

Cory Martin

# JOGA

– kompletny przewodnik  
dla początkujących

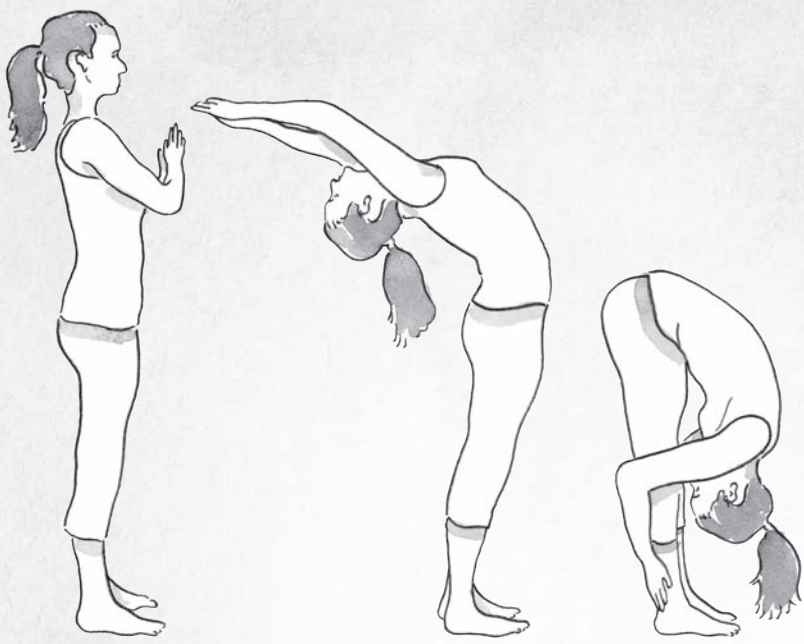


Pozycje i proste wskazówki, które pomogą Ci  
w praktykowaniu jogi we własnym domu



# JOGA

– kompletny przewodnik  
dla początkujących



Cory Martin

# JOGA

– kompletny przewodnik  
dla początkujących

Pozycje i proste wskazówki, które pomogą Ci  
w praktykowaniu jogi we własnym domu

The logo for Vital features the word "vital" in a stylized, lowercase, black font. The letter "i" has a small dot above it. Below the word "vital" is the phrase "GWARANCJA ZDROWIA" in a smaller, uppercase, sans-serif font.

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Agata Parafjańczuk

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-263-3

Tytuł oryginału: *Yoga for Beginners. 35 Simple Yoga Poses to Calm Your Mind and Strengthen Your Body*

Copyright © 2015 by Rockridge Press, Berkeley, California  
Ilustracje © Tom Bingham  
Zdjęcie Autorki © Joshua Monesson

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Wydawca i autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności w odniesieniu do dokładności lub kompletności treści niniejszej pracy, a w szczególności zrzekają się wszelkich gwarancji, w tym między innymi zapewnienia przydatności do określonego celu. Żadna gwarancja nie może być udzielana lub rozszerzona przez sprzedaż lub materiały promocyjne. Porady i strategie zawarte w niniejszej publikacji nie są odpowiednie w każdej sytuacji. Wydawca nie udziela porad lub usług medycznych i prawnych, ani żadnych innych specjalistycznych usług. Jeśli wymagana jest profesjonalna pomoc, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpocznieś jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Ani wydawca, ani autor nie ponoszą odpowiedzialności za powstałe szkody. Fakt, że osoba fizyczna, organizacja lub strona internetowa została przytoczona w tej pracy jako cytat i/lub potencjalne źródło dalszych informacji nie oznacza, że autor lub wydawca popiera informacje, które osoba fizyczna, organizacja lub strona internetowa może dostarczyć lub rekomendacje, które mogą one/ona przekazać. Ponadto, Czytelnik powinien być świadomy, że strony internetowe wymienione w tej publikacji mogły ulec zmianie lub zniknąć pomiędzy momentem napisania książki a momentem jej przeczytania.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# SPIS TREŚCI

---

Podziękowania .....	7
Wstęp .....	9
Rozdział 1 Podstawy .....	11
Rozdział 2 Praktyka .....	33
Rozdział 3 Podstawowe pozycje .....	63
Rozdział 4 Sekwencje .....	143
Rozdział 5 Odżywianie .....	171
Rozdział 6 Medytacja .....	183
Rozdział 7 Joga dla ciebie .....	201
Biblioteczka jogina .....	217
Słowniczek .....	224
Źródła .....	227





# PODZIĘKOWANIA

---

Nie da się napisać książki w jeden dzień i nie da się zrobić tego samemu. Miałam ogromne szczęście, że trafiłam na wspaniałych nauczycieli i redaktorów, a także, że moja rodzina i przyjaciele pomogli mi uczynić napisanie tej książki możliwym.

Dziękuję Brianowi Hurley'owi i załodze Callisto Media za podarowanie mi miejsca, w którym mogłam połączyć moje dwie największe pasje – jogę i pisanie. Dziękuję wszystkim, którzy przyczynili się do powstania tej książki, w tym Katy Brown i Tomowi Birminghamowi, dziękuję za wasze oddanie i ciężką pracę.

Dziękuję nauczycielom, którzy pokazali mi, w jaki sposób uczyć jogi. Jamesie Brownie i Alexandrio Crow, dziękuję wam za nauczanie mnie wszystkiego, co wiem. Gdyby nie wy, nie byłabym w stanie napisać tej książki. Nicole Sciacco, dziękuję za skopanie mi tyłka i bycie pierwszą osobą, która

powiedziała: „Powinnaś uczyć”. Bez twojego wsparcia nadal byłabym cichą, nieśmiałą dziewczynką, która zawsze trzyma się z tyłu.

Dziękuję wszystkim nauczycielom, którzy nauczyli mnie składania zdań: panu Boetelowi, pani Bird, pani Watson, T. C. Boyle i Aimee Bender. Dziękuję, że pomogliście mi odkryć w sobie pisarkę. Dziękuję tym, którzy uczyli mnie jogi, kiedy dopiero zaczynałam – Meghan Kennedy Townsend, Elise Joan, Davidowi Romanelli i Brockowi Cahillowi, dziękuję wam za waszą cierpliwość. Bez waszych lekcji nie byłabym w stanie tego wszystkiego zrobić.

Mamo i tato, dziękuję za to, że zawsze zachęcaliście mnie do robienia rzeczy, które kocham, i wspieraliście mnie w każdym z moich szalonych wyborów. Nauczylście mnie podążać za marzeniami i nigdy się nie poddawać. Mojej siostrzyczce Cassie dziękuję za to, że zgodziła się być moim joginowym królikiem doświadczalnym. Twoje opinie o moich lekcjach pozwoliły mi stać się lepszym nauczycielem. Mojemu Gregowi dziękuję za czytanie wczesnych wersji tej książki. Dzięki twojemu wsparciu i miłości nie przestałam pisać.

Dziękuję także wszystkim moim uczniom za okazane mi zaufanie. To wasze uśmiechnięte twarze sprawiają, że robię to, co robię.

Namaste.

# WSTĘP

---

Zawsze myślałam, że jestem dość wysportowana. A jednak moje pierwsze zajęcia z jogi były straszne. To był niesamowity wysiłek, na moją matę skapywały hektolitry potu, a w głowie huczały mi przekleństwa. Zastanawiałam się, jak w ogóle można tak się tą głupotą fascynować. To wszystko było bardzo trudne, a ja za bardzo przejmowałam się moimi trzęsącymi się udami i akrobatką ćwiczącą po mojej lewej stronie, żeby być w stanie odnaleźć w tym jakikolwiek spokój.

Jednak ostatnie pięć minut, kiedy leżałam, odpoczywając, pozwoliło mi zrozumieć, o co w tym chodzi. Nagle całe moje ciało się odprężyło. Z mojej głowy wyparowały wszystkie negatywne myśli na temat jogi, jakie miałam. Zniknęło wszystko, czego się obawiałam. Zaczęłam się zastanawiać, co będzie się ze mną działo po kolejnych lekcjach, skoro czuję się tak dobrze po pierwszej.

Na kolejne zajęcia poszłam już następnego dnia i przez następne miesiące nie przestawałam na nie chodzić. Z czasem to uczucie, które miałam na pierwszej lekcji, zaczęło zostawać ze mną na dłużej. Pewnie, wiem, że może to brzmieć nieco zbyt entuzjastycznie. Ale to nie jest tak. Obiecuję. W jodze chodzi właśnie o to, żeby dobrze się czuć, żeby przynieść światło w te wszystkie sfery życia, które wydają ci się ciemne. Właśnie to joga dawała mi przez te wszystkie lata i to dlatego zdecydowałam się zostać nauczycielką.

Ćwiczę od ponad dziesięciu lat, a od niemal pięciu prowadzę zajęcia w Los Angeles. Spotykam się z uczniami w ekskluzywnych siłowniach i małych klubach sportowych. Uczylałam pracowników biurowych na plażach i setki ludzi na moło w Santa Monica. Uczylałam ludzi o różnych ciałach, różnych rozmiarach, różnych doświadczeniach. Wszystkich prowadziłam przez sekwencje zdrowych i bezpiecznych pozycji.

Niektórzy z moich uczniów znajdują oświecenie, inni przynajmniej czują się mniej zestresowani. Jeszcze inni ćwiczą jogę, żeby zmieścić się w obcisłe jeansy. Niezależnie od powodów, dla których ludzie ćwiczą jogę, moją misją jest pokazać im wszystkim to co potrafię w fajny, przystępny sposób. Czasem ćwiczymy do muzyki Led Zeppelin, a czasem w kompletnej ciszy.

Niezależnie od tego czy po prostu chcesz nauczyć się pozycji czy poznać stojącą za nimi filozofię, znajdziesz tę wiedzę tutaj. *Joga – kompletny przewodnik dla początkujących* będzie twoim przewodnikiem. Bardzo się cieszę, że będę twoim nauczycielem. Powiem ci coś, co zawsze mówię na początku moich zajęć: „Ćwiczenia są przede wszystkim dla was, dowiedzmy się więc, jak możemy wpasować jogę w wasze życie”.

Rozdział 1

# PODSTAWY

---

Mnie już poznałeś. Teraz czas na poznanie jogi. Co to jest? Skąd się wzięło? Jakie przynosi korzyści? Czy to ćwiczenia fizyczne, czy coś zupełnie innego?

Jest wiele twarzy jogi i nie wszystkie muszą ci się podobać. Dobrze jednak jest je poznać, aby być w stanie znaleźć taki styl, który najbardziej ci pasuje. Dla mnie na początku były to tylko ćwiczenia, dopiero później przerodziło się to w życiową filozofię. W twoim przypadku może być zupełnie inaczej, ale to właśnie na tym polega piękno jogi. To ty decydujesz, czym powinna być w twoim życiu. Zerknijmy zatem na podstawy.

## Czym jest joga?

---

Joga znaczy „teraz”. To wszystko. Nic więcej nie musisz wiedzieć. Dziękuję i dobranoc.

No dobrze, jest coś więcej. Jednak zdanie *Joga znaczy „teraz”* doskonale wszystko opisuje.

Problem polega na tym, że „teraz” to koncepcja, którą niełatwo pojąć. Czy kiedykolwiek próbowałeś żyć chwilą, tu i teraz, bez rozpraszania uwagi, bez żadnych myśli w głowie? To trudne. Właśnie dlatego człowiek o imieniu Ryszi Patańdźali, żyjący w II w. p.n.e., napisał *Jogasutry*, aby pomóc innym zrozumieć jogę. W pierwszych 196 sutrach możemy znaleźć zdanie *Joga znaczy „teraz”*. Ale to zaledwie początek jego nauk.

Ryszi Patańdźaliego uznaje się za twórcę filozofii jogi. Określa on ją jako „umiejętność oderwania się od działań umysłu”, co oznacza po prostu „bycie tu i teraz”. Dosłownie tłumaczone wyrażenie „joga” oznacza „łączyć, spajać”. Współcześni jogini tłumaczą, że chodzi o połączenie ciała i umysłu. Kiedy większość z nas myśli o jodze, przed oczami staje nam pies z głową w dół czy inne skomplikowane pozycje. Pamiętaj jednak, że większość wykonywanej przez ciebie pracy fizycznej ma wpłynąć na stan ducha.

Na przykład jeśli wykonujemy jakąś pozycję i odczuwamy dyskomfort w udach czy ramionach, pozwala nam to zrozumieć, że kiedy spotyka nas coś trudnego, musimy się wzmocnić, aby przez to przejść. Fizyczność pomaga duchowości i na odwrót. Jedno nie może istnieć bez drugiego i po to nam joga – zjednoczenie tych dwóch aspektów.

## Osiem gałęzi jogi

---

Ryszi Patańdźali wiedział, że joga to coś więcej niż ruchy ciała. Dotarcie do „teraz” to ciężka praca. W lekcjach zawartych w *Jogasutrach* podzielił jogę na osiem sfer, osiem gałęzi nazywanych ashtangami.

JAMY

Samokontrola

NIJAMY

Metody utrzymywania dyscypliny

ASANY

Ułożenia ciała

PRANAJAMA

Praca z oddechem

PRATYAHARA

Oderwanie się od zmysłów

DHARANA

Koncentracja

DHYANA

Medytacja

SAMADHI

Absorpcja lub uwolnienie się od ciała i umysłu



Jak widzisz, joga to o wiele więcej niż tylko konkretny zestaw ćwiczeń. Asany – ułożenia ciała – są tylko jej częścią. Aby zrozumieć jogę jako całość, trzeba pojąć wszystkie osiem sfer.

Rozumiem, że póki co te słowa w sanskrycie nic dla ciebie nie znaczą i możesz po prostu chcieć poznać pozycje. To jak najbardziej w porządku. Jednak jeśli zaczniesz chodzić na zajęcia albo szukać filmików z ćwiczeniami w Internecie, te słowa w sanskrycie na pewno gdzieś się w nich pojawią. To dlatego o nich wspominam, aby ukazały ci się w sposób, który może być dla ciebie pomocny.

Poza asanami, najczęściej wspominanymi sferami *ashtangi* są *jamy* i *nijamy*. Ryszi Patańdźali dzieli każdą z nich na pięć pomniejszych sfer opisanych poniżej.

## Jamy

Jamy to sposoby na kontrolowanie naszych działań i naszych reakcji. Pięć jam to:

1. Ahimsa.
2. Satya.
3. Asteya.
4. Brahmacharya.
5. Aparigraha.

### *Ahimsa*

*Ahimsa* dosłownie znaczy „nie ranić”. Najłatwiej jest pomyśleć o tym jak o przysiędze Hipokratesa, która mówi „po pierwsze, nie szkodzić”. To najważniejsza zasada, jaką kierują się lekarze, kiedy stawiają diagnozę. *Ahimsa* mówi, że w taki sam sposób powinno się praktykować jogę.

To może być tak proste jak mówienie dzieciom, że nie wolno bić innych, albo dużo bardziej skomplikowane, jak praktykowanie powściągliwości. Przykładem może być powstrzymanie się od mówienia źle o innych czy pozbycie się nienawiści do tych, którzy nas skrzywdzili. Ale *ahimsa* nie dotyczy tylko tego jak traktujemy innych. Chodzi tutaj także o to, jak traktujesz swoje własne ciało. Mówi, że w pewien sposób możesz stać się swoim własnym lekarzem.

*Ahimsa* zachęca cię, abyś skupił się na kilku poniższych sprawach:

- ♦ zapobiegaj chorobom i urazom;
- ♦ naucz się odpoczywać, kiedy jesteś przemęczony;
- ♦ znajdź sposoby na radzenie sobie ze stresem w pracy i w domu.

Niektórzy jogini twierdzą także, że *ahimsa* oznacza bycie weganinem i niekrzywdzenie zwierząt. Jednym bardzo to odpowiada, innym nie. To, co to znaczy nie krzywdzić swojego ciała, jest osobistą decyzją każdego z nas.

## Satya

*Satya* to ćwiczenie szczerości, nie tylko wobec innych, ale także wobec samego siebie. Życie w prawdzie jest jedną z najważniejszych lekcji, jakiej możesz się nauczyć na macie do jogi. Kiedy zaczniesz uczyć się asan, w jaki sposób możesz być ze sobą szczerzy? Jak możesz wsłuchać się w swoje ciało i zrozumieć, że się przetrenowałeś albo że mógłbyś starać się bardziej? Praktykowanie *satya* pomoże ci poczuć się lepiej z samym sobą.

### *Asteya*

*Asteya* to powstrzymanie się od kradzieży. Oznacza to także niepatrzenie z pożądaniem na rzeczy należące do innych, materialne bądź nie. To praktykowanie uwalniania zazdrości i zaprzestanie porównywania się z innymi.

### *Brahmacharya*

*Brahmacharya* to bez mała najbardziej interesująca *jama*. Nazwę tłumaczono jako „abstynencję”, a sam Ryszi Patandźali był zwolennikiem celibatu. A jednak w nowoczesnym świecie jest to raczej niemożliwe, więc zwykliśmy określać tę *yamę* jako „nietracenie czasu na rzeczy, które trwonią energię”. Jest na to bardzo wiele przykładów. Być może zawsze zgadzasz się na wszystko i przez to czujesz się wyczerpany. Być może tkwisz w związkach, które nie są dobre ani dla ciebie, ani dla tej drugiej osoby. *Brahmacharya* zachęca cię do pozbycia się z życia tych rzeczy, które wysysają z ciebie energię.

### *Aparigraha*

*Aparigraha* oznacza „brak chciwości”. Ta *jama* zachęca cię do pozbycia się przesady. Czy kiedykolwiek przeszła ci przez głowę myśl: „Gdybym miał więcej pieniędzy, większy dom i lepsze ubrania, czy byłbym szczęśliwszy?”. *Aparigraha* skłania cię do pozbycia się tych myśli i do zadowolenia się tym, co masz. Aby spełnić założenia *aparigraha*, staraj się jak tylko możesz czerpać szczęście i zadowolenie z siebie samego i z miłości, która cię otacza, zamiast szukać go w rzeczach, które możesz zdobyć lub kupić.

# Pozycja odwróconego krzesła

---

## *Parivrtta Utkatasana*

**Rezultat:** Wzmacnia nogi, oczyszcza ciało, uelastycznia kręgosłup.

**Potrzebny sprzęt:** Brak.



1. Rozpocznij w pozycji krzesła. Zbliź dłonie do serca i złoż je jak do modlitwy.

2. Skręć się w prawo, zbliź lewy łokieć do zewnętrznej strony prawego uda.

3. Dociśnij prawą dłoń do lewej i wciskaj lewy łokieć w prawe udo. Skontroluj położenie kolan i upewnij się, że są w jednej linii. Jeśli tak nie jest, wyrównaj je. Powtórz w drugą stronę.

**Wzrok:** Kieruj spojrzenie w bok.

.....  
**Pozycje wyjściowe:** Pozycja krzesła, skręt w siadzie.

.....  
**Pozycje końcowe:** Pozycja góry, skłon w przód.

.....  
**Uwagi:** Jeśli nie możesz zaczepić ramienia po zewnętrznej stronie przeciwległej nogi, rozstaw stopy na szerokość bioder i wykonaj skręt z otwartymi ramionami. Lewe ramię powinno znaleźć się po wewnętrznej części prawego uda, a lewa ręka wyciąga się w stronę sufitu i odwrotnie, kiedy skręcasz się w przeciwną stronę.

.....  
**Wskazówka:** Przy skrętach pomagaj sobie oddechem. Przy wdechu wyciągaj kręgosłup, przy wydechu pogłębiaj skręt.

# Odwrócony trójkąt

---

## *Parivrtta Trikonasana*

**Rezultat:** Wzmacnia mięśnie posturalne, rozciąga ścięgna udowe, oczyszcza ciało.

**Potrzebny sprzęt:** Blok.



1. Rozpocznij w pozycji góry. Lewą nogą zrób krok w tył. Wysuń nogę na 60–90 centymetrów (nie tak daleko jak w pozycji wojownika I). Palce prawej stopy trzymaj skierowane w przód. Obróć palce lewej stopy w kierunku przedniego lewego rogu maty.

2. Wypchnij biodra do przodu. Prawą dłoń oprzyj na biodrze, lewą rękę wyciągnij w górę, wzdłuż linii ucha.

3. Zegnij biodra i zacznij skłaniać się ku przodowi. Zatrzymaj się, kiedy klatka piersiowa będzie równoległa do podłoża.

4. Połóż palce lewej dłoni na podłodze albo na bloku do jogi i skręć tors w prawo. Wyciągnij prawą rękę w górę. Powtórz w drugą stronę.

**Wzrok:** Patrz na wyciągniętą dłoń.

.....  
**Pozycje wyjściowe:** Odwrócone krzesło.

.....  
**Pozycje końcowe:** Skłon w przód.

.....  
**Uwagi:** Jeśli przeprostowujesz kolana, delikatnie zegnij nogę znajdującą się z przodu i napieraj na matę dużym palcem, aby ochronić staw kolanowy.

.....  
**Wskazówka:** Kiedy wykonujesz skręt, utrzymaj biodra skierowane w stronę podłoża i nie pozwól, aby biodro znajdujące się z tyłu skierowało się w dół.

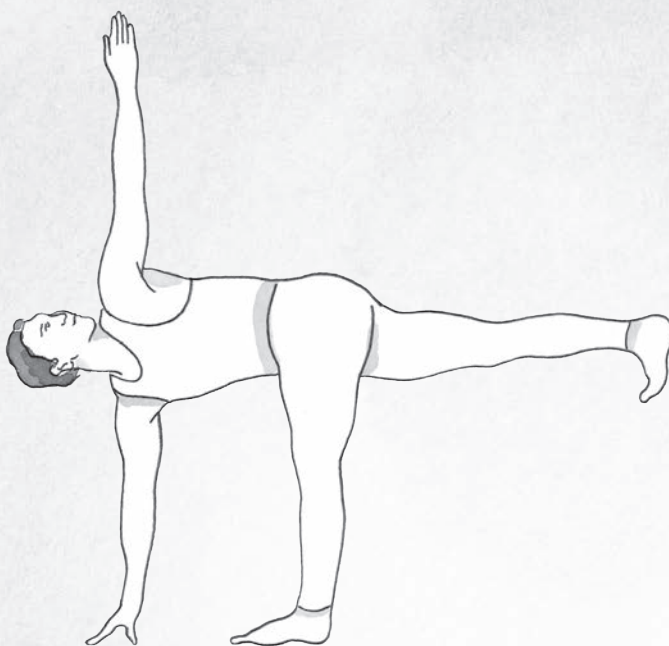
# Odwrócony półksiężyc

---

## *Parivrtta Ardha Chandrasana*

**Rezultat:** Rozciąga ścięgna udowe, poprawia równowagę, oczyszcza ciało.

**Potrzebny sprzęt:** Blok.





1. Rozpocznij w pozycji odwróconego trójkąta z prawą stopą z przodu.

2. Spójrz do przodu. Zegnij prawe kolano i przenieś ciężar ciała na prawą nogę, jednocześnie unosząc lewą. Rękę znajdującą się z przodu połóż na podłodze albo na bloku i wyciągnij drugą rękę w górę.

3. Usztywnij biodra i skrecaj się, aby otworzyć klatkę piersiową. Powtórz w drugą stronę.

**Wzrok:** Patrz na dłoń wyciągniętą w górę.  
.....

**Pozycje wyjściowe:** Odwrócony trójkąt, wojownik III.  
.....

**Pozycje końcowe:** Skłon w przód, pozycja góry.  
.....

**Uwagi:** Jeśli patrzenie na wyciągniętą dłoń przysparza cię o poczucie dyskomfortu w okolicy szyi, patrz na dłoń ułożoną w dole.  
.....

**Wskazówka:** Często zdarza się, że ćwiczący pozwalają opaść biodru po stronie uniesionej nogi. Wyobraź sobie, że twoje biodro i noga są w jednym miejscu sklejone i skrecaj się tylko od pępka.

# Skłon do przodu z szeroko rozstawionymi nogami

---

## *Prasarita Padottanasana*

**Rezultat:** Rozciąga mięśnie wewnętrzne ud i ścięgna udowe, uspokaja.

**Potrzebny sprzęt:** Jeden lub dwa bloki.



1. Stań na macie na szeroko rozstawionych nogach. Stopy powinny być umieszczone równolegle do krawędzi maty.

2. Dłonie połóż na biodrach, weź głęboki wdech i wyciągnij kręgosłup. Robiąc wydech, zegnij się w przód i połóż dłonie na podłodze albo na blokach.

3. Rozluźnij szyję i zepnij wewnętrzne mięśnie ud, kierując je ku sobie. Przenieś ciężar ciała na centralną część stóp.

**Wzrok:** Kieruj spojrzenie na środek maty lub na czubek nosa.  
.....

**Pozycje wyjściowe:** Skłon do przodu.  
.....

**Pozycje końcowe:** Góra, wielbłąd, most.  
.....

**Uwagi:** Jeśli masz problemy z kręgosłupem, zginaj kolana w czasie prostowania się.  
.....

**Wskazówka:** Aby mocniej rozciągnąć ramiona, spleć palce dłoni umieszczonych za plecami i zrób skłon w przód.

# Drzewo

---

## *Vrksasana*

**Rezultat:** Poprawia równowagę, otwiera biodra.

**Potrzebny sprzęt:** Brak.



1. Stań w pozycji góry.  
Zwróć palce lewej stopy  
do zewnątrz, podnieś lewą  
nogę i umieść stopę po  
wewnętrznej części nogi  
prawej.

2. Lewą stopę dociśnij do  
prawej nogi.

3. Wyciągnij ramiona  
ponad głowę i wyprostuj  
łokcie. Powtórz na drugiej  
stronie.

**Wzrok:** Patrz w górę, na sufit.  
.....

**Pozycje wyjściowe:** Pozycja  
góry.  
.....

**Pozycje końcowe:** Pozycja góry,  
skłon do przodu.  
.....

**Uwagi:** Nigdy nie umieszczaj  
stopy bezpośrednio na stawie  
kolanowym drugiej nogi. Za-  
wsze trzymaj ją nieco wyżej lub  
nieco niżej.  
.....

**Wskazówka:** Przetestuj swoją  
równowagę, przyjmując pozycję  
drzewa z zamkniętymi oczami.

# Sekwencja poprawiająca równowagę

---

Ta sekwencja pozwoli ci pracować nad poprawą równowagi, nie tylko angażując mięśnie posturalne, ale także nauczy cię wprowadzania równowagi w twoje życie.

Utrzymuj wszystkie pozycje poza powitaniem słońca przez pięć oddechów. Wykonanie pełnej sekwencji zajmuje około 45 minut.

1. Prosta pozycja.
2. Skręty poziome.
3. Powitanie słońca A (dwa razy).
4. Powitanie słońca B.
5. Wojownik II.
6. Trójkąt.
7. Półksiężyc.
8. Skłon w przód.
9. Pozycja intensywnego Rozciągania.
10. Vinyasa (powtórz pozycje od 5 do 10 na drugiej stronie ciała).
11. Sierp.
12. Wojownik III.
13. Odwrócony półksiężyc.
14. Skłon w przód.
15. Pozycja intensywnego rozciągania.
16. Vinyasa (powtórz pozycje od 11 do 15 na drugiej stronie ciała).
17. Drzewo.
18. Wielbłąd (trzy razy).
19. Pozycja dziecka.
20. Siad prosty.
21. Skłon w przód w siadzie.
22. Półpozycja skrętu mędrca Matsyendra.
23. Szczęśliwe dziecko.
24. Leżący gołąb.
25. Skręty poziome.
26. Savasana.

## Króciutka i słodziutka sekwencja

---

Masz mało czasu? Ta sekwencja jest dla Ciebie! Zawiera kilka kluczowych pozycji, które odświeżą Cię i przygotują na kolejny dzień.

Poza powitaniami słońca utrzymuj każdą z pozycji przez pięć oddechów, chyba że masz naprawdę mało czasu. Jeśli tak jest, możesz utrzymywać je krócej. Wykonanie pełnej sekwencji zajmie Ci 10–15 minut.

1. Prosta pozycja.
2. Skręty poziome.
3. Deska.
4. Pies z głową w dół.
5. Pozycja wschodzącego księżyca.
6. Powitanie słońca A.
7. Powitanie słońca B.
8. Odwrócone krzesło.
9. Skłon w przód w siedzie z rozłożonymi nogami.
10. Spętany kąt.
11. Półpozycja skrętu mędrca Matsyendra.
12. Prosta pozycja albo savasana.

## Pełna sekwencja

---

Nazywam tę sekwencję pełną, ponieważ znajdziesz w niej wszystko, czego się nauczyłeś. To nic innego jak zestaw wszystkich pozycji z rozdziału 3 ułożonych naprzemiennie z vinyasami, tak aby łatwo było ci przejść od jednej pozycji do kolejnej. Jest ona bardzo wymagająca. Spróbuj ją wykonać dopiero wtedy, kiedy nabierzesz już pewnego doświadczenia.

Poza powitaniami słońca utrzymuj każdą z pozycji przez pięć oddechów. Wykonanie całej sekwencji trwa około półtorej godziny.

1. Savasana.
2. Skręty poziome.
3. Powitanie słońca A.
4. Powitanie słońca B.
5. Sierp.
6. Wojownik III.
7. Szpagat na stojąco.
8. Skłon w przód.
9. Pozycja intensywnego rozciągania.
10. Vinyasa (powtórz pozycje od 5 do 10 na drugiej stronie ciała).
11. Wojownik II.
12. Odwrócony wojownik.
13. Pozycja rozpostartego kąta.
14. Vinyasa (powtórz pozycje od 11 do 14 na drugiej stronie ciała).
15. Wojownik II.
16. Trójkąt.
17. Półksiężyc.
18. Skłon w przód.
19. Pozycja intensywnego rozciągania.
20. Vinyasa (powtórz pozycje od 15 do 20 na drugiej stronie ciała).
21. Krzesło.
22. Odwrócone krzesło (skręcaj się w obie strony).
23. Góra.
24. Odwrócony trójkąt.
25. Odwrócony półksiężyc.



26. Skłon w przód.
27. Pozycja intensywnego rozciągania.
28. Vinyasa (powtórz pozycje od 23 do 28 na drugiej stronie ciała).
29. Góra.
30. Skłon w przód z szeroko rozstawionymi nogami.
31. Drzewo.
32. Wielbłąd.
33. Most (trzy razy).
34. Szczęśliwe dziecko.
35. Siad prosty.
36. Skłon w przód w siadzie.
37. Półpozycja skrętu mędrca Matsyendra.
38. Spętany kąt.
39. Leżący gołąb (przytrzymaj przez 8 oddechów na każdej ze stron).
40. Rozciąganie nóg w leżeniu.
41. Skręty poziome.
42. Savasana.



**Cory Martin** – absolwentka Uniwersytetu Południowej Kalifornii. Posiadaczka licencjatu ze sztuk pięknych oraz kreatywnego pisania, autorka powieści młodzieżowych. Jej eseje ukazały się w *Everyday Health*, *Psychology Today*, *XOJane*, *The Mighty* i *Elephant Journal*. Jest wielką pasjonatką jogi, ukończyła Międzynarodowy Kurs Nauczycielski RYT w 500-godzinny wymiarze. Prowadzi również kursy przygotowawcze do słynnego biegu Pier w Santa Monica. Wykłada w różnych studiach jogi w Los Angeles i jest autorką filmu dokumentalnego.

**Chciałbyś rozpocząć praktykowanie jogi, ale nie wiesz od czego zacząć?  
Wszystkie pozycje wydają Ci się skomplikowane  
i wymagające nadludzkiej gibkości?  
Przeczytaj tę książkę i poznaj prawdziwe oblicze jogi!**

Dzięki informacjom zawartym w tej publikacji:

- zrozumiesz czym jest joga i jakie są jej style, np. hatha joga, kundalini, ashtanga,
- dowiesz się jakie korzyści niesie praktykowanie ćwiczeń,
- poznasz 35 podstawowych pozycji, które opatrzone zostały dokładnymi ilustracjami,
- włączysz do swojej praktyki medytacje, które pozwolą Ci uspokoić umysł i skupić się na „tu i teraz”,
- nauczysz się samodzielnego tworzenia sekwencji, które idealnie spełnią Twoje potrzeby,
- wybierzesz akcesoria potrzebne do rozpoczęcia praktyki, np. mata do jogi, watek do ćwiczeń itp.,
- przekonasz się jak ważnym elementem jest prawidłowe odżywianie.

**Joga na zdrowie!**

Patroni:



Cena: 39,30 zł

ISBN: 978-83-8168-263-3



9 788381 682633