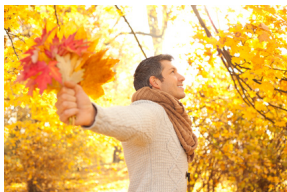


Joga światłem życia



Dynamiczne wyciąganie: Z głębi rdzenia bytu

"W praktyce asan dąży się do tego, aby robiąc je, wyjść od samego rdzenia naszego jestestwa i wyciągać się dynamicznie na zewnątrz w stronę peryferyjnych części ciała.

W miarę rozciągania z kolei peryferie przekazują sygnały do centrum. Gdzieś między głową a piętą trzeba znaleźć własny środek i z tego punktu wyciągać się wzdłuż i wszerz.

Rozciąganie powinno cię uwrażliwić i przynieść doznanie stworzenia przestrzeni w każdym kierunku.

Nadmierne rozciąganie ma miejsce, gdy ktoś traci kontakt z własnym środkiem, z boskim jądrem. Zamiast wyciągać się stopniowo od samego środka, ego chce się wyciągnąć jeszcze dalej, żeby dotknąć podłogi, niezależnie od swych aktualnych możliwości. **Ćwicząc kieruj uwagę do wewnątrz, nie na zewnątrz, nie zastanawiaj się, co widzą inni, lecz co widzi twoja jaźń. Nie miej obsesji tego, jak daleko chcesz się rozciągnąć, lecz wsłuchuj się w siebie, w każdy centymetr swego jestestwa.**

Nie powinno się ani nadmiernie, ani zbyt mało rozciągać. Jeśli coś jest przesadnie rozciągnięte, coś innego jest niewystarczająco rozciągnięte. Jeśli nadmierne rozciąganie spowodowane jest rozdętym ego, zbyt słabe rozciąganie jest rezultatem braku pewności siebie. Rozciąganie się ponad miarę jest ekshibicjonizmem, natomiast rozciąganie poniżej możliwości jest eskapizmem.

Zarówno nadmierne, jak i zbyt słabe, jest nieprawidłowe. Mogą prowadzić do kontuzji. Zawsze rozciągaj się od samego źródła, od środka, od fundamentu każdej asany. Na tym polega sztuka dynamicznego rozciągania. To nie joga powoduje kontuzje, lecz sposób, w jaki ćwiczy się jogę, prowadzi do urazów. W chwili, gdy przestrzeń staje się zbyt ograniczona, pojawia się uraz. W prawidłowej asanie nie ma ciasnoty. Nawet, gdy ciało jest sztywne, trzeba wprowadzić przestrzeń ale nie wbrew sobie, ból jest sygnałem, którego nie wolno lekceważyć. Zawsze staraj się systematycznie i stopniowo wydłużać i rozszerzać ciało. Wydłużanie i rozszerzanie stwarza przestrzeń, a przestrzeń daje wolność i miejsce na precyzyjne wykonanie asany.

Rozciągając się, musisz zawsze tworzyć przestrzeń i wyciągać się z samego środka.

Ściskanie jest zniewoleniem, rozciąganie jest wolnością." (Fragmenty wg B.K.S. Iyengar " Joga światłem życia")

