

Jude Reignier



# Joga

*na co dzień*

Zamiast sztucznych pobudzaczy  
i środków uspokajających

**Krótkie treningi dodające energii • Błyskawiczne sposoby  
na rozluźnienie • Długie ćwiczenia wzmacniające i masujące**

Tytuł oryginału: Easy Yoga

Tłumaczenie: Marcin Machnik

ISBN: 978-83-283-4381-8

Text copyright © Jude Reigner 2007.

Illustrations copyright © Jude Reigner and Eddison Sadd Editions 2007.

This edition copyright © Eddison Sadd Editions 2007.

Copyright © 2010, 2018 by Helion S.A.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or by any information storage retrieval system, without permission from the Publisher.

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 Wydawnictwo HELION 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 Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://septem.pl/user/opinie/jogavv>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

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

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

Printed in Poland.

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

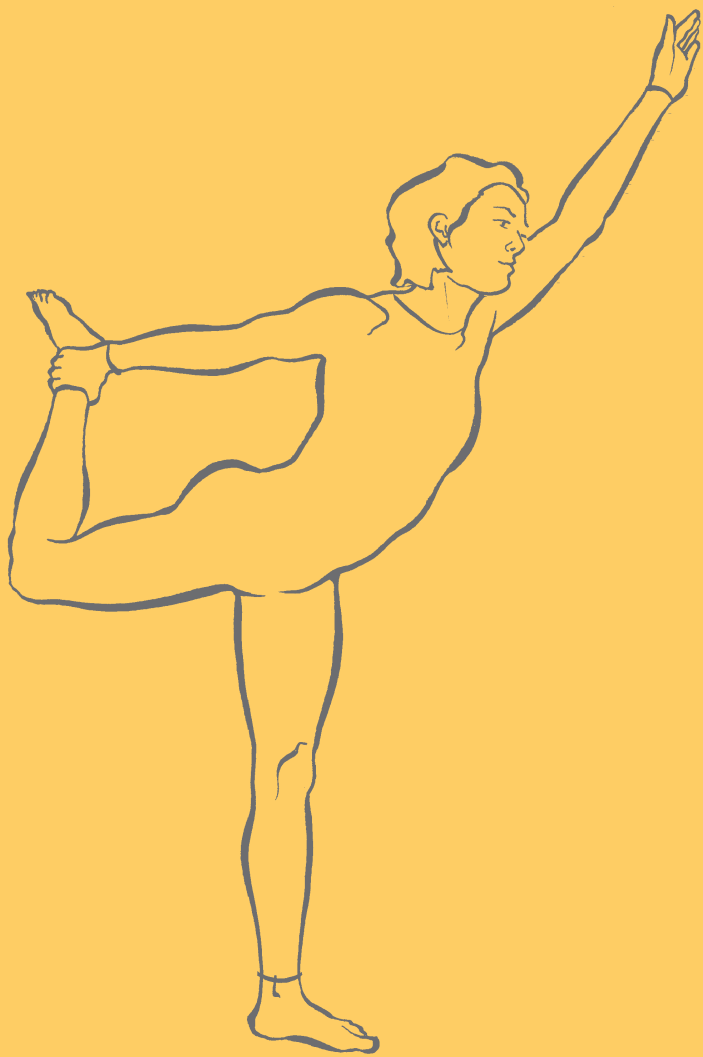
- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to!» Nasza społeczność](#)

# Spis treści

Wprowadzenie			4
<b>PEŁNY TRENING</b>			<b>8</b>
Skupiony oddech	10	Pies	32
Góra	12	Trójkąt	34
Skłon w przód	14	Odmiana trójkąta	36
Stojąca ryba	16	Wojownik	38
Krawiec	18	Bocian	40
Skrety bioder	20	Świeca	42
Unoszenie miednicy	22	Pług	44
Klamerka	24	Ryba	46
Pies z głową w dół	26	Napięcie i rozluźnienie	48
Kobra	28	Relaksacja	
Szarańcza	30	przez autosugestię	50
<b>SESJA 20-MINUTOWA</b>			<b>52</b>
Ożywienie	54	Odprężenie	78
<b>SESJA 10-MINUTOWA</b>			<b>102</b>
Pobudka	104	Wyciszenie	116
O AUTORCE			128
O KONSULTANCIE			128
PODZIĘKOWANIA			128

# pobudka *oraz wyciszenie*

SESJA 10-MINUTOWA



## 1 Góra

*Poprawia krążenie we wszystkich organach • Wzmacnia ramiona i brzuch • Poprawia postawę*

1. Stań na stopach rozstawionych na szerokość miednicy, z piętami lekko odchylnymi na zewnątrz. Spleć palce i wyciągnij ramiona przed siebie.
  2. Weź przygotowujący wdech.
  3. W trakcie wydechu wyciągnij ramiona nad głowę, a stopy zakotwicz stabilnie na podłożu. Zwróć uwagę na to, jak rozciąganie tworzy przestrzeń wokół talii.
- Skup się na oddechu w trakcie rozciągania. Wytrzymaj tak około minuty, a następnie opuść ramiona swobodnie po obu stronach ciała.



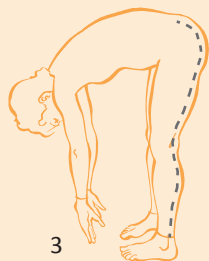
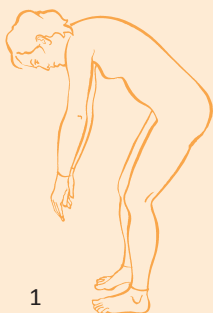


## 2 Skłon w przód

*Stymuluje wątrobę, nerki i jelita • Pomaga pozbyć się stresu, zmęczenia i niestrawności • Rozciąga mięśnie łydek i ścięgna podkolanowe*

**Ostrzeżenie: nie wykonuj tego ćwiczenia, jeśli masz nadciśnienie.**

1. Stań na stopach rozstawionych na szerokość miednicy, z piętami lekko odchylnymi na zewnątrz, po czym opuść ciało w dół i pozwól ramionom swobodnie zwisać.
  2. Weź wdech, gdy będziesz opuszczać się coraz niżej.
  3. W trakcie wydechu opuść podbródek na klatkę piersiową i kontynuuj stopniowe rozluźnianie kręgosłupa, krąg po kręgu. Nie huśtaj się. Stój całymi stopami stabilnie na ziemi i wyprostuj kolana, ale nie blokuj ich w tej pozycji. Rozluźnij górną część ciała.
- Przy kolejnych wydechach rozluźniaj kręgosłup, barki, ręce, palce, szyję, twarz, szczękę i oczy. Skup się na oddechu, gdy przyjmujesz tę pozycję. Wytrzymaj tak około minuty, po czym wróć do pozycji wyprostowanej.



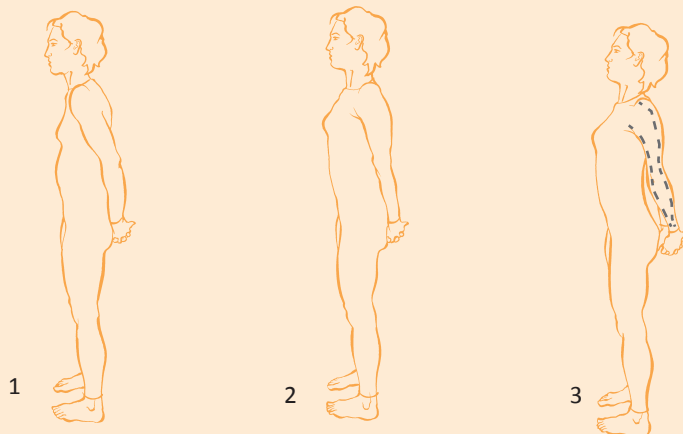




### 3 Stojąca ryba

*Koryguje przygarbienie • Rozszerza płuca • Wzmacnia ramiona • Pomaga walczyć z astmą, ospałością i niepokojem*

1. Stań na stopach rozstawionych na szerokość miednicy, z piętami lekko odchylonymi na zewnątrz. Spłecz palce za plecami.
  2. Weź przygotowujący wdech.
  3. W trakcie wydechu powoli podnieś klatkę piersiową i odchyl barki do tyłu, ciągnąc ramiona w dół. Stój całymi stopami stabilnie na ziemi i wyprostuj kolana.
- Gdy będziesz się koncentrować na oddechu, pamiętaj o tym, aby klatka piersiowa była uniesiona do góry, a ręce ściągane w dół. Wytrzymaj tak około minuty, a następnie powoli opuść ramiona swobodnie po obu stronach ciała.



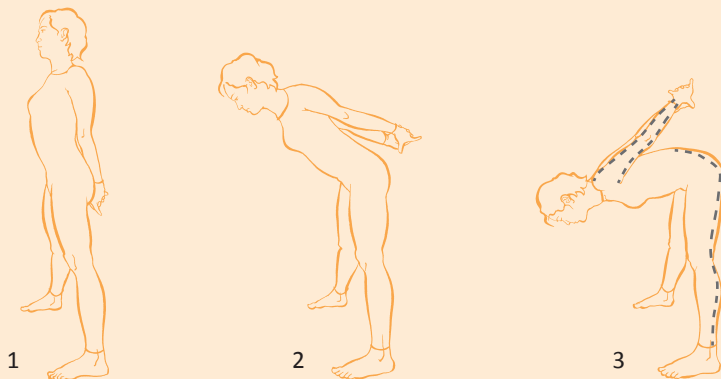


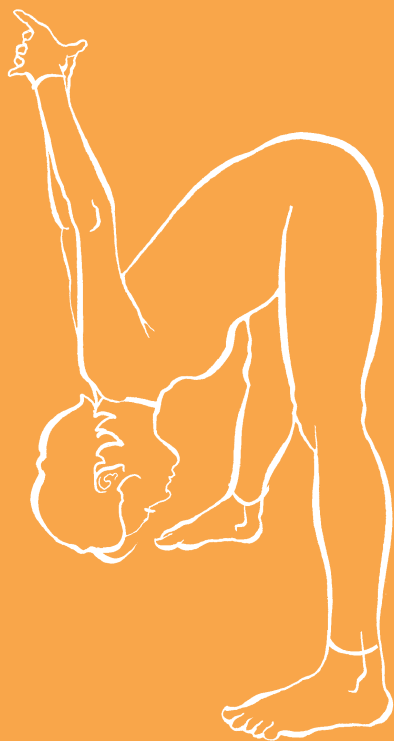
## 4 Odmiana trójkąta

*Stymuluje nerki, wątrobę i jelita • Uśmierza stres, zmęczenie oraz łagodzi sztywność ramion i niestrawność • Rozciąga mięśnie tydek i ścięgna podkolanowe • Wzmacnia ramiona*

**Ostrzeżenie: nie wykonuj tego ćwiczenia, jeśli cierpisz na nadciśnienie lub bóle w dolnej części kręgosłupa.**

1. Rozstaw stopy na szerokość bioder z palcami skierowanymi na wprost i zakotwicz je stabilnie na podłodze. Spłecz ręce za plecami i weź przygotowujący wdech.
2. W trakcie wydechu zacznij się powoli pochylać do przodu i rozluźnij kręgosłup.
3. Opuszczaj się coraz niżej, podnosząc jednocześnie ręce do góry.
  - ▶ Skup się na oddechu i wytrzymaj w tej pozycji około minuty. Następnie powoli wróć do pozycji stojącej i rozluźnij ramiona.

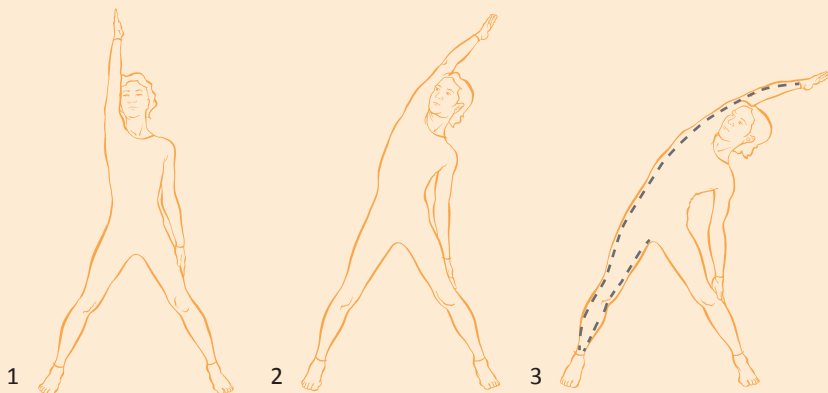




## 5 Trójkąt

*Stymuluje wątrobę, nerki i jelita • Łagodzi niestrawność • Poprawia równowagę i elastyczność kręgosłupa • Wzmacnia nogi • Rozciąga ramiona • Wzmacnia dolny odcinek kręgosłupa i mięśnie brzucha*

1. Rozstaw stopy szeroko, palcami na wprost. Wyciągnij ramię w górę, aby dotknęło ucha. Weź przygotowujący wdech.
  2. Skręć twarz w stronę wzniesionej i wyprostowanej ręki i zrób powolny wydech. W jego trakcie zacznij przechylać ją na lewo, rozciągając ramię i tors.
  3. W trakcie rozciągania trzymaj prawą stopę stabilnie na ziemi. Biodra powinny pozostać w niezmienionej pozycji — pilnuj, aby ich nie skrócić. Jeśli poczujesz ból w boku, zatrzymaj się.
- Skup się na oddechu i wytrzymaj około 30 sekund. Następnie powoli wróć do pozycji stojącej i rozluźnij ramię. Powtórz ćwiczenie dla drugiej ręki.



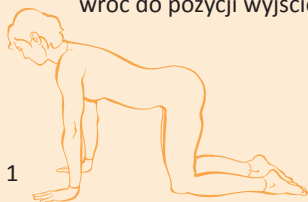


## 6 Pies

*Poprawia krążenie we wszystkich organach • Rozciąga mięśnie tydek, ścięgna podkolanowe, kręgosłup, ramiona i ręce • Łagodzi ból głowy i pleców oraz uśmierza objawy zmęczenia i niestrawności*

**Ostrzeżenie: nie wykonuj tego ćwiczenia, jeśli masz wysokie ciśnienie.**

1. Stań na czterech kończynach, rozstaw dłonie na szerokość ramion, a kolana na szerokość bioder. Weź przygotowujący wdech.
  2. W trakcie wydechu przenieś ciężar ciała na palce u nóg i zacznij powoli unosić kolana.
  3. Wypchnij kość ogonową do góry i do tyłu. Odchylone nieznacznie na zewnątrz pięty opuść na podłogę, wyprostowując kolana.
- Rozciągnij maksymalnie nogi i rozluźnij kark i twarz. Skup się na oddechu i wytrzymaj w tej pozycji około minuty. Następnie powoli wróć do pozycji wyjściowej.







## 1 Skupiony oddech

*Poprawia krążenie we wszystkich organach • Rozluźnia mięśnie i więzadła • Łagodzi stres*

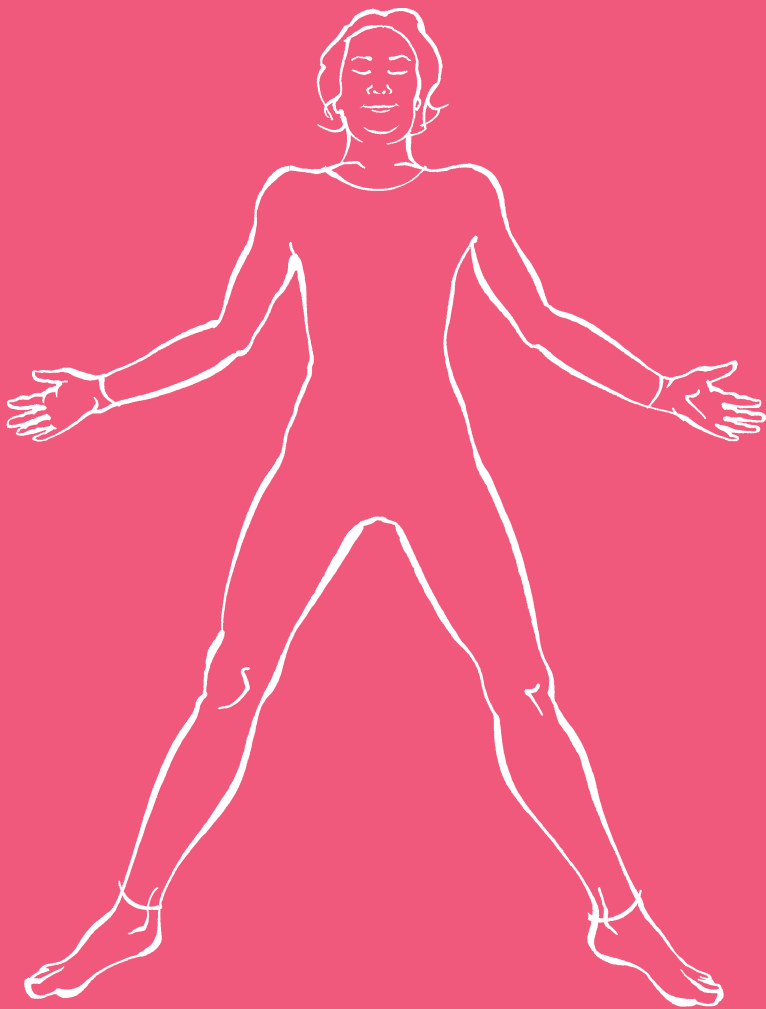
Położ się i spokojnie zamknij oczy. Weź powolny wdech przez nos i skup się na tym, jak powietrze przechodzi przez gardło i dociera do dna płuc i klatki piersiowej. Zobacz w wyobraźni, jak powiększają się płuca i klatka piersiowa oraz jak wydłuża się kręgosłup. Poczuj, jak podnosi się brzuch.

Wypuść powietrze przez nos. Poczuj, jak brzuch opada. Wydech powinien trwać dłużej niż wdech.

Nie walcz z siłą ciężenia i oddal wszystkie myśli. Skup się na oddychaniu.

- **Wydech jest istotą relaksacji. Im więcej wypuszczasz z siebie zużytego powietrza, tym więcej nabierasz świeżego, im głębiej oddychasz, tym bardziej uspokaja się Twój umysł.**

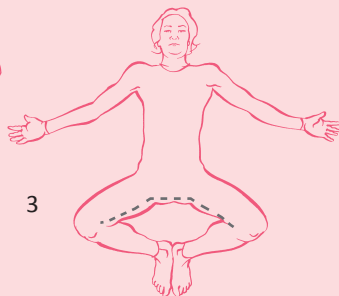
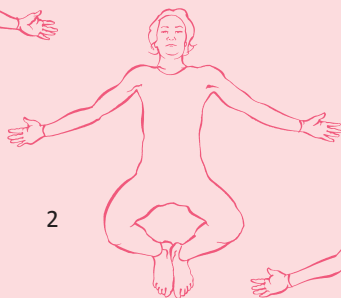
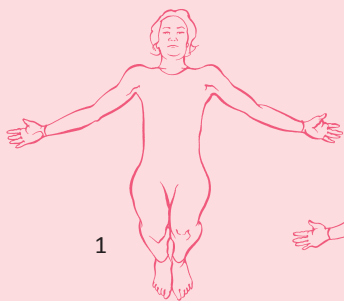
**Skup się na oddechu... rozluźnij się... rozluźnij się.**



## 2 Krawiec

*Poprawia krążenie we wszystkich organach • Rozciąga wewnętrzną część ud oraz pachwiny • Otwiera klatkę piersiową i ramiona • Pomaga walczyć z astmą i łagodzi dolegliwości menstruacyjne*

1. Połóż się na plecach i zegnij kolana tak, aby stopy znalazły się kilka centymetrów od pośladków. Trzymaj stopy i kolana razem. Rozpostrzyj ramiona pod kątem 45 stopni. Trzymaj głowę prosto i cofnij podbródek. Weź przygotowujący wdech.
  2. W trakcie wydechu zacznij powoli rozszerzać kolana.
  3. Kontynuuj rozszerzanie kolan, przyciskając dolną część kręgosłupa do ziemi.
- Skup się na oddechu, gdy będziesz w pełni otwierać biodra. Wytrzymaj tak około minuty, a następnie powoli złącz kolana.



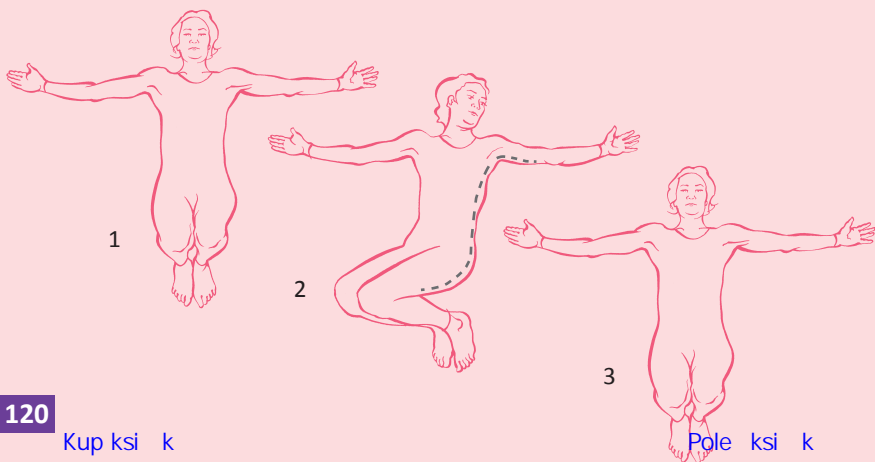


### 3 Skręty bioder

*Stymuluje wątrobę, nerki i jelita • Łagodzi bóle kręgosłupa oraz objawy niestrawności i zaparcia • Rozciąga uda • Rozluźnia napięcia w kręgosłupie • Otwiera ramiona i klatkę piersiową • Łagodzi objawy astmy*

**Ostrzeżenie: nie wykonuj tego ćwiczenia, jeśli jesteś w ciąży.**

1. Połóż się na plecach, zegnij kolana, a złączone stopy przyciągnij do pośladków. Rozpostrzyj ramiona dłońmi do góry, tak aby znalazły się na poziomie barków. Trzymaj głowę prosto i cofnij podbródek. Weź przygotowujący wdech.
  2. W trakcie powolnego wydechu opuść kolana w lewo tak nisko, jak możesz. Jednocześnie obracaj głowę w prawo, skracając kręgosłup.
  3. Zrób wdech. W trakcie kolejnego wydechu podnieś kolana i wróć głową do pozycji wyjściowej.
- Powtórz to samo w drugą stronę. Wykonuj to ćwiczenie na zmianę przez dwie minuty. Aby zakończyć, wróć do pozycji wyjściowej.





## 4 Unoszenie miednicy

*Stymuluje tarczycę • Zwiększa objętość płuc • Rozciąga szyję i uda • Wzmacnia dolną część kręgosłupa i mięśnie brzucha • Łagodzi objawy astmy, dolegliwości menstruacyjne i ból pleców*

**Ostrzeżenie: unikaj tej pozycji, jeśli jesteś w ciąży lub masz kontuzję karku.**

1. Połóż się na plecach, podciągnij kolana i rozstaw stopy na szerokość bioder z piętami lekko skierowanymi na zewnątrz. Ręce połóż obok ciała dłońmi w dół. Trzymaj głowę prosto i cofnij podbródek. Weź przygotowujący wdech.
  2. W trakcie powolnego wydechu unieś kość ogonową tak wysoko, jak możesz.
  3. Podnoś kolejno każdy kręg, aż dojdiesz do łopatek.
- Pamiętaj, aby stopy stabilnie opierały się o podłogę. Zwróć uwagę na to, jak otwiera się klatka piersiowa, gdy unosisz kręgosłup tak wysoko, jak potrafisz. Zrób wdech, po czym w trakcie kolejnego wydechu stopniowo, kręg po kręgu, opuszczaj kręgosłup — od górnych odcinków, poprzez środkowe i dolne, aż do kości ogonowej. Powtarzaj ćwiczenie przez około minutę.



1



2



3

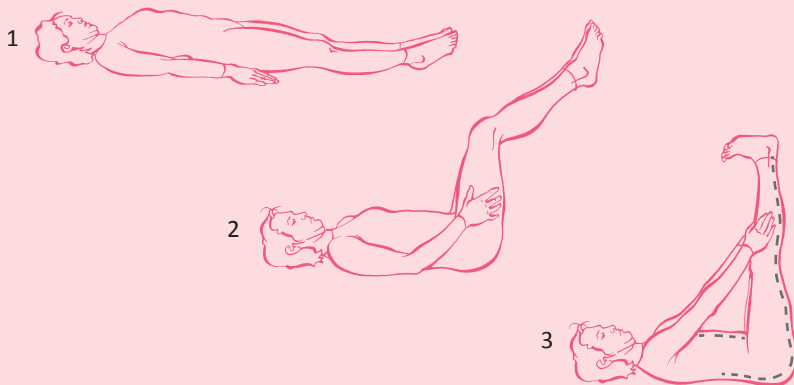




## 5 Klamerka

*Poprawia krążenie we wszystkich organach • Rozciąga ścięgna podkolanowe i mięśnie tydek • Wzmacnia mięśnie brzucha • Zwiększa elastyczność bioder • Łagodzi ból pleców oraz objawy niestrawności i zaparc*

1. Połóż się na plecach, cofnij podbródek i przyciśnij dolną część kręgosłupa do podłogi. Weź przygotowujący wdech.
  2. W trakcie powolnego wydechu podnoś nogi do góry. Pomóż sobie rękami, trzymając się za uda.
  3. Skup się na oddechu i podnieś nogi tak wysoko, jak potrafisz — pomagaj sobie przy tym rękami. Sięgnij do pięt, aby wyprostować kolana.
- Chwyć się za duże palce u stóp i delikatnie przyciągnij nogi do siebie, na ile potrafisz, bez zginania kolan. Wytrzymaj około minuty, a następnie powoli opuść nogi na ziemię.

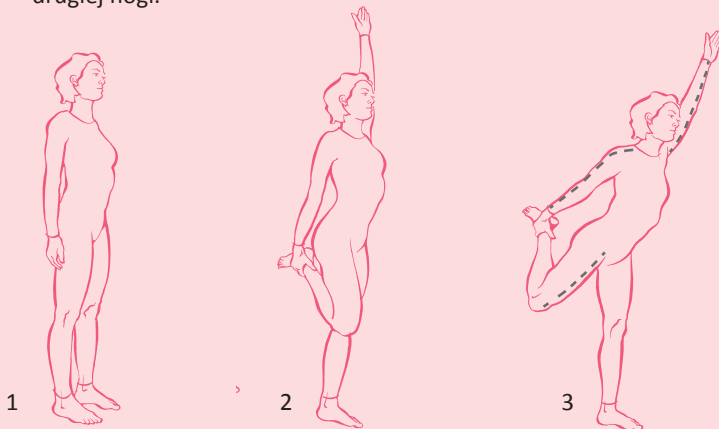




## 6 Bocian

*Poprawia krążenie we wszystkich organach • Rozciąga uda i ramiona  
• Zwiększa objętość płuc • Otwiera biodra • Łagodzi objawy astmy  
i stresu • Poprawia koncentrację i równowagę*

1. Rozstaw stopy na szerokość bioder z palcami skierowanymi na wprost, ręce opuść wzdłuż ciała.
  2. Podnieś prawą stopę do pośladka i chwyć się prawą ręką za kostkę. Podnieś lewą rękę, aby jej palce wskazywały sufit. Powinna lekko dotykać ucha. Weź przygotowujący wdech.
  3. Stań stabilnie lewą stopą na ziemi i w trakcie wydechu zacznij się pochylać i ciągnąć prawą stopę do góry. Pamiętaj, aby biodra były prosto — nie pozwól, żeby się skrzyły. Lewa noga powinna być prosta i stabilna.
- ▶ Skup się na oddechu i wytrzymaj w tej pozycji około minuty. Następnie powoli rozluźnij nogę i ramię. Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.







# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ 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>

# Pies, bocian, ryba i kobra – mała menażeria Twojej podręcznej jogi

Joga jest najbardziej liberalnym ze wszystkich rodzajów aktywności fizycznej. Nie uznaje podziału na wiek, płeć, stan portfela, miejsce zamieszkania czy kondycję. Możesz zacząć ćwiczyć nawet dziś. Wystarczy Ci jedynie kawałek podłogi, łagodne światło, wygodny strój i odrobina ciszy.



Książka ta powstała z myślą o tych wszystkich, którzy chcieliby skorzystać z dobrodziejstw uprawiania jogi, ale nie są w stanie w swym napiętym grafiku wygospodarować półtorej godziny dziennie. Doświadczona instruktorka proponuje zestaw prostych, a przy tym niezwykle skutecznych ćwiczeń, które napetnią Twoje ciało sporą dawką energii i dadzą pozytywnego kopa Twojemu duchowi.

**Poćwicz z nami podczas jednego czterdziestopięciominutowego, dwóch dwudziestominutowych i dwóch dziesięciominutowych treningów.**

**Twój cel:** zrelaksowane, jędrne, gibkie ciało.

**Twoja kuracja:** skuteczne ćwiczenia i terapie, zamknięte w serii czterech treściwych, bogato ilustrowanych książeczek.

## POZOSTAŁE KSIĄŻKI Z SERII:

*Tai chi na co dzień, Masaż na co dzień, Pilates na co dzień.*

Już wkrótce zasmakujesz w swoim nowym, energetyzującym trybie życia.

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

Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**  
**0 601 339900**

**septem**  
septem.pl

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

cena 24,90 zł

ISBN 978-83-283-4381-8

