

AGNIESZKA PASSENDORFER



# CZAKRY

ŹRÓDŁA  
ENERGII

PRAKTYCZNY PORADNIK

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Barbara Gancarz-Wójcicka

Układ typograficzny i skład: Adrian Partyka

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie?czakry>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-7594-9

Copyright © Helion S.A. 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## SPIS TREŚCI

### **Wstęp** · 7

- Dokąd zmierzasz?* · 9
- Tam, czyli gdzie?* · 10
- Co to są czakry?* · 11
- Siedem stopni do szczęścia* · 13
- Wędrówka w górę* · 14
- Piramida Masłowa* · 16
- Budzenie węża kundalini* · 17
- Lampki kontrolne* · 18
- Jak z nimi pracować?* · 19
- Kolory, dźwięki i kryształy* · 21

### **CZAKRY, KTÓRE KONTAKTUJĄ CIĘ Z TOBĄ** · 23

#### **Muladhara.** Poczucie bezpieczeństwa · 27

- Test na działanie pierwszej czakry* · 31
- Medytacja optymalizująca pracę czakry podstawy* · 33
- Medytacja ugruntowująca* · 35
- Czy czujesz się bezpiecznie?* · 35
- Asany, które optymalizują pracę czakry podstawy* · 38
- Afirmacje* · 38

**Svadhithana.** Radość tworzenia · 39

*Czy czujesz radość tworzenia?* · 42

*Czy widzisz efekt?* · 45

*Test na działanie drugiej czakry* · 45

*Medytacja optymalizująca pracę czakry sakralnej* · 48

*Medytacja w ruchu na uruchomienie energii seksualnej* · 49

*Jak pokonać bloki twórcze* · 50

*Asany, które optymalizują pracę czakry sakralnej* · 52

*Afirmacje* · 52

**CZAKRY, KTÓRE KONTAKTUJĄ CIĘ Z INNYMI** · 53

**Manipura.** Wrażliwość i moc · 57

*Poczucie mocy* · 60

*Świadomość swojej wartości* · 61

*Test na działanie trzeciej czakry* · 64

*Medytacja optymalizująca pracę czakry splotu słonecznego* · 66

*Medytacja na obserwację emocji* · 67

*Medytacja z emocją, której boisz się najbardziej* · 68

*A co, jeśli nie radzisz sobie z emocjami?* · 69

*Lista potrzeb* · 70

*Asany, które optymalizują pracę czakry emocji* · 75

*Afirmacje* · 75

**Anahata.** Miłość · 76

*Niemówność* · 79

*Test na działanie czwartej czakry* · 81

*Medytacja otwierająca serce* · 83

*Medytacja z przestrzeni serca* · 86

*Medytacja optymalizująca pracę czakry serca* · 87

*Kiedy boisz się miłości...* · 88

*Asany, które optymalizują pracę czakry serca* · 89

*Afirmacje* · 89

## **CZAKRY, KTÓRE KONTAKTUJĄ CIĘ Z ABSOLUTEM** · 91

**Vissudha.** Moc słowa · 94

*Poza słowami* · 95

*Wyrażanie emocji* · 96

*Test na działanie piątej czakry* · 98

*Medytacje otwierające gardło* · 100

*Medytacja optymalizująca pracę czakry serca* · 101

*Oddech otwierający gardło* · 103

*Asany, które optymalizują pracę czakry komunikacji* · 103

*Afirmacje* · 104

**Adjna.** Wnikliwość spojrzenia · 105

*Jasne spojrzenie* · 109

*Test na działanie szóstej czakry* · 110

*Medytacja na polepszenie działania czakry trzeciego oka* · 112

*Medytacja optymalizująca pracę czakry trzeciego oka* · 112

*Asany, które optymalizują czakrę trzeciego oka* · 113

*Afirmacje* · 113

**Sahasrara.** Świadomość · 115

*Twoje królestwo* · 117

*Twoja świętynia* · 118

*Test na działanie siódmej czakry* · 119

*Medytacja czakry korony* · 121

*Medytacja ładowanie energii* · 121

*Medytacja optymalizująca pracę czakry korony* · 122

*Asany, które optymalizują czakrę korony* · 123

*Afirmacje* · 124



# **CZĘŚĆ I**

## **CZAKRY, KTÓRE KONTAKTUJĄ CIĘ Z TOBĄ**





Czakry można podzielić na trzy grupy. W każdej z nich są trzy czakry. Pierwsze trzy dotyczą relacji ze sobą. Kolejne trzy (przy czym ostatnia czakra z pierwszej grupy jest jednocześnie pierwszą z grupy drugiej, a ostatnia z drugiej — pierwszą z grupy trzeciej) — relacji z innymi. Ostatnie trzy — relacji z Siłą Wyższą, tak jak ją rozumiesz: z Bogiem, Duchem, Wyższym Ja, Matką Naturą, Karma, Aniołem Stróżem, Przeznaczeniem...

Oczywiście nie jest to sztywny podział, bo to, jaką relację masz ze sobą, ma ogromny wpływ na relacje z innymi i na Twoje postrzeganie boskiej energii we Wszechświecie. Powiedzmy więc, że ten podział dotyczy raczej tego, na czym czakry skupiają się najbardziej. Pamiętaj, że nie są to przedmioty ani organy o wyraźnych kształtach i granicach, ale raczej energia, która jak światło pada na sąsiadki — także te dalsze.

Pierwsze trzy czakry — a w przypadku czakr liczymy od dołu do góry, tak jak od dołu do góry budujemy dom czy od dołu do góry nalewamy wodę do szklanki — to czakry, które bardziej niż inne uczą nas, jak obchodzić się ze sobą i jak budować sobie życie w tej inkarnacji, czyli w tym wcieleniu.

Muladhara podpowiada, jak realizować swoje potrzeby, żebyśmy czuli się syści i bezpieczni. Svadhisthana pomaga tworzyć nowe. Nie tylko nowe życie, czyli płodzić dzieci, ale też wymyślać i tworzyć nowe jedzenie, dzieła sztuki, rozwiązania problemów, sposoby na ominięcie przeszkód. Manipura kontaktuje nas z naszymi uczuciami, tworzy ich instrukcje obsługi i daje poczucie mocy. Tą mocą możemy dzielić się z innymi — Manipura jest jednocześnie ostatnią czakrą pierwszej trójki i pierwszą drugiej trójki czakr.

P.S. Lubię nazwy czakr. Są jak imiona kobiet. Można oczywiście używać tłumaczeń czy objaśnień, które pewnie są bardziej zrozumiałe i łatwiejsze do zapamiętania. Jednak gdy piszę Muladhara, od razu mam przed oczami dziewczynę w czerwonej sukience, ale nie w czerwonej balowej czy randkowej — raczej, mimo koloru, skromnej i długiej. Muladhara jest jak biblijna Marta. Krząta się i gotuje zupę z soczewicy. Svadhisthana jest seksowna, ma artystyczną duszę i z pewnością dobrze tańczy. Jej pomarańczowa sukienka kręci się wraz z nią w piruetach. Manipura to nadwrażliwiec. Jest delikatna jak ananas pozbawiony skórki. Gdyby nie była taka mądra — łatwo byłoby ją zranić czy rozkochać.

# MULADHARA.

## POCZUCIE BEZPIECZEŃSTWA

Czakra podstawy, zwana też czakrą korzenia. Umiejscowiona jest u podstawy kręgosłupa w miejscu zwanym perineum, czyli w połowie drogi między genitaliami a odbytem.

**Kolor:** czerwony

**Żywiot:** ziemi

**Dźwięk:** lam

**Odpowiadający zmysł:** węch

**Zapachy, które optymalizują jej działanie:** cedr, goździk, cynamon, eukaliptus, mirra, paczula, piżmo oraz lawenda

**Kamienie:** krwawnik, rubin, czarny turmalin, hematyt, agat ognisty

Miałam jeden taki moment, chyba na trzecim roku studiów, kiedy zastanawiałam się, czy kupić proszek do mycia wanny, czy jedzenie dla kota. Moja sytuacja materialna była krytyczna, ale kiedy zwierzyłam się z niej przyjaciółce, przyjechała do mnie z dużą puszką Kitekata. Rozczuliła mnie tym ogromnie. Poczęstowałam ją kawą (tanią, z bazaru pod Pałacem Kultury), która wtedy była naszym głównym posiłkiem na śniadanie, obiad

i kolację. Nie pamiętam, czy kupiłam ten proszek do czyszczenia wanny, ale dobrze pamiętam, że miałam wannę. To już coś. To bardzo, bardzo dużo. Gdybym wtedy wiedziała cokolwiek o czakrach, pomyślałabym, że moja czakra podstawy wówczas była niemrawa. Nie potrafiłam o siebie zadbać na poziomie materialnym. Jednakże — była na tyle silna, że miałam wszystko, co absolutnie niezbędne. Oraz przyjaciółkę (czyli inne czakry, te odpowiedzialne za relacje z innymi, były w formie).

Wracając do czakry podstawy — zaspokajanie potrzeb jest rzeczą względną.

Jeszcze nigdy nie żyliśmy na tak wysokim poziomie komfortu, jeśli chodzi o stan posiadania oraz bezpieczeństwo. Tak, mamy pandemię i niedoskonałą ochronę zdrowia. Owszem, wiele osób doświadcza kryzysu ekonomicznego. W Polsce na przykład w porównaniu z rokiem 2019 wzrosła liczba osób żyjących w ubóstwie o 40 tysięcy. Trwają też konflikty zbrojne w różnych miejscach świata, a ataki terrorystyczne czy występy szaleńców z bronią — praktycznie wszędzie. W momencie kiedy piszę tę książkę, na granicy polsko-białoruskiej koczują i marzną uchodźcy.

No ale większość z nas ma wanny. Lub prysznic. Mamy bieżącą wodę i lodówkę, a w niej coś do jedzenia. W sąsiedztwie jest Lidl albo Biedronka, gdzie za niewielkie pieniądze można kupić obiad.

W porównaniu z pierwszą połową zeszłego wieku — to naprawdę ogromnie dużo. Dżuma przyniosła więcej szkód niż COVID, a głód bywał realnym problemem w wielu miejscach świata i momentach historii. Nasi pradziadkowie, jako dzieci, często nie dojadali. Tracili rodzeństwo i przyjaciół, którzy umie-

rali na krup i zapalenie opon mózgowych. Tracili rodziców na wojnach. Nie wszyscy mieli wannę ani bieżącą wodę, o innych luksusach nie wspominając.

Nie, to nie będzie historia o tym, że mamy być wdzięczni, choć oczywiście wdzięczność nie zaszkodzi. Żyjemy we wspa-  
niałych, obfitych i łatwych czasach, nawet jeśli nie tak łatwych, obfitych i nie tak wspa-  
niałych. Przypominam o tym, bo to ważny etap pracy z Muladharą. Uświadomienie sobie, co mamy i czego ewentualnie jeszcze potrzebujemy. Z czego możemy zrezygnować, bo jest luksusem, a z czego zrezygnować nie sposób. Co jest głodem, a co zachcianką.

Muladhara odpowiada za zaspokajanie naszych najbardziej podstawowych potrzeb. Tych fizjologicznych: jeżeli mamy co jeść i pić, gdzie spać i jak ochronić się przed zimmem — ta czakra nic od nas więcej nie będzie chciała. Nie powinna. Wiadomo jednak, że to trochę jak z progiem bólu — każdy z nas potrzebuje trochę innej ilości zabezpieczeń, by poczuć się bezpiecznie.

Chodzi o bezpieczeństwo ekonomiczne, osobiste (czy żyjesz w miejscu świata, w którym bezpośrednio nic Ci nie zagraża, czy w kraju ogarniętym wojną), ale też o dobrą formę fizyczną, czyli zdrowie, które sprawia, że czujesz się komfortowo w swoim ciele.

Każdy z nas trochę czego innego potrzebuje do tego komfortu. Dla jednych to willa, dla innych kawalerka, dla jednych spory dochód pasywny, innym wystarczy świadomość, że z tymi kompetencjami, które mają, będą w stanie znaleźć pracę, która pozwala im zarobić na życie. Podobnie z miejscem — niektórym wystarczy mieszkanie w tym trochę zwariowanym kraju z nieprzewidywalnym rządem i średnim bezpieczeństwem na

ulicach, inni chcieliby warunków bardziej sprzyjających, dbałości o ekologię i wyższego PKB.

Dlatego Muladhara to też akceptacja naszego „tu i teraz” — bardzo dosłownie. Kiedy działa prawidłowo, jesteśmy zadowoleni z tego, gdzie jesteśmy (w sensie geograficznym i społecznym), z miejsca, w którym mieszkamy, i z ludzi, wśród których się obracamy, z natury, która nas otacza, powietrza, którym oddychamy, i przepisów, których musimy przestrzegać.

Muladhara to też poczucie przynależności do rodziny. Akceptacja drzewa genealogicznego, szacunek dla przodków. Muladhara to wreszcie zaufanie. Do siebie, do Boga (kimkolwiek dla nas jest), do natury. Jeśli czakra podstawy jest zharmonizowana, ufamy, że poradzimy sobie w każdej sytuacji. Że nawet jeśli pojawi się brak, będziemy go potrafili zaspokoić. Kiedy stracimy dochód, znajdziemy inny, gdy zabraknie awokado w sklepie, zaspokoimy głód pomidorem i zadowolimy się też mniejszym mieszkaniem lub mniej wypasionym wyjazdem na wakacje. Słowem: że damy radę.

Muladhara od strony fizycznej to też zdrowe nogi i stopy, zdrowe stawy i kości oraz niezła ogólna odporność. Ponieważ w dużej mierze zależy ona od trawienia — wszelkie zaburzenia jelit mogą być objawem nie najlepszej kondycji czakry korzenia. Jeśli chodzi o psyche, objawem źle działającej czakry podstawy mogą być zaburzenia odżywiania: kompulsje i bulimia, którą można interpretować jako skłonność organizmu do robienia zapasów.

Również nadmierne gromadzenie dóbr, pieniędzy na koncie i niechęć do wyrzucania czegokolwiek może być objawem zachwianej pracy czakry korzenia. Jeśli na wszelki wypadek chcemy mieć więcej i nigdy nie czujemy się bezpiecznie, cho-

robliwie oszczędzamy, dogmatycznie stosujemy zasadę zero waste i zostawiamy każdą starość „bo może się przydać” — to mogą być znaki, że Muladhara nie ma się najlepiej.

## **TEST NA DZIAŁANIE PIERWSZEJ CZAKRY**

Jeśli chcesz się upewnić, czy Twoja czakra podstawy działa prawidłowo, przeczytaj poniższe zdania. Przy każdym, które z Tobą rezonuje, wpisz cyfrę od 0 do 5, gdzie 0 oznacza „zupełnie mnie nie dotyczy”, a 5 — „tak, to dokładnie o mnie”. Wszystko, co pomiędzy, to odcienie szarości — samodzielnie zdecyduj, na ile jakies zdanie charakteryzuje Ciebie i/lub Twoje życie.

Policz punkty i podziel przez liczbę pytań, na które odpowiedziałś/odpowiedziałeś (nie musisz odpowiadać na wszystkie). Wynik bliski 0 lub bliski 5 powinien Ci dać do myślenia. Czy Twoja czakra podstawy nie jest przypadkiem nadaktywna lub, przeciwnie, ospała? Również dużo skrajnych wyników — czyli dużo 0 i 5 — może być znakiem, że warto pomedytować.

Pamiętaj, by po okresie pracy nad czakrami jeszcze raz zrobić test.

Aha! I nie myśl za długo! Jeśli wiele minut zastanawiasz się, ile punktów postawić przy pytaniu — to też może być znak dysharmonii w czakrze podstawy.

Pamiętaj też, by testy na działanie czakr robić co jakiś czas. Warto sprawdzać stan danej czakry zwłaszcza po okresie intensywnej pracy nad sobą i przeciwnie — po tym, gdy nie bardzo zajmowaś/zajmowałeś się rozwojem osobistym, a w Twoim życiu coś się posypało.

1. Lubię miejsce, w którym mieszkam.
2. Wiem, ile kosztuje kawa na wynos.
3. Jedzenie jest przyjemne.
4. Znam ceny podstawowych produktów spożywczych i kiedy idą w górę (lub w dół) — nie ujdzie to mojej uwagi.
5. Przeglądam sklepowe gazetki z promocjami.
6. W szafie mam dużo rzeczy, kupionych pod wpływem impulsu, które noszę rzadko lub których nie noszę wcale.
7. Okres dojrzewania przechodziłam spokojnie.
8. Chętnie odwiedzam moją babcię.
9. Potrafię wymienić cechy, które mam po swoim tacie, swojej mamie, babci, dziadku... i tak dalej.
10. Zawsze mam jakieś oszczędności.
11. Unikam kredytów.
12. Urządzanie swojego mieszkania sprawia mi przyjemność.
13. Nigdy nie zapominam o tym, by regularnie jeść.
14. Lubię chodzić boso.
15. Podziwiam moich rodziców.
16. Znam imiona wszystkich moich prababci i pradziadków.
17. Lubię oglądać rodzinne albumy.
18. Nie mam problemów z żylakami.
19. Lubię biegać.
20. Nigdy nie miałem/miałam halluksów.
21. Na jodze bez problemu trwam w pozycjach równoważnych (na przykład w pozycji drzewa).
22. Na jodze lubię pozycje stojące (na przykład pozycje wojowników, tadasana, trójkąta)
23. Zawsze wiem, kiedy będę chorować — co najmniej dzień wcześniej czuję się nieswojo.



24. Lubię dobre samochody.
25. Boję się, że stracę pracę i źródło dochodów.
26. Jestem bardzo oszczędna/oszczędny.
27. Nie lubię wyrzucać jedzenia.
28. Niechętnie pozbywam się rzeczy, nawet jeśli od dawna ich nie używam.
29. Nie boję się podróżować — nawet do egzotycznych krajów.
30. W obcym kraju jem lokalnie, nie przejmując chorobami czy inną florą bakteryjną.
31. Nigdy nie miewam ataków paniki.
32. Uprawiam niebezpieczne sporty.
33. Lubię szybką jazdę samochodem.
34. Nie miewam lęku wysokości.
35. Szybko nauczyłam/nauczyłam się pływać.
36. Mam BMI w normie.
37. Moja praca nie przysparza mi szczególnie dużo stresu.
38. Raczej się nie martwię, czy wystarczy mi do pierwszego.
39. Robię plany na przyszłość.
40. Boję się wojny.

## **MEDYTACJA OPTIMALIZUJĄCA PRACĘ CZAKRY PODSTAWY**

Zamknij oczy i przenieś uwagę na oddech. Poczuj, jak powietrze oraz energia, czyli prana, bieżą wraz z Twoim oddechem wzdłuż kręgosłupa. Robiąc wdech, nabierasz powietrza przez obie dziurki nosa, potem te dwa strumienie łączą się na szczy-

cie nosa i biegną do czubka głowy, a potem wzdłuż kręgosłupa w dół, aż do jego podstawy. Gdy robisz wydech, od podstawy biegną w górę, by tą samą drogą wydostać się na zewnątrz.

Gdy robisz wdech, docierasz z energią po kolei do siedmiu czakr: czakry trzeciego oka, korony, gardła, serca, splotu słonecznego, sakralnej i korzenia. Robiąc wydech, oczyszczasz wszystkie czakry z tego, co już niepotrzebne: z tego, co się zużyło, nie sprawdziło i teraz jest toksyczne, a nawet jeśli nie jest toksyczne, jest po prostu zbędnym balastem, mgłą, która nie pozwala Ci funkcjonować na pełnych obrotach. Z wydechem rozwiewasz tę mgłę, oczyszczasz przestrzeń, wydmuchujesz balast.

Po kilku takich oddechach skoncentruj się na pierwszej czakrze — tym miejscu u podstawy kręgosłupa. Gdy zrobisz wdech, na krótką chwilę zatrzymaj powietrze właśnie tam. I dopiero potem zrób wydech. Możesz wyobrazić sobie czerwony kolor, czerwony wir energetyczny w okolicy kości ogonowej. Poczuj energię. Jeśli chcesz, zwizualizuj tam sobie płomień: swoim oddechem sprawiasz, że jest idealnej wielkości. Twój oddech utrzymuje płomień o doskonałej sile. Tak, żeby nie przygasał, ale też żeby nie rozbuchał się za bardzo i nie spalił wszystkiego, co jest wokoło. Poczuj ciepło tego ognia i poczuj się przy nim dobrze, komfortowo, bezpiecznie.

Po kilku, kilkunastu, a może kilkudziesięciu takich oddechach, kiedy poczujesz spokój, a nawet pewną nudę, zakończ medytację relaksem na leżąco.

# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —



1. ZAREJESTRUJ SIĘ
2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA  
**Helion** 



# CZY WIESZ, ŻE TWOJA SIŁA PŁYNIE Z WNĘTRZA?

Czakry to wiry energetyczne, których stan wpływa na zdrowie człowieka, jego kondycję psychiczną i inne sfery życia. Stąd dbanie o czakry jest dbaniem o siebie. O czakrach mówi się w religiach dharmicznych, między innymi w buddyzmie, hinduizmie, dżinizmie, jednak zainteresowanie nimi staje się coraz powszechniejsze także w naszym kręgu kulturowym. Joga czakr, medytacja czakr czy po prostu opowiadanie o czakrach spotykają się zawsze z tak dużym odzewem, że Agnieszka Passendorfer, joginka od niemal trzydziestu lat, postanowiła zebrać poświęconą im wiedzę w książce.

Jednak uwaga! Jak pisze sama autorka: *Nie jest to pozycja do czytania. A przynajmniej nie tylko do czytania. To nie powieść, literatura faktu, zbiór anegdot czy zarys historii czakr. To podręcznik i zestaw ćwiczeń. Do czytania przyda się... coś do pisania. I gotowość na to, by od czasu do czasu odłożyć książkę, coś zanotować, usiąść do medytacji czy zrobić kilka asan. Samo przeczytanie wszystkich rozdziałów, nawet kilkakrotnie, raczej nie sprawi, że Twoje życie będzie lepsze. To nie jest lektura dla leniwych.*

## TO KSIĄŻKA DLA TYCH, KTÓRZY CHCĄ BYĆ ZDROWSI. SPOKOJNIEJSI. SZCZĘŚLIWSI!

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

**sensus**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/nowości>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-7594-9



cena 39,90 zł