

PRAKTYCZNY  
PRZEWODNIK  
PO KSIEŻYCU  
ebook



PORTAL  
YOGI



# KSIĘŻYC

To pewnie wina księżycy; zanadto  
Przybliżył się do ziemi, a to wpędza  
Ludzi w szaleństwo.

*William Shakespeare, Otello*

Jedyny naturalny satelita Ziemi, oddalony od niej o 384 399 km (od środka Ziemi do środka Księżyca), zwrócony jest zawsze jedną i tą samą stroną w kierunku Ziemi. Od zawsze, prawdopodobnie przez swoją dostrzegalność, był wiązany z wieloma incydentami zachodzącymi na naszej planecie. Poczawszy od wilkołactwa, przez lunatyzm (LUNAtyzm), a na podwyższonej przestępczości skończywszy.

Jak ludzie mogą wierzyć w to, że ciało niebieskie oddalone od nas tak bardzo może być czemukolwiek winne? To częsty głos krytyków. Ale skoro energia grawitacyjna Księżyca jest w stanie spowodować przyływy i odływy w morzach i oceanach, to dlaczego nie miałyby to mieć wpływu na nas, w ok. 70% zbudowanych z wody?

Każdy człowiek jest jak Księżyc.  
Ma swoją drugą stronę, której  
nie pokazuje nikomu.

*Mark Twain*

# CYKL KSIĘŻYCA

Nie, nie przysięgaj na niestały księżyc,  
który zmienia swój blask od świtu do nowiu,  
bo twoja miłość podobnie zmaleje.

*William Shakespeare*

**Księżyc przez swą naturę i cykliczność wiąże się z kobiecością.  
Władą nocą, dokładnie tak jak ciemna i wilgotna zasada yin.**

W znanym symbolu faz Księżyca wielu dostrzega dużo głębsze znaczenie,  
mianowicie 3 fazy życia kobiety.



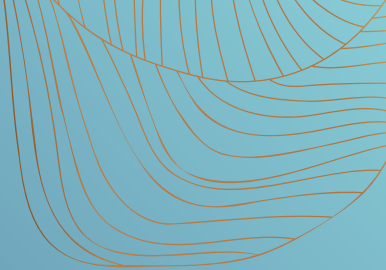
Dziewczynkę - Księżyc rosnący, kobietę - pełnię i staruchę - kobietę  
chylącą się ku śmierci - nów. Śmierci, która zamknie ten cykl, a otworzy  
kolejny.

Kobieta jako brama lub portal, pomiędzy życiem i śmiercią. Z tamtej  
strony pobiera duszę i pomaga jej się wcielić, nadaje ciało. A gdy na kogoś  
przychodzi czas, zwykle przybywa po niego kobieta, jak wielu sobie  
wyobraża. Czasem stara kobieta, a bywa że tylko żeński szkielet z kosą.  
Przychodzi odebrać ciało i uwolnić ciało.

Czasem podobny jest do dużej litery C.  
Czasem do dużej litery D,  
a czasem do wielkiego O.

...

Kolego śpiących – szanowny Księżycu!  
Poeci robią marzyciela z ciebie.  
A ty zwykłe litery  
piszesz wciąż na niebie.



*ks. Jan Twardowski, Księżyc, ze zbioru Dziecięcym piórem,  
Tom 3, Wydawnictwo M, Kraków 2007*

**Nie warto uzależniać 100% swojego życia od Księżyca, ani od jakiegokolwiek innego ciała niebieskiego. Jednak znajomość charakterystyki jego faz może nam wiele w życiu ułatwić.**



Cykl Księżyca rozpoczyna się od nowiu. Wówczas to w jednym i tym samym punkcie znajdują się Słońce i Księżyc, tworzą tak zwaną koniunkcję. Połączenie energii słonecznej z lunarną powinno skutkować zwiększeniem sił witalnych oraz odwagą. Między innymi z tego powodu poleca się w trakcie nowiu „zasiewać” intencje. Faktem jest, że niektóre nowie mogą działać jako bardzo silny zastrzyk motywacji. Choć nie zawsze pozytywnej. Czego nie warto zaczynać w trakcie nowiu? Między innymi diety. Ponieważ już dzień po nowiu rozpoczyna się pierwsza kwadra, w trakcie której Księżyc przybywa.

# PIERWSZA KWADRA



W trakcie pierwszej kwadry przybywający Księżyc powinien nam pomóc w gromadzeniu i powiększaniu. W praktyce można wówczas zaplanować odkładanie pieniędzy albo dostarczyć do organizmu wszystkich ważnych mikro- i makroskładników – ich absorpcja ma szansę być bardziej efektywna.

# PEŁNIA



W astrologii oznacza opozycję między Słońcem a Księżycem. Jest to aspekt nieharmonijny i napięciowy. Zwykle w czasie pełni jesteśmy bardziej nerwowi i emocjonalni. Często dręczy nas bezsenność lub mamy inne problemy ze spaniem. Wiele osób informuje również o silniejszych objawach chorób psychosomatycznych. Wzmożenie aktywności donoszą także lunatycy. Częstym uczuciem, jakie towarzyszy nam w czasie pełni, jest wewnętrzne rozbiecie i rozdrażnienie. Teoretycznie pełnia powinna być czasem zbiorów tego, co posiało się w trakcie nowiu. Jednak gdy nawet na planie mentalnym nie zostało nic zasiane lub posadzone jedynie negatyw, to tego rodzaju plonów należy się spodziewać. W pełnię warto podsumować minione 28 dni i zastanowić się nad tym, co udało się osiągnąć, oraz nad tym, co wymaga jeszcze dopracowania.



# DRUGA KWADRA

Księżyc po pełni maleje, zatem zajmij się tym, co chcesz zmniejszyć lub czego chcesz się pozbyć. To dobry czas na rozpoczynanie diet, depilację, ścinanie włosów, sprzątanie połączone z wyrzucaniem wszystkiego, co zalega, pozbywanie się przypadkowych albo niewygodnych znajomych z Facebooka i toksycznych relacji z reala.

**Spróbuj jeden miesiąc przeżyć w rytmie Księżyca i zobacz, czy wprowadzanie drobnych zmian i nawyków nie będzie łatwiejsze.**

Trzy razy księżyc odmienił się złoty,  
Jak na tym piasku rozbiłem namioty.

*Juliusz Słowacki, Ojciec zadżumionych, wiersz 1-2*

# FAZY KSIĘŻYCA A TWOJA

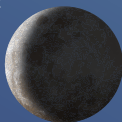
## PRAKTYKA JOGI

Naturalnie fazy księżyca wpływają na to, jak czuje się Twoje ciało i co na dany moment jest mu potrzebne.

Obserwuj fazy księżyca, by trafnie dobierać praktykę jogi. Wewnątrz diagramu znajdziesz odpowiedzi.

### MALEJĄCY SIERP

oczyszczenie  
i obserwacja  
PSYCHOWNOŚĆ



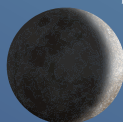
### NÓW

nowy początek,  
planowanie  
ODRODZENIE



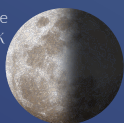
### ROSNIĄCY SIERP

odżywianie  
i wzrastanie  
TROSKLIWA OPIEKA



### OSTATNIA KWADRA

wyzwolenie  
i odpuścić  
ODPOCZYNEK

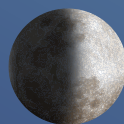


yin joga,  
regeneracja,  
uziemienie

medytacja,  
joga restoratywna,  
joga nidra,  
odpoczynek

### PIERWSZA KWADRA

czas działania  
i kreacja  
RUCH

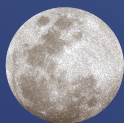
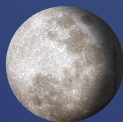


hatha joga,  
slow vinyasa  
balans  
dynamiki i odczynku

vinyasa,  
power joga,  
ashtanga,  
budujące i rozwijające  
praktyki

### MALEJĄCY GARB

czas żniwa  
i dzielenia się  
ZBIORY



### ROSNIĄCY GARB

rozwój  
i czas oceny  
ANALIZOWANIE

### PEL尼亚

dojrzałość  
i mądrość  
SPELNIENIE

# KSIĘŻYCOWA PRAKTYKA JOGI

Oto sekwencja pozycji jogi, która pozwoli Ci uhonorować związek z księżycem i jego energią. Powitanie księżycza - chandra namaskar



Jeśli potrzebujesz prowadzenia krok po kroku oraz chcesz poznać rozbudowaną praktykę inspirowaną powitaniem księżycza "To the moon and back", dołącz do Studio PortalYogi - internetowej szkoły jogi. Oprócz praktyk księżycowych, znajdziesz tam setki sesji na różnych poziomach zaawansowania i różnej długości od 5 minut do ponad godziny.

Zobacz jak wygląda sesja powitania księżycza prowadzona przez naszą nauczycielkę: **Karolinę Kałamajską**. Kliknij by odtworzyć wideo:



Naucz się powitania księżycza z nami i odkryj setki innych sesji jogi w Internetowym Studio PortalYogi, które jest platformą do nauki jogi w domu.

[DOŁĄCZ DO STUDIA](#)

PORTAL  
YOGI

# HOROSKOP INDYWIDUALNY A ROZWÓJ OSOBISTY ZA POMOCĄ KSIĘŻYCA



Znak zodiaku, który zapewne znasz, to jedynie pozycja Słońca w momencie Twojego urodzenia. Inne ciała niebieskie, w tym Księżyc, masz w innych znakach. Aby pracować ze swoim horoskopem i wykorzystywać miesięczną wędrówkę Księżyca, warto obserwować swoje emocje i nastroje oraz notować swoje spostrzeżenia.

**Dlaczego?** Ponieważ Twój urodzeniowy horoskop żyje w Tobie i warto się w siebie wstuchać.

Dobrym ćwiczeniem jest też skupianie się na archetypie danego znaku, w trakcie gdy jest tam Księżyc. Ważne, aby szukać w Internecie danego znaku zodiaku wraz ze słowem „archetyp”.

Gdy chcesz wejść na wyższy poziom astrologii, warto wykreślić swój horoskop, na przykład na stronie **astro.com**, i obserwować dokładnie, czy Księżyc przemierzający dany znak aspektuje jakies Twoje planety w tym znaku.





Mam nadzieję, że dowiedziałaś się czegoś nowego i jesteś choć trochę zafascynowana astrologią i Księżycem.

Jeśli chcesz uczyć się astrologii lub chcesz rozwijać swój potencjał dzięki znajomości swojego horoskopu, to serdecznie Cię zapraszam do zapoznania się z moją **ofertą**.

## KAROLINA GAWORSKA

ASTROLOG, NAUCZYCIELKA ASTROLOGII.

Autorka bloga „Jako w Niebie, tak i na Ziemi” oraz projektu „Dywinacja w służbie człowiekowi”, który ma na celu wykorzystywanie sztuk wróżebnych w doskonaleniu siebie. Píše również do miesięcznika „Gwiazdy mówią”. Twórczyni unikatowych i pionierskich **kursów rozwojowych** z elementami astrologii. Najbardziej dumna ze zrozumienia i jednocześnie samodzielnego wyleczenia się z zespołu policystycznych jajników oraz insulinooporności, o czym opowiada w facebookowej grupie „Harmonijne hormony”.



# TO THE MOON AND BACK

Joga w cyklu

księżycyca

Jeśli chcesz przeczytać cały e-book na temat księżycyca, a w nim m.in.:

- ★ Jak wiąże się cykl menstruacyjny z cyklem księżycyca
- ★ Pytania do rozwoju osobistego na pełnię i nów
- ★ Księżyc w astrologii
- ★ Księżyc, a archetyp matki
- ★ Księżyc, a ciało
- ★ Biodynamizm, czyli o związku roślin z cyklem księżycyca

**Koniecznienie dołącz do naszego wyzwania "To the Moon and back".**

Oprócz całości e-booka, otrzymasz pełen kurs praktyki jogi zgodnie z fazami księżycyca:

**8 sesji jogi** na każdą fazę księżycyca

**2 medytacje** na nów i pełnię

**2 relaksacje** podczas kwadr księżycyca

DOŁĄCZ DO WYZWANIA

