

CASEY GIOVINCO

Joga wzmacniająca czary



Proste asany, które spotęgują twoje zaklęcia,
zwiększą intuicję i ułatwią podróże astralne



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

**Joga
wzmacniająca
czary**

O Autorze

Casey Giovinco (Karolina Północna) jest Starszym w społeczności czarodziejkiej Gala. Od ponad dwudziestu lat łączy jogę i tradycję magiczną. Posiada certyfikat RYT-200 wystawiony przez Yoga Alliance, uczy jogi, para się tarotem oraz pracuje jako wiedun w centrum holistycznym.

CASEY GIOVINCO

Joga wzmacniająca czary



Proste asany, które spotęgują twoje zaklęcia,
zwiększą intuicję i ułatwią podróże astralne



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Agata Parafiańczuk

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8301-100-4

„Translated from”
Magick From the Mat:
Using Yoga to Enhance Your Witchcraft
Copyright © 2021 Casey Giovinco
Illustrations by Mary Ann Zapalac
Published by Llewellyn Publications
Woodbury, MN 55125 USA
www.llewellyn.com

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2021
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

*Dla mojej starszej siostry, która zawsze mnie wspierała.
Sposób, w jaki walczyłaś z rakiem w środku kryzysu COVID-19
nauczył mnie więcej o integralności, wdzięku i sile
niż możesz sobie wyobrazić. Kocham cię.*

Spis treści

Ćwiczenia	♦	11
Pozycje	♦	13
Medyczne sprostowanie	♦	14
Przedmowa Thorn Mooney	♦	15
Wstęp	♦	19
Historia jogi	♦	22
Drzewo innego świata	♦	23
Jak korzystać z tej książki	♦	24
Rozdział 1. Zachód spotyka się ze Wschodem	♦	25
Połączenie jogi z magią	♦	27
Definicja jogi	♦	28
Joga i moce magiczne	♦	28
Magia i mistycyzm	♦	29
Podejście hermetyczne	♦	34

Dwojakość „Ja” ✦ 35

Siddhi ✦ 36

Rozdział 2. Ciało wiedźmy ✦ 41

W zdrowym ciele zdrowy duch ✦ 42

Zapomniane narzędzie wiedźmy ✦ 42

Połączenie ciała i umysłu ✦ 44

Podsumowanie ✦ 46

Rozdział 3. Zasady magicznego praktykowania jogi ✦ 49

Podstawy ✦ 50

Przygotowanie do praktyki ✦ 69

Rozdział 4. Joga i żywioły ✦ 73

Eter ✦ 74

Powietrze ✦ 76

Ogień ✦ 79

Woda ✦ 81

Ziemia ✦ 83

Żywioły a anatomia okultystyczna ✦ 84

Połączenie ✦ 89

Magia i żywioły ✦ 93

Rozdział 5. Czakry ✦ 97

Czakry w jodze ✦ 98

Lokalizacja czakr ✦ 101

Praca z czakrami ✦ 103

Cakra podstawy (Muladhara) ✦ 106

Cakra sakralna (Svadhishthana) ✦ 107

Cakra splotu słonecznego (Manipura) ✦ 108

- Czakra serca (Anahata) ✦ 110
- Czakra gardła (Vishuddha) ✦ 111
- Czakra trzeciego oka (Ajna) ✦ 112
- Czakra korony (Sahasrara) ✦ 113

Rozdział 6. Medytacja ✦ 115

- Medytacja – serce czarodziejstwa ✦ 116

Rozdział 7. Wizualizacje, wyobrażenia i podróże astralne ✦ 127

- Podstawowa umiejętność – wyobrażenia ✦ 129
- Lęk przed projekcją astralną ✦ 130
- Podstawy projekcji astralnej ✦ 137
- Świadomy sen (lucid dreaming) ✦ 142
- Projekcja astralna, moce magiczne i siddhis ✦ 145
- Wyobraź sobie ✦ 149

Rozdział 8. Rozwój magicznych zmysłów ✦ 151

- Jasnoodczuwanie ✦ 154
- Jasnosłyszenie ✦ 162
- Jasnowidzenie ✦ 169
- Fenomeny magiczne i jak je rozumieć ✦ 178

Rozdział 9. Joga i czarodziejskie esbaty ✦ 179

- Księżyc ✦ 180
- Krąg ✦ 181
- Dlaczego przeciwnie do ruchu wskazówek zegara ✦ 182
- Ćwierci ✦ 183
- Żywioty a krąg ✦ 184
- Rogaty Bóg i Bogini ✦ 186
- Dodawanie jogi ✦ 193

Rozdział 10. Joga a koło roku ✦ 195

- Joga a sabaty ✦ 196
- Hallowmas ✦ 197
- Przesilenie zimowe ✦ 199
- Candlemas (Ofiarowanie) ✦ 201
- Równonoc wiosenna ✦ 204
- Beltane ✦ 206
- Letnie przesilenie ✦ 209
- Lammas ✦ 212
- Równonoc jesienna ✦ 214

Rozdział 11. Sekwencje jogi na konkretne okazje ✦ 217

- Słowniczek pojęć ✦ 231
- Załącznik: Podstawowe pozycje ✦ 235
- Lista polecanych książek ✦ 251
- Bibliografia ✦ 253

Ćwiczenia

- Trzy zmiany ✦ 33
- Medytacja uzdrawiająca ✦ 39
- Generowanie i widzenie energii ✦ 44
- Aktywowanie Mula Bandha ✦ 64
- Aktywacja Uddiyana Bandha ✦ 66
- Aktywacja Jalandhara Bandha ✦ 67
- Próby ✦ 70
- Jak wyczuć eter ✦ 74
- Świadome oddychanie (Pranayama) ✦ 77
- Wyczuwanie żywiołu ognia ✦ 79
- Wyczuwanie żywiołu wody ✦ 81
- Wyczuwanie żywiołu ziemi ✦ 83
- Równoważenie żywiołów ✦ 86
- Osiągnięcie równowagi mentalnej ✦ 91
- Pozytywne i negatywne myśli ✦ 95
- Prosta medytacja ✦ 115

Medytacja dla dobrego samopoczucia	✦	122
Wyobrażenia	✦	129
Rolowanie z ciała fizycznego	✦	139
Odpływanie od ciała fizycznego	✦	140
Projekcje w czasie snu	✦	144
Dwie kule	✦	148
Uniwersalny kondensator fluidów	✦	153
Aktywacja jasnooczuwania	✦	154
Aktywowanie jasnosłyszenia	✦	163
Aktywacja jasnowidzenia	✦	169
Sekwencja Boga	✦	188
Sekwencja Bogini	✦	191
Sekwencja jogi na Halloween	✦	197
Sekwencja jogi na przesilenie zimowe	✦	199
Sekwencja jogi na Candlemas	✦	202
Sekwencja jogi na równonoc wiosenną	✦	205
Sekwencja jogi na Beltane	✦	206
Sekwencja jogi na letnie przesilenie	✦	209
Sekwencja jogi na Lammas	✦	212
Sekwencja jogi na równonoc jesienną	✦	214
Sekwencja pomagająca rozwinąć osobistą moc	✦	218
Sekwencja uzdrawiająca	✦	220
Sekwencja dla równowagi	✦	221
Sekwencja dla wewnętrznego spokoju	✦	223
Sekwencja pewności	✦	225
Sekwencja dla piękna i zachowania witalności	✦	226

Indeks pozycji

- Deska ✦ 250
- Deska na boku ✦ 53
- Intensywne rozciąganie ✦ 57, 238
- Kłęk podparty (stół) ✦ 174
- Nogi na ścianie ✦ 168, 224
- Oddech radości ✦ 213
- Pies z głową w dół ✦ 167
- Pies z głową w dół ✦ 54, 176, 239
- Powitanie słońca ✦ 200
- Pozycja bohatera ✦ 64, 173, 215, 244
- Pozycja drzewa ✦ 227
- Pozycja dziecka ✦ 59, 157, 177, 240
- Pozycja gąsienicy ✦ 82
- Pozycja góry ✦ 52, 236
- Pozycja kija ✦ 56, 241
- Pozycja kija podpartego w 4 punktach ✦ 250

Pozycja kobry ✦ 58, 248
Pozycja kota – krowy ✦ 175, 205, 223, 249
Pozycja lotosu ✦ 198, 243
Pozycja lwa ✦ 189
Pozycja mędrca ✦ 55
Pozycja mostu ✦ 211, 246
Pozycja odpoczywającej bogini ✦ 192
Pozycja sfinksa ✦ 158, 248
Pozycja spętanego kąta ✦ 242
Pozycja stojąca ✦ 219
Pozycja szczęśliwego dziecka ✦ 160, 247
Pozycja świerszcza ✦ 204, 248
Pozycja trupa ✦ 161, 178, 246
Pozycja wycieraczki samochodowej ✦ 159, 226
Sekwencja na beltane ✦ 208
Siad skrzyżny ✦ 221, 245
Skłon w przód w siadzie ✦ 239

Wstęp

Wyobraź sobie...

Dziedzicysz stary dom po ciotce Fern. To zadziwiające, ale kiedy tam docierasz, okazuje się, że jest w pełni umeblowany i mogłabyś wprowadzić się choćby zaraz. Masz wrażenie, że na ciebie czekał.

Decydujesz się obejść każdy zakamarek tego wiktoriańskiego budynku. Otaczający go z każdej strony taras aż się prosi, żeby spędzić na nim słoneczne popołudnie, albo przysiąść tam w środku nocy z margaritą i wykąpać się w świetle księżycy.

Kiedy wchodzisz do środka widzisz, że ciotka zostawiła ci cały skarbiec, pełno tu antyków i przedmiotów o ciekawej historii. Nad drzwiami wejściowymi wisi podkowa z krańcami skierowanymi ku górze. Na samym końcu korytarza widzisz metalową gwiazdę – pentagram! W kominku w salonie znajdujesz miedziany kociołek a wokół paleniska z miłością poustawiano świece, które teraz są już do połowy wypalone. W kuchni z sufitu zwieszają się suszone zioła. Wszystko wygląda tak wiedźmowo!

Wbiegasz na górę, na strych, który fascynował cię, kiedy byłeś dzieckiem. Drzwi zawsze były zamknięte i snułaś najdziksze wyobrażenia o tym, co może się za nimi znajdować. Kiedy do nich docierasz, z radością stwierdzasz, że stoją

otworem. Wchodzisz do małego pomieszczenia i masz wrażenie, że przeniosłaś się wprost do tego serialu z lat dziewięćdziesiątych – „Czarodziejki”.

Na środku pokoju widać jeszcze ślady trzech kręgów, które wyblakły już od słońca wpadającego przez piękne okno. Rozglądając się, dostrzegasz coraz więcej magicznych przedmiotów. W kącie jest słomiana miotła. Na parapecie porozkładane są kryształy. Ozdobne lustro o czarnej tafli wisi na ścianie. W drugim kącie stoi wielki kufer. Zawiasy zardzewiały, więc masz problem z otwarciem go. Kiedy ci się wreszcie udaje, widzisz, że jest wypełniony różnymi rzeczami. Na wierzchu leży jednak adresowany do ciebie list.

Pod nim znajdujesz starą, zakurzoną księgę. Przewracasz delikatne wyblakłe strony. Na jednej z nich znajduje się opis latającego dywanu – jak go konserwować i jak używać, kiedy jest gotów. Zdajesz sobie sprawę, że musi to być Księga Cieni twojej ciotki. Za drzwiami dostrzegasz zwinięty w rulon dywan. Czy to ten, o którym pisano w książce? Gdzie by cię zabrał, gdybyś na niego wsiadła?



Czy nie wszystkie więdźmy marzą o takich rzeczach?

Szczodra ciotka, która zostawia ci dom pełen magicznych artefaktów; pokój, który był dla ciebie niegdyś niedostępny, a którego drzwi stoją dziś przed tobą otworem i sekrety przodków, które odkrywasz, kiedy na zakurzonym strychu znajdujesz zardzewiały kufer. Czy to nie brzmi jak początek powieści Alice Hoffman?

Więdźmy, jak mewy, zbierają najciekawsze elementy życia i otaczają się magią. Przydaje się to nie tylko wtedy, kiedy trzeba udekorować stary wiktoriański dom. Niczego nie można porównać z umiejętnością przeszukiwania metafizycznych systemów w pogoni za błyszczącymi fragmentami okultystycznej prawdy. Więdzące mają tę zdolność. Na przestrzeni wieków czerpały one z bardzo wielu źródeł.

Prawda jest taka, że nie miały one wyboru. Ze względu na to, co działo się w Europie w wiekach ciemnych i na agresję i okrucieństwo Kościoła katolickiego próbującego wymazać je z powierzchni ziemi, więdźmy musiały nauczyć się być jak mewy i przetrwać, próbując zrekonstruować

rozbity magiczny świat i duchowe praktyki. Wiele oryginalnych materiałów ocalało, ale ich niezliczona ilość spłonęła na stosach inkwizycji.

Pomimo tego jak wiele straciliśmy w trakcie tej okrutnej wojny wypowiedzianej wiedzącym, ludzie, którzy odważnie pokazali się światu w dziewiętnastym i dwudziestym wieku mieli swoje źródła. Zwracając się w stronę duchowości Wschodu i praktyk takich, jak joga, więdźmy i inni okultyści byli w stanie odzyskać to, co pozostało z zachodniej magii i wzmocnić ją mądrością Wschodu.

Sam pomysł połączenia magii i jogi może wydawać się dość rewolucyjny dla niektórych czytelników. Trzeba wam jednak wiedzieć, że są one ze sobą związane od ponad wieku. Już w 1875 roku teozofowie szukali inspiracji w jodze i buddyźmie¹. Na początku dwudziestego wieku Aleister Crowley porównał klasyczne elementy występujące w tradycji zachodniej do praktykowania jogi. W swojej książce *Eight Lectures on Yoga* Crowley pisze „Jogin jest ogniem a obiekt jego medytacji wodą”². Płynna natura medytacji może być powodem, dla którego nowym adeptom tak trudno jest zacząć. Pamiętasz tę starą metaforę o trzymaniu wody w dłoni? Jeśli będziesz starała się złapać strumień w zaciśniętą pięść, nie osiągniesz niczego poza rozchlapaniem jej na wszystkie strony. Ale jeśli usiądziesz bez ruchu i wyciągniesz dłón, zatrzymasz w niej odrobinę wody. Z medytacją jest jak z łapaniem wody. Na początku może być frustrująca. Porównanie, jakiego użył Crowley, wydaje mi się jak najbardziej trafne.

Medytacja to jednak niejedyna rzecz, jaką zachodni okultyści zapożyczyli z praktykowania jogi. Czakry nie były kiedyś rozpoznawane w zachodniej kulturze. Te kolorowe wirujące spirale energii przyszły do nas wraz z jogą. W Upaniszadach pisze się o nich jak o centrach magicznych. Grają one bardzo ważną rolę w tantrze. Po raz pierwszy wspomniane są w Wedach. W Rigwedzie wzmianki o nich pojawiają się dwadzieścia dziewięć razy³. Weszły

¹ Debra Diamond, „Yoga: The Art of Transformation” (Waszyngton, Smithsonian Books, 2013), 97.

² Aleister Crowley, „Eight Lectures on Yoga” (Las Vegas, New Falcon Publications, 1992), 48.

³ „Chakras within the Vedas: Stopping Scholarly Distortion of Vedic Texts,” Hindu Human Rights Worldwide, dostęp: 13 lipca 2020, <https://www.hinduhumanrights.info/chakras-within-the-vedas-stopping-scholarly-distortion-of-vedic-teachings/>

one do kanonu wiedźmowej anatomii energetycznej, zastępując straconą wiedzę, którą chrześcijaństwo ukradło magom ponad dwa tysiące lat temu. Trzeba ci wiedzieć, że wiedząca może zyskać nową mądrość i wiedzę poprzez praktykowanie jogi.

Historia jogi

Według Marka Stephensa, autora książki *Teaching Yoga* – „To, co wiemy o pochodzeniu i rozwoju jogi opisane jest w starożytnych tekstach, przekazywane ustnie z pokolenia na pokolenie, jest obecne w ikonografii, tańcach i pieśniach. Najstarsze pisemne opisy jogi pochodzą ze świętych hinduistycznych ksiąg znanych jako Wedy”¹.

Niektórzy ludzie twierdzą, że Wedy mają od 2500 do 3000 lat. Często traktuje się je jako materiał źródłowy dla joginów, jednak opisują one głównie medytację poprzez mantry. Praktyki, które dziś nazywamy jogą, nie zostały opisane aż do pojawienia się Upaniszad, które ujrzały światło dzienne w pierwszym wieku przed Chrystusem. Bhagawadgita jest najśłynniejszą z Upaniszad. Pomaga ona znaleźć wewnętrzny spokój i połączenie z Boskością.

W Upaniszadach opisano hinduistyczną filozofię i religię, które ukształtowały jogę. Znajdziemy tam głęboką analizę świadomości zbiorowej – Brahman i świadomej indywidualnej duszy – Atman. Upaniszady opisują także anatomię ciała duchowego oraz energię życiową – prana, obecną we wszystkim, co żyje. Materiał ten jest powszechnie obecny we współczesnej magii, uważam zatem, że nie przesadzam twierdząc, że teksty te są tak święte dla współczesnych wiedźm, jak niegdyś były dla hinduizmu.

Upaniszady i Wedy są podstawą konieczną do zrozumienia metafizycznej mądrości jogi, jednak wielu współczesnych instruktorów i adeptów nigdy ich nie czytało. Inaczej rzecz się ma z Jogasutrami Patańdzalego. Jogasutry, czy po prostu sutry, są wszechobecne w jogicznej społeczności. Jest

¹ Mark Stephens, „Teaching Yoga: Essential Foundations and Techniques” (Berkeley, North Atlantic Books, 2010), 1–2.

to 196 krótkich, ale nasyconych mocą aforyzmów, które zostały zapisane pomiędzy 500 a 400 rokiem p.n.e. Niektóre z Upaniszad zostały napisane później i praca Patańdzalego widocznie miała na nie wpływ. W swojej książce Patańdzali pyta „czym jest joga” i odpowiada na to pytanie z mocą i elegancją. Opowiada, jak praktykowanie jogi jest w stanie ukoić umysł i odsłonić prawdziwą naturę Ja w błogosławionym stanie samadhi.

Drzewo z innego świata

Joga często porównywana jest do drzewa. Jako wiedun zawsze kochałem tę metaforę, ponieważ tak elegancko splata ze sobą dwie drogi. Drzewa są często kojarzone z różnymi sferami magii a wiele wiedz zawiera pakt z drzewami.

Joga ma korzenie, pień, gałęzie, kwiaty i owoce, tak jak drzewa. B.K.S. Iyengar w swoim komentarzu do Jogasutr opisuje ten przepiękny obraz mówiąc o tym, jak różne szkoły jogi mogą być widziane jako gałęzie¹. Poniżej znajdziesz parafrazę tej metafory:

1. Yama, etyka jest jak korzenie drzewa.
2. Niyama, indywidualne postrzeganie, jest jak pień zapewniający stabilność
3. Asany, czyli fizyczne pozycje, są jak gałęzie, poruszające się na wietrze.
4. Pratyahara, skupienie wewnętrzne, to kora oddzielająca to, co dzieje się wewnątrz drzewa od świata zewnętrznego.
5. Dharana, koncentracja, to soki krążące w drzewie.
6. Pranayama, oddech, to liście.
7. Dhyana, czyli łączenie w jedno ciała, oddechu i umysłu, jest jak kwiat.
8. Samadhi, czyste szczęście, jest owocem.

¹ B. K. S. Iyengar, „Light on the Yoga Sutras of Patanjali” (Wielka Brytania, HarperCollins UK, 2002).

Dodanie magii do tej przepięknej metafory powoduje, że dwie drogi splatają się w jedno w sposób, który pozwala lśnić pięknu każdej z nich. Możesz myśleć o tym w taki sposób – magia jest bogatą, żyzną ziemią, na której wzrasta drzewo jogi. Możesz pomyśleć sobie, że to dziwne, skoro właśnie opowiedziałem ci, że współczesne praktyki magiczne zostały wzbogacone przez jogę.

Historia magii jest tak stara, jak historia jogi. Stonehenge, miejsce święte dla wielu wiedzów ze względu na jego potencjalny związek z druidami oraz szansę, że odbywały się tam pogańskie praktyki duchowe powstało w tym samym czasie, kiedy zapisywano Wedy – około 3000 lat przed Chrystusem. Znalezione także pozostałości ołtarzy, narzędzi, czy malowideł naskalnych sugerujących, że praktyki magiczne istniały już 50 000 lat przed naszą erą.

Jak korzystać z tej książki

Jak sugeruje jej tytuł, joga może wzmocnić praktyki magiczne, ale one także mogą być użyte do zmiany sposobu praktykowania. Pamiętaj jednak, że celem tej publikacji nie jest połączenie magii i jogi w coś zupełnie nowego i stworzenie czegoś, jak „jogińskie wiedzące”, czy czegoś tego typu. Takie pragnienie byłoby wyrazem braku szacunku dla obu tych światów, które są same w sobie piękne i pełne.

Próbuję raczej wyjaśnić uniwersalne prawdy okultystyczne poprzez porównywanie dwóch tradycji. Joga i magia są jak siostry, które mogą wzajemnie się wspierać. Dodanie magii do jogi powoduje, że osoby praktykujące rozwijają się szybciej, a wzmocnienie magii jogą pozwala wiedzom na efektywniejszy rozwój zdolności, co pogłębia ich duchowe doświadczenia.

Proponuję, abyś przeczytała każdy z rozdziałów do końca, zanim spróbujesz wykonywać opisane w nim ćwiczenia. W ten sposób w pełni zrozumiesz połączenie pomiędzy jogą a magią i będziesz mogła wykorzystać tę wiedzę w trakcie ćwiczeń. Dzięki temu szybciej poczynisz postępy i będziesz w stanie dostosować opisany tu materiał do własnej praktyki. Bądź błogosławiona i *namaste*.



Ciało więdźmy

Twoje ciało jest świątynią.

Tak łatwo to powiedzieć! Gdyby równie łatwo można było żyć tą filozofią każdego dnia! Niestety, o wiele łatwiej jest mówić o tym, żeby dobrze traktować swoje ciało, niż to zrobić. Często słyszymy, że jedzenie, które jest dla ciebie dobre jest tak okropnie niesmaczne. Inną kwestią jest to, że dla niektórych ludzi ćwiczenia fizyczne są jak tortura. Jako trener personalny i instruktor jogi już to wszystko słyssałem. Zaufaj mi.

Kiedy próbujesz żyć z nastawieniem, że twoje ciało jest świątynią, ale jednocześnie nie chcesz zrezygnować ze wszystkich ułatwień, jakie oferuje nam współczesny świat, możesz się naprawdę sfrustrować. Ludzie za dużo pracują i nie są godnie wynagradzani. Nawet ci, którzy chcą dobrze jeść i ćwiczyć miewają problem ze znalezieniem na to czasu. Pewnie, wszyscy mówią o 40-godzinnym tygodniu pracy, ale prawda jest taka, że większość z nas pracuje po pięćdziesiąt i więcej godzin. Co gorsza, wiele osób pracuje w weekendy czy na drugim etacie, żeby tylko związać koniec z końcem. Mamy więc bardzo mało czasu, żeby zaplanować i ugotować wysokiej jakości posiłek czy regularnie chodzić na siłownię.

W zdrowym ciele zdrowy duch

Pojęcie „traktować ciało jak świątynię” weszło już do powszechnego użycia, jednak niewiele osób wie, skąd ono się wywodzi. Źródło tego powiedzenia tkwi w biblijnej opowieści o apostołe Pawle. Kiedy spotyka on chrześcijan w kościele w Koryncie mówi im, że ich ciała są świątyniami Ducha Świętego, którego otrzymali od Pana¹. Paweł reaguje na zachowania, jakie uważa za niemoralne, choć większość wie, jakie znam, nie zgodziłoby się z jego opinią. Nie możemy jednak zaprzeczyć, że traktowanie ciała w dobry sposób jest mądre.

Na szczęście Biblia nie jest jedynym źródłem, w jakim możemy poszukiwać rad. Zapewnienie ciała zdrowia jest warunkiem powodzenia większości praktyk magicznych. Żydzi mają swoje zasady koszerności. W hinduizmie wiara jest mocno powiązana z ajurwedą i jogą. Jestem przekonany, że przed czasami Inkwizycji wiedzące także miały takie zasady. Jeśli przekartkujesz popularne książki o wiedzących i herbalistyce, zgodzisz się ze mną, że taka może być prawda.

Tich Nhat Hanh mówi „Utrzymywanie ciała w zdrowiu jest wyrazem wdzięczności dla kosmosu – drzew, chmur, wszystkiego”². Juwenalis, poeta rzymski, miał powiedzieć „Mens sana in corpore sano”, co zazwyczaj tłumaczymy jako „w zdrowym ciele zdrowy duch”³. Nawet Budda miał rzec: „Utrzymywanie ciała w zdrowiu jest naszym obowiązkiem, w przeciwnym wypadku nie będziemy w stanie zachować czystego i silnego umysłu”.

Zapomniane narzędzie wiedźmy

Dla tych, które chcą w swoim rzemiośle osiągnąć sukces, koniecznym jest poświęcanie uwagi zdrowiu własnego ciała. To może zabrzmieć

¹ I Kor 6:19–20.

² Tich Nhat Hanh, „Touching Peace” (Kalifornia, Parallax Press, 2009), 89.

³ Sybil Leek, „The Complete Art of Witchcraft” (Nowy Jork, Signet, 1971), 110–11.

niesympatycznie, jakbym kogoś oceniał, ale nie o to chodzi. Nie mam na myśli tego, że ktoś, kto praktykuje magię powinien wpasować się w jakiś określony kanon piękna. To nie ma ze sobą nic wspólnego. Nie zamierzam też zniżyć się do fat-shamingu czy krytykowania ludzi za coś, czego nie mogą kontrolować.

To, w jaki sposób dbasz o swoje ciało jest indywidualną kwestią. Niektórzy mogą po prostu wyeliminować coś, jak słodkie napoje ze swojej diety; dla innych może to być codzienna przechadzka po osiedlu, a jeszcze inni mogą chodzić na siłownię czy lekcje jogi. Nie chodzi o to, że musisz robić jakąś jedną, konkretną rzecz, a raczej o to, żebyś zżyła się z myślą, że powinnaś zwracać uwagę na stan swojego ciała i dbać o nie. To, w jaki sposób to zrobisz, zależy od ciebie. Nie pozwól nikomu oceniać twoich wysiłków. To oznacza również siebie samą.

Sybil Leek, nazywana przez BBC „najpopularniejszą brytyjską wiedźmą”¹ powiedziała: „Jednym z naszych dogmatów jest życie w równowadze”² i że wiedzące powinny zwracać uwagę na wszystko, co przeszkadza ciału funkcjonować w sposób, w jaki powinno³. Wspomina o chorobach, higienie, odpowiednim odżywianiu i fizycznych nadużyciach. To powinien być początek, rozważ wszystkie te kwestie, a pozwoli ci to zyskać energię na więcej działań.

Innym powodem, dla którego wiedźma powinna dbać o swoje ciało jest fakt, że jego stan bezpośrednio wpływa na jej umiejętności manipulowania energią. Fizyczne ciało jest nie tylko świątynią. Jest ono magicznym narzędziem, jak sztylet Athame, różdżka czy kociołek.

Gerald Gardner stwierdza, że wiedzące uczy się wierzyć, że moc mieszka w ich fizycznych ciałach i że mogą ją pozyskiwać na różne sposoby, z których najprostsze to tańce w kręgu, śpiewy i krzyki; moc jest w ciele⁴. Zawsze miałem wrażenie, że moc, o której pisze Gardner jest tym, co

¹ „Sybil Leek—The South’s White Witch,” BBC Inside Out, dostęp 22 czerwca 2020, <http://www.bbco.uk/insideout/south/series1/sybil-leek.shtml>

² Leek, „The Complete Art”, 110.

³ Leek, „The Complete Art”, 111.

⁴ Gerald B. Gardner, „Witchcraft Today” (Nowy Jork, Citadel Press, 1970), 20.

Allan Kardec, słynne medium i pisarz, określał mianem ektoplazmy u aktywnych mediów.

To wyzwolenie energii wskazuje na jeden z najlepiej strzeżonych sekretów kręgów wiedźm. Wiele z nich powie ci, że krąg jest granicą i tak też jest. Ale jest on również zbiornikiem. Pomaga w akumulacji i przytrzymaniu energii, która wychodzi z ciała wiedzącej. Kiedy jest on już „nasycony” jej energią, wiedźma „programuje” ją za pomocą intencji i wysyła w stronę celu czaru lub rytuału.

GENEROWANIE I WIDZENIE ENERGII

.....

Jeśli chcesz zobaczyć energię opuszczającą twoje ciało, jak to opisywał Gardner, to proste ćwiczenie ci w tym pomoże. Pamiętaj, aby wykonywać je na czczo. Kiedy zjesz ciężki posiłek, ciało będzie chciało zachować energię na trawienie. Bycie nago może pomóc w dostrzeżeniu energii, ale nie jest konieczne. Możesz po prostu włożyć na siebie coś, co odsłania ramiona i nogi.

1. Przyciemnij światło.
2. Tańcz w kręgu przez pięć do dziesięciu minut, śpiewając swoją ulubioną piosenkę i wprowadź się w szal.
3. Zatrzymaj się i stań twarzą do białej ściany.
4. Wyciągnij przed siebie dłoń tak, aby ściana stanowiła tło i zauważ białą mgiełkę otaczającą palce.

Właśnie byłaś świadkiem mocy wymykającej się z twojego ciała. Jeśli jeszcze wątpisz, że ciało jest tak istotne, powtórz to ćwiczenie jeszcze raz, ale nie tańcz i nie śpiewaj. Po prostu wyciągnij przed siebie rękę na tle białej ściany i sama zauważ różnicę.

Połączenie ciała i umysłu

Fizyczne ciało nie jest jedynym, co wiedźma powinna rozważyć, aby żyć w równowadze. Większość magicznych teorii mówi o tym, że ludzie mają

wiele ciał – fizyczne i kilka innych. Dość powszechnie stosuje się w tym przypadku metaforę matrioszki. Tak w jodze, jak i czarodziejstwie opisywana anatomia duchowa jest podobna. Porównanie tych systemów może być przydatne.

Pięć powłok

Gdyby kontynuować porównanie do matrioszek, w filozofii jogicznej ciało fizyczne jest największą laleczką, zewnętrzną powłoką, a wszystkie inne ciała mieszczą się w niej aż do samego centrum – duszy. Teoria ta pochodzi z Upaniszady Taittiriya, napisanej w szóstym wieku przed Chrystusem.

Opisywane w nim są trzy ciała czyli *shariras* i pięć powłok, czyli *koshas*. Trzy ciała to *sthula* – ciało fizyczne, *sukshma* – ciało duchowe i *karana* – ciało świadome. Pięć osłon to *maya* – jedzenie, *pranamaya* – energia, *manomaya* – umysł, *vijnanamaya* – intelekt i *anandamaya* – błogość¹.

Mark Stephens pisze – „Hatha joga jest sposobem na uświadomienie sobie tych powiązań, połączeń pomiędzy ciałem fizycznym a duchowym i umysłowym, i coraz łatwiejsze znajdowanie drogi do miejsca pełnego błogości”². Poprzez praktykowanie jogi i uświadomienie sobie istnienia różnych ciał nie fizycznych opisanych w Upaniszadach więdźmy mogą skuteczniej odnaleźć równowagę pomiędzy umysłem, ciałem i duchem.

Teozofia i siedem zasad

Źródeł naszego zrozumienia duchowej anatomii trzeba szukać w teozofii. Opisuje ona tę teorię jako Siedem Aspektów lub „siedmiokrotnie złożoną naturę człowieka”³. Tak jak w opisanej wyżej teorii pięciu osłon, i tutaj można użyć porównania z matrioszką, a największa z nich reprezentuje ciało fizyczne.

¹ Stephens, „Teaching Yoga”, 48.

² Ibidem.

³ H. P. Blavatsky, „The Key To Teosophy” (Nowa Zelandia, Pantianos Classics, 1889), 53.

Pierwszym aspektem anatomii w teozofii jest ciało fizyczne. Jest to miejsce, w którym rezydują wszystkie inne ciała na czas jednego życia. Kolejnym jest ciało witalne, czyli to, co joga określa mianem *pranamaya*. Następne jest ciało astralne czy eteryczne. Dzięki niemu świadomość może podróżować poza ciałem. Jest to także swego rodzaju wzór energetyczny dla gęstego ciała fizycznego. Czwartym jest ciało pożądające. To źródło naszych pasji, impulsów, instynktów i pożądań. Jest często nazywane zwierzęcą duszą lub niższym manasem.

Mamy także wyższy, myślący umysł, nazywany wyższym manasem (w sanskrycie słowo *manas* oznacza „umysł”). Annie Besant w swojej książce *The Seven Principles of Man* pisze „Proszę czytelnika, aby odnosił się do Manas jako do Myśliciela a nie umysłu. Myśliciel sugeruje bowiem kogoś, kto myśli, indywidualny byt”¹. Niekiedy mówi się o nim także jako o Ego w tym kontekście, w którym piszą o nim hermetrycy i James.

Szósty aspekt to Buddhi, czy ciało duchowe. Jest to połączenie Boskości z Ego. Kiedy połączy się je z wyższym manas – jest Boskim Ego. Kiedy tego połączenia brakuje Buddhi jest zaledwie nośnikiem Atma czy Atman – boskiego promienia Wyższego Ja, Boskości.

Podsumowanie

Wiedzące, które chcą łatwiej osiągać sukcesy w rozwoju swoich umiejętności magicznych powinny zwrócić się w stronę jogi po inspirację. Pomiedzy tymi dwiema tradycjami jest tak wiele podobieństw, które mogą wzbogacić praktyki więdźmy. A w naszej historii jest tak wiele białych plam ze względu na odbywające się niegdys polowania na czarownice. Joga pozwala te puste miejsca wypełnić.

¹ Annie Besant, „The Seven Principles of Man (Londyn, The Teosophical Publishing Society, 1909), 25.

Przykładem może być teoria pięciu powłok. Obecnie interpretuje się ją jako holistyczną filozofię łączącą umysł, ciało i ducha, którą wszyscy znamy¹. Jej zrozumienie może pomóc praktykującej w poradzeniu sobie z niepewnością czy wątpliwościami związanymi z jedną ze sfer jej życia. W jodze Jnana istnieją medytacje specjalnie zaprojektowane tak, aby pomóc adeptom pozbyć się połączeń z każdą z powłok, a to coś, o czym więdźmy nie mówią w żadnym z publicznie dostępnych źródeł.

¹ Stephens, „Teaching Yoga”, 48.

Skręty i skłony

Pozycje te oczyszczają ciało i umysł. Na poziomie fizycznym pomagają w trawieniu, poprawiają działanie nerek i wątroby oraz przyspieszają wypróżnianie, czyli pozbycie się z organizmu toksyn. Mentalnie pomagają w pozbyciu się myśli, które nie są dostrojone do chwili obecnej. W niektórych kręgach magicznych taką samą rolę spełnia biczowanie. Właśnie dlatego jest ono częścią niektórych rytuałów. Co więcej, pozycje te wydłużają kręgosłup i dodają energii. Niektóre podstawowe z nich to:



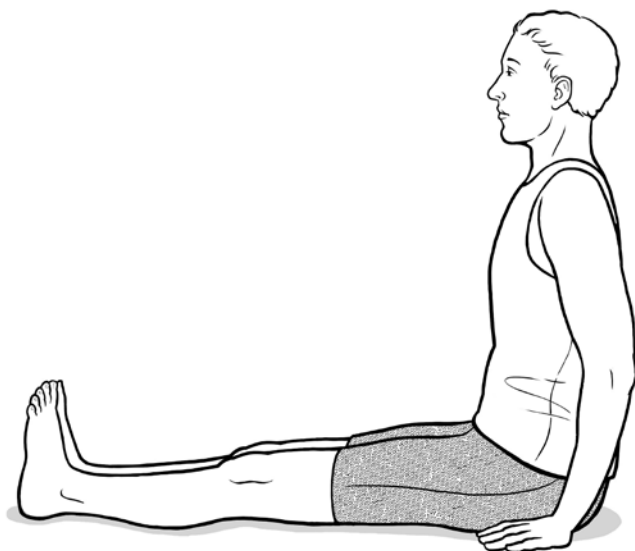
POZYCJA MĘDRCA

- ✦ pętla (pasasana)
- ✦ mędrzec I (marichyasana I)
- ✦ mędrzec III (marichyasana III)
- ✦ pół pozycja skrętu mędrca Matsyendra (ardha matsyendrasana)
- ✦ odwrócony kąt (parivrta parsvakonasana)
- ✦ odwrócony trójkąt (parivrta trikonasana)

Pozycje siedzące

Poza poprawą elastyczności i stabilności pozycje te otwierają ciało i umysł. Często przyjmuje się je podczas medytacji. Dlatego ludzie myślą o łatwej pozycji – siedzeniu ze skrzyżowanymi nogami – jak o czymś, co jest właściwe dla medytacji. Często łączy się je ze skłonami w przód lub skrętami, co jeszcze dodatkowo wspomaga stabilność.

Ta symbolika może być doskonale wykorzystana przez sprytną wiedźmę. Może musisz oczyścić się z lęku? Możesz usiąść i o nim pomyśleć. Zeskanować swoje ciało wewnętrznym okiem i dowiedzieć się, gdzie chowa się ten lęk. A kiedy go znajdziesz, możesz dodać skręt i wyobrazić sobie, że wyciskasz mokrą tkaninę i w ten sposób wypuszczasz lęk, który do tej pory był w tobie uwięziony.



POZYCJA KIJA

- ◆ kij (dandasana) strona 241
- ◆ skłon w przód w siadzie (paschimottanasana) strona 239
- ◆ kwiat lotosu (padmasana) strona 243
- ◆ bohater (virasana) strona 244
- ◆ siad skrzyżny (sukhasana) strona 245

Skłony w przód

Podobnie jak inwersje, pozycje te doskonale zmniejszają poziom stresu, lęku, smutku i zmęczenia. Uspokajają umysł i układ nerwowy. Na poziomie fizycznym niosą ze sobą wiele korzyści, ale także uzupełniają energię. Kiedy więc czujesz, że potrzebujesz szybkiego wsparcia, te pozycje są doskonałe. Nie wymagają one także jakiejś niesamowitej elastyczności. Wszystko, co musisz zrobić, to przesunąć głowę poniżej poziomu serca. Możesz siedzieć lub stać. Podstawowe pozycje to:

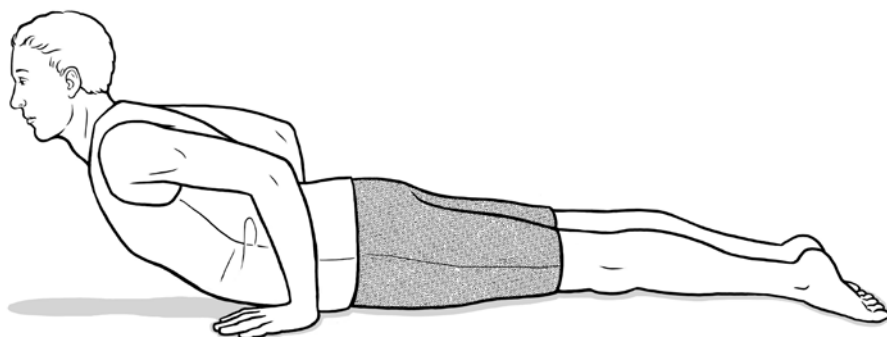


SKŁON W PRZÓD NA STOJĄCO

- ◆ skłon do przodu z uchwytem dużych palców (padangusthasana)
- ◆ dziecko (balasana) strona 240
- ◆ pies z głową w dół (adho mukha svanasana) strona 239
- ◆ skłon w przód na stojąco (uttanasana)
- ◆ intensywne rozciąganie (ardha uttanasana) strona 238

Otwarcie klatki piersiowej

Pozycje te pomagają w odnalezieniu w sobie współczucia, pozbyciu się bólu emocjonalnego i zasadniczo w przyjęciu miłości. Dzięki temu, że kiedy unosimy klatkę piersiową wyginamy kręgosłup, wzmacniamy i wyciągamy go. Możemy w ten sposób także otwierać ramiona. Dzięki tym pozycjom jesteśmy w stanie uzdrowić całą górną połowę ciała. Niektóre z pozycji bazowych to:

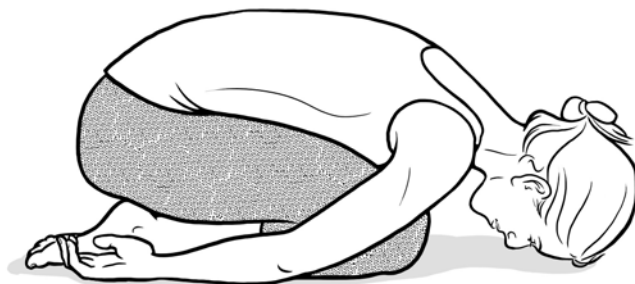


POZYCJA KOBRY

- ◆ wielbłąd (ustrasana)
- ◆ kobra (bhujangasana) strona 248
- ◆ krowa (bitilasana)
- ◆ świerszcz (salabhasana) strona 248
- ◆ wzniesiony łuk (urdhva dhanurasana)

Otwarcie bioder

Może ci się wydawać, że kiedy musisz poradzić sobie z negatywnymi emocjami powinnaś skupiać się na czakrze serca i pozycjach otwierających klatkę piersiową, ale często problemy te zlokalizowane są w okolicach bioder. Pozycje, które je otwierają tworzą przestrzeń, w której może się dokonać energetyczne uwolnienie w czakrze podstawy. Dzięki temu zaś możesz odzyskać kontrolę nad sytuacją. Z czasem negatywne emocje nie wpływają już na nas tak mocno, szczególnie, jeśli często przyjmujemy poniższe pozycje. Sytuacje, które kiedyś byłyby traumatyczne, przestają takie być. Niektóre z tych pozycji to:



POZYCJA DZIECKA

- ✦ spętany kąt (baddha konasana) strona 242
- ✦ odpoczywająca bogini (supta baddha konasana) strona 192
- ✦ dziecko (balasana) strona 240

Przeciwwskazania

Jeśli mówimy o *przeciwwskazaniach* w odniesieniu do jogi, mamy na myśli fizyczne schorzenia, które sprawiają, że przyjmowanie konkretnych pozycji jest w danym czasie nierozsądne. Nie zawsze jest to coś poważnego, a często są to bardzo powszechnie występujące przypadłości. Niektóre z nich są przewlekłe i zawsze będziesz musiała brać je pod uwagę praktykując jogę. Inne są chwilowe bądź występują cyklicznie. Pamiętaj, że najważniejsza jest świadomość. Musisz zwracać uwagę na swoje ciało i wiedzieć, kiedy wymaga od ciebie szczególnej uwagi i troski. Jeśli masz wątpliwości dotyczące którejkolwiek z asan, porozmawiaj osobiście z nauczycielem jogi. Możesz także poprosić o poradę lekarza.

Przeciwwskazania mogą być tak „banalne”, jak ból głowy, czy tak poważne, jak zbyt wysokie ciśnienie krwi, czy problemy kardiologiczne. Poniższa lista nie wyczerpuje tematu i nie powinna zastąpić ci porady medycznej. Niektóre z tych powszechniej występujących przeciwwskazań to:

Astma

Jeśli masz astmę, powinnaś unikać asan zamykających drogi oddechowe i ściskających brzuch. Jest to na przykład dotykanie głowy kolanami w siadzie, czy pozycja pługa. Powinnaś także bardzo ostrożnie podchodzić do pozycji bazujących na mięśniach brzucha, jak choćby łódź, ponieważ mogą one pogorszyć twój stan. Pomimo tego jednak nie musisz się bać praktykowania jogi, ponieważ może ci ona pomóc, jeśli tylko będziesz słuchała swojego ciała. Do korzyści, jakie przyniesie ci uprawianie jogi można zaliczyć zwiększenie przepływu powietrza i oczyszczenie płuc, a także zwiększenie ich pojemności. Regularne praktykowanie uspokaja ciało i redukuje stres, który może wpływać na zwiększenie częstotliwości występowania ataków.

Kontuzje pleców

Jeśli masz poważną kontuzję, przed podjęciem ćwiczeń skonsultuj się z lekarzem. Jeśli jest ona dość łagodna, bądź ostrożna wykonując pozycje otwierające klatkę piersiową i skłony w przód. Takich kontuzji nie należy

ignorować. Nawet niewielki ból może wskazywać na rozwijający się problem. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości pamiętaj, że przezorny zawsze ubezpieczony i skonsultuj się ze specjalistą.

Kontuzje szyi

One też mogą być bardzo poważne i nie należy ich ignorować. Jeśli masz jakiegokolwiek problemy z szyją i karkiem, nawet jeśli uważasz, że nie są zbyt poważne, musisz skonsultować się ze specjalistą zanim zaczniesz praktykować.

Problemy z sercem

To zabrzmiało jak coś oczywistego, ale trzeba to powiedzieć – jeśli masz problemy z sercem, skonsultuj się z lekarzem zanim zaczniesz ćwiczyć. Unikaj bardziej wymagających pozycji, jak stanie na rękach czy świeca. Nawet niektóre z ćwiczeń oddechowych mogą być dla Ciebie kłopotliwe, jeśli Twój problem jest poważny. Jeśli masz zgodę lekarza, zacznij powoli. Bądź dla siebie łagodna i rozważ zatrudnienie nauczyciela jogi, który pomoże Ci postawić kilka pierwszych kroków.

Wysokie i niskie ciśnienie krwi

Tak za wysokie, jak i za niskie ciśnienie krwi może być bardzo problematyczne. W obu przypadkach bardzo ważne jest, aby słuchać swojego ciała i rozpoznać problem zanim będzie za późno. Jeśli masz za wysokie ciśnienie, zwracaj uwagę na chwile, kiedy Twój oddech staje się urywany lub kiedy nieświadomie go powstrzymujesz. Unikaj także pozycji odwróconych (jak stanie na rękach). Jeśli Twoje ciśnienie jest za niskie, zwracaj uwagę na to czy obraz nie rozmazuje Ci się przed oczami i czy nadal utrzymujesz równowagę. Jeśli zaczynasz widzieć ciemną ramkę na granicy pola widzenia lub czujesz się słabo, przestań ćwiczyć. Nie zmuszaj się do niczego. Może to być sygnał, że powinnaś zastanowić się nad tym, co się dzieje w Twoim ciele. Unikaj pozycji wymagających równowagi i tych, w których gwałtownie zmienia się położenie głowy. Dla przykładu, przechodzenie ze skłonu w przód do pozycji góry może powodować problemy.

Menstruacja i ciąża

Poza pozostałymi przeciwwskazaniami, większość kobiet powinna także pamiętać o dwóch stanach wpływających na to, czy i w jaki sposób będą mogły uprawiać jogę – ciąży i menstruacji. W obu przypadkach zaleca się unikanie skrętów, pozycji odwróconych, ćwiczeń wzmacniających mięśnie brzucha, jak łódź, czy mocnego przyciągania pępka do kręgosłupa. Kiedy kobieta jest w ciąży, nie powinna także dociskać brzucha do podłogi, a także nie może powstrzymywać oddechu, ponieważ może to zaburzyć przepływ krwi u płodu.



Pozwól, że powtórzę – ta lista nie jest wyczerpująca. Aby ci taką przedstawić, musiałbym napisać kilka książek tylko o tym. Jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości dotyczące swojego zdrowia lub możliwości praktykowania jogi, skonsultuj się z profesjonalistą.

Odpowiednie ułożenie ciała i Bhandas

Zawsze, kiedy prowadzę zajęcia z jogi, powtarzam te same pięć zdań, niezależnie od tego, jakiej pozycji się uczyliśmy – „Wciągnij kość ogonową. Przyciągnij pępek do kręgosłupa. Unieś klatkę piersiową. Odciągnij ramiona w tył i w dół od uszu i oddychaj.” To w zasadzie pięć zasad odpowiedniej postawy w trakcie zajęć. Jeśli będziesz o nich pamiętać przy każdej asanie, będzie ci łatwiej poprawnie ją wykonać.

Pamiętaj:

- ◆ Wciągnij kość ogonową.
- ◆ Przyciągnij pępek do kręgosłupa.
- ◆ Unieś klatkę piersiową.
- ◆ Odciągnij ramiona w tył i w dół od uszu.
- ◆ Oddychaj.

Zauważ, że zawsze zaczynam od kości ogonowej i przesuwam się w górę, w stronę ramion a na końcu przypominam o oddechu. Idealnie

byłoby, gdyby ludzie świadomie oddychali przez całe zajęcia, ale zaskoczyłoby cię, ile razy trzeba im o tym przypominać. Wiele osób wstrzymuje oddech, kiedy się koncentrują i „zapominają” o nim do czasu, kiedy ich ciało ich do tego zmusi.

Zasadniczo powinnaś budować stabilność i równowagę od podłoża w górę. Jeśli przyjmujesz pozycję stojącą, zacznij od stóp i przesuwaj się w górę. Postaw fundamenty i buduj na nich. Jeśli siedzisz lub leżysz, zacznij od czakry podstawy lub mięśni dna miednicy i przesuwaj się w górę, po wszystkich ważnych miejscach w ciele.

Rozpoczynanie od kości ogonowej przypomina ludziom o *bandhas*, co jest istotne zarówno pod kątem fizycznym, jak i energetycznym. Staje się to jeszcze ważniejsze, jeśli praktykującą jest wiedźma. Niezależnie od tego czy masz tę wiedzę, czy nie, *bandhas* pomagają wznosić energię. Zawsze mówimy o „wzroście kundalini” czy uczuciu wzrastania mocy, ale większość wiedzących nigdy nie zastanawia się, co naprawdę się wtedy z nimi dzieje. *Bandhas* rzucają na to nieco światła.

Samo słowo *bandhas* można przetłumaczyć, jako „związywanie”. Hatha joga rozpoznaje kilka zamków czy węzłów w ciele. Kiedy pracujemy nad *bandhas* zaciskamy lub rozciągamy grupę mięśni, aby „zablokować” część ciała, wpłynąć na przepływ krwi i zatrzymać energię. Na poziomie energetycznym dokładnie to samo dzieje się w trakcie biczowania. Na poziomie fizycznym *bandhas* pomagają nam utrzymać odpowiednie ułożenie ciała. Powszechnie znane są trzy z nich – *mula bandha*, *uddiyana bandha* i *jalandhara bandha*. *Mula* i *uddiyana* są zaangażowane w utrzymanie odpowiedniej pozycji w trakcie wykonywania większości pozycji.

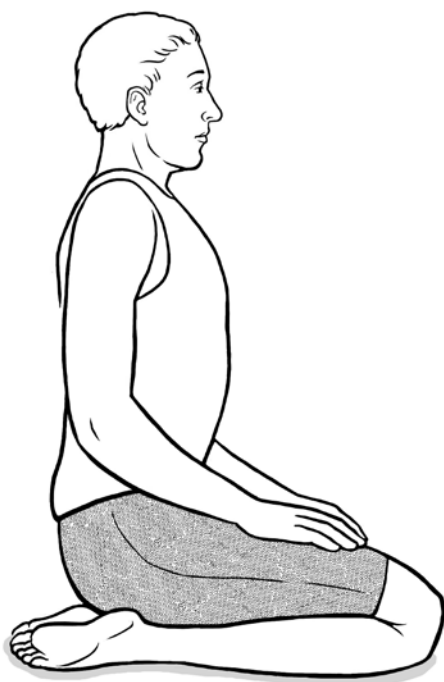
Mula Bandha

Możesz myśleć o niej także jak o łańcuchu czy zamku podstawy, ponieważ polega na zaciśnięciu mięśni dna miednicy. Uproszczoną wersją tego ćwiczenia jest zaciskanie mięśni Kegla. Jeśli kiedykolwiek próbowałaś zatrzymać strumień moczu, zidentyfikowałaś i pracowałaś z tym obszarem. Przypomnij to sobie i spróbuj odtworzyć. Jeśli masz z tym problem, spróbuj powstrzymać strumień moczu następnym razem, kiedy pójdziesz do łazienki i zwróć uwagę na to, co zrobiłaś, żeby ci się udało.

AKTYWOWANIE MULA BANDHA

.....

Jeśli chciałabyś robić to nie tylko wtedy, kiedy natura wzywa, spróbuj wykonać opisane poniżej ćwiczenie kiedy masz pusty pęcherz. Kiedy będziesz chciała zrobić to w czasie praktykowania jogi czy magicznego rytuału, lepiej abyś miała pusty pęcherz. Dzięki temu twoje działanie będzie bardziej efektywne i nie będzie cię rozpraszać konieczność pójścia do toalety. Pozwoli ci to zauważyć subtelne energie i nie wpłynie na powodzenie rytuału.



POZYCJA BOHATERA

Możesz usiąść na krześle, położyć się na łóżku, czy podłodze lub usiąść na niej w wygodnej pozycji. W tym ćwiczeniu nie ma to znaczenia. Niektórzy instruktorzy polecają pozycję bohatera, ponieważ umożliwia ona idealne położenie kości ogonowej, ale może ona być dla niektórych ludzi zbyt obciążająca i nie jest konieczne abyś zrozumiała, o co w tym ćwiczeniu chodzi. Usiądź wygodnie i skup się na tym, co robisz.

Jeśli masz ochotę ćwiczyć w polecanej pozycji bohatera, podpowiem ci, jak możesz to zrobić w prosty sposób. Zaczynij w podparciu na kolanach i dłoniach, po czym powoli usiądź na piętach. Upewnij się, że wierzch stóp spoczywa płasko na podłodze. Nie zawijaj palców. Staraj się usiąść tak, aby twoje uda się zetknęły, chyba, że sprawia ci to ból. Poszukaj takiego ułożenia, w którym będzie ci wygodnie. Połóż dłonie na kolanach, wyprostuj plecy, wyciągnij szyję. Niech twoja głowa łagodnie unosi się ponad ramionami. To w zasadzie wszystko, jesteś w odpowiedniej pozycji.

Kiedy już znajdziesz komfortową pozycję i jesteś gotowa żeby zacząć, zacisnij mięśnie Kegła, albo wyobraź sobie zatrzymywanie strumienia moczu. Pierwszego dnia zacisnij mięśnie dna miednicy na pięć sekund. Rozluźnij. Zrób sobie pięciosekundową przerwę i powtórz cztery lub pięć razy. Powoli zwiększaj czas, aż będziesz w stanie zacisnąć mięśnie na dziesięć sekund. Jak mówiłem, zaciskanie mięśni Kegła to uproszczona wersja mula bandha. Jeśli chcesz nauczyć się pełnej wersji, poszukaj przewodnika, doświadczonego nauczyciela jogi, aby być pewną, że wszystko robisz poprawnie i nie ryzykujesz kontuzji.

Uddiyana Bandha

Kolejnym łańcuchem czy węzłem jest uddiyana bandha. Słowo „uddiyana” oznacza „w górę” lub „w górę” i to dokładnie jest celem ćwiczenia. Przyciąga ono pępek do tyłu i w górę w odniesieniu do kręgosłupa. Ja określam to „przyciągnięciem pępka do kręgosłupa”, ponieważ w ten sposób ludzie łatwiej rozumieją, o co chodzi. To także wersja uproszczona. Nie jest to pełne zablokowanie. Tak jak w przypadku ćwiczenia mięśni Kegła i mula bandha. Spinanie pępka można porównać do jazdy na rowerze treningowym. To wystarczy, żebyś wiedziała, jak to jest bez narażania się na niepotrzebne ryzyko.

Zanim spróbujesz wykonać to bandha, musisz wziąć kilka rzeczy pod uwagę. Tak, jak w mula bandha ważne jest, aby mieć pusty pęcherz, tutaj powinnaś mieć pusty żołądek. Nie próbuj tego robić, kiedy jest pełen. Rezultaty mogą być dość nieprzyjemne. W przeciwieństwie do mula bandha, większość instruktorów rozpoczyna od pozycji stojącej, dopóki uczniowie nie nabędą biegłości. Jeśli chcesz poćwiczyć ten łańcuch w pełnej wersji,

tak, jak uczę tego na swoich zajęciach, dam ci kilka wskazówek. Jeśli masz problem z wykonaniem tego ćwiczenia, czujesz się w jakikolwiek sposób niekomfortowo lub masz zawroty głowy, porozmawiaj z lekarzem i dopiero za ich pozwoleniem, skonsultuj się z instruktorem jogi, który może ci pomóc je wykonać.

AKTYWACJA UDDIYANA BANDHA

.....

Jeśli chcesz spróbować wykonać to ćwiczenie w zaciszu własnego domu, poniżej znajdziesz krótką instrukcję, jak to zrobić.

1. Rozpocznij od delikatnego ugięcia kolan.
2. Zwiń klatkę piersiową i połóż dłonie na udach. Nie naciskaj na kolana.
3. Weź głęboki wdech przez nos.
4. Całkowicie wypełnij płuca. Zauważysz, że robisz to dobrze, jeśli twój brzuch będzie wypełniał się jak balon.
5. Mocno wypuść powietrze przez nos. W trakcie robienia wydechu zaciśnij mięśnie brzucha. Wyobraź sobie, że przyciągasz pępek tak blisko do kręgosłupa, jak to tylko możliwe. Powinnaś poczuć, jakby pępek poruszał się w tył i w górę pod żebrami. Wypuść tak dużo poprzednio wciągniętego powietrza, jak to tylko możliwe.
6. Rozluźnij mięśnie brzucha.
7. Wypchnij klatkę piersiową, jakbyś chciała wziąć kolejny oddech, ale nie rób tego. Chodzi tylko o rozszerzenie klatki piersiowej.
8. Wytrzymaj w tej pozycji przez chwilę.
9. Powtórz cały proces.

Jalandhara Bandha

Słowo „jala” zazwyczaj tłumaczy się jako „sieć”, co odpowiada temu, co ten węzeł robi na poziomie energetycznym. Łapie energię tak, jak sieć ryby. Zdaje się, że działa ona dokładnie w taki sposób. Końcówka „-dhara” oznacza „wsparcie”. Całe wyrażenie można zatem przetłumaczyć jako sieć wspierającą węzeł. Wzmacnia on pozostałe dwa.



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
www.studioastro.pl



Casey Giovinco – jest głównym starszym tradycji Gala Witchcraft, która łączy jogę i czary od ponad dwudziestu lat. Posiada certyfikat RYT-200 wydany przez The Yoga Alliance, uczy jogi, czyta Tarota i pracuje jako mag w ośrodku holistycznym.



Joga i magia są jak siostry, które się wzajemnie wspierają. Dodanie magii do jogi powoduje, że osoby praktykujące rozwijają się szybciej, a wzmocnienie magii jogą pozwala wiedźmom na efektywniejszy rozwój zdolności i praktyk duchowych.

Autor odkrywa przed tobą, czym tak naprawdę jest unikalne połączenie magii i jogi. Ponad sześćdziesiąt asan i sekwencji zilustrowanych w tej książce, pomoże ci nie tylko wzmocnić twoje ciało, ale również odblokować i oczyścić czakry. Dzięki temu przywrócisz równowagę energetyczną w swoim organizmie, a twoje czary, rytuały i zaklęcia staną się potężniejsze!

Praktyczne ćwiczenia wykorzystujące magię żywiołów, wizualizacje i medytacje wzmocnią twoje zdolności uzdrawiania, jasnowidzenia, a nawet odbywania podróży astralnych. Autor zadbał również o sekwencje jogi na specjalne okazje, np. przed sabatem czy pełnią Księżycy. Wpłyną one na twoje ciało energetyczne i nasycą każdą komórkę ciała fizycznego wybraną przez siebie intencją. A teraz, nie czekaj już dłużej i rozłóż swoją matę do jogi!

Joga, która wzmocni twoje zdolności magiczne

Patroni:

