

Spis treści

1. O czym jest ta książka? | 13

2. Emocje a ciało | 19

3. Co mówią kark, głowa i barki | 27

Ułożenie głowy względem ciała | 31

1. Głowa pochylona do przodu w protrakcji — „człowiek ptak” | 31
2. Uniesione wysoko barki i skrócona szyja | 32
3. Głowa uniesiona, broda kieruje się ku górze | 33
4. Głowa cofnięta | 35

Zaobserwuj | 36

Relaksacja | 38

Oddech | 40

1. Oddech z rękami na ciele z ruchem głowy | 40
2. Oddech do pleców w dwóch wersjach | 42
3. Świadome rozluźnienie długim oddechem | 44
4. Oddech naprzemienny (nadiśodhanapranajama) | 45
5. Uruchamiamy układ przywspółczulny oddechem | 46

Ruch | 48

1. Ćwiczenie trzech części | 48
2. Połączenie ruchu z oddechem — ćwiczymy oczami i głową | 50
3. Uruchamiamy zakres ruchu głowy | 51
4. Puszczamy ramiona | 52
5. Masujemy kark i potylicę | 53
6. Rozluźniamy żwacze i okolice żuchwy | 54

Ćwiczenia uważnościowo-koncentracyjne | 55

1. Medytacja uspokojenia umysłu | 55
2. Mądrość poddania się | 56
3. Akceptacja | 57
4. Zmiana postrzegania | 58
5. Medytacja wglądu | 59

4. Co mówią biodra, miednica i brzuch | 61

Ułożenie miednicy względem ciała | 65

1. Miednica w ułożeniu prawie neutralnym, z usztywnionym obszarem podbrzusza | 65
2. Miednica jest w tyłopochyleniu | 67
3. Miednica w przodopochyleniu | 69

Zaobserwuj | 71

Prawidłowe siedzenie | 73

Relaksacja | 75

Oddech | 78

1. Oddychanie ciałem | 78
2. Miednica jest moja | 79
3. Uruchamiamy wibrację | 82
4. Bhastrika | 83
5. Odpuść oddechem | 84

Ruch | 85

1. Uaktywniamy czucie miednicy | 85
2. Ćakrawakasana uwalniająca | 86
3. Ćakrawakasana winjasa | 88
4. Ćwiczenia z uruchamianiem wibracji | 91

Ćwiczenia uważnościowo-koncentracyjne | 100

1. Jestem na TAK | 100
2. Medytacja oczyszczająca | 101
3. Medytacja przebaczenia | 102
4. Czy jesteś dość? | 103
5. Kontemplacja lęku | 104

5. Co mówi klatka piersiowa | 107

Ułożenie klatki piersiowej względem ciała | 111

1. Zapadnięta, jakby cofnięta klatka piersiowa | 111
2. Klatka piersiowa rozszerzona i wypięta | 112
3. Klatka wydłużona, połączona z wysoko uniesionymi barkami | 113
4. Klatka drobna, połączona z bezwładnie opuszczonymi ramionami | 115

Zaobserwuj | 117

Relaksacja | 119

Oddech | 120

1. Oddech brzuszny (głębokie oddychanie torem brzuszny) | 120
2. Oddech przeponowo-brzuszny (głębokie oddychanie przeponowe) | 121
3. Oddech przeponowo-piersiowy (typowa pranajama z kontrolą pasa brzusznego) | 122
4. Zatrzymanie oddechu po wdechu i po wydechu (klasyczna pranajamakumbhaka) | 123
5. Pranajama uspokajające serce (od strony czysto fizjologicznej) | 124

Ruch | 125

1. Oddech z ruchem ramion w wirasana | 125
2. Uruchamiamy klatkę piersiową — sekwencja ćakrawakasana | 126
3. Mobilizacja kręgosłupa — sekwencja ćakrawakasana | 127
4. Praca z powięzią w formie automasażu — z leżenia na plecach | 128
5. Praca z powięzią — z leżenia na plecach w linii bocznej | 129

Ćwiczenia uważnościowo-koncentracyjne | 130

1. Ćwiczenia skupienia i uspokojenia ciała | 130
2. Ćwiczenie wyzwalające — praca z intencją sankalpa | 131
3. Skupienie na przestrzeni Twojego serca — wizualizacja | 133
4. Metody transformacji umysłu — nieuciekanie | 135
5. Praktykowanie wdzięczności | 136

6. Co mówią stopy i nogi | 137

Ułożenie stóp względem ciała | 139

1. Stopy ułożone trwale w jakby supinacji | 139
2. Stopy ułożone trwale w jakby pronacji | 141
3. Stawianie stóp w odwiedzeniu lub w przywiedzeniu | 142

Zaobserwuj | 145

Stopy a dno miednicy | 149

Relaksacja | 150

Oddech | 152

1. Oddychanie miednicą i stopami | 152
2. Oddech naprzemienny anulomapranajama | 152
3. Oddech naprzemienny wilomapranajama | 153
4. Ćwiczenie z metronomem na wydłużenie oddechu | 153
5. Oddychamy do stóp | 154

Ruch | 155

1. Rolowanie stóp | 155
2. Stukanie piętami | 156
3. Ćwiczenie krótkiej stopy | 157
4. Siady | 158
5. Liczenie stopami | 159

Ćwiczenia uważnościowo-koncentracyjne | 160

1. Praktyka puszczenia kontroli | 160
2. Oddech ciszy | 162
3. Medytacja trzech punktów | 163
4. Otocz się światłem | 164
5. Skupienie na liczbie | 165

7. Co mówią choroby somatyczne | 167

Zaburzenia snu | 171

Depresja, syndrom przewlekłego zmęczenia | 172

Choroby skóry | 173

Choroby układu oddechowego | 175

Choroby układu krążenia | 176

Choroby układu pokarmowego | 177

Zaburzenia odżywiania | 178

Choroby immunologiczne | 180

Nowotwory | 183

Bądź obecna | 186

Zaobserwuj | 187

Relaksacja | 188

Oddech | 190

1. 20 oddechów | 190
2. Oddech do rąk | 190
3. Pranajama kwadratowa — wersja mocno wyciszająca | 191
4. Ładowanie praniczne | 192
5. Inspirowane surjabhedakumbhaka — wdech prawym nozdrzem | 192

Ruch | 193

1. Ruch gałek ocznych | 193
2. Winjasa powięziowa — z leżenia na plecach | 194
3. Winjasa powięziowa — z leżenia z ugiętymi kolanami | 195
4. Banan | 195
5. Skłon do przodu w balasana i otwarcie w suptabaddhakonasana | 196

Ćwiczenia uważnościowo-koncentracyjne | 197

1. Akceptacja | 197
2. Jestem kompletna | 198
3. Na dobry dzień | 199
4. Konfrontacja z cierpieniem | 200
5. Medytacja obecności | 201

8. Wartości konieczne dla zachowania dobrostanu | 203

Postowie | 208