



CHRISTINA D'ARRIGO

JOGA

NA OCZYSZCZENIE CZAKR

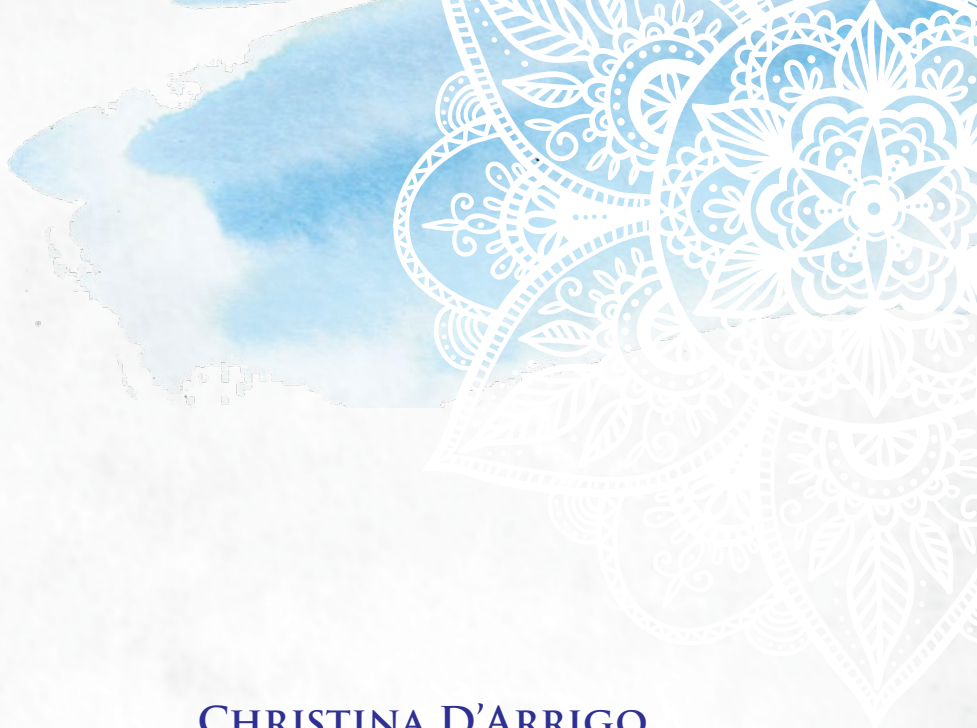
Ponad 60 prostych asan,
które wzmocnią i uzdrowią twoje czakry



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

JOGA

NA OCZYSZCZENIE CZAKR



CHRISTINA D'ARRIGO

JOGA

NA OCZYSZCZENIE CZAKR

Ponad 60 prostych asan,
które wzmocnią i uzdrowią twoje czakry



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Aleksandra Lipińska
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TŁUMACZENIE: Julia Cudowska

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8171-818-9

Tytuł oryginału: *Essential Chakra Yoga: Poses to Balance, Heal, and Energize the Body and Mind*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California
Illustrations © 2019 Amanda León
Zdjęcie Autorki dzięki uprzejmości © Allison Armfield

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2020
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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii

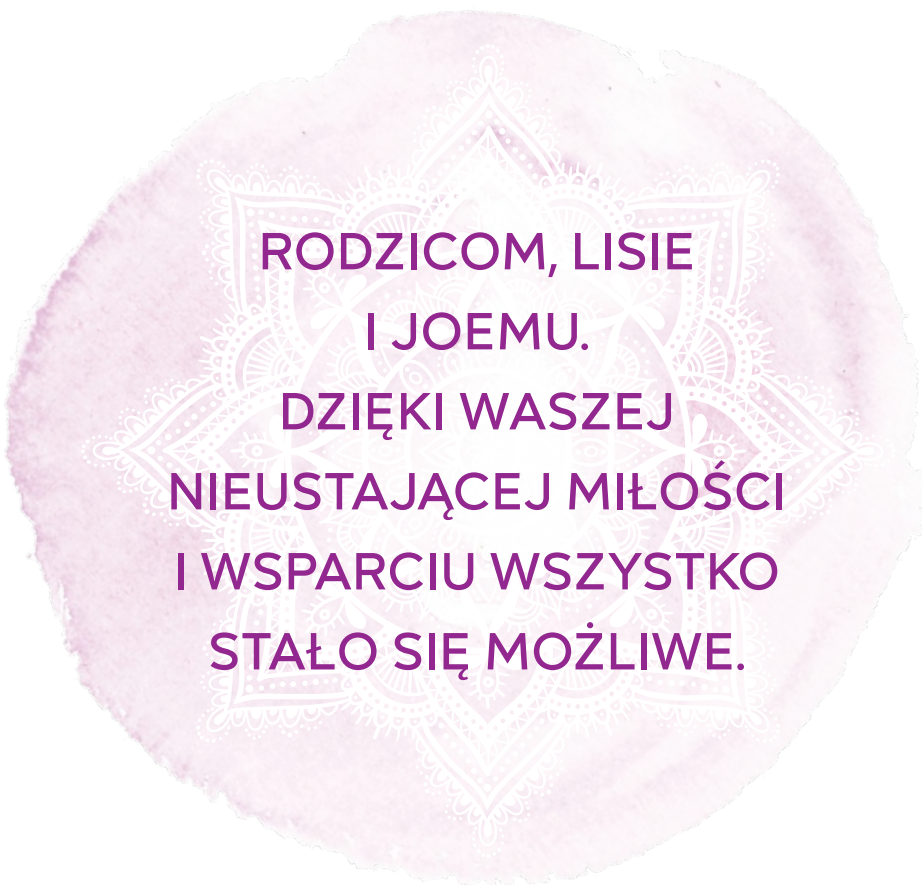


STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

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.talizman.pl – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND



RODZICOM, LISIE
I JOEMU.
DZIĘKI WASZEJ
NIEUSTAJĄCEJ MIŁOŚCI
I WSPARCIU WSZYSTKO
STAŁO SIĘ MOŻLIWE.



SPIS TREŚCI

Wprowadzenie

Część I:

Połączyć ciało i umysł 15

ROZDZIAŁ 1

**Harmonia czakr
i jogi 17**

ROZDZIAŁ 2

Odkrywanie czakr 27

ROZDZIAŁ 3

**Zacznij
praktykować
jogę czakr 43**

Część 2:

Uzdrowienie płynące z jogi czakr 57



ROZDZIAŁ 4

- Cakra podstawy 59
- Siddhasana: pozycja mędrca 60
- Anjaneyasana: pozycja wschodzącego księżyca (wersja z kolanem na ziemi) 62
- Baddha Konasana: pozycja spętanego kąta 64
- Ananda Balasana: pozycja szczęśliwego dziecka 66
- Prasarita Padottanasana I: skłon do przodu z szeroko rozstawionymi nogami 68
- Upavistha Konasana: pozycja kąta na siedząco 70
- Malasana: pozycja girlandy 72
- Kapotasana: pozycja gołębia 74



ROZDZIAŁ 5

- Cakra sakralna 77
- Paschimottanasana: skłon do przodu w siadzie 78
- Janu Sirsasana: skłon do przodu z głową na kolanie 80
- Setu Bandha Sarvangasana: pozycja mostu 82
- Adho Mukha Svanasana: pies z głową w dół 84
- Navasana: pozycja okrętu 86
- Ashta Chandrasana: pozycja półksiężyca 88
- Virabhadrasana II: pozycja wojownika II 90
- Utkata Konasana: pozycja bogini 92



ROZDZIAŁ 6

Czakra splotu
słonecznego 95

Marjaryasana: pozycja kota 96

Bitilasana: pozycja krowy 98

Ardha Matsyendrasana: pozycja
połowicznego skrętu mędrca
Matsyendra 100

Utthita Trikonasana: pozycja
rozciągniętego trójkąta 102

Bhujangasana: pozycja kobry 104

Urdhva Mukha Svanasana: pies
z głową w górę 106

Dhanurasana: pozycja łuku 108

Natarajasana: pozycja tancerza 110



ROZDZIAŁ 7

Czakra serca 113

Tadasana: pozycja góry (z dłońmi
spieczonymi z tyłu) 114

Ardha Bhujangasana: pozycja małej
kobry 116

Salamba Bhujangasana: pozycja
sfinksa 118

Anahatasana: pozycja topniejącego
serca 120

Camatkarasana:
pozycja dzikości 122

Matsyasana: pozycja ryby 124

Ustrasana: pozycja wielbłąda 126

Urdhva Dhanurasana: łuk z głową
w górę albo pozycja koła 128





ROZDZIAŁ 8

Czakra gardła 131

Sukhasana: rozciąganie szyi
z asekuracją, pozycja łatwa 132

Sukhasana: skręty szyjne,
pozycja łatwa 134

Sukhasana i Jalandhara
Bandha: pozycja łatwa
z blokadą podbródka 136

Salamba Matsyasana: pozycja ryby
z asekuracją 138

Ashtangasana: pozycja kolanowo-
piersiowo-podbródkowa 140

Uttanasana: rozciąganie w skłonie
do przodu 142

Halasana: pozycja pługa 144

Salamba Sarvangasana: świeca 146



ROZDZIAŁ 9

Czakra trzeciego oka 149

Balasana: pozycja dziecka 150

Savasana: pozycja nieboszczyka
na brzuchu 152

Kumbhakasana: deska 154

Chaturanga Dandasana: pozycja kija
podparta w czterech punktach 156

Viparita Karani: pozycja z nogami na
ścianie 158

Baddha Konasana: pozycja motyla
(odmiana) 160

Gomukhasana: pozycja krowiego
pyska 162

Adho Mukha Vrksasana: stanie na
rękach 164



ROZDZIAŁ 10

- Czakra korony 167
- Tadasana: pozycja góry 168
- Savasana: pozycja nieboszczyka 170
- Vrksasana: pozycja drzewa 172
- Anjaneyasana: pozycja wschodzącego księżyca (odmiana z rękami w górze) 174
- Vasisthasana: deska bokiem 176
- Utthita Parsvakonasana: pozycja rozpostartego kąta 178
- Ardha Chandrasana: pozycja półksiężyca 180
- Salamba Sirsasana: stanie na głowie z podparciem 182

ROZDZIAŁ 11

- Leczenie wielu czakr 185
- Uaktywnienie i uziemienie środkowej części ciała 186
- Koncentracja na czakrach górnych 192
- Skupienie uwagi na kończynach 198
- Budowanie silnej bazy 204

ROZDZIAŁ 12

- Uzdrowienie wewnętrznego ja 215
- Budowanie silnego ciała 216
- Wzbudzanie energii w całym ciele 224
- Uspokajanie ciała i umysłu 234
- Utrzymywanie ciała w stanie uziemienia i osadzenia 240

Podziękowania 247

O Autorce 249



WPROWADZENIE

Witaj w świecie jogi czakr! Jestem bardzo szczęśliwa, że trafiłeś na tę książkę. Jesteś na dobrej drodze, by odkryć, że praktykowanie jogi i zdobywanie wiedzy o czakrach może przynieść ci uzdrowienie.

Rozpoczęłam swoją przygodę z jogą podczas zajęć dla tancerzy. Były one obowiązkowe na moich studiach, kształciłam się bowiem w tańcu zawodowym. Po mniej więcej sześciu latach rekreacyjnej praktyki, na siłowniach i w studiach jogi, postanowiłam zaangażować się mocniej i zdobyć certyfikat nauczycielki. W ciągu miesiąca zrobiłam 200-godzinny kurs, który całkowicie zmienił moje życie. Rok później mój certyfikat wzbogacił się o kolejne 300 godzin treningu. Od tego czasu uczę jogi i praktykuję ją.

Tematem czakr zainteresowałam się, próbując rozwiązać własne problemy związane z zaburzeniami lękowymi. Chciałam dowiedzieć się, czy gdzieś w moim ciele znajduje się zablokowana energia i czy są określone pozycje, które powinnam wykonywać częściej, aby ją uwolnić, a co za tym idzie – obniżyć poziom lęku w moim życiu. Zgłębiając tę wiedzę, zafascynowałam się czakrami. Zaczęłam włączać praktykę ich równoważenia w moje codzienne ćwiczenia.

Odkryłam na przykład, że podczas ataku paniki bardzo dużo napięcia gromadzi się w mojej czakrze serca. Kiedy już zdałam sobie z tego sprawę, wyczuwając nadchodzący atak, koncentrowałam energię i wykonywałam konkretne asany lub sekwencje, które przynosiły ulgę w tym obszarze. Odkryłam też inne strefy mojego ciała, które potrzebowały uwagi; dzięki dalszemu zgłębianiu wiedzy o czakrach mogę coraz skuteczniej poszukiwać harmonii i wprowadzać ją w funkcjonowanie mojego organizmu.

Możliwość praktykowania tego rodzaju jogi uważam za ogromny dar. Gdy poświęcasz czakrom więcej uwagi, wykonywane ćwiczenia zyskują nową jakość. Zdobycie podstawowej wiedzy o położeniu i funkcjonalności każdej z czakr, a także umiejętność połączenia ich z poszczególnymi asanami, pomaga w efektywniejszym leczeniu ciała i umysłu. Regularna praktyka może sprawić, że jakość twojego życia podniesie się, a ty będziesz czuć się lżejszy i mniej zaleźniony, a dodatkowo, zwiększysz swoją elastyczność i siłę. To sposób na życie, który wymaga sporo poświęceń, ale jest zdecydowanie wart czasu i wysiłku.

Dzięki tej książce nauczysz się podstawowej wiedzy o czakrach: gdzie się znajdują, o jakich aspektach twojego funkcjonowania decydują, a także czym objawiają się problemy zlokalizowane w ich obszarach, na przykład zastój lub brak energii. Nauczysz

się też, jak sobie wówczas pomóc i osiągnąć równowagę w ciele. Znajdziesz tu instrukcje dotyczące poszczególnych póz i sekwencji, które umożliwią ci podjęcie samodzielnych ćwiczeń, a także dalsze eksplorowanie tematu jogi czakr.

Praktykowanie tego rodzaju jogi jest świetnym sposobem na uwolnienie umysłu i ciała od wielu obciążeń, który należy jednak zawsze połączyć z konsultacją z lekarzem. Joga czakr to uzupełniające narzędzie, które może poprawić zdrowie i pomóc w osiągnięciu dobrostanu, działając nie zamiast, a obok lekarstw czy terapii medycznych zalecanych przez profesjonalistę. Jeżeli pozostajesz w kontakcie z zaufanym lekarzem, wsłuchujesz się w swoje ciało i jesteś dla siebie życzliwy, osiągniesz równowagę i odnajdziesz zdrowie.





Część 1

Połączyć ciało i umysł

Rozdział 1

Harmonia czakr i jogi

W tym rozdziale dowiesz się, czym są czakry, a także w jaki sposób wpływają na ciało i umysł. Zajmiemy się energią, która przez nie przepływa, rozprzestrzeniając się w całym ciele i tym, co się dzieje, gdy w jakimś obszarze jest jej za dużo lub za mało. Dowiesz się również, na czym polega silne powiązanie między czakrami a jogą i jak odpowiednio dobrana praktyka może pomóc zarówno je odkryć, jak i zrównoważyć ich działanie.

Wibracja zdrowia i duchowe przebudzenie

Słowo czakra tłumaczy się bezpośrednio jako „koło”, system czakr jest zaś oparty na centrach energetycznych, które są rozłożone na całe ciało. To z niego czerpiemy siłę i witalność. Każda z 7 głównych i 21 mniejszych czakr ma własne unikalne umiejscowienie.

Każda czakra dysponuje wieloma warstwami energii, które współpracują między sobą, przyczyniając się do jej ogólnego zdrowia. Czakry są wewnętrznie powiązane i działają kolektywnie. Jeśli równowaga którejś z nich jest zaburzona, jest bardzo prawdopodobne, że te znajdujące się wokół będą starały się zrekompensować organizmowi ten deficyt. Zwrócenie uwagi na funkcjonowanie i obecność czakr w twoim ciele jest bardzo ważne, gdy chcesz utrzymać balans i uniknąć blokad na wielu poziomach.

Jak dowiesz się w dalszych częściach tej książki, wspomniany brak równowagi lub zatrzymanie energii mogą manifestować się na wiele sposobów, zarówno w aspekcie fizycznym, jak i emocjonalnym. Harmonia między czakrami sprawia, że energia rozprzestrzenia się równomiernie po ciele, czyniąc nas lżejszymi, radośniejszymi i zdrowszymi.

Przepływ boskiej energii

Energia ma to do siebie, że przepływa przez czakry nieustannie, każdego dnia. Napędza twoje ciało i życie. To ona jest odpowiedzialna za to, że wstajesz codziennie rano i wypełniasz kolejne zadania i obowiązki. To nasza witalna moc, której potrzebujemy do przeżycia.

Jeśli budzisz się rano pełen sił i gotowy, by rozpocząć nowy dzień, bardzo prawdopodobne jest, że energia przepływa przez

twoje czakry swobodnie i w sposób zrównoważony. Ten balans pomaga ci przeżyć dobrze dzień i pozwala osiągać cele, czerpać przyjemność z życia, tworzyć satysfakcjonujące relacje i w pełni akceptować oraz kochać siebie.

Zbyt często zdarza się, że dręczy nas fizyczny lub psychiczny ból. Mimo że cierpienie jest częścią życia i nie da się go uniknąć, można sprawić, by nie rządziło naszym życiem. Jeśli energia przepływa przez nasz organizm bez problemów, możemy bez trudu to dostrzec w naszym ogólnym samopoczuciu i dobrostanie.

Energia odpowiadająca sile witalnej to *prana*. Gdy nic jej nie blokuje, czujemy się zdrowo, lekko i stabilnie. To fantastyczne uczucie, którego niestety wielu z nas nie doświadcza na co dzień. Dlatego właśnie uświadomienie sobie obecności czakr w naszym ciele jest tak ważne.

Uzdrowiająca moc jogi

Dobrze zbalansowana praktyka jogi może być niezwykle pomocnym narzędziem, gdy chcemy zyskać zdrowie i dobrostan ciała, umysłu i ducha. Joga to w dosłownym tłumaczeniu „ujarzmienie”, może też jednak znaczyć „łączenie” lub „zjednoczenie”. Ta jedność to właśnie połączenie między ciałem, duchem a umysłem, którą można osiągnąć poprzez regularną praktykę. Aby była ona zrównoważona, należy pamiętać o tym, że składa się nie tylko z asan – poszczególnych pozycji, które zwykle pierwsze przychodzą do głowy, gdy myślimy o jodze – ale też z medytacji i technik oddechowych.

Praktykujemy jogę, by odnowić i odmłodzić ciało i umysł, a dzięki temu nawiązać lepszy kontakt z własną duszą. Ludzie

często zwracają się ku tej aktywności, by schudnąć, wspomóc rekonwalescencję czy zrelaksować się. Jednak joga jest czymś więcej – narzędziem, które może być kluczowe w procesie uzyskiwania ogólnie pojętego zdrowia.

Joga jest też niezwykle pomocna w odblokowywaniu, aktywowaniu i uzdrawianiu czakr. Jej ćwiczenie daje nam wgląd, którego nie osiągnęlibyśmy na inne sposoby. Ta wewnętrzna świadomość jest nam niezbędna, by rozpoznać zarówno poszczególne czakry, jak i całe ich systemy, a dzięki temu lepiej zrozumieć, co dzieje się we wnętrzu naszych ciał.

Jogę może ćwiczyć każdy, niezależnie od wieku, płci, wagi czy jakiegokolwiek innego czynnika, który może wydawać się przeszkodą. Niektórym z nas będzie sprawiała trochę większy kłopot, jednak należy pamiętać, że każda praktyka jest inna. To bardzo ważne, byśmy nie porównywali się z innymi w tym zakresie. Nasze ciała różnią się między sobą i modyfikacje pozycji, aby odpowiadały naszym potrzebom i możliwościom, są nie tylko dopuszczalne, ale i zalecane.

Istotna jest także równowaga pomiędzy biernymi a aktywnymi formami jogi – często określanymi jako yin i yang. Bardziej pasywne asany, nastawione na kumulowanie energii, są tak samo ważne, jak te aktywne i energiczne. W tej książce będę mówiła bardzo dużo o równowadze i tego aspektu również to dotyczy. Dyscyplina intensywnej jogi powinna być zawsze kontrastowana tą łagodną i regeneracyjną.

Kluczem do wyciągnięcia ze swojej praktyki jak najwięcej jest regularność. Rezultatów nie zobaczysz w ciągu jednej doby. Joga może pomóc ci w osiągnięciu wielu sukcesów i prowadzeniu zdrowszego i szczęśliwszego życia, jednak efekty pojawiają się tylko wtedy, gdy włożysz w nią konkretną pracę.



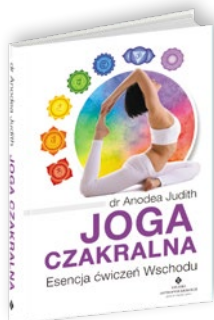
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

JOGA CZAKRALNA

dr Anodea Judith

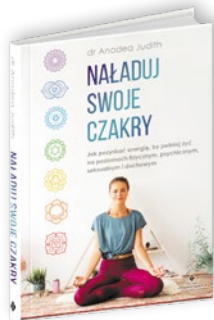


Dzięki książce znanej ekspertki nauczysz się jak używać zasad i praktyk jogicznych w celu obudzenia swoich centrów energetycznych. Zostaniesz poprowadzony przez ćwiczenia otwierające i aktywujące każdą z czakr za pomocą poszczególnych pozycji, ćwiczeń bioenergetycznych, mantr, medytacji i filozofii jogi. Dzięki pięknym zdjęciom i dokładnym instrukcjom, pozwalającym na pogłębienie dostrojenia i aktywowanie ciała energetycznego, stanowi ona cenne źródło wiedzy zarówno dla nauczycieli jak i uczniów jogi. Każdy z rozdziałów rozpoczyna się listą podstawowych celów, cech i funkcji

każdej czakry. Po tym następuje część medytacyjna, pomagająca poczuć mistyczną energię centrów energetycznych i wprowadzająca do fizycznych ćwiczeń. Poznaj to, co najważniejsze w jogcie.

NAŁADUJ SWOJE CZAKRY

dr Anodea Judith



Energia nieustannie przepływa przez centra energetyczne, czyli czakry każdego z nas. Jest ona kluczowa, gdy musimy stawić czoła trudnym sytuacjom, leczycь wcześniejsze rany i traumy oraz radzić sobie z codziennym stresem. Nic więc dziwnego, że kluczowe jest opanowanie własnej siły życiowej by stać się najlepszą wersją siebie. Autorka wyjaśnia, w jaki sposób ładunek wpływa na Twoje relacje z bliskimi, dziećmi czy współpracownikami. Analizuje, w jaki sposób możesz się „przeładować” lub „nie doładować” i osiągnąć stan równowagi dzięki tym praktykom. Każdy rozdział zawiera proste ćwiczenia pozwalające wprowadzić te zasady w życie. Zapewnisz sobie również holistyczne zdrowie i na dobre pozbędziesz się lęku i depresji.

Naładuj się zdrowo!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

JOGA, AJURWEDA, TECHNIKI ODDECHOWE

Doron Hanoch

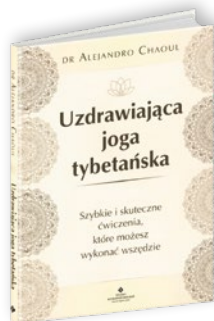


Książka jest zbiorem najskuteczniejszych praktyk, które pochodzą ze starożytnych tradycji Wschodu. Autor łączy jogę, ajurwedę, ćwiczenia oddechowe, medytację i odżywianie w pełną metodę fleksitariańską. Jest to elastyczna dieta uwzględniająca najwartościowsze źródła składników odżywczych. Poznasz zasady zdrowego odżywiania będące kombinacją zarówno współczesnych jak i tych starszych: ajurwedyjskiej, zgodnej z grupą krwi, makrobiotycznej, opartej na surowych produktach. Rozszerzeniem programu odżywiania są ćwiczenia oddechowe oraz trening umysłu, które zregenerują

Twoje ciało od środka. Propagowane przez niego podejście sprawi, że staniesz się bardziej elastyczny, dzięki czemu łatwiej przystosujesz się do potrzeb i zmian dzisiejszego świata. Uwolnij siłę spokoju.

UZDRAWIAJĄCA JOGA TYBETAŃSKA

dr Alejandro Chaoul



Joga stała się powszechną praktyką dla zdrowia i dobrego samopoczucia, jednak starożytne narzędzia jej tybetańskiego odpowiednika pozostawały tajemnicą przez wieki. Dzięki tej książce odkryjesz jej tajniki. Tłumaczona jako "magiczne ruchy" joga tybetańska może poprawić siłę fizyczną i wspierać zdrowie emocjonalne i psychiczne, uzdrawiając system ciało-energia-umysł z pełnym poczuciem świadomości i harmonii. Autor wyjaśnia każdy ruch w kategoriach pięciu energii oddechu opisywanych w tybetańskim systemie medycznym i skorelowanych z pięcioma żywiołami oraz czakrami

w Twoim ciele. Proponuje proste praktyki jogi tybetańskiej, abyś mógł w pełni usunąć przeszkody ze swojego życia, przywrócić zdrowie i otaczać się dobrobytem. Wycisz umysł, oczyść ciało.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



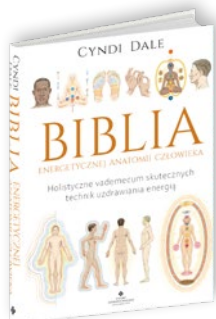
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

BIBLIA ENERGETYCZNEJ ANATOMII CZŁOWIEKA

Cyndi Dale



Kiedy chorujesz, możesz zaobserwować namacalne objawy choroby – ból, brak apetytu, zmęczenie, wysypkę czy katar. Ale czy wiesz, że Twój pełny powrót do zdrowia nie są uzależnione tylko od pozbycia się fizycznych symptomów? Aby najskuteczniej pomóc sobie lub komuś wyzdrowieć i ulżyć w cierpieniu, trzeba poznać i pracować z subtelnymi energiami, które wywołują brak równowagi i chorobę. Ta książka to nieocenione źródło, które umożliwi Ci poznanie fizycznych, energetycznych i duchowych elementów zdrowia. Poznasz wszystkie najważniejsze techniki uzdrawiania, subtelną anatomię, zrozumiesz, w jaki sposób integracyjne połączenie medycyny konwencjonalnej z alternatywną przyniesie optymalne efekty dla Twojego zdrowia. Znajdź swoją technikę energetycznego uzdrawiania.



SKUTECZNE TECHNIKI KOMPLEKSOWEGO UZDRAWIANIA AURY

Laura Styler



Twoje ciało emituje energię. Jedni nazywają ją subtelnym polem energetycznym, inni aurą. W tej książce, napisanej przez absolwentkę renomowanej szkoły uzdrawiania duchowego – Barbara Brennan School of Healing – znajdziesz grafiki i metodyczne wyjaśnienie, czym jest aura. Dowiesz się, że aura ma warstwy, kolory, łączy się z cechami osobowości i centrami energetycznymi – czakrami. Silna i zrównoważona aura wpływa na zdrowie i wspomaga w tworzeniu szczęśliwych relacji. Aby ją ujrzeć, rozpoznawać i odczytywać możesz zacząć od ćwiczeń wyczuwania aury. Dowiesz się, jak wygląda zaburzona aura i co zrobić, by ją uzdrowić. Sprawdzone rytuały i terapie oczyszczą aurę z wyniszczających emocji. Z kolei techniki mindfulness, afirmacje i wizualizacje wspomogą codzienną pielęgnację aury i utrzymanie jej w stanie równowagi. Odczytaj kolor swojej aury i odzyskaj wewnętrzną równowagę.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



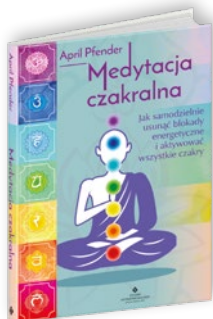
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

MEDYTACJA CZAKRALNA

April Pfender



Czy wiesz, że blokada energii w czakrze korony może wywoływać bóle głowy i depresję! Energia zablokowana w czakrze gardła oznacza problemy z komunikacją, choroby tarczycy i układu oddechowego! Poznaj serię autorskich medytacji, które pomogą Ci stworzyć każdą czakrę, odblokować energię, która w nich zalega i pokonać choroby! Dzięki tej książce nauczysz się diagnozować i usuwać blokady w czakrach, a także poznasz mantry i mudry dedykowane każdej z nich. Odkryjesz skuteczne terapie, afirmacje, wizualizacje, olejki eteryczne i zioła, które pomogą Ci utrzymać harmonię energetyczną w czakrach. Ta książka oferuje wszystko, czego potrzebujesz, aby stworzyć wewnętrzną równowagę i wzbudzić się na szczyt rozwoju duchowego! Aktywuj każdą czakrę i otwórz się na nową energię!

MEDYCYNA CZAKRALNA

Margarita Alcantara



Autorka zajmuje się najczęstszymi dolegliwościami współczesnego człowieka wynikające z braku równowagi umysłu, ciała i ducha. Przekazuje swoim klientom techniki uzdrawiania przydatne w usuwaniu blokad energetycznych i równoważeniu ich czakr. Pokazuje każdemu pacjentowi, jak znaleźć metodę samoleczenia, która najlepiej odpowiada jego unikalnym potrzebom. Teraz przekazuje swoją wiedzę w tym międzynarodowym bestsellerze. Sprawdzone przez nią metody pozwalają pozbyć się szerokiej gamy dolegliwości i problemów, takich jak: astma, alergie, bóle pleców, zmęczenie, poczucie winy, gniew, problemy z trawieniem, neuropatia, trwanie poczucia połączenia z sobą i innymi, problemy ze skórą, bóle głowy, samotność i wiele więcej. Uzdrów energię, uzdrów życie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✨ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



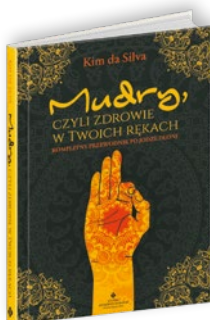
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

MUDRY, CZYLI ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

Kim da Silva

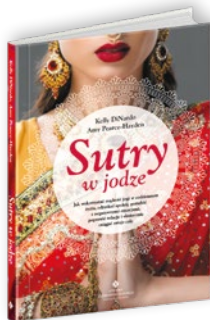


Ajurveda – medycyna indyjska od tysięcy lat wykorzystuje mudry jako podstawową technikę uzdrawiania energią. Te proste gesty dłoni odblokowują energię przepływającą w meridianach stymulując organizm do samouzdrawiania. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się w jaki sposób joga dłoni oddziałuje na kanały energetyczne człowieka. Odkryjesz aż 75 mudr, które pomogą Ci wyeliminować takie problemy i dolegliwości jak ból kręgosłupa, stawów czy głowy, a także zmęczenie, nadciśnienie, zaburzenia w pracy tarczycy, nerwobóle, stres, alergie i wiele innych. Autor, ekspert filozofii Wschodu, wyjaśnia również kiedy należy stosować gesty dłoni, w jakich odstępach czasu i porach dnia oraz jak długo trzymać pozycję, aby ta terapia przyniosła najlepsze efekty. Zdrowie jest w Twoich rękach.



SUTRY W JODZE

Kelly DiNardo, Amy Pearce-Hayden



Jasny umysł, świat spokojnych emocji, lepsza koncentracja na życiu codziennym, relacjach z bliskimi, akceptacja siebie i motywacja do rozwoju osobistego, harmonijne, pełne radości i szczęścia życie. To tylko niektóre z wielu zalet połączenia terapii jogi z jej klasyczną filozofią. Dzięki sutrom w jodze, czyli wyjaśnieniu w nowoczesny sposób starożytnych aforyzmów Patañdzalego (zebranych w Jogasutrach), wzmocnisz swoją duchowość i ulepszysz praktykę jogi. Autorki przygotowały wyjątkowy podręcznik, który może stać się Twoją mapą poruszania się po wyzwaniach życia. Skorzystaj z wartościowych lekcji dotyczących radzenia sobie ze stratą, bólem czy wyobcowaniem. Odkryj wskazówki, jak kultywować w sobie radość i prowadzić satysfakcjonujące życie. Joga – trening dla ciała, umysłu i ducha.



ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **TERAPIE NATURALNE**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

•
SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

•
KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

•
KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

•
KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

•
KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

•
E-BOOKI I AUDIOBOOKI

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



CHRISTINA D'ARRIGO – nauczycielka jogi, była tancerka oraz choreografka. Uczęszczała do nowojorskiej szkoły Fame, gdzie zdobyła dyplom z nauki o tańcu. Potem wyjechała do Los Angeles i kontynuowała edukację, zdobywając tytuł magistra z tańca i choreografii. Gdy wróciła do Nowego Jorku, odbyła 500-godzinny kurs dla instruktorów jogi i zaczęła prowadzić zajęcia dla tysięcy osób, zarówno w studiu, jak i online.

Jeśli co rano budzisz się pełen sił i w dobrym humorze, oznacza to, że energia przepływa przez twoje czakry swobodnie. Co jednak zrobić, kiedy odczuwasz fizyczny i psychiczny ból, brak ci energii do życia, czujesz smutek, wypalenie? Twoje czakry potrzebują natychmiastowego uzdrowienia! Jak to zrobić?

WYPRÓBUJ JOGĘ CZAKR!

Od prostej Siddhasany („pozycja mędrca”) po bardziej zaawansowaną Salambę Sirsasanę („stanie na głowie z podparciem”) – ta książka nauczy cię mistrzowskich pozycji, sekwencji jogi i technik oddychania, które mogą poprawić jakość twojego życia, jednocześnie zwiększając twoją siłę i elastyczność. Joga pomoże ci skutecznie odblokować, oczyścić i zrównoważyć czakry.

W TYM KOMPLETNYM PRZEWODNIKU PO JODZE CZAKR ZNAJDZIESZ:

- 56 podstawowych pozycji jogi i 8 prostych sekwencji rozciągających, aby oczyścić i uzdrowić 7 głównych czakr,
- wyraźne, kolorowe ilustracje, które dokładnie ukazują każdą asanę, by ułatwić ci praktykę jogi, bez względu na to, czy jesteś początkującym, czy zaawansowanym joginem,
- ćwiczenia oddechowe, które pomogą ci osiągnąć równowagę,
- podstawowe informacje o czakrach i jodze.

JOGA CZAKR – SKUTECZNY SPOSÓB NA ODZYSKANIE RÓWNOWAGI CIAŁA I DUCHA

PATRONI:

