

Jerry Givens

PRANAJAMA

UZDRAWIAJĄCE TECHNIKI ODDECHOWE

60 prostych ćwiczeń, które zapewnią ci wewnętrzną równowagę,
złagodzą stres i podniosą poziom energii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

PRANAJAMA

UZDRAWIAJĄCE TECHNIKI ODDECHOWE

Jerry Givens

PRANAJAMA

UZDRAWIAJĄCE TECHNIKI ODDECHOWE

60 prostych ćwiczeń, które zapewnią ci wewnętrzną równowagę,
złagodzą stres i podniosą poziom energii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-523-1

Tytuł oryginału: *Essential Pranayama: Breathing Techniques for Balance, Healing, and Peace*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California
Illustrations © 2020 Christian Dellavedova/AAAREP.net.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2023
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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Wszystkim moim uczniom,
którzy nadal inspirują mnie swoim
zaangażowaniem i rozwojem.*

Spis treści

| | |
|---|-----|
| WSTĘP | 9 |
| JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI | 11 |
| <hr/> | |
| Rozdział 1. Wszystko o pranajamie | 12 |
| Rozdział 2. Elementy składowe oddechu | 38 |
| Rozdział 3. Poziom podstawowy (Adhama) | 54 |
| Rozdział 4. Poziom średnio zaawansowany (Madhyama) | 88 |
| Rozdział 5. Poziom zaawansowany (Uttama) | 122 |
| Rozdział 6. Pranajama w praktyce | 156 |
| <hr/> | |
| ŹRÓDŁA | 190 |
| BIBLIOGRAFIA | 192 |
| INDEKS | 193 |
| PODZIĘKOWANIA | 200 |
| O AUTORZE | 201 |

Wstęp

Praktykowaniem jogi zająłem się przypadkowo. Na drugim roku studiów ciężko pracowałem na pełen etat, łącząc obowiązki zawodowe i uczelniane. Próby zrównoważenia pracy, nauki, zajmowania się domem i namiastki życia towarzyskiego zaowocowały ogromnym stresem i w konsekwencji moim wypaleniem. Nie wiedziałem, że kiedy w śnieżną styczniową noc w 2006 roku przekroczyłem próg sali, w której miałem uczestniczyć w moich pierwszych zajęciach jogi (z kuponem na darmowe zajęcia), rozpocząłem podróż, której kulminacją były tysiące godzin regularnego treningu, rozmaite staże, dziesiątki tysięcy godzin spędzonych na nauczaniu ludzi w różnym wieku i z różnych środowisk, przygodami z nauczaniem na całym świecie, a teraz zaprezentowaniem nauk pranajamy w tej książce.

Pranajama jest kluczowym aspektem nauk jogi, tych technik używam na co dzień, zarówno w mojej osobistej praktyce, jak i w moich naukach. Nadal osobiście czerpię korzyści z tych praktyk i widzę, że moi uczniowie również rozkwitają dzięki ich stosowaniu. Wiele osób rozpoczyna praktykę jogi, rozumiejąc jedynie jej fizyczne korzyści. Chcą być elastyczni. Chcą stać na głowie. Chcą być silni. W miarę zagłębiania się w te praktyki odkrywają, że poprzez sterowanie oddechem zwiększają się korzyści fizyczne wraz z szerokim wachlarzem korzyści energetycznych, psychologicznych i duchowych, których mogli w ogóle nie być świadomi. Nagle okazuje się, że są spokojniejsi, nie reagują na stres i są bardziej odporni emocjonalnie i psychicznie.

Od 2008 roku nauczam technik pranajamy i tym samym pomagam ludziom budować styl życia, który polepsza ich ogólne

samopoczucie. Kiedy po raz pierwszy zacząłem nauczać, moją główną grupą odbiorców byli studenci. Podobnie jak ja w tym okresie życia, czuli się przytłoczeni, niespokojni, niepewni, załęknięci i szukali odpowiedzi, jak funkcjonować w świecie, aby nie ponieść porażki. Przychodzili do mnie, szukając sposobu na uregulowanie niespokojnych wahań w ich życiu i umysłach. Potrzebowali nauczyć się, jak się uspokoić, gdy byli zestresowani. Chcieli wiedzieć, jak uzyskać więcej energii, gdy byli ospali, przygnębieni lub wypaleni. Dzięki wielu technikom opisanym w tej książce, zbudowali odporność i nauczyli się, jak być spokojniejszymi, jak uzyskać więcej energii i cieszyć się zdrowiem.

Mam nadzieję, że i ty, drogi czytelniku odkryjesz cudowną moc pranajamy i włączysz te starożytne techniki oddechowe do swojego codziennego życia, aby odzyskać spokój, zdrowie i wspańnię samopoczucie i podołać codziennym obowiązkom. Niech te praktyki pozwolą ci zmienić twój stan energetyczny, aby te praktyki dały ci możliwość zmiany twojego obecnego stanu energetycznego i znalezienia w sobie równowagi.

Jak korzystać z tej książki

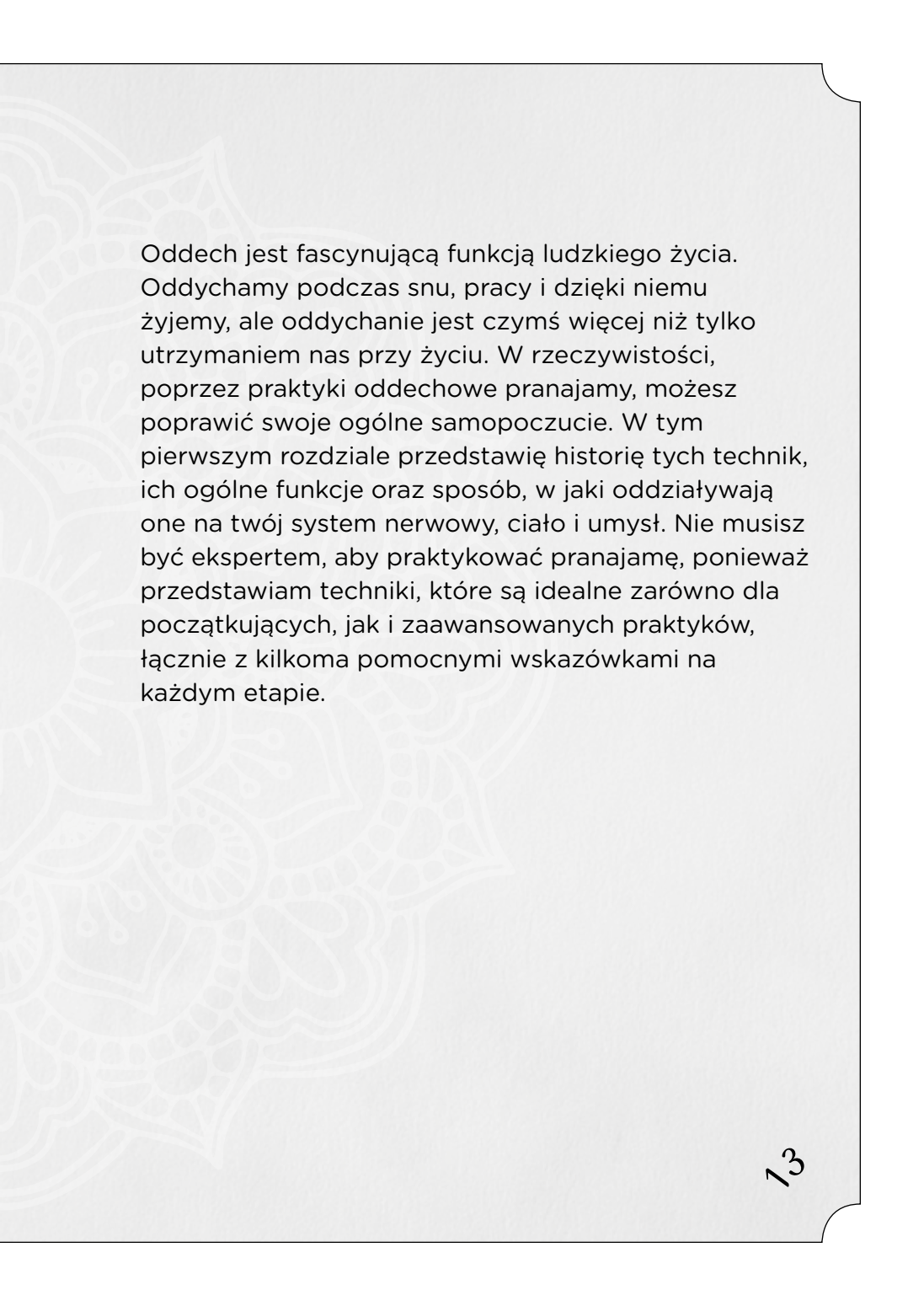
Ta poręczna i łatwa w użyciu książka zabierze cię w podróż przez całe spektrum pranajamy, od jej bogatej historii do technik i sekwencji dla praktyków na wszystkich poziomach (początkujący, średnio zaawansowany i zaawansowany). W rozdziale 1 przedstawiłem genezę powstania technik pranajamy, omówiłem ich energetyczne zasady, korzyści płynące z tych praktyk oraz to, czego będziesz potrzebował, aby odnieść sukces. W rozdziale 2 omówiłem podstawowe elementy pranajamy, w tym różne sposoby oddychania oraz pozycje, które będą dla ciebie najlepsze. Rozdziały 3-5 obejmują 45 technik pranajamy, różniących się poziomem praktyki, wraz z wieloma wskazówkami przydatnymi podczas samodzielnego praktykowania. Rozdziały poświęcone praktyce zawierają szczegółowe instrukcje dla praktykujących na wszystkich poziomach, począwszy od tych, którzy są nowicjuszami w pranajamie, do tych, którzy mają doświadczenie w tej praktyce. W rozdziale 6 staniemy się kreatywni i połączymy różne techniki z poprzednich trzech rozdziałów w sekwencje, pomagając ci wzmocnić efekty technik i przenieść twoją praktykę pranajamy na wyższy poziom. Nauczę cię również, jak możesz stworzyć swoje własne, unikalne sekwencje, aby jak najlepiej dopasować je do swojej indywidualnej praktyki.

Z wielką przyjemnością przekazuję ci te nauki. Nie spiesz się, bądź cierpliwy wobec siebie, a przede wszystkim po prostu oddychaj.

Namaste,
Jerry Givens

Rozdział 1.

WSZYSTKO O PRANAJAMIE



Oddech jest fascynującą funkcją ludzkiego życia. Oddychamy podczas snu, pracy i dzięki niemu żyjemy, ale oddychanie jest czymś więcej niż tylko utrzymaniem nas przy życiu. W rzeczywistości, poprzez praktyki oddechowe pranajamy, możesz poprawić swoje ogólne samopoczucie. W tym pierwszym rozdziale przedstawię historię tych technik, ich ogólne funkcje oraz sposób, w jaki oddziałują one na twój system nerwowy, ciało i umysł. Nie musisz być ekspertem, aby praktykować pranajamę, ponieważ przedstawiam techniki, które są idealne zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych praktyków, łącznie z kilkoma pomocnymi wskazówkami na każdym etapie.

CZYM JEST PRANAJAMA?

Pranajama to coś więcej niż tylko „praca z oddechem”, jak jest to powszechnie błędnie interpretowane. Jest to seria technik, dzięki którym energia życiowa jest stymulowana, rozszerzana i równoważona poprzez systematyczną kontrolę oddechu. Techniki te mogą obejmować zarówno drobne praktyki, takie jak obserwacja oddechu, jak i bardziej złożone ćwiczenia, których opanowanie wymaga czasu i powtórzeń. Techniki te wykonuje się w pozycji siedzącej, leżącej lub w określonych pozycjach, opisanych w tej książce.

Słowo pranajama jest połączeniem dwóch sanskryckich słów prana i ayama. Prana odnosi się do energii życiowej utrzymującej przy życiu wszystkie istoty żywe podobnej do energii qi (chi) w buddyzmie. Ayama to czasownik, który oznacza „pogłębianie” lub „rozszerzanie” w odniesieniu do działania prany. W dosłownym tłumaczeniu pranajama oznacza „rozszerzenie energii życiowej”, aby uczynić cię bardziej witalnym, mającym jasny umysł i pełnym energii.

Wiele tradycji włącza pranajamę do swoich praktyk, w tym buddyzm, hinduizm i oczywiście joga. Z historycznego punktu widzenia pranajama jest czwartą „kończyną” radża jogi, opisanej przez mędrca Patańdzalego przed 400 rokiem naszej ery w Joga-sutrach jako dodatek do asan (pozycji) jogi i krok przygotowawczy do głębokich stanów medytacji. Choć pranajama jest częścią klasycznej jogi od tysiącleci, wiele zajęć jogi prowadzonych obecnie na Zachodzie pomija tę praktykę lub błędnie rozumie jej zastosowanie. W inteligentnym połączeniu z niektórymi pozycjami jogi efekty pranajamy mogą wzmocnić jej działanie.

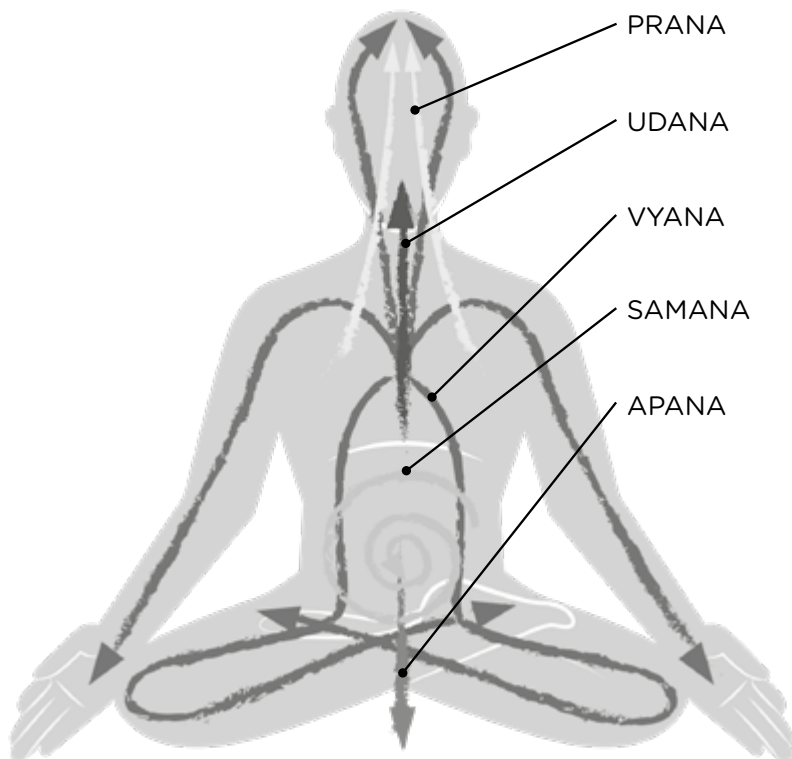
DOKŁADNIEJSZE OBJAŚNIENIE PRANY

Prana jest rozumiana jako energia życiowa, siła, która cię ożywia i porusza. W swojej istocie jest to witalność. Kiedy prana w ciele jest niska, możesz czuć się ociężały, zablokowany, a nawet chory. Według Hatha Yoga Pradipiki, XV-wiecznego sanskryckiego podręcznika zawierającego instrukcje dotyczące praktykowania hata jogi autorstwa Swatmaramy, istnieje pięć głównych ruchów prany w ciele, zwanych vayus, czyli „wiatrów”, które zarządzają całym organizmem, w tym trawieniem, krążeniem i wydalaniem. Czasami tych wiatrów może brakować, gdy w twoim ciele jest za mało prany. Poprzez praktyki pranajamy możesz zwiększyć pranę w swoim ciele i podyktować ruchy energii, które potrzebują większego wsparcia pranicznego.

Pięć wiatrów prana

1. **Udana vayu** – ruch energii w górę i na zewnątrz. Umiejscowiona w najwyższej części ciała od szczytu klatki piersiowej do czubka głowy. Ponieważ odpowiada za ekspresję, lokalizowana jest w okolicach gardła. Kiedy prana wchodzi do ciała, udana przesuwają ją w górę w kierunku gardła i twarzy. W przypadku pranajamy, wiatr udana vayu jest odpowiedzialny za wdech i zatrzymanie oddechu po wdechu.
2. **Prana vayu** – ruch energii do wewnątrz i w górę. Ten wiatr jest zwykle utożsamiany doświadczeniem wdechu, z przyjmowaniem prany do ciała, przyjmowaniem jedzenia, picia, wrażeniami zmysłowymi i doświadczeniami mentalnymi. To wdech napełnia nas chęcią działania, kreatywnością, pobudza nas i rozgrzewa, powoduje, że chcemy kierować się ku światu i wchodzić z nim w interakcje. Prana vayu kontroluje pranę,

która wchodzi do ciała przez okolice klatki piersiowej, a następnie wznosi się. Dzięki pranajamie wiatr prana vayu odpowiedzialny jest za kontrolowanie strony wdechowej oddechu i jego pojemności w ciele.



- 3. Samana vayu** – asymilujący, skierowany do wewnątrz ruch energii. Ten wiatr odpowiada za stan równowagi naszego organizmu oraz psychiki. Samana vayu jest momentem ciszy i zawieszenia między wdechem i wydechem oraz wydechem i wdechem. Na poziomie fizjologicznym samana vayu odpowiada za przemianę materii, trawienie i regulację ciepłoty

ciała. Na poziomie mentalnym czy emocjonalnym za „trawienie” myśli i emocji, a więc za umiejętność analizy, skupienia się i emocjonalnego balansu. Kiedy prana wchodzi do ciała, samana kieruje ją do wewnątrz, aby skupić się wokół pępka. W pranajamie samana vayu jest odpowiedzialna za zrównoważenie długości i pojemności wdechu i wydechu.

4. **Apana vayu** – ruch energii w dół i na zewnątrz. Ten wiatr utożsamiany jest zwykle z wydechem. Wydech niesie z sobą także umiejętność odpuszczania, nieprzywiązywania się oraz dystansowania się. Apana vayu odpowiada także za zdolność pozbywania się czy eliminacji. Na poziomie fizjologicznym chodzić może o eliminację toksyn i produktów przemiany materii; na poziomie mentalnym czy emocjonalnym – o pozbywanie się negatywnych myśli i emocji. Apana vayu przesuwają praną w dół, w kierunku narządów rozrodczych i poza ciało, pomagając w odpuszczaniu. W pranajamie wiatr apana vayu jest odpowiedzialny za kontrolowanie wydechu.
5. **Vyana vayu** – rozszerzający się i krążący ruch energii. Ten wiatr odpowiada za rozprowadzanie składników odżywczych oraz energii i przenika całe nasze ciało. Na poziomie fizjologicznym odpowiadać będzie np. za pracę mięśni, krwioobieg czy dystrybucję tlenu w tkankach. To właśnie wiatr vyana zapewnia naszemu ciału integralność. Na poziomie psychicznym wiatr ten jest kluczowy w procesie mentalnej i emocjonalnej „cyrkulacji”, a więc umożliwia przepływ idei i uczuć. Vyana vayu wychodzi spiralnie z centrum ciała i rozszerza się na zewnątrz, integrując praną z ciałem i światem. W pranajamie wiatr vyana vayu odpowiedzialny jest za kontrolowanie wydajności zarówno wdechu, jak i wydechu.

NATURALNE ODDYCHANIE

Podróż oddechu

CZAS: 5 do 7 minut

KORZYŚCI: uspokojenie, zmniejszenie stresu

Ta podstawowa technika wprowadza cię w twój naturalny rytm oddychania. Taka świadomość, bez żadnego wysiłku fizycznego, uziemi twój umysł i ciało. Ze względu na niewielki wysiłek, technika ta może być praktykowana praktycznie wszędzie i w każdej pozycji.

1. Przyjmij wygodną postawę, tradycyjnie siedząc z wyprostowanym kręgosłupem lub leżąc w pozycji Savasana (strona 49), zamknij oczy i rozluźnij całe ciało.
2. Skoncentruj się na swoim rytmie oddychania, nie próbując w żaden sposób go kontrolować, poczuj, jak oddech przepływa przez nozdrza zarówno podczas wdechu, jak i wydechu. Możesz zauważyć, że oddech jest chłodniejszy podczas wdechu i cieplejszy podczas wydechu. Kontynuuj wykonywanie kolejnych swobodnych 10 oddechów.
3. Pozwól swojej świadomości powędrować do tylnej części gardła i zwróć uwagę na doznania podczas wdechu i wydechu. Ponownie możesz zaobserwować różnicę w odczuciach pomiędzy wdechem i wydechem. Kontynuuj wykonywanie kolejnych swobodnych 10 oddechów.
4. Skoncentruj się na klatce piersiowej i żebrach. Podczas wdechu skup uwagę na powietrzu przemieszczającym się przez tchawicę, do oskrzeli i poczuj, jak pęcherzyki płucne napęniają się. Poczuj, jak płuca rozluźniają się na wydechu. Kontynuuj wykonywanie kolejnych swobodnych 10 oddechów.

5. Przenieś swoją uwagę na brzuch. Podczas wdechu przepona opada w dół, poczuć, jak brzuch rozszerza się. Gdy przepona się rozluźnia, poczuć, jak brzuch rozluźnia się i opada z powrotem w kierunku kręgosłupa. Kontynuuj wykonywanie kolejnych swobodnych 10 oddechów.
6. Na koniec skoncentruj się na całym procesie swobodnego oddychania. Podczas wdechu najpierw skup się na oddechu przechodzącym przez nozdrza, potem gardło, następnie przez klatkę piersiową i żebra, a potem poczuć, jak rozszerza się brzuch. Podczas wydechu poczuć, jak brzuch się rozluźnia, a oddech wychodzi z płuc, przechodzi przez gardło i wychodzi przez nozdrza. Kontynuuj wykonywanie kolejnych swobodnych 10 do 20 oddechów.

☀ Schemat:

- Wdech: nozdrza → gardło → klatka piersiowa → brzuch
 - Wydech: brzuch → klatka piersiowa → gardło → nozdrza
7. Poczuć swoje ciało jako jedną całość, oddech jako jeden narząd. Delikatnie otwórz oczy.
 8. Zapisz w dzienniku swoje doświadczenie, odnotowując wszelkie odczucia, postępy i wyzwania.

WSKAZÓWKI: Prawdopodobnie najtrudniejszą częścią tej techniki jest skoncentrowanie się na oddechu na każdym etapie. Spróbuj liczyć oddechy wstecz od 10. Jeśli boisz się, że zaśniesz podczas tej praktyki (lub jakiegokolwiek innej), ustaw czasomierz, aby złagodzić wszelkie obawy związane z zarządzaniem czasem.

POGŁĘBIONE ODDYCHANIE

Pełniejszy oddech

CZAS: 5 minut

KORZYŚCI: energia, jasność umysłu, poprawa krążenia, zwiększona pojemność płuc

Technika ta jest energetyzująca i pomaga stymulować system nerwowy. Wielu ludzi oddycha zbyt płytko. Praktykując pogłębione oddychanie pogłębisz naturalną pojemność oddechową, dostarczając więcej tlenu i składników odżywczych do całego organizmu.

1. Ustaw czasomierz na 5 minut.
2. Przyjmij wygodną postawę, tradycyjnie siedząc z wyprostowanym kręgosłupem lub leżąc w pozycji Savasana (strona 49), zamknij oczy i rozluźnij całe ciało.

✿ Jeśli chcesz, możesz dołączyć do tego ćwiczenia mudry, Gyan Mudra (strona 51) lub Anjali Mudra (strona 53).

3. Przez 5 oddechów skup swoją uwagę na ruchu klatki piersiowej i żeber, zwracając uwagę na swój rytm oddychania.
4. Weź powolny wdech, całkowicie wypełniając nim płuca.
5. Wykonaj powolny wydech, pozbywając się powietrza z płuc.
6. Powtarzaj kroki 4. i 5. przez 2 do 3 minut.

✿ Gdy płuca dostosują się do nowej pojemności, co kilka rund oddech może stać się głębszy. Oddychaj powoli i w miarę swoich możliwości.

7. Rozluźnij ciało i zauważ, że oddech się reguluje. Zwróć uwagę, że oddech może naturalnie pozostać pogłębiony po zakończeniu ćwiczenia.
8. Zapisz w dzienniku swoje doświadczenia, odnotowując wszelkie odczucia, postępy i wyzwania.

WSKAZÓWKA: Z powodu wysiłku wkładanego w wypełnienie płuc, czasami możesz bezwiednie zaciskać szczękę. Jeśli zauważysz u siebie takie napięcie, rozluźnij szczękę lub mięśnie.

ODDYCHANIE PRZEPONOWE

Oddech brzuszny

CZAS: 10 minut

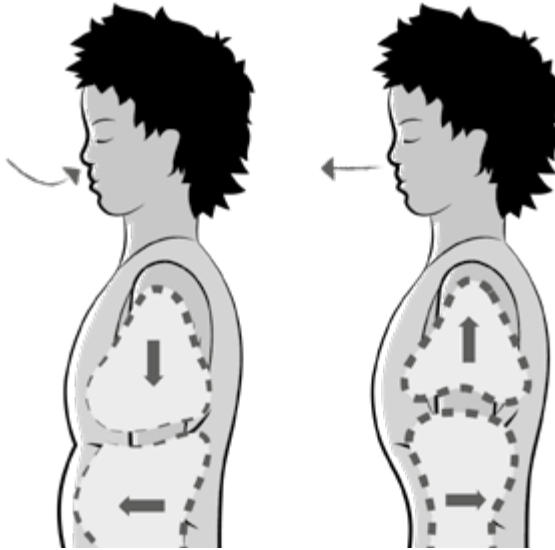
KORZYŚCI: uspokojenie, redukcja stresu, poprawa trawienia

Oddychanie przeponowe stymuluje przywspółczulny układ nerwowy, wyciszając i odpężając umysł oraz uziemiając cię w brzuchu. Jeśli czujesz się pobudzony po długim dniu lub nie możesz zasnąć, ta technika jest idealna dla ciebie. Oddychanie przeponą jest również najlepszym naturalnym rytmem oddechowym pozwalającym zachować spokój i równowagę umysłu.

1. Przyjmij wygodną postawę, tradycyjnie siedząc z wyprostowanym kręgosłupem lub leżąc w pozycji Savasana (strona 49), zamknij oczy i rozluźnij całe ciało.
2. Umieść swoją dominującą dłoń na przeponie i pocuj, jak twój naturalny oddech porusza dłoń. Unikaj wciągania brzucha do środka lub wypychania go na zewnątrz. Kontynuuj wykonywanie kolejnych 5 swobodnych oddechów.
3. Staraj się nie napinać mięśni brzucha i miednicy. Rozluźnione mięśnie w tych partiach ciała pozwolą na naturalny rytm oddychania przeponowego. Kontynuuj oddychanie przy rozluźnionych mięśniach przez 2 minuty.

✱ W tym momencie możesz przenieść dłoń na kolana (jeśli siedzisz) lub na podłogę (jeśli leżysz). Jeśli czujesz się komfortowo, możesz pozostawić dłoń na brzuchu.

4. Jeśli twój oddech przeponą jest nadal wymuszony, a nie naturalny, rozluźnij ruchy klatki piersiowej i żeber, pozwalając na swobodne ruchy przepony.



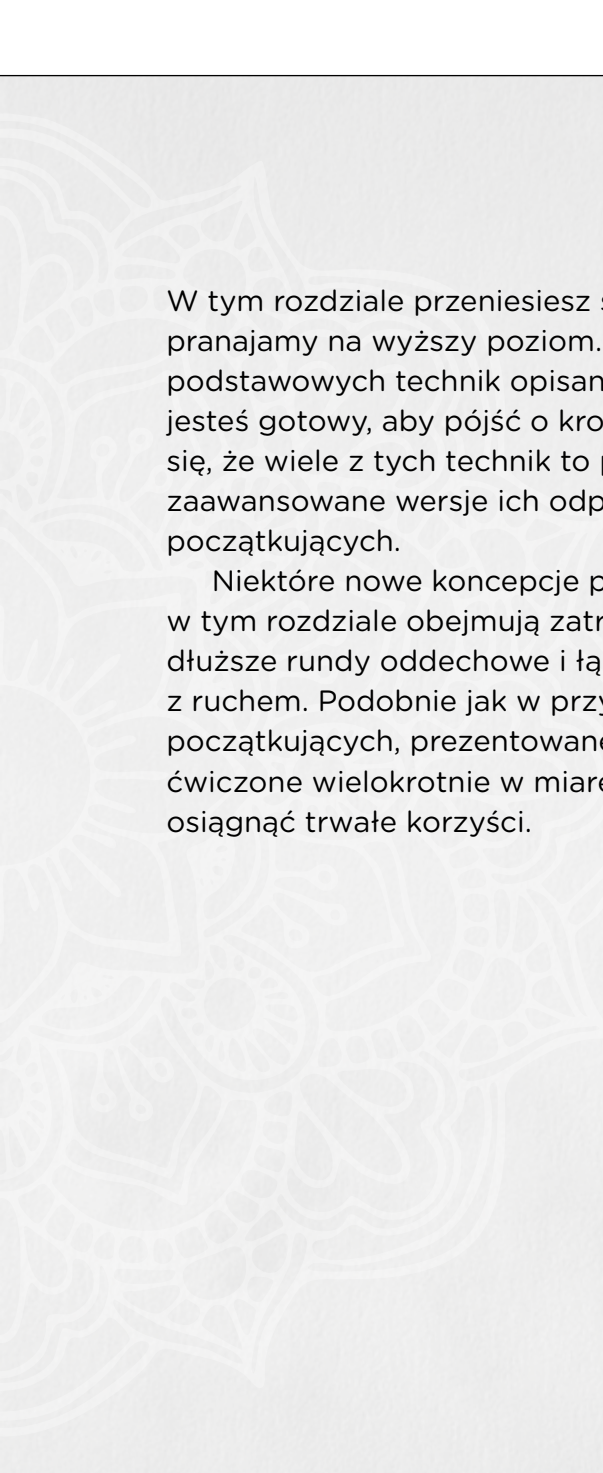
- ✱ Jeśli zauważysz, że twój oddech ponownie porusza klatkę piersiową, rozluźnij ciało, aby wrócił do brzucha.
5. Spróbuj utrzymać delikatny oddech przeponowy przez 5 minut.
 6. Kiedy skończysz, delikatnie otwórz oczy i pozostań obecny w uspokajającym działaniu tej techniki.
 7. Zapisz w dzienniku swoje doświadczenie, odnotowując wszelkie odczucia, postępy i wyzwania.

WSKAZÓWKA: Osoby początkujące mogą mieć trudności z rozluźnieniem mięśni klatki piersiowej i żeber, zwłaszcza jeśli są zestresowane. Jeśli tak jest w twoim przypadku, nie przejmuj się, tylko nadal skupiaj uwagę na rozluźnieniu brzucha.

Rozdział 4.

POZIOM ŚREDNIO
ZAAWANSOWANY
(*MADHYAMA*)





W tym rozdziale przeniesiesz swoją praktykę pranajamy na wyższy poziom. Po przeciwiczeniu podstawowych technik opisanych w rozdziale 3, jesteś gotowy, aby pójść o krok dalej. Przekonasz się, że wiele z tych technik to pochodne lub bardziej zaawansowane wersje ich odpowiedników dla początkujących.

Niektóre nowe koncepcje prezentowane w tym rozdziale obejmują zatrzymanie oddechu, dłuższe rundy oddechowe i łączenie oddechu z ruchem. Podobnie jak w przypadku technik dla początkujących, prezentowane techniki powinny być ćwiczone wielokrotnie w miarę upływu czasu, aby osiągnąć trwałe korzyści.

RELAKSACYJNY ODDECH W POZYCJI SIEDZĄCEJ

Oddychanie wahadłowe

CZAS: 12 minut

KORZYŚCI: zmniejszenie stresu, poprawa trawienia

Technika ta, łącząc w sobie oddychanie przeponowe (strona 60), jak i sama vritti (strona 64), uczy cię, jak zachować spokój i pozostać wypoczętym, nawet podczas pozycji siedzącej. Siedząc, będziesz musiał wyizolować mięśnie niezbędne do siedzenia z podparciem, jednocześnie zmiękczać mięśnie przedniej części brzucha i mięśnie miednicy.

1. Ustaw czasomierz na 12 minut.
2. Przyjmij wygodną pozycję siedzącą z wyprostowanym kręgosłupem, zamknij oczy i rozluźnij całe ciało.

✿ Jeśli chcesz wzmocnić efekt uziemienia, zastosuj mudrę Chin Mudra (strona 52).

3. Skoncentruj się na oddechu i zacznij praktykować oddychanie przeponowe, rozluźniając brzuch i miednicę, aby pozwolić oddechowi zebrać się w najniższej części płuc. Delikatnie unieś brzuch na wdechu i rozluźnij kręgosłup na wydechu. Zauważ, że klatka piersiowa i żebra przestają się poruszać. Zrelaksuj się w tej technice przez 2 minuty.
4. Kontynuując oddech przeponowy, wprowadź technikę sama vritti, dbając o to, aby wdech i wydech były równej długości i jakości. Możesz liczyć oddechy, aby zapewnić im równomierność. Oddychaj równomiernie przeponą przez 2 minuty.

5. Kontynuując równomierne oddychanie przeponowe, skup swoją uwagę na występowaniu wszelkich wahań, zatrzymań lub niespójności w oddechu. Rozluźniając oddech, zacznij go wyrównywać, aby uzyskać spokojny i równomierny wdech i wydech przeponowy. Kontynuuj oddychanie w ten sposób przez 2 minuty.
6. Ponownie, utrzymując poprzedni rytm oddechowy, skoncentruj się na przejściach między oddechem (górze wdechu i doł wydechu). Na szczycie wdechu rozluźnij się, pozwalając, by wdech płynnie przeszedł w wydech bez zatrzymania się. Na dole wydechu rozluźnij się, pozwalając, aby wydech płynnie przeszedł we wdech bez zatrzymywania się. Kontynuuj to relaksacyjne wahadłowe oddychanie przez 5 minut.

☀ Aby pomóc sobie wyobrazić relaksacyjny wahadłowy oddech, pomyśl o diabelskim młynie, który ciągle się porusza. Na wdechu wznosi się na szczyt i bez zatrzymania przechodzi do opadania, wydechu, i odwrotnie.

7. Zakończ ćwiczenie i poczuj, jak twój oddech się reguluje. Delikatnie otwórz oczy.
8. Zapisz w dzienniku swoje doświadczenie, odnotowując wszelkie odczucia, postępy i wyzwania.

WSKAZÓWKA: Utrzymanie tej praktyki w pozycji siedzącej może być trudniejsze niż w pozycji leżącej. Dobrym punktem podparcia jest siedzenie z plecami opartymi o ścianę.

ZRÓWNOWAŻONA UJJAYI PRANAJAMA

Oddech oceanu

CZAS: 10 minut

KORZYŚCI: równowaga, jasność umysłu, poprawa koncentracji, poprawa krążenia

Ta zrównoważona wariacja ujjayi jest wzmocniona kumbhaka, czyli zatrzymaniem oddechu (strona 40). Po wyrównaniu rytmu oddechu wprowadzisz krótkie przerwy pomiędzy oddechami zgodnie z podanymi zaleceniami. Kiedy celowo wstrzymujesz oddech, zaczniesz tworzyć warunki niezbędne do wyciszenia umysłu.

1. Ustaw czasomierz na 10 minut.
2. Przyjmij wygodną pozycję siedzącą z wyprostowanym kręgosłupem, zamknij oczy i rozluźnij ciało.
3. Skieruj swoją uwagę na odczucie oddechu w tylnej części gardła.
4. Podczas wydechu zacznij zaciskać tylną część gardła (głośnia lub podniebienie miękkie), lekko zwięzając przepływ powietrza, wydając przy tym miękkie, syczący, przypominający szum oceanu dźwięk. Często może to brzmieć jak delikatne chrapanie. Wykonuj długie, powolne, głębokie zarówno wdechy i wydechy wraz z wydobywającym się z gardła dźwiękiem.
5. Utrzymując oddech wraz z wydawaniem dźwięku, wykonaj pięć rund, robiąc wdech i wydech, licząc do 6.

✿ Liczba oddechów to szacunkowo 1 sekunda, czyli czas potrzebny na intonowanie sylaby „Om”.

6. Wykonaj wdech z wydobywającym się z gardła dźwiękiem, licząc do 6.
7. Zatrzymaj oddech w trakcie wykonywania Jalandhara Bandha (strona 26), przyciągając podbródek w kierunku gardła, licząc do 3.
8. Wykonaj wdech z wydobywającym się z gardła dźwiękiem, licząc do 6.
9. Wstrzymaj oddech podczas napinania Mula Bandha (strona 27) poprzez skierowanie ku górze ściągnięciu krocza w kierunku centrum pępka, licząc do 3.

✿ Schemat: wdech (6), wstrzymanie oddechu (3), wydech (6), wstrzymanie oddechu (3).

10. Powtarzaj kroki od 6. do 9. przez 5 minut.
11. Zakończ ćwiczenie i zauważ wpływ tej praktyki na swoje ciało i umysł. Delikatnie otwórz oczy.
12. Zapisz w dzienniku swoje doświadczenie, odnotowując wszelkie odczucia, postępy i wyzwania.

WSKAZÓWKI: Wstrzymywanie oddechu to nie zawody i nie powinieneś dążyć do tego, by robić to jak najdłużej w tej technice. Może to być subtelne uczucie, ale trzymaj się wyznaczonego rytmu. Jeśli wstrzymywanie oddechu powoduje u ciebie niepokój lub dyskomfort, pomini tę część.

ŚREDNIO ZAAWANSOWANA USPOKAJAJĄCA UJJAYI PRANAJAMA

Oddech oceanu

CZAS: 10 minut

KORZYŚCI: uspokojenie, poprawa koncentracji, poprawa krążenia

Ta średnio zaawansowana wersja uspokajającej Ujjayi Pranajamy (strona 70) dodaje do wydechu kumbhaka, czyli wstrzymanie oddechu (strona 40). Metoda ta wywołuje langhana (strona 18), czyli uspokajający efekt energetyczny, co sprawia, że technika ta może być stosowana, kiedy zmagasz się ze stresem lub masz problemy z zaśnięciem.

1. Ustaw czasomierz na 10 minut.
2. Przyjmij wygodną pozycję siedzącą z wyprostowanym kręgosłupem, zamknij oczy i rozluźnij ciało.

✿ Jeśli chcesz wzmocnić efekt uziemienia, zastosuj mudrę Chin Mudra (strona 52).

3. Skieruj swoją uwagę na odczucie oddechu w tylnej części gardła.
4. Podczas wydechu zacznij zaciskać tylną część gardła (głośnia lub podniebienie miękkie), lekko zwiężając przepływ powietrza, wydając przy tym miękki, syczący, przypominający szum oceanu dźwięk. Często może to brzmieć jak delikatne chrapanie. Wykonuj długie, powolne, głębokie zarówno wdechy i wydechy wraz z wydobywającym się z gardła dźwiękiem.

5. Utrzymując oddech wraz z wydawaniem dźwięku, wykonaj pięć rund, robiąc wdech i wydech, licząc do 6.

✿ Liczba oddechów to szacunkowo 1 sekunda, czyli czas potrzebny na intonowanie sylaby „Om”.


6. Wykonaj wdech z wydobywającym się z gardła dźwiękiem, licząc do 6.
7. Nie wstrzymując oddechu, wykonaj wydech z wydobywającym się z gardła dźwiękiem, licząc do 6.
8. Wstrzymaj oddech podczas napinania Mula Bandha (strona 27) poprzez skierowanie ku górze ściągnięcia krocza w kierunku centrum pępka, licząc do 3.


✿ Schemat: wdech (6), wydech (6), wstrzymanie oddechu (3).


9. Powtórz kroki od 5. do 8. przez 5 minut.
10. Zakończ ćwiczenie i zauważ wpływ tej praktyki na swoje ciało i umysł. Delikatnie otwórz oczy.
11. Zapisz w dzienniku swoje doświadczenie, odnotowując wszelkie odczucia, postępy i wyzwania.


WSKAZÓWKA: Utrzymuj przez cały czas oddech z wydobywającym się z gardła dźwiękiem. Czasami, gdy liczymy oddech, dekoncentrujemy się. Bądź skupiony.





 **Jerry Givens** jest nauczycielem jogi i medytacji, szkoleniowcem, pisarzem, life coachem, a także certyfikowanym nauczycielem tantrycznej hatha jogi i medytacji. Prowadzi zajęcia jogi i medytacji, warsztaty i seminaria oraz coroczne medytacje w odosobnieniu w Północnej Kalifornii.

 **Zwiększ energię, uwolnij się od stresu i wzmocnij swoją odporność poprzez jogiczne ćwiczenia oddechowe!**

 Tak! To możliwe! Pomoże ci w tym pranajama – technika oddechowa, która stymuluje, rozszerza i równoważy twoją energię życiową (pranę). Z jej pomocą nie tylko pozbędziesz się lęku, ale także poprawisz koncentrację, funkcjonowanie układu pokarmowego czy pracę serca. W połączeniu z praktyką jogi będzie to doskonały sposób na stres oraz rozciągnięcie kręgosłupa, co pomoże ci w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała. Dlatego nie czekaj dłużej, weź głęboki wdech i... zobacz, co znajdziesz w tej książce:

 **60 ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH.** Te techniki i sekwencje mają moc energetyzowania, uspokajania, poprawiają trawienie, schładzają ciało i wiele innych. Odkryjesz tu ćwiczenia, takie jak oddech brzęczącej pszczoły, oddychanie wahadłowe czy oddech słońca.

 **PROSTE ĆWICZENIA.** Pranajama jest niezwykle prosta i można ćwiczyć ją dosłownie wszędzie – stojąc w kolejce, pracując przy komputerze czy oglądając ulubiony serial. Wykonanie ćwiczeń oddechowych zajmie ci od 5 do maksymalnie 15 minut!


 **PRAKTYCZNE PORADY.** Wpleć pranajamę do swojej praktyki jogi i codziennych medytacji. Odkryj, jak zrównoważyć energię w czakrach, wykorzystując do tego oddech jogiczny i mudry dłoni.

 **Zdrowy i spokojny oddech z pranajamą!**

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

 **SZTUKATER.PL**

 **Psychotronika.pl**
Pierwszy polski portal psychotroniczny

 **Talizman.pl**
SKLEP ZE SZCZĘŚCIEM

Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-8301-523-1

9 788383 015231