



CHRISTINA D'ARRIGO

JOGA

NA OCZYSZCZENIE CZAKR

Ponad 60 prostych asan,
które wzmocnią i uzdrowią twoje czakry



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

JOGA

NA OCZYSZCZENIE CZAKR



CHRISTINA D'ARRIGO

JOGA

NA OCZYSZCZENIE CZAKR

Ponad 60 prostych asan,
które wzmocnią i uzdrowią twoje czakry



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-740-3

Tytuł oryginału: *Essential Chakra Yoga: Poses to Balance, Heal, and Energize the Body and Mind*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California
Illustrations © 2019 Amanda León
Zdjęcie Autorki dzięki uprzejmości © Allison Armfield

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
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 jakiegokolwiek 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

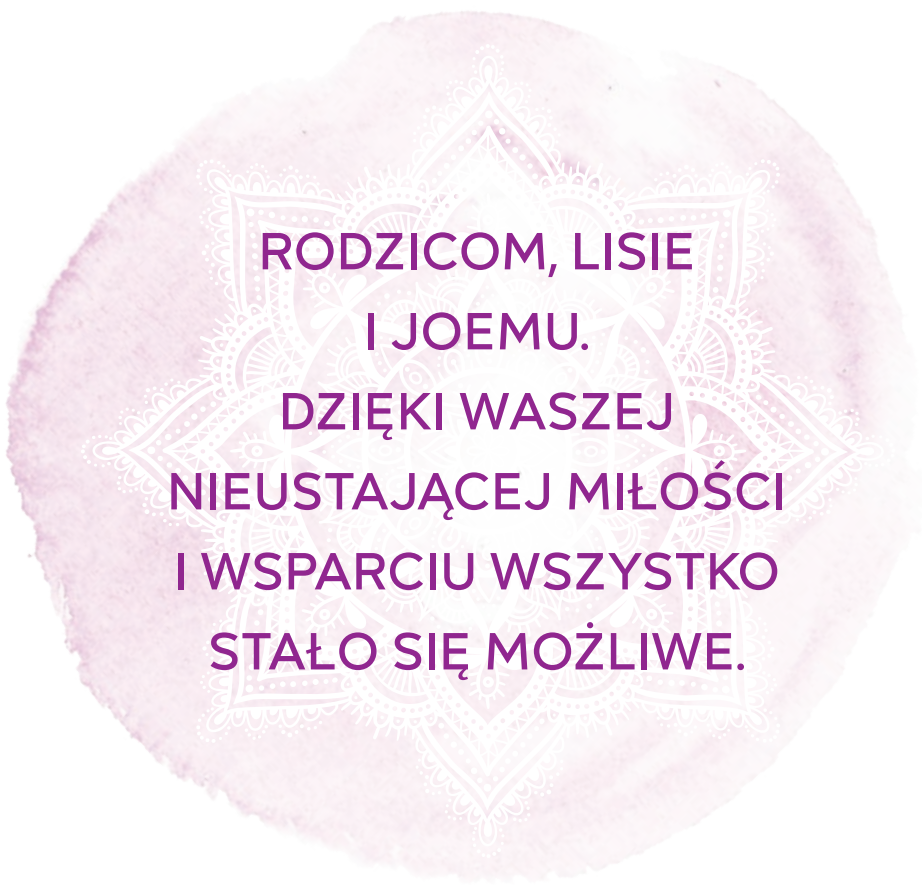


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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



RODZICOM, LISIE
I JOEMU.
DZIĘKI WASZEJ
NIEUSTAJĄCEJ MIŁOŚCI
I WSPARCIU WSZYSTKO
STAŁO SIĘ MOŻLIWE.



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

Część I:

Połączyć ciało i umysł 15

ROZDZIAŁ 1

**Harmonia czakr
i jogi 17**

ROZDZIAŁ 2

Odkrywanie czakr 27

ROZDZIAŁ 3

**Zacznij
praktykować
jogę czakr 43**

Część 2:

Uzdrowienie płynące z jogi czakr 57



ROZDZIAŁ 4

- Cakra podstawy 59
- Siddhasana: pozycja mędrca 60
- Anjaneyasana: pozycja wschodzącego księżyca (wersja z kolanem na ziemi) 62
- Baddha Konasana: pozycja spętanego kąta 64
- Ananda Balasana: pozycja szczęśliwego dziecka 66
- Prasarita Padottanasana I: skłon do przodu z szeroko rozstawionymi nogami 68
- Upavistha Konasana: pozycja kąta na siedząco 70
- Malasana: pozycja girlandy 72
- Kapotasana: pozycja gołębia 74



ROZDZIAŁ 5

- Cakra sakralna 77
- Paschimottanasana: skłon do przodu w siadzie 78
- Janu Sirsasana: skłon do przodu z głową na kolanie 80
- Setu Bandha Sarvangasana: pozycja mostu 82
- Adho Mukha Svanasana: pies z głową w dół 84
- Navasana: pozycja okrętu 86
- Ashta Chandrasana: pozycja półksiężyca 88
- Virabhadrasana II: pozycja wojownika II 90
- Utkata Konasana: pozycja bogini 92



ROZDZIAŁ 6

Czakra splotu
słonecznego 95

Marjaryasana: pozycja kota 96

Bitilasana: pozycja krowy 98

Ardha Matsyendrasana: pozycja
połowicznego skrętu mędrca
Matsyendra 100

Utthita Trikonasana: pozycja
rozciągniętego trójkąta 102

Bhujangasana: pozycja kobry 104

Urdhva Mukha Svanasana: pies
z głową w górę 106

Dhanurasana: pozycja łuku 108

Natarajasana: pozycja tancerza 110



ROZDZIAŁ 7

Czakra serca 113

Tadasana: pozycja góry (z dłońmi
spieczonymi z tyłu) 114

Ardha Bhujangasana: pozycja małej
kobry 116

Salamba Bhujangasana: pozycja
sfinksa 118

Anahatasana: pozycja topniejącego
serca 120

Camatkarasana:
pozycja dzikości 122

Matsyasana: pozycja ryby 124

Ustrasana: pozycja wielbłąda 126

Urdhva Dhanurasana: łuk z głową
w górę albo pozycja koła 128





ROZDZIAŁ 8

Czakra gardła 131

Sukhasana: rozciąganie szyi
z asekuracją, pozycja łatwa 132

Sukhasana: skręty sztywne,
pozycja łatwa 134

Sukhasana i Jalandhara
Bandha: pozycja łatwa
z blokadą podbródka 136

Salamba Matsyasana: pozycja ryby
z asekuracją 138

Ashtangasana: pozycja kolanowo-
piersiowo-podbródkowa 140

Uttanasana: rozciąganie w skłonie
do przodu 142

Halasana: pozycja pług 144

Salamba Sarvangasana: świeca 146



ROZDZIAŁ 9

Czakra trzeciego oka 149

Balāsana: pozycja dziecka 150

Savasana: pozycja nieboszczyka
na brzuchu 152

Kumbhākasana: deska 154

Chaturanga Dandasana: pozycja kija
podparta w czterech punktach 156

Viparita Karani: pozycja z nogami na
ścianie 158

Baddha Konāsana: pozycja motyla
(odmiana) 160

Gomukhasana: pozycja krowiego
pyska 162

Adho Mukha Vrksasana: stanie na
rękach 164



ROZDZIAŁ 10

- Czakra korony 167
- Tadasana: pozycja góry 168
- Savasana: pozycja nieboszczyka 170
- Vrksasana: pozycja drzewa 172
- Anjaneyasana: pozycja wschodzącego księżyca (odmiana z rękami w górze) 174
- Vasisthasana: deska bokiem 176
- Utthita Parsvakonasana: pozycja rozpostartego kąta 178
- Ardha Chandrasana: pozycja półksiężyca 180
- Salamba Sirsasana: stanie na głowie z podparciem 182

ROZDZIAŁ 11

- Leczenie wielu czakr 185
- Uaktywnienie i uziemienie środkowej części ciała 186
- Koncentracja na czakrach górnych 192
- Skupienie uwagi na kończynach 198
- Budowanie silnej bazy 204

ROZDZIAŁ 12

- Uzdrowienie wewnętrznego ja 215
- Budowanie silnego ciała 216
- Wzbudzanie energii w całym ciele 224
- Uspokajanie ciała i umysłu 234
- Utrzymywanie ciała w stanie uziemienia i osadzenia 240

Podziękowania 247

O Autorce 249



WPROWADZENIE

Witaj w świecie jogi czakr! Jestem bardzo szczęśliwa, że trafiłeś na tę książkę. Jesteś na dobrej drodze, by odkryć, że praktykowanie jogi i zdobywanie wiedzy o czakrach może przynieść ci uzdrowienie.

Rozpoczęłam swoją przygodę z jogą podczas zajęć dla tancerzy. Były one obowiązkowe na moich studiach, kształciłam się bowiem w tańcu zawodowym. Po mniej więcej sześciu latach rekreacyjnej praktyki, na siłowniach i w studiach jogi, postanowiłam zaangażować się mocniej i zdobyć certyfikat nauczycielki. W ciągu miesiąca zrobiłam 200-godzinny kurs, który całkowicie zmienił moje życie. Rok później mój certyfikat wzbogacił się o kolejne 300 godzin treningu. Od tego czasu uczę jogi i praktykuję ją.

Tematem czakr zainteresowałam się, próbując rozwiązać własne problemy związane z zaburzeniami lękowymi. Chciałam dowiedzieć się, czy gdzieś w moim ciele znajduje się zablokowana energia i czy są określone pozycje, które powinnam wykonywać częściej, aby ją uwolnić, a co za tym idzie – obniżyć poziom lęku w moim życiu. Zgłębiając tę wiedzę, zafascynowałam się czakrami. Zaczęłam włączać praktykę ich równoważenia w moje codzienne ćwiczenia.

Odkryłam na przykład, że podczas ataku paniki bardzo dużo napięcia gromadzi się w mojej czakrze serca. Kiedy już zdałam sobie z tego sprawę, wyczuwając nadchodzący atak, koncentrowałam energię i wykonywałam konkretne asany lub sekwencje, które przynosiły ulgę w tym obszarze. Odkryłam też inne strefy mojego ciała, które potrzebowały uwagi; dzięki dalszemu zgłębianiu wiedzy o czakrach mogę coraz skuteczniej poszukiwać harmonii i wprowadzać ją w funkcjonowanie mojego organizmu.

Możliwość praktykowania tego rodzaju jogi uważam za ogromny dar. Gdy poświęcasz czakrom więcej uwagi, wykonywane ćwiczenia zyskują nową jakość. Zdobycie podstawowej wiedzy o położeniu i funkcjonalności każdej z czakr, a także umiejętność połączenia ich z poszczególnymi asanami, pomaga w efektywniejszym leczeniu ciała i umysłu. Regularna praktyka może sprawić, że jakość twojego życia podniesie się, a ty będziesz czuć się lżejszy i mniej zaleźniony, a dodatkowo, zwiększysz swoją elastyczność i siłę. To sposób na życie, który wymaga sporo poświęceń, ale jest zdecydowanie wart czasu i wysiłku.

Dzięki tej książce nauczysz się podstawowej wiedzy o czakrach: gdzie się znajdują, o jakich aspektach twojego funkcjonowania decydują, a także czym objawiają się problemy zlokalizowane w ich obszarach, na przykład zastój lub brak energii. Nauczysz

się też, jak sobie wówczas pomóc i osiągnąć równowagę w ciele. Znajdziesz tu instrukcje dotyczące poszczególnych póz i sekwencji, które umożliwią ci podjęcie samodzielnych ćwiczeń, a także dalsze eksplorowanie tematu jogi czakr.

Praktykowanie tego rodzaju jogi jest świetnym sposobem na uwolnienie umysłu i ciała od wielu obciążeń, który należy jednak zawsze połączyć z konsultacją z lekarzem. Joga czakr to uzupełniające narzędzie, które może poprawić zdrowie i pomóc w osiągnięciu dobrostanu, działając nie zamiast, a obok lekarstw czy terapii medycznych zalecanych przez profesjonalistę. Jeżeli pozostajesz w kontakcie z zaufanym lekarzem, wsłuchujesz się w swoje ciało i jesteś dla siebie życzliwy, osiągniesz równowagę i odnajdziesz zdrowie.



Część 1

Połączyć ciało i umysł



Rozdział 1

Harmonia czakr i jogi

W tym rozdziale dowiesz się, czym są czakry, a także w jaki sposób wpływają na ciało i umysł. Zajmiemy się energią, która przez nie przepływa, rozprzestrzeniając się w całym ciele i tym, co się dzieje, gdy w jakimś obszarze jest jej za dużo lub za mało. Dowiesz się również, na czym polega silne powiązanie między czakrami a jogą i jak odpowiednio dobrana praktyka może pomóc zarówno je odkryć, jak i zrównoważyć ich działanie.

Wibracja zdrowia i duchowe przebudzenie

Słowo czakra tłumaczy się bezpośrednio jako „koło”, system czakr jest zaś oparty na centrach energetycznych, które są rozłożone na całe ciało. To z niego czerpiemy siłę i witalność. Każda z 7 głównych i 21 mniejszych czakr ma własne unikalne umiejscowienie.

Każda czakra dysponuje wieloma warstwami energii, które współpracują między sobą, przyczyniając się do jej ogólnego zdrowia. Czakry są wewnętrznie powiązane i działają kolektywnie. Jeśli równowaga którejś z nich jest zaburzona, jest bardzo prawdopodobne, że te znajdujące się wokół będą starały się zrekompensować organizmowi ten deficyt. Zwrócenie uwagi na funkcjonowanie i obecność czakr w twoim ciele jest bardzo ważne, gdy chcesz utrzymać balans i uniknąć blokad na wielu poziomach.

Jak dowiesz się w dalszych częściach tej książki, wspomniany brak równowagi lub zatrzymanie energii mogą manifestować się na wiele sposobów, zarówno w aspekcie fizycznym, jak i emocjonalnym. Harmonia między czakrami sprawia, że energia rozprzestrzenia się równomiernie po ciele, czyniąc nas lżejszymi, radośniejszymi i zdrowszymi.

Przepływ boskiej energii

Energia ma to do siebie, że przepływa przez czakry nieustannie, każdego dnia. Napędza twoje ciało i życie. To ona jest odpowiedzialna za to, że wstajesz codziennie rano i wypełniasz kolejne zadania i obowiązki. To nasza witalna moc, której potrzebujemy do przeżycia.

Jeśli budzisz się rano pełen sił i gotowy, by rozpocząć nowy dzień, bardzo prawdopodobne jest, że energia przepływa przez

twoje czakry swobodnie i w sposób zrównoważony. Ten balans pomaga ci przeżyć dobrze dzień i pozwala osiągać cele, czerpać przyjemność z życia, tworzyć satysfakcjonujące relacje i w pełni akceptować oraz kochać siebie.

Zbyt często zdarza się, że dręczy nas fizyczny lub psychiczny ból. Mimo że cierpienie jest częścią życia i nie da się go uniknąć, można sprawić, by nie rządziło naszym życiem. Jeśli energia przepływa przez nasz organizm bez problemów, możemy bez trudu to dostrzec w naszym ogólnym samopoczuciu i dobrostanie.

Energia odpowiadająca sile witalnej to *prana*. Gdy nic jej nie blokuje, czujemy się zdrowo, lekko i stabilnie. To fantastyczne uczucie, którego niestety wielu z nas nie doświadcza na co dzień. Dlatego właśnie uświadomienie sobie obecności czakr w naszym ciele jest tak ważne.

Uzdrowiająca moc jogi

Dobrze zbalansowana praktyka jogi może być niezwykle pomocnym narzędziem, gdy chcemy zyskać zdrowie i dobrostan ciała, umysłu i ducha. Joga to w dosłownym tłumaczeniu „ujarzmienie”, może też jednak znaczyć „łączenie” lub „zjednoczenie”. Ta jedność to właśnie połączenie między ciałem, duchem a umysłem, którą można osiągnąć poprzez regularną praktykę. Aby była ona zrównoważona, należy pamiętać o tym, że składa się nie tylko z asan – poszczególnych pozycji, które zwykle pierwsze przychodzą do głowy, gdy myślimy o jodze – ale też z medytacji i technik oddechowych.

Praktykujemy jogę, by odnowić i odmłodzić ciało i umysł, a dzięki temu nawiązać lepszy kontakt z własną duszą. Ludzie

często zwracają się ku tej aktywności, by schudnąć, wspomóc rekonwalescencję czy zrelaksować się. Jednak joga jest czymś więcej – narzędziem, które może być kluczowe w procesie uzyskiwania ogólnie pojętego zdrowia.

Joga jest też niezwykle pomocna w odblokowywaniu, aktywowaniu i uzdrawianiu czakr. Jej ćwiczenie daje nam wgląd, którego nie osiągnęlibyśmy na inne sposoby. Ta wewnętrzna świadomość jest nam niezbędna, by rozpoznać zarówno poszczególne czakry, jak i całe ich systemy, a dzięki temu lepiej zrozumieć, co dzieje się we wnętrzu naszych ciał.

Jogę może ćwiczyć każdy, niezależnie od wieku, płci, wagi czy jakiegokolwiek innego czynnika, który może wydawać się przeszkodą. Niektórym z nas będzie sprawiała trochę większy kłopot, jednak należy pamiętać, że każda praktyka jest inna. To bardzo ważne, byśmy nie porównywali się z innymi w tym zakresie. Nasze ciała różnią się między sobą i modyfikacje pozycji, aby odpowiadały naszym potrzebom i możliwościom, są nie tylko dopuszczalne, ale i zalecane.

Istotna jest także równowaga pomiędzy biernymi a aktywnymi formami jogi – często określanymi jako yin i yang. Bardziej pasywne asany, nastawione na kumulowanie energii, są tak samo ważne, jak te aktywne i energiczne. W tej książce będę mówiła bardzo dużo o równowadze i tego aspektu również to dotyczy. Dyscyplina intensywnej jogi powinna być zawsze kontrastowana tą łagodną i regeneracyjną.

Kluczem do wyciągnięcia ze swojej praktyki jak najwięcej jest regularność. Rezultatów nie zobaczysz w ciągu jednej doby. Joga może pomóc ci w osiągnięciu wielu sukcesów i prowadzeniu zdrowszego i szczęśliwszego życia, jednak efekty pojawiają się tylko wtedy, gdy włożysz w nią konkretną pracę.

Kluczowe pozycje

W tej książce znajdziesz szczegółowe wyjaśnienie dotyczące poszczególnych asan i sekwencji, które obudzą w tobie moc uzdrawiania czakr. Wyjaśniam każdą z pozycji w prosty sposób, jednocześnie podając propozycję jej modyfikacji, kiedy jest to możliwe. Instrukcje są tak skonstruowane, by łatwo było za nimi podążać, wędrując w kierunku zdrowego i zbalansowanego umysłu i ciała.

Poza tym, w książce znajdziesz również dodatkowe porady i aktywności, które możesz włączyć w codzienną praktykę, jak np. techniki oddechowe czy medytacyjne. To zjednoczenie fizycznej i psychicznej warstwy jogi jest kluczowe, aby praktyka była zdrowa i właściwie skonstruowana. Każda pozycja, porada i wskazówka odnosi się do konkretnej czakry.

Zrozumienie relacji, które łączą konkretne czakry z pozycjami, jest ważne, aby później móc modyfikować praktykę samodzielnie, zgodnie ze swoimi potrzebami. Na kolejnych stronach znajdziesz wskazówki, które poprowadzą cię przez wszystkie aspekty praktyki. Pozwoli ci to wprowadzić odpowiednio spersonalizowaną technikę jogi do twojego codziennego życia.



Ćwicz współczucie

Poprzez praktykowanie jogi można otrzymać pomoc w uzyskaniu wewnętrznego spokoju i uzdrowienia umysłu i ciała. Jednak tego wyjątkowego prezentu nie otrzymuje się od razu. Regularność i konsekwencja to kluczowe elementy, dzięki którym będziesz w stanie osiągnąć cele zdrowotne i te dotyczące ogólnego dobrostanu. Jako nauczycielka jogi widzę to bardzo, bardzo często: początkujący idzie na jedną lekcję, po której czuje się fantastycznie. Nie poświęca się jednak regularnej praktyce i nie rozumie, dlaczego rezultaty nie przychodzą. Kiedy oddasz się jodze i będziesz w tym konsekwentny, szybko zaczniesz zbierać owoce – nie tylko te, których się spodziewałeś.

Praca jest kluczowa dla osiągnięcia celów, jednak równie ważne jest, by praktykować współczucie wobec siebie. To, abyś okazywał sobie życzliwość jest tak samo istotne, jak regularność ćwiczeń. Oznacza to, że gdy jesteś chory lub nie jesteś w stanie praktykować, powinieneś potrafić odpuścić sobie i podjąć tę aktywność na nowo, gdy poczujesz się lepiej. Pamiętaj też o tym, że każdą pozycję można zmodyfikować pod osobiste potrzeby, zarówno na poziomie podstawowym, jak i zaawansowanym. Nigdy nie czuj się winny, gdy pojawi się u ciebie potrzeba takiego dostosowania – każde ciało jest zupełnie inne.

Kombinacja determinacji, koncentracji, współczucia i cierpliwości pozwoli ci z czasem osiągnąć twoje cele poprzez konsekwentną i pełną praktykę jogi.

W poszukiwaniu dobrostanu

Zharmonizowana czakra jest pełna świeżości i witalności, da się wy-czuć, jak energia nieskrępowanie przez nią przepływa i rozlewa się na całe ciało. Ten właśnie swobodny przepływ *prany* jest tym, do czego wszyscy dążymy, ale może być trudno go uzyskać. Pozwoli ci na to, aby czuć się wolnym zarówno wewnątrz, jak i zewnątrz. Od-blokowana czakra daje ci mnóstwo energii i mocy skoncentrowanej w obszarze, za który odpowiada. Czujesz, że jest on pełen spokoju.

Zablokowana czakra wygląda mniej więcej tak, jak brzmi: łączy się z poczuciem, że energia jest statyczna, uwięziona. Może to sprawić, że w określonym obszarze ciała będziemy mieć problem ze swobodnym poruszaniem się. Zablokowanie czakry zatrzymuje zrównoważony przepływ *prany*, również przez czakry sąsiadujące, rozprzestrzeniając dyskomfort. Może się to objawiać sztywnością w danym miejscu, a także np. bólami głowy, żołądka czy stawów, w zależności od obciążonej czakry. Taki stan generuje również zaburzenia natury psychicznej i emocjonalnej – lęki, depresję czy fobie. Mogą być one równie wyniszczające dla organizmu, co schorzenia ciała, jeśli nie bardziej.

Jak już wcześniej wspomniałam, konsekwentna praktyka jogi czakr wymaga czasu, aby dostrzec rezultaty. Musisz zestroić się ze swoim ciałem, poświęcić regularnej aktywności i skupić na określonych czakrach i obszarach, które są zablokowane i wymagają uwagi.

Gdy dbamy o swoje zdrowie, troska o spójne funkcjonowanie czakr jest równie ważna, co coroczny „przeгляд” u lekarza pierwszego kontaktu. Nawet jeśli na pierwszy rzut oka nie masz żadnych dolegliwości i nic nie wymaga niezwłocznej interwencji, warto zwrócić uwagę na zrównoważenie czakr, tworząc tym samym mocną podstawę dla zdrowego i pełnego harmonii życia.

Równowaga i uzdrowienie

Nadmiernie aktywna czakra oznacza, że w jej obszarze przepływa za dużo energii. Może to być spowodowane blokadą czakry sąsiedniej lub urazem, który kumuluje w tej okolicy więcej energii niż zwykle, aby przyspieszyć regenerację. Mimo że nadwyżka energii zwykle kojarzy nam się z pożądanym stanem, w tym przypadku może przynieść więcej szkody niż pożytku. W kolejnym rozdziale zobaczysz, że nadmiar energetyczny w konkretnej czakrze może być źródłem problemów.

Przez czakrę, która jest aktywna w niskim stopniu, przepływa za mało energii. Może się tak dzieć w przypadku blokady w czakrze otaczającej, przez którą organizm nie daje rady się przebić i dostarczyć energii. Powoduje to, że czakra staje się bierna i traci umiejętność współpracy z pozostałymi. W danym obszarze pojawia się wówczas spowolnienie i zastój.

Jak wspomniałam wcześniej, zbalansowana czakra jest wolna, pełna witalności, energii i spokoju. Ma wystarczająco dużo siły, by wspierać część organizmu, za którą jest odpowiedzialna i działać na rzecz powiązanych z nią organów. Naszym celem będzie osiągnąć stan, w którym system czakr jest całkowicie zrównoważony.

Skoro ciało i umysł są od siebie nawzajem zależne i pozostają w ścisłym związku, odnalezienie harmonii w jednym z nich często może sprawić, że ulgę odczujemy także na poziomie drugiego. Kiedy mamy problemy natury emocjonalnej i w końcu udaje nam się je rozwiązać, często czujemy, że także symptomy fizyczne stają się mniej dokuczliwe lub znikają całkowicie. Bywa to zaskakujące, wielu z nas wciąż myśli bowiem, że ciało i umysł powinny być rozpatrywane jako całkowicie niezależne od siebie instancje.

Jest to nieprawdziwe przekonanie i poszerzanie wiedzy dotyczącej czakr jest doskonałym sposobem, by dowiedzieć się dlaczego.

Praktykowanie jogi czakr w sposób dostosowany, do twoich osobistych potrzeb może dać ci równowagę i polepszyć ogólne zdrowie. Ma pozytywny wpływ zarówno na dolegliwości bólowe, jak i problemy emocjonalne, które być może są przez ciebie zaniebane, a których rozwiązanie może sprawić, że twoje życie będzie szczęśliwsze. Zrównoważone czakry sprawiają też, że ogólny stan naszego organizmu się poprawia, a efekty będziesz obserwować nie tylko teraz, ale też za wiele lat.



Przygotowanie do praktyki

Pora się teraz przygotować do rozpoczęcia ćwiczeń. Skoro wiesz już, jakie są podstawy teoretyczne i zalecenia dotyczące praktyki, pewnie zdołasz uszykować też odpowiednią przestrzeń i pomoce, a także dobrze się nastawić. W miarę jak pogłębiasz relację ze swoim ciałem, określ punkty i obszary, na których chcesz się skupić. To, wraz z opisanymi w tym i kolejnych rozdziałach wskazówkami, pomoże ci spersonalizować twoją praktykę.

Ubierz się wygodnie

Upewnij się, że czujesz się komfortowo podczas wykonywania ćwiczeń. Unikaj ciasnych gumek i obcisłych ubrań, które zabiorą ci pełen zakres ruchu. Zrezygnuj też z odzieży, która jest zbyt luźna – nadmiar tkaniny może się o coś zahaczyć czy zaplątać.

Przygotuj odpowiednie akcesoria

Jak już wspomniałam, posiadanie własnej maty przynosi wiele korzyści. Tworzy to wokół praktyki rytuał i czyni ją wyjątkową. Możesz również używać klocków, taśm, koców czy wałków, aby ułatwić sobie wykonywanie poszczególnych pozycji. Jeżeli określona asana lub jej modyfikacja wymaga skorzystania z jakichś akcesoriów, na pewno o tym wspomnę, sugerując też, czym można je zastąpić.

Przygotuj przestrzeń

Zaaranżowanie bezpiecznego i specjalnie przeznaczonego do ćwiczeń miejsca, które uważasz też za przyjemne dla oka, może być bardzo motywujące. Sprawi, że będziesz wracać na matę regularnie.

Nastaw się na sukces

Nastawienie swojego umysłu na osiągnięcie sukcesu jest kluczowe. Pamiętaj, aby mieć w głowie jasno określone cele, zanim zaczniesz ćwiczyć. Plan działania jest konieczny, jeśli chcemy skonstruować dostosowaną do naszych potrzeb praktykę. Bądź dla siebie życzliwy i trenuj współczucie i wyrozumiałość dla siebie samego. Postaraj się przyjąć, że aby osiągnąć cele i zobaczyć rezultaty, potrzeba wiele czasu i wysiłku. Wskakuj więc na matę i tak trzymaj!



Siddhasana: pozycja mędrca

Ta prosta pozycja jest często wykonywana podczas medytacji, a także na początku i na końcu zajęć. Z piętami zwróconymi w kierunku czakry podstawy, przyciągasz i koncentrujesz na niej energię.

Aksesoria: mata, koc

Środki ostrożności: uważaj z tą pozycją, jeśli w ostatnim czasie miałeś uraz kolana lub stawu biodrowego, a także gdy cierpisz z powodu chronicznego bólu w którymś z tych obszarów.

Korzyści:

- uelastycznia biodra,
- uziemia,
- wygodna pozycja do medytacji.

Instrukcje:

1. Usiądź na podłodze i wyprostuj się. Staraj się wyobrazić sobie, że siedzisz na kościach znajdujących się u dołu miednicy.
2. Zegnij obie nogi w kolanach i przyciągnij pięty do miednicy, jedna stopa przed drugą. Obie pięty powinny znajdować się w jednej linii z kością łonową.
3. Dłonie połóż swobodnie na kolanach, wnętrzem do góry.
4. Weź wdech i wydłuż kręgosłup; wraz z wydechem rozszerz nieco barki i rozluźnij żebra.
5. Wytrzymaj tak długo, jak możesz lub, jeśli jest to element dłuższej sekwencji, tyle, ile to zalecane.



Rada: umieść złożony koc pod biodrami i usiądź na jego zaokrąglonym brzegu. To pomoże ci wypchnąć miednicę lekko do przodu. Rozluźnia to wszelkie napięcia, jakie możesz czuć w panewkach stawów biodrowych i stawach kolanowych.





CHRISTINA D'ARRIGO – nauczycielka jogi, była tancerka oraz choreografka. Uczęszczała do nowojorskiej szkoły Fame, gdzie zdobyła dyplom z nauki o tańcu. Potem wyjechała do Los Angeles i kontynuowała edukację, zdobywając tytuł magistra z tańca i choreografii. Gdy wróciła do Nowego Jorku, odbyła 500-godzinny kurs dla instruktorów jogi i zaczęła prowadzić zajęcia dla tysięcy osób, zarówno w studiu, jak i online.

Jeśli co rano budzisz się pełen sił i w dobrym humorze, oznacza to, że energia przepływa przez twoje czakry swobodnie. Co jednak zrobić, kiedy odczuwasz fizyczny i psychiczny ból, brak ci energii do życia, czujesz smutek, wypalenie? Twoje czakry potrzebują natychmiastowego uzdrowienia! Jak to zrobić?

WYPRÓBUJ JOGĘ CZAKR!

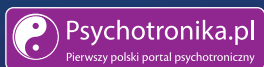
Od prostej Siddhasany („pozycja mędrca”) po bardziej zaawansowaną Salambę Sirsasanę („stanie na głowie z podparciem”) – ta książka nauczy cię mistrzowskich pozycji, sekwencji jogi i technik oddychania, które mogą poprawić jakość twojego życia, jednocześnie zwiększając twoją siłę i elastyczność. Joga pomoże ci skutecznie odblokować, oczyścić i zrównoważyć czakry.

W TYM KOMPLETNYM PRZEWODNIKU PO JODZE CZAKR ZNAJDZIESZ:

- 56 podstawowych pozycji jogi i 8 prostych sekwencji rozciągających, aby oczyścić i uzdrowić 7 głównych czakr,
- wyraźne, kolorowe ilustracje, które dokładnie ukazują każdą asanę, by ułatwić ci praktykę jogi, bez względu na to, czy jesteś początkującym, czy zaawansowanym joginem,
- ćwiczenia oddechowe, które pomogą ci osiągnąć równowagę,
- podstawowe informacje o czakrach i jodze.

JOGA CZAKR – SKUTECZNY SPOŚÓB NA ODZYSKANIE RÓWNOWAGI CIAŁA I DUCHA

PATRONI:



CENA: 54,50 zł

ISBN: 978-83-8171-740-3



9 788381 717403