

DOROTA MRÓWKA

JOGA

Krocz  
spokojnie  
wśród zgiełku  
i pośpiechu...

BEZ

NAPINKI



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat

Projekt okładki: ULABUKA

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

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

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

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/jogabn>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-1775-8

Copyright © Helion 2016

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność



## SPIS TREŚCI

	Zaproszenie .....	7
Rozdział 1.	Dlaczego właśnie joga? .....	9
Rozdział 2.	Dla kogo jest joga? .....	15
Rozdział 3.	Mężczyzna i joga .....	19
Rozdział 4.	Joga dla aktywnych .....	21
Rozdział 5.	Czym jest i czym nie jest joga? .....	25
Rozdział 6.	Joga nie jest... ..	29
Rozdział 7.	Czym zatem jest joga? .....	33
Rozdział 8.	Nieprawdy i mity .....	35
Rozdział 9.	Jogasutry Patańdzalego .....	39
Rozdział 10.	Od czego zacząć przygodę z jogą? .....	47

Rozdział 11. Szkoły i metody .....	49
Rozdział 12. Dobry nauczyciel .....	57
Rozdział 13. Gdzie ćwiczyć? .....	61
Rozdział 14. W co się ubrać? .....	63
Rozdział 15. Sprzęt do jogi .....	67
<i>Mata</i> .....	67
<i>Pokrowce na matę</i> .....	69
<i>Paski</i> .....	71
<i>Klocki</i> .....	71
<i>Pianki</i> .....	73
<i>Walki</i> .....	73
<i>Liny</i> .....	74
<i>Ćwierćwalki</i> .....	74
<i>Poduszki do medytacji</i> .....	75
<i>Gdzie kupić sprzęt?</i> .....	76
Rozdział 16. Co warto wiedzieć przed wejściem do sali? .....	79
Rozdział 17. Jogowy <i>savoir-vivre</i> .....	83
Rozdział 18. Trzy żelazne zasady .....	87
Rozdział 19. Pierwsze kroki na zajęciach .....	91
Rozdział 20. Zaczynam ćwiczyć... i co dalej? .....	97
Rozdział 21. Jak bezpiecznie ćwiczyć? .....	101
Rozdział 22. Oddech i ruch .....	107
Rozdział 23. Świadomość i bezwysiłkowe działanie .....	109
Rozdział 24. Miejsce i czas praktyki .....	113
Rozdział 25. Istota relaksu .....	117
Rozdział 26. Kilka słów o medytacji .....	121
Rozdział 27. Joga i zdrowie .....	133

## SPIS TREŚCI

Rozdział 28. Sprawne ciało, lepsze samopoczucie .....	137
Rozdział 29. Joga i walka ze stresem .....	141
Rozdział 30. Joga dla seniorów .....	143
Rozdział 31. Dobrodziejstwo jogi — czyli jak je wykorzystać na co dzień .....	147
<i>Emocje i myśli</i> .....	148
<i>Moc oddechu</i> .....	151
<i>Kontakt z ciałem</i> .....	153
<i>Sztuka samoakceptacji</i> .....	155
<i>Wytrwałość, odwaga, siła</i> .....	157
<i>Uważność</i> .....	160
Dodatek A Epilog .....	163
Dodatek B FAQ, czyli najczęściej zadawane pytania .....	165



## Rozdział 1



# DLACZEGO WŁAŚNIE JOGA?

Pewnego dnia, po krytycznym spojrzeniu na swoje odbicie w lustrze, podjęłam stanowczą decyzję: skoro jestem kobietą po trzydziestce, zmagającą się ze stresującą pracą, zabieganą, przemęczoną i ogólnie już nieco przez życie „nadgryzioną”, muszę coś zrobić dla siebie. Bezapelacyjnie, kategorycznie, i w ogóle bez dyskusji! Wprawdzie człowiek jeszcze jakoś wygląda, ale czy to wiadomo, jak będzie za dziesięć lat? Poza tym wszyscy coś tam robią — pływają, biegają, tańczą, śpiewają, recytują, a ja co? Owszem, zaliczyłam romans z rowerem, ale powiedzmy sobie szczerze — romans był to krótki, pozbawiony namiętności i przypominał raczej aranżowane małżeństwo niż związek oparty na pełnym pasji uczuciu. Najlepszym dowodem na jego „intensywność” niech będzie fakt, że po kilku latach, kiedy sprzedawałam ten piękny, bądź co bądź, rower mojej znajomej, na oponach ciągle miał gumowe igiełki, które nie zdążyły się zetrzeć podczas jazdy... Dwa kółka zdecydowanie się nie sprawdziły. Może zatem coś innego? Coś, co pozwoli mi zachować kondycję

i poprawi wygląd razem z samopoczuciem. Płaski brzuch, szczupłe uda mogą podnieść samoocенę, więc wybór padł na aerobik. No — to musi być to!

योग

Słowo „joga”  
zapisane  
w języku hindi

Tyle zachwyconych celebrytek, tyle znajomych opowiadających sobie o efektach ćwiczeń, tyle ekscytacji i potwierdzonych naukowo skutków zdrowotnych! Po przeszukaniu zasobów internetu znalazłam niedaleko miejsca, gdzie wówczas mieszkałam, bardzo elegancki klub fitness. Zapisalam się na zajęcia, kupiłam T-shirt, spodnie dresowe, sportowe buty i poszłam. I poszłam jeszcze może ze trzy razy. Dopóki się nie okazało, że fitness to nie jest taka zwyczajna aktywność fizyczna. To jest styl i szyk. To jest stan umysłu. Jakże się zatem myliłam, myśląc, że poświęcę sobie w luźnej, radosnej atmosferze! Wprawdzie sympatyczna pani trener zachęcała uczestniczki gorąco, by się uśmiechały podczas wykonywania ćwiczeń, ale... kiedy spojrzalam w wyłożoną lustrami ścianę, zobaczyłam zaledwie jedną uśmiechniętą twarz — to była moja, od ucha do ucha roześmiana facjata. A powodów do śmiechu miałam sporo — bo zawsze obracałam się w to „drugie lewo”, nie nadążalam za coraz szybszym rytmem muzyki, a poza tym, w miarę komplikowania się układów taneczno-ruchowych, moja koordynacja oko – ręka – noga – ciało – głowa pozostawiała coraz więcej do życzenia. Wyglądałam trochę jak bohater Woody’ego Allena — ten z *Zeliga* albo *Bierz forsę i w nogi* — co oczywiście nie mogło popsuć mi radości ćwiczenia w grupie. Tylko grupa jakoś nie podzielała mojego bezgranicznego entuzjazmu... Może dlatego, że trafiła mi się jakaś wyjątkowo poważna...? Po latach, kiedy o tym myślę, wydaje mi się, że ja po prostu nie podeszłam do tego z odpowiednim nastawieniem. Po pierwsze ubrałam się nieodpowiednio, bardziej — mówiąc w modowym slangu — w stylu prêt-à-porter: zwykle sportowe gacie, luźna koszulka, włosy w kucyk (niczym ofermowata bohaterka amerykańskich filmów o szkolnych brzydulach, które po zdjęciu okularów i rozpuszczeniu włosów momentalnie i w niezrozumiały dla mnie po dziś dzień sposób stają się królowymi balu). A obok mnie — ha! Pełny haute couture — stroje w wersji „full wypas”, dopasowane, tu opięte, tam kuse, odsłaniające nabytą w solarium opaleniznę brzuchów, łydek i ramion. Fryzura, makijaż, paznokcie — też niebanalne. Wyglądając tak, nie można po prostu pozwolić



## DLACZEGO WŁAŚNIE JOGA?

sobie na wyglupy. Poza tym przyglądanie się swojemu odbiciu w lustrze wymaga skupienia i uwagi, można też poćwiczyć „spontaniczne” pozy, które przydadzą się na ścianie podczas imprez dla lokalnych VIP-ów i celebrytów. Dzisiaj lepiej rozumiem przyczyny ostracyzmu, który mnie wówczas spotkał — ja po prostu zaburzałam harmonię tego symbolicznego uniwersum, wprowadzałam do niego zamęt, zaniżałam średnią i nie traktowałam rzeźbienia swojego ciała z należytym pietyzmem. Po trzech tygodniach zmagania z aerobikiem i samotnej radości na parkiecie rozstałam się z klubem fitness na zawsze.

Aż przyszedł zimowy wieczór, jakoś tak na początku 2003 roku, kiedy leżąc w łóżku, zaczęłam się zastanawiać, czego naprawdę mi trzeba. Czy koniecznie muszę schudnąć i wykuć pośladki jak z żelaza? Czy powinnam raczej poprawić kondycję? A może warto zadbać o siebie bardziej holistycznie i świadomie? Może to, co oferuje mi zachodnia moda, wcale nie jest dla mnie dobre? Może jako typowy introvertyk — ktoś, kto nie lubi rywalizacji, nie ma parcia na szkło i nie przepada za lansem — powinnam poszukać dla siebie takiej aktywności, która pozwoli mi we własnym rytmie odnaleźć kontakt z ciałem, do tej pory traktowanym przeze mnie dość przedmiotowo, katowanym skłonami, przysiadami i pompkami na czas? I wtedy — niczym ciepły, miękki, ukochany błękitny koczek z dzieciństwa — spłynęła na mnie myśl: to może być joga.

Skoro nie mam potrzeby wyciskania z siebie siódmych potów, nie mam zamiaru przebiec maratonu ani brać udziału w konkursach kulturowych, to joga może okazać się najlepszym rozwiązaniem! Pozwala zachować ciało w dobrej formie, delikatnie, ale sukcesywnie poprawia zakresy ruchu, koryguje postawę, poprawia samopoczucie, daje możliwość relaksu. Pozwala poznać własne ciało i się z nim zaprzyjaźnić. Daje także pewne możliwości rehabilitacyjne — o czym szerzej w dalszej części książki. Czyli ma wszystko, co jest niezbędne współczesnemu człowiekowi, który większość czasu spędza w bezruchu i którego najczęstszą aktywnością jest przesiadanie się z fotela w biurze na fotel w samochodzie, a potem z samochodu na kanapę. Do tego współczesny świat gna jak szalony, porywając

**Czy wiesz, że: jogę ćwiczyła królowa Belgii Elżbieta i po raz pierwszy wykonała stanie na głowie w wieku 86 lat?**

nas w zakłęty wir stresu, pośpiechu, nieuważności — wtedy trudno pozbierać myśli i zastanowić się nad tym, co w życiu najważniejsze. Joga, sztuka licząca kilka tysięcy lat, jest doskonałym narzędziem do pracy z ciałem, a poprzez ciało — do zmiany jakości życia. Mam znajomą, która od dziecka cierpi na poważne problemy z kręgosłupem, ma mocno zaawansowaną skoliozę. Całe lata spędziła w sanatoriach, na rehabilitacji i leczeniu. Niewiele to jednak zmieniało — większość czasu i tak spędzała w gipsowym gorsecie. Szczęśliwym zbiegiem okoliczności trafiła pewnego dnia na zajęcia jogi, ponieważ żadna inna aktywność fizyczna nie wchodziła w grę. Po kilkunastu latach praktyki jest osobą, o której można powiedzieć wszystko, ale na pewno nie to, że ma jakąkolwiek wadę postawy — proste plecy, równe ramiona i biodra, duży zasięg ruchu, a co za tym idzie, energia i radość życia. Oczywiście, kręgosłup cudownie sam się nie wyprostował i nie usztywnił, ale mięśnie wzmocniły się tak bardzo, że kobieta może normalnie funkcjonować, żyć bez bólu, bez ograniczeń i bez lęku, że wyłąduje na wózku inwalidzkim.

Dzisiaj, kiedy masz do wyboru tyle ofert aktywnego spędzania czasu, kiedy trzeba naprawdę się wysilić, aby nic ciekawego dla siebie nie znaleźć, joga pozostaje atrakcyjna z wielu powodów. Każdy z nich jest dobry. I tak po pewnym czasie zauważysz, że pierwotna motywacja już dawno straciła na aktualności, a Ty nadal ćwiczysz — samodzielnie w domu, na warsztatach, na zajęciach w grupach. Nie tylko zauważysz, że Twoje ciało ma większe możliwości, jest gibkie i sprawne, coraz rzadziej dokuczają Ci bóle i napięcia mięśni, ale i ze zdziwieniem stwierdzisz, że jesteś mocniej osadzony w świecie, w rzeczywistości, która Cię otacza, że lepiej radzisz sobie z dolegliwościami ciała, spokojniej podchodzisz do wielu spraw, masz dystans do rzeczy, które jeszcze niedawno nie pozwalały Ci zasnąć. Odkryjesz głęboką więź łączącą ciało, umysł i Twoje wewnętrzne *ja*, które jakże dalekie jest od małostkowego ego. Nie ma znaczenia, z jakiego powodu zdecydujesz się na jogę — czy z ciekawości, czy dlatego, by na pytanie pretensjonalnej koleżanki, co robiłaś wczoraj wieczorem, odpowiedzieć z nieukrywaną satysfakcją: „A wiesz, takie tam... Najpierw *tadasanę*, potem *adho mukha svanasanę*, a na koniec *uttanasanę*”. Tak czy inaczej — mówiąc językiem youtube’owego filmiku o sprzedaży bezpośredniej — jesteś zwyczajną i niewątpliwie joga przyniesie Ci więcej

## DLACZEGO WŁAŚNIE JOGA?

korzyści, niż możesz przypuszczać. Pamiętaj: jeśli zdecydujesz się na jogę, podejź do tego poważnie. Nie szukaj kursów w typie „joga instant, oświecenie w weekend”, wybierz raczej regularną praktykę, chociaż raz w tygodniu znajdź dwie godziny na ćwiczenia, nie eksperymentuj sam, wybierz dobre studio i odpowiedzialnego nauczyciela. Ucz się, czytaj, rozmawiaj z tymi, którzy mają większe doświadczenie. Zadawaj pytania. Obserwuj siebie i zachodzące w Tobie zmiany — zarówno na poziomie czy-  
sto fizycznym, jak i tym głębszym, który pozwala cieszyć się życiem po-  
mimo rozmaitych okoliczności i zawirowań losu.



# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA



**Helion SA**



## Praktykuj, słuchaj ciała, odkryj swoje wewnętrzne „ja”

Starożytne sanskryckie słowo „joga” oznacza: „łączenie”, „jednoczenie”, „scalanie”. Łączenie ducha z ciałem, jednoczenie postawy życiowej wobec samego siebie i wobec innych, scalanie ćwiczeń fizycznych z kontrolowaniem swoich myśli, popędów i pragnień. Jeśli podążysz ścieżką jogi, możesz osiągnąć znacznie więcej niż tylko poprawę kondycji i gibkości ciała: możesz zmienić swój sposób reagowania na rzeczywistość, pozbyć się niepokoju i lęku. I wcale nie musisz mieć jakichś szczególnych predyspozycji — jeśli ktoś się do tego nadaje, to właśnie Ty!

W tej książce znajdziesz wszystkie informacje ważne dla początkującego adepta jogi: od stojącej za nią filozofii po przegląd najlepszych akcesoriów do ćwiczeń. Dowiesz się stąd, czym jest, a czym nie jest joga, na co zwracać uwagę przy wyborze nauczyciela, jak ćwiczyć bezpiecznie, a nawet... jak zachować jogowy *savoir-vivre*! Nade wszystko jednak jest to osobiste świadectwo joginki, która przez lata bezskutecznie usiłowała odkryć sport odpowiedni dla siebie: osoby zabieganej, zestresowanej, niezbyt aktywnej fizycznie. Joga okazała się strzałem w dziesiątkę — ponieważ pozwala rozwijać się we własnym tempie i nie zawiera elementów rywalizacji, a ponadto pozwala się wyciszyć i odnaleźć w chaosie rzeczywistości. Wypróbuj to na sobie!



**OSOBOWOŚĆ ODNOWA**

Nr katalogowy: 38195

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

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

**sensus**

Sprawdź najnowsze promocje:  
● <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
● <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
● <http://sensus.pl/newsy>

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

ISBN 978-83-283-1775-8



9 788328 317758

cena 32,90 zł