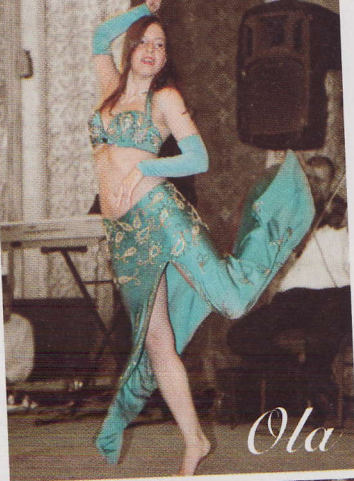




w tańcu i odsłaniać brzuch. Nie przeszkadza mi to, że mam „boczki”, a kiedy ruszę biodrem do góry, robi się nad nim fałdka. Nie stosuję diet na siłę, lubię dbać o swoje ciało, wsłuchując się w siebie. Mój przykład daje siłę innym kobietom – mówi Ola. – Ponieważ nauczyłam się tańczyć niedługo po tym, jak zaczęłam chodzić, zawsze czułam swoje ciało i miałam kontakt z brzuchem. Jeśli się zaniedbam, myślę o wszystkim naokoło, a nie o sobie, on daje o sobie znać w dotkliwy sposób. Puchnie i boli. Jeśli dbamy o obszar mocy, to będziemy z niego korzystać. Dlatego dobrze jest głaskać, masować i pieścić brzuch jak ukochane dziecko, bo po czasie zaczniemy odbierać płynące z niego sygnały. A kiedy czujemy swoje centrum, osiągamy stan harmonii i równowagi.

WEŹ ODDECH, CZYLI JOGA HORMONALNA

Sala do ćwiczeń. Kobiety, w większości dojrzałe, leżą na matach. Sesję jogi hormonalnej rozpoczynamy od relaksacji. Leżę z zamkniętymi oczami, skupiam się na tym, jak przy wdechu mój brzuch unosi się do góry, przy wydechu opada. Instruktorka łagodnym głosem wprowadza afirmacje. Rozluźniamy się.

Potem rozciągamy się, ćwicząc klasyczne pozycje, by przejść do jogi hormonalnej. Okazuje się, że w pozycji siedzącej nie jest już tak łatwo wejść w rytm wdech – wypięty brzuch, wydech

zamykającej ćwiczenia sesji relaksacyjnej odczuwam zmiany w ciele i dotlenienie.

Aż do końca dnia czuję się jak nigdy dotąd – mój brzuch „powiększył się” od środka, jakby urósł w nim sporej wielkości balon. Pewnie dlatego lekko unoszę się nad ziemią. Jeszcze przez kilka kolejnych dni odczuwam przypływ sił vitalnych i energii, a równocześnie jestem spokojna i wyciszona.

Joga hormonalna stworzona została przez brazylijską terapeutkę Dinah Rodrigues specjalnie dla kobiet w okresie przekwitania. Z czasem okazało się, że pomaga także wielu innym. Siła tej metody polega na połączeniu specjalnych pozycji, kontroli oddechu, relaksacji i medytacji.

Pierwsza część ćwiczeń to łagodna dla ciała klasyczna joga Sivananda. Pozycje w drugiej części stymulują jajniki, tarczycę lub przysadkę, biorące udział w produkcji hormonów. Najważniejszym elementem ćwiczeń rozluźniających jest oddech jogiczny, czyli pełny oddech brzuszny. Ruch przepony uaktywnia pobieranie tlenu przez dolną, najniższą część płuc, potem napętnia się środkowa, na końcu szczyty. Efektem jest pełne odprężenie ciała.

– Nie potrafimy głęboko się zrelaksować, bo nieprawidłowo oddychamy – uważa Irena Kertyczak, instruktorka i prekursorka jogi hormonalnej w Polsce. – Kiedy śpimy lub leżymy, nasz oddech

Długotrwały stres gromadzi się w okolicy splotu słonecznego i utrudnia oddychanie.

– wciągnięty. Jednak próbuję, wokół słyszę bardzo głębokie i szybkie oddechy kobiet. Z czasem i ja odnajduję rytm.

I kolejne wyzwanie: leżąc, wciągamy powietrze, wypychając brzuch do góry, potem wyrzucam je, przyciągając pępek do kręgosłupa. Na bezdechu „podnoszę” organy mieszczące się w brzuchu w stronę klatki piersiowej. Już w czasie

jest naturalny. Brzuch się podnosi na wdechu, opada na wydechu. Jednak żyjemy na ciągłym wdechu, bo zdominowały nas nawyki. Prawie cały czas wciągamy brzuchy, bo chcemy być szczupłe i wyglądać zgodnie z kanonami urody.

Około 70 procent ćwiczeń jogi hormonalnej wykonuje się, stosując oddech bhastrika – co w sanskrycie znaczy

„miech”. Brzuch rozdmuchuje żar – roznieca energię. Trzeba go dynamicznie wciągać, przyciągając pępek do kręgosłupa, tym samym masując wnętrze podbrzusza, okolic jajników i nadnerczy.

– Zwykle oddychamy płytko, nie wymieniamy całej zawartości płuc. Często stres gromadzi się w okolicy splotu słonecznego, blokuje brzuch i nie pozwala na uruchomienie go – mówi instruktorka. – Panie po roku praktyki oddychają „jak lokomotywy” w tempie 150 razy na minutę. Głęboki oddech brzuszny to ogromna dawka tlenu i energii.

Iza początkowo ćwiczyła raz w tygodniu, po dwóch miesiącach zaczęła regularnie uczęszczać na zajęcia dwa razy w tygodniu.

– Już po pierwszych kilku sesjach miałam więcej energii i sił, byłam mniej zmęczona, lepiej spałam. Zdecydowanie lepiej radzę sobie teraz ze stresem, potrafię go uwolnić poprzez ćwiczenia oddechowe. Nauczyłam się odczytywać sygnały, które daje mi moje ciało, inaczej czuję mój brzuch. A brzuch to przecież kwintesencja kobiecości, tam rodzi się życie.

CIAŁO-INSTRUMENT, CZYLI ŚPIEW ENERGETYCZNY

– Wyobraź sobie, że twój tułów to wiołonczela: gryf przechodzi przez przednią część kręgosłupa, od czubka głowy do kości łonowej. Struny na gryfie to dźwięki, które będziesz śpiewać – mówi nauczycielka.

Siedzimy naprzeciwko siebie na krzesłach, tak przebiega cała lekcja.

– Śpiewanie, tak jak mówienie, powinno być wywołane ruchem przepony, a nie gardła.

We wprowadzeniu jej w ruch ma pomóc oddech „na pieska”, z językiem do przodu.

– Jesteś rozluźniona. Oddech rozgościł się w środku. Wdech jest aktywny, wydech bierny. Utrzymujesz napięcie mięśni – słyszę.

Zanim zacznę śpiewać, prostuję plecy, bo gryf instrumentu musi być prosty. Moje szczęki są luźno opuszczone, język wyrzucony do przodu. Biorę

oddech, próbuję rozepchnąć przednie i boczne mięśnie brzucha oraz mięśnie pleców okalające przeponę.

Uczę się odczuwać dźwięki w moim ciele-instrumentcie. Pomagają mi w tym odpowiednie samogłoski i wysokości dźwięku oraz wizualizacja koloru. Zaczynam od „OM”, które ma mnie rozwibrować. Dźwięk nie powinien wydostać się poza ciało. Śpiewając, najpierw otwieram brzuch, bo to nasza podstawa. Dopiero potem przechodzę do rozśpiewania górnych czakramów.

Kończę na „OM”, żeby sprawdzić, jakie zaszły we mnie zmiany. Mam wrażenie, że dźwięk jest delikatniejszy, subtelniejszy, rozwibrowany. W niektórych miejscach ciała czuję różnicę „na stroju”. No i jestem bardzo dotleniona!

Źródło głębokiego dźwięku znajduje się w brzuchu. Dlatego Kamila Dolota ucząc, jak śpiewać z brzucha, radzi wizualizować sobie w nim... usta. Sama śpiewa od dziecka, zawodowo od kilkunastu lat, a od kilku lat uczy śpiewu energetycznego. Uważa, że najważniejsze to stworzyć przestrzeń wewnątrz brzucha.

Kamila zaczęła to odkrywać, ćwicząc jogę i poznając głęboki oddech. Pomyślała wtedy, że śpiew to świadome, udźwiękowione oddychanie. Powinien płynąć tak, jak oddech, wtedy będzie naturalny.

Ewa, która od kilku miesięcy pracuje ze śpiewem oraz ze śpiewem czakramowym, opowiada:

– Kiedy zaczynałyśmy z Kamilą śpiew z brzucha, było to niesamowite doświadczenie. Tworzyłam muzykę, nad którą nie panowałam, której nie planowałam. Niemal samoistnie wydobywała się z mojego wnętrza. Śpiew czakramowy pomógł mi otworzyć wiele „wrót”, przypomniał mi o pierwotnej sile kobiecości, która jest we mnie. Przekonałam się, że siła, która tkwi w brzuchu, a którą często ugłaskujemy, jest ogromna. Kiedy śpiewam z dołu, czuję energię rozchodzącą się wzdłuż kręgosłupa, która potem ogarnia całe ciało i powoduje, że odczuwam prawdziwy ukrop! To uzdrowia na poziomie

Kamila

Irena

FOT. ARCHIWUM PRYWATNE



Irena Kertyczak jest instruktorką jogi hormonalnej, Kamila Dolota uczy śpiewu energetycznego.



fizycznym – kiedy dopada mnie choroba, śpiewam i zdecydowanie szybciej dochodzę do zdrowia. Na poziomie psychicznym uspokaja i rozjaśnia umysł, uwalnia i oczyszcza emocje, nawet te, które tkwią we mnie od bardzo dawna. Na poziomie duchowym jest jak medytacja, która pomaga mi dotrzeć w głąb siebie i przybliżyć do oświecenia”.

W taki śpiew musi być zaangażowany brzuch, zwłaszcza przepona.

– W naszej kulturze kobiety nie oddychają przeponowo. Dlatego wegetują bez sił. A cały nasz potencjał jest w brzuchu – mówi Kamila. – Moc, która w nas drzemie, poznałam, gdy zaczęłam z nim pracować. Podczas wewnętrznego śpiewania, zrelaksowana, nagle poczułam, że mam skurcze macicy. Ale śpiewałam dalej, przetrzymałam dźwięk i... wywołałam orgazm. Nie miałam takich intencji! Uświadomiło mi to, że głęboki oddech i wibracja dźwięku rozluźniły mój brzuch i uwrażliwiły na odczuwanie i doznawanie. Poczułam, że dotarłam do źródła kobiecej mocy. Poczułam w sobie kobiecość pierwotną, pełną harmonii i spokoju. Wiedziałam już, czego chcę.

IZABELA CISEK