

ADRIANA LEE

JOGA ROZCIĄGAJĄCA

ASANY I SEKWENCJE, KTÓRE POPRAWIĄ TWOJĄ ELASTYCZNOŚĆ,
ZWIĘKSZĄ ZAKRES RUCHU I WZMOCNIĄ MIĘŚNIE



JOGA ROZCIĄGAJĄCA



ADRIANA LEE

JOGA ROZCIĄGAJĄCA

ASANY I SEKWENCJE, KTÓRE POPRAWIĄ TWOJĄ ELASTYCZNOŚĆ,
ZWIĘKSZĄ ZAKRES RUCHU I WZMOCNIĄ MIĘŚNIE



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Renata Czernik
ILUSTRACJE: Collaborate Agency, Shutterstock.com

Zdjęcie autorki dzięki uprzejmości Kayli Bowen

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-498-1

Tytuł oryginału: *Yoga for Flexibility: Poses and Practices for Improving Full-Body Mobility Over Time*

Copyright © 2022 by Rockridge Press

© 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.



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

Dedykuję tę książkę
mojej rodzinie, która wspiera mnie
i motywuje do poznawania rzeczy,
pobudzających moją ciekawość.
Specjalne podziękowania należą się
mojej mamie, Lourdes,
chroniczny ból, na jaki cierpiała,
był dla mnie bodźcem,
abym zainteresowała się jogą,
dzięki której ludzkie ciało
staje się bardziej elastyczne
i sprawne ruchowo.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI	13
ROZDZIAŁ 1: W JAKI SPOSÓB JOGA USPRAWNIA ELASTYCZNOŚĆ CIAŁA	17
ROZDZIAŁ 2: PODSTAWOWE POZYCJE	39
ROZDZIAŁ 3: POZYCJE SPRZYJAJĄCE GŁĘBSZEMU ROZCIĄNIĘCIU CIAŁA	73
ROZDZIAŁ 4: POZYCJE ŁAGODZĄCE BÓL	99
ROZDZIAŁ 5: SEKWENCJE	125
ŹRÓDŁA	191
BIBLIOGRAFIA	193
INDEKS	195
PODZIĘKOWANIA	199
O AUTORCE	201

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Kolejne rozdziały zawierają pozycje jogi, które możesz wykonywać regularnie, aby poprawić swoją elastyczność ciała, oraz sekwencje, które łączą dane pozycje, w celu wykonania głębszego treningu mobilności.

Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby bezpiecznie wejść i wyjść z każdej pozycji. Zapoznaj się z pozycjami przed wypróbowaniem sekwencji. Niektóre pozycje wymagają rozgrzewki, aby przygotować ciało. Przed przystąpieniem do wykonania jakiegokolwiek pozycji, zapoznaj się z instrukcjami i modyfikacjami.

Pozycje dzielą się na następujące kategorie:

- rozgrzewka,
- rozluźnienie,
- skłon w tył,
- skłon w przód,
- skręt,
- odwrócenie.

Opisy pozycji zawierają wszystko, co musisz wiedzieć: szczegółowe instrukcje, jak długo powinieneś pozostawać w danej pozycji,

jakich rekwizytów możesz potrzebować do podparcia się, informacje o środkach ostrożności zapobiegających kontuzjom i korzyściach płynących z wykonania danej pozycji. Do każdego opisu dołączona jest ilustracja jako pomoc wizualna.

W rozdziale 2, 3 i 4 przedstawiłam pozycje potrzebne do wykonania sekwencji zaprezentowanych w rozdziale 5 i plany elastyczności z rozdziału 1. W rozdziale 2 znajdziesz podstawowe pozycje, natomiast w rozdziale 3 odkryjesz bardziej zaawansowane pozycje służące głębszemu rozciągnięciu. Rozdział 4 jest poświęcony pozycjom łagodzącym ból.

Po zapoznaniu się ze wszystkimi 40. pozycjami będziesz gotowy do połączenia ich w sekwencje przedstawione w rozdziale 5. Każda sekwencja ma jasno określony cel, na przykład rozluźnienie ścięgien podkolanowych lub zmniejszenie bólu w dolnej części pleców. Pracuj we własnym, wolnym od bólu zakresie ruchu – z zasady każda pozycja powinna być wygodna i kojąca. Jeśli odczuwasz ból, zmodyfikuj pozycję zgodnie z sugestią lub spróbuj innej.

Założmy, że dziś znajdujesz się w punkcie A. Bez względu na to, czy masz doświadczenie w praktykowaniu jogi, czy nie, i jak się czujesz, ta książka poprowadzi cię ścieżką do punktu B – miejsca, w którym twoje ciało nie będzie już odczuwało bólu i napięcia, abyś mógł się znaleźć na właściwej drodze prowadzącej do osiągnięcia zdrowego stylu życia i tym samym doskonałej sprawności ruchowej.

ROZDZIAŁ 1

W JAKI SPOSÓB JOGA USPRAWNIA ELASTYCZNOŚĆ CIAŁA

W tym rozdziale omówię podstawowe informacje na temat elastyczności, jogi i tego, czego będziesz potrzebować, zanim zaczniesz ćwiczyć. Poznasz terminy i definicje oraz nakazy i zakazy, które zapewnią ci bezpieczeństwo podczas podróży do uzyskania elastycznego ciała. Na końcu tego rozdziału znajdziesz plany elastyczności, które pomogą ci osiągnąć twoje cele, od bezproblemowego dotknięcia palców u stóp do poprawy postawy i wszystkiego, czego pragniesz dla swojego ciała.

KORZYŚCI PŁYNĄCE Z UTRZYMANIA ELASTYCZNEGO CIAŁA

Elastyczność to coś więcej niż tylko możliwość dotknięcia palców u nóg. Z definicji elastyczność to cecha umożliwiająca łatwe wyginanie się i powrót po odkształceniu do pierwotnej postaci. Podobnie jak gałęzie wierzby, twoje ciało powinno poruszać się bez problemu i sztywności. Napięte mięśnie mogą utrudniać twoim stawom poruszanie się w pełnym zakresie ruchu.

Regularne rozciąganie przed lub po ćwiczeniach albo jako część praktyki jogi prowadzi do poprawy elastyczności ciała. Wyższy poziom elastyczności poprawi twoją umiejętność wykonywania codziennych czynności, takich jak chociażby wchodzenie i schodzenie ze schodów. Umożliwi to również mięśniom wydajniejszą pracę, co z kolei poprawi twoje wyniki sportowe we wszystkim, od biegania po trening siłowy, i tym samym zmniejszy ryzyko kontuzji.

SIŁA FIZYCZNA

Sztywne mięśnie ulegają skróceniu i osłabieniu, co w efekcie prowadzi do tego, że nie mogą w pełni się rozciągnąć. Jeśli siedzisz cały dzień przy biurku, twoje zginacze bioder i ścięgna podkolanowe pozostają zablokowane w skurczonej pozycji. Kiedy zdecydujesz się ich użyć, na przykład aby wejść po schodach lub zagrać w tenisa, nagłe napięcie może doprowadzić do kontuzji.

Rozciąganie wydłuża mięśnie, dzięki czemu masz pełny zakres ruchu w stawach. Podczas wykonywania ćwiczeń siłowych, takich jak podnoszenie ciężarów, pełny zakres ruchu sprawia, że ćwiczenie jest bardziej efektywne. Ćwiczenia siłowe powodują również powstawanie drobnych uszkodzeń w mięśniach, które zmuszają organizm do rozluźnienia. Dzięki temu tworzy się więcej włókien mięśniowych odpowiadających za zwiększenie siły. W trakcie rozciągania rośnie przepływ krwi do mięśni i stawów, co w konsekwencji prowadzi do podniesienia

poziomu tlenu i składników odżywczych, których mięśnie potrzebują do regeneracji i wzrostu.

ZWIĘKSZONA MOBILNOŚĆ

Mobilność to zdolność do poruszania się. Napięte, skrócone mięśnie ograniczają pełny zakres ruchu w stawie. Na przykład, kontuzja barku może prowadzić do ograniczenia ruchomości i sprawić, że sięgnięcie po szklankę na wysokiej półce może stanowić problem.

Elastyczne mięśnie pozwalają na lepszą mobilność, co staje się szczególnie ważne wraz z wiekiem. Jeśli nie będziesz się ruszać, stracisz to! Zaangażowanie w pracę nad swoją elastycznością pomaga utrzymać mobilność, a nawet odzyskać tę, którą utraciło.

POPRAWA POSTAWY CIAŁA

Postawa to sposób, w jaki utrzymujesz swoje ciało podczas siedzenia lub stania. Z biegiem czasu zła postawa wpływa na twoje zdrowie, powodując bóle głowy, a nawet urazy kręgosłupa. Dobra postawa sprzyja lepszemu trawieniu, lepszemu oddychaniu, lepszej równowadze, a nawet poprawie zdrowia psychicznego.

Siedzenie lub stanie z przygarbionymi lub zaokrąglonymi ramionami napina mięśnie klatki piersiowej, co powoduje, że mięśnie te stają się „krótsze”. Pochylona postawa utrzymuje również mięśnie górnej części pleców w rozciągniętej lub „zamkniętej” pozycji, co czyni je słabymi. Praca nad elastycznością, zwłaszcza rozciąganie skróconych mięśni klatki piersiowej, może pomóc w poprawie postawy ciała.

ELASTYCZNOŚĆ I JOGA

Udowodniono, że praktykowanie jogi z biegiem czasu zwiększa elastyczność i równowagę. Typowa praktyka jogi obejmuje pozycje jogi,

zwane asanami, które rozciągają i wzmacniają ciało. Przechodzenie przez te pozycje aktywuje mięśnie i buduje siłę rdzenia, równowagę i elastyczność.

Większość pozycji jest utrzymywana przez kilka głębokich oddechów, podczas gdy niektóre są, a inne mogą być utrzymywane przez kilka minut. Przechodząc przez sekwencje w rozdziale 5, bierz głębokie oddechy, aby zachęcić ciało do zrelaksowania się w pozycjach, by dać mu czas na odczucie korzyści.

ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW Z NAPIĘCIEM MIĘŚNIOWYM I ŁAGODZENIE BÓLU

Niektóre bóle mięśni i przewlekłe problemy zdrowotne wynikają z nieaktywnego trybu życia. Według Centrum Zapobiegania i Zwalczania Chorób (CDC) tylko jedna na cztery dorosłe osoby wykonuje regularnie ćwiczenia fizyczne. Sztywność mięśni może być również wywołana stresem.

Praktyka jogi pomaga uzyskać elastyczność i zmniejsza stres, wzmacnia połączenie umysł-ciało i pomaga spowolnić proces starzenia. Celem jest wykorzystanie jogi do niezbędnego ruchu ciała i pomoc w zmniejszeniu stresu w celu poprawy elastyczności.

Rozwijanie konsekwentnej praktyki jogi poprawia elastyczność, pomaga zmniejszyć ból w dole pleców i poprawia postawę. Z kolei te korzyści zmniejszają ból pleców i szyi, zmniejszają stan zapalny i wspierają ogólne samopoczucie. Delikatne rozciąganie i uważne oddychanie wykonywane podczas praktyki jogi również pomaga zmniejszyć odczuwanie bólu, co sprawia, że jest on łatwiejszy do opanowania.

NASTAWIENIE NA ROZWÓJ FIZYCZNY I PSYCHICZNY ORAZ UZDRAWIANIE

Poniżej prezentuję kilka wskazówek dotyczących ćwiczeń rozciągających, które pomogą wzmocnić twoje nastawienie, aby cieszyć się zdrowiem i witalnością.

- Zwolnij.** Kiedy twój umysł pędzi, poświęć chwilę na skupienie uwagi na swoim otoczeniu. Przyjrzyj się dokładnie kilku przedmiotom.
- Uziem się.** Poczuj stopy na podłodze. Zwróć uwagę na podłogę, na którym się znajdujesz i się zrelaksuj.
- Skoncentruj się.** Poczuj centrum swojego ciała. Oddychaj do brzucha, a podczas wydechu zbliżaj brzuch do kręgosłupa.
- Weź głęboki oddech.** Oddychaj głęboko zarówno na macie podczas jogi, jak i poza nią.

PODSTAWOWA WIEDZA NA TEMAT ELASTYCZNOŚCI

Poniżej zamieszczam listę niektórych terminów i ich definicje, aby wyjaśnić potencjalnie nieznaną terminologię dotyczącą elastyczności.

- **Aktywny izolowany stretching:** Rozciąganie, które angażuje przeciwny mięsień, aby rozciągnąć wyizolowany mięsień – stretching ten powinien być utrzymany przez dwie sekundy i powtarzany 8 do 10 razy – jak w pozycji półszpagatu (strona 74).
- **Hamowanie zwrotne:** Proces, w którym jeden mięsień kurczy się a nerwy wysyłają sygnały do przeciwstawnych mięśni, aby się rozluźniły. Wykorzystuje się w ten sposób mięśnie antagonistyczne. Przykładowo pozycja głowy do kolan (strona 62) angażuje mięsień czworogłowy (przód ud) podczas rozciągania ścięgien podkolanowych (tył ud).
- **Hipermobilność:** Inaczej hiperelastyczność. Stan ten pozwala na duży zakres ruchu w stawach.
- **Odwrócenie:** Każda poza, która wymaga uniesienia bioder powyżej linii serca, jak w pozycji psa z głową w dół (strona 50).
- **Przeciwne pary mięśni:** Para mięśni, która powoduje lub hamuje ruch, jak np. biceps i triceps. Podczas gdy mięsień agonistyczny kurczy się, mięsień antagonistyczny się rozluźnia.

POZYCJA UWALNIAJĄCA MIĘŚNIE ŁĘDŹWIOWO-BIODROWE



CZAS: Pozostań w tej pozycji od 2 do 10 minut na każdej stronie ciała.

REKWIZYTY: Klocek, watek, koc lub pasek.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI: Wykonuj to ćwiczenie w bezbolesnym zakresie ruchu, jeśli masz kontuzję kręgosłupa lub biodra, by uniknąć pogłębienia urazu.

KORZYŚCI:

- Rozciąga zginacze stawów biodrowych.
- Zmniejsza napięcie i ból dolnej części pleców.
- Poprawia postawę i przeciwdziała skutkom długotrwałego siedzenia.
- Rozluźnia system nerwowy.

INSTRUKTAŻ:

1. Połóż się na plecach z ugiętymi kolanami i stopami umieszczonymi płasko na macie.
2. Unieś biodra, jak w pozycji mostu (strona 110), a następnie wsuń pod biodra podpórkę, opierając na niej górną część pośladków.
3. Chwyć obiema rękoma prawe kolano za udo lub goleń, albo zapętl pod udem pasek i przyciągnij kolano do klatki piersiowej. Utrzymaj ciężar ciała na nogach, aby rozluźnić klatkę piersiową.
4. Wyciągnij lewą nogę do przodu, opierając ją na pięcie. Jeśli pięta się unosi, podłóż pod nią klocek.
5. Aby wyjść z pozy, zegnij lewe kolano i postaw stopę na podłodze po czym opuść prawą stopę. Unieś biodra i usuń podpórkę, a następnie opuść biodra na podłogę. Powtórz wszystkie czynności po drugiej stronie ciała.

WSKAZÓWKA: Oddychaj głęboko i pozostań w tej pozycji na każdej stronie tak długo, jak tylko możesz, najlepiej 5 minut lub więcej.

PÓŁPOZYCJA ŻABY

ARDHA BHEKASANA



CZAS: Pozostań w tej pozycji przez 5 głębokich oddechów lub dłużej po obu stronach ciała.

REKWIZYTY: Pasek lub taśma.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI: Nie wykonuj tej pozycji, jeśli zmagasz się z artretyzmem w kolanach lub kostkach, albo jeśli jesteś w drugim lub trzecim trymestrze ciąży. Zachowaj ostrożność przy urazach kolan i kręgosłupa.

KORZYŚCI:

- Rozciąga przednią część ud i zginacze bioder.
- Wzmacnia mięśnie kręgosłupa.
- Poprawia postawę i przeciwdziała skutkom długotrwałego siedzenia.
- Zmniejsza ból dolnej części pleców, ból kolan i ból bioder.

INSTRUKCJA:

1. Połóż się na brzuchu twarzą do podłogi. Połóż dłonie na podłodze i wyciągnij się na nich do góry. Unieś głowę w stronę sufitu.
2. Unieś klatkę piersiową i zegnij przedramiona w łokciach, opierając je na podłodze na wysokości barków.
3. Przesuń prawą zgiętą rękę lekko w lewą stronę, ustawiając ją pod skosem. Zegnij lewe kolano i użyj lewej ręki, aby przyciągnąć lewą stopę w kierunku pośladków. Jeśli możesz, obciągnij palce, by były skierowane do przodu, połóż dłoń na wierzchu stopy i delikatnie naciskaj ją w dół.
4. Przyciśnij kości biodrowe do maty. Opierając się na prawym przedramieniu, energicznie wyciągnij klatkę piersiową do przodu i rozciągnij obojczyki.
5. Aby wyjść z pozycji, wyprostuj nogę w kolanie, opuść ramiona i klatkę piersiową. Powtórz wszystkie czynności po drugiej stronie ciała.

WSKAZÓWKA: Jeśli nie możesz osiągnąć stopy, zapętl wokół niej pasek lub taśmę.

POZYCJA GOŁĘBIA W KSZTAŁCIE GWIAZDY



CZAS: Pozostań w tej pozycji po obu stronach ciała przez 5 głębokich oddechów lub jedną minutę.

REKWIZYTY: Koc lub wałek.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI: Jeśli odczuwasz ból, zmodyfikuj tę pozycję, aż będzie dla Ciebie wygodna, lub nie stosuj jej w ogóle.

KORZYŚCI:

- Łagodzi dolegliwości związane z rwą kulszową i bólem w dolnej części pleców.
- Rozciąga większość mięśni bioder.
- Zwiększa rotację wewnętrzną i zewnętrzną oraz ogólną mobilność bioder.
- Wzmacnia kręgosłup i mięśnie pleców.

INSTRUKTAŻ:

1. Usiądź na podłodze ze skrzyżowanymi nogami. Zegnij lewą nogę przed sobą, tworząc kąt prosty.
2. Odchyl prawe kolano do tyłu i ustaw je w tej samej linii z biodrem, przyciskając do podłogi razem z kostką. Otworzysz w ten sposób drugi kąt prosty. Jeśli będzie ci niewygodnie, przesun kolano do przodu, aż poczujesz się komfortowo.
3. Dociśnij obie nogi do podłoża, utrzymując prosty kręgosłup. Jeśli kręgosłup się zaokrągla, umieść pod przednie biodro złożony koc lub klocek. Unikaj pochylania się na boki.
4. Aby wyjść z pozycji, wysuń tylną nogę do przodu i wróć do pozycji siedzącej. Powtórz wszystkie czynności po drugiej stronie ciała.

WSKAZÓWKA: Ta pozycja jest czasami nazywana 90-90, ponieważ twoje nogi tworzą 2 kąty proste. Jeśli jest to dla ciebie zbyt trudne, stwórz kąt prosty tylko z jednej nogi, tej z przodu, a tylną ułóż tak, jak jest ci wygodnie. Kiedy twoje ciało przyzwyczai się do tej pozycji, spróbuj przesuwając tylną nogę coraz głębiej do uzyskania kąta prostego.

ROZLUŹNIJ RAMIONA

CZAS: 40 do 50 minut.

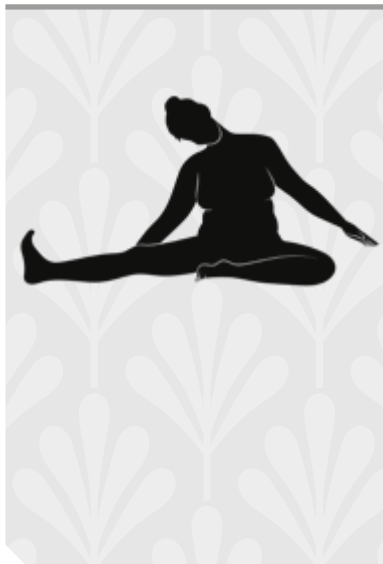
POWTÓRZENIA: Brak.

REKWIZYTY: Brak.

ŚRODKI OSTROŻNOŚCI: W przypadku urazu ramion skonsultuj się z lekarzem przed wykonaniem tej sekwencji.

KORZYŚCI:

- Wzmacnia ramiona, rdzeń i mięśnie pleców.
- Rozciąga ramiona, szyję i klatkę piersiową.
- Poprawia ruchomość barków w celu zmniejszenia bólu i zapobiegania urazom.
- Poprawia wyniki sportowe w treningu siłowym i aktywnościach takich jak tenis, baseball, siatkówka i koszykówka.



INSTRUKTAŻ:

1. Usiądź w rozkroku i przejdź do **pozycji rozluźniającej szyję** (strona 102). Pozostań w tej pozycji przez 5 do 10 oddechów, a następnie powtórz po drugiej stronie ciała.



2. Przełóż jedno kolano nad drugim i przejdź do wykonania **pozycji krowiego pyska** (strona 60). Pozostań w tej pozycji przez 5 do 10 głębokich oddechów po obu stronach ciała.
3. Przejdź do klęku podpartego i wykonaj od 5 do 10 rund w **pozycji kot-krowa** (strona 52).
4. Połóż się na brzuchu i przejdź do wykonania **pozycji świerszcza** (strona 100). Pozostań w tej pozycji przez 5 oddechów.
5. Unieś biodra, opierając się rękoma o matę i przejdź do **pozycji psa z głową w dół** (strona 50). Pozostań w tej pozycji przez 5 głębokich oddechów.
6. Wyprostuj się, wysuń do przodu prawą nogę i wykonaj **pozycję wojownika II** (strona 80). Pozostań w tej pozycji przez 5 głębokich oddechów.



7. Stań prosto w rozkroku, zegnij lewe kolano, lewe przedramię oprzyj na lewym udzie i przejdź do **pozycji rozpostartego kąta** (strona 82). Pozostań w tej pozycji przez 5 głębokich oddechów.
8. Powtórz po drugiej stronie ciała **pozycję wojownika II** (strona 80) i pozycję rozpostartego kąta (strona 82).
9. Unieś ramiona, opuść klatkę piersiową i głowę, opierając się na złączonych ramionach, i wykonaj **pozycję rozciągającego się szczeniaczka** (strona 94). Pozostań w tej pozycji przez 5 do 10 głębokich oddechów.
10. Unieś biodra, wyprostuj nogi, głowę oprzyj o zgięte w łokciach ramiona i wykonaj **pozycję delfina** (strona 96). Pozostań w tej pozycji przez 5 do 10 głębokich oddechów.



JOGA ROZCIĄGAJĄCA – SKUTECZNA TERAPIA PRZECIWBÓLOWA

ADRIANA LEE jest nauczycielką jogi, pisarką i trenerką nauczycieli jogi. Znana jako @adrianaiflow na Instagramie i TikToku, dzieli się swoją wiedzą i miłością do jogi w mediach społecznościowych oraz jako autorka regularnie współpracująca z beYogi.

Joga to łagodny sposób na poprawę elastyczności i wprowadzenie do swojego życia ćwiczeń rozciągających. Niezależnie od tego, czy chcesz złagodzić ból, poprawić wyniki sportowe, zwiększyć swoją elastyczność, czy po prostu zachować sprawność ruchową, ta książka pomoże ci praktykować jogę tak, by cieszyć się lepszym zdrowiem!



Poznaj podstawy jogi rozciągającej, rolę prawidłowego oddechu, a także cel wykonywania rozgrzewki i ćwiczeń rozluźniających.

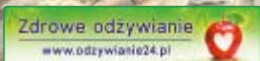


Odkryj 40 pozycji jogi, które zostały opatrzone szczegółowymi instrukcjami ich wykonania, ilustracjami i wskazówkami dotyczącymi modyfikacji.



Wykorzystaj sekwencje jogi, które zwiększą twoją elastyczność, wzmocnią kręgosłup, uśmierzą ból, rozluźnią system nerwowy i poprawią przepływ krwi.

Patroni:



Cena: 49,40 zł

