



JOGA

w CIAŻY *i* POŁOGU

Ola Uruszczak
Agnieszka Wielobób
Maciej Wielobób

sensus

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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Magdalena Dragon-Philipczyk

Ilustracje: Agnieszka Wielobób

Materiały graficzne na okładce zostały wykorzystane za zgodą Shutterstock.

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: 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/jogaci>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-6935-1

Copyright © Helion S.A. 2021

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

Spis treści



SŁOWO WSTĘPNE	7
1. PODSTAWY JOGI	9
2. JOGINKA W CIĄŻY — OGÓLNE ZAŁOŻENIA JOGI W CIĄŻY (PRZECIWSKAZANIA, NIEBEZPIECZEŃSTWA, ZASADY PRAKTYKI, NAD CZYM WARTO PRACOWAĆ)	17
3. JOGA W I TRYMESTRZE	39
4. JOGA W II TRYMESTRZE	63
5. JOGA W III TRYMESTRZE	85
6. PRZYGOTOWANIE DO PORODU I PRAKTYKA JOGI W CZASIE PORODU	115
7. CIĄŻA Z PERSPEKTYWY AJURWEDY. AJURWEDYJSKIE ZALECENIA W CIĄŻY	119
8. PRANAJAMA I MEDYTACJA W CIĄŻY	127
9. MISTYCYZM PORODU	147
10. POŁÓG I JOGA	153
DODATKOWE INFORMACJE I NASZE DANE KONTAKTOWE	176

ROZDZIAŁ 1

PODSTAWY JOGI



JOGA JAKO INTEGRACJA

Jednym z możliwych przykładów terminu „joga” jest „integracja”. I rzeczywiście różne praktyki jogi pomagają nam zintegrować, a może nawet bardziej zreintegrować się na różnych poziomach. Praktyki etyczno-psychologiczne pozwalają nauczyć się przyjmować przeżycia bez wypierania oraz być spójnym ze swoimi wartościami. Asany — pozycje jogi — mogą usunąć fizyczne i psychosomatyczne napięcie, w wielu wypadkach mogą usunąć ból, a nawet czasem leczyć lub wspomagać leczenie pewnych chorób. Mogą też wesprzeć w rozmaitych okolicznościach życiowych takich jak np. ciąża. Dzięki pozbyciu się patologicznego napięcia, rozluźnieniu, uelastycznieniu i wzmocnieniu możemy zreintegrować ciało w taki sposób, by doświadczać swobody ruchu, żywotności i sprawniej funkcjonować na co dzień. Pranajama (medytacja oddechu) ma oczyścić umysł i wzmocnić koncentrację. A praktyki uważności i medytacji przynoszą skupienie, obecność i wewnętrzny spokój.

Jeśli chcemy, by joga niosła ową wewnętrzną integrację na wielu poziomach, to musi ona być formą naszej troski o siebie. Dlatego można powiedzieć, że zaawansowanie w jodze objawia się łagodnością wobec siebie. Łagodnością, która nie jest rozumiana jako pobłażliwość, a raczej jako brak agresji wobec swojego ciała, brak nadmiernej surowości, poluzowanie oczekiwań wobec siebie i odpowiedzenie na potrzeby swojego ciała i umysłu.

Tradycyjnie joga oznaczała bardziej ścieżkę duchową, medytacyjną. Na początku XX wieku narodziła się na szerszą skalę joga posturalna, jak również terapia jogą. Wówczas również jogini zainteresowali się kondycją kobiet w ciąży, głównie za sprawą „ojca współczesnej jogi” — Tirumalai Krishnamacharya i jego traktatu *Yoga Rahasya*¹.

ODDECH — PODSTAWA JOGI

„Oddech jest esencją jogi, ponieważ jest esencją życia. A joga zajmuje się życiem właśnie” — mawiał wspomniany już powyżej Śri Krishnamacharya, znany jako „ojciec współczesnej jogi”. Z kolei wybitny indyjski mistyk Hazrat Inayat Khan opisuje pewien paradoks: „Nawet dla osób, które nie znają się specjalnie na medycynie, jest jasne, że zatrzymuje się funkcjonowanie całego mechanizmu ciała, gdy przestajemy oddychać. To oznacza, że w jak doskonałym stanie by nie był organizm, nieobecność oddechu czyni go trupem. Innymi słowy, elementem życia w organizmie, tym, co czyni go żywym, jest właśnie oddech. Tak naprawdę niewielu z nas zdaje sobie sprawę z tego faktu. Żyjemy dzień po dniu, pracujemy zajęci codziennością, zaabsorbowani swoimi myślami, zafrapowani swoimi interesami, goniąc za swoimi pobudkami, zapominając jednak o podstawowej zasadzie życia. Gdy ktoś mówi: »Modlitwa jest ważną rzeczą«, ludzie pomyślą: »Tak, być może«. Gdy inny powie: »Medytacja jest wspaniała«, odpowiedź będzie: »Rzeczywiście, coś w tym jest«. Jednak gdyby ktoś powiedział: »Oddychanie jest wielką tajemnicą«, reakcją byłaby: »Dlaczego? Nigdy w ten sposób nie pomyślałem. Czy rzeczywiście nią jest?«”.

¹ W tym podręczniku skupiamy się przede wszystkim na praktyce asan oraz podstawach pranajamy, uważności i medytacji. Jeśli chcesz pogłębić swoją wiedzę na temat duchowego dziedzictwa Indii, sięgnij po książki Macieja Wieloboba pt. *Psychologia jogi, Uważność w praktyce* oraz *Duchowość na co dzień*.

W praktyce jogi poruszamy się w obrębie powiązanego systemu, jaki stanowią nasz organizm, oddech i umysł. Śrīvatsa Ramaswami mówi w wywiadzie, który przeprowadziłem z nim w 2009 roku²: „[w praktyce asan] według tradycji Śrī Krishnamacharyi ruchy wykonywane są powoli z oddechem płynnie towarzyszącym ruchowi. Ruch musi być zsynchronizowany z oddechem, a umysł podąża za oddechem, dzięki czemu umysł, oddech i ruch są w idealnej harmonii. Zjednoczenie ciała i umysłu dzieje się dzięki oddechowi, który można by tu porównać do upręży”.

Świadomość oddechu

Aby mogła pojawić się opisana powyżej przez Ramaswamię pełna synchronizacja ciała, umysłu i oddechu, najpierw musimy zwiększyć swoją samoświadomość. Jednym ze sposobów na zwiększanie świadomości oddechu jest praktyka obserwacji oddechu w śavasanie (relaksie w leżeniu na plecach). Kładziemy się w relaksie tak, aby być ułożonym symetrycznie i wygodnie. Tradycyjnie oddech obserwujemy pod kątem 3 kategorii:

- czas (czy oddech jest płytki, czy głęboki? długi czy krótki? czy wdechy są dłuższe od wydechów, czy odwrotnie? czy pojawiają się pauzy między oddechami? jeśli tak, to czy pojawiają się po wdechach, czy po wydechach?),
- miejsce (czy oddech równomiernie wpływa prawym i lewym nozdrzem? czy równo wypełnia prawe i lewe płuco? którą część tułowia kolejne wdechy otwierają najbardziej?),
- „faktura” oddechu (czy oddech jest gładki/jednolity, czy raczej chropowaty/nierówny? czy oddech sprawia wrażenie miękkiego, czy raczej twardego? itd.).

Warto przypomnieć, że wymogiem uważnej obserwacji jest nieingerowanie w obserwowane procesy, nawet jeśli nie zgadzają się z naszymi oczekiwaniami. Dla wielu osób nieingerująca obserwacja jest dużym wyzwaniem.

Następnie proces obserwacji przenosimy do praktyki asan, jak również do uważnego codziennego ruchu. Zaobserwuj, jak różne pozycje wpływają na oddech: w których pozycjach czujesz, że jest ograniczony? W których

² <https://maciejwielobob.pl/2009/03/vinyasa-krama-joga-wywiad/>

oddychasz swobodnie? W których pozycjach, przy których ruchach lepiej ci robić wydechy, a przy których wdechy?

Równolegle, obok takiego pasywnego budzenia samoświadomości oddechu, warto zacząć synchronizować oddech z ruchem, ale o tym za chwilę.

W jaki sposób oddychać?

Z naszego doświadczenia w nauczaniu jogi wynika, że bardzo wiele osób oddycha w sposób nieprawidłowy. Te błędy w oddychaniu owocują nie tylko chronicznymi napięciami w ciele, ale także problemami w układzie krążenia i układzie nerwowym. W ciąży oddychanie też może zapewnić nam komfort lub go odebrać. W trakcie porodu to niejednokrotnie panowanie nad oddechem zapewnia nam spokój.

Pierwszym rodzajem oddychania, którego musimy się nauczyć — szczególnie w ciąży — jest tzw. oddychanie brzuszne. W tym sposobie oddychania przy wdechach brzuch wypełnia się i otwiera, a w trakcie wydechów zmniejsza swoją objętość i cofa w stronę pleców. Praktykę tego rodzaju oddechu najlepiej rozpocząć od ćwiczeń w pozycji leżącej. Kładziemy się na plecach, a dłonie delikatnie układamy na brzuchu, rozluźniamy się. Oddychamy w taki sposób, aby podczas wdechów brzuch unosił dłonie do góry, a podczas wydechów brzuch z dłońmi opadał w dół. Ze względu na działanie grawitacji w pozycji leżącej wdech jest bardziej aktywnym procesem, a na wydechu po prostu rozluźniamy się i wypuszczamy oddech, aby brzuch się zapadł. Ten rodzaj oddechu ćwiczymy w pozycji leżącej do momentu, aż stanie się dla nas naturalny i bezwysiłkowy³. Następnie musimy przejść do oddychania brzuszno w pozycji siedzącej. Tutaj siły grawitacji działają inaczej — stąd wdech jest bardziej pasywnym procesem, a wydech musimy lekko zainicjować cofnięciem brzucha w stronę pleców. Mechanizm anatomiczny działania tego rodzaju oddechu jest następujący: z wdechem przepona obniża się, zmniejszając przestrzeń w jamie brzusznej, dlatego brzuch otwiera się i wypełnia, aby narządy mogły pozostać rozluźnione. Ten rodzaj oddechu powinien być bardzo relaksacyjny, uspokajający, wręcz usypiający (dlatego zaleca się go np. w przypadku problemów z zaśnięciem, ale i przydaje

³ W ciąży, szczególnie po I trymestrze, warto podłożyć kilka równo złożonych koców pod plecy tak, by lędźwie były wygodnie podparte. Jeśli w II lub III trymestrze zaczynają Ci cierpnąć nogi w leżeniu na plecach to zmień pozycję.

się w trudnych chwilach podczas porodu). Jest to jedyny sposób oddychania, który koryguje błędne nawyki oddechowe, np. oddychanie szczytowe.

Osoby, które nie są w ciąży, uczyłyby się jeszcze oddechu piersiowo-żebrowego i całkowitego, jednak w ciąży istotne jest to, by nauczyć się oddychać brzusznie (dla rozluźnienia, usunięcia negatywnych nawyków oddechowych), a później w trakcie praktyki raczej skupia się na swobodnym torze oddechowym, utrzymując za to odpowiedni rytm, długość i „fakturę” oddechu.

Wyrównywanie oddechu: długość, rytm, „faktura” (oddech ujjayi)

Proces wydłużania oddechu rozpocznij od wyrównania wdechów i wydechów. Zaobserwuj, jaka jest średnia długość Twojego wdechu i średnia długość Twojego wydechu. Następnie wyrównaj oddech, „dostrajając” go do dłuższej części oddechu (np. jeśli wdech trwa 2 sekundy, a wydech 3, to wyrównujemy oddech tak, by wdech trwał 3 sekundy i wydech tyle samo). Daj sobie chwilę, by poczuć, czy dobrze czujesz się z tym rytmem i w miarę możliwości kontynuuj wydłużanie oddechu. Na początku staramy się osiągnąć rytm oddychania, gdzie wdech trwa 4 – 6 sekund, wydech 4 – 6 sekund, wdech i wydech są tej samej długości, a kolejne oddechy dokładnie w tym samym rytmie (tej samej długości)⁴. Po jakimś czasie oczywiście można podejmować próby wydłużenia oddechu dalej, choć prawdopodobnie trzeba to raczej zostawić na czas po ciąży. Rytm z równymi wdechami i wydechami utrzymujemy w większości asan (pozycji) i vinyas (sekwencji), poza trwaniem w skłonach do przodu, gdzie wydłużamy tylko wydechy (ze względu na ograniczone możliwości rozszerzania się klatki piersiowej).

Przed wszystkim niech oddech pozostaje miękki i jednolity. Joga Upaniszady podają, że wdech ma być tak jednolity jak picie wody przez słomkę, a wydech płynny niczym przelewanie oleju z jednego naczynia do drugiego. Dopiero taki oddech możemy wydłużać bez wywoływania napięcia.

⁴ Jednak jeśli możesz wykonywać dużo krótsze oddechy, to oczywiście dostosuj długość i rytm oddechu do tego.

Wyrównywanie oddechu nie ogranicza się tylko do aspektu długości i rytmu oddechu. Musimy zwrócić także uwagę na jego dźwięk. Zarówno dźwięk wdechów, jak i dźwięk wydechów nie powinien rezonować (szumieć) w nozdrzach, natomiast chcielibyśmy, by rezonował w gardle. Wówczas powstaje przydechowy dźwięk, który mnie kojarzy się z tym, jak chcielibyśmy wyszeptać dźwięk „ha” z zamkniętymi ustami (spróbuj to zrobić, żeby poczuć, jaki to dźwięk i jakie wrażenie w krtani). Istotne jest, byś słyszała ten dźwięk oddechu zarówno przy wdechach, jak i przy wydechach (dźwięk odrobinę się różni przy wdechu i przy wydechu) tak, byś mogła kontrolować jego jednolitość na całej długości, ale nie powinien on być słyszalny dla osób, które stoją parę metrów dalej. Oddech ten w praktyce asan i pranajamy określa się jako oddech ujjayi. A.G. Mohan pisze: „By regulować oddech podczas praktyki asan, bardzo istotna jest technika oddechu ujjayi. W oddychaniu typu ujjayi delikatnie zamykamy głośnię tak, by odczuwać, jak powietrze przepływa przez krtani. (...) Naszym celem jest kreowanie raczej cichego dźwięku. (...) Krishnamacharya często używał określenia na ujjayi »Odczuj wrażenie delikatnego tarcia w krtani«”. Praktykując asany, nie tylko utrzymujemy cały czas ten sam rytm oddechu, ale również to samo natężenie dźwięku oddechu. Jeżeli tracimy kontrolę nad jednym albo drugim aspektem oddychania, to powinniśmy się zatrzymać w neutralnej pozycji i odpocząć, aż będziemy mogli kontrolować oddech. Co więcej, gdy synchronizujemy oddech z ruchem, to synchronizujemy ruch nie tylko z długością oddechu, ale właśnie także z tym aspektem jednolitości oddechu.

Koncentracja na oddechu

Aby pozostawać w asanach w stanie zrelaksowanej uważności i zwiększać stabilność psychofizyczną, umysł powinien być skoncentrowany na oddechu. A.G. Mohan tłumaczy to w jednej ze swoich książek w następujący sposób: „Znacznie skuteczniejszym podejściem jest skoncentrowanie umysłu na oddechu niż na ruchu ciała (...). Proces oddychania odbywa się nieświadomie, bez użycia naszej woli. Aby wydłużyć i uregulować oddech, umysł musi być nieustannie świadomy przepływu oddechu. Gdy (...) traci się uważność, proces oddychania wraca do nawykowego trybu, niezależnego od naszej woli. To w prosty sposób pokazuje nam, że straciliśmy uważność i pozwala na jej odzyskanie. Z kolei ruch nie ma wzorców niezależnych od naszej woli. Uczymy się ich z czasem. Wzorce ruchu w praktyce asan także mogą być wyuczone, tak jak jazda

na rowerze. Dlatego każdy program asan (...) może stać się mechanicznym, nieuważnym ćwiczeniem. Innymi słowy, sekwencje ruchu możemy tak zaprogramować, żeby wykonywać je mechanicznie bez zaangażowania uwagi. Oddychania nie da się w ten sposób zaprogramować. A zatem, jeśli chcesz obserwować, czy twój umysł nie rozprasza się, koncentracja na oddechu będzie dużo bardziej użyteczna niż koncentracja na ruchu”.

Jak synchronizować ruch z wdechami i wydechami?

W praktyce asan wykorzystujemy potencjał, który naturalnie posiadają wdechy i wydechy. Potencjał wdechów to wydłużanie kręgosłupa i rozszerzanie klatki piersiowej, a w szerszym kontekście — otwieranie i aktywizowanie ciała (i umysłu); potencjał wydechów — to albo rozluźnienie mięśni (które ułatwi wejście w skłony i skręty, a osobom sztywnym lub otyłym — we wszystkie pozycje), albo zamknięcie, uspokojenie, poddanie się grawitacji.

T.K.V. Desikachar pisze: „Podstawowa reguła łączenia oddechu z ruchem jest prosta: gdy kurczymy ciało, wydychamy, gdy otwieramy je — wdychamy. (...) Nie oddychamy bezmyślnie, a upewniamy się, że proces oddychania inicjuje ruch. Długość oddechu będzie determinowała szybkość ruchu”.

Unoszenie ramion synchronizujemy z wdechem, opuszczanie z wydechem. Skłon do przodu wykonujemy z wydechem, z wdechem unosimy się z powrotem do góry. Skręty wykonujemy na wydechu, z wdechem wracamy do centrum. Wygięcia w tył robimy na wdechu, wracamy do neutralnej pozycji na wydechu. Przysuwamy nogi do tułowia na wydechu, odsuwamy — na wdechu. Utpluti (którego nie wykonujemy w ciąży) — podnoszenie ciała do góry w balansach i skoki wykonujemy na pauzie (wstrzymaniu oddechu) po wydechu.

Nie wykonujemy żadnych ruchów, wstrzymując oddech po wdechu (ze względu na maksymalne otwarcie brzucha i klatki piersiowej, które daje maksymalny opór dla ruchu).

Oddech inicjuje ruch

W praktyce asan to oddech aktywuje ruch, nie odwrotnie. Najpierw inicjujemy wdech lub wydech, a moment później rozpoczynamy ruch, który kończymy wraz z końcem danej części oddechu lub chwilę przed

jej zakończeniem. Dzięki temu unikamy konfliktu między ruchem a oddechem, jak również maksymalizujemy wpływ oddechu na ciało, a przede wszystkim utrzymujemy umysł w stanie koncentracji i uważności. Bardzo łatwo ten sposób pracy prześledzić eksperymentalnie na przykładzie prostego skrętu tułowia. Usiądź w siadzie skrzyżnym i skręć się nieznacznie w prawo. Tu zatrzymaj się na moment i nie wykonuj żadnych „fizycznych” ruchów (nie staraj się pogłębiać pozycji). Zrób głębszy wdech i głębszy wydech kilka razy i obserwuj efekt, jaki wywołują w tułowiu. Poczujesz najprawdopodobniej, jak wdech otwiera klatkę piersiową i wydłuża kręgosłup, a wydech rozluźnia ciało. Te procesy wykorzystujemy w pozycji. Robimy wdech i dopiero gdy poczujemy, że tułów zaczyna „rosnąć” (po 1 – 3 sekundach), zaczynamy kontynuować wydłużanie kręgosłupa, następnie rozpoczynamy wydech i dopiero przy uczuciu zmniejszania się ciśnienia w tułowiu i rozluźnienia mięśni (znów po 1 – 3 sekundach) pogłębiajmy skręt. Oczywiście w ciąży istotne jest, by skręcać się tylko do momentu, w którym nie czujemy, że brzuch jest zaciśnięty⁵.

Mulabandha — praca z mięśniami głębokimi

W jogicznej pracy z ciałem bardzo ważną rolę pełnią tzw. bandhy. Służą one — z perspektywy anatomicznej — do przeniesienia pracy na mięśnie głębokie, a przez to z jednej strony do odnalezienia bezwysiłkowości w praktyce, a z drugiej wzmocnienia się, większej stabilności i ochrony kręgosłupa i stawów. W tradycji jogicznej mówi się także o tym, że bandhy regulują przepływ energii w naszym ciele.

W praktyce jogi w ciąży najważniejsza jest praca z mulabandhą, która obejmuje pracę z mięśniami dna miednicy i mięśniem poprzecznym brzucha. Omówimy ją w rozdziale poświęconym praktyce w I trymestrze.

⁵ Dlatego też nie wykonujemy wielu skrętów, w których brzuch jest ścisłany z racji samego ustawienia w pozycji, np. mariciasany III lub IV, a w skrętach z otwartym brzuchem, np. w skręcie w siadzie skrzyżnym lub w bharadwadżasanie, wchodzimy w pozycję delikatniej niż normalnie.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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
Helion 

Oczekiwanie na dziecko to szczególny czas w życiu kobiety. Zmienia się ciało, zmienia się podejście do wielu spraw, także do siebie: dotąd byłam ja i moje ciało, teraz jestem ja, moje ciało i ktoś jeszcze... Ktoś, dla kogo to ciało jest całym światem. Przyszła mama bardziej o siebie dba i częściej się zastanawia, czy to, co i jak robi, nie zaszkodzi dziecku. Bada się, uważnie czyta etykiety na opakowaniach żywności, inaczej układa plan dnia, ostrożniej podchodzi do uprawiania sportu. Owszem, w ciąży aktywność fizyczna jest wskazana — ale nie wszystkie jej rodzaje, nie w każdych warunkach i może nieco mniej intensywnie niż dotąd.

Joga jest aktywnością szczególnego rodzaju. To więcej niż po prostu ćwiczenia fizyczne. To także trening oddechu i rozmaite praktyki etyczno-psychologiczne, które uczą przyjmowania przeżyć bez ich wypierania oraz pozostawania spójnym ze swoimi wartościami. Asany, pozycje jogi, mogą usuwać napięcie fizyczne i psychosomatyczne, w wielu wypadkach redukować ból, a czasem nawet leczyć lub wspomagać leczenie pewnych chorób. Joga pomaga zreintegrować ciało w taki sposób, by doświadczać swobody ruchu, żywotności i sprawniej funkcjonować na co dzień. Także w ciąży i w okresie porodu. Jednak ze względu na specyfikę tego stanu praktykująca jogę kobieta w ciąży czy świeżo upieczona mama musi dostosować tę aktywność do wymogów swojego ciała i umysłu, by ćwiczenia były bezpieczne, przyjemne i pożyteczne.

CZY KOBIETA W CIĄŻY I W POŁOGU MOŻE PRAKTYKOWAĆ JOGĘ?



OSOBOWOŚĆ ODNOWA

sensus

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

Zamówienia telefoniczne:
0 801 339900
0 601 339900

Sprawdź najnowsze promocje:

- 🔗 <http://sensus.pl/promocje>
- 📖 Książki najchętniej czytane:
- 🔗 <http://sensus.pl/bestsellery>
- 📞 Zamów informacje o nowościach:
- 🔗 <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice
tel.: 32 230 98 63
e-mail: sensus@sensus.pl
<http://sensus.pl>

ebook dostępny na:
ebookpoint



ISBN 978-83-283-6935-1



cena 39,90 zł