grilleya i Sarę Powers, joga yin skupia się na długim pozostawianiu w mocno rozciągniętych pozycjach, aby poddać presji tkanki łączne organizmu i wykorzystuje znane w Tradycyjnej Medycynie Chińskiej meridiany. Pozycje są zazwyczaj siedzące lub półleżące. Chociaż fizycznie różni się od jogi regeneracyjnej, joga yin jest zdecydowanie najbardziej energetycznie zbliżonym do niej stylem.

*„Antropolodzy mówią nam, że organizm,
który doświadcza stresu, nie zmienił się zbytnio
przez miliony lat istnienia ludzkości. Nasi przodkowie
mieli te same cechy anatomiczne i fizjologiczne,
co my, którzy jedziemy autostradami i komunikujemy się
za pośrednictwem światłowodów.
Od wieków mamy takie same ciała, które jednak
„borykają się z nowoczesnym problemem:
życiem w chronicznym stresie”.*

Judith Hanson Lasater

Korzyści płynące z jogi regeneracyjnej

Joga regeneracyjna ma moc radykalnej poprawy jakości twojego życia, a co za tym idzie – życia osób wokół ciebie. Co więcej, nie jest to praktyka zastrzeżona tylko dla VIP-ów – możesz czerpać te korzyści od momentu rozpoczęcia ćwiczeń, niezależnie od poziomu doświadczenia.

Radzenie sobie ze stresem. Wykazano, że relaksacja zmniejsza poziom hormonów stresu, takich jak kortyzol i adrenalina. Klinika Mayo wymienia wiele sposobów, w jakie relaksacja może pomóc fizjologicznie zredukować stres, w tym spowolnienie tętna, obniżenie ciśnienia krwi, poprawę koncentracji i nastroju, poprawę jakości snu, zmniejszenie zmęczenia, zredukowanie uczucia złości i frustracji oraz zwiększenie zdolności do rozwiązywania problemów.

Zdrowsze oddychanie. Płytkie oddychanie jest powszechne w naszym skomputeryzowanym społeczeństwie i może wywoływać niepokój, ból pleców, mgłę mózgową i kłopoty z trawieniem. W książce *Breath in Action* pada stwierdzenie, że pomocne może być po prostu zwrócenie większej uwagi na oddech. W jodze regeneracyjnej rozluźniasz mięśnie oddechowe poprzez wygodną postawę, następnie zaczynasz oddychać świadomie i stosujesz delikatne praktyki oddechowe.

Poprawione trawienie. Kiedy stres wyzwała reakcję „walczyć lub uciekać”, współczulny układ nerwowy zakłóca zdolność

jelitowego układu nerwowego do trawienia pokarmu. Joga regeneracyjna sprzyja działaniu pozytywnej funkcji „odpoczynku i trawienia” przywspółczulnego układu nerwowego. Artykuł opublikowany w *Harvard Health Publishing* skorelował terapie relaksacyjne, takie jak progresywne rozluźnienie mięśni i wizualizacje, z poprawą działania przewodu pokarmowego.

Ulga w bólu. Ból powodują czynniki takie jak stres, garbienie się, nieprawidłowe oddychanie i stany zapalne, z których wszystkie można zredukować za pomocą jogi regeneracyjnej. Artykuł opublikowany w *International Journal of Yoga* przytacza przykłady znacznego zmniejszenia przewlekłego i ostrego bólu po zastosowaniu technik relaksacyjnych.

Utrata masy ciała. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie Yale łączy wysokie wydzielanie hormonu stresu, kortyzolu, z przyrostem tkanki tłuszczowej w jamie brzusznej. Ponieważ stres jest głównym czynnikiem w rozwoju otyłości brzusznej, w redukcji tego rodzaju tłuszczu lepiej od forsownych ćwiczeń działają techniki relaksacyjne.

Dobre samopoczucie emocjonalne. Joga regeneracyjna sprzyja stanom spokoju, radości i współczucia. Ponadto dzięki otrzymywanemu wsparciu i skupieniu świadomości na nieograniczonym zewnętrznym czynnikami oddechu, zmieniasz swoją perspektywę ze skupiającej się na brakach na zwracającą uwagę na obfitość otaczających nas darów.

Kto może praktykować jogę regeneracyjną?

Każdy może skorzystać z jogi regeneracyjnej – w dzisiejszych czasach wszyscy musimy zmniejszyć poziom stresu. Na szczęście jest to praktyka przystępna do tego stopnia, że może ją wykonywać dosłownie każdy, niezależnie od kondycji, wieku czy przebytych kontuzji. Weźmy na przykład mojego byłego ucznia Jeremy'ego. Kiedy się poznaliśmy, Jeremy, wieloletni biegacz, był świeżo po operacji wymiany stawu biodrowego. Dotąd nie potrzebował rozciągania się, a teraz, przed siedemdziesiątką, odczuwał ból i znaczne ograniczenie zakresu ruchów. Był gotów wprowadzić więcej równowagi do swojego życia, ale myśl o uczęszczaniu na tradycyjne zajęcia jogi przerzała go.

Zachęcony przez przyjaciół i rodzinę w końcu zgodził się spróbować jogi regeneracyjnej. Ku jego zdziwieniu był w stanie przejść przez całą sekwencję, po prostu dodając więcej koców dla podparcia, gdy tylko poczuł jakikolwiek dyskomfort. Z biegiem czasu ból ustąpił i poprawiła się mobilność.

Inna moja studentka, Carla, przyszła do mnie w poszukiwaniu odprężenia podczas „niespodziewanej” ciąży. Miała już troje małych dzieci w domu i perspektywa pojawienia się kolejnego sprawiała, że Carla czuła się przytłoczona. Stosowanie zmodyfikowanych pozycji przystosowanych dla kobiet w ciąży okazało się dla niej idealne w tych stresujących chwilach i pozwoliło jej, jako głównej opiekunce rodziny, samej poczuć się otoczoną opieką i zadbaną.

Joga regeneracyjna może przynieść korzyści każdemu, ale historie takie jak te pokazują, że prostota jej praktykowania czyni ją szczególnie przystosowaną dla:

- każdej osoby doświadczającej ekstremalnego stresu,
- początkujących,
- osób zmagających się z chorobami,
- niepełnosprawnych,
- osób z urazami,
- kobiet w ciąży,
- seniorów.

Jak to działa

Współczesne praktyki jogi mogą wyglądać jak ćwiczenia o dużym reżimie, ale w gruncie rzeczy joga jest dyscypliną duchową. Joga używa wielu narzędzi do ponownego połączenia ciała z umysłem i świadomością oraz odzyskania panowania nad myślami i działaniami, aby złagodzić cierpienie. Współczesna nauka pomaga zrozumieć fizyczne korzyści płynące z praktykowania jogi regeneracyjnej, a filozofia jogi informuje o jej duchowej mocy.

Opis jogi z tekstu z VI wieku p.n.e, *Upaniszada Taittiriya*, opisuje pięć warstw ludzkiej egzystencji, zwanych koshami, tworzących wnikliwą mapę, która pokieruje cię w duchowej podróży odbywanej za pośrednictwem jogi regeneracyjnej. Te pięć warstw obejmuje ciało fizyczne, energię / oddech, umysł / emocje, intelekt i błogą warstwę świadomości, w której ciało, emocje lub

myśli nie są obciążone. Ból lub napięcie w jednej warstwie wpływa na wszystkie inne, a joga regeneracyjna jest drogą do harmonizacji wszystkich pięciu.

Joga regeneracyjna najpierw wspiera twoje ciało, łagodząc napięcie fizyczne. Pomaga to przywrócić naturalny, prosty sposób oddychania, którym cieszyłeś się jako niemowlę. Kiedy twój oddech i ciało miękną, twój umysł może otworzyć się na to, co się dzieje wokół (jesteś odpężony, podparty i bezpieczny), uwalniając to, co cię martwi i co może się wydarzyć. Kiedy umysł się uspokaja, do akcji wkracza twój wnikliwy intelekt, przejmując kontrolę nad kierunkiem myśli. Poczucie zmartwienia i braku ustępuje miejsca uczuciom obfitości i wygody. Dotarcie do tego słodkiego miejsca, zwanego warstwą błogości, jest kwintesencją podróży z jogą regeneracyjną. Uważa się, że będąca sednem jogi ponowna integracja fizycznego i subtelного ciała, zmniejsza cierpienie i wspiera rozwój.

Pięć kosh (Pańćkośa)

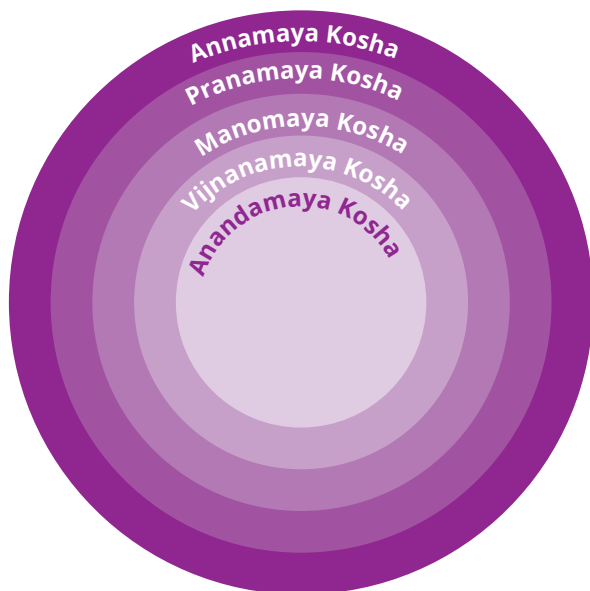
Annamaya Kosha *ciało fizyczne*

Pranamaya Kosha *energia witalna, oddech, aury, czakry*

Manomaya Kosha *umysł, organizacja percepcyjna, nawyki, język, emocje*

Vijnanamaya Kosha *intelekt, mądrość, wnikliwość, krytyczne myślenie, wewnętrzne świadectwo*

Anandamaya Kosha *błogość, całość ludzkiego potencjału, wewnętrzna harmonia, pokój, intuicja, pewność siebie, spokój ducha, dobre samopoczucie*



Z medycznego punktu widzenia

Zrozumienie procesów chemicznych stojących za stresem jest kluczem do medycznego wyjaśnienia działania jogi regeneracyjnej. *Psychology Today* nazywa podwyższony poziom kortyzolu „wrogiem publicznym numer jeden” spośród czynników wywołujących stres. Objawy podwyższonego poziomu kortyzolu obejmują: słabą pamięć, niską odporność, przyrost masy ciała i nadciśnienie.

Reakcja „walczyć lub uciekać” pojawia się w skrajnie stresujących sytuacjach, na przykład gdy słyszysz pisk opon na ruchliwym skrzyżowaniu lub gdy wdajesz się w kłótnię. Jest to pozostałość po naszych przodkach, których układ nerwowy opracował

system reagowania kryzysowego na wypadek napotkania drapieżnika. Percepcja zagrożenia podnosi produkcję kortyzolu, układ nerwowy wyłącza wszystkie „niepotrzebne” systemy, takie jak racjonalne myślenie oraz trawienie i zalewa ciało glukozą, zwężając tętnice, przyspieszając oddech i podnosząc szybkość akcji serca, aby przygotować się do walki.

Obecnie szanse na zostanie zjedzonym przez głodnego lwa podczas robienia zakupów w sklepie spożywczym są niewielkie, ale wszystko, od poważnych zmian życiowych po postawę i płytki oddech, które towarzyszą garbieniu się przy komputerze przez długi czas, może wywołać tę znaną od wieków reakcję. Zgadza się: stres może być wyzwalany nawet przez najbardziej przyziemne aspekty współczesnego życia takie jak siedzenie. Badanie przeprowadzone na Uniwersytecie w Auckland wykazało bezpośrednią korelację między nowoczesną postawą a rosnącym stresem emocjonalnym, a wszystko to może sprowadzać się do tego, jak wpływa ona na oddech. Teraz pochyl się i obserwuj, jak się czujesz. Czy czujesz się radosny, czy raczej przygnębiony? Czy możesz głęboko oddychać? Teraz wstań, rozłóż szeroko ramiona i uśmiechnij się. Jakie to uczucie w porównaniu do siedzenia? Wiesz, że kiedy jesteś niespokojny, nie możesz oddychać, ale czy wiesz, że kiedy nie oddychasz prawidłowo, możesz się denerwować? Postawa, w której spędzasz najwięcej czasu, może być najbardziej szkodliwa dla twojego zdrowia fizycznego i emocjonalnego.

Wykonując pierwszy krok polegający na leżeniu, relaksacji i delikatnym oddychaniu podczas jogi regeneracyjnej, aktywujesz reakcję relaksacyjną przywspółczulnego układu nerwowego i zaczniesz redukować szkodliwe skutki stresu.

ROZDZIAŁ 2

Co musisz wiedzieć, zanim zaczniesz

Teraz, gdy wiesz już, w jaki sposób joga regeneracyjna może pomóc ci w osiągnięciu większej równowagi w życiu, nadszedł czas, aby przejść do sedna tego, czego potrzebujesz, aby rozpocząć praktykę. Ten rozdział odpowie na wszystkie związane z tym pytania. Od tego, ile czasu będziesz potrzebował na ćwiczenia i jak stworzyć przestrzeń wspierającą trening, po wskazówki odnośnie tego, co nosić i jakich akcesoriów będziesz potrzebował, aby dobrze się przygotować do rozpoczęcia praktyki jogi regeneracyjnej w domu. A nawet, jak poczuć się swobodnie podczas zajęć w grupie.

Czego będziesz potrzebował

Poniżej znajdują się elementy „zestawu startowego” do jogi regeneracyjnej, dzięki któremu będziesz mógł zacząć praktykę. Nie musisz inwestować góry pieniędzy, aby zdobyć akcesoria na potrzeby tej praktyki. Prawdopodobnie znajdziesz w domu wszystko, czego potrzebujesz.

Czas

Czas jest prawdopodobnie najcenniejszym i najbardziej ograniczonym zasobem, jaki posiadasz, ale możesz być pewny, że aby czerpać korzyści z ćwiczeń, nie musisz poświęć go tak dużo, jak mogłoby się wydawać. Każda pozycja w tej książce może trwać zaledwie 3 minuty, chociaż w niektóre dni możesz potrzebować 20 minut w podstawowej pozycji relaksacyjnej (strona 54). Kiedy masz tylko 5 minut i cały dzień jesteś na nogach, spędź je w pozycji uniesionych nóg opartych o ścianę (strona 70). Kiedy masz więcej czasu, wykonaj pełną sekwencję, aby się zrelaksować. Możesz ćwiczyć jogę regeneracyjną o każdej porze dnia, kiedy pasuje to do twojego harmonogramu zajęć.

Pełna sekwencja jogi sprawia, że przez wiele godzin, a nawet dni, czujesz się całkowicie zregenerowany, więc dobrym celem jest ćwiczenie przez godzinę raz lub dwa razy w tygodniu, a następnie uzupełnianie tych sesji krótkimi mini-sekwencjami, kiedy masz czas. I nie martw się – nie ma czegoś takiego jak nadmiar jogi regeneracyjnej!

Przestrzeń

Następną rzeczą, na którą musisz zwrócić uwagę, jest przestrzeń. Podobnie jak z czasem, naprawdę nie potrzebujesz jej dużo. Możesz przygotować sobie cały pokój lub tylko jeden róg pokoju. Rozwiń matę do jogi i połóż się na niej. Upewnij się, że masz wystarczająco dużo miejsca, aby wyciągnąć ramiona do góry i przewrócić się na bok, nie wpadając na nic.

Dobrze jest utrzymywać czystą i uporządkowaną przestrzeń, aby nie rozpraszały cię rzeczy, które musisz posprzątać i posegregować. Wybrane miejsce powinno być ciche, wystarczająco ciepłe, aby poczuć się komfortowo. To miejsce, w którym twoje dzieci i zwierzęta nie zaczną się wspinać po tobie w momencie, gdy się położysz. Przyciemnij światła i wyłącz całą elektronikę, aby uniknąć zakłóceń. Możesz stworzyć relaksujący nastrój dzięki olejkom eterycznym, świecom lub kojącej muzyce.

Jeśli planujesz ćwiczyć w pracy, znajdź najcichsze i najbardziej wolne od zakłóceń dostępne miejsce; idealnie, gdyby było to biuro lub pokój z drzwiami, które można zamknąć dla zachowania prywatności.

Ubranie

Aby ćwiczyć jogę regeneracyjną, nie ma potrzeby zakładania jakichś specjalnych ubrań ani kupowania nowych elementów garderoby. Po prostu powinieneś czuć się komfortowo i wystarczająco ciepło, ponieważ podczas odpoczynku temperatura ciała spada o stopień lub dwa. Zachęcam moich uczniów do ubierania się w miękkie, luźne, wygodne rzeczy (tak, piżamy też się liczą).

Zasadą ogólną jest zakładanie luźnych spodni, skarpet i bluz z długimi rękawami, które można zdjąć, jeśli zrobi się zbyt ciepło. Unikaj ciasno przylegającej odzieży, która ogranicza ruchy lub oddychanie, gryzących tkanin oraz irytujących zamków błyskawicznych i zapięć. Komfort to podstawa tej gry.

Aksesoria

Aksesoria, będące niezbędnym elementem każdej regenerującej praktyki jogi, pełnią ważną rolę, wspierając cię, aby twoje mięśnie mogły się całkowicie zrelaksować. Jednak na początek nie musisz wcale kupować wielu drogich akcesoriów do jogi. Tak naprawdę możesz w łatwy sposób wykorzystać przedmioty, które masz w domu. W tej sekcji zobaczysz, że akcesoria są podzielone na „niezbędne” przedmioty, które prawdopodobnie już masz, oraz „przydatne” narzędzia, które możesz kupić. (Na stronie 205 znajdują się zalecenia dotyczące tego, gdzie kupić akcesoria). Tutaj dowiesz się także, jak składać koce i tworzyć własne akcesoria.

Niezbędne akcesoria

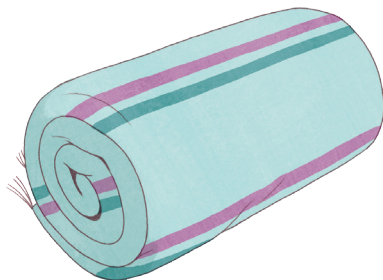
To jest lista przedmiotów, które prawdopodobnie masz w domu. Pamiętaj, że możesz wykonać całą regeneracyjną praktykę jogi tylko z tymi przedmiotami:

- mata do jogi i koc do leżenia (lub 2 koce),
- koc do okrycia się,

- 1 do 3 dodatkowych koców (lub dużych ręczników kąpielowych) do stworzenia wałków,
- 2 kostki do jogi (lub duże książki w twardej oprawie),
- 1 lub 2 grube poduszki z łóżka (lub poduszki z kanapy),
- średni ręcznik kąpielowy, który może służyć jako poduszka do podparcia szyi,
- mały ręcznik do zakrycia oczu,
- krzesło bez kółek (opcjonalnie; do użytku z pozycjami krzesła).

Przydatne akcesoria

Jeśli interesuje cię zakup specjalistycznych akcesoriów do jogi regeneracyjnej, oto lista rzeczy, od których warto zacząć:



- 1 lub 2 prostokątne wałki (przybliżone wymiary: 63 cm długości x 15 cm wysokości x 30 cm szerokości),
- 1 okrągły wałek (przybliżone wymiary: 71 cm x 25 cm),

- 1 wałek do pranajamy (można go używać zamiast zrolowanego koca w wielu pozycjach; przybliżone wymiary: 63 cm długości x 15 cm wysokości x 30 cm szerokości),
- 2 do 4 koców do jogi lub tradycyjnych koców meksykańskich (przybliżone wymiary 185 cm x 122 cm),
- poduszka na oczy,
- poduszka pod kark,
- worek z piaskiem do jogi (około 3 do 4,5 kg, można go umieścić na dowolnej części ciała, aby zwiększyć wagę i zwiększyć uczucie uziemienia i relaksu),
- pasek do jogi.

Oto cztery podstawowe sposoby składania koca podczas ćwiczeń jogi regeneracyjnej:

Korzystając z powyższych możesz łatwo wykonać następujące rekwizyty:



- **Koc złożony na pół**



- **Koc złożony na cztery**



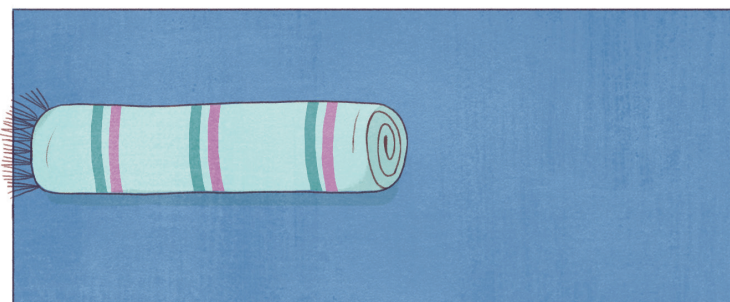
- **Koc złożony na osiem w kwadrat**



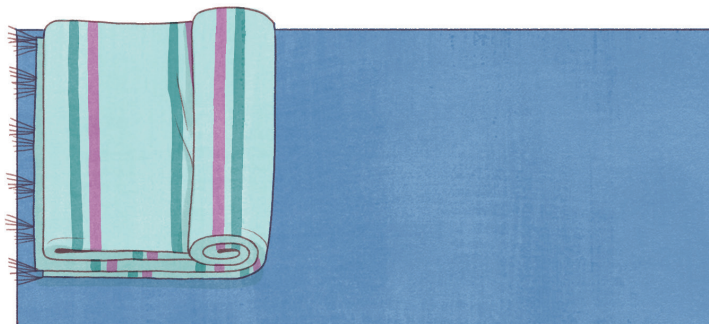
- **Koc złożony na osiem w słupek**



- **Zrób swój własny wałek.** Weź 2 złożone na pół koce, połóż jeden na drugim i zwiń je, zaczynając od wąskiego końca. Aby uzyskać większy wałek, użyj 3 koców.



- **Zrób zrolowany koc.** Weź jeden złożony na cztery koc i zwiń go wzdłuż dłuższej krawędzi, aby utworzyć długą, cienką rolkę.



- **Zrób własną poduszkę pod szyję.** Weź jeden złożony na osiem koc i połóż go pod głową, a następnie podwiń koniec znajdujący się najbliżej szyi, aż wypełni lukę między grzbietem szyi a kocem.

Dokonywanie postępów

Piękno jogi regeneracyjnej polega na tym, że nie chodzi o przejście do bardziej zaawansowanych pozycji, ale o płynniejsze posługiwanie się językiem relaksacji. W rzeczywistości, chociaż na początku możesz być ciekawy wypróbowania wszystkich pozycji z tej książki, z czasem przekonasz się, które są najbardziej odpowiednie dla twojego ciała, dzięki czemu możesz doświadczyć głębokiego relaksu, ograniczając się tylko do kilku pozycji. W tym celu porzuć pozycje, które nie są dla ciebie relaksujące – nie ma w tym nic złego.

Jeśli zaczynasz tę praktykę z urazami, postępuj zgodnie z instrukcjami, aby w razie potrzeby stosować mniejsze lub większe podparcie, by nie pogorszyć objawów. Nie ma żadnej korzyści z borykania się z bólem lub dyskomfortem w trakcie ćwiczeń. Pamiętaj, podróż jest praktyką; nie próbujemy dotrzeć do konkretnego celu. Jest to praktyka znajdowania tego, co działa dla ciebie i robienia tego, aż stanie się to zdrowym nawykiem.

Uczęszczanie na zajęcia

Istnieje wiele kursów jogi regeneracyjnej, od podstawowych sekcji po specjalistyczne zajęcia wykorzystujące muzykę, aromaterapię, Reiki i inne uzupełniające się praktyki. Jeśli chcesz wziąć udział w zajęciach jogi regeneracyjnej, mogą one być świetnym sposobem na uzupełnienie domowej praktyki. Gdy poczujesz się komfortowo, może się okazać, że biorąc udział w zajęciach, możesz odczuć, że jesteś bardziej wspierany i zrelaksowany, gdy nauczyciel zajmuje się całym planowaniem. Dobry nauczyciel może nawet oferować wizualizacje z przewodnikiem, medytacje i pracę z oddechem, aby ulepszyć twoją podróż.

Przed wzięciem udziału w zajęciach skontaktuj się ze studium lub siłownią, aby upewnić się, że jest to prawdziwy kurs jogi regeneracyjnej, ponieważ niektóre z nich mogą być zajęciami z zakresu Slow Flow, które oferują zupełnie inne doświadczenie. Niektórzy nauczyciele oferują wsparcie za pomocą dotyku rąk, więc jeśli nie czujesz się z tym dobrze, poinformuj ich o tym z wyprzedzeniem.

Uwagi dla nauczycieli

- Jako nauczyciel możesz używać tej książki do własnego rozwoju osobistego lub do planowania swoich sekwencji zajęć jogi regeneracyjnej. Jeśli pracujesz ze starszymi uczniami lub tymi, którzy borykają się z urazami lub chorobami, ta praktyka może być potężnym dodatkiem do twoich zajęć, pomagając ci połączyć się ze swoimi uczniami i wskazując im drogę do uzdrowienia.
- Jeśli uważasz, że twoja społeczność może wzbraniać się przed wypróbowaniem jogi regeneracyjnej, dodanie 1 do 3 regenerujących pozycji pod koniec bardziej wymagających fizycznie ćwiczeń może być skutecznym sposobem na przedstawienie uczniom korzyści bez konieczności poświęcania im pełnej godziny. Proponuję zacząć od podstawowej pozycji relaksacyjnej (strona 54), pozycji serca (strona 62) i pozycji dziecka z podparciem (strona 66).
- Być może będziesz musiał wykazać się kreatywnością, jeśli w twojej pracowni lub sali gimnastycznej brakuje akcesoriów, ale pamiętaj, że maty do jogi można zwinąć, tworząc wałki, a ręczniki mogą służyć jako koce i poduszki.
- Wreszcie, joga regeneracyjna staje się niezwykle popularna, gdy jest oferowana jako specjalne zajęcia lub warsztaty. Ponieważ w trakcie ćwiczeń twoi uczniowie spędzają dużo czasu w każdej pozycji, stanowi to doskonałą okazję do poprowadzenia specjalnego tematu (takiego jak „napisanie” historii o współczuciu, aby zastąpić poczucia zwątpienia w siebie pozytywnymi intencjami) lub opowiedzenia o rzeczach, takich jak mitologia jogi czy czakry.