

Max Lowenstein • Liz Lowenstein

JOGA OD ZERA

Program startowy, łatwe
pozycje, jasne instrukcje na
zwiększenie elastyczności,
siły i równowagi

JOGA
OD ZERA

Max Lowenstein • Liz Lowenstein

JOGA OD ZERA

Program startowy, łatwe
pozycje, jasne instrukcje na
zwiększenie elastyczności,
siły i równowagi

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8429-039-2

Tytuł oryginału: *Yoga for Inflexible People: Improve mobility, strength and balance with this step-by-step starter programme*

Copyright © 2020 Max & Liz Lowenstein
First published in 2020 by Carlton Books Ltd

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/wydawnictwovital

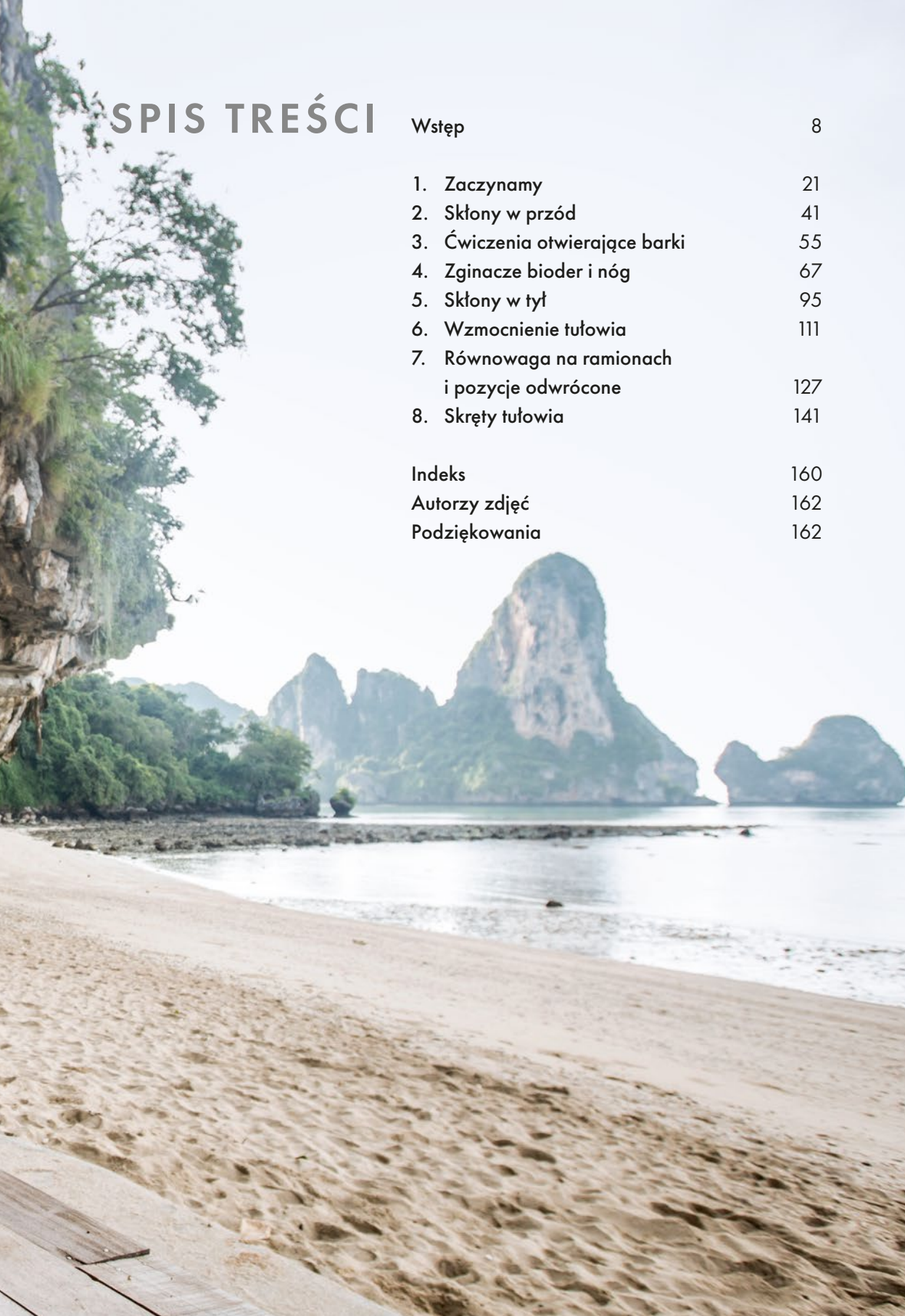


15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	8
1. Zaczynamy	21
2. Skłony w przód	41
3. Ćwiczenia otwierające barki	55
4. Zginacze bioder i nóg	67
5. Skłony w tył	95
6. Wzmocnienie tułowia	111
7. Równowaga na ramionach i pozycje odwrócone	127
8. Skręty tułowia	141
Indeks	160
Autorzy zdjęć	162
Podziękowania	162



WSTĘP

Kiedy byłem nastolatkiem mama nalegała, żebym trzy razy w tygodniu wracał wcześniej do domu z treningów koszykówki, aby ćwiczyć jogę. Nienawidziłem tego. Uważałem, że to równie głupie, co żenujące. Jednak po kilku miesiącach zacząłem zauważać korzyści i czekałem na to z przyjemnością.

Na studiach odkryłem, że jogę była modna wśród dziewczyn i ćwiczyłem ją z przerwami, aż znalazłem stałą dziewczynę. Wtedy porzuciłem jogę. Tuż przed ukończeniem studiów, kiedy moja elastyczność (fizyczna i umysłowa) sięgnęła dna, mama wysłała mi nagranie pewnej joginki wykonującej trudne pozycje stania na rękach. W tamtej chwili moje życie odmieniło się na zawsze: zobaczyłem kogoś, kto może być zarówno imponująco silny, jak i elastyczny. Zainspirowało mnie to.

Po studiach zacząłem ćwiczyć jogę kilka razy dziennie dla fizycznych korzyści, ale doznałem licznych urazów. To zbiegło się z najmroczniejszym okresem w moim życiu. Zacząłem intensywniej zgłębiać jogę i postrzegać ją jako sposób życia, a nie wyłącznie ćwiczenia fizyczne.

Postanowiłem zrobić kurs instruktora jogi i zakochałem się w AcroYoga. Dziś podróżuję po całym świecie z moją piękną żoną, prowadzę warsztaty, kursy i festiwale. Skupiam się na anatomii i pozycjach z utrzymaniem ciężaru ciała na rękach. Joga przeniosła mnie z miejsca pełnego stresu, niepokoju, burzliwych emocji i agresji w obszar spokoju, gdzie mogę decydować o swoich reakcjach na to, co życie rzuca mi pod nogi.

Max



Miałam osiemnaście lat, kiedy odkryłam jogę, a raczej – kiedy joga odkryła mnie. W liceum byłam członkinią szkolnej drużyny pływackiej, ale na studiach porzuciłam ten sport. Żeby utrzymać sprawność fizyczną, znalazłam w internecie jakieś nagrania jogi i ćwiczyłam w pokoju na taniej macie – za bardzo bałam się iść na zajęcia.

Na początku joga była dla mnie ćwiczeniem fizycznym. Starłam się „opanować” każdy ruch, który traktowałam jak kolejny cel. Z każdym ruchem, ćwiczeniem, z każdą savasaną, każdym rokiem i każdą zmianą życiową uczyłam się oddychać w trudnych pozycjach i sytuacjach, odpuszczając z większym wdziękiem, płynąć przez życie z większą swobodą i – przede wszystkim – wczuwać się w całą siebie, żeby nauczyć się tańczyć z innymi ludźmi poza matą.

Liz

„Naszą misją jest pomóc globalnej społeczności osiągnąć elastyczność w ciele i umyśle. Naszym celem jest pomóc ludziom na każdym kroku ich podróży. Bez względu na to czy jesteś aspirującym joginem, szukasz metody uzdrowienia, czy też dopełnienia swojego treningu, znalazłeś się we właściwym miejscu”.

Stworzyliśmy tę książkę, żeby pokazać progres różnych pozycji od poziomu początkującego do zaawansowanego, dostępnych dla każdego na każdym etapie podróży z jogą. Żeby zacząć tę przygodę nie musisz mieć elastycznego ciała – możesz rozpocząć w dowolnym momencie i w miarę praktyki otaczać swoje ciało większym szacunkiem. Pamiętaj, że elastyczność to aspekt nie tylko ciała, lecz również umysłu. Myśli stają się słowami, a słowa przeradzają się w czyn – wszystko jest powiązane i wszystko stanowi jedną wibrację, choć w odmiennej formie.

Założyliśmy profil @inflexibleyogis na Instagramie, żeby stworzyć społeczność ludzi, którzy wzajemnie się wspierają na początku podróży z jogą i elastycznością. Pragniemy, żebyś smakował i cenił każdą chwilę oraz każdy krok poczyniony na tej drodze. Fotografie udostępnione w książce są zaprojektowane tak, żeby uczyć i inspirować. Na kilku kolejnych stronach znajdziesz zdjęcia i inspirujące cytaty naszych oddanych obserwujących, prezentujące ich postęp dzięki regularnej i pilnej praktyce.





„W wieku 39 lat – dziesięć lat po operacji serca – zostałam certyfikowaną instruktorką jogi. Jeśli ja potrafię stanąć na rękach i wykonać pozycje odwrócone, każdy potrafi! Wierzę, że joga jest portalem do zgłębienia nauki o sobie i fontanną młodości utrzymującą ciało oraz umysł otwarte i silne”.

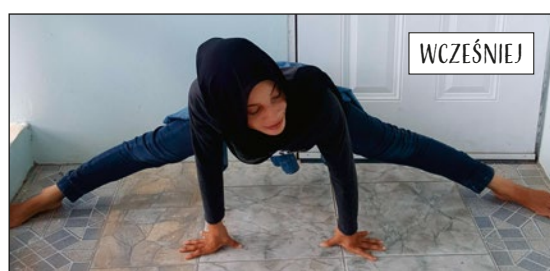
Reb Gibson



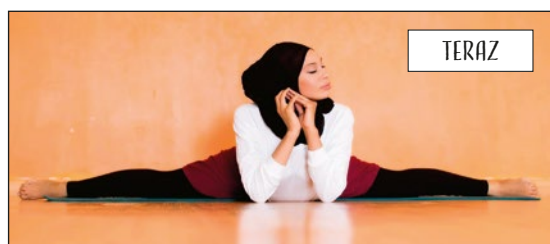
WCZEŚNIEJ



TERAZ



WCZEŚNIEJ



TERAZ

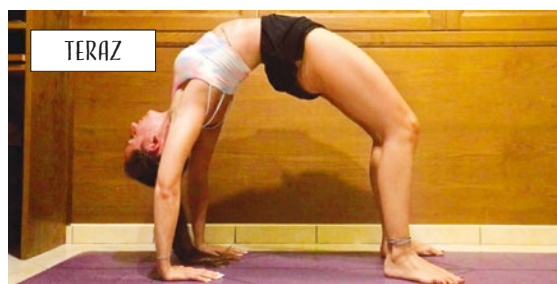
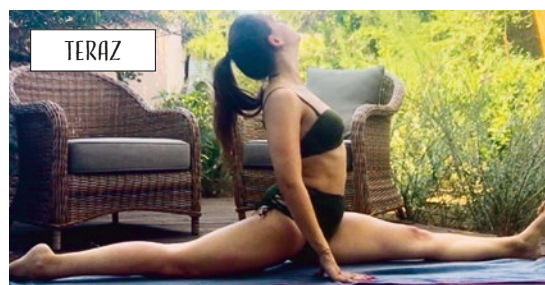
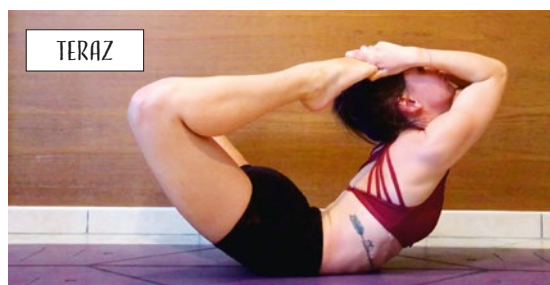
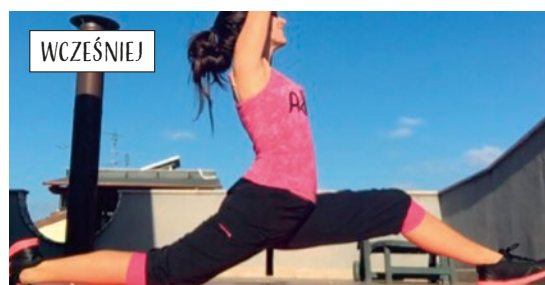
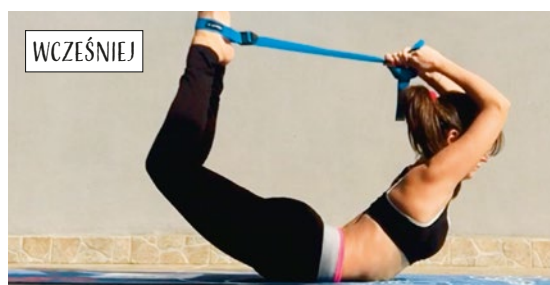
„Odkryłam jogę na bardzo mrocznym etapie mojego życia. Miałam 33 lata. Wcześniej nie ćwiczyłam elastyczności, ale byłam zdeterminowana, żeby to zmienić. Włożyłam całą energię w codzienną praktykę, dzięki której moje ciało nabrało elastyczności. Jogę traktuję jak lek, który uzdrowił mój umysł, moje ciało i moją duszę. Wciąż się uczę, gdyż jogą to nieustanny proces odkrywania”.

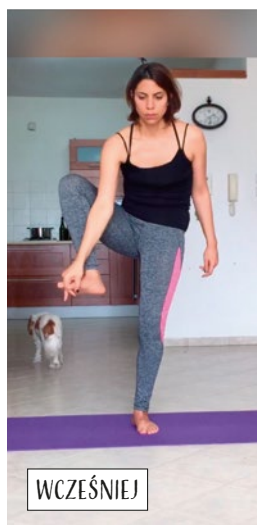
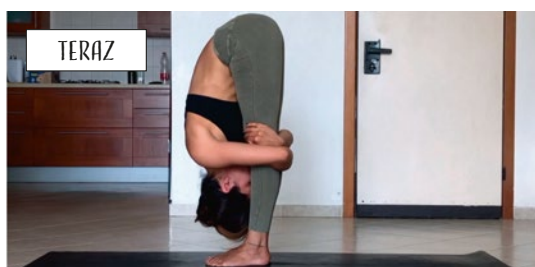
Shaeeda Sween

„Zawsze brakowało mi pewności siebie. Byłam nieśmiałą dziewczyną, niepewną i bojącą się wyjść do ludzi. W niczym nie byłam dobra. Nienawidziłam siebie przez długi czas. Nie cierpiałam w sobie wszystkiego – ciała, umysłu, wszystkiego. Mimo że stawiałam się silniejsza w obliczu codziennych trudności, moja pewność siebie zawsze była bardzo słaba. W niczym nie czułam się dobra. Pewnego razu, po wielu dniach obserwowania joginów, postanowiłam sama spróbować. Byłam w tym coraz lepsza. Byłam tak dobra, że pewnego dnia zdarzyło się coś WIELKIEGO: poczułam, że jestem w czymś DOBRA. Otworzyłam oczy i zdałam sobie sprawę, jak dobra jestem. Nie ze względu na wyszukane pozycje, które potrafiłam wykonać, lecz wysiłek, który wkładałam w praktykę.

Ćwiczyłam, ćwiczyłam i ćwiczyłam. Pewnego dnia, patrząc na zdjęcie, na którym wykonywałam pozycję jogi, zrozumiałam, że to nie tylko ćwiczenia – to coś o wiele więcej. Na tamtym zdjęciu ujrzałam praktykę, wysiłek, wytrwałość i poświęcenie. Po raz pierwszy w życiu poczułam się w czymś dobra. Do wszystkich z was, którzy myślicie, żeby zacząć coś nowego jak joga... zróbcie to! Nieważne co – po prostu to zróbcie. Wyjdźcie ze swojej strefy komfortu i zacznijcie działać. Obiecuję, że to będzie wasza najlepsza decyzja”.

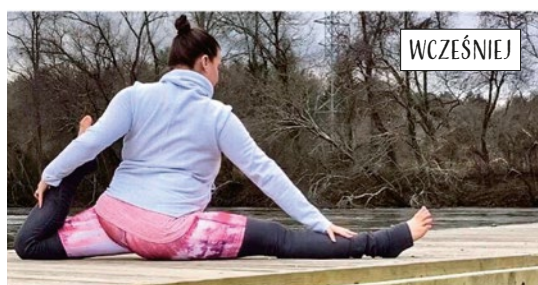
Miss Erica



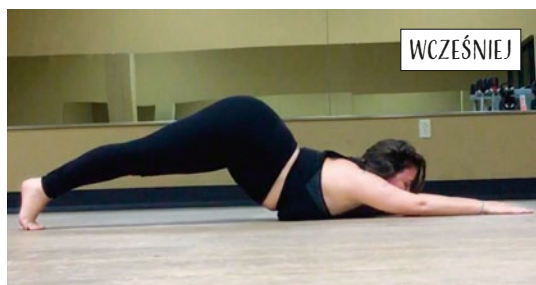


„O stanie na rękach nawet nie śniłam, ponieważ miałam tak słabe ramiona i barki, że sama myśl o tym powstrzymywała mnie przed próbami. W trakcie mojej podróży z jogą zdałam sobie sprawę, że moje ciało potrafi więcej niż przypuszczałam. Ćwiczę od trzech lat. Dziś potrafię stanąć na rękach – to wspaniałe uczucie”.

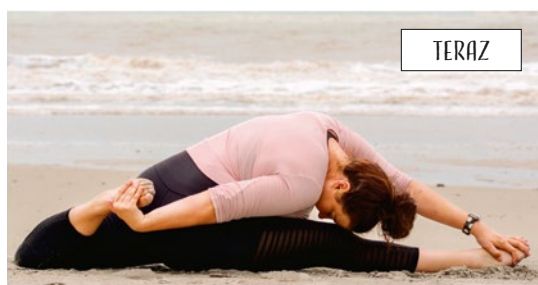
Yoga Vered



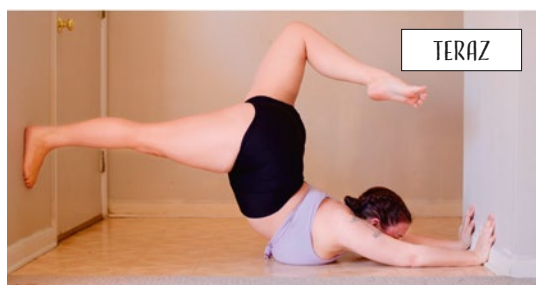
WCZEŚNIEJ



WCZEŚNIEJ



TERAZ



TERAZ

„Joga prosi cię o pokorę zarówno w sukcesie, jak i porażce. O wytrwanie, kiedy czujesz się pokonany. O konsekwencję i cierpliwość, kiedy odczuwasz frustrację. Wraz z praktyką fizyczną wzrasta twoja wewnętrzna pokora, konsekwencja i cierpliwość”.

Joe Ray



ZACZYNAMY

Możesz zacząć podróż z jogą i elastycznością gdziekolwiek i kiedykolwiek zechcesz! Nie musisz mieć żadnych konkretnych gabarytów, kształtów ani być w konkretnym wieku – tu chodzi o wykorzystanie siły oraz połączenie się z ciałem i ruchem. W tym otwierającym rozdziale zgłębimy kwestię elastyczności, omówimy, czym ona jest i dlaczego jest taka ważna. Następnie zajmiemy się negatywnym wpływem współczesnego stylu życia na zdrowie kręgosłupa i dobrostan fizyczny oraz co możemy zrobić, żeby przeciwdziałać temu procesowi. Praktyka jogi wymaga jedynie podstawowego sprzętu, dlatego omówimy również to, co będzie ci potrzebne oraz jak to pomoże ci w ćwiczeniach i ułatwi postęp. Przyjrzymy się wybranym podstawowym pozycjom wykorzystywanym jako punkty odniesienia w wielu innych pozycjach w tej książce oraz w rozgrzewce, która jest niezbędna do rozluźnienia kręgosłupa, szyi, nadgarstków i innych stawów przed właściwą praktyką. Na koniec przedstawimy trzy ćwiczenia oddechowe, które ukoją twój umysł.

CZYM JEST ELASTYCZNOŚĆ?

Elastyczność zaczyna się w głowie. Pierwszym krokiem jest stworzenie własnej wizji tego, czego pragniesz dla swojego ciała, a reszta nastąpi samoistnie wraz z praktyką i wytrwałością. Podróż ku elastyczności jest czymś, co należy doceniać i z czego czerpać przyjemność.

W fizjologii elastyczność to zakres ruchu w stawie lub grupie stawów albo zakres, w jakim można rozciągnąć mięśnie. Zakres ruchów, czyli poziom elastyczności różnych części ciała, może się różnić w znacznym stopniu. Rozwój elastyczności może pomóc przeciwdziałać wymaganiom codzienności, chronić przed urazami i sprzyjać ogólnemu dobremu samopoczuciu.

Joga tworzy nierozzerwalny tandem z elastycznością. Joga to dyscyplina uwzględniająca kontrolę oddechu i konkretne pozycje ciała w połączeniu z rozciąganiem i medytacją. Razem ze świadomą uważnością (tzw. mindfulness) i z oddechem joga może zwiększyć elastyczność i zakres ruchów całego ciała, a także sprawić, że poczujesz się wyższy i szczuplejszy.

Korzyści elastyczności

- 1 Poprawa postawy i utrzymania równowagi – lepsza elastyczność to zdrowy i silny kręgosłup.
- 2 Poprawa stanu umysłu – praca nad elastycznością daje poczucie odprężenia.
- 3 Zwiększenie zakresu ruchów – dobrze rozciągnięte mięśnie łatwiej osiągną pełny zakres ruchu.
- 4 Poprawa krążenia – usprawniony przepływ krwi do miękkich tkanek przyspiesza proces zdrowienia.



5 Uśmierzenie bólu i bolesności mięśni –
rozluźnienie mięśni łagodzi ból.

6 Bardziej precyzyjny ruch –
w różnych czynnościach.

7 Zapobieganie urazom –
zwiększenie siły fizycznej
pozwała ciału przyjąć więcej
obciążenia.

SKŁON W PRZÓD W POZYCJI STOJĄCEJ

Ta pozycja jest odpowiednia dla osób na wszystkich poziomach zaawansowania i zapewnia bardzo skuteczne rozciąganie kręgosłupa oraz tylnych mięśni ud. Regularnie ćwiczona może uśmierzyć ból grzbietu oraz zredukować sztywność kręgosłupa. Ponadto pozycja stymuluje narządy wewnętrzne, poprawia trawienie i może redukować stres oraz niepokój.

Dla osób ze spiętymi tylnymi mięśniami ud lub urazami pleców łagodniejsze wersje skłonów w przód w pozycji stojącej uwzględniają ugięcie kolan albo umieszczenie dłoni na klockach.

1. Weź klocek i postaw go pionowo lub połów płasko, w zależności od wygody i poziomu zaawansowania.
2. Z pozycji stojącej wraz z wydechem zacznij pochylać się w biodrach do przodu i do podłogi.
3. Połóż dłonie na klockach.

1 POCZĄTKUJĄCY

4. Przesuń rzepki do góry, żeby zaangażować przednie mięśnie ud i ochronić kolana.
5. Upewnij się, że biodra są ustawione nad piętami.
6. Przy prostych plecach przesuń łopatki w dół kręgosłupa i odsuń barki od uszu.
7. Z wdechem wydłużaj kręgosłup, a z wydechem pogłębiaj skłon.



2 ŚREDNIOZAAWANSOWANY



1. Zaczynij jak poprzednio, tym razem bez klocków.
2. Z wydechem zrób skłon w przód i połóż dłonie na podłodze obok stóp.
3. Zegnij kolana tak, żeby klatka piersiowa dotknęła ud i utrzymaj ugięte kolana, żeby chronić lędźwie.
4. Z wdechem wydłużaj kręgosłup, a z wydechem pogłębiaj skłon.

3 ZAAWANSOWANY



1. Zaczynij jak poprzednio.
2. Z wydechem zrób skłon w biodrach i złap dłońmi za tylne części stawów skokowych.
3. Upewnij się, że grzbiet jest prosty (nie zaokrąglony), nogi są wyprostowane, a klatka piersiowa jest przyklejona płasko do ud.
4. Z wdechem wydłużaj kręgosłup, a z wydechem pogłębiaj skłon.



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JOGA

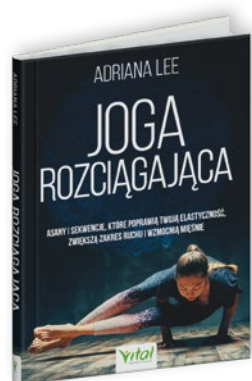
Leslie Kaminoff, Amy Matthews



Nowe, rozszerzone wydanie tego światowego bestsellera znowu dostępne jest na rynku. Znajdziesz w nim jeszcze więcej profesjonalnych ilustracji oraz uaktualnione informacje na temat anatomii jogi i ćwiczeń oddechowych. Przewodnik ten łączy wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi rozciągającej. Dzięki niemu zyskasz sprawdzone sposoby na stres, poprawisz zdrowie, zlikwidujesz choroby, a także wzmocnisz mięśnie, stosując prostą terapię opartą na aktywności fizycznej. Dodatkowo odkryjesz, czym jest masaż powięzi i jak prawidłowo wykonywać ćwiczenia na stawy, by złagodzić ból kręgosłupa, pleców i stawów. Publikacja ta będzie narzędziem doskonalenia twoich umiejętności służących osiągnięciu pozytywnego myślenia oraz harmonii ducha i ciała. To twój osobisty trener jogi.

JOGA ROZCIĄGAJĄCA

Adriana Lee



Praktykowanie jogi skoncentrowanej na elastyczności ciała pomaga zarówno w odzyskaniu i zachowaniu siły oraz sprężystości, jak również w utrzymaniu zdrowia. Joga rozciągająca zapewni ci lepszą jakość życia! Zapomnij o bólu pleców czy kręgosłupa! Nigdy więcej sztywnemu karkowi! Koniec z nieprzyjemnym napięciem mięśni! Witaj rozluźniony kręgosłupie! Witajcie rozciągnięte mięśnie i stawy! To wszystko jest możliwe dzięki jodze rozciągającej – wyjątkowej aktywności fizycznej, która dba o twoje ciało i umysł! W tej książce znajdziesz aż 40 pozycji i sekwencji jogi skupionych na poprawie elastyczności twoich mięśni i stawów. Joga to również doskonały sposób na stres, dlatego Autorka przedstawia ćwiczenia oddechowe, które pozwolą ci skupić się na sobie. Joga rozciągająca – skuteczna terapia przeciwbólowa.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



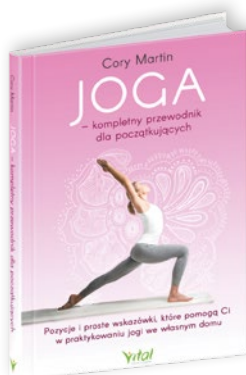
ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



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 pytania jakich akcesoriów do ćwiczeń będziesz potrzebować i jak samodzielnie tworzyć dopasowane do twoich potrzeb sekwencje. Zwraca uwagę na korzyści zdrowotne płynące z praktykowania jogi: zwiększenie siły i elastyczności, przyspieszenie metabolizmu. To również świetny sposób na stres. Dzięki temu poradnikowi będziesz w stanie stosować ćwiczenia, które do niedawna wydawały ci się niewykonalne. Joga dla początkujących to naprawdę proste!

JOGA – RECEPTA NA CHOROBY PRZEWLEKŁE

Cory Martin



Bądźmy szczerzy, radzenie sobie z chorobą przewlekłą może być bardzo uporczywe. I chociaż plany leczenia są skuteczną metodą walki z objawami fizycznymi, metody te często ignorują emocjonalne obciążenie chorobą. Certyfikowana instruktorka jogi, która od lat choruje na stwardnienie rozsiane i toczeń, pokaże ci, jak z pomocą jogi cieszyć się zdrowiem fizycznym i emocjonalnym. W tym praktycznym poradniku odkrywa dobroczynny wpływ jogi nie tylko na twój umysł i duszę, ale również zwiększenie twojej wytrzymałości i siły. Znajdziesz tu proste asany, które pomogą ci wyeliminować ból stawów, pleców i kręgosłupa. Ale joga to nie tylko aktywność fizyczna. Ćwiczenia oddechowe, medytacje i duża dawka motywacji podniosą cię na duchu i będą doskonałym sposobem na stres. Joga – terapią na choroby przewlekłe!

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:

www.wydawnictwovital.pl



JOGA OCZU

dr Kazuhiro Nakagawa

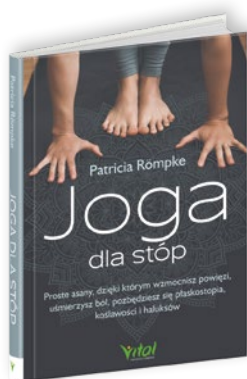


Metoda Nakagawy oferuje naturalny sposób na poprawę wzroku i pokonanie wszelkich chorób oczu. Autor wyjaśnia zasady jogi oczu i oferuje mnóstwo ćwiczeń aby poprawić widzenie w każdym wieku. Uczy swojej metody od ponad 35 lat i pomógł ponad 6 milionom ludzi pozbyć się krótkowzroczności, dalekowzroczności i astygmatyzmu bez użycia okularów, soczewek czy operacji. Program przedstawiony w książce zawiera proste ćwiczenia, które pomogą w pokonaniu zezu, zaćmy i innych dolegliwości. Joga oczu jest skuteczna w każdym wieku i nigdy nie jest za późno na rozpoczęcie naprawy

funkcji widzenia. Ta metoda korekcyjna nie wymaga przeprowadzania jakichkolwiek drogich zabiegów chirurgicznych czy przyjmowania leków. Ostry wzrok bez okularów.

JOGA DLA STÓP

Patricia Römpke



Spędzasz dzień na stojąco? Puchną ci stopy? Drętwienie i ból nie pozwalają spać? Masz kłopoty ze zdrowiem – płaskostopie lub haluksy? Ta książka jest dla ciebie! Czas zapewnić stopom komfort, na jaki zasługują! Pomogą ci w tym joga stóp i masaż powięzi z elementami refleksologii. Przedstawione tu asany i ćwiczenia na stawy pomogą ci pozbyć się bólu stawów, utrzymać ich elastyczność, budować mięśnie, zachować zdrowe kości i zwiększyć zakres ruchu. W tym ilustrowanym podręczniku znajdziesz jasne instrukcje i proste ćwiczenia na stopy, które będziesz mógł wykonać w domu, bez konieczności drogiego sprzętu i terapii. Joga to połączenie zasobów medycyny naturalnej i aktywności fizycznej dla każdego. Joga dla stóp – twoja ścieżka do zdrowych, silnych i zrelaksowanych stóp.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.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:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA – MASTER**

- 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





ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35





Max i Liz Lowenstein to doświadczeni nauczyciele AcroYogi i trenerzy o międzynarodowej renomie, których obserwuje ponad milion osób na Instagramie. Ich kompleksowe podejście łączące doświadczenie trenerskie, dietetyczne oraz medialne pozwala im skutecznie wspierać społeczność w poprawie jakości życia.

**Myślisz, że joga jest tylko dla osób
z wyjątkową elastycznością lub imponującą kondycją?
Borykasz się z przewlekłym bólem kręgosłupa,
sztywnością mięśni albo czujesz,
że twoja sylwetka mogłaby wyglądać lepiej?**

Dzięki książce szybko przekonasz się, że joga jest dosłownie dla każdego – bez względu na wiek, kondycję czy wcześniejsze doświadczenie fizyczne. Liz i Max Lowenstein skutecznie poprowadzą cię przez ponad **40 prostych, jasno opisanych i zilustrowanych pozycji jogi dla początkujących**, takich jak: pozycja łuku, jaszczurki w wyroku czy gołębia. Wszystko ułożone w wygodny i logiczny program od absolutnych podstaw.

Dzięki poradnikowi:

- poznasz podstawowe pozycje jogi, opatrzone zdjęciami i instrukcją ich wykonania;
- poprawisz postawę ciała i zadbasz o wygląd swojej sylwetki;
- pozbędziesz się bólu pleców, stawów i kręgosłupa;
- nauczysz się pracy z własnym ciałem, poprawiając jego mobilność;
- zadbasz o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

**ELASTYCZNOŚĆ I ENERGIA KAŻDEGO DNIA
– ZACZNIJ SWOJĄ PRZYGODĘ Z JOGĄ!**

Patroni:

