

# JOGA Z BASIĄ LIPSKĄ-LARSEN

Wstęp Do Jogi

# SPIS TREŚCI

CO ZNAJDZIESZ WE WSTĘPIE DO JOGI  
Z BASIĄ LIPSKĄ - LARSEN?

- 1** CZYM JEST JOGA?
- 2** JAK WŁĄCZYĆ JOGĘ DO SWOJEGO ŻYCIA?
- 3** TECHNIKI ODDECHU
- 4** POWITANIE SŁOŃCA A
- 5** POWITANIE SŁOŃCA B
- 6** SEKWENCJA POBUDZAJĄCO - REGENERUJĄCA
- 7** STUDIO PORTALYOGI

# OD AUTORA

WITAJ!

## BASIA LIPSKA - LARSEN

NAUCZYCIELKA JOGI

Od ponad dwudziestu lat jestem instruktorką jogi. Do tej pory miałam przyjemność uczyć, trenować i doradzać tysiącom pasjonatów jogi w Europie i Azji. Moją pasją jest promowanie nie tylko fizycznej praktyki asan, lecz przede wszystkim uświadamianie innym, że joga jest filozofią i stylem życia. Nic nie sprawia mi większej radości i satysfakcji niż obserwowanie pozytywnych skutków praktyki u moich studentów - gdy widzę, jak rośnie w nich pozytywna energia i siła.



# POROZMAWIAJMY JEDNAK O TOBIE

SKORO ZDECYDOWAŁEŚ SIĘ NA TEN EBOOK,  
DOMYŚLAM SIĘ, ŻE WKROCZYŁEŚ  
NA NOWY ETAP SAMOROZWOJU.

Zapewne poszukujesz zdrowszego sposobu życia, wyciszenia umysłu i harmonii emocjonalnej. Może także wzmocnienia wiary w siebie czy też nowego podejścia do pracy, związków międzyludzkich lub kreatywności. Ponieważ z biegiem lat i doświadczeń, mniej lub bardziej świadomie, blokuje się nasze zrozumienie tego, jak żyć optymalnie. A wszystko to przez stres i strach. Ale nic straconego - z pomocą przychodzi joga, która pomoże Ci się na nowo otworzyć.



# PORTAL YOGI

Studio PortalYogi to pierwsze największe studio jogi online w Polsce. Znajdziesz w nim ponad 400 sesji jogi i medytacji oraz kilkadziesiąt wyzwań prowadzonych przez najlepszych nauczycieli jogi w Polsce. W Studio PortalYogi znajdziesz nie tylko wiedzę. Przede wszystkim pragniemy inspirować i motywować do dobrego życia w zgodzie ze sobą. Wierzmy, że joga jest jedną z dróg, aby to osiągnąć.

[portalyogi.pl](http://portalyogi.pl)



## MOJA JOGA

Tak zresztą zaczyna się moja historia z jogą. Nie ufałam światu, nie wierzyłam w siebie, nie umiałam opanować niespokojnego umysłu i negatywnych myśli. To wszystko wpłynęło także na moją kondycję fizyczną - bardzo osłabiło mój system immunologiczny i metabolizm. Brakowało mi motywacji do działania i chęci do rozrywki. I chociaż bardzo bałam się (sic!) myśli o chodzeniu na zajęcia jogi - strach przed niepełnym życiem okazał się większy. To właśnie stres zaprowadził mnie na pierwszą lekcję.

Początkowe sesje były prawdziwym wyzwaniem. Miałam trudności z pozycjami i prawidłowym oddychaniem. Pod koniec każdego spotkania leżałam mokra od potu, skonana... ale absolutnie świadoma świeżo rozbudzonej energii, w każdej najmniejszej komórce ciała. Wracałam do domu przepętniona błogością i nie mogłam się wprost doczekać następnych zajęć. Nigdy wcześniej, w całym swoim życiu, nie czułam się bardziej zrelaksowana.

”

*Od kiedy ćwiczę jogę, lepiej poznałam samą siebie - widzę swoje słabe i mocne strony i wszystko co leży pomiędzy.*

Basia Lipska - Larsen

Nie skupiam się na ocenianiu siebie, lecz zmieniam to, co mi się w sobie nie podoba. Z pozytywnym nastawieniem podejmuję nowe wyzwania i próby. Poprawiły się także moje relacje z innymi ludźmi - uważniej słucham i staram się patrzeć na nich z empatią, a nie przez filtr zimnej logiki.

Tego wszystkiego nauczyłam się na macie. Nie wspominając o fakcie, że dzięki jogze wyglądam i czuję się o niebo lepiej, a moje ciało ma mniej fizycznych ograniczeń.

Pozytywne zmiany widzę także u moich studentów. Ci praktykujący jogę regularnie, przyznają jak cennym jest ona darem. Mówią mi o pozbyciu się stresu i bólu, poprawie wyglądu i samopoczucia. O tym, że śpią i jedzą lepiej, czują się bardziej witalni, młodszy, bardziej kreatywni. O tym, że są bardziej otwarci i elastyczni w stosunku do świata, że patrzą na życie pozytywniej. A kobiety niejednokrotnie cieszą się wyregulowanym cyklem menstruacyjnym i lepiej radzą sobie z różnego rodzaju bólami.



# DROGI CZYTELNIKU,

## TEN EBOOK POWSTAŁ Z MYŚLĄ O TOBIE

Byś też mógł dołączyć do grona osób czerpiących radość z życia dzięki praktyce jogi. Pamiętaj jednak proszę, że to nie będzie przemiana jak za jednym dotknięciem magicznej różdżki - musisz w nią włożyć własny wysiłek. I mówimy tutaj o wysiłku systematycznym. Nawet w te dni, kiedy wolałbyś dłużej pospać czy po prostu zrezygnować. Postępy przyjdą krok po kroku, warstwa po warstwie i dotkną Twoich najgłębszych sfer. Najpierw, uwolnienie od stresu otworzy przed Tobą drzwi samoakceptacji i instynktu dbania o siebie. Obudzi się w Tobie zew wolności i stabilności. Na drugim etapie, z każdą kolejną sesją staniesz się bardziej świadomy swoich codziennych nawyków - zarówno tych dobrych, jak i tych niszczących. Powoli zacznie wzrastać Twoja samodyscyplina i pewność siebie. Trzecia faza przyniesie zrozumienie natury bólu. Dyskomfort i wszelkie dolegliwości zaczniesz przyjmować bez osądzania. Intuicyjnie będziesz studiować to, w jaki sposób manifestuje się ból i poddasz się cierpliwemu procesowi leczenia. Każda sesja jogi jest jak odkrywanie nowego puzzla i dokładanie go do układanki. A jedyne czego potrzebujesz, by ułożyć ją w piękną, zintegrowaną całość, to odrobina chęci, determinacji i wiedzy.



A woman with blonde hair is performing a yoga pose in a studio. She is wearing a pink and orange patterned top and a black long-sleeved shirt. Her right arm is raised, and her left arm is extended horizontally. A large white circle is overlaid on the image, containing the text "CZYM JEST JOGA?". The background is a blurred studio setting with wooden floors and walls.

CZYM JEST  
JOGA?

# JOGA

## TO STAROŻYTNY SYSTEM FILOZOFII INDYJSKIEJ

Joga to starożytny systemem filozofii indyjskiej, który przez tysiące lat pomagał ludziom w odnajdywaniu równowagi życiowej, wykorzystując do tego przede wszystkim trening ciała, przestrzeganie odpowiednich zasad etycznych oraz medytację. Głównym celem praktyki jogi jest wyzwolenie – poznanie prawdy o naturze rzeczywistości.

Joga to ścieżka transformacji, przede wszystkim duchowej, i jako taka ma swój kontekst religijny. Ale dzięki tkwiącej u jej podstaw uniwersalności może być praktykowana bez względu na wyznanie, przekonania czy światopogląd.

Co istotne, nie istnieje jedna ścieżka jogi. Obecnie najbardziej popularna i najczęściej praktykowana na Zachodzie ścieżka to Hatha joga i to właśnie tę odmianę jogi chcę Ci zaproponować. Hatha joga opiera się na 3 podstawowych elementach. Pierwszy to pozycje, w staroindyjskim języku – sanskrycie nazywane asanami. Drugi element to oddech, czyli pranajama. Ostatni to medytacja. Podtypem Hatha jogi jest Ashtanga joga, znana głównie z dynamicznych przejść między asanami i dużej koncentracji na oddechu. To właśnie dzięki połączeniu wykonywanej pozycji, świadomego oddychania oraz koncentracji poprawi się Twoje zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne.

Podczas naszej praktyki będziemy się starać jak najściślej nawiązywać do starożytnej tradycji jogi, dlatego nazwy pozycji i oddechów będą podawane właśnie w sanskrycie. W dalszych częściach ebooka poznasz więc wiele nowych nazw i określeń. Ale tym się nie martw, masz dużo czasu na ich przyswojenie – nigdzie nam się nie spieszy.

Pamiętaj, jogę może ćwiczyć praktycznie każdy – niezależnie od wieku czy kondycji fizycznej. Jednak niektóre schorzenia i dolegliwości wymagają modyfikacji pewnych asan czy wręcz specjalistycznego ich doboru. Dlatego ważne jest, aby przed przystąpieniem do praktyki skonsultować się z lekarzem prowadzącym. Najważniejsze, abyś stosował się do instrukcji zawartych w dalszej części tego ebooka – by nie zrobić sobie krzywdy.



## 2. JAK WŁĄCZYĆ JOGĘ DO SWOJEGO ŻYCIA?

12

1. Wybierz przynajmniej 3 dni w tygodniu, w których będziesz mógł poświęcić jodze od 10 do 60 minut. Jakość koncentracji i uczucia obecności jest ważniejsza i bardziej efektywna od karuzeli postaw wykonanych na nierównym oddechu
2. Postaraj się ćwiczyć rano, zanim zjesz śniadanie i wyjdiesz do pracy. Wierz mi, przez cały dzień będziesz czuł pozytywną różnicę. Wieczorne ćwiczenia też są ważne, bowiem oczyszczają ciało po dniu pełnym doświadczeń, lecz to właśnie poranna sesja powinna być Twoją podstawą.
3. Skup się na prawidłowym oddechu, ale absolutnie nie oczekuj, że będziesz wykonywał ćwiczenia idealnie lub że będzie Ci wygodnie.
4. Ćwicz o pustym żołądku i postaraj się nie pić w trakcie sesji. Bez zmuszania się do diety, regularna praktyka jogi automatycznie wytworzy w Tobie nowe, zdrowsze nawyki żywieniowe.
5. Ćwicz zawsze w spokojnym otoczeniu, wolnym od hałasu, głośnej muzyki, telefonu, brudu czy zapachów. Lepiej nie słuchać muzyki podczas ćwiczeń, jeśli jednak pomoże Ci ona w koncentracji wybierz delikatne, relaksujące brzmienia.
6. Ubierz się w wygodne, elastyczne, ale też dopasowane ubrania – coś bardziej na styl strojów tancerzy niż obcisłą lycrę rowerzystów.
7. Wybierz matę do jogi i zawsze o nią dbaj. Reprezentuje ona czas i przestrzeń jakie poświęcasz swojemu ciału i umysłowi. Możesz także kupić specjalny wałek, dostępny w sklepach ze sprzętem do jogi. W praktyce niektórych asan przydać się może także poduszka.



”

*Jogini w starożytnych Indiach byli głowami rodzin i osiągnęli zenit jogi podczas spełniania domowych obowiązków, w otoczeniu rodziny i dzieci. Jako człowiek rodziny pytam: "Z jakiej racji mielibyście zrywać rodzinne zobowiązania?" Musicie sami odkryć własne ograniczenia, a następnie z tego punktu zaczniecie budować siebie. Jeśli potraficie to zrobić, wówczas posiadanie nawet dziesięciorga lub piętnaściorga dzieci nie przeszkodzi wam w rozwoju duchowym."*

BKS Iyengar

”

*Joga jako filozofia i ścieżka życia, może być praktykowana przez każdego - joga należy do całej ludzkości. Nie jest własnością żadnej grupy ani jednostki. Może ją praktykować każdy i wszyscy razem, w każdym zakątku globu, niezależnie od klasy, przekonań czy religii.”*

Sri K. Pattabhi Jois

”

*Niezależnie od tego czy wykonasz swojego pierwszego Psa z Głową W Dół w wieku 14 czy 44 lat - to nie Twoja przeszłość się liczy, lecz fakt, że stawiałeś się na macie.*

Krishnamacharya



# 3

## ODDECH UJJAYI

Oddychanie jest najważniejszą funkcją organizmu. Jednak przez zdecydowaną większość naszego życia nie zwracamy uwagi na sposób, w jaki oddychamy, a tym samym nawet nie zdajemy sobie sprawy, że oddychamy źle. A przecież wdychając powietrze dotleniamy wszystkie komórki naszego ciała oraz oczyszczamy je z dwutlenku węgla i innych toksyn. Oddechem wpływamy także na emocje – pozbywamy się napięcia i czujemy się bardziej obecni w swoim ciele.

Ćwiczenia oddechowe są nieodzownym elementem praktyki jogi. Podstawową techniką jest tzw. oddech Ujjay. Najprościej opisać go można jako kontrolę wdychanego i wydychanego powietrza oraz natężenia dźwięku wydawanego w trakcie. Dźwięk ten przypomina trochę ten, który wydajemy chuchając na szybę czy okulary lub po prostu wypowiadając literę 'h'. Istotne jest, aby rezonował on w gardle, a nie w nozdrzach.

# ODDECH UJJAI KROK PO KROKU:

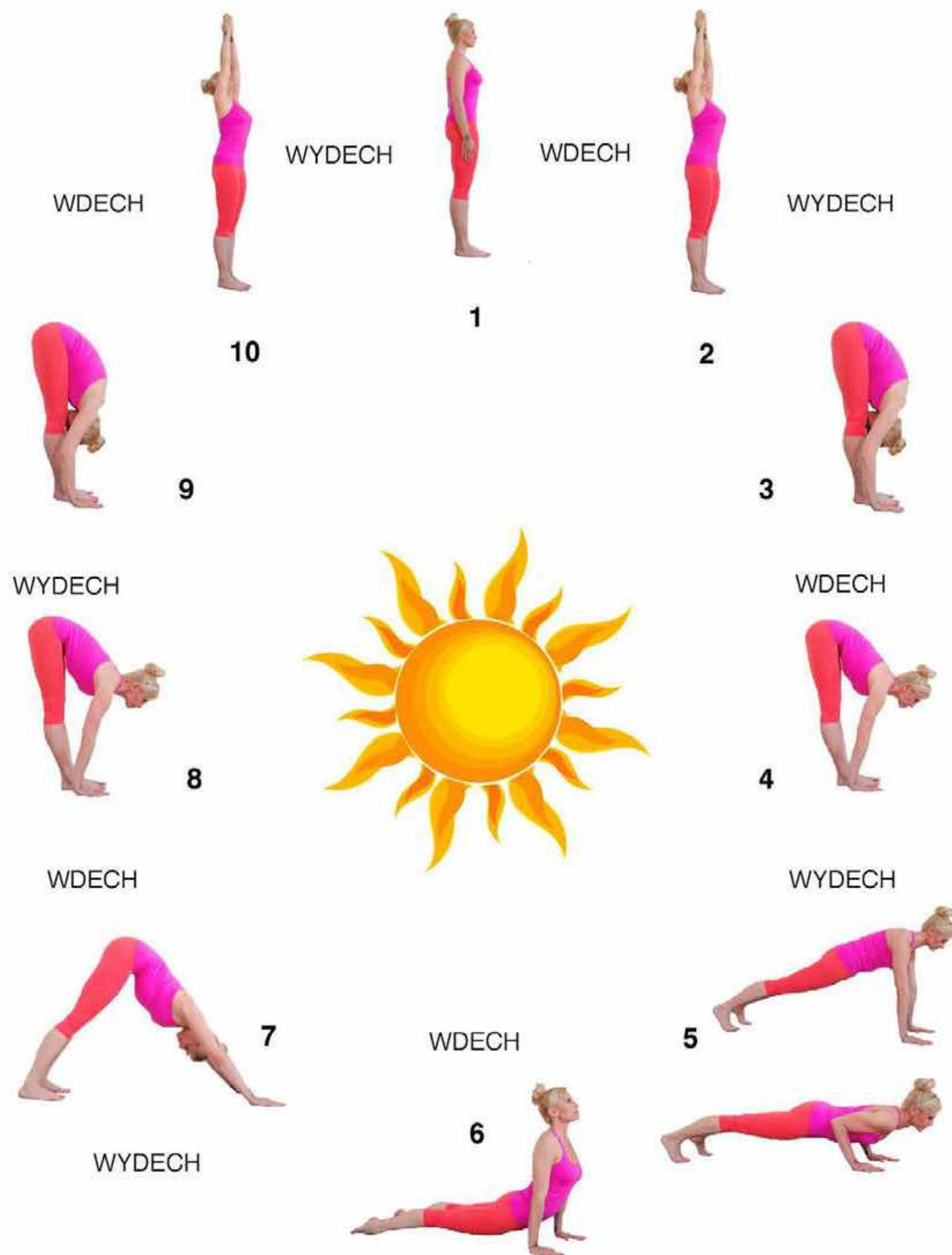
1. Usiądź na macie w wygodnej pozycji – najlepiej w siedzie skrzyżnym w Svastikasana lub na stopach w Virasana.
2. Weź wdech nosem. Na wydechu wysuń język i wydaj bardzo głośny dźwięk, z tylnej ściany gardła.
3. Wdech. Wydech już bez wyciągniętego języka, ale usta lekko otwarte, wciąż z dźwiękiem.
4. Wdech. Wydech zrób w dwóch częściach: pierwszą połowę przez usta, drugą przez nos.
5. Wdech. Wydech tylko przez nos, ale utrzymaj gardłowy dźwięk.
6. Podczas wdechu wycofaj język, aby poszerzyć gardło. Nie martw się trudnościami – utrzymanie oddechu Ujjayi bez wytwarzania napięcia wymaga praktyki. Ważne, abyś pozostał świadomy starań, jakie wkładasz w oddychanie.

Korzyści dla Ciebie:

- wspomaga wymianę tlenu i krążenie krwi;
- polepsza koncentrację i likwiduje napięcie.



## POWITANIE SŁOŃCA A



# 4

## POWITANIE SŁOŃCA A

Zapoznałeś się już z techniką oddechową zwaną oddechem Ujjayi. Wykorzystywać ją będziemy w praktyce najpopularniejszej sekwencji jogi Surya Namaskar czyli Powitanie Słońca, której poświęcona jest ta część ebooka.

W poniższym rozdziale znajdziesz szczegółowe opisy jak krok po kroku wykonać każdą z pozycji wchodzących w skład najpopularniejszej sekwencji jogi oraz jakie korzyści niesie poprawne wykonanie poszczególnych asan. Poznasz także modyfikacje pozycji – na te łatwiejsze i trudniejsze.

Regularne praktykowanie Surya Namaskar niesie ze sobą bardzo duże korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. M.in. rozciąga i wzmacnia mięśnie kręgosłupa, reguluje oddech i pracę gruczołów wewnętrznych, poprawia krążenie i procesy trawienne. Utrzymuje dobre samopoczucie i energię witalną.

Ponadto, dzięki symetrycznej i kolistej strukturze ćwiczeń, wzmacnia poczucie obecności w chwili obecnej tzw. “tu i teraz”.

Wielu z moich studentów podkreśla, że to właśnie początki nauki Powitania Słońca były dla nich największym wyzwaniem. I to bynajmniej nie dlatego, że ten układ jest jakoś szczególnie trudny. Wyzwaniem było wypracowanie nawyku praktyki w ich głowach. Wszyscy również zgodnie stwierdzili, że po opanowaniu tego układu, reszta nauki poszła już “z górki”. Zatem nie zniechęcaj się, gdy na początku nie wszystkie pozycje będą Ci wychodzić. Pilnuj jednak, aby nie zgasła Twoja motywacja.

Pamiętaj też, że układu nie powinny wykonywać osoby cierpiące na nadciśnienie tętnicze, przepuklinę, zakrzepowe zapalenie żył, silne bóle kręgosłupa w okolicy krzyżowej, a także kobiety w czasie miesiączki i w ciąży powyżej trzeciego miesiąca.



A woman with blonde hair is meditating in a lotus position on a wooden deck. She is wearing a patterned orange and pink top and dark pants. Her hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) in front of her chest. Her eyes are closed, and she has a serene expression. The scene is framed by a white circle. The background shows a wooden railing and a building with a stone facade. The image has a soft, warm color palette with a red-to-orange gradient overlay.

**A S A N Y**

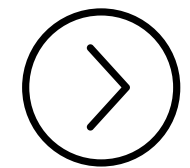
# TADASANA

- Poprawia posturę
- Wzmacnia uda, kolana i kostki
- Kształtuje mięśnie brzucha i pośladki
- Kształtuje mięśnie brzucha i pośladki
- Zapobiega płaskostopiu i je zmniejsza



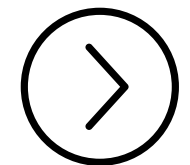
# TADASANA

KROK PO KROKU



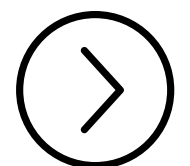
## STAŃ WYPROSTOWANY Z WYCIĄGNIĘTYM KRĘGOSŁUPEM

Ciężar ciała rozłóż równomiernie na wewnętrzne i zewnętrzne krawędzie stóp. Wyważ także ciężar między palcami a piętami.



## PRZYCIŚNIJ DO ZIEMI WEWNĘTRZNĄ KRAWĘDŹ PIĘTY

Miejsce gdzie kończy się pięta i zaczyna wysklepienie podeszwy. Tyły kolan powinny być równo otwarte. Wyobraź sobie, że wydłużasz nogi w górę.



## WYCIĄGNIJ MOSTEK DO GÓRY

Rozszerz obojczyki i barki. Łopatki schowaj do wewnątrz pleców i rozszerz je. Nie wypychaj do przodu dolnych żeber. Wzrok przed siebie.



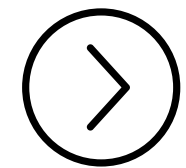
# URDHVA HATASANA

- Pomaga pozbyć się uczucia lęku
- Rozciąga brzuch, ramiona i pachy
- Poprawia trawienie



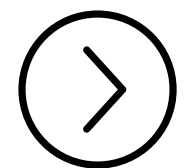
# URDHVA HATASANA

KROK PO KROKU



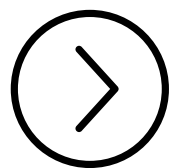
## STOJĄC W POZYCJI GÓRY

Na wdechu wciągnij pępek, na wydechu podwiń kość łonową. Biorąc kolejny wdech wyprostuj ręce w górę, dłonie razem. Staraj się nie wypychać ramion do przodu ani nie przyciągaj ich do uszu.



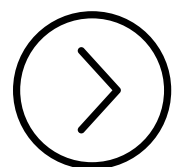
## PRZYCIŚNIJ DŁONIE MOCNO DO SIEBIE

Najpierw podstawy, potem części środkowe, a na końcu palce.



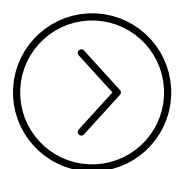
## ODCHYL GŁOWĘ LEKKO DO TYŁU

Ale staraj się nie ścisnąć tyłu szyi. Wzrok skup na kciukach.



## NIE WYPYCHAJ DOLNYCH ŻEBER DO PRZODU

Ściągnij je w dół, ku miednicy i do środka, w kierunku kręgosłupa. Wydłuż kość ogonową w stronę podłogi.



## ROZSZERZ KLATKĘ PIERSIOWĄ

Mięśnie brzucha cały czas napięte. Wytrzymaj od 30 do 60 sekund, oddychając spokojnie.



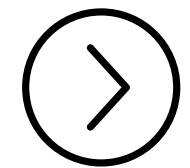
# UTTANASANA

- Pomaga złagodzić objawy stresu, łagodnej depresji i menopauzy
- Zmniejsza zmęczenie i uczucie niepokoju
- Łagodzi bóle głowy i bezsenność
- Pobudza do pracy wątrobę i nerki
- Rozciąga ścięgna, łydki i biodra oraz wzmacnia uda i kolana
- Łagodzi bóle głowy i bezsenność



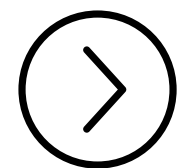
# UTTANASANA

KROK PO KROKU



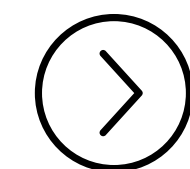
## STOJĄC W URDHVA HASTASANA

Na wydechu pochyl się do przodu od stawów biodrowych (nie od pasa). Schodząc w dół, otwórz przestrzeń pomiędzy wzniesieniem łonowym a mostkiem. Cały nacisk skieruj na wydłużenie przedniej części tułowia podczas ruchu.



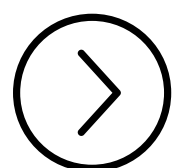
## NA WDECHU UŁÓŻ CAŁE DŁONIE NA PODŁODZE

Po zewnętrznych bokach stóp. Jeśli potrafisz, na wydechu opleć je wokół kostek lub połóż przy zewnętrznych bokach pięt. Kolana powinny być wyprostowane.



## NA WDECHU DOCIŚNIJ CAŁĄ POWIERZCHNIĘ STÓP DO PODŁOGI

Przekręć przednią część ud lekko do wewnątrz. Postaraj się dotknąć głową kolan.



## NAPNIJ MIĘŚNIE BRZUCHA

Wytrzymaj od 30 do 60 sekund, oddychając spokojnie.

## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH:

Jeśli nie jesteś w stanie wykonać pełnej pozycji, możesz lekko ugiąć nogi w kolanach lub skrzyżować przedramiona, dłońmi przytrzymując łokcie.



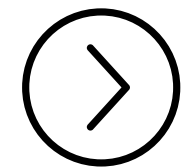
# ARDHA UTTANASANA

- Rozciąga przednią część klatki piersiowej
- Wzmacnia plecy i poprawia postawę
- Masuje narządy jamy brzusznej i poprawia trawienie



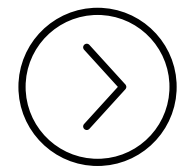
# ARDHA UTTANASANA

KROK PO KROKU



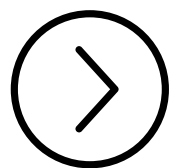
## WYCHODZĄC Z UTTANASANA

Na wdechu wyprostuj łokcie i unieś tułów, odsuwając go od ud. Postaraj się zachować jak największą odległość między kością łonową a pępkiem.



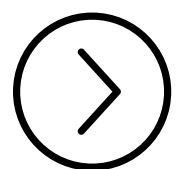
## NA WYDECHU

Dłonie (lub tylko koniuszki palców) dociśnij do podłogi.



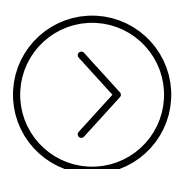
## MOSTEK WYPCHNIJ LEKKO DO PRZODU

Dla ułatwienia możesz delikatnie ugiąć kolana.



## ODCHYL LEKKO GŁOWĘ

I spójrz delikatnie przed siebie, ale nie wywieraj ucisku na szyję.



## NAPNIJ MIĘŚNIE BRZUCHA

Wytrzymaj od 30 do 60 sekund, oddychając spokojnie.

## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Jeśli nie dotykasz rękoma podłogi z wyprostowanymi kolanami, możesz je delikatnie ugiąć lub podłożyć książki pod każdą rękę, na obrzeżach każdej stopy.



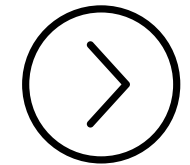
# KUMBHAKASANA

- Wzmacnia ramiona i nadgarstki
- Rozluźnia napięcie między obojczykami
- Wzmacnia kręgosłup
- Zwiększa dopływ tlenu do tkanki mięśniowej
- Wzmacnia mięśnie brzucha



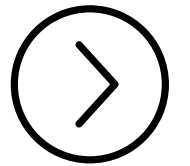
# KUMBHAKASANA

KROK PO KROKU



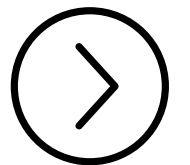
## WYCHODZĄC Z ARDHA UTTANASANA

Barki ułóż nad nadgarstkami. Uklęknij na podłodze, dłonie na szerokość barków, przenieś na nie część ciężaru ciała.



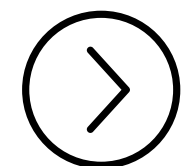
## NA WYDECHU

Dociśnij dłonie mocno do podłogi. Łokcie powinny być wyprostowane, skierowane wewnętrznymi częściami do siebie.



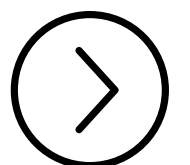
## NA WDECHU WYDŁUŻ KRĘGOSŁUP

Dla ułatwienia możesz delikatnie ugiąć kolana.



## NA WDECHU UNIEŚ KOLANA DO GÓRY

Ciężar ciała przenieś równomiernie pomiędzy dłonie a palce stóp. Utrzymaj mocne, wyprostowane ciało- nogi, plecy, szyja w jednej linii. Kontroluj biodra, aby nie zapadały się zbyt nisko.



## NAPNIJ MIĘŚNIE TRÓJGŁOWE

Kontrolować czy wnętrza łokci są nadal zwrócone do siebie. Rozszerz plecy i skieruj łopatki na boki. Ściągnij pośladki razem. Wytrzymaj od 30 do 60 sekund, oddychając spokojnie.



## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Jeśli nie dotykasz rękoma podłogi z wyprostowanymi kolanami, możesz je delikatnie ugiąć lub podłożyć książki pod każdą rękę, na obrzeżach każdej stopy.

# CHATURANGA DANDASANA

- Wzmacnia ramiona, nadgarstki i barki
- Wzmacnia mięśnie pleców
- Masuje narządy wewnętrzne
- Wzmacnia siłę woli



# CHATURANGA DANDASANA

KROK PO KROKU

## DO POZYCJI KIIJA MOŻESZ ZEJŚĆ Z POZYCJI DESKI

Zginając łokcie lub (dla ułatwienia) położyć się na brzuchu.

## JEŚLI POŁOŻYŁEŚ SIĘ NA BRZUCHU

Łokcie przy ciele, dłonie na podłodze pod barkami, nadgarstki na linii dolnych żeber. Palce dłoni powinny być skierowane do przodu. Podwiń palce stóp. Stopy na szerokości bioder.

## NA WYDECHU

Dociśnij mocno palce i nasady dłoni do maty.

## NA WDECHU

Podnieś kolana, unieś uda jak najwyżej, a następnie skręć ich przednią część do wewnątrz. Podwiń kość ogonową, nogi prosto.

## NA WYDECHU

Napnij mięśnie brzucha. Cały ciężar ciała powinien spoczywać na dłoniach i palcach stóp. Nie podnoś pośladków zbyt wysoko – nogi, plecy i kark trzymaj w jednej linii. Tylne części nóg napięte. Przyciągnij łokcie do tułowia. Wytrzymaj od 30 do 60 sekund, oddychając spokojnie.



## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Jeśli nie potrafisz utrzymać ciała na nisko zgiętych łokciach, zegnij je tylko częściowo lub pozostań w pozycji Deski – aż będziesz na siłach wykonać pełną pozycję kija.

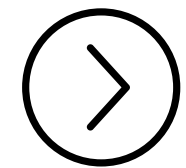
# URDHVA MUKHA SVANASANA

- Wzmacnia kręgosłup, ramiona, nadgarstki i pośladki
- Poprawia postawę
- Rozciąga klatkę piersiową, ramiona i brzuch
- Pobudza do działania narządy jamy brzusznej oraz płuca
- Łagodzi objawy depresji, zmęczenia i rwy kulszowej



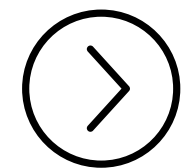
# URDHVA MUKHA SVANASANA

KROK PO KROKU



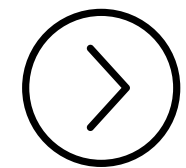
## POŁÓŻ SIĘ NA BRZUCHU

Na wydechu obciągnij palce u stóp i podnieś biodra do góry.



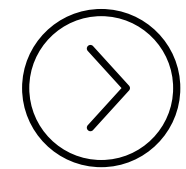
## ROZPROSTUJ NOGI

Wierzchołki stóp oparte na podłodze. Stopy na szerokości bioder.



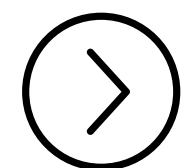
## ZGIĘTE ŁOKCIE PRZY CIELE

Rozłóż dłonie na macie na wysokości dolnych żeber, tak aby przedramiona były prostopadle do podłogi.



## NA WYDECHU

Wyprostuj ręce i jednocześnie unieś tułów. Nogi kilka centymetrów nad podłogą.



## NOGI

Muszą być wyprostowane i napięte w kolanach, a ramiona ściągnięte w dół i oddalone od uszu. Cały ciężar ciała powinien spoczywać na dłoniach oraz wierzchniej stronie stóp. Wytrzymaj od 30 do 60 sekund, oddychając spokojnie.



## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Jeśli nie potrafisz unieść ud, to połóż je na macie i przejdź do asany Bhujangasana – Pozycja Kobry.

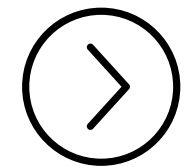
# ADHO MUKHA SVANASANA

- Wzmacnia ramiona i nogi
- Poprawia postawę
- Rozciąga ramiona, ścięgna, łydki i ręce
- Poprawia trawienie
- Łagodzi objawy menopauzy i dolegliwości menstruacyjne



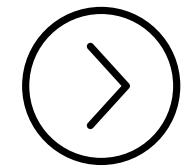
# ADHO MUKHA SVANASANA

KROK PO KROKU



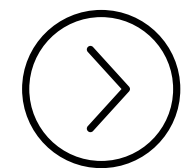
## WYCHODZĄC Z PSA Z GŁOWĄ W GÓRĘ

Trzymaj dłonie na podłodze, na wydechu podwiń palce stóp, podnieś biodra do góry i przesun lekko do tyłu. Przejście między pozycjami początkowo można wykonać opierając kolana na matę.



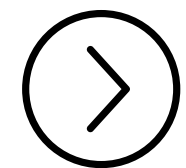
## KOLANA POCZĄTKOWO MOGA BYĆ LEKKO UGIĘTE

A pięty uniesione nieco ponad podłogą. Gdy nabierzesz już doświadczenia pamiętaj, aby prostować kolana i opierać całe stopy na podłodze.



## UNIEŚ BIODRA JAK NAJWYŻEJ

Mostek ściągnij ku macie, nie napinaj szyi. Wzrok skieruj na palce stóp. Postaraj się jak najbardziej wyprostować kolana i łokcie. Oddal od siebie łopatki.



## NA WYDECHU

Wyciągnij całe ciało, tak jakbyś chciał się przeciągnąć. Rozluźnij szyję, głowa pomiędzy łokciami. Napnij mięśnie brzucha. Utrzymaj pozycję, oddychaj przez nos. Wytrzymaj od 30 do 60 sekund, oddychając spokojnie.



## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Jeśli nie potrafisz wykonać pełnego Psa z Głową w Dół, na początku ugnij lekko kolana lub trzymaj je proste, ale oderwij od maty pięty. Pozycję staraj się pogłębiać zawsze robiąc wydech. Sprawdź przed lustrem czy Twoje ciało jest ustawione pod kątem prostym.



# 5 POWITANIE SŁOŃCA B

Zapoznałeś się już z pozycjami wchodzącymi w skład sekwencji. Do końca powitania zostały jeszcze 4 asany!

W poniższym rozdziale znajdziesz pozycje wchodzące w skład Powitania Słońca B.

Znajdziesz szczegółowe opisy jak krok po kroku wykonać każdą z pozycji wchodzących w skład najpopularniejszej sekwencji jogi oraz jakie korzyści niesie poprawne wykonanie poszczególnych asan. Poznasz także modyfikacje pozycji – na te łatwiejsze i trudniejsze.

Regularne praktykowanie Surya Namaskar niesie ze sobą bardzo duże korzyści dla zdrowia fizycznego i psychicznego. M.in. rozciąga i wzmacnia mięśnie kręgosłupa, reguluje oddech i pracę gruczołów wewnętrznych, poprawia krążenie i procesy trawienne. Utrzymuje dobre samopoczucie i energię witalną.

Ponadto, dzięki symetrycznej i kolistej strukturze ćwiczeń, wzmacnia poczucie obecności w chwili obecnej tzw. “tu i teraz”.

Powitanie Słońca B zawiera takie same asany jak Powitanie Słońca A + dwie dodatkowe asany: **Utkatasana** oraz **Virabhadrasana I**



A S A N Y

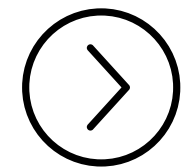
# UTKATASANA

- Wzmacnia kostki, uda, łydki i kręgosłup
- Rozciąga ramiona i klatkę piersiową
- Pobudza działanie narządów jamy brzusznej, przepony i serca



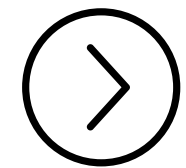
# UTKATASANA

KROK PO KROKU



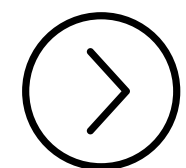
## STAŃ W POZYCJI GÓRY – TADASANA

Weź wdech i unieś ramiona prostopadle do podłogi. Dłonie możesz mieć złączone lub równoległe zwrócone do siebie.



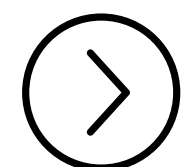
## NA WYDECHU

Ugnij kolana starając się, aby uda były jak najbardziej równoległe do podłogi. Kolana nie powinny wyprzedzać znacząco palców u stóp.



## NA WDECHU

Tułów pochyl lekko do przodu nad udami tak, aby ich górna część tworzyła z tułowiem kąt prosty. Na wydechu podnieś plecy i ręce do pionu.



## OPUŚĆ KOŚĆ OGONOWĄ W DÓŁ

I jednocześnie wyciągnij mostek do góry. Stopy dociśnięte do podłogi. Łopatki ściągnięte w kierunku kręgosłupa. Wzrok skieruj na kciuki. Wytrzymaj od 30 do 60 sekund, oddychając spokojnie.



# VIRABHADRASANA I

- Rozciąga klatkę piersiową, płuca, szyję oraz brzuch i pachwiny
- Wzmacnia barki, ramiona i mięśnie pleców
- Wzmacnia i rozciąga uda, łydki i kostki



# VIRABHADRASANA I

KROK PO KROKU

## ➤ WYCHODZĄC Z PSA Z GŁOWĄ W DÓŁ

Zrób krok ku dłoniom, podnieś tułów. Lewą stopę wysuń lekko do tyłu, duży palec skierowany delikatnie na zewnątrz. Stopa mocno przymocowana do podłogi.

## ➤ PRAWA STOPA Z PRZODU

Tak jakbyś chciał zrobić duży krok. Ugnij kolano na tyle, by biodra się nie skręcały. Kąt między udem a łydką to docelowo 90 stopni, ale na początek może być mniej. Stopy rozszerz na szerokość bioder, pięta tylnej nogi dociśnięta (stopa skręcona pod kątem 30-45st).

## ➤ NA WDECHU

Podnieś ręce do góry, wyciągnij klatkę piersiową ku górze. Na wydechu napnij mięśnie brzucha.

## ➤ JEŚLI TO MOŻLIWE

Złącz dłonie. Wzrok skup przed sobą lub odchyl głowę lekko do tyłu i skieruj wzrok na swoje kciuki. Wytrzymaj od 30 do 60 sekund, oddychając spokojnie.



”

*Jedną z przyczyn, dla których pracujemy nad sobą jest nawiązywanie kontaktów z różnymi aspektami siebie, stwarzanie sobie możliwości do stawania się nimi oraz pozwalanie im, aby wychodziły na światło dzienne.*

Arnold Mindell

”

*Ty jesteś Życiem, które przenika twoje ciało, twój umysł, twoją duszę. Kiedy to odkryjesz - nie dzięki logice czy intelektowi, ale dzięki temu, że czujesz to Życie w sobie - przekonasz się, że jesteś tą samą siłą, która otwiera i zamyka kwiaty i pozwala kolibrom latać między nimi. Jesteś tą siłą, która szumi w wietrze i która oddycha poprzez twoje ciało. Siła ta porusza żywą istotę, jaką jest Wszechświat. I to właśnie jesteś Ty. Ty jesteś Życiem.*

Don Miguel Ruiz

# 6

## SEKWENCJA POBUDZAJĄCO – REGENERUJĄCA

45

1.



2.



3.



4.



5.



6.



7.



8.



A woman with blonde hair is meditating in a city street. She is sitting in a lotus position on a stone ledge, wearing a colorful patterned long-sleeved shirt and black leggings. Her hands are in a mudra, with fingers interlaced. The background shows a street with buildings and a street lamp. The image has a color gradient from teal on the left to red on the right. A white circle is superimposed over the woman, and the word "ASANY" is written in white capital letters across the center of the circle.

ASANY

# MARICHYASANA C

- Tonizuje wątrobę i śledzionę
- Usuwa bóle pleców i bioder
- Leczy lumbago



# MARICHYASANA C

KROK PO KROKU

- **USIĄDŹ W DANDASANIE**  
 (Pleczy prosto, nogi wyprostowane przed Tobą). Zegnij prawą nogę w kolanie, wyprostuj lewą nogę.
- **TRZYMAJĄC DŁOŃMI KOLANO**  
 I naciskając piętą lewej stopy na podłogę wyciągnij kręgosłup do góry. Usiądź zupełnie prosto, plecy pionowo.
- **NA WDECHU**  
 Lewa ręka do góry – wyciągnij cały bok tułowia. Z wydechem zahacz łokieć za kolano. Druga ręka do tyłu.
- **ODPYCHAJĄC SIĘ**  
 Ręką od maty i naciskając łokciem na kolano wyciągnij się mocno w górę. Na wdechu wyciągnij kręgosłup. Z wydechem skręć tułów w prawą stronę.
- **SKRĘĆ GŁOWĘ W PRAWĄ STRONĘ**  
 Na wdechach wyciągaj kręgosłup, z wydechami skręcaj się. Oddech swobodny – twarz rozluźniona.
- **WYDECH**  
 Powrót do centrum , wyciągnij się do góry , przejdź do Dandasany. Druga strona: lewa noga zgięta, pięta blisko krocza, prawa noga prosta.

## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Jeśli masz trudności z utrzymaniem pleców prosto, usiądź na poskładanym kocu lub poduszce.



# NAVASANA

- Wzmacnia mięśnie brzucha, dolnych pleców oraz biodra
- Poprawia funkcjonowanie układu trawiennego
- Tonizuje nerki i stymuluje tarczycę (pomocna w niedoczynności tarczycy)
- Wpływa korzystnie na funkcjonowanie gruczołów prostaty
- Łagodzi stres



# NAVASANA

KROK PO KROKU

- **USIĄDŹ W DANDASANIE**  
Z dłońmi ułożonymi na podłodze obok bioder. Zegnij nogi w kolanach, stopy złączone na macie.
- **PRZESUŃ DŁONIE NIECO DO TYŁU**  
I ugnij łokcie, następnie przechyl tułów do tyłu. Wyciągaj kręgosłup do góry, plecy prosto. Otwórz klatkę piersiową.
- **NA WYDECHU**  
Podnieś ugięte nogi do góry, tak aby golenie były równoległe do podłogi. Pozostań przez chwilę w tej pozycji, a następnie powoli prostuj nogi. Kostki złączone. Trzymaj pozycję mięśniami brzucha. Napinaj przody ud, skręć uda do wewnątrz. Palce stóp skieruj w stronę głowy.
- **PODNIĘŚ RAMIONA DO GÓRY**  
Zatrzymując je na wysokości barków, równoległe do podłogi. Dłonie zwrócone do siebie wnętrzami, mniej więcej na wysokości kolan. Wyciągaj ramiona mocno do przodu.
- **NA WYDECHU**  
Powróć do Dandasany, najpierw połóż dłonie na podłodze, następnie opuść zgięte nogi

## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Jeżeli nie możesz wykonać pozycji, pozostaw dłonie na podłodze tuż obok bioder lub nie prostuj nóg albo umieść dłonie na tylnej części ud.



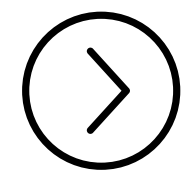
# USTRASANA

- Rozszerza klatkę piersiową, zwiększa pojemność płuc
- Poprawia krążenie we wszystkich organach wewnętrznych
- Zmniejsza zmęczenie, niepokój psychiczny i zwalcza bezsenność
- Wpływa korzystnie na funkcjonowanie gruczołów prostaty
- Zmniejsza dyskomfort w trakcie menstruacji



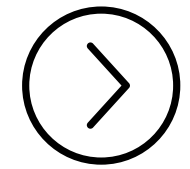
# USTRASANA

KROK PO KROKU



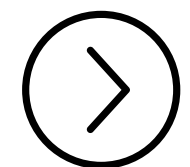
## UKLĘKNIJ NA PODŁODZE

Z kolanami na szerokość bioder i udami prostopadłymi do podłogi. Nie spinaj pośladków.



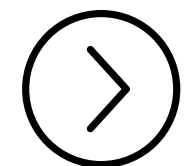
## RĘCE LUŻNE

Przy miednicy, palce dłoni skierowane do dołu, kciuki do siebie. Delikatnie podwiń kość ogonową. Na wdechu wydłuż tułów i unieś klatkę piersiową, jednocześnie kierując mostek ku brodzie.



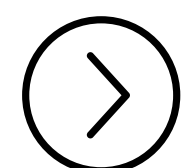
## POCHYL RĘCE DO TYŁU

Biodra pozostają stabilne, uda prostopadle do maty. Na wydechu powoli opuść dłonie jedną po drugiej w kierunku stóp i oprzyj palce na piętach.



## SKRĘĆ RAMIONA DO WEWNĄTRZ

I odchyl głowę do tyłu. Rozluźnij twarz, zrelaksuj szyję i gardło, oddychaj spokojnie. Jeżeli możesz, połóż całe dłonie na piętach.



## POZOSTAŃ W POZYCJI

Od 30 do 60 sekund i z wdechem podnieś tułów, najpierw podnosząc dłonie od stóp, potem unosząc głowę.

## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Dla ułatwienia podwiń palce u stóp (stawiając stopy prostopadle do maty), co podniesie pięty wyżej. Jeśli to wciąż za nisko, użyj bloków lub krzesła: stopy i łydki pod krzesłem, pośladki oparte o jego przednią krawędź. Pochylając się do tyłu, połóż dłonie na jego bokach lub nogach.



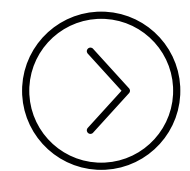
# URDHVA DHANURASANA

- Reguluje ciśnienie krwi, usprawnia pracę serca i tonizuje nerki
- Reguluje pracę układu moczowo-płciowego, zwalcza zaburzenia seksualne
- Pomaga walczyć z depresją, stresem i dodaje energii
- Rozciąga ramiona, nadgarstki, kręgosłup, nogi, brzuch
- Otwiera przód ciała i zwiększa pojemność płuc



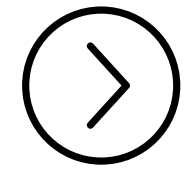
# URDHVA DHANURASANA

KROK PO KROKU



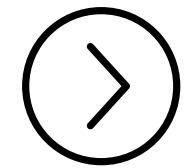
## POŁÓŻ SIĘ NA PLECACH

Zegnij kolana i przyciągnij pięty do pośladków. Golenie prostopadle do podłogi. Stopy i kolana rozstawione na szerokość bioder.



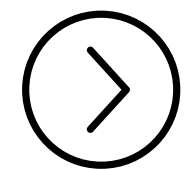
## UŁÓŻ DŁONIE PŁASKO PRZY BARKACH

Palce skierowane w stronę stóp i mocno wciśnięte w podłogę. Łokcie na szerokość barków, przedramiona prostopadle do podłogi.



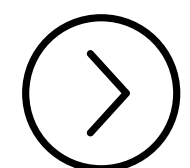
## NA WYDECHU

Unieś biodra do góry, staraj się utrzymać je na tyle wysoko, aby kość krzyżowa była równoległa do podłogi. Jednocześnie podwiń kość ogonową.



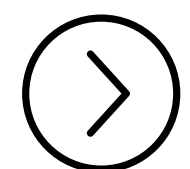
## ODCHYL GŁOWĘ DO TYŁU

Postaw czubek głowy na podłodze. Dociśnij pięty i dłonie, unieś biodra i klatkę piersiową jak najwyżej.



## OTWÓRZ I ROZCIĄGNIJ KLATKĘ PIERSIOWĄ

Oddychaj spokojnie. Na wydechu podnieś się wyżej, prostując ręce w łokciach. Głowa zwisa luźno, nie napinaj szyi ani twarzy.



## ODKRĘĆ RAMIONA NA ZEWNĄTRZ

Wciągnij łopatki do środka. Nie prostuj kolan, nogi muszą być mocne i nieruchome – na nich spoczywa ciężar (nie na lędźwiach). Oddychaj spokojnie.



## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Jeśli nie jesteś w stanie wykonać pozycji Wzniesionego Łuku, wykonaj zamiast niej pozycję Budowania Mostu.

# SETU BANDHA SARVANGASANA

- Wzmacnia mięśnie pleców i łagodzi ich ból
- Reguluje cykle menstruacyjne
- Otwiera klatkę piersiową i zwiększa pojemność płuc
- Reguluje ciśnienie krwi, usprawnia pracę serca i tonizuje nerki



# SETU BANDHA SARVANGASANA

KROK PO KROKU

## > POŁÓŻ SIĘ NA PLECACH

Zegnij nogi i rozstaw stopy na szerokość bioder.

## > NA WYDECHU

Unieś biodra do góry. Spleć dłonie. Podwiń barki pod siebie, przenieś na nie część ciężaru ciała.

## > WYPROSTUJ RĘCE I DOCIŚNIJ DŁONIE DO MATY

Dociśnij stopy do maty, unieś mostek do góry. Łopatki ciągnij ku sobie. Twarz rozluźniona, oddech spokojny.

## > NA WYDECHU

Położ biodra na macie, rozplaszcz plecy na podłodze. Możesz otoczyć dłońmi piszczele i zbliżyć uda do klatki piersiowej. Rozluźnij się.

## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Możesz wspomóc się podkładając drewnianą kostkę pod kość krzyżową.



# PASCHIMOTTANASANA

- Uspokaja umysł, pomaga pozbyć się stresu i łagodnej depresji
- Rozciąga kręgosłup, ramiona, ścięgna udowe
- Poprawia trawienie, pomaga pozbyć się otyłości
- Zmniejsza ból głowy, niepokoje i redukuje zmęczenie
- Pomaga w obniżaniu zbyt wysokiego ciśnienia



# PASCHIMOTTANASANA

KROK PO KROKU

## ➤ USIĄDŹ W DANDASANIE

Na złożonym kocu: nogi prosto, dłonie na podłodze obok bioder. Dociskaj pięty i tyły ud do podłogi, palce stóp skieruj do sufitu. Wciśnij pośladki mocno w podłogę. Na wdechu wyciągnij wyprostowane ręce ponad głowę. Podnieś mostek i wyciągnij kręgosłup w górę.

## ➤ NA WYDECHU

Przyciągnij pępek do kręgosłupa i zrób skłon do przodu. Wyciągnij ręce wzdłuż nóg, próbując sięgnąć dużych paluchów. Łokcie powinny być proste.

## ➤ ROZSZERZ KLATKĘ PIERSIOWĄ

Utrzymaj proste plecy. Oddal uszy od barków. Jeżeli bez problemu sięgasz stóp, zegnij łokcie i na wydechu pogłębinij pozycję, tuląc czoło do kolan.

## ➤ Z KAŻDYM WDECHEM

Wydłużaj i nieco podnoś tułów, a na wydechu zbliżaj go do kolan. Oddychaj spokojnie przez 30 do 60 sekund. Na wdechu rozluźnij się, podnieś tułów do góry – zaczynając od ramion i klatki piersiowej, wróć do Dandasany.

## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Jeżeli nie możesz dosięgnąć stóp, użyj paska lub nie prostuj kolan. Natomiast jeśli Twoje ciało nie jest jeszcze wystarczająco elastyczne w skłonie nie opuszczaj głowy, lecz trzymaj szyję w jednej linii z resztą kręgosłupa.



# SALAMBA SIRSANA

- Zmniejsza dolegliwości związane z przeziębieniem i zapaleniem zatok
- Poprawia krążenie, wzmacnia płuca i serce
- Pomaga pozbyć się bezsenności
- Przynosi ulgę w symptomach menopauzy
- Poprawia trawienie i funkcjonowanie układu hormonalnego
- Rozgrzewa całe ciało jednocześnie wyciszając umysł
- Zwiększa dopływ krwi do komórek mózgowych
- Wzmacnia ciało, szczególnie ramiona, nogi, kręgosłup



# SALAMBA SIRSANA

60

KROK PO KROKU

- **UKŁĘKNIJ NA MACIE Z PODPARTYMI DŁOŃMI**

Położ przedramiona na podłodze, łokcie mniej więcej na szerokość barków. Mały palec powinien znajdować się po wewnętrznej stronie dłoni. Dłonie umieść na macie, dociskając nadgarstki i łokcie mocno do podłogi. Jeżeli wykonujesz pozycję przy ścianie – ułóż dłonie w odległości ok. 7 cm od niej.
- **OPUŚĆ GŁOWĘ W KIERUNKU MATY**

Szyja wyciągnięta, łopatki rozszerzone. Oprzyj czubek głowy na macie i zbliż głowę do dłoni. Pozostaw między głową a wnętrzami dłoni przestrzeń. Do głowy dociśnij tylko nasady kciuków i wnętrza nadgarstków.
- **POWOLI WYPROSTUJ NOGI**

Unieś biodra i podejź stopami jak najbliżej głowy. Pięty uniesione do góry. Twoje ciało powinno wygiąć się w literę „V”. Pozostań w tej pozycji przez kilka oddechów. Pilnuj, żeby ramiona się nie zapadały.
- **ZEGNIJ KOLANA**

Połącz nogi i na wydechu unieś je (jeśli możliwe, jednocześnie) do góry. Ustaw uda prostopadle do podłogi, wyprostuj kolana, tak aby ciało znajdowało się w jednej linii. Kieruj palce stóp w stronę sufitu.
- **ODDYCHAJ GŁĘBOKO**

Jeżeli dopiero uczysz się tej pozycji pozostań w niej tylko kilka sekund. Osoby zaawansowane mogą pozostać w niej dłużej. Na wydechu powoli opuść nogi i zegnij kolana, usiądź na podłodze.



## WSKAZÓWKI DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Jeżeli dopiero uczysz się pozycji, wykonaj ją przy ścianie.

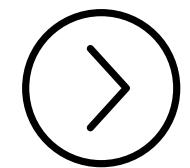
# EKA PADA RAJAKAPOTASANA

- Otwiera ramiona i klatkę piersiową
- Rozciąga kręgosłup, uda, pachwiny i podbrzusze
- Działa terapeutycznie na zaburzenia układu moczowego
- Pomaga w regulacji pracy hormonów
- Stymuluje do pracy narządy podbrzusza
- Dodaje energii



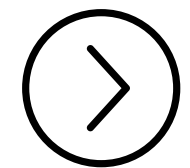
# EKA PADA RAJAKAPOTASANA

KROK PO KROKU



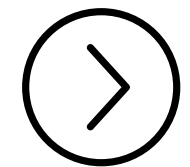
## UKLĘKNIJ NA MACIE Z PODPARTYMI DŁOŃMI

Kolana powinny być dokładnie pod Twoimi biodrami, a dłonie nieco przed ramionami. Podwiń prawe kolano i skieruj je w stronę prawego nadgarstka. Połóż prawą goleń na podłodze, umieść prawą stopę przed lewym kolaniem.



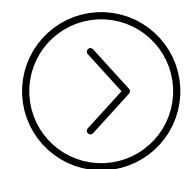
## DELIKATNI PRZESUŃ LEWĄ NOGĘ DO TYŁU

Prostując kolano i zniżając lewe udo do podłogi. Jednocześnie dociskaj zewnętrzną część prawego pośladka do podłogi. Prawa pięta tuż przed lewym biodrem, prawe kolano nieznacznie przesunięte do prawego boku.



## UŁÓŻ DŁONIE TUŻ PRZED PRAWĄ NOGĄ

Wydłuż tułów, podwiń i dociśnij kość ogonową do maty. Skieruj lewe biodro w stronę prawej pięty, wydłużając lewą pachwinę. Wytrzymaj kilka oddechów



## NA WYDECHU

Pochyl się do przodu i połóż tułów na wewnętrznej stronie prawego uda. Pozostań w pozycji od 30 do 60 sekund.



## 6

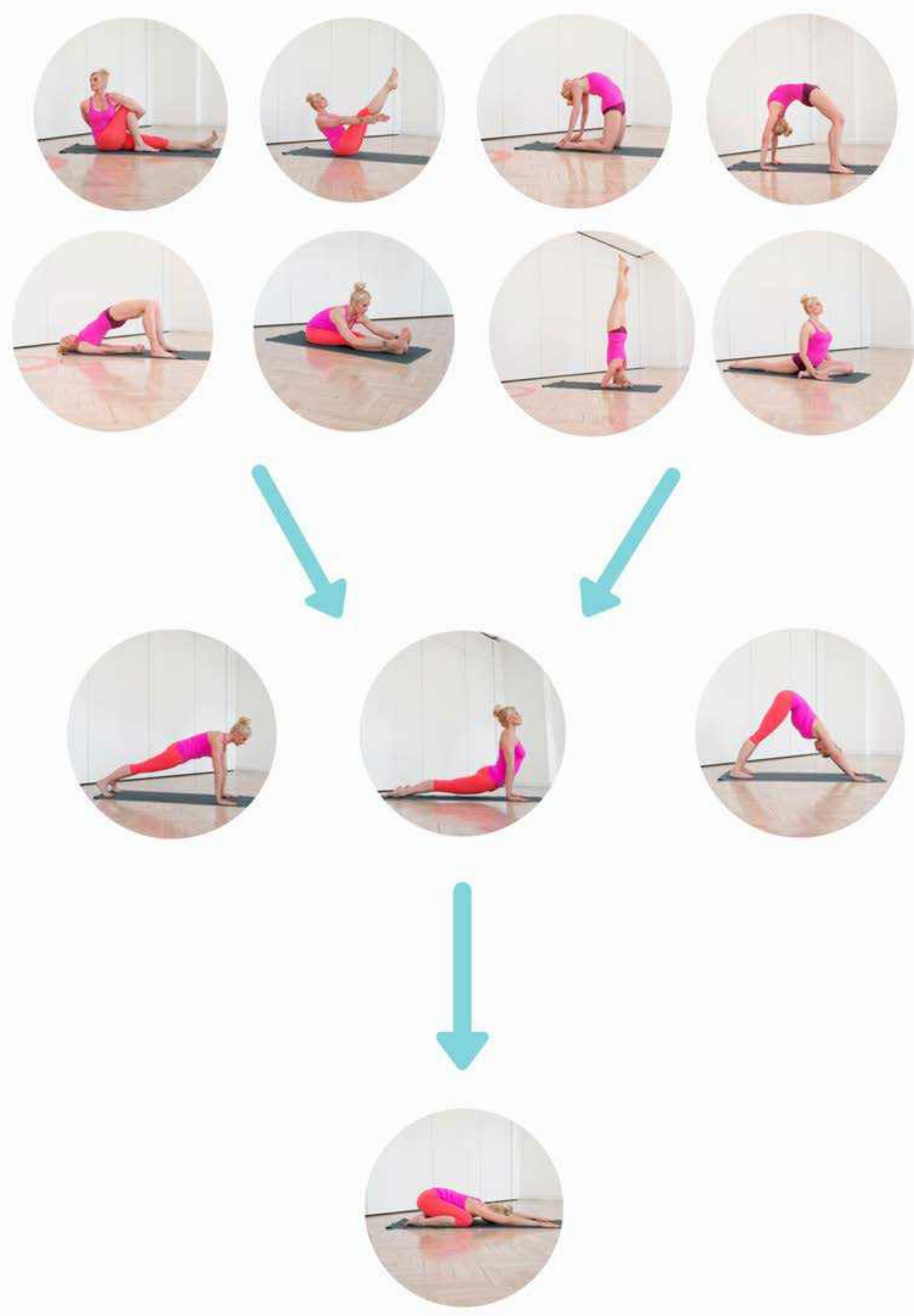
CAŁA SEKWENCJA  
POBUDZAJĄCO-REGENERUJĄCA

Wykonaj całą sekwencję i pobudź swoje ciało. Przed praktyką wykonaj  
trzy **Powitania Słońca A** i jedno **Powitanie Słońca B**

Powtórz każdą, poznaną asanę i wykonaj po niej 3 kolejne:

**Kumbukhasana, Urdhva Mukha Svanasana,  
Adho Mukha Svanasana**

Gdy przejdziesz przez wszystkie asany, na sam koniec wykonaj **Balasanę**



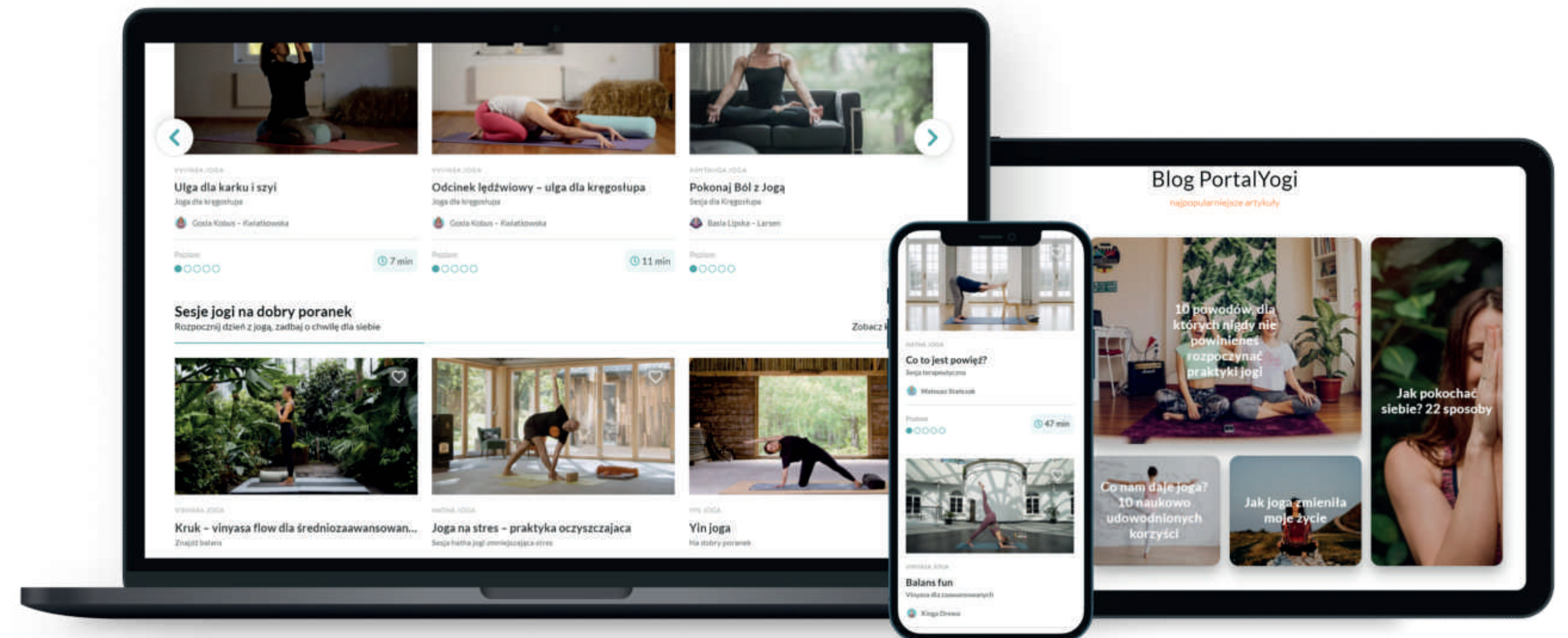
# STUDIO JOGI W TWOIM DOMU

NAJWIĘKSZA PLATFORMA JOGI ONLINE W POLSCE

PORTAL  
YOGI

## ODKRYJ

- ponad 400 praktyk jogi, medytacji, zdrowy kręgosłup i inne
- w 10 stylach, od yin jogi, przez vinyasę, aż po ashtanga jogę
- na 5 poziomach - od początkujących po zaawansowane
- ponad 50 topowych nauczycieli



DOŁĄCZ

**PORTAL  
YOGI**