

Jessamyn Stanley



# JOGA

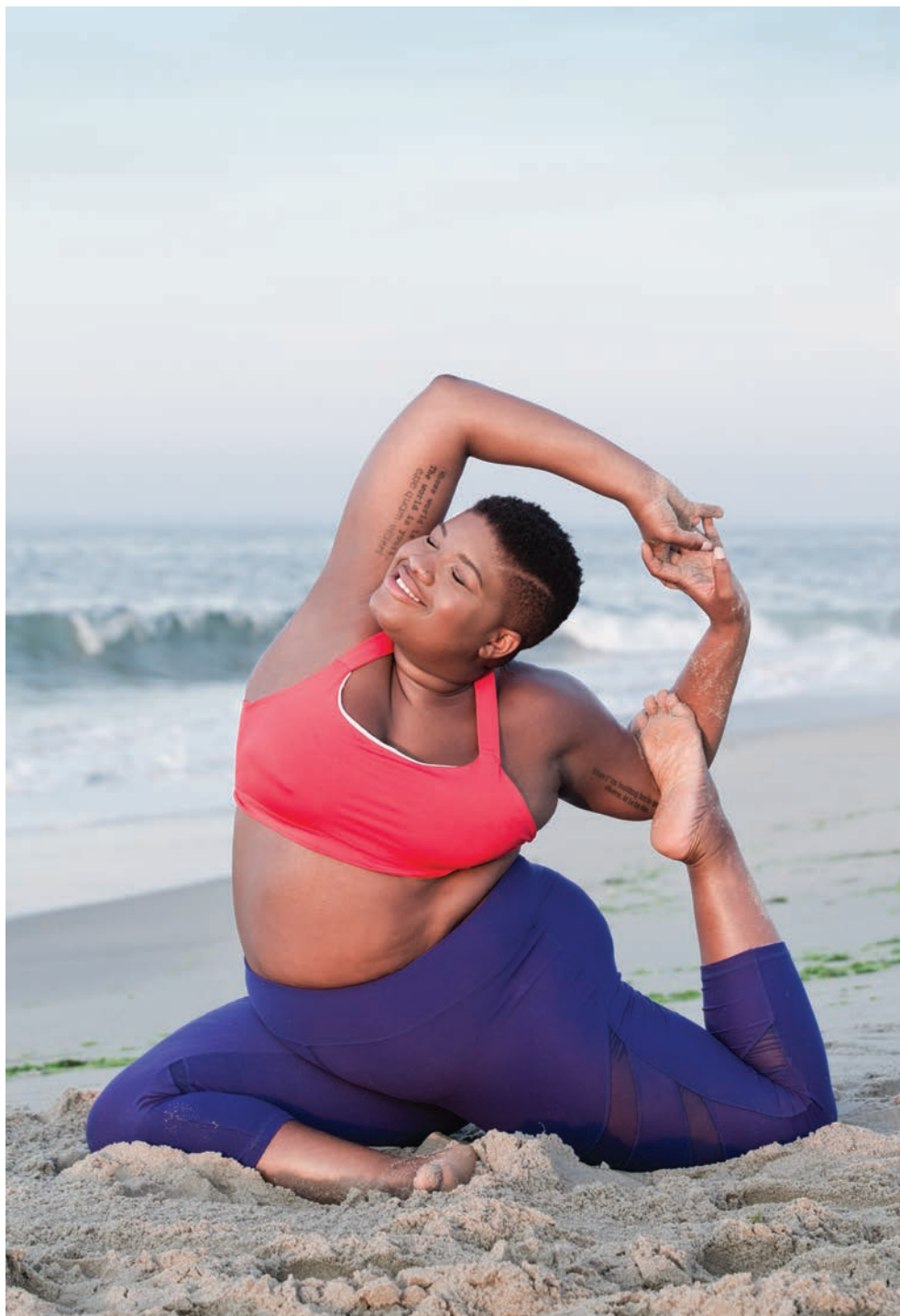
DLA KAŻDEGO

# CIAŁA

Proste asany, sekwencje i wskazówki,  
które pozwolą ci w pełni cieszyć się praktyką jogi



**JOGA**  
DLA KAŻDEGO  
**CIAŁA**



Jessamyn Stanley



# JOGA DLA KAŻDEGO CIAŁA

Proste asany, sekwencje i wskazówki,  
które pozwolą ci w pełni cieszyć się praktyką jogi

**vital**  
w.dawnictwovital.pl

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD I OPRACOWANIE GRAFICZNE: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Aleksandra Kołodziej  
Portrety jogi: Christine Hewitt  
Pozycje jogi: Jonathan Conklin  
Zdjęcie na okładce autorstwa Hannah Khymych  
Zdjęcie na stronie 238 © Zoe Litaker  
Modele jogi: Jaclyn Atkinson, Laura Cabrera, Crissy Hastings, Charlie Radin  
Włosy i makijaż: Stephanie Gomez  
Specjalne podziękowania dla Jade Yoga

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-213-0

Tytuł oryginału: *Every Body Yoga: Let Go of Fear, Get On the Mat, Love Your Body*

Copyright © 2017 by Jessamyn Stanley  
Photography copyright © 2017 by Workman Publishing

Published by arrangement with Workman Publishing Co, Inc., New York.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

*Joga dla każdego ciała* została napisana w wierze, że absolutnie każdy może budować swoją praktykę jogi mądrze i bezpiecznie. Jednak, jeśli masz jakiegokolwiek wątpliwości co do wpływu jogi na twoje zdrowie fizyczne, poradź się lekarza, zanim wypróbujesz którąkolwiek z pozycji czy sekwencji prezentowanych w książce. Ani wydawca, ani autor nie odpowiadają za jakiegokolwiek komplikacje, urazy czy problemy medyczne mogące pojawić się w związku z tą książką.



15-762 Białystok  
ul. Antoniuk Fabr. 55/24  
85 662 92 67 – redakcja  
85 654 78 06 – sekretariat  
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt  
85 654 78 35 – [www.vitalni24.pl](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

*Dla Jesse „the Jet”.*

*Ponieważ od zawsze we mnie wierzyłeś  
— nawet wtedy, kiedy sama nie wierzyłam w siebie.*

# SPIIS TREŚCI

<b>DLACZEGO NAPISAŁAM TĘ KSIĄŻKĘ?</b> .....	8
<b>CZĘŚĆ 1: NO TO ROZGRZEWKĄ</b> .....	11
„Hej, Jessamyn, od czego mam zacząć ćwiczenie jogi?” .....	13
„Czy to jest jakiś kult?” .....	19
Słoń w pokoju .....	28
Pytania zadawane przez (dosłownie) każdego początkującego ucznia jogi .....	34
<b>CZĘŚĆ 2: CO TO, DO DIABŁA, JEST?</b> .....	41
Historia współczesnej jogi w pigułce .....	43
Ośmioczęłonowa ścieżka – WTF? .....	49
Którą praktykę jogi mam wybrać? .....	54
Co powinienem kupić? .....	61
Pytania zadawane przez (dosłownie) każdego początkującego ucznia jogi .....	67
<b>CZĘŚĆ 3: ABC ASAN JESSAMYN</b> .....	77
Rozpoczynanie asan .....	79
Pozycje .....	91
Pozycje stojące .....	92
Podstawy równowagi .....	107
Ściągnij i ciało .....	114
Biodra .....	129
Wygięcia w tył .....	142
Zregeneruj się .....	154
Pytania zadawane przez (dosłownie) każdego początkującego ucznia jogi .....	162

## **CZĘŚĆ 4: OK, ALE JAK MAM TO ROBIĆ**

<b>SAMODZIELNIE?</b> .....	167
Jak nauczyłam się ABC swoich asan .....	169
Dziewczyna z drużyny .....	170
<i>Sekwencja: Przywitanie słońca A</i> .....	175
<i>Sekwencja: Przywitanie słońca B</i> .....	178
Oreo .....	183
<i>Sekwencja: Chcę zacząć</i> .....	190
Jessamyn Stanley, Miss Nastolatek .....	192
<i>Sekwencja: Chcę stać pewnie</i> .....	198
Złodziejka frytek przekracza próg Strażników Wagi .....	200
<i>Sekwencja: Potrzebuję poczuć równowagę</i> .....	210
Pogrzeby w mieście Tabor .....	212
<i>Sekwencja: Chcę patrzeć na świat pod innym kątem</i> .....	222
Praktyka jogi roślinie w Durham .....	224
<i>Sekwencja: Chcę rozbudzić ducha</i> .....	228
Samoakceptacja: Tabu .....	230
<i>Sekwencja: Potrzebuję uwolnić lęk</i> .....	236
Szkarłatna litera A .....	238
<i>Sekwencja: Potrzebuję się, do diabła, wyluzować</i> .....	244
Jeden to magiczna cyfra .....	246
<i>Sekwencja: Potrzebuję pokochać siebie</i> .....	252

## **CZĘŚĆ 5: CZY TO NAPRAWDĘ TAKIE PROSTE?** ..... 255 |

## **PODZIĘKOWANIA** ..... 260 |



# DLACZEGO NAPISAŁAM TĘ KSIĄŻKĘ?

**L**atem 2012 roku nie miałam pracy, nie miałam skończonych studiów, a w jodze byłam nowicjuszka. Chodzenie na zajęcia sprawiało mi przyjemność, ale jak większość uczniów jogi, którzy wyglądali „inaczej”, zawsze wychodziłam ze studia z jakimś niejasnym poczuciem dyskryminacji ze strony nauczyciela i innych uczestników. Brak gotówki również dawał się we znaki, z trudem mogłam sobie pozwolić na pojedyncze, okazjonalne zajęcia. Dlatego zainteresowałam się rozwijaniem praktyki w domu. Zaczęłam dokumentować fotograficznie swoje asany i wrzucać to na Instagram, który był wówczas dość nową formą social mediów, z istniejącą już jednak społecznością nauczycieli i praktyków jogi, którzy wykorzystywali tę aplikację do dzielenia się swoimi domowymi praktykami. Szybko znalazłam swoje miejsce wśród tej wirtualnej społeczności, a razem z nim poczucie integracji i wsparcia, jakiego nigdy nie doświadczyłam na żadnych zajęciach jogi na żywo.

I wtedy wszystko się zmieniło. Łaknęłam wiedzy wychodzącej poza fizyczne pozycje wyuczone na zajęciach w studio. Uczylam się anatomii, historii jogi i ewolucji różnych jej linii. Otrzymałam certyfikat instruktora jogi. Dzisiaj mam niezwykle zaszczyt jeździć po świecie i uczyć praktyki, którą tak kocham.

O ile media społecznościowe dały mi naprawdę wiele, to nie powinny one być jedynym źródłem inspiracji dla osób, które nie mieszczą się w ramach stereotypowego wzorca jogi. Dlatego napisałam tę książkę. Ponieważ wszystkie ciała zasługują na reprezentację w druku, nie tylko te, które są smukłe, żeńskie i białe.

Napisałam tę książkę dla każdej grubej osoby, każdej starej osoby i każdej wyjątkowo niskiej osoby. Napisałam ją dla każdego, kto mówi o sobie, że jest brzydki, i dla każdego, kto nie może zaakceptować swojego piękna. Napisałam ją dla każdej osoby boleśnie świadomej swojego ciała.

Napisałam ją dla każdej istoty ludzkiej, która codziennie walczy, żeby znaleźć szczęście, i dla każdego, kto kiedykolwiek czuł się przytłoczony samym faktem, że żyje. Przechodziłam przez to, wszyscy przechodzimy.

Joga jest dla wszystkich i dla **KAŻDEGO CIAŁA**. Nie musisz być chudy i nie musisz być gruby. Nie musisz mieć konkretnej karnacji, ani przechodzić na specjalną dietę. Nie musisz zarabiać (bądź mieć dostępu do) konkretnej ilości pieniędzy.

Nie musisz ucieleśniać nic więcej, oprócz swojego najprawdziwszego i najszczerzego jestestwa, żeby praktykować jogę. Nie musisz wyzbywać się smutku, złości czy tych wszystkich innych „brzydkich” emocji, które doprawiają nam życie.

Nie musisz być nikim innym, tylko sobą.

I myślę, że najwyższa pora, żeby ktoś wykrzyczał to na tyle głośno, żeby wszyscy mogli usłyszeć.

*Żeby praktykować jogę, nie musisz ucieleśniać niczego więcej, oprócz swojego najprawdziwszego i najszczerzego jestestwa.*



CZEŚĆ 1

# **NO TO ROZGRZEWKA**



# „HEJ, JESSAMYN, OD CZEGO MAM ZACZAĆ ĆWICZENIE JOGI?”

**P**owiem tylko tyle, że gdybym dostawała centa za każdym razem, kiedy ktoś zadaje mi to pytanie ustnie, pisemnie, czy kiedy czułam je na swoim karku w ciągu ostatnich pięciu lat, to imprezowałabym teraz jak Bill Gates. Jak pokazujesz w Internecie swój gruby tyłek w jogicznej pozycji, to najwyraźniej wszyscy chcą wiedzieć, jak, do cholery, udało ci się tego dokonać.

Zazwyczaj ludzie zadają mi to pytanie w sytuacjach, kiedy nie da się na nie udzielić rzetelnej odpowiedzi, na przykład kiedy czekam, aż moja druga połówka zakończy korzystanie z łazienki na imprezie u znajomej znajomego, albo kiedy jestem w spożywczaku po całodniowym staniu w „ogonku” do wydziału komunikacji. I pomimo tego, że *pragnę* wejść w absolutnie łagodny i pomocny dialog, który mógłby zaczynać się od „O mój Boże, dziękuję, że o to pytasz! Oczywiście, *JASNE*, że mogę wytłumaczyć ci w trzydziestu słowach lub mniej wszystkiutko, co musisz wiedzieć, żeby zacząć ćwiczyć jogę”, to nie jestem tak naprawdę łagodna, a twarzą pokerzysty też nie grzeszę. Moja szczerza odpowiedź jest zbyt obszerna i zawila, żeby móc ją odpowiednio streścić, nawet w najkoszmarniejszej kolejce do rejestracji auta, i zazwyczaj czuję zbyt duży ciężar, żeby sformułować odpowiednią ripostę na potrzebę chwili. Więc jestem przekonana, że wyraz mojej twarzy zdradza, co w takich chwilach myślę, czyli ogólnie „JASNA

## CHOLERA, JAK MOGĘ CI POPRAWNIE ODPOWIEDZIEĆ NA TO PYTANIE, STOJĄC NA ŚRODKU WARZYWNIAKA?”.

Pytający zazwyczaj wycofuje się wtedy powoli, ja stoję z wyrazem twarzy gargulca, a sprzedawca warzywniaka udaje, że *nie był* właśnie świadkiem najdziwniejszej ludzkiej interakcji świata. Jeśli doszło pomiędzy tobą a mną do takiej interakcji, to przepraszam. Wiem, że chciałeś jedynie rozwiązać wątpliwości dotyczące tematu, na który zdaje się sporo ludzi ma pytania. Prawdopodobnie dlatego zdecydowałeś (tak, TY, osoba czytająca właśnie te słowa) przekartkować tę książkę, ukrywając się w głębokim kącie księgarni przed swoją tinderową randką w ciemno. Albo może widziałeś na Instagramie jakieś zdjęcie, na którym próbuję obrócić swoje ciało do góry nogami, albo wyginać kręgosłup w sposób wskazujący, że zdecydowanie powinnam się zobaczyć z egzorcystą i pomyślałeś: „Jasna cholera, jeśli ta grubaska tak potrafi, to załóżę się, że ja też!”.

Być może próbowałeś jogi w przeszłości i to doświadczenie okazało się zgoła nędznym. Może porzuciłeś wiarę w swój własny potencjał praktykowania jogi. Może myślałeś, że to nuda albo ZDECYDOWANIE trudniejsze, niż ci się wydawało. Może sądzisz, że ty i ja dzielimy jakąś wspólną płaszczyznę, której do tej pory nie udało ci się znaleźć u innych nauczycieli jogi. Bo, widząc moje zdjęcie – grubej dziewczuchy ćwiczącej jogę w bieliźnie – wysnuwaś wniosek, że to nie może być aż takie trudne. Dlatego może dasz radę robić to samo, co potrafię ja. To znaczy, prawdopodobnie trzeba się będzie trochę wysilić i spocić, ale będziesz stać na głowie i wyginać się w tył migusiem, tak?

Hmm... jasne... sądzę, że masz zupełną rację. Sądzę, że jeśli masz jakieś „ale” do swojego ciała, jakieś głupoty w głowie na temat swojego kształtu, rozmiaru czy kondycji, zwłaszcza w odniesieniu do jogi, to *tak*, sądzę, że możesz dużo zaczerpnąć z mojego doświadczenia. No, bo masz absolutną rację: *jestem* gruba. Nie jestem osobą, która przychodzi na myśl w pierwszej kolejności, kiedy myślisz



o nauczycielu jogi albo o ćwiczeniu jogi. Czy nawet o recepcjonistce zza biurka studia jogi. Wiem, jakie to uczucie, kiedy jest się outsiderem. Znam to uczucie, kiedy czujesz się zniechęcony i wykluczony ze środowiska, które ma za zadanie przynosić spokój i łagodność. Prawda jest taka, że wystarczy dołączyć do jednych zajęć w lokalnym studio, żeby zauważyć, że świat współczesnej zachodniej jogi jest bardzo zróżnicowany, a praktykujący mają każdy kolor, kształt i rozmiar ludzkiej tęczy. Ale jeśli zwracasz uwagę tylko na medialny przekaz praktyka jogi – ten, który odzwierciedla stereotypowy obraz zachodniego zdrowia, zatwierdzonego przez lekarza smukłego, wysokiego i młodego – łatwo zrozumieć, dlaczego możesz czuć się wyalienowany i zagubiony.

Nie chciałabym cię rozczarować, ale też kiedyś czułam się równie wyalienowana i zagubiona jak ty teraz. Kiedy znalazłam jogę, byłam kompletnie przywalona stosem melodramatycznych niedoli własnego życia. Byłam emocjonalnie rozbita – miłość, strata, szara rzeczywistość dobijały moje serce i budowały skomplikowane obwarowania wokół mojego jestestwa – a problemy z własną wagą w zasadzie przytłaczały mnie, odkąd opuściłam łono matki.

Wychowałam się w zdominowanej przez białych, południowej, podmiejskiej społeczności – i byłam typowym przykładem dużej, czarnej i ślicznej afrykańskiej królowej, uwięzionej w morzu delikatnoustych, bladokórych nimf wodnych. Pogodzenie mojego naturalnego, afroamerykańskiego piękna z tym otaczającym mnie zewsząd jednowymiarowym (i bardzo, bardzo białym) portretem piękna granoczyło z czymś niemożliwym. Jako niedorośla nastolatka potrzebowałam bezustannego potwierdzenia swojej urody i wraz z czasem coraz bardziej nie znosiłam swoich naturalnie gęstych i poskręcanych włosów.

*Moja praktyka  
pozwała mi wyjść  
poza wszytkożerny  
nonsens życia  
codziennego.*



Pomimo tego, że zawsze byłam najgrubsza, najwolniejsza i najmniej wysportowana, wynosiłam na piedestał stereotypową urodę cheerleaderek. Chociaż zupełnie nie miałam żadnej giętkości ani poczucia równowagi, próbowałam dołączyć do grupy cheerleaderskiej w swoim gimnazjum. Kilka lat później obsesyjnie próbowałam zrzucić wagę. Dokarmianie stałej nienawiści skierowanej na swoje ciało nie jest niczym dobrym. I chyba nie przesadzę, mówiąc, że moja dziecięca nienawiść wobec samej siebie wytworzyła strasznie ohydne, emocjonalne rany dorosłego kalibru. Patrząc wstecz, wszystkie te doświadczenia bezpośrednio wskazywały potrzebę *jakiejs* formy jogi. I nie tylko w postaci zestawu ćwiczeń, ale sposobu na skończenie zachowywania się jak swój własny, najgorszy wróg. Zrozumienie tego zajęło mi jakieś trzy dekady.

Moja praktyka pozwala mi wyjść poza granice wszystkożernego nonsensu życia codziennego. Pozwala mi wyjść poza przyziemne lęki, niekończące się obsesje i niepohamowaną złość. Nie wiem jak ty, ale nigdy nie odczuwałam czegoś takiego przy innych rodzajach ćwiczeń fizycznych. A to dlatego, że joga NIE jest tylko ćwiczeniem – jest ścieżką życia. A jeśli jej na to pozwolisz, obejmie każdy moment twojego życia – każdy oddech, każdą interakcję, każde spojrzenie i każdą myśl.

Widzisz, kiedy ludzie Zachodu mówią o jodze, to prawie zawsze mówią o asanach\*, znanych też jako wyszukane, podobne do gimnastyki figury, których pewnie właśnie w tym momencie ktoś w twojej miejscowości uczy. Jednak asany są tylko jedną częścią ośmioczlonowej ścieżki, a prawdziwi praktycy jogi dostrajają swoje życie w dążeniu do wypełnienia wszystkich ośmiu stopni – nie tylko asan – ważnych rzeczy, takich jak oddech, dyscyplina, skupienie, medytacja. (Zajmuję się tym szerzej na stronie 49).

Ośmioczlonoowa ścieżka jogi może pomóc odpowiedzieć nam na pytania, na które obsesyjnie poszukujemy odpowiedzi przez całe życie. Nie te powierzchowne pytania: „Czy jestem gruba?”, „Czy jestem ładna?”

\* Asana = pozycja = figura. Używam tych słów wymiennie, opisując pozycje jogi.

albo „Czy dostanę tę pracę?” Mówię o PRAWDZIWYCH pytaniach, głębszych pytaniach, tych, które osadzają się w naszych świadomościach w dzieciństwie, które jątrzą, kiedy dojrzewamy, kwitną w dorosłości i ciągle nas nawiedzają: „Jaka jest moja wartość?”, „Czy zasługuję na miłość?”, „Jaki jest mój cel?”, „Co, jeśli moje marzenia się nie spełnią?”.

Nawet jeśli jesteś anty-New Age, zatwardziałym maniakiem fitness, osobą z absolutnie zerowym zainteresowaniem „duchową” stroną jogi, kimś, kto ma tę ośmiostopniową ścieżkę w głębokim poważaniu i zawsze ją tam będzie miał, to nie sądzę, że jesteś odporny na prawdziwą moc jogi. Bo nie interesuje mnie, jak bardzo jesteś pozbierrany do kupy, my *wszyscy* szukamy odpowiedzi, równowagi, pokoju.

Mój życiowy bałagan z pewnością nie skończył się w momencie, w którym zaczęłam praktykować jogę. Ale bez względu na okoliczności, moja praktyka zawsze była przy mnie – nawet wtedy, kiedy nie mogłam znaleźć sposobu na wyczołganie się z mułu, kiedy myślałam, że zniechęcenie samej siebie i pogarda mnie wykończą, praktyka jogi pomagała mi zaakceptować fakt, że złe ocenianie i złe podejmowane kroki są ceną, jaką płacimy za świadome życie. Joga w końcu uświadomiła mi, że szczęście nie przychodzi wtedy, kiedy w magiczny sposób stajemy się *lepszymi* ludźmi. Praktyka jest przypomnieniem, że zasługujemy na szczęście dzisiaj, dokładnie w tym momencie, ponieważ *już* jesteśmy absolutnie idealni.

## HMM... ALE W DALSZYM CIĄGU NIE ODPOWIEDZIAŁAŚ NA MOJE PYTANIE

OK, więc jak masz zacząć ćwiczyć jogę? Ta książka jest moją odpowiedzią.

Zamierzam dać ci turbokurs z jogi – lubię na to mówić „Joga 101” – gdzie tłumaczę podstawy historii nowoczesnej jogi, podstawowe

elementy ośmioczęłowej ścieżki i różne style modernistycznej jogi, jak również narzędzia i zasoby, które rozpalą twoją własną praktykę. Odpowiem na pytania zadawane przez (dosłownie) każdego początkującego ucznia jogi. I nauczę cię mojego ABC – moich ulubionych, kluczowych pozycji jogi. To pozycje, które ukształtowały fundamenty mojej praktyki, kiedy zaczynałam ćwiczyć, i które ciągle rozwijam i do dzisiaj wplatom w sekwencje. Budując mocne relacje z tymi pozycjami, rozwinięsz trwałą podstawę asan jogi, wiedzę, którą możesz zabrać ze sobą, idąc do któregośkolwiek studia jogi na świecie.

Potem pomogę ci to poskładać w serię sekwencji jogicznych, dopasowanych do konkretnych nastrojów i potrzeb emocjonalnych. Ci wszyscy cudowni praktycy jogi występujący w tej książce – Laura, Chrissie, Charlie, Jaclyn – są wyszkolonymi trenerami, którzy niekoniecznie mieszczą się w ramach stereotypowego wizerunku nauczyciela jogi. Tak jak ja. Tak jak ty. Nie dziw się. Jest nas więcej, niż sądzisz.

Wierzę, że najszczerzym sposobem zainspirowania kogokolwiek z nas do ćwiczenia jogi, jest wysłuchanie prawdziwych historii życia naszych praktykujących znajomych i nauczycieli. Te wyjątkowe, osobiste sagi – historie bardziej pełne bólu serca, porażeń, uzależnień, strat, momentów jeżących włosy na głowie niż niejeden serial – motywują nas do podjęcia własnej ścieżki jogi. Dlatego, jeśli pozwolisz, opowiem kilka moich prywatnych historii. Bo nie jestem aniołkiem, błędę jak cholera. I nie oszukujmy się, oboje wiemy, dostałeś kopniaka nie raz i nie dwa. Pociesz się, przyjacielu, myślą, że dozgonnie łączę się z tobą w bólu.

# „CZY TO JEST JAKIŚ KULT?”

**M**oje pierwsze doświadczenie z jogą było piekłem. Słyszysz wyraźnie? PIEKŁEM. NA. ZIEMI.

Miałam szesnaście lat, kiedy moja ciocia Tracy zaciągnęła mnie na zajęcia jogi Bikram. Najmłodsza siostra mojej mamy, Tracy Baldwin, była dla nastoletniej Jessamyn kwintesencją blichtru – „kobietą inspiracji i błyskotliwego sukcesu” w mojej genezie. Była wysoka jak amazonka i olśniewająco piękna, z ciętą ripostą i poczuciem humoru suchym jak żytnie tosty; podróżniczka po świecie, zawsze wracająca do domu z niepojętymi opowieściami, wystarczająco pikantnymi, żeby wepchnąć swoją siostrzenicę w wir marzeń. Moja ciocia była kilkukrotnie zaręczona, ale nigdy nie kroczyła do ołtarza, więc nosiła swój niezamężny, wolny od dzieci status jak odznakę bohaterstwa.

Poświęcała kawał każdego lata na „pasterstwo”: mnie, mojego młodszego brata i całe nasze kuzynostwo „wypasała” na łąkach nieznacznie okresu wczesnego dorostania. To ciocia Tracy nauczyła mnie, jak depilować wąsik. Była niezwykle pomocna w nauce tajników wykorzystywania swojej seksualności, żeby dezorientować mężczyzn, a kiedy przyszło do werbalnego policzkowania adwersarza z placu zabaw, ciocia była językowym arsenałem.

Owego znenawidzonego lata moja oświecona ciocia miała obsesję na punkcie Bikram jogi i zachęciła mnie do przyłączenia się do zajęć. Tym, którzy nigdy nie próbowali, wyjaśniam, że Bikram jest serią dwudziestu trzech pozycji jogi wykonywanych w ciągu dziewięćdziesięciu minut w bardzo gorącym pomieszczeniu. Co znaczy

## POZYCJE STOJĄCE

# POZYCJA GÓRY

### Tadasana

- Stań prosto, palce stóp skierowane do przodu, stopy rozstawione na szerokość bioder lub złożone razem, duże palce stóp dotykają się.
- Rozłóż ciężar ciała równomiernie w czterech „kątach” stóp.
- Rozluźnij ramiona, wyciągnij szyję i spuść swobodnie ręce wzdłuż ciała. Patrz prosto przed siebie i rozluźnij spojrzenie, relaksując mięśnie twarzy.



# POWITANIE Z PODNIESIONYMI RĘKAMI

## Urdhva Hastasana

- Stań w pozycji góry (str. 92). Na wdech podnieś ręce ponad głowę z dłońmi odwróconymi do siebie.
- Naciągnij się do góry się przez ręce i palce, rozszerz wewnętrzną stronę łokci i przyciągnij łopatki do siebie.
- Nie napinaj szyi, uwolnij całe spięcie i poczuj rozciąganie po obu stronach ciała.



# PRZYWITANIE SŁOŃCA B

Po kilku rundach Przywitania słońca A lubię przetoczyć się przez Przywitanie słońca B. Czasami, jeśli moje ciało naprawdę ma na to ochotę, dodaję trzecią rundę — czasami energia jest zbyt dobra, żeby przestać.



---

## 1. POZYCJA GÓRY (STR. 92)



---

## 5. POZYCJA PÓLSKŁONU DO PRZODU W POZYCJI STOJĄCEJ (STR. 97)



## 6. WYSOKA DESKA (STR. 114)



2. POWITANIE  
Z PODNIESIONYMI  
RĘKAMI (STR. 93)

3. POZYCJA  
KRZESŁA (STR. 101)

4. POZYCJA SKŁONU  
W PRZÓD (STR. 94)



7. ZMODYFIKOWANA POZYCJA  
KIJĄ PODPARTEGO W CZTERECH  
PUNKTACH (STR. 117)



8. KOBRA (STR. 145) LUB  
PIES Z GŁOWĄ DO GÓRY  
(STR. 147)





**Jessamyn Stanley** jest uznaną nauczycielką jogi, nagradzaną osobowością Instagrama (@mynameisjessamyn), rzeczniczką pozytywnego wizerunku ciała. Była gościem w programie Good Morning America i na łamach magazynów: „New York”, „Glamour”, „Shape” oraz „People”.

**Fascynuje cię joga? Chciałbyś spróbować ćwiczeń, ale uważasz, że ważysz za dużo?**

**A może wstydzisz się swojego ciała i dlatego nie praktykujesz?**

**Skończ z tym i wskakuj na matę!**

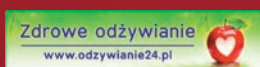
**W jodze nie chodzi o to, jak wyglądasz, ale o to, jak się czujesz!**

Łamiąca stereotypy Jessamyn Stanley zaprasza cię do wspólnej praktyki jogi. Charyzmatyczna i szczerza Autorka tej niezwyklej książki przekonuje cię, że joga dla każdego ciała jest nie tylko możliwa, ale wręcz konieczna! Nauczysz się uzdrawiającej praktyki jogi, która udowodni, że i ty możesz pokonać swoje emocjonalne i fizyczne bariery. To poradnik z prostymi do naśladowania 50 podstawowymi pozycjami jogi i 10 sekwencjami do wykonywania w domu. A także szeregiem cennych wskazówek dotyczących praktyki. Jessamyn pomoże ci odkryć moc jogi i wpleść ją w twoje życie. Jej styl jogi nauczy cię wieść odważne i pełne siły życie, stać się emocjonalnie i fizycznie autentycznym.



**Joga dla każdego – bez względu na rozmiar!**

Patroni:



Cena: 89,80 zł

ISBN: 978-83-8272-213-0



9 788382 722130