

Joan Budilovsky
Eve Adamson
Carolyn Flynn

JOGA

dla **ŻÓŁTODZIÓBÓW**
czyli wszystko,
co powinieneś wiedzieć o...

Przełożyła
Anna Zdziemborska



DOM WYDAWNICZY REBIS
POZNAŃ

Rzut oka na spis treści

Część I: Praktykujemy hatha-jogę 1

Rozdział 1. Jedność w jodze: połączenie ciała i umysłu 3

Joga jest zjednoczeniem ciała-umysłu i starożytnym systemem dbania o zdrowie, idealnym dla współczesnego stylu życia.

Rozdział 2. Duchowa tradycja jogi 15

Poznaj korzenie jogi, jej gałęzie i sposób, w jaki dotarła na Zachód. Joga wzmacnia i rozluźnia ciało-umysł, dzięki czemu jest spokojny, niezawodny, sprawny, podatny na procesy zdrowienia, a nawet radosny.

Rozdział 3. Podstawy hatha-jogi 29

Wszystko o hatha-jodze, a więc i o wielu rodzajach asan, czyli pozycji, oraz koncepcjach związanych z hatha-jogą, takich jak energetyczne bloki w ciele (bandhy), szereg subtelnych powłok według ezoterycznej filozofii jogi, medytacja i oddychanie.

Rozdział 4. Rozpoczęcie praktyki jogi 45

Jak wybrać szkołę i nauczyciela jogi oraz/lub opracować plan skutecznej praktyki na własną rękę, a także jak znaleźć czas na jogę w wypełnionym zajęciami dniu.

Rozdział 5. Optymalny trening jogi 53

Tajemnice dotarcia do siły i energii życiowej, ukrytych w naszym wnętrzu, umożliwiających wykonywanie pozycji jogi.

Część II: Siła: pozycje budujące wytrzymałość 67

Rozdział 6. Na jakiej stoisz pozycji? 69

Pozycje stojące dają siłę i stabilność – opanuj je, a inne staną się łatwiejsze.

Rozdział 7. Pochyl się nad wygięciami do tyłu 99

Wygięcia do tyłu pomagają uwalniać energię i radość, pozwalając im swobodnie rozchodzić się po całym ciele – praktykuj je, a dostaniesz zastrzyk nowych sił!

Rozdział 8. W górę i w dół, w prawo i w lewo! 115

Pozycje odwrócone i skrzyżły ożywiają ciało – twoje życie stanie na głowie!

Część III: Spokój: pozycje wyciszające ciało i umysł 133

Rozdział 9. Lepiej usiądź! 135

Pozycje siedzące świetnie nadają się do medytacji lub chociażby do uzyskania wewnętrznej równowagi – a więc usiądź sobie!

Rozdział 10. Panowanie nad potęgą oddechu 153

Wszystko o pranajamie, jodze oddechu i sile życiowej.

Rozdział 11. Rusz do przodu 169

Skłony wydłużają tylną część ciała i pomagają skupić się na własnym wnętrzu.

Rozdział 12. Umarły dla świata 193

Najważniejsza ze wszystkich pozycji, śawasana, pomoże ci się w pełni rozluźnić i uwolni ciało... a także umysł.

Część IV: Joga w życiu 203

Rozdział 13. Joga dla dwóch lub większej liczby osób! 205

Joga, którą można praktykować razem z partnerem, dziećmi, całą rodziną i przyjaciółmi.

Rozdział 14. Tylko dla kobiet 217

Pewne problemy i cechy są typowe tylko dla kobiet – począwszy od PMS, a skończywszy na menopauzie – a joga potrafi im skutecznie zaradzić.

Rozdział 15. Joga łagodzi różnego rodzaju bóle 233

Joga pomaga twojemu ciału-umysłowi w procesie zdrowienia przy mniejszych i większych dolegliwościach.

Część V: Sesje jogi 245

Rozdział 16. Winjasa: w rytmie księżyca i słońca 247

Winjasa polega na połączeniu pozycji w płynny ciąg, który jest doskonałym treningiem wydolnościowym i nie tylko.

Rozdział 17. Joga w pięć albo piętnaście minut 267

Krótkie sesje jogi, które dasz radę dopasować do swojego pełnego zajęć dnia.

Rozdział 18. Joga w trzydzieści minut lub w godzinę 279

Dłuższe sesje jogi dla utrzymania ciała-umysłu w dobrej kondycji

Dodatki

A – Yo Joan! 289

B – Poznaj swoje czakry 295

C – Słowniczek 303

D – Krocząc ścieżką jogi: zalecana lektura 311

Indeks 317

Spis treści

Spis treści

Słowo wstępne	XXIII
Wstęp	XXV
Część I: Praktykujemy hatha-jogę	1
Rozdział 1. Jedność w jodze: połączenie ciała i umysłu	3
Czym jest joga?	4
Korzyści dla ciała	5
Krzywa uczenia się	5
Czym joga nie jest	6
Uwolnij umysł	6
Twoje ciało i joga	7
Na czym stoisz?	8
Twój cykl energetyczny	9
Połączenie mięśni i kości	9
Umyśle, przedstawiam ci ciało; ciało, poznaj umysł	10
Powrót do wnętrza	11
Wszystko dzieje się w twojej głowie!	12
Pójdź o krok dalej	12
Zapamiętaj chociaż tyle	13
Rozdział 2. Duchowa tradycja jogi	15
Korzenie jogi	16
Zasiewanie ziaren: każdy, kto pragnie się rozwijać, znajdzie gałąź jogi dla siebie	17
Zasady jogi na co dzień	21
Zakazy w jodze: po prostu powiedz „nie” (jamy)	21

Zalecenia w jodze: po prostu powiedz „tak” (nijamy)	23
Inne ścieżki jogi	24
Joga obejmuje wszystko	26
Zapamiętaj chociaż tyle	27
Rozdział 3. Podstawy hatha-jogi	29
Przyjmij pozycję	30
Postawy stojące	30
Perfekcyjna postawa	30
Duch wojownika	31
Sklony	32
Wygięcia do tyłu	33
Skręty	34
Pozycje odwrócone	34
Na podłodze	35
Pozycje siedzące	35
Pozycje medytacyjne	36
Pozycje leżące	37
Winjasa: jedno prowadzi do drugiego	37
Związek słońca i księżyca	38
Równoważenie prany	39
Jedno... czy trzy ciała?	42
Co to wszystko znaczy	43
Zapamiętaj chociaż tyle	44
Rozdział 4. Rozpoczęcie praktyki jogi	45
Wybór zajęć jogi	46
Strój: rozluźnij się	47
Kwestia sprzętu	48
Praktyka solo w domu	48
Przygotowanie miejsca do praktyki	48
Joga multimedialna	49
Joga w sieci	50
Kiedy praktykować jogę	50
Podstawy jogi	51
Zapamiętaj chociaż tyle	52
Rozdział 5. Optymalny trening jogi	53
Ogólne zasady w jodze	54
Spokojnie oddychaj i trwaj w postawach	55
Wykonuj pozycje przeciwstawne, żeby zachować równowagę	55
Rozciąganie i kurczenie	56
Skręty i zwroty	57

Znajdź maksimum swoich możliwości, ale nie zrób sobie krzywdy	58
Więcej na temat prany: oddychaj	59
Do środka i na zewnątrz	60
Pobudzanie i zatrzymywanie energii	61
Joga a inne ćwiczenia fizyczne	63
Zjednoczenie w jodze	66
Zapamiętaj chociaż tyle	66
Część II: Siła: pozycje budujące wytrzymałość	67
Rozdział 6. Na jakiej stoisz pozycji?	69
Tadasana: pozycja góry	70
Dalsza część wyzwania: wizualizacja	70
Dalsza część wyzwania: namaste lub postawa modlitewna	70
Trikonasana: trójkąt, postawa szczęścia	72
Przygotowanie do pozycji: rozciąganie boku	73
Zmodyfikowany trójkąt	74
Dalsza część wyzwania: skrecony trójkąt	74
Utthita-parśwakonasana: pozycja wydłużonego kąta	75
Wirabhadrasana: pozycja wojownika I	76
Przygotowanie do pozycji: wyginanie łuków stóp	77
Dalsza część wyzwania: rośnij w siłę	77
Wojownik II	77
Wojownik III	79
Dalsza część wyzwania: winjasa na bazie pozycji wojownika	80
Dalsza część wyzwania: trzech wojowników	81
Natarajasana: pozycja Sziwy	82
Przygotowanie do pozycji: wizualizacja	82
Dalsza część wyzwania	83
Utkatasana: pozycja błyskawicy	83
Dalsza część wyzwania: przysiad na piętach i palcach	84
Pozycja kija	85
Wasishtasana: równowaga utrzymywana na ręce	86
Przygotowanie do pozycji: rozluźnione kończyny	86
Dalsza część wyzwania: wariant	86
Wrikszasana: pozycja drzewa	87
Przygotowanie do pozycji	88
Ardha-baddha-padmottanasana: półłotos w pozycji stojącej	89
Przygotowanie do pozycji: przygotowywanie gruntu	89
Dalsza część wyzwania: pozycja odwrócona	89
Dalsza część wyzwania: chwyt dłonią za stopę wyprostowanej nogi	90

Garudasana: orzeł	91
Ardha-čandrasana: półksiężyc	92
Bhujapidasana: pozycja kruka	93
Kukkutasana: pozycja koguta	95
Majurasana: pozycja pawia	96
Podróż życia	96
Zapamiętaj chociaż tyle	97
Rozdział 7. Pochyl się nad wygięciami do tyłu	99
Otwórz się i śmieć się częściej	99
Bhujangasana: kobra	100
Przygotowanie do pozycji: chodzi o kręgosłup, mój drogi	100
Dalsza część wyzwania: odwrócony okręt	101
Śalabhasana: pozycja szarańczy (lub świerszcza)	102
Przygotowanie do pozycji: pozycja szarańczy z uniesioną jedną nogą	103
Dalsza część wyzwania	103
Dhanurasana: pozycja łuku	104
Przygotowanie do pozycji: niepełna pozycja łuku	104
Przygotowanie do pozycji: przygotowanie do pełnego łuku	104
Dalsza część wyzwania: kołysanie się w pozycji łuku	105
Urdhwa-mukha-śwanasana: pies z uniesioną głową	106
Kapotasana: gołąb	107
Matsjasana: ryba	108
Przygotowanie do pozycji: uproszczona pozycja ryby	108
Dalsza część wyzwania: pełna pozycja ryby	109
Ustrasana: wielbłąd	110
Czakrasana: kręcimy kołem!	111
Przygotowanie do pozycji: zmodyfikowana pozycja koła	111
Dalsza część wyzwania	112
Zapamiętaj chociaż tyle	113
Rozdział 8. W górę i w dół, w prawo i w lewo!	115
Maricjasana: skręt tułowia	116
Skręt tułowia ze zgiętym kolaniem	116
Skręt tułowia w pozycji leżącej	117
Setu-bandha-sarvangasana: pozycja mostka	118
Przygotowanie do pozycji: niepełny mostek	119
Dalsza część wyzwania: „wydłużony” mostek	119
Leżenie z nogami opartymi o ścianę	120
Sarvangasana: świeca	121
Halasana: pozycja pług	123
Przygotowanie do pozycji	123

Dalsza część wyzwania: „dłonie do stóp”	123
Pozycja rozciągająca: delfin	125
Sirsasana: stanie na głowie	126
Przygotowanie do pozycji	128
Dalsza część wyzwania: warianty	129
Wriścikasana: pozycja skorpiona	130
Adho-mukha-wrikszasana: stanie na rękach	131
Zapamiętaj chociaż tyle	132
Część III: Spokój: pozycje wyciszające ciało i umysł	133
Rozdział 9. Lepiej usiądź!	135
Dandasana: pozycja kija	136
Baddha-konasana: pozycja motyla	137
Wirasana: zostań bohaterem!	138
Gomukhasana: pozycja krowy	139
Przygotowanie do pozycji: pasek do ćwiczeń jogi	139
Przygotowanie do pozycji: kołyska	140
Sukhasana: pozycja łatwa	141
Wadźrasana: pozycja kłęząca	141
Padmasana: pozycja lotosu	143
Przygotowanie do pozycji: rozciąganie szyi	144
Dalsza część wyzwania: pozycja uwięzionego lotosu	144
Dalsza część wyzwania: lew w pozycji lotosu	145
Dalsza część wyzwania: tolasana, pozycja wagi	146
Padangusthasana: pozycja „palucha”	147
Magia mudr	148
Mudra namaste: odrobina szacunku	149
Mudra om: po prostu boska	149
Dźńana-mudra: bądź mądry duchem	149
Buddhi-mudra: wielce pouczające!	149
Dalsza część wyzwania: zobaczyć światło	150
Mantry: nie tylko om	151
Zapamiętaj chociaż tyle	152
Rozdział 10. Panowanie nad potęgą oddechu	153
Prana, uniwersalna siła życiowa	154
Wydech om	156
Ujjaji: wciąganie powietrza	157
Bhastrika: miech	157
Kapalabhati: „polerowanie czaszki”	158
Sitali: oddech chłodzący	159

Nadi sodhana: naprzemienne oddychanie nozdrzami	160
Dodaj pranajamę	161
Zmodyfikowana pozycja góry połączona z oddechem	161
Oddech namaste	162
Oddech słońca	163
Oddychanie z obciążeniem	164
Oddychanie na piłce do jogi	165
Oddychanie w pozycji krokodyla	166
Zapamiętaj chociaż tyle	167
Rozdział 11. Rusz do przodu	169
Podstawy skłonów	170
Mudhasana: pozycja dziecka	171
Przygotowanie do pozycji	171
Dalsza część wyzwania: wydłużona pozycja dziecka	172
Skłon w rozkroku	172
Przygotowanie do pozycji	173
Dalsza część wyzwania	173
Uttanasana: przyciąganie głowy do kolan w pozycji stojącej	174
Przygotowanie do pozycji: zginanie kolan	174
Przygotowanie do pozycji: podpórki	174
Parśwottanasana – intensywne rozciąganie boku	175
Janu-sirsasana: pozycja siedząca z jedną nogą wyprostowaną	176
Paścimottanasana: skłon w pozycji siedzącej	178
Ardha-baddha-padma-paścimottanasana: pozycja uwięzionego półłotosu	179
Przygotowanie do pozycji: rozciąganie ścięgien stawu skokowego	180
Dalsza część wyzwania: pozycja łucznika	180
Dalsza część wyzwania: pozycja „stopa do głowy”	181
Joga-mudra: znikaj ego!	182
Naukasana: okręt	183
Santulangasana: równoważna pozycja kielicha	185
Kurmasana: pozycja żółwia	186
Adho-mukha-śwanasana: pies z opuszczoną głową	187
Dalsza część wyzwania: rozciąganie na przemian od pięt i palców stóp	189
Dalsza część wyzwania: podnoszenie pięt	189
Dalsza część wyzwania: pies na łokciach	190
Zapamiętaj chociaż tyle	191
Rozdział 12. Umarły dla świata	193
Relaksowanie ciała-umysłu w pozycji trupa	194
Jeden za wszystkich, wszyscy za om!	196
Kiedy najłatwiejsze jest najtrudniejsze	196

Dotrzeć do sedna: ciało	197
Dolna część ciała	197
Górna część ciała	198
Idealna pielęgnacja twarzy	199
Dotrzeć do sedna: umysł	199
Miły sen	200
Daj umysłowi odetchnąć	201
Przedrzyj się przez zasłonę	201
Zapamiętaj chociaż tyle	201
 Część IV: Joga w życiu	 203
Rozdział 13. Joga dla dwóch lub większej liczby osób!	205
Podwójnie głęboki wgląd: postawy dla partnerów	206
Bądźcie łańcuchem górskim	206
Pozycja wojownika II dla dwóch osób	207
Rozciąganie i przyciąganie	208
Wydłużajcie kręgosłupy we dwójkę	208
Seks i duchowość: postawy dla par	210
Wzajemny masaż kręgosłupa	210
Wspólne skłony	211
Skłon z wygięciem do tyłu	212
Postawa bohatera dla dwóch osób	212
Pozycja okrętu dla dwójga	213
Lichtarz dla dwójga	214
Partnerskie drzewo	215
Wszystko w rodzinie	216
Zapamiętaj chociaż tyle	216
Rozdział 14. Tylko dla kobiet	217
Prawda na temat piękna	217
Joga łagodzi objawy PMS	218
Przejdźmy cały cykl: docenmy menstruację	221
Będziesz miała dziecko!	222
Joga dla młodych mam	227
Łagodne przejście przez menopauzę	228
Docen swoją kobiecość	231
Zapamiętaj chociaż tyle	231
Rozdział 15. Joga łagodzi różnego rodzaju bóle	233
Joga uruchamia proces zdrowienia	233
Joga na uporczywe dolegliwości	234
Ale mnie bolą plecy... ..	234

Ale mnie boli głowa...	235
Dlaczego jestem taki zmęczony?	236
Dlaczego nie mogę spać?	237
Oddychanie pełną piersią: joga a przeziębienia	238
Zmęczone oczy	239
Jak to wszystko strawić	239
Sthalabasti (oczyszczanie jelita grubego): oczyszczenie = oświecenie	240
Rzeźba brzuszka	240
Artretyzm	241
Astma, alergie i problemy układu oddechowego	242
Joga i samouzdrawianie	242
Zapamiętaj chociaż tyle	242
Część V: Sesje jogi	245
Rozdział 16. Winjasa: w rytmie słońca i księżyca	247
Znajdź swój rytm	247
Oddech narzuca tempo	248
Ciało-umysł w ruchu	249
Rozgrzewka z uttanatawasan: podnoszenie nóg	249
Podnoszenie jednej nogi	250
Podnoszenie obu nóg	251
Powitania słońca	252
Rozgrzewka pod słońcem: banarasana	252
Surja namaskara: powitanie słońca	254
Przygotowanie do pozycji: powitanie słońca na siedząco	256
Ćandra namaskara: pozdrowienie księżyca	258
Wymyśl własny układ	260
Rozgrzewająca magia winjasy	260
Winjasa niczym rozbłysk słoneczny	262
Winjasa łagodna i uważna	263
Poruszamy się zgodnie z rytmem wszechświata	264
Zapamiętaj chociaż tyle	265
Rozdział 17. Joga w pięć albo piętnaście minut	267
Joga w pięć minut	267
Sesja 1: Leć, motylku	268
Sesja 2: Potrójne rozciąganie	269
Wydłużaj i równoważ	270
Joga w piętnaście minut	272
Sesja 1: Spokojny i opanowany	272
Sesja 2: Odwróćmy pozycję	274

Sesja 3: Wpraw swoje ciało w ruch	276
Zapamiętaj chociaż tyle	278
Rozdział 18. Joga w trzydzieści minut lub w godzinę	279
Sesja trzydziestominutowa: pełna wersja	279
Joga w godzinę: niosąca siłę oaza spokoju	283
Zapamiętaj chociaż tyle	287
Dodatki	
A Yo Joan!	289
B Poznaj swoje czakry	295
C Słowniczek	303
D Krocząc ścieżką jogi: zalecana lektura	311
Indeks	317