

The background is a vibrant watercolor wash in shades of pink, red, and orange. Overlaid on this is a detailed illustration of a lotus flower in shades of brown and purple, with its petals and stem clearly visible.

JOGGA

KURS DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Magdalena Repetowska

Agnieszka Wielobób

Maciej Wielobób

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek 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: Magdalena Dragon-Philipczyk

Konsultacja i korekta merytoryczna: Nina Budziszewska

Ilustracje w książce: Agnieszka Wielobób

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<https://sensus.pl/user/opinie/jogakp>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-8585-6

Copyright © Magdalena Repetowska, Agnieszka Wielobób, Maciej Wielobób 2023

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

SPIS TREŚCI

Czym jest joga? · 5 Jak korzystać z tej książki? · 7

Lekcja 1 · 9

Praktyka · 11

Praktyka 1 — tablice z ilustracjami · 21

Lekcja 2 · 29

Praktyka · 31

Praktyka 2 — tablice z ilustracjami · 39

Lekcja 3 · 49

Praktyka · 50

Praktyka 3 — tablice z ilustracjami · 59

Lekcja 4 · 67

Praktyka · 68

Praktyka 4 — tablice z ilustracjami · 78

Lekcja 5 · 87

Praktyka · 88

Praktyka 5 — tablice z ilustracjami · 97

Lekcja 6 · 107

Praktyka · 110

Praktyka 6 — tablice z ilustracjami · 119

Lekcja 7 · 129

Praktyka · 131

Praktyka 7 — tablice z ilustracjami · 139

Lekcja 8 · 149

Praktyka · 151

Praktyka 8 — tablice z ilustracjami · 159

Dodatkowe materiały o oddechu i praktyce mulabandhy · 169

Spis asan · 170

Autorzy i jak się z nimi skontaktować? · 171

CZYM JEST JOGA?

BARDZO TRUDNO JEST ODPOWIEDZIEĆ NA TO PYTANIE, PONIEWAŻ W PEWNYM sensie każdy „ma swoją jogę”. Choć więcej nas łączy niż dzieli, to mamy różne potrzeby, startujemy w różnych punktach, w różnych sytuacjach życiowych. Jedna osoba zacznie praktykę, bo bolą ją plecy, a druga, bo czuje, że słabo radzi sobie ze stresem, inna z kolei zawsze była zainspirowana indyjską duchowością. To wszystko może sprawić, że zaakcentujemy w jodze co innego.

A co Ciebie przyciągnęło do jogi? Czego poszukujesz w jodze? To nie jest pytanie retoryczne. Zatrzymaj się na chwilę — jeśli możesz — i odpowiedz sobie na to pytanie.

Jednym z możliwych przekładów terminu „joga” jest „integracja”. I rzeczywiście, różne praktyki jogi pomagają nam zintegrować (a może bardziej: zreintegrować) się na różnych poziomach. Praktyki etyczno-psychologiczne (nazywane najczęściej w jodze jamami i nijamami) pozwalają nauczyć się przyjmować przeżycia bez wypierania i być spójnym ze swoimi wartościami. Asany — pozycje jogi — mogą usunąć fizyczne i psychosomatyczne napięcie, w wielu wypadkach są w stanie zniwelować ból, a nawet czasem leczyć lub wspomagać leczenie pewnych chorób. Mogą też wesprzeć w rozmaitych okolicznościach życiowych, takich jak ciąża, menstruacja, zmęczenie, ból czy napięcie kręgosłupa. Dzięki

pozbyciu się patologicznego napięcia, rozluźnieniu, uelastycznieniu i wzmocnieniu możemy zreintegrować ciało w taki sposób, by doświadczać swobody ruchu, żywotności i sprawniej funkcjonować na co dzień. Pranajama (medytacja oddechu) ma oczyścić umysł i wzmocnić koncentrację. A praktyki uważności i medytacji przynoszą skupienie, obecność i wewnętrzny spokój.

Jeśli chcemy, by joga niosła ową wewnętrzną integrację na wielu poziomach, to musi ona być formą naszej troski o siebie. Dlatego można powiedzieć, że zaawansowanie w jodze objawia się łagodnością wobec siebie. Łagodnością, która nie jest rozumiana jako pobłażliwość, a raczej jako brak agresji wobec ciała, brak nadmiernej surowości, poluzowanie oczekiwań wobec siebie i odpowiedzenie na potrzeby swojego ciała i umysłu.

Tradycyjnie joga oznaczała ścieżkę duchową, medytacyjną. Na początku XX w. narodziła się na szerszą skalę joga posturalna, jak również terapia jogą, głównie za sprawą „ojca” współczesnej jogi Tirumalai Krishnamachary i jego traktatu *Yoga Rahasya*. W naszej książce skupiamy się raczej na aspekcie wprowadzenia w fizyczne praktyki jogi w duchu Krishnamachary — z poszanowaniem granic naszego ciała, ze skupieniem i z szacunkiem do oddechu.

Jeśli chcesz bardziej zagłębić się w szeroko pojętą tradycję jogi, sięgnij po dwie książki jednego ze współautorów tego podręcznika — Macieja Wieloboba: *Psychologię jogi* i *Uważność w praktyce*.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI?

W TYM PODRĘCZNIKU ZNAJDZIESZ DOKŁADNIE ROZPISANY KURS DLA początkujących, wprowadzający do asan jogi. Podzieliliśmy go na osiem lekcji. Polecamy każdą lekcję wykonać po dwa razy, a cały materiał rozłożyć sobie na dwa miesiące. Każda lekcja zawiera opis słowny z instrukcjami do praktyki (sekcje „Praktyka”) oraz dokładnie rozrysowane tablice z ilustracjami całej praktyki i sposobu oddychania w niej (sekcje „Praktyka [numer] — tablice z ilustracjami”).

Najpierw zapoznaj się z instrukcjami i ilustracjami, a dopiero potem podejmij praktykę. Książka ma taką konstrukcję, że powinno Ci się łatwo z nią pracować. Jeśli jakieś kwestie są dla Ciebie niejasne, napisz na dane kontaktowe, które znajdziesz na końcowych stronach. Co pewien czas realizujemy też kurs online oparty na programie przedstawionym w tej publikacji — możesz sprawdzić na stronie joga-krakow.pl.

Życzymy Ci owocnej praktyki oraz dużo inspiracji i pomyślności na jogicznych ścieżkach!

LEKCJA 1

NA PIERWSZEJ LEKCJI ZAPOZNASZ SIĘ Z NAJWAŻNIEJSZYMI ASANAMI (POZYCJAMI jogi) oraz z podstawowymi sekwencjami (winjasami), czyli układami pozycji, gdzie płynnie przechodzi się z jednej do drugiej. Asaną jest np. dość popularna pozycja psa z głową w dół, natomiast sekwencją — powitanie słońca, którego jednym z elementów jest pies z głową w dół. Oprócz tego nauczysz się ważnej pracy przy wykonywaniu wszelkich, nawet najmniejszych wygięć w tył, czyli utrzymywania tzw. aświni mudry.

Aświni mudra¹, jak wskazuje nazwa, zalicza się do grupy praktyk określanych jako mudry i bandhy. To stosunkowo podobne praktyki, których głównym zadaniem jest kontrolowanie energii, jaka przepływa przez ciało, i zarządzanie nią poprzez zamykanie pewnych kanałów. Sanskryckie słowo *aświni* w tłumaczeniu na język polski oznacza „klacz” i nawiązuje do ruchu silnego wciągania przepony miednicy do wewnątrz po opróżnieniu jelit przez konia.

Zadaniem aświni mudry jest zamknięcie krocza. Polega to na zaciśnięciu zewnętrznego zwieracza odbytu, co wpływa na zwarcie dołu pośladków (praca jak nie przymierzając przy zaciskaniu zwieracza odbytu podczas biegunki). Jej funkcją, oprócz kontroli przepływu energii, jest zabezpieczenie przed nadwyżęciem odcinka lędźwiowego kręgosłupa w czasie

¹ Takie terminy jak: aświni mudra, surja namaskar, adhomukha/urdhwamukha śwanasana, prasarita padottanasana, ekahasta bhudzasana, ardha uttanasana, pariwritta trikonasana, dźathara pariwartanasana oraz ćaturanga dandasana zgodnie z zasadami gramatycznymi sanskrytu powinny być pisane łącznie, ale dla wygody Czytelników został zastosowany zapis rozłączny.

wykonywania wygięć w tył. Zastosowanie aświni mudry wymusza delikatne wypchnięcie do przodu kości łonowej i ustawienie miednicy w tyłopochyleniu. Takie jej usytuowanie nie pozwala na niezdrowe przegięcie się dolnych pleców. Kiedy dodatkowo przy wchodzeniu do wygięcia zaangażujesz do pracy mięśnie brzucha, zwłaszcza mięsień poprzeczny (z którym będziesz pracować na późniejszych lekcjach, ucząc się napinania go), otrzymasz bezpieczną stabilizację odcinka lędźwiowego. Pamiętanie o tym jest szczególnie ważne dla osób z pogłębioną lordozą lędźwiową.

Aświni mudra powoduje zauważalne zmniejszenie zakresu wygięcia, gdyż nie dopuszcza do „miażdżenia” kręgów w odcinku lędźwiowym, przez co kręgi w tej części mogą pozostać bezpiecznie od siebie oddalone. Jednak moim zdaniem ważniejsze od osiągnięcia dużych zakresów w odgięciach w tył i w innych pozycjach jest wykonywanie ich bezpiecznie, tak żeby nie szkodziły ciału, a przynosiły mu jak najwięcej korzyści. W końcu praktyka jogi ma poprawiać jakość naszego funkcjonowania na co dzień, dawać nam harmonię i równowagę. Nie ma być natomiast polem do realizowania swoich, czasem niezdrowych, ambicji. Warto o tym pamiętać.

Aświni mudrę łatwo wyczuć, wykonując pozycję psa z głową w górę, gdzie dolne części pośladków samoistnie zbliżają się do siebie i delikatnie zwierają. Gdy to poczujesz, postaraj się nieco wzmocnić tę pracę.

PRAKTYKA

Przed przystąpieniem do wykonywania asan dobrze jest skontaktować się ze swoim ciałem w wygodnej pozycji, postarać się je poczuć i skierować uwagę bardziej do swojego wnętrza. Gdy to zrobisz, skup się na sposobie, w jaki oddychasz. Obserwuj naturalną długość wdechów i wydechów. Czy są one równej czy może różnej długości? Czy oddech jest jednolity i płynny, czy też występują jakieś zatrzymania oddechu? Sprawdź także, na ile jest on głęboki i łatwy do wykonania. Gdy już pobędziesz trochę z tymi obserwacjami, możesz przejść do kolejnego etapu, w którym zmodyfikujesz sposób swojego oddychania.

Zacznij od stopniowego, a także łagodnego wydłużania zarówno wdechów, jak i wydechów, starając się robić to powoli i uważnie. Każdy oddech pogłębiaj dosłownie o ułamek sekundy, co da Ci możliwość kontrolowania wpływu tego procesu na ciało. Staraj się nie przekroczyć swojej granicy komfortu. Oddech nie powinien być za długi, tak aby nie

wywoływał jakiegokolwiek uczucia dyskomfortu w klatce piersiowej i reszcie ciała ani potrzeby głębszego zaczerpnięcia powietrza co jakiś czas. Najlepiej zatrzymać proces wydłużania oddechu chwilę przed dotarciem do granicy komfortu. Wtedy będziesz mieć pewność, że jego długość nie wprowadzi do ciała dysharmonii.

Kiedy Twój oddech jest już optymalnie wydłużony, możesz popracować z wyrównaniem wdechów i wydechów. Żeby to zrobić, przez chwilę obserwuj, jakiej długości są wdechy, a jakiej wydechy. Możesz policzyć, ile sekund trwa dana część. Prawdopodobnie nie wszystkie wdechy i nie wszystkie wydechy będą trwałe dokładnie tyle samo. Wtedy staraj się znaleźć średnią długość wdechów i średnią długość wydechów. Jeśli odkryjesz, że średnia długość wdechów jest u Ciebie równa średniej długości wydechów, to nie musisz nic więcej robić, tylko utrzymywać ten sam rytm podczas kolejnych oddechów.

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 

JEŻELI CHCESZ ZACZAĆ WŁASNĄ PRZYGODĘ Z JOGĄ, TA KSIĄŻKA JEST DLA CIEBIE IDEALNA!

Czym jest joga? Odpowiedź na to pytanie nie jest oczywista. Co więcej, każdy odpowie inaczej. Jedni zaczynają praktykować jogę dlatego, że bolą ich plecy, a słyszeli, że może im ona pomóc zredukować dolegliwości. Inni pragną powrócić w pełni do swojego ciała. Niektórzy chcą poprawić kondycję. Są wreszcie tacy, dla których joga jest równocześnie praktyką fizyczną i duchową. Każdy ma „swoją” jogę.

ZANIM ZACZNIESZ JĄ PRAKTYKOWAĆ,
ZASTANÓW SIĘ, CZEGO W NIEJ POSZUKU-
JESZ. ZATRZYMAJ SIĘ W TYM MIEJSCU,
ODPOWIEDZ NA TO PYTANIE I... ZACZNIJ
CZYTAĆ.

W podręczniku, który trzymasz w rękach, znajdziesz dokładnie rozpisany kurs wprowadzający do asan jogi. Jest on podzielony na osiem lekcji, których dwukrotna realizacja zajmie Ci około sześćdziesięciu dni. Praktyki zostały szczegółowo opisane i rozrysowane, by łatwiej było Ci je poznać, wdrożyć się w nie i wykonywać bez błędów, zarówno jeśli chodzi o jogiczne pozycje, ruchy, jak i sposób oddychania.

Magdalena Repetowska — nauczycielka jogi, terapii jogą i medytacji, wykładowczyni na kursach nauczycielskich. Ukończyła szkolenia nauczycielskie jogi i staż u Agnieszki i Macieja Wielobóbów. Jest absolwentką studiów podyplomowych w zakresie ajurwedy, przeszła także szkolenia z komunikacji empatycznej (NVC), kursy wprowadzające do *life impressions bodywork* i jogi świadomej traumy, jak również szkolenie wprowadzające do *somatic experiencing*.

Agnieszka Wielobób — nauczycielka jogi i medytacji, autorka książek. Wykłada jogę na studiach podyplomowych w Akademii Górnośląskiej w Katowicach i na Uniwersytecie Wrocławskim. Szkoli nauczycieli jogi i instruktorów medytacji. Oprócz jogi zgłębiała zależności umysł – ciało, pracę z powięziami (u Donalda VanHowtena, na kursach Anatomy Trains i innych), medytację (między innymi u Karimbakhsha Witteveena i Mahmooda Khana), a także ajurwedę (którą wykładała przez kilka lat na uczelni). Naucza świadomości ciała, uważnego ruchu i rozumienia swojego systemu powięziowego, by praktykować jogę w sposób bezpieczny, terapeutyczny i uwalniający od napięcia. Potrafi przelożyć wszelkie zawilości anatomiczne na konkretną pracę w asanach jogi i uczy głębokiego szacunku do ciała i psychiki.

Maciej Wielobób — nauczyciel medytacji i jogi, autor wielu książek. Odebrał konwencjonalne wykształcenie w zakresie rozwoju osobistego, jogi i medytacji, ale też od 1994 roku podąża tradycyjną ścieżką mistyczną indyjskich sufich; obecnie kieruje jedną z sufickich linii inicjacyjnych. Naucza jogi i medytacji w Polsce i Europie, zarówno na uczelniach (aktualnie w Akademii Górnośląskiej w Katowicach i na Uniwersytecie Wrocławskim), jak i podczas mniej formalnych warsztatów i odosobnień. Prowadzi z żoną kursy nauczycielskie jogi i medytacji. W prosty i użyteczny sposób przekazuje głębię tradycyjnej wiedzy jogicznej i medytacyjnej, tak by czytelnicy i uczestnicy zajęć jogi mogli uwalniać się od napięcia, doświadczać spokoju umysłu i wykorzystywać pełnię swoich możliwości. Uwielbia pokazywać konkretne zastosowania dawnych koncepcji i narzędzi w życiu codziennym.

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

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

sensus

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

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-283-8585-6



cena: 59,00 zł