

Cory Martin

# JOGA

– kompletny przewodnik  
dla początkujących

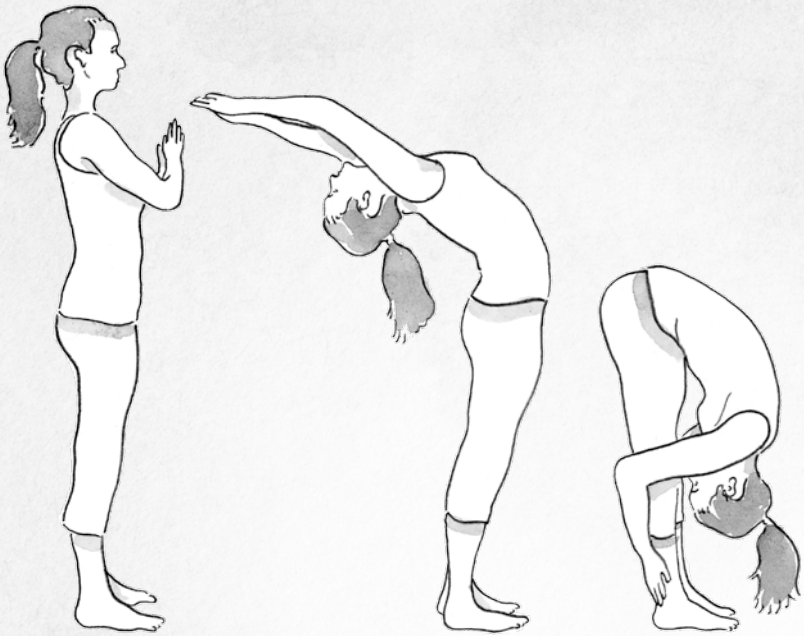


Pozycje i proste wskazówki, które pomogą Ci  
w praktykowaniu jogi we własnym domu



# 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 lowercase, black, cursive-style font. A small grey dot is positioned above the letter 'i'. Below the word, the words 'GWARANCJA ZDROWIA' are written in a smaller, uppercase, sans-serif font.

GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-329-6

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 rozpoczniesz jakiegokolwiek 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 cytata 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 siebie .....	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 nauczenie 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. Nauczyciście 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 joge 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. Uczyłam pracowników biurowych na plażach i setki ludzi na moło w Santa Monica. Uczyłam 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 znasz. 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.

# Nijamy

*Nijamy* składają się z następujących elementów:

- Saucha.
- Santosha.
- Tapas.
- Svadhyaya.
- Isvara Pranidhana.

To pięć kluczy do poruszania się po świecie. Zachęcają cię do regularnej kontemplacji własnego zachowania.

## *Saucha*

*Saucha* oznacza czystość. Można to traktować bardzo szeroko, od utrzymywania czystości w domu po jedzenie świeżych, naturalnych produktów, aby uwolnić swoje życie od rzeczy, które mu nie służą. To po prostu koncept, który można odnieść niemal do każdej sfery życia.

## *Santosha*

*Santosha* oznacza zadowolenie, czyli czerpanie radości z „tu i teraz”. Oczywiście dobrze jest mieć swoje cele, ale w dążeniu do nich nie należy zapominać o czerpaniu radości z momentu, w którym się znajdujemy. Zachowaj swój cel i swoje intencje, ale nie skupiaj się tylko i wyłącznie na efekcie.

## *Tapas*

*Tapas* to praca nad trudnymi sprawami życiowymi tak, aby wprowadzić zmiany. W czasie zajęć instruktorzy używają czasem tego słowa w znaczeniu „gorąca”. To gorąco ma wprowadzić realną zmianę, na przykład uczynić twoje ciało bardziej

elastycznym, silniejszym, szczuplejszym. Znasz powiedzenie „Co cię nie zabije, to cię wzmocni?”. No cóż, ktokolwiek je wymyślił, prawdopodobnie poczytał co nieco o *tapas*.

### *Svadhyaya*

*Svadhyaya* to uczenie się samego siebie. To prośba, aby stać się swoim własnym opiekunem. Poprzez naukę samego siebie dowiadujesz się, które *tapas* są dla ciebie dobre, jaki ból pomoże ci się rozwijać, a jaki oddala cię od praktykowania *ahimsa* i robi ci krzywdę. *Svadhyaya* oznacza wzięcie odpowiedzialności za własne życie i kontemplację tego, co może pomóc ci w rozwoju.

### *Isvara Pranidhana*

*Isvara Pranidhana* określa, że „coś gdzieś” jest większe niż cała ludzkość. Można stąd wyprowadzić twierdzenie, że niezależnie od tego, w co wierzy człowiek, tak naprawdę nie ma on nad niczym żadnej kontroli.

## Asana

*Asana* to joga w praktyce. To wszystkie pozycje, psy z głową w dół i z głową w górę, całe to rozciąganie i ćwiczenia równowagi. Nieco później, kiedy nauczysz się więcej o jodze w praktyce, *asana* pomoże ci zrozumieć także inne aspekty jogi.

## Pranajama

*Pranajama* to praca z oddechem. Jest bardzo wiele rodzajów oddechu stosowanych przez joginów, ale najłatwiej będzie

zacząć od nauczenia się, jak oddychać powoli i głęboko. Mówi się, że większość ludzi do oddychania używa zaledwie ułamka pojemności płuc. Podejmowanie świadomych starań, aby wypełnić płuca powietrzem, może działać uspokajająco i zmniejszać poziom stresu.

## Pratyahara

*Pratyahara* to praktykowanie oderwania się od zmysłów, aby skupić się na własnych myślach, umiejętność spojrzenia w głąb siebie. To tak, jakbyś usiadł przy biurku, aby pracować, i wyłączył telefon i Internet, tak aby nic cię nie rozpraszało.

## Dharana

*Dharana* to umiejętność skoncentrowania się na jednej rzeczy i niezwracanie uwagi na inne. Pomyśl o profesjonalnym sportowcu, o gracz w golfa, właśnie wykonującym odbicie, które zapewni mu wygraną, albo gracz w baseball, który właśnie biegnie do bazy. Ci ludzie są tak skupieni na zadaniu, że zupełnie nie zwracają uwagi na otaczający ich świat. Ta umiejętność koncentracji prowadzi nas do następnego kroku – medytacji.

## Dhyana

*Dhyana* to praktykowanie medytacji. Jeden z moich nauczycieli opisuje ją jako umiejętność skupienia się na jednej rzeczy i ignorowania innych. Zachęca swoich uczniów do skupienia się wyłącznie na własnym oddechu. Kiedy ich myśli zaczynają wędrować, powinni znów zwrócić je w stronę oddechu.

To najprostszy sposób na medytację, ale więcej o nim opowiem ci w dalszej części książki.

## Samadhi

*Samadhi* to szczyt jogi. To stan idealnej równowagi, kiedy umysł jest spokojny, a ciało zachowuje wewnętrzną stabilność. To cel, który inne aspekty jogi pomagają osiągnąć.

## Krótką historia jogi

---

Otarłeś się nieco o historię jogi, kiedy czytałeś o Ryszi Patandżalim, jego sutrach i ośmiu założeniach jogi, ale to zaledwie wierzchołek góry lodowej. Skąd się w ogóle wzięło to, co nazywamy dzisiaj jogą?

Historię jogi można podzielić na pięć etapów:

1. Wedyjski.
2. Preklasyczny.
3. Klasyczny.
4. Postklasyczny.
5. Współczesny.

## Joga wedyjska

Okres wedyjski przypada na okres od 500 do 1000 roku p.n.e. To w tym czasie napisana została Rygweda. Są to najstarsze ze znanych człowiekowi księgi zawierające hymny. To w nich szukać można początków jogi. W Rygwedzie nie znajdziesz jednak opisów pozycji. W księdze podej-

mowane są raczej próby połączenia świata materialnego i duchowego. W czasach kiedy wszystko opierało się na duchowości, wedyjscy jogini byli biegli w skupianiu swojej uwagi na jednej rzeczy przez długi, długi czas. To skupienie wywoływało wizje, które pozwalały im dojrzeć podstawy własnego jestestwa.

## Preklasyczna joga

Preklasyczny okres jogi zaczyna się od publikacji *Upaniszad*, co wydarzyło się pomiędzy piątym a siedemnastym wiekiem przed Chrystusem. *Upaniszady* nie tylko poszerzyły zakres informacji zawartych w Rygwedzie, ale także uszczegółowiły je, co pozwoliło lepiej zrozumieć tak fizyczną rzeczywistość, jak i świat duchowy. Pozwoliło to z kolei opracować sposoby na wdrożenie zasad zawartych w Rygwedzie do codziennego życia. Nieco później napisana została *Bhagawadgita*. To pierwszy tekst poświęcony wyłącznie jodze. Opowiada on historię boga Krysny i żołnierza Ardjuny. To parabola ilustrująca konieczność oddzielenia się od ego w celu uniknięcia trudności i bólu. Do dziś wielu joginów używa tego tekstu, aby wyjaśnić koncept oddzielenia się od ego.

## Joga klasyczna

Ten okres oscyluje wokół *Jogasutr* Patańdzalego i ośmiu sfer jogi, które omówiłam nieco wcześniej. To w tym okresie narodziła się idea, że ciało i duch są od siebie niezależne i należy pracować nad nimi osobno, poprzez medytację i przyjmowanie pozycji.



## Postklasyczna joga

W czasie okresu postklasycznego jogini zaczęli skupiać się na sile i możliwościach ciała. Stworzyli oni system pozycji, który miał wzmacniać ciało i wydłużać życie. Ten system został nazwany *hatha yoga*. To właśnie on leży u podstaw jogi, jaką znamy dziś. To w tym czasie jogini zaczęli także skupiać się na idei życia „tu i teraz”. Celem praktykowania pozycji było osiągnięcie koncentracji i medytacja, co z kolei umożliwiała osiągnięcie stanu *samadhi*, który jest najwyższym celem duchowym jogi.

## Joga współczesna

W 1893 roku Swami Vivekananda przybył do Chicago, aby wystąpić przed Parlamentem Religii Świata. To właśnie dzięki niemu amerykańskie społeczeństwo dowiedziało się o istnieniu jogi, co jednocześnie uznaje się za początek ery jogi współczesnej.

Tutaj największy nacisk kładzie się na asany i wysiłki zmierzające do zjednoczenia ciała i umysłu. Naturalnie każdy z poprzednich okresów ma przemożny wpływ na to, co dzieje się teraz, szczególnie że *Bhagawadgita* i *Jogasutry* są nadal uznawane za podstawę nauk o jodze. Nauczyciele z całego świata dzielą się swoją wiedzą, popularyzując jogę w wielu różnych jej odmianach.

# Odmiany jogi

---

Wszystkie style mają wspólne korzenie, jednak różnią się tym, na czym się skupiają i zestawem wierzeń. Siedem najpopularniejszych odmian to:

- ♦ Ashtanga.
- ♦ Kundalini.
- ♦ Hatha.
- ♦ Bikram.
- ♦ Kriya.
- ♦ Raja.
- ♦ Iyengar.

## Ashtanga

Nie należy mylić jej z ośmioczęściową drogą do jogi opracowaną przez Patańdzalego. *Ashtanga Yoga* to system stworzony przez Sri K. Pattabhi Jois. To jedna z najbardziej, w sensie fizycznym, wymagających wersji jogi. Opracowane przez autora sekwencje powinny być powtarzane sześć dni w tygodniu poza dniami księżycowymi (pełnią i nowiem), które są uznawane za dni odpoczynku. *Ashtanga* zazwyczaj praktykowana jest samodzielnie, jednak wprowadza się do niej także styl *mysore*, gdzie nauczyciel pomaga uczniowi przyjąć konkretną pozycję. Uczniowie decydują, kiedy są w stanie przejść do kolejnych serii, co przypomina nieco zdobywanie kolejnych pasów w karate. *Ashtanga* składa się z sześciu sekwencji, jednak bardzo niewielu osobom udało się przejść do ostatniej.

## Kundalini Yoga

Yogi Bhajan przyniósł *Kundalini* do Stanów Zjednoczonych w 1968 roku. Nazywa się ją inaczej „jogą świadomości” i uznaje za najbardziej duchowy z istniejących dziś sposobów praktykowania. *Kundalini* bazuje na energii, która zazwyczaj spoczywa u podstawy kręgosłupa. Praktykowanie medytacji, ćwiczenia oddechowe, mantry, taniec i przyjmowanie konkretnych pozycji podnoszą tę energię, przewodząc ją poprzez czakry. (Mantry to pieśni pomagające w medytacji. Czakry to miejsca, w których w ludzkim ciele skupia się energia). Celem *Kundalini* jest podniesienie świadomości i wzbudzenie poczucia samospełnienia.

## Hatha Yoga

*Hatha* jest najbardziej powszechną formą jogi. Łączy ona ruch ze świadomym oddychaniem. Ten system został stworzony przez Yogi Swatmarama. Ma on wzmacniać i uelastyczniać ciało za pomocą asan. Mają one za zadanie odpowiednie ustawienie wzdłuż osi ciała skóry, mięśni i kości.

## Bikram Yoga

*Bikram Yoga* została stworzona przez Bikrama Choudhury'ego. Jest to sekwencja dwudziestu sześciu pozycji i dwóch ćwiczeń oddechowych. Ma ona za zadanie przywrócić właściwe funkcjonowanie ciała i przynieść praktykującemu zdrowie, pomóc w osiągnięciu odpowiedniej wagi, elastyczności ciała i siły mięśni. *Bikram Yoga* opiera się na bardzo surowym zestawie reguł. Między innymi określa tem-

peraturę pokoju, w którym należy ćwiczyć, na 40,5°C, a jego wilgotność na 40%. Tylko ci, których nauczał sam Bikram, mają prawo do uczenia jego metody.

## Kriya Yoga

*Kriya* to starożytny system, który na Zachód dotarł dzięki Paramahansa Yogananda. Jest to system polegający na medytacji, skupiający się na oddechu i koncentracji, służący przyspieszeniu duchowego rozwoju. Opiera się on na kontroli oddechu.

## Raja Yoga

O *Raja Yoga* mówi się czasem Joga Królewska. Jest znana także jako joga umysłu. Jej podstawą jest założenie, że umysł kontroluje świat. Kontrolowanie umysłu pozwala na kontrolowanie świata wokół. U podstaw tej praktyki leży medytacja. Inne techniki, takie jak przyjmowanie określonych pozycji czy ćwiczenia oddechowe, także w tej metodzie występują. Mają one na celu nauczenie praktykujących sposobu na uspokojenie umysłu i osiągnięcie skupienia.

## Iyengar Yoga

*Iyengar* opiera się na ośmioczęściowej drodze jogi opisanej w *Jogasutrach* Patańdzaliego. B. K. S. Iyengar opracował tę metodę w 1937 roku. Opiera się ona na układzie pozycji skupiających się na równowadze i kontroli oddechu. Jest to odmiana *Hatha Yoga*, jednak tutaj przywiązuje się wagę do najmniejszego szczegółu. *Iyengar* jako pierwszy zaczął

stosować w ćwiczeniach różne rekwizyty, aby uczynić jogę bardziej przystępną dla wszystkich – początkujących, zaawansowanych, seniorów, chorych i wszystkich innych.

## Jak joga może wpłynąć na twoje życie?

---

Według najnowszych badań Yoga in America przeprowadzonych w 2012 roku przez Sports Marketing Surveys in USA na zlecenie *Yoga Journal*, 20,4 miliona Amerykanów praktykuje jogę. Aż 44,8% z nich uznaje się za początkujących. Poniżej przytaczam pięć najczęściej powtarzających się odpowiedzi na pytanie: „Dlaczego uprawiasz jogę?”.

1. Elastyczność ciała (78,3%).
2. Ogólne samopoczucie (62,2%).
3. Pomoc w radzeniu sobie ze stresem (59,6%).
4. Poprawa stanu zdrowia (58,5%).
5. Poprawa kondycji (55,1%).

Z własnego doświadczenia mogę ci powiedzieć, że każdy z tych powodów jest dobry, aby zacząć przygodę z jogą. Jednak trzeba pamiętać, że dzięki niej można uzyskać o wiele więcej niż siłę, elastyczność, zdrowie i umiejętność radzenia sobie ze stresem.

Jest to jeden z nielicznych rodzajów ćwiczeń, który bierze pod uwagę także zdrowie umysłowe, co sprawia, że lista korzyści z uprawiania jogi jest naprawdę imponująca. Niech te wymienione poniżej posłużą jako przykład tego, czego

możesz oczekiwać, kiedy zaczniesz praktykować. Nie bądź jednak zaskoczony, kiedy zauważysz także inne zmiany.

## Poprawa świadomości przestrzeni

Zmysł kinetyczny pozwala ci zrozumieć, w jaki sposób twoje ciało przemieszcza się w przestrzeni. To tak, jakbym stanęła w drzwiach pokoju i poprosiła cię o zrobienie kroku do przodu prawą stopą i wyprostowanie palców. Jeśli ćwiczysz, zrobisz to bez konieczności patrzenia w dół. Propriocepcja joginów poprawia się poprzez koncentrację na pozycjach.

## Redukcja masy ciała

Joga jest systemem ćwiczeń, który może powodować przyspieszenie rytmu serca i przyrost tkanki mięśniowej, a co za tym idzie sprawia, że chudnięcie staje się prostsze. Inną korzyścią z niej płynącą jest fakt, że ludzie, którzy praktykują, zaczynają jeść o wiele bardziej świadomie. Czują się lepiej, więc dokonują zdrowszych wyborów.

## Siła

Pozycje wymagają od ciebie podtrzymywania masy ciała w najróżniejszych konfiguracjach. Wpływa to na twoje mięśnie, wzmacniając je mniej więcej tak, jak gdybyś podnosił ciężary.

## Poprawa elastyczności

To dość oczywista korzyść, która przychodzi do głowy, kiedy myślimy o jodze. Jeśli nie przestaniesz ćwiczyć, poczujesz, że poprawia się ruchomość twoich stawów, co sprawia, że twój krok będzie o wiele bardziej sprężysty niż wcześniej.

## Poprawa równowagi

Wiele pozycji bazuje na utrzymywaniu równowagi, jednak jednym z najważniejszych aspektów każdej z nich jest angażowanie mięśni korpusu i gorsetu (głębokich mięśni brzucha i pleców). Wykonywanie takich ćwiczeń pozwala na lepsze balansowanie masą ciała. Niekiedy ta nowo osiągnięta równowaga przenika także do innych sfer życia. Być może zatem uda ci się także lepiej dzielić czas pomiędzy pracą a domem.

## Radzenie sobie ze stresem

Joga daje ci narzędzia pomagające w zrelaksowaniu się. Mogą to być zarówno przyjmowane pozycje, jak i praca z oddechem czy medytacja. Głębokie, świadome oddychanie uspokaja układ nerwowy. Ćwiczenia wyzwalają endorfiny, a medytacja pozwala na oczyszczenie umysłu. (Endorfiny to tak zwane hormony szczęścia).

## Lepsza postawa

Joga wzmacnia najważniejsze mięśnie korpusu i grzbietu, co sprawia, że ciało naturalnie dąży do przyjęcia poprawnej

postawy. Joga sprawia także, że kręgosłup pozostaje giętki, a otaczające go mięśnie elastyczne.

## Poprawa cyrkulacji krwi

Jest wiele dowodów na to, że joga wzmacnia serce, między innymi obniża ciśnienie krwi i spowalnia tętno. Ponadto ruchy wykonywane podczas praktykowania jogi powodują, że płyn limfatyczny przepływa sprawniej. W płynie limfatycznym znajdują się białe krwinki odpowiedzialne za odporność organizmu.

## Lepsza koncentracja

Jednym z celów jogi jest skoncentrowanie się na oddechu i równowadze podczas przyjmowania kolejnych pozycji. Pozwala to oczyścić umysł z niepotrzebnych myśli. Kiedy w taki sposób trenujesz swój umysł, kiedy ćwiczysz na macie, jesteś też w stanie bardziej się skoncentrować w życiu codziennym.

## Pomoc w zasypianiu

Naturalnie kiedy ćwiczysz, pożytkujesz część swojej energii, przez co pod koniec dnia jesteś bardziej zmęczony. Trzeba jednak pamiętać, że joga pozwala także na zmniejszenie poziomu stresu i osiągnięcie pewnego skupienia, dzięki czemu zasypianie i spokojny sen stają się łatwiejsze.



## Budowa wewnętrznej siły

Kiedy twoje ciało staje się silniejsze i bardziej elastyczne, wzrasta twoja pewność siebie, której wcześniej mogło ci brakować. Dzięki *tapas* (cieple, które wytwarzasz, aby wprowadzić zmiany) może się okazać, że nie potrzebujesz już świadomie podejmować wysiłku, aby doświadczenia, które niesie ci życie, były lepsze niż wcześniej.

## Ochrona przed kontuzjami

Praktykowanie przyjmowania konkretnych pozycji skupia się na sile i elastyczności ciała. Dzięki temu wiele osób uważa, że ich ciała stają się silniejsze i nie tak skłonne do kontuzji jak wcześniej, zanim zaczęli praktykować jogę.

## Lepsze wyniki w sporcie

Joga wzmacnia ciało i sprawia, że sportowcy stają się zwinniejsi i silniejsi. Ponadto pozwala im na lepsze skupienie i jasność umysłu potrzebną do osiągnięcia dobrych wyników. Niezależnie od tego o jakiej dyscyplinie sportu mówimy, jestem pewna, że znalazł się ktoś, kto opracował zestaw pozycji jogi odpowiednich dla niego, które będą w stanie nie tylko pomóc w osiągnięciu zaplanowanych rezultatów, ale także uchronić się przed najczęściej spotykanymi kontuzjami.

## Radzenie sobie z chronicznymi schorzeniami

Wiele typów jogi powstało po to, aby pomóc ludziom radzić sobie z konkretnymi przypadłościami. Istnieje joga wzmacniająca ciało przed narodzeniem dziecka i taka, która pozwala poradzić sobie ze zmianami, jakie zaszły po jego urodzeniu. Może ona także pomóc osobom chorym na cukrzycę czy stwardnienie rozsiane.

Bez względu na kondycję twojego ciała, jeśli chcesz praktykować jogę, na pewno znajdzie się na to sposób. To wyłącznie kwestia zapoznania się z dostępnymi ci opcjami i znalezienie tej, która najbardziej ci odpowiada. Zrób to, a będziesz mógł cieszyć się płynącymi z tej praktyki korzyściami.



**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:

