



**WARSZTATY WPROWADZAJĄCE DO HATHA JOGI**

## DOBRE ZDROWIE POPRZEZ JOGĘ

Czujesz, że codzienny pośpiech nadwątlił Twoją równowagę psychiczną i zdrowie?  
Czujesz permanentne podenerwowanie i chroniczne zmęczenie?

Żyjemy w czasach, w których nieprzyjemne odczucie wyobcowania z własnego ciała staje się niemal regułą. Codzienne funkcjonowanie utrudniają nam prozaiczne, ale dokuczliwe dolegliwości: bóle głowy, problemy ze snem, kłopoty z trawieniem, bóle pleców i wiele innych. Większość z nas nauczyła się żyć z poczuciem wewnętrznego ucisku, który nie pozwala odetchnąć pełną piersią nawet w tak zwanych „wolnych chwilach”.

Znasz to? ... A może szukasz czegoś, co pomoże Ci przywrócić spokój umysłu, a jednocześnie wzmocni Cię fizycznie i psychicznie?...

Miliony osób znalazły już panaceum na współczesne bolączki. Metoda jest prosta, skuteczna, a jej korzenie sięgają tysięcy lat wstecz. Nazywa się HATHA JOGA.

Uważasz, że akrobatyczne wygibasy nie są dla Ciebie albo wręcz przeciwnie – myślisz, że joga to bezcelowe siedzenie wśród kadzidełek? ... Nic bardziej mylnego. Są różne formy jogi, ale ta, którą proponujemy jest metodą, dzięki której – za pomocą świadomie i precyzyjnie wykonywanych pozycji (tzw. asan), można przywrócić harmonię zaburzonym funkcjom Twojego ciała i spokój umysłowi.

Joga powstała wiele tysięcy lat temu w Indiach. Przez wieki była, przekazywaną z pokolenia na pokolenie, metodą umożliwiającą osiągnięcie harmonii ciała, umysłu i duszy. Dla starożytnych joginów była precyzyjnym narzędziem w drodze do duchowego oświecenia, **dzisiaj jest sposobem na poprawienie jakości naszego życia na każdym poziomie.**

### JOGA A CIAŁO

Poszczególne asany zostały tak opracowane, aby poruszyć każdy mięsień, nerw, gruczoł i usprawnić przepływ energii w całym ciele. Ich systematyczne wykonywanie pomaga przywrócić i rozwinąć sprawność ciała poprzez uelastycznienie oraz wzmocnienie mięśni, zapobiega zwyrodnieniom i chorobom stawów, ścięgien, naczyń krwionośnych i narządów wewnętrznych.

Wykonywanie asan, poprzez regulację pracy układu hormonalnego, pomaga utrzymać wagę ciała na optymalnym poziomie, reguluje ciśnienie krwi, doskonale sprawdza się jako remedium na tzw. dolegliwości związane z meno- i adropauzą.

Asany przynoszą ulgę w schorzeniach narządu ruchu i kręgosłupa. Zatem, jeżeli masz skoliozę, dyskopatię, zmiany zwyrodnieniowe kręgow, lub na przykład cierpisz na rwę kulszową, a lekarze rozkładają bezradnie ręce, joga jest dla Ciebie!

Joga pomaga przywrócić – utracony w wyniku codziennego stresu - kontakt z własnym ciałem. Ćwicząc ją stajemy się czuli na jego potrzeby instynktownie odrzucając to, co mu szkodzi. Wiele osób, już po kilku tygodniach ćwiczeń, rzuca spontanicznie palenie lub zmienia szkodliwe nawyki żywieniowe.

## **JOGA A UMYŚL**

Współczesna nauka zaczyna dopiero zauważać to, co dla joginów było oczywiste już wieki temu: **oddziałując na ciało, oddziałujemy na umysł.** Dalszym efektem praktyki asan jest zatem: jasność myśli, stabilność emocjonalna, lepsza percepcja i większa odporność psychiczna. Praktyka jogi działa jak swoista psychoterapia – dzięki niej zmienia się na lepsze nasz stosunek do samych siebie i poprawiają się nasze relacje ze światem.

## **CZY TO NA PEWNO DLA MNIE?...**

Hatha joga jest uniwersalna.

Może praktykować ją każdy: kobieta i mężczyzna, osoba młoda i w podeszłym wieku, szczupła i otyła, chrześcijanin i buddysta (wbrew częstej opinii joga nie wiąże się z żadną religią!).

Z powodzeniem ćwiczą jogę kobiety w ciąży, osoby po operacjach i poważnych urazach.

**Joga w Pracowni to joga dla Twojego zdrowia i relaksu.**

**Zapraszamy!**

Bartosz V. Nidaszkowski

**PRACOVNIA**  
**dobrego zdrowia**

## **A oto kilka wskazówek natury praktycznej:**

- Jogę ćwiczysz się boso, najlepiej na specjalnej antypoślizgowej macie do jogi (do kupienia na recepcji)
- Jogę ćwiczysz się z pustym żołądkiem, od posiłku powinno upłynąć ok. 3 godz. jednak jest to kwestia dość indywidualna, związana z poziomem Twojego metabolizmu
- Nie pijesz się w trakcie zajęć, nie powinno się też nic jeść zaraz po ich zakończeniu – z posiłkiem poczekaj ok. 30-60 minut.
- Nie ćwiczysz po długim pobycie na słońcu, w saunie, po dużym wysiłku i zabiegach fizykalnych (masaże itp.)
- Nie łączysz jednego dnia różnych aktywności fizycznych – jeżeli planujesz sesję jogi odpuść sobie inne zajęcia.

## **W grupowej praktyce obowiązują pewne uniwersalne zasady, dzięki którym wspólne sesje mogą przebiegać harmonijnie i dawać zadowolenie wszystkim Uczestnikom.**

### □ **NIE SPÓŹNIAJ SIĘ na zajęcia.**

Każda sesja jogi tworzy logiczną, przemyślaną całość. Dla Twojego zdrowia i dobrego samopoczucia istotne jest, aby wykonać całą sekwencję asan. Spóźnianie się zaburza rytm zajęć, przeszkadza prowadzącemu i współćwiczącym. Zaplanuj swój dzień tak, aby móc spokojnie się przebrać i wyciszyć przed zajęciami.

### □ **Przed wejściem na salę WYŁĄCZ TELEFON KOMÓRKOWY.**

To chyba oczywiste, ale przypomnimy: przychodzisz na zajęcia, aby się wyciszyć i choć na chwilę oderwać się od świata zewnętrznego. Prowadzenie rozmów telefonicznych trakcie sesji jest niedopuszczalne. Jeżeli czekasz na ważny telefon po prostu zrezygnuj z zajęć – przyjdź w innym terminie.

### □ **NIE ROZMAWIAJ I NIE ZACHOWUJ SIĘ GŁOŚNO w trakcie sesji.**

Zajęcia prowadzone są w ciszy i skupieniu. Wszelkie pytania możesz zadawać po sesji, jeżeli masz problem wymagający dłuższej rozmowy – umów się z nauczycielem. Jeżeli przychodzisz na zajęcia z kimś bliskim i nie możesz się opanować od komentarzy i dzielenia się wrażeniami – stań możliwie daleko od tej osoby.

### □ **NIE PRZESZKADZAJ INNYM UCZESTNIKOM w wykonywaniu ćwiczeń.**

To, oprócz rozmów, oznacza także wszelkiego rodzaju „pomaganie” – od pomagania i dawania wskazówek jest nauczyciel.

### □ **DZIEL SIĘ PRZESTRZENIĄ SALI**

Nawet przy bardziej obleganych sesjach, przy odrobinie współpracy, dla wszystkich wystarczy miejsca.

### □ **NIE WCHODŹ NA SALĘ W OBUWIU**

Dla komfortu Twojego i innych Uczestników bardzo dbamy o czystość naszych podłóg a szczególnie podłogi na Sali.

### □ **Po zakończonej sesji SPRZĄTNIJ PO SOBIE**

Przybory, których używałeś odłóż na miejsce, z którego je wzięłeś

### □ **NIE UŻYWAJ MATY, KTÓRA NIE NALEŻY DO CIEBIE**

Maty pozostawione w Pracowni są własnością prywatną Uczestników. Matę przed odłożeniem na półkę należy podpisać i zwinąć.

### □ **DBAJ O HIGIENĘ i schludny wygląd.**

To oczywiste dla Ciebie? Zatem nie bierz tego do siebie ☺, ale wiedz, że Uczestnik nie stosujący tej zasady jest prawdziwym utrapieniem dla grupy i prowadzącego.

❑ **NIE UŻYWAJ MOCNYCH PERFUM I DEZODORANTÓW.**

To, co dla Ciebie jest przyjemne, dla innych może być drażniące. Praktyka jogi bardzo wyostrza wszystkie zmysły...

**Dziękujemy!**

W imieniu własnym i Uczestników. ☺

**A kiedy już zdecydujesz się na podjęcie regularnej praktyki pamiętaj, że:**

- ❑ Po zakończeniu kursu wprowadzającego masz 1 miesiąc na zapisanie się na zajęcia. Osoby, które tego nie zrobią będą musiały odbyć kurs po raz drugi. Niestety, bez powtarzania nauczonego materiału bardzo szybko ulega on zapomnieniu.
- ❑ Najważniejsza jest systematyczność. Lepiej przychodzić regularnie na zajęcia (np. dwa razy w tygodniu) niż ćwiczyć zrywami po kilka dni a potem robić długą przerwę.
- ❑ Jeżeli jednak system Twojej pracy nie pozwala na regularność praktyki: lepiej ćwiczyć, kiedy ma się czas niż nie ćwiczyć wcale – dlatego wykupując karnet w Pracowni, nie musisz deklarować się na konkretne terminy, w ten sposób zajęcia nie przepadną Ci
- ❑ Jeżeli kiedykolwiek będziesz mieć jakieś pytania, sugestie lub wątpliwości – kontaktuj się z nami
  - Aktualne informacje znajdziesz na naszej stronie: [www.yogamedica.pl](http://www.yogamedica.pl)
  - Na pytania chętnie odpowiemy mailem: [info@pracownia.waw.pl](mailto:info@pracownia.waw.pl) lub telefonicznie: 0 22 409 0 354, 0 502 771 806

**Kiedy złapiesz „bakcyła” jogi zapewne zaczniesz szukać literatury tematycznej.**

Jesteśmy autorami i wydawcami pierwszego w pełni profesjonalnego podręcznika do hatha jogi: **„Joga i ajurweda. Przewodnik dla współczesnego człowieka”**. Podręcznik powstał na zamówienie naszych Uczniów, którzy mieli problemy ze znalezieniem praktycznej książki do jogi. Zawarliśmy w niej wiedzę z zakresu filozofii jogi i ajurwedy (staroindyjskiej wiedzy medycznej nierozłącznej z jogą) oraz bardzo szczegółowe opisy najważniejszych asan. Możesz zapoznać się z książką na recepcji.



## PRAKTYKA

- Pozycje jogi czyli asany podzielone są na grupy: pozycje stojące, pozycje siedzące, pozycje odwrócone, skłony do przodu, skłony w tył, pozycje z rotacją kręgosłupa (skręty), pozycje brzuszne, pozycje balansowe, pozycje relaksowe.
- Asan jest ok. 200 i różnią się stopniem trudności. W praktyce, na normalnych sesjach, korzysta się z kilkudziesięciu – w różnych wariantach i sekwencjach
- Na początek poznasz najważniejsze z asan. Zapamiętaj wskazówki dotyczące sposobu wykonania.
- Pamiętaj, że w praktykowanej przez nas metodzie bardzo ważna jest precyzja wykonywania asan.
- **WAŻNE: w trakcie praktyki zawsze oddychaj przez nos (wdech i wydech), nigdy przez usta**
- Na początku nie skupiaj się na oddechu, tylko na wykonaniu asany, ale nie wstrzymuj oddechu, to pomoże utrzymać głowę „pasywną” i zapobiegnie bólom głowy po zajęciach. Głowa „pasywna” powinna być utrzymywana we wszystkich asanach.

### TADASANA /pozycja góry/



główne łuki stopy



4 punkty orientacyjne podeszwy stopy



- ❑ Stopy złączone
- ❑ Kręgosłup wyciągnięty
- ❑ Ręce wzdłuż ciała
- ❑ Napięte mięśnie czworogłowe ud (rzepki kolanowe podniesione)
- ❑ Uda skręcone do wewnątrz (rotacja wewnętrzna)

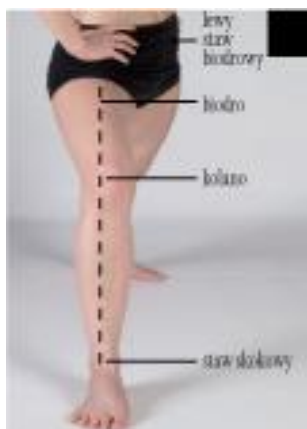
**SŁOWNICZEK JOGINA:**  
**Aktywna stopa to stopa o wysklepionych łukach, z rozszerzonymi/rozciągniętymi palcami**

**UTTHITA TRIKONASANA** /pozycja trójkąta/



- Rozkrok na szerokość równą długości nogi
- Stopy w jednej linii
- Napięte mięśnie czworogłowe ud (rzepki kolanowe podniesione)
- Uda skręcane na zewnątrz (rotacja zewnętrzna)
- WAŻNE: asymetryczne pozycje wykonujemy zawsze na obie strony

### VIRABHADRASANA II /pozycja wojownika („drugiego”)/



- Szeroki rozkrok
- Stopy w jednej linii
- Napięte mięśnie czworogłowe ud (rzepki kolanowe podniesione)
- Udo zginanej nogi równoległe do podłogi, goleń prostopadła do podłogi (zgięcie w kolanie 90 stopni)
- Uda skręcane na zewnątrz (rotacja zewnętrzna)

### UTTHITA PARSVAKONASANA /pozycja rozciągniętego kąta/



- ❑ Szeroki rozkrok
- ❑ Stopy w jednej linii
- ❑ Napięte mięśnie czworogłowe ud (rzepki kolanowe podniesione)
- ❑ Udo zginanej nogi równoległe do podłogi, goleń prostopadła do podłogi (zgięcie w kolanie 90 stopni)
- ❑ Uda skręcane na zewnątrz (rotacja zewnętrzna)

**WAŻNE:** w pozycjach stojących z kątem prostym kolano nogi zginanej nie może poruszać się po za płaszczyznę prostopadłą do podłoża wyznaczoną przez trzy stawy zginanej nogi: staw skokowy, kolanowy i biodrowy (ruch zawiasowy kolana)

**VIRABHADRASANA I /pozycja wojownika („pierwszego”)/**



- ❑ Szeroki rozkrok
- ❑ Udo zginanej nogi równoległe do podłogi, goleń prostopadła do podłogi (zgięcie w kolanie 90 stopni)
- ❑ Tylna noga (zakroczna) całkowicie wyprostowana w stawie kolanowym

## UTTANASANA z dłońmi na ścianie



- ❑ Stopy na szerokość bioder (zewnątrzne krawędzie stóp równoległe do siebie)
- ❑ Napięte mięśnie czworogłowe ud (rzepki kolanowe podniesione)
- ❑ Uda skrzyżowane do wewnątrz (rotacja wewnętrzna)

## PARSVOTTANASANA



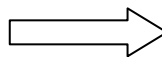
- ❑ Niewielki rozkrok
- ❑ Napięte mięśnie czworogłowe ud (rzepki kolanowe podniesione)
- ❑ Wyciągnięte oba boki tułowia (elongacja)
- ❑ Miednica równoległa do ściany i podłoża (symetryczne ustawienie obu stawów biodrowych)
- ❑ Uda skrzyżowane do wewnątrz (rotacja wewnętrzna)

## ADHO MUKHA SVANASANA /pozycja psa z głową w dół/



- ❑ Stopy na szerokość bioder
- ❑ Proste nogi, mięśnie czworogłowe ud napięte (rzepki podniesione)
- ❑ Uda skrócone do wewnątrz (rotacja wewnętrzna)
- ❑ Wyciągnięty kręgosłup (elongacja)
- ❑ Głowa całkowicie rozluźniona

**WAŻNE: zapamiętaj, jak wykonuje się tę pozycję.**



## „pies na linach”



## SUPTA PADANGUSTHASANA



- ❑ Leżenie na plecach, nogi wyprostowane,
- ❑ Mięśnie czworogłowe napięte, rzepki podciągnięte, pięty dociśnięte do ziemi
- ❑ Uda w rotacji wewnętrznej
- ❑ Zegnij nogę załóż pasek przy pięcie i wyprostuj kolano
- ❑ Stopy pracują w nawróceniu (pronacji)
- ❑ Pozycję wykonuje się na obie strony

**WAŻNE: nie podnoś do rozciągania prostej nogi, zamiast tego zegnij kolano, tak samo nie opuszczaj prostej nogi, zamiast tego zegnij kolano**

## ADHO MUKHA VIRASANA /virasana z głową w dół/

- ❑ Kolana nieco szerzej niż biodra
- ❑ Duże palce stóp złączone
- ❑ Czoło na podłodze



## DANDASANA /siedzący kij/



- ❑ Usiądź płasko, złącz nogi i wyprostuj kolana
- ❑ Mięśnie czworogłowe napięte, rzepki podciągnięte
- ❑ Pięty dociśnięte, stopy w nawróceniu (pronacji)
- ❑ Kręgosłup maksymalnie wyciągnięty (elongacja) i wyprostowany
- ❑ Ręce z tyłu, palce dłoni skierowane w stronę pośladków

**WAŻNE: osoby o sztywnych nogach wykonują te pozycje z pośladkami wyżej – na piankach lub kocach po to, by kręgosłup lędźwiowy mógł się wyprostować**

## UPAVISTHA KONASANA /posadzony kąt/



- ❑ Siad płasko w szerokim rozkroku
- ❑ Kręgosłup prosty i wyciągnięty (elongacja)
- ❑ Ręce z tyłu, palce dłoni do pośladków
- ❑ Mięśnie czworogłowe napięte, rzepki podciągnięte i skierowane do sufitu
- ❑ Stopy nawrócone (pronacja)
- ❑ Pięty dociśnięte (nie mogą się odrywać)

## BADDHA KONASANA /pozycja schwytanego kąta/



- Siad płasko, kolana zgięte, stopy przyciągnięte maksymalnie do krocza
- Ręce z tyłu, palce dłoni zwrócone do pośladków
- Staraj się rozłączyć wewnętrzne krawędzie stóp
- Rozluźnij nogi i biodra
- Nie opuszczaj kolan na siłę
- Wyciągnij kręgosłup

## JANU SIRSASANA /pozycja głowy na kolanie/



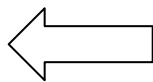
- Siad płasko, jedna noga w dandasanie, druga w baddha konasanie
- Kolano nogi wyciągniętej całkowicie wyprostowane
- Mięsień czworogłowy tej nogi napięty, rzepka podciągnięta, pięta dociśnięta do podłoża
- Stopa nogi rozciąganej pionowo i w nawróceniu (pronacji)
- Biodro drugiej nogi rozluźnione
- Kręgosłup maksymalnie wyciągnięty (elongacja) i wyprostowany
- Wykonaj na obie strony

## VIRASANA /pozycja siedzącego wojownika/



- Kolana na szerokość bioder (jeżeli się rozjeżdżają – ściągnij uda paskiem)
- Wyciąganie mięśni łydek (bocznych więzadeł stawu kolanowego) na zewnątrz
- Pośladki między stopami, na podłodze lub kloku/wałku

## POZYCJE RELAKSOWE



Pozycja zalecana paniom  
w trakcie menstruacji



## VIPARITA KARANI



## SAVASANA



- ❑ Kładź się na ziemi uważnie i ze zgiętymi kolanami, wyprostuj nogi dopiero jak się położysz
- ❑ Zachowaj dokładną symetrię ciała
- ❑ Oczy zamykaj delikatnie, wzrok „wycofany do wewnątrz” – ZDEJMIJ OKULARY DO RELAKSU
- ❑ Rozluźnij ciało skupiając się na rozluźnieniu mięśni (to jest najważniejsze na początku)
- ❑ NIE WYKONUJ ŻADNYCH RUCHÓW – nie ma takiej potrzeby gdy ciało jest całkowicie rozluźnione
- ❑ Zakończ spokojnie, zginając kolana i kładąc się na prawym boku, odpychając się lewą dłonią usiądź podnosząc głowę na końcu.

## TYLKO DLA KOBIET

Ajurveda - nauka medyczna lub ściślej: wiedza o życiu nierozłączną z hatha jogą bardzo precyzyjnie opisuje kobiecą fizjologię i daje szczegółowe zalecenia na czas całego cyklu owulacyjnego. **Dlatego – jeśli chcesz aby Twój cykl przebiegał prawidłowo a menstruacja nie była czasem niepotrzebnego cierpienia – weź sobie nasze uwagi do serca.**

1. Menstruacja to dar dla kobiet – w tym czasie, razem z krwią usuwane są zanieczyszczenia z organizmu. Mężczyźni nie mają takiej wspaniałej, naturalnej możliwości. Dlatego (między innymi) kobiety mniej chorują i dłużej żyją.
2. Cykl owulacyjny jest jednym z wyraźnych dowodów na silny związek ludzkiego organizmu z otaczającą naturą – w czasach, kiedy nie było przetworzonej żywności, sztucznych hormonów i wytężonej pracy biurowej, cykl owulacyjny kobiet był zgodny z fazami księżyca. Ajurveda mówi o tym, że w naturalnych warunkach jajczkowanie następuje w czasie pełni księżyca, zaś krwawienie miesięczkowe w czasie nowiu. Idealna harmonia...

Dlatego, jeżeli ćwiczysz jogę:

**Zrezygnuj z ćwiczenia z grupą. Tu nie ma miejsca na niezdrową ambicję albo wstyd. Liczy się tylko troska o swoje zdrowie. Dla zachowania płodności, dobrego zdrowia i zapewnienia sobie długowieczności powinnaś ograniczyć aktywność fizyczną w czasie miesiączki i skupić się na odpoczynku i relaksie. To da cię możliwość wykonania swojej pracy i oczyszczenia się. Nawet średnio intensywne ćwiczenia z grupą są nieporozumieniem. W trakcie miesiączki zmodyfikuj ćwiczenia ograniczając się do pozycji relaksowych i regeneracyjnych. Nie musisz nic nikomu udowadniać. Naucz się szanować swoje ciało. Będzie Ci za to wdzięczne.**

**Poniżej przedstawiamy przykładowy zestaw asan, który możesz wykonywać w trakcie menstruacji.** Na zajęciach w Pracowni dostaniesz też „ściągawkę” z podobnym zestawem – poproś o nią nauczyciela). Pamiętaj, że to Twoje ciało i Twoje zdrowie i dlatego powinnaś wziąć odpowiedzialność za nie. Nie oczekuj, że nauczyciel zostawi grupę i będzie Cię szczegółowo instruował. Przy pomocy materiałów, które udostępniamy stać Cię na samodzielność. Jeżeli masz wątpliwości - pytaj! ale przed zajęciami lub po nich.

**Powodzenia!**



1.

supta baddha konasana



2.

supta virasana



3.

upavistha konasana



4.

baddha konasana



5.

adho mukha virasana





6.

dandasana



7.

janu sirsasana



8.



paschimottanasana



9.

uttanasana



10.

parsvottanasana



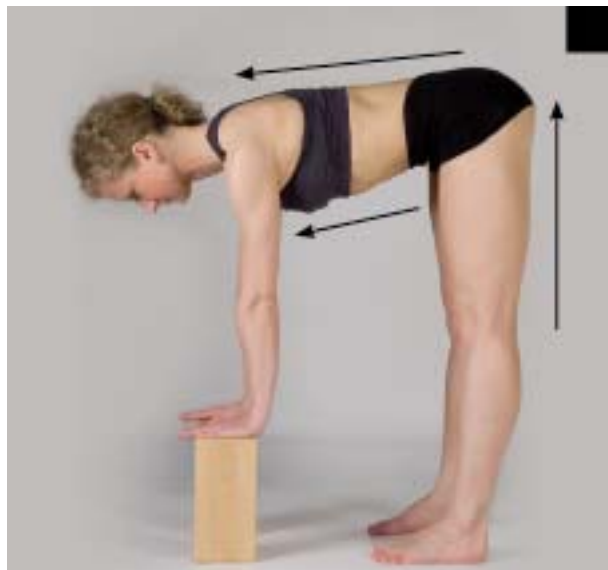
11.



adho mukha svanasana



12.



uttanasana

13.



adho mukha svanasana /"pies na linach"/

14.





viparita dandasana „wygięcie na krześle”



15.

setu bandha sarvangasana



16.



savasana