

Bernie Clark

Przedmowa: Sarah Powers

# Yin Joga

Najspokojniejszy trening świata



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

# Yin Joga

Bernie Clark  
Przedmowa: Sarah Powers

# Yin Joga

Najspokojniejszy trening świata



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-150-8

Copyright © 2015 by Bernie Clark. Complete Guide to Yin Yoga,  
Copyright © 2012. All Rights Reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016  
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. Dłożono 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.

Fotografie

**Rozdziały 2, 3 i 4:** fotografie Cherise Richards, naszej modelki yin jogi, autorstwa Christy Collins. Prawa autorskie 2011 Bernie Clark.

**Rozdział 6:** str. 279: „Układ mięsno-powięzi i ścięgien”, przedruk za zgodą z Modułów Szkoleniowych SEER, Struktura Mięśni Szkieletowych, Amerykański Narodowy Instytut Zdrowia, Narodowy Instytut Raka. <http://training.seer.cancer.gov/anatomy/muscular/structure.html>; str. 280: „Włókna kolagenowe”, przedruk za zgodą od Matthew P. Darlene i Instytutu Rensselaer Plytechnic; str. 287: „Tkanki łączne”, przedruk z 38 wydania Anatomii Graya, str. 76, wyd. Pearson Professional Limited 1995, za zgodą; str. 208: „Typy stawów maziowych”, przedruk za zgodą Prodnis of the Wikimedia Share Commons.

**Rozdział 7:** „Cytoskielet komórki”, z Energy Medicine – The Scientific Basis, str. 46, prawa autorskie Elsevier Limited, 2000, przedruk za zgodą Elsevier i Jamesa Oschmana.

The logo for Vital publishing, featuring the word 'Vital' in a stylized, bold, black font. Below the word 'Vital' is the tagline 'GWARANCJA ZDROWIA' in a smaller, all-caps, sans-serif font.

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.odzwianie24.pl](http://www.odzwianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

Dla Natalie, która podziela moje przekonania  
o istotności Yin Jogi.

# Spis treści

Przedmowa .....	11
Słowo wstępne .....	15
Podziękowania .....	17
Wstęp .....	19
<b>Rozdział pierwszy: Definicja yin jogi .....</b>	<b>23</b>
Yin i yang .....	25
Tkanki yin i tkanki yang .....	31
Teoria ćwiczenia .....	34
Początkowe yin .....	36
Taoistyczna joga .....	41
Współcześni yinowcy .....	50
<b>Rozdział drugi: Praktyka yin jogi .....</b>	<b>59</b>
Jak ćwiczyć yin jogę .....	61
Intencja i uwaga .....	78
Poruszanie energii .....	93
<b>Rozdział trzeci: Asany yin jogi .....</b>	<b>105</b>
Anahatasana .....	109
Banasana .....	112
Gąsienica .....	115
Kot ciągnący swój ogon .....	119
Kucanie na palcach .....	122
Kucki .....	125

Kwadrat .....	128
Łabędź i Śpiący Łabędź .....	132
Motyl .....	137
Półmotyl .....	141
Pozycja Dziecka .....	145
Rozciąganie (Ważka) .....	148
Rozciąganie kostek .....	152
Sarna .....	155
Sfinks i Foka .....	159
Siodło .....	163
Skręt w pozycji leżącej .....	168
Smoki .....	172
Szczęśliwe Dziecko .....	177
Sznurowadło .....	181
Ślimak .....	185
Wielbłąd .....	189
Zwisanie .....	192
Żaba .....	196
Shavasana .....	200
Pozycje yin jogi dla górnych części ciała .....	207
<b>Rozdział czwarty: Przejścia yin jogi .....</b>	<b>225</b>
Proste przejście początkującego .....	227
Przejście dla kręgosłupa .....	228
Przejście dla bioder .....	230
Przejście dla nóg .....	232
Przejście dla barków, ramion i nadgarstków .....	234
Przejście dla linii meridianowych Nerek i Pęcherza Moczowego .....	237

Przejście dla linii meridianowych Wątroby i Woreczka Żółciowego .....	239
Przejście dla linii meridianowych Żołądka i Śledziony ..	242
Przejście dla całego ciała .....	244
Ściana yin .....	247
<b>Rozdział piąty: Wyjątkowe sytuacje .....</b>	<b>255</b>
Problemy z biodrami i kolanami .....	256
Zaburzenia niższych partii pleców .....	261
Rodzenie dzieci .....	264
<b>Rozdział szósty: Korzyści fizyczne .....</b>	<b>273</b>
Obciążanie tkanek .....	273
Powięź .....	278
Tkanki łączne .....	287
Stawy .....	298
Inne fizjologiczne korzyści yin jogi .....	303
<b>Rozdział siódmy: Korzyści energetyczne .....</b>	<b>311</b>
Spojrzenie jogiczne .....	311
Spojrzenie taoistyczne .....	324
Spojrzenie zachodnie .....	352
<b>Rozdział ósmy: Korzyści dla serca i umysłu .....</b>	<b>377</b>
<b>Bibliografia .....</b>	<b>391</b>
<b>O Autorze .....</b>	<b>395</b>
<b>Przypisy .....</b>	<b>397</b>



# Przedmowa

**P**raktyka jogi ewoluuje od zawsze, ale zasadniczo joga jest rozwijaniem uwagi. To, czym się zajmujemy, i nastawienie, z jakim się tym zajmujemy, ma ogromny wpływ na to, jak doświadczamy siebie i naszego życia. W jodze koncentrujemy się zarówno na formie (nasze ciała i tkanki), jak i na bezkształtności (oddech, kanały energetyczne i stany umysłu). Te połączone aspekty rzeczywistości znajdują się nieustannie w stanie wzajemnej zależności, są yin i yang życia, a dzięki jodze rozwijamy i równoważymy te przeciwne komplementarności w doświadczeniu ciała/umysłu. Dla większości z nas, zaczynających od tego, co jest najbardziej namacalne, ciało (yang) jest popularną drogą do praktyki. Gdy stajemy się mniej rozproszeni i zdrowsi fizycznie, większość uczniów zaczyna się interesować tym, co bardziej ukryte. Możemy nazywać to aspektem yin rzeczywistości, który odnosi się do tego, co bardziej subtelne. Ten aspekt yin jogi zostanie objawiony jedynie dzięki uważności w rozluźniony i dostrojony sposób.

Gdy uczniowie po raz pierwszy rozpoczynają praktykę jogi, by zmniejszyć stres lub wrócić do formy, albo też by towarzyszyć przyjacielowi, często będzie im się radzić, by największą część uwagi skupili na kształcie pozycji, które próbują wykonywać. Dzięki temu praktyka jest bezpieczna, więc gdy uczymy się integracji pozycji, nasze cielesne doświadczenie staje się bardziej radosne, zdrowe, a uczenie się pozycji jest dobrą zabawą. Ostatecznie, dzięki sprawnym wskazówkom, oddani praktycy

zaczynają interesować się nie tylko zewnętrznymi formami jogi, ale też wewnętrzną rewolucją, którą oferuje joga lub, jak powiedziałby Bernie, zaczynają przechodzić na *stronę yin*. To tu objawiają się głębsze aspekty jogi.

Zwracanie uwagi na wahania oddechu, dostrzeganie wrażeń znikających i przepływających przez ciało fizyczne, śledzenie zmieniających się uczuć w ciele emocjonalnym oraz rozpoznawanie przestrzeni umysłu, a także myśli w ciele umysłowym to wszystko części jogi. To łączenie ciała, serca i umysłu dostarcza korzyści zdrowotnych wykraczających poza bycie bardziej elastycznym i zdrowszym. Angielskie słowo *health*, oznaczające „zdrowie”, pochodzi od staroangielskiego słowa oznaczającego „jedność”. Joga przywraca naszą naturalną jedność – zrównoważoną integralność naszej natury yin i yang.

Dodanie yin lub bardziej cichego aspektu do naszej praktyki jogi może dać nam możliwość fizycznej/emocjonalnej/umysłowej równowagi dzięki mariażowi łagodniejszych, refleksyjnych trybów bycia w życiu z silniejszymi aktywnościami, do których często jesteśmy zmuszani. Pomaga zredukować kompulsyjne skrajności zachowań, które sprawiają, że tracimy równowagę, skupienie i osłabiamy naszą radość życia. Energia yang jest potrzebna, by wnieść witalność do naszego wnętrza yin, ale to łagodniejsze cechy yin w nas równoważą intensywność yang. Jeśli czujesz, że życie często nie jest takie, jakiego chcesz, uzdrawiającym kierunkiem może być nauczanie się starożytnej sztuki głębokiego słuchania, zwrócenie się do wewnętrznych, niekonceptualnych, łagodniejszych aspektów naszej natury yin.

Yin joga, gdy nauczana umiejętnie, może stworzyć możliwość zagłębienia się w siebie i ponownego nakierowania naszej drogi. Wpłynie również na nasze ciało fizyczne w sposób, który

może nas zaskoczyć. To proste, ale często stanowi wyzwanie. Da nam długie okresy bezruchu, podczas których będziemy mogli zwracać uwagę na to, co się naprawdę dzieje, tu i teraz. Może wywoływać spostrzeżenia, które doprowadzą do znaczących zmian w naszym życiu lub pozwolą nam zaakceptować fakt, że to, co się teraz dzieje, właśnie teraz powinno się dziać. Możemy odkryć, że otwieramy się i łączymy z doświadczeniem takim, jakie jest, zamiast opierać się i czuć się prześladowanymi.

Dla wszystkich, którzy dzięki praktyce jogi chcą czegoś się nauczyć i czerpać korzyści, ta książka będzie bezcennym przewodnikiem. Bernie jest moim uczniem i przyjacielem od wielu lat. Wiem, że jest życzliwym i oddanym nauczycielem, który dzięki swoim warsztatom, stronie internetowej i tekstom pomógł wielu ludziom. W tej książce dzieli się swoją praktyką, pragnąc pomóc wszystkim, którzy poszukują prawdziwego zdrowia i jedności. Na tych stronach odnajdziesz poszukiwania fizycznych korzyści płynących z praktyki yin jogi oraz wyjaśnienie sposobów, w jakie yin joga pomaga nam energetycznie, emocjonalnie i umysłowo. Praktyka yin jogi opisana jest szczegółowo, a różne *asany* przedstawione są w przystępny sposób, co pozwala na pełne ich doświadczanie. Dla zainteresowanych opisana jest też ogólna ewolucja jogi, a także ewolucja konkretnie yin jogi.

Szczerze zachęcam do doświadczenia otwarcia dzięki studioванию i praktykowaniu yin jogi.

*Sarah Powers,*  
Nowy Jork,  
wrzesień 2011 roku.

# Słowo wstępne

Wielu czytelników mojej poprzedniej książki, *YinSights: A Journey into the Philosophy & Practice of Yin Yoga*, napisało do mnie, by powiedzieć mi, jak wiele przyjemności sprawiło im czytanie jej i jak wartościowa okazała się dla nich praktyka yin jogi. Oprócz wielu e-maili były również prośby o jeszcze więcej informacji, zamieszczane na forum YinYoga.com: jak przyjąć opisane w książce pozycje i jak bezpiecznie je zakończyć, jak praktykować yin jogę dla górnych części ciała, czy yin joga będzie pomocna w wyjątkowych sytuacjach, a także wiele innych pytań. Wielu czytelników pytało o taoistyczną historię, która przenikała yin jogę i wpływała na jej rozwój. Rosło zapotrzebowanie na drugie wydanie *YinSights*, które obejmoby te i inne szczegóły praktyki yin jogi.

Niestety, pojawiała się wyzwanie techniczne: dodanie informacji do tych już przedstawionych w *YinSights* uczyniłoby książkę nieporęczną. *YinSights* już miała ponad 400 stron, więc poszerzenie jej, by odpowiedzieć na wszystkie te pytania, sprawiłoby, że książka byłaby zbyt opasła. Zatem drugie wydanie nie było dobrym pomysłem. Na szczęście pojawiła się możliwość rozwiązania tego problemu dzięki stworzeniu nie drugiego wydania *YinSights*, a nowej książki, skupionej bardziej na praktyce yin jogi i jej korzyściach, a mniej – na filozofii i ewolucji jogi w ogóle. Rezultatem jest to, co właśnie w tej chwili czytasz.

*Yin Joga. Najspokojniejszy trening świata* miejscami wiele zażycza z *YinSights*, ale znacznie rozszerza to, co zostało przedstawione w poprzedniej książce. Yinowcy, którzy znają książkę *YinSights*, znajdą kilka powtórzonych części, ale znajdą też rozszerzone opisy pozycji yin jogi, więcej przejść z szerszymi tematami oraz pozycje stworzone, by pracować z górnymi partiami ciała. Opisane są również wyjątkowe sytuacje, na przykład jak modyfikować praktykę yin jogi, gdy jesteś w ciąży, lub co zrobić, by pomóc ci zająć w ciążę. Książka zawiera również bardziej kompletne badanie wpływu yin jogi na powięzi, a także na mięśnie.

Oczywiście korzyści płynące z praktyki yin jogi wykraczają poza korzyści fizyczne. W tej książce opisane zostały znaczące korzyści umysłowe, emocjonalne i energetyczne, które zyskamy, praktykując yin jogę. Mam nadzieję, że wcześniejszym czytelnikom *Yin Joga. Najspokojniejszy trening świata* przypadnie do gustu tak, jak *YinSights*, a nowi czytelnicy poczują wenę, by przejść na stronę yin. W końcu nadszedł czas yin!

## JOGA NIDRA

Karen Brody



Masz już dość codziennych obowiązków? Nie potrafisz znaleźć czasu dla siebie? Twoje ciało i umysł przegrywają walkę ze stresem? Jeśli tak, jesteś jedną z milionów kobiet, które może ocalić ta książka. Jej autorka, ekspertka od kobiecej mocy i dobrego samopoczucia oraz pasjonatka kobiecego przywództwa, przedstawia kompleksowy program jogi nidry, który rozwija się w trzech fazach: odpoczynku od fizycznego wyczerpania, uwolnieniu od zmęczenia psychicznego i emocjonalnego oraz pokonania wyczerpania nawałem życiowych zadań, które może nas dopaść, kiedy nie jesteśmy w pełni sił. Każda faza obejmuje medytację jogi nidry i praktyki ją wspierające. Proponowana w publikacji praktyka medytacyjna pomoże Ci w relaksacji, spaniu, odpoczynku i uzdrowieniu. Joga dla każdej kobiety.

## JOGA NA KRZEŚLE

Kristin McGee



Chociaż joga była praktykowana od wieków, współcześnie zaistniała potrzeba wprowadzania do niej innowacji oraz modyfikacji. Autorka na nowo opracowała metody jogiczne, aby zaspokoić potrzeby kultury siedzącej, opartej na technologii oraz rozpaczliwie potrzebującej poczucia zakorzenienia, ruchu i szczęścia. W tym poradniku znajdziesz 100 pozycji jogi i ćwiczeń, które można wykonywać na krześle poświęcając im zaledwie kilka minut dziennie. Mogą je uprawiać osoby pracujące za biurkiem, o ograniczonym zakresie ruchów oraz nigdy wcześniej nie korzystające z jogi. Dzięki tym porodom pożegnasz się między innymi z bólem pleców, problemami z układem krążenia, otyłością, żylakami oraz wieloma innymi schorzeniami. Powitasz również lepszą postawę. Zdrowie i równowaga dla zapracowanych!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

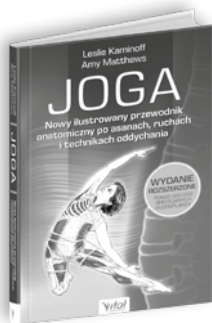
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

[www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)

## JOGA. NOWY ILUSTROWANY PRZEWODNIK ANATOMICZNY...

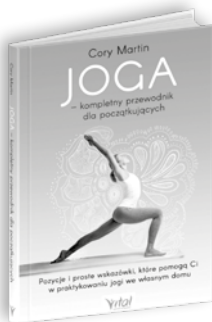
Leslie Kaminoff, Amy Matthews



Nowe, rozszerzone wydanie światowego bestsellera ponownie dostępne na rynku. Znajdziesz w nim jeszcze więcej kolorowych, profesjonalnych ilustracji oraz uaktualnione informacje, dzięki którym zrozumiesz struktury i zasady kryjące się za każdym ruchem w pozycjach i za samą jogą. Ten innowacyjny, ilustrowany przewodnik, który łączy w sobie zarówno wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi, to najlepsze źródło doskonalenia swoich umiejętności w celu osiągnięcia pełnej harmonii ducha i ciała. Nowatorskie przedstawienie udziału poszczególnych mięśni w układzie statycznym lub w ruchu umożliwi Ci samodzielnie ułożenie efektywnego zestawu ćwiczeń. Dzięki nim poprawisz pracę mięśni, stawów i powięzi. To Twój osobisty trener jogi.

## JOGA – KOMPLETNY PRZEWODNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Cory Martin



Chcesz praktykować jogę ale nie wiesz jak zacząć? Wszystkie pozycje wydają Ci się zbyt skomplikowane i wymagające nadludzkiej gibkości? Jeśli tak, to ta książka jest dla Ciebie! Autorka, doświadczona instruktorka jogi, opracowała specjalny zestaw ćwiczeń dla początkujących. W swojej książce przedstawia 35 podstawowych pozycji jogi wraz z dokładnymi ilustracjami i wskazówkami jak je wykonywać. Odpowiada na pytanie jakich akcesoriów do ćwiczeń będziesz potrzebować, jak samodzielnie tworzyć dopasowane do Twoich potrzeb sekwencje czy dlaczego warto włączyć w praktykowanie jogi medytację i zdrowe odżywianie. Dzięki temu prostemu i kompleksowemu poradnikowi z powodzeniem będziesz w stanie stosować ćwiczenia, które do niedawna wydawały Ci się niewykonalne. Joga na zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

[www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) tel. 85 654 78 35

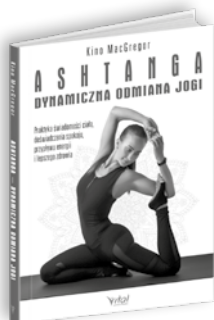
✓ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✓

www.wydawnictwovital.pl

## ASHTANGA

– DYNAMICZNA ODMIANA JOGI

Kino MacGregor



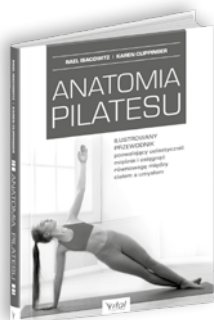
Ashtanga joga zaskoczy Cię nie tylko intensywnością ćwiczeń fizycznych, ale też pozytywnym wpływem na kondycję Twojego ciała i ducha. W książce znajdziesz zestaw niezwykłych praktyk, które pomogą Ci walczyć z wieloma współczesnymi chorobami i dolegliwościami, takimi jak ból pleców, zapalenie stawów, osteoporoza, kłopoty z sercem czy depresja. Dzięki precyzyjnie opisanym pozycjom (asanom) staniesz się silniejszy i bardziej elastyczny. Z kolei na poziomie psychicznym zyskasz głęboką świadomość każdej części swojego ciała. Decydując się na systematyczne ćwiczenie ashtanga jogi,

wyберiesz więc zdrowy tryb życia i duchowe doskonalenie. Przy okazji nauczysz się, jak oczyścić swój organizm z toksyn dzięki zastosowaniu odpowiedniej diety, która jest ważnym elementem ashtanga jogi. Joga dla tych, którzy chcą więcej!

## ANATOMIA PILATESU.

ILUSTROWANY PRZEWODNIK...

Rael Isacowitz, Karen Clippinger



Pilates jest prostą formą treningu, która ma wielu zwolenników na całym świecie. W książce ta przyjemna gimnastyka zarówno dla ciała, jak i dla ducha zaprezentowana jest ze strony anatomicznej. Ćwiczenia można wykonywać samemu w domu i dość szybko cieszyć się ich wspaniałymi efektami. Dzięki temu profesjonalnemu poradnikowi poznasz 46 ćwiczeń na różne partie ciała. Specjalnie dla siebie stworzysz unikalny program treningowy zawierający zestawy ćwiczeń na płaski brzuch czy mocny kręgosłup, a także ćwiczenia oddechowe i rozciągające. Kolorowe ilustracje podpowiedzą

Ci, jak powinieneś efektywnie ćwiczyć, by aktywować określone mięśnie podczas każdego ćwiczenia. To sprawi, że zwiększysz płynność ruchów i mobilność stawów, a także wytrzymałość i siłę mięśni. Pilates dla ciała i ducha.

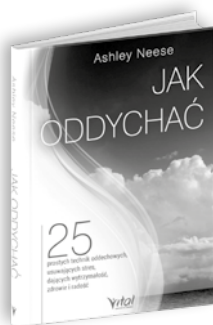
ZAMÓW JUŻ TERAZ ✓ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



## JAK ODDYCHAĆ

Ashley Neese



Wielu ludzi uważa, że oddech to coś oczywistego, ponieważ jest on automatyczny i dostępny dla każdego. Znacznie mniej ludzi wie, że świadome ćwiczenia oddechowe są skutecznym sposobem na wzmocnienie organizmu i oczyszczenie umysłu z negatywnych emocji. Dzięki tej książce dowiesz się, jak opanować złość i pokonać smutek, nauczysz się stawiać granice i wzmacniać relacje z bliskimi Ci osobami. Oprócz tego, zapewnisz sobie spokojny sen, przyływ energii witalnej, a także poprawisz odporność. Co ważne, tego rodzaju terapię naturalną możesz stosować samodzielnie, bez ograniczeń wiekowych i specjalistycznego przygotowania. Ucząc się pracy z ciałem, będziesz potrafił wpływać na nie w celu wprowadzenia pozytywnych zmian. Jak oddychać, by być zdrowym i szczęśliwym!



## PRANAJAMA

– UZDRAWIAJĄCA MOC ODDECHU

dr Ralph Skuban



Dzięki tej publikacji dowiesz się, czym jest pranajama i poznasz skuteczne techniki oddechowe. Wprowadzisz się w stan tzw. świadomego oddychania i przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem. Uwolnisz swoje ciało od ograniczeń, a medytując osiągniesz wewnętrzny spokój. Poprzez skupienie uwagi na wykonywanych ćwiczeniach wpłyniesz na układ nerwowy, uaktywnisz samouzdrawiające siły organizmu i pozbędziesz się bólu. Dolegliwości przestaną Ci dokuczać i uregulujesz pracę narządów. Dodatkowo poznasz popularne postawy ciała i pozycje jogiczne. Pranajama sprawi, że staniesz się bardziej cierpliwy i udoskonalisz praktykę uważności. Wniesiesz swoją świadomość na wyższy poziom, a nowa energia życiowa wniknie do każdego miejsca w Twoim ciele. Pranajama – zdrowe oddychanie.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



**Bernie Clark** - naucza jogi i medytacji od 1998 roku. Dzięki wykształceniu zdobytemu na Uniwersytecie Waterloo łączy zainteresowanie jogą z naukowym podejściem. Jego warsztaty i książki pomogły wielu uczniom poszerzyć zrozumienie zdrowia, życia i źródła prawdziwej radości. Jego strona internetowa [www.yinyoga.com](http://www.yinyoga.com).

Yin joga to spokojna, bardzo odprężająca praktyka dla każdego. Jest idealna dla osób z kontuzjami, bólami kolan, ramion czy szyi. Wspomaga pracę stawów, ścięgien, więzadeł, głębszych sieci powięzi oraz tkanki łącznej. Poza tym wycisza i przywraca równowagę. Buduje harmonię ciała, umysłu i serca. Poprawia nie tylko zdrowie, ale także wzmacnia organizm i co najważniejsze, poszerza zakres wykonywanych ruchów.

Dzięki praktykowaniu yin jogi lepiej poznasz siebie, zmniejszysz poziom stresu, rozluźnisz ciało, odpoczniesz fizycznie oraz mentalnie, a także poprawisz trawienie i pracę serca. Będziesz zrelaksowany i wypoczęty, a Twoje samopoczucie z dnia na dzień będzie coraz lepsze.

## Spokojny trening - zrelaksowane ciało

Patroni:

