

David Keil

ANATOMIA FUNKCJONALNA JOGI

Ilustrowany
przewodnik po
asanach dla
początkujących,
praktykujących
i nauczycieli



**ANATOMIA
FUNKCJONALNA
JOGI**

David Keil

ANATOMIA FUNKCJONALNA JOGI

Ilustrowany
przewodnik po
asanach dla
początkujących,
praktykujących
i nauczycieli



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Bergiel
ILUSTRACJE ANATOMICZNE: Amanda Williams i Emily Evans
FOTOGRAFIE: Jose Cabana

Wydanie I
Białystok 2024
ISBN 978-83-8272-765-4

Tytuł oryginału: *Functional Anatomy of Yoga: A Guide for Practitioners and Teachers*

Copyright © 2014, 2017, 2022 by David Keil

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, 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 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 jakiegokolwiek 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/WydawnictwoVital



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

Spis treści

<i>Podziękowania</i>	7
<i>Przedmowa</i>	9
<i>Wprowadzenie</i>	11

Część I Anatomia funkcjonalna

Rozdział 1. Podstawy anatomii funkcjonalnej	25
Rozdział 2. Stopa i kostka	59
Rozdział 3. Kolano	79
Rozdział 4. Staw biodrowy	103
Rozdział 5. Miednica	135
Rozdział 6. Kręgosłup	163
Rozdział 7. Porównanie kończyn górnych i dolnych	195
Rozdział 8. Dłoń, nadgarstek i łokieć	219

Część II Wzorce anatomiczne w asanach

Rozdział 9.	Wzorce anatomiczne w skłonach w przód	243
Rozdział 10.	Wzorce anatomiczne w rotacji bioder na zewnątrz	269
Rozdział 11.	Wzorce anatomiczne w skrętach	295
Rozdział 12.	Wzorce anatomiczne w staniu na rękach	319
Rozdział 13.	Wzorce anatomiczne w wygięciach do tyłu	345
	<i>Zakończenie</i>	373
	<i>Terminy opisujące pozycje i kierunki</i>	375
	<i>Bibliografia</i>	377
	<i>Indeks ogólny</i>	379
	<i>Indeks mięśni</i>	386

Przedmowa

W 2001 roku David przyjechał do naszego studia jogi w kornwalijskim Penzance w Wielkiej Brytanii, aby pracować z Lucy i mną nad rozwinięciem praktyki jogi Ashtanga Vinyasa. Ćwiczył *asany* (pozycje jogi) od jakiegoś czasu, ale z łatwością można była stwierdzić, że nie oddycha lub nie używa *bandhy* (subtelnej kontroli ciała) prawidłowo czy też wydajnie. Musiał udoskonalić swój związek i równowagę między *sthira* (stabilnym, nieruchomym i mocnym fundamentem) a *sukha* (dobrą przestrzenią). W przypadku jogina (ćwiczącego jogę) poznanie *sthiry* i *sukhi* pogłębia zrozumienie związku między postawą, grawitacją i oddechem, a anatomistę praktykującego *asany* prowadzi do zrozumienia struktury, funkcji, oddechu i ruchu ludzkiego ciała na zupełnie nowym poziomie.

Kiedy wiele lat temu poznaliśmy Davida, zauważyliśmy jego ogromne zrozumienie anatomii i doświadczenie zdobyte podczas nauczania i pracy

w dziedzinie masażu. Poprowadził krótkie warsztaty z anatomii jogi w naszym studiu dla miejscowych i przyjezdnych uczniów, którzy ćwiczyli z Lucy i mną. W swoim animowanym wystąpieniu podkreślił, jak niezwykle jest ludzkie ciało. Pod koniec wieczoru miejscowa lekarka, która uczestniczyła w spotkaniu, powiedziała, że lata szkolenia medycznego i zajęć z anatomii nie dały jej tak dużo, jak ta jedna sesja z Davidem. Lucy, również doświadczona fizjoterapeutka i masażystka, była pod takim wrażeniem, że od razu poprosiła Davida o nauczanie anatomii na naszych szkoleniach dla nauczycieli jogi.

Ten wieczór był początkiem wspólnej drogi rozwoju, podczas której Lucy, David i ja razem badaliśmy, odkrywaliśmy, dokonywaliśmy wglądów i budowaliśmy na własną rękę nowe uznanie dla niesamowitości ciała, w którym żyjemy. Ta podróż z Davidem będzie trwała przez wiele lat i jestem pewien, że będzie to pierwsza z wielu książek, które napisze.

Informacje zawarte w niej nie pochodzą z innych tekstów, ale z głębokiej eksploracji anatomii na macie do jogi. Dawid nie sprowadza ciała do zwykłych części. Ze względów praktycznych pracę tę podzielono na rozdziały, ale David przez cały czas zachowuje szerszą perspektywę, mówiąc o ciele jako zjednoczonym, żywym, oddychającym, poruszającym się organizmie. To znacznie pogłębia rozumienie anatomii.

Podobnie jak w przypadku innych tekstów z dziedziny anatomii, David odwołuje się do części ciała słowami i opisami zaczerpniętymi z tej nauki. Nie poprzestaje jednak na tym. Korzystając z własnego doświadczenia z asanami jogi, umieszcza swoje ciało w wielu strukturach przeczących grawitacji i wypowiada się w języku zrozumiałym dla ciebie, czytelniku. Ta książka to pomost łączący profesjonalnego nauczyciela akademickiego i samozwańczego adepta jogi. Ty również zyskasz osobiste zrozumienie i wgląd, zabierając klejnoty mądrości Davida na swoją matę do jogi. Poprzez własną praktyczną eksplorację, połączysz wszystkie oddzielone części w jedno całe funkcjonujące

i oddychające ciało, żywe i stabilne w asanach – *sthira/sukha*.

To zaszczyt i przyjemność napisać przedmowę do odkrywczej podróży w głąb funkcjonowania ciała fizycznego, jaką stanowi ta książka. Kiedy czytałem manuskrypt Davida, słyszałem jego głos, złożoność i prostotę prezentacji. Czułem się tak, jakbym znalazł się na jednym z jego warsztatów. Zapragnąłem, aby autor na macie do jogi przeprowadził mnie przez praktyczne ćwiczenia anatomiczne. Ta książka jest podróżą dogłębną eksploracji, która pozwoli każdej osobie lepiej zrozumieć, co tak naprawdę oznacza przebywanie w ciele, które nie tylko stoi w anatomicznej neutralności, *samasthitih*, ale także porusza się wraz z oddechem, tworząc asany. Ciało, które „przesuwa się” w kierunku posturalnego rozumienia naszych ciał, wolne od napięć, zrelaksowane, nieruchome i stabilne – z wdziękiem poruszające się w przestrzeni, opanowujące związek między postawą, oddechem i grawitacją.

Życzę przyjemnej lektury,

John Scott

Wprowadzenie

Pomysł na tę książkę narodził się, gdy podróżowałem po świecie, ucząc anatomii przyszlých nauczycieli jogi. Moje zajęcia to zwykle dodatek do programu szkolenia nauczycieli, którzy biorą udział w minimalnej liczbie szkoleń z anatomii wymaganych do uzyskania certyfikatu. Dwanaście godzin to zaledwie wstęp do zagadnień dotyczących budowy naszego cudownie skomplikowanego ciała. Mam nadzieję, że ta książka pozwoli czytelnikowi poznać je dogłębniej, w sposób zarówno przystępny, jak i ekscytujący.

Kiedy nauczam, czasami zastanawiam się, czy ci, którzy kroczą ścieżką jogina, naprawdę muszą znać anatomię. Rozumiem przez to, że, jeśli ćwiczysz się jogę w celu samopoznania, a nie tylko skakania po macie, bardzo wiele należy wówczas wiedzieć o anatomii. Prawda jest taka, że, jeśli trzymamy się definicji zawartej w sutrach Patanjalego, joga jest ustaniem wahań umysłu. To oderwanie się od

wszystkich głosów (i ich historii) w naszej głowie na wystarczająco długo, by uświadomić sobie nasze prawdziwe ja.

A co to ma wspólnego z anatomią? Cóż, szczerze mówiąc, niewiele. Większość z nas nie potrafi po prostu usiąść, wyciszyć umysłu i wejść w stan jogi. Więc co mamy zrobić? W jaki sposób mamy wprowadzić nasz ziemski pojazd w ten stan? Jak go osiągnąć? Odpowiedź jest prosta: poprzez nasze własne laboratorium badawcze — ciało.

Hatha Joga narodziła się z myślą o tych, którzy nie potrafią po prostu usiąść i wyciszyć umysłu. Asana (inaczej skakanie po macie) jest pojazdem, za pomocą którego zaczynamy oczyszczać ciało (*annamayakosha*). Asany dotykają nas na wszystkich poziomach. Na najbardziej podstawowym zwiększają naszą elastyczność i siłę. Subtelnie oczyszczają nasze tkanki, a jeszcze subtelniej wpływają na system energetyczny, który wspiera i podtrzymuje nasze narządy.

Wreszcie, kiedy wszystkie ruchy zostają zakończone, asany wprowadzają nas w stan, w którym możemy siedzieć wygodnie i cicho. Ciało nie rozprasza wówczas umysłu. To „skakanie” po macie jest także narzędziem, które pozwala głęboko i kinestetycznie studiować ciało. W tym miejscu anatomia spotyka się z asanami.

Jeśli konsekwentnie praktykujesz asany od dziesięciu lat, lub dłużej, przez co najmniej godzinę dziennie, to na pewno dobrze wiesz, jak funkcjonuje twoje ciało. Możesz nie znać nazw anatomicznych, ale twoja wiedza kinestetyczna jest bardzo realnym i potężnym sposobem poznania go. Jest to mądrość, której nie da się wyciągnąć z książki.

Niestety, wielu ludzi zaczyna uczyć jogi, kiedy nie ma za sobą jeszcze nawet roku praktyki własnej. Ogólnie rzecz biorąc, jeśli nie przeprowadziło się eksploracji na własnym ciele, trudno jest poprowadzić kogoś przez eksplorację jego własnego ciała. Ale każdy nauczyciel i uczeń muszą od czegoś zacząć. Dla tych z was, którzy nie poświęcili czasu na codzienne dogłębne przyglądanie się własnemu ciału, kluczowe znaczenie ma zrozumienie anatomii i szerokiej gamy różnic anatomicznych. Pamiętaj jednak, że w pewnym momencie musisz zadać sobie pytanie.

Jeśli czytasz tę książkę, aby dowiedzieć się, co twoi uczniowie powinni, a czego nie powinni robić z tym czy

innym schorzeniem lub bólem, odpowiedź brzmi: „Nie ma na to odpowiedzi”. Tak, mówię poważnie. Jeśli myślisz, że poszczególne schorzenia można precyzyjnie nazwać, skategoryzować, usystematyzować, a następnie odrzucić, nigdy nie będziesz wspaniałym nauczycielem. Wychodzę z założenia, że każdy nauczyciel chce być jak najlepszy, a to wymaga wielu lat nauki i treningu. Trzeba myśleć, pytać i być otwartym na możliwości!

Być może zauważysz, że informacje zawarte w tej książce nie stanowią ostatecznej odpowiedzi na żadną konkretną sytuację lub problem. Masz rację: dokładnie tak jest. Jednak znajdziesz w niej wyjaśnienia, które mogą pasować do tego, co zaobserwowałeś na zajęciach. Staram się przedstawić je w sposób, który pomoże ci zrozumieć je z szerszej perspektywy, który zawsze idzie w parze z tym, co dzieje się na twoich zajęciach. Przedstawiam obszernie wyjaśnienia z zakresu anatomii, które można odnieść do każdej osoby.

Dzięki przeczytaniu tej książki zdobędziesz wiedzę, która zainspiruje cię do krytycznego myślenia. Zyskasz narzędzia, które pozwolą ci stawiać hipotezy dotyczące się tego, co dzieje się w ciele ucznia (lub w twoim własnym) i co można z tym zrobić. Chcę, żebyś nauczył się myśleć. Kwestionuj wszystko, co czytasz i słyszysz (łącznie z tym, co piszę), nie po to, by poddawać to w wątpliwość, ale dla uzyskania

głębszego wglądu. Chcę, abyś zrozumiał, co poznasz, ćwicząc.

Ucząc anatomii, staram się znaleźć równowagę między prostotą a szacunkiem dla złożoności ludzkiego ciała. Większość ludzi zadaje mi pytania zaczynające się od „dlaczego, co”: „Dlaczego nie mogę wykonać tej asany?” „Co mnie ogranicza w tej pozycji?” „Co należy zrobić, gdy boli kolano?” „Jakich pozycji powinienem unikać z tym schorzeniem?” To są pytania praktyczne.

Życzyłem sobie, aby ta książka była jak najbardziej praktyczna. Jednocześnie oferuję wiele możliwości i perspektyw. Nie robię tego, aby cię zmylić, ale by uświadomić ci, jak wiele istnieje możliwości. Konieczność wybierania pomiędzy nimi to rzeczywistość nauczyciela jogi. Kiedy przedstawiam moim uczniom sugestie dotyczące ich problemów, chorób i ograniczeń, przedstawiam roboczą hipotezę. Innymi słowy, dokonuję świadomego przypuszczenia, co może być przyczyną niepokoju i co może pomóc złagodzić lub poprawić sytuację. Muszę być gotów zmienić moją hipotezę w oparciu o opinie ucznia lub to, co obserwuję, gdy robi on postępy.

Niemożliwym do rozwiązania problemem związanym ze studiowaniem anatomii jest fakt, że traktuje ona poszczególne części ciała jako oddzielne jednostki. Nie przychodzi mi do głowy żaden inny sposób, w jaki można przekazywać tę wiedzę. Wadą takiego

podejścia jest fakt, że myślimy o ciele jako o odrębnych częściach, które są ze sobą połączone w bliżej nieokreślony sposób.

Musimy pamiętać, że nasze ciało zaczęło się kształtować od jogi. Dosłowne tłumaczenie tego słowa to „ujarzmianie” lub „łączenie”. Kiedy plemnik spotyka się z komórką jajową, w naszym ciele rozpoczyna się pierwszy fizyczny proces łączenia. Powstaje wówczas pojedyncza komórka, która następnie się dzieli, aby doprowadzić do powstania kości, mięśni, narządów i innych części organizmu. Ciało nie nazwało swoich własnych części. Zrobiliśmy to my, ludzie. Tak więc, ze względu na fakt, że ciało funkcjonuje jako całość (a nie jako zbiór poszczególnych części), musimy je tak traktować.

Podobny problem występuje w podejściu do jogi z perspektywy anatomicznej. Chociaż mamy nadzieję, że każdy uczeń biorący tę praktykę na poważnie przestudiuje wszystkie osiem członów jogi, ponieważ jest to książka o anatomii, zajmujemy się w niej wyłącznie jednym z nich – asanami. Większość adeptów jogi wchodzi dziś na ścieżkę jogi poprzez asany. Nie jest to ani dobre, ani złe. Pozycje jogi stanowią świetny sposób na zaangażowanie się w nią jako całość. Joga nie dba o to, jak z nią współdziałamy. To, że wchodzimy z nią w interakcję na jakimkolwiek poziomie, sugeruje, że z czasem poznamy wszystkie jej aspekty.

Jako praktykujący musimy pamiętać, żeby cały czas rozwijać się w asanach. To zdecydowanie możliwe. Trzeba pracować przez całe życie, aby w pełni zrozumieć i doświadczyć tych pozycji, a studiowanie anatomii może przyczynić się do faktu, że będziemy jeszcze bardziej zwracać uwagę na ich fizyczny aspekt. Nie chcę, żebyś utknął w swoim myśleniu umyśle lub ciele. Mam nadzieję, że po poznaniu treści tej książki wykorzystasz zawarte w niej informacje w praktyce i połączysz w ten sposób swój intelekt z fizycznością.

Podczas czytania zastanów się nad tym, w jaki sposób znajomość anatomii pomaga ci pogłębiać świadomość. Zacznij przyglądać się swojemu ciału jako zintegrowanej całości.

Podczas praktyki doświadczaj asan nie jako pojedynczych pozycji, ale jako elementów powiązanych ze sobą w kontekście większej całości.

Podsumowując, ta książka zachęci cię do pogłębiania znajomości anatomii poprzez eksperymentowanie w osobistym laboratorium, jakim jest twoje ciało. W rezultacie staniesz się bardziej uważnym praktykiem i lepszym nauczycielem. Jeśli dobrze wykonam swoją pracę, zachęcę cię do kontynuowania studiowania anatomii, pogłębiania własnej praktyki i dalszego rozwoju.

Namaste,

David Keil

Zbieżne historie

Od momentu naszych narodzin życie, które prowadzimy, ma wpływ na nasze ciało. Łączą się w nas informacje i energia. Okoliczności, decyzje, wypadki i intencje wpływają na to, kim jesteśmy. Kształtują nas z taką samą pewnością, z jaką zostaliśmy fizycznie uformowani w łonie matki. Nie da się oddzielić człowieka od jego doświadczeń życiowych.

Nazywam te życiowe doświadczenia lub wpływy „zbieżnymi historiami”. Obejmują one szeroki wachlarz energii informacyjnych, które są absorbowane przez nasz system. Każde wydarzenie w naszym życiu, od oglądania filmu po jazdę na rowerze czy praktykę jogi, ma wpływ na nasze samopoczucie. Wszystko to ma pewną energetyczną, fizyczną i emocjonalną jakość, która wpływa na nasze ciało i staje się jego częścią.

Nasze zbieżne historie sprawiają, że jesteśmy dokładnie tym, kim jesteśmy w tej chwili. Niektóre z tych historii przydarzyły się nam; nie mieliśmy nad nimi świadomej kontroli. Niektóre z nich wybraliśmy; świadomie dodaliśmy je do naszych życiowych doświadczeń. W każdej chwili wybieramy doświadczenia, działania i relacje, które stają się częścią naszego morza zbieżnych historii. Stają się częścią nas.

Pierwsza i najbardziej podstawowa z tych historii jest wspólna dla nas

wszystkich. To historia ewolucji człowieka. Co zrobiła ona z naszymi ciałami? Cofnijmy się do odległej o kilka miliardów lat przeszłości, gdy byliśmy czworonogami. Nasz środek ciężkości znajdował się wówczas w innym miejscu. Mieliśmy też inne dłonie i stopy. Tak więc, kiedy ewoluowaliśmy w kierunku dwunożności, nasze ciała musiały się zmienić, na przykład w kwestii stosunku mięśni do kości.

Jako istoty dwunożne poruszamy się przede wszystkim za pomocą chodzenia. Z tego powodu nasze nogi są silne. Wraz z tym rozwojem ewoluowała również górna połowa naszego ciała. Jesteśmy całkiem dobrzy w interakcji z rzeczami, które znajdują się w naszym otoczeniu. Chwytamy, pociągamy i manipulujemy namacalnym światem postrzeganym przez nasze oczy, nos i usta. Ze względu na niesamowitą mobilność naszych rąk jesteśmy w stanie lepiej chronić nasze ciało.

Nasze fantastyczne „nowe” dodatki umożliwiły nam korzystanie z narzędzi i grę na pianinie. Ręce pomogły w dalszym rozwoju naszego mózgu. Tak, zdolność do podnoszenia i manipulowania przedmiotami oraz tworzenia nowych rzeczy za pomocą naszych rąk dostarczyła naszemu mózgowi ogromnych ilości informacji, co z kolei pozwoliło nam rozwinąć świadomość i inteligencję, którymi cieszymy się dzisiaj¹. Nasze kończyny górne działają w koordynacji z dolną połową ciała. Ręce pomagają nam poruszać

ciałem podczas biegu i utrzymywać równowagę w trudnych sytuacjach. (Czy ktoś powiedział *Utthita Hasta Padangusthasana?*)

Nasza genetyka jest kolejnym elementem naszych zbieżnych historii. Z ogromnej puli możliwości urodziliśmy się z dwojga rodziców, z których każdy ma własny zestaw genetyczny. To od nich pochodzi nasz kolor oczu, rozmiar buta i kształt łuków w stopach (lub ich brak). Nasze predyspozycje związane ze wzrostem i masą ciała, długość tułowia w stosunku do ramion itp. mają swoje źródło w tym samym miejscu. Na poziomie fizjologicznym nasza genetyczna historia predysponuje nas do pewnych chorób, a jej konsekwencje są dalekosiężne.

Z genetyką związane jest zjawisko, które nazywam „wyuczonym zachowaniem rodzicielskim”. Niektórzy z nas bardzo się go boją. Budzą się pewnego ranka i uświadamiają sobie, że zmieniają się we własnych rodziców, choć przysięgali, że nigdy tak się nie stanie. Trudno jest uciec od potężnych śladów, które oni pozostawili w nas, gdy nas wychowywali.

Na poziomie fizycznym uczymy się chodzić, obserwując i odzwierciedlając sposób, w jaki chodzą nasi rodzice. Mówimy, robimy miny i mamy podobną mowę ciała jak ojciec i matka. Jest to naturalne. To u nich jako pierwszych zaobserwowaliśmy takie rzeczy.

Ponadto, przyjmujemy od naszych rodziców sposoby myślenia i bycia,

a także wzorce myślenia i zachowania. Nawet nasze postawy mentalne przynajmniej częściowo mają w nich swoje źródło. Niesie to ze sobą istotne konsekwencje. Być może pozwala to, przynajmniej częściowo, wyjaśnić, dlaczego miliony ludzi podejmują terapię, próbując wykorzystać „negatywny” wpływ swoich rodziców. W żadnym wypadku nie powinniśmy osądzać ludzi, którzy nas wychowali. Zrobili, co mogli. Naszym zadaniem jest rozpoznanie cech i zachowań, które wynikają z naszej wyuczonej historii rodzicielskiej, a następnie zdecydować, które z nich zachować, a które odrzucić.

Czwarta i piąta zbieżna historia, którą zidentyfikowałem, to historia fizyczna. Nasza „historia aktywności” obejmuje wszystkie czynności fizyczne, których nauczyliśmy się przez lata. Być może uprawialiśmy sport, taki jak baseball, piłka nożna, albo spędzaliśmy czas tańcząc, jeżdżąc konno lub ćwicząc sztuki walki. Wszystkie te czynności tworzą wzorce ruchu w naszych ciałach i pomagają budować relacje między mózgiem, zmysłami i naszymi zdolnościami motorycznymi. Stopień wyrafinowania, jaki rozwijamy w naszych działaniach i to, jak długo w nich uczestniczymy, pomaga określić siłę wypracowanych wzorców.

Osobiście poznałem jogę bardzo wcześnie, ponieważ praktykowała ją moja wychowawczyni, pani Elphenbein. Praktykowaliśmy razem na macie kilka razy w tygodniu. Nie do

końca wiem, w jakim stopniu wpłynęło to na moje ciało lub umysł. Muszę jednak wierzyć, że te doświadczenia odegrały rolę w moim późniejszym pragnieniu studiowania Tai Chi Chuan i jogi.

Przez krótki czas trenowałem judo i przez wiele lat grałem w baseball. Byłem łapaczem, co zdecydowanie odcisnęło na moim organizmie piętno. Musiałem często pozostawać w przysiadzie, co wydłużyło pewne mięśnie w dolnej części mojego ciała i prawdopodobnie wpłynęło na moją postawę. Niektórzy, tak jak ja, wykonywali w swoim życiu wiele aktywności, podczas gdy inni próbowali zaledwie kilku. Tak czy inaczej, wszystkie one mają wpływ na to, jak rozwija się nasze ciało i jakie wzorce nabywamy.

Musimy również wziąć pod uwagę naszą historię kontuzji. Czasami są wynikiem naszej aktywności i uprawiania sportu. Mogą także stanowić konsekwencję wypadków, takich jak upadek z drzewa i złamanie ręki, zejście z krawężnika i skręcenie kostki, a nawet potrącenie przez samochód. Bez względu na przyczynę, wszystkie kontuzje mają wpływ na nasze wzorce ruchowe, nawet jeśli nie jesteśmy ich świadomi. Upadki powodują czasem, że zmienia się pozycja naszej kości krzyżowej lub miednicy. Gojenie się złamanej kości może sprawić, że jedna noga staje się nieco dłuższa. Musimy stać się świadomi dalekosiężnych

skutków naszej historii urazów, jeśli chcemy dobrze poznać i zrozumieć własne ciało.

Kiedy miałem dziewięć lat, podczas meczu piłki nożnej złamałem kość udową. Kopnąłem piłkę nożną dokładnie w tym samym momencie, w którym mój sąsiad (chłopiec co najmniej dwa razy większy ode mnie) kopnął ją w przeciwnym kierunku. Siła naszych równoczesnych ruchów sprawiła, że moja kość udowa uległa złamaniu. Czy powinienem się dziwić, że noga jest trochę skręcona, nieco dłuższa i zdecydowanie trudniej jest mi ją założyć za głowę? Nawet jedzenie, które spożywaliśmy jako dzieci lub ilość piwa, które wypiliśmy na studiach, mogą wpływać na nasze ciała i to, do czego są zdolne. Tak więc, również odżywianie, wpływa na to, kim jesteśmy.

Wreszcie, istnieje jeszcze bardziej istotna opowieść, która wpływa na to, kim jesteśmy i jak porusza się nasze ciało. Oddziałuje ona na samą istotę naszego istnienia. Nazywam ją naszą historią duchową. Traktuje o tym, w co wierzymy i jak żyjemy. Nasze duchowe przekonania wpływają nie tylko na nasze samopoczucie, ale także na ciało.

Mówimy o jodze, więc powinniśmy również rozważyć, czy wpływają na nas poprzednie wcielenia. Co z osobistą karmą lub samskarami i sposobem, w jaki kształtują one nasze ciało fizyczne? Czy to możliwe, że uprawialiśmy jogę w poprzednim

życiu? Jeśli tak, to jak wpływa to na naszą dzisiejszą praktykę asan?

Jest jeszcze jedno zagadnienie, o którym warto wspomnieć: nasza historia mentalna/emocjonalna, która odgrywa rolę w kształtowaniu tego, jak postrzegamy świat i samych siebie. Wpływy te mogą pochodzić od naszych rodziców, przeżyć napawających dumą lub powodujących wstyd, a nawet urazów. Jako nauczyciel często dostrzegam je u uczniów. Obserwując sposób, w jaki podchodzą do swojej praktyki lub radzą sobie z bólami, mogę wiele powiedzieć o ich historii. Kontuzja, która wydarzyła się lata temu, może uniemożliwić uczniowi nawet wypróbowanie danej asany.

Miałem na przykład ucznia, który doznał urazu stawu biodrowego około 15 lat przed tym, jak go poznałem. Założono mu tymczasowo śruby, aby przytrzymać chrząstkę przy końcu kości i pozwolić jej na wygojenie się. Zdawało się, że z tego powodu doszło do deformacji kości, która uniemożliwia mu przywodzenie stawu biodrowego lub przyłożenie kości udowej do klatki piersiowej.

Podchodził do praktyki z dużą ostrożnością (to dobra cecha). Zanim go poznałem, w zasadzie zrezygnował z ćwiczeń, ponieważ wykonywanie ich sprawiało mu więcej kłopotu niż dawało pożytku. Większość nauczycieli była zdumiona stanem jego biodra. Widziałem, jak silne były w nim przekonania, związek ze starą kontuzją i założenia,

które zamieniły się w fakty. Musiał się tego pozbyć; w innym wypadku nigdy nie mógłby wykonać wielu asan.

Szczerze mówiąc, nie wiedziałem, jaka jest prawda, ale mój uczeń też nie. Po trzech dniach ćwiczeń i dzięki dużemu zaufaniu doprowadziliśmy jego kość udową do klatki piersiowej, a także umożliwiliśmy przywodzenie stawu biodrowego. Powoli, ale skutecznie uwalniał się od przekonań i emocji przechowywanych w ciele – często pojawiały się one w postaci łez pełnych nadziei i radości. Niedowierzenie i nieprawdziwe historie, które tkwiły w nim uparcie jak sam uraz biodra, powoli traciły swoją moc.

Nie ma znaczenia, jak dzielisz lub kategoryzujesz swoje historie; mogłem to zrobić inaczej. Ważne jest, abyś zobaczył, jak łączą się one ze sobą, tworząc stan terazniejszy.

Kiedy patrzymy na ucznia, widzimy produkt zbieżnych historii. Rozpoczęcie obserwacji tego, co pojawia się (wewnątrz i na zewnątrz) w danej chwili, to najlepszy sposób, aby kogoś poznać. Nauka patrzenia poza ciało jest częścią jogi. Kiedy nabywamy tej umiejętności, jesteśmy w stanie lepiej rozpoznawać stan, w jakim znajdują się nasi uczniowie w danym momencie. Jak również zobaczyć szerszy obraz jogi? To tylko kilka kwestii do rozważenia. Wystarczy, że zaczniesz szukać elementów układanki u swoich uczniów. Wystarczy, że spróbujesz spojrzeć poza ciało. Musimy pamiętać,

że czasami (na przykład, gdy w zajęciach uczestniczy dużo osób) indywidualność gdzieś się gubi i wszyscy otrzymują tę samą instrukcję dotyczącą tej samej pozycji, pomimo różnic indywidualnych.

Jak więc traktować każdego ucznia indywidualnie? Każda pozycja ma swoje podstawowe zasady i wytyczne. Na przykład, każdy powinien obrócić udo na zewnątrz lub do wewnątrz i przyjąć taką lub inną pozycję, prawda? W jaki sposób łączymy te podstawy z naszymi rozważaniami na temat tego, kim dany uczeń jest teraz, w tym momencie? Jak możemy sprawić, żeby znalazł się on w miejscu, w którym naszym zdaniem powinien być w sposób, który będzie mu odpowiadał? Ile z tych historii jesteś w stanie zobaczyć, kiedy obserwujesz jak ćwiczą twoi uczniowie? Czy powinni oni wykonywać asany zgodnie ze swoimi osobistymi historiami? W jaki sposób te opowieści pasują do rozwoju ucznia w praktyce asan, a także szerszego obrazu jogi? To tylko kilka z wielu kwestii do rozważenia. Jednakże wystarczy, że zaczniesz szukać tych elementów układanki u swoich uczniów - spróbujesz spojrzeć poza ciało.

Wszystko jest jednością w terażniejszości

Skoro już wiesz, jak trudno jest dostrzec daną osobę w całości, być może potrafisz wyczuć, że nie jest łatwo

nauczać anatomii w sposób, który podkreśla jak dobrze zintegrowane jest ciało. Ze względu na fakt, że łatwo jest popaść w nasz stary sposób myślenia o postrzeganiu ciała bez brania pod uwagę osoby wraz z jej doświadczeniami życiowymi, całkiem naturalnie ignorujemy wzajemne połączenia pomiędzy częściami naszego organizmu. Mamy tendencję do myślenia o naszym obolałym ramieniu, napiętym biodrze lub elastycznym kręgosłupie jako osobnych problemach, między którymi występuje niewielka lub żadna korelacja. Gdy zajmujemy się tematem tak szerokim i złożonym jak anatomia, pomocne (i być może konieczne) jest podzielenie ciała na części, aby ułatwić sobie naukę. Z pewnością niesie to pewną wartość. Problem pojawia się, gdy zapomnimy złożyć te elementy z powrotem lub nie podejmiemy wysiłku, aby zrozumieć, w jaki sposób są ze sobą powiązane, aby stworzyć całość.

Często myślimy o mięśniu jak o jednym, o kości jak o drugim, a tkance łącznej jak o jeszcze jednym kawałku ciała. Naszej sprawie nie pomaga też fakt, że współcześnie możemy wymienić kolano, biodro lub ramię. Cud współczesnej medycyny buduje w nas przekonanie, że składamy się z odrębnych części - i to w dodatku wymienionych! Chociaż prawdą jest, że możemy wymienić niektóre zepsute części organizmu, nie zostaliśmy wyprodukowani w fabryce przy użyciu nakrętek i śrub. Daleko nam do tego.

Początek ludzkiego życia, a tym samym wszystkich naszych „części”, jest procesem o wiele bardziej magicznym i zintegrowanym. Jeśli zaczniemy od samego początku, musimy zwrócić uwagę na dwie części: spermę i komórkę jajową. Ten cudowny akt zapłodnienia stanowi początek niesamowitego procesu formacji. Jest to moment, w którym zaczynamy się rozwijać. Jedna komórka dzieli się na dwie, a następnie powstają z nich cztery, osiem i tak dalej.

To jest nasz prawdziwy początek – jedna komórka dzieli się na wiele, aż te zaczynają się specjalizować i ostatecznie obejmują wszystkie narządy, z których się składamy. Chociaż sednem mojego przesłania jest opowieść o tym jak poszczególne elementy naszego ciała są ze sobą połączone, informacje o nich muszą być podane we fragmentach. Musimy jednak pamiętać, że zawsze należy patrzeć na pojedynczą część w relacji do wszystkiego, co ją otacza.

Podstawy anatomii funkcjonalnej

Tkanka łączna

Warto rozpocząć rozważania na temat anatomii od elementu ciała, który jest przykładem połączonej natury wszystkich naszych „części” – tkanki łącznej. Sama jej struktura zmusza nas do stwierdzenia, że najmniejsza i najbardziej subtelna zmiana w jednym obszarze ciała ma wpływ na jego całość. Mały ruch dużego palca przypomina lądowanie muchy na pajęczynie. Kiedy mucha trafia w sieć, jej nitki przekazują wibracje do miejsca, w którym czeka pająk. Niewielki ruch dużego palca wpływa na stopę, kostkę i prawdopodobnie nawet na pozycję miednicy. Palec jest połączony ze wszystkimi tymi częściami za pomocą sieci tkanek łącznych.

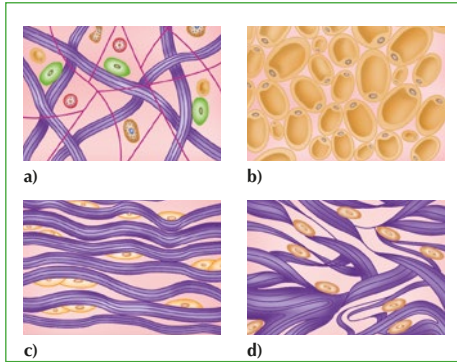
Być może nigdy nie słyszałeś o tkance łącznej. W takim wypadku trudno będzie ci sobie wyobrazić, że wszystkie podane niżej części ciała są zbudowane właśnie z niej.

- Kości
- Chrząstka
- Mięśnie
- Powięź
- Ścięgna
- Więzadła
- Tkanka bliznowata

Jaką rolę odgrywa tkanka łączna jeśli chodzi o jogę? Stanowi ona kluczowy element naszej elastyczności. Inne komponenty również pomagają określać ten parametr, w tym mięśnie, układ kostny i układ nerwowy, które mówią mięśniom, co mają robić. W kolejnych rozdziałach dokładnie to omówimy. Na razie zajmiemy się tkanką łączną.

Czym jest tkanka łączna? Składa się ona z dwóch białek, kolagenu i elastyny. Kolagen jest znany ze swojej siły. Elastyna, jak można się domyślić z jej nazwy, jest elastyczna; buduje bardziej giętkie i sprężyste części ciała. Połącz je w różnych proporcjach i gęstościach, a otrzymasz

niesamowity zestaw tkanek łącznych, które znajdujemy w całym ciele.



Rysunek 1.1. Budowa różnych typów tkanki łącznej;
 a) tkanka łączna luźna (otoczka),
 b) tkanka łączna luźna (tłuszczowa),
 c) tkanka łączna o utkaniu regularnym,
 d) tkanka łączna o utkaniu nieregularnym.

Więzadła i ścięgna

Im gęstsza i mocniejsza tkanka, tym więcej zawiera kolagenu. Nasze silne więzadła i ścięgna składają się z większej ilości włókien kolagenowych (w stosunku do elastyny), a ich włókna są zbite. Są bardzo silne. W rzeczywistości często mówi się, że więzadła i ścięgna mają wytrzymałość na rozciąganie równą stalowej lince tego samego rozmiaru. To właśnie czyni je idealnymi tkankami do pełnienia różnych funkcji.

Więzadła umożliwiają i ograniczają ruch w różnych kierunkach. Zawsze znajdują się tam, gdzie łączą się dwie kości. Innymi słowy, więzadła znajdują się w stawach. Za względu na fakt, że białka kolagenowe, które zawierają, są zbite, krew nie dopływa do nich bezpośrednio. Nie ma tętnicy,

która wnika w rdzeń więzadła. Osłona tkanki otaczającej więzadło dostarcza składników odżywczych niezbędnych do funkcjonowania i gojenia. Ten brak dopływu krwi jest jednym z głównych powodów, dla których po rozerwaniu więzadła nie goją się normalnie.



Rysunek 1.2. Więzadła są jak paski, które łączą ze sobą końce dwóch kości, stabilizując, umożliwiając lub ograniczając ruch w różnych kierunkach.

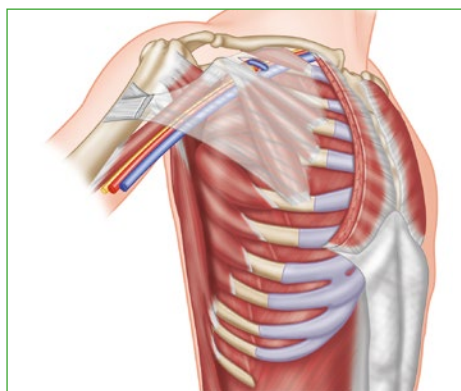
Ścięgna są podobne do więzadeł, ale pełnią inną funkcję. Ścięgna to w rzeczywistości końce mięśni, które przyczepiają się do kości. Łączą mięśnie z kośćmi i pozwalają mięśniom kurczyć się i przesuwac kość w stawie w określony sposób. Oba zbudowane są z podobnych proporcji kolagenu i elastyny, dzięki czemu mają podobną wytrzymałość.

Powięź

Istnieją w ciele trzy główne rodzaje powięzi. Powierzchniowa powięź leży tuż pod skórą i zawiera komórki tłuszczowe, które pomagają utrzymać

temperaturę ciała na powierzchni. Powieź trzewna otacza i podtrzymuje narządy takie jak jelita, serce czy płuca.

Ostatni typ interesuje nas najbardziej: to powieź głęboka, która otacza wszystkie mięśnie. Możesz myśleć o systemie powięziowym jak o rękawiczce lub pończochach. Owa pończocha znajduje się jednak nie tylko na powierzchni ciała, ale także owija mięśnie, tętnice, żyły i kości. Każda z tych struktur posiada własną warstwę tkanki łącznej. Każdy mięsień, tętnica, żyła i kość są połączone ze sobą jeszcze większą ilością tkanki łącznej. Pajęczyna jest doskonałą analogią. Wszystkie te przyczepy tworzą sieć tkanki, która owija się wokół jednej struktury, a następnie zmierza ku kolejnej i tak dalej. Całe ciało jest połączone tą wszechobecną siecią tkanki łącznej. Niektóre jej części są w pełni zintegrowane z naszymi mięśniami. Otacza ona mięśnie na poziomie komórkowym, wiązki, a także ogólnym.



Rysunek 1.3. Powłoka powięziowa.

Aby zachować zintegrowany punkt widzenia, należy pamiętać, że

używamy oddzielnych terminów, mięsień i powieź, do opisanego dwóch części pojedynczej jednostki. Myślenie o nich w separacji nie jest realistyczne ani korzystne dla naszego rozumienia ciała. Wyobraź sobie kanapkę z masłem orzechowym i dżemem. Na jednym kawałku chleba masz masło, a na drugim dżem. Po ich złączeniu otrzymujesz kanapkę. O maśle orzechowym i dżemie można mówić jako oddzielnych częściach kanapki, ale nie da się ich rozdzielić. Podobnie mówienie o mięśniu lub powięzi tak, jakby dało się je rozdzielić, nie jest realistyczne. Dlatego warto używać bardziej wyrafinowanego języka i nazywać mięśnie mięśniopowieziami.

Integracja nie kończy się jednak na tym. Ze względu na fakt, że ścięgna, więzadła i tkanki otaczające kości są tkanką łączną, świetnie się ze sobą łączą. Nie ma oczywistego końca ścięgna, ponieważ wplata się ono w warstwę tkanki łącznej wokół kości. Nie ma też żadnego oczywistego punktu początkowego lub końcowego dla więzadeł, które wplatają się w tkankę kostną. Kiedy widzisz zdjęcie kolana z wieloma ścięgnami, więzadłami i torebką stawową, które łączą się ze sobą, trudno jest dostrzec oczywiste podziały między tymi strukturami. Wszystkie te kombinacje tkanki łącznej umożliwiają nam wykonywanie niesamowitych ruchów charakterystycznych nie tylko dla jogi, ale także dla innych dyscyplin,

takich jak taniec, jazda na rowerze i jazda na nartach.

Kiedy tkanka łączna jest rozluźniona, kości ustawiają się w bardziej optymalnej pozycji. Dzięki uwolnieniu od dawna utrzymywanych napięć, ciało i umysł są bardziej zrelaksowane. Joga to świetny sposób manipulowania tymi tkankami. Używając siły niektórych mięśni do wydłużania innych lub wykorzystując podłoże lub grawitację jako opór, możemy aktywnie wydłużyć tkankę łączną, a w rezultacie ponownie ustawić szkielet.

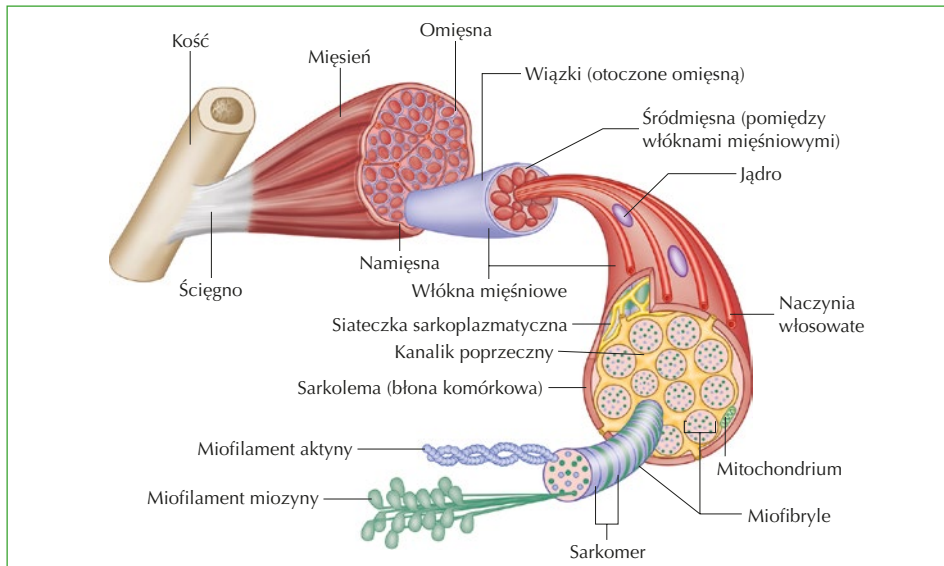
Integracja z układem mięśniowym

Przyjrzyjmy się bliżej układowi mięśniowemu. Najpierw pozwól, że zadam ci pytanie: jak myślisz, z czego zbudowane są mięśnie? Jeśli nie znasz odpowiedzi, spójrzmy na to z innej perspektywy. Co się stanie,

gdy naciągniesz lub rozerwiesz mięsień, na przykład ścięgno podkolanowe? Jak myślisz, co się wówczas dzieje? Prawdopodobnie oznacza to, że zerwałeś jakieś włókna mięśniowe, prawda?

Dobrze, powiedzmy, że zerwałeś włókno mięśniowe. Co to jest włókno mięśniowe? Jeśli spojrzysz na budowę mięśnia, znajdziesz w nich dwa rodzaje białek (aktynę i miozynę). Białka te czekają, aż układ nerwowy wyśle sygnał do uwolnienia wapnia i spowoduje, że te dwa rodzaje białek przyciągną się do siebie jak magnesy. Jest to podstawa skurczu mięśni – wprowadzenie cząsteczek wapnia do dwóch białek, które powodują ich wzajemne przyciągnięcie.

Wróćmy do struktury mięśnia. Co spaja te białka i pozwala im kurczyć się w określonym kierunku?



Rysunek 1.4. Warstwy mięśni z tkanką łączną.



David Keil to doświadczony nauczyciel jogi, praktykujący od ponad trzydziestu lat. Jego pasja do jogi rozpoczęła się, kiedy poznał swojego pierwszego instruktora Tai Chi Chuan. Od tego czasu głęboko studiował jogę, spędzając wiele lat w Mysuru w Indiach, gdzie uczył się pod okiem Sri K. Pattabhi Joisa i R. Sharatha Joisa. Jest autorem popularnej serii DVD „YogAnatomy” i prowadzi warsztaty z anatomii jogi. Jego wiedza i doświadczenie uczyniły go cenionym ekspertem w dziedzinie anatomii funkcjonalnej jogi.

**Czy wiesz, jak działa twoje ciało podczas jogi?
Chcesz poznać tajemnice anatomii
i mechaniki ciała w różnych pozycjach?
Zastanawiasz się, dlaczego niektóre asany sprawiają ci trudność?**

W tej książce znajdziesz odpowiedzi na te i wiele innych pytań! Wejdź do świata anatomii jogi i dowiedz się, jak działa twoje ciało podczas ćwiczeń. Poznaj tajemnicze mechanizmy ciała, które wpływają na twoją praktykę niezależnie od poziomu zaawansowania. Odkryj, dlaczego w niektórych pozycjach odczuwasz napięcie i jak możesz je rozładować.

**Dzięki praktycznym wskazówkom zawartym w książce,
a także wielu ilustracjom z nałożonymi schematami
anatomicznymi, zrozumiesz:**

- Jakie zmiany zachodzą w twoim ciele podczas praktyki.
- Jak różne pozycje jogi współgrają ze sobą i jak je łączyć, tworząc bardziej zaawansowane sekwencje.
- Co dzieje się w twoim ciele podczas każdej asany.
- Dlaczego niektóre pozycje są dla ciebie wyzwaniem i jak możesz je poprawić.
- Jak pogłębić swoją praktykę jogi, by zwiększyć pewność siebie i zapobiegać kontuzjom.
- Jak lepiej zrozumieć swoich uczniów i ich wyzwania.



**Odkryj tajemnice swojego ciała
w praktyce jogi**

Patroni:

MODA na ZDROWIE
co miesiąc w najlepszych aptekach

uroda
zdrowie.pl


SZTUKATER.PL

Zdrowe odżywianie
www.odzywianie24.pl

 **Vitalni24.pl**
SKLEP ZE ZDROWIEM