



KASSANDRA REINHARDT

JOGA W RYTMIE NATURY

Praktyki zgodne z porą dnia, fazą Księżyca i porą roku.
Eliminacja stresu i napięć z yin jogą, vinyasa jogą,
jogą księżycową oraz afirmacjami i medytacjami

JOGA
W RYTMIE
NATURY



KASSANDRA REINHARDT

JOGA W RYTMIE NATURY

Praktyki zgodne z porą dnia, fazą Księżyca i porą roku.
Eliminacja stresu i napięć z yin jogą, vinyasa jogą,
jogą księżycową oraz afirmacjami i medytacjami



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-660-2

Tytuł oryginału: *Year of Yoga: Rituals for Every Day and Every Season*
(*Yoga with Cassandra, Yin Yoga, Vinyasa Yoga, Lunar Yoga*)

Published by arrangement with Weldon Owen International, an imprint of Insight Editions,
LP, 800 A Street, San Rafael, CA 94901, USA, www.insighteditions.com
No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher.
Copyright © 2022 by Cassandra Reinhardt
Photo Copyright © 2022 by Jessica Hodgson

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

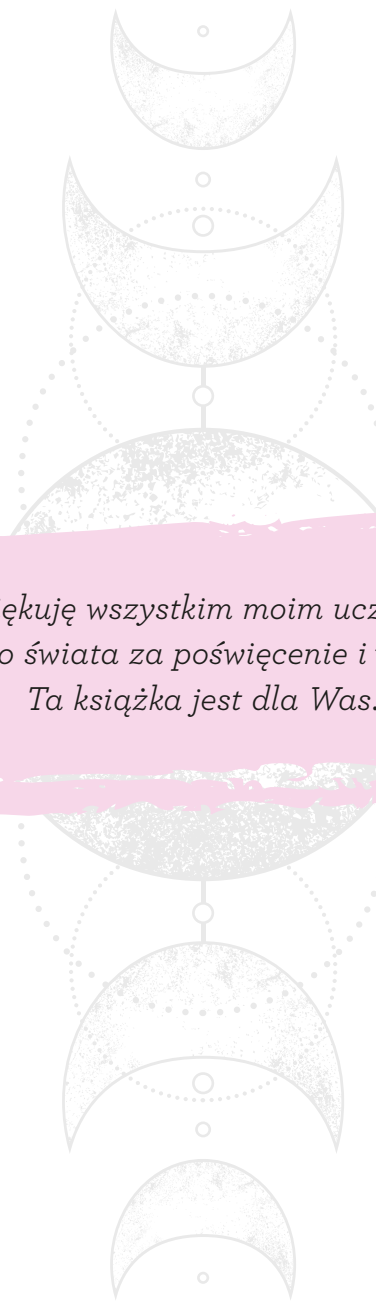
Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny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

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



*Dziękuję wszystkim moim uczniom
z całego świata za poświęcenie i wsparcie.
Ta książka jest dla Was.*



SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI 15

BEZPIECZEŃSTWO I SPRZĘT 17

JAK ZACZAĆ PRACĘ Z JOGĄ 21

JAK UDOSKONALIĆ

PRACĘ Z JOGĄ 23

VINYASA 26

PRAKTYKI LUNARNE 29

LISTA NOWIU 30

LISTA PEŁNI 31

JOGA YIN W NOWIU 32

JOGA W PEŁNI 31

ZIMA 43

Poranna praktyka 44

Wieczorna medytacja 48

Ćwiczenie oddechowe 51

Afirmacje 52

Rytuał nowiu 54

Rytuał pełni 55

Zimowa lista 56

Sekwencje jogi 60

WIOSNA 89

Poranna praktyka 90

Wieczorna medytacja 94

Ćwiczenie oddechowe 97

Afirmacje 98

Rytuał nowiu 100

Rytuał pełni 101

Wiosenna lista 102

Sekwencje jogi 106

LATO 131

Poranna praktyka 132

Wieczorna medytacja 136

Ćwiczenie oddechowe 139

Afirmacje 140

Rytuał nowiu 142

Rytuał pełni 143

Letnia lista 144

Sekwencje jogi 148

JESIEŃ 177

Poranna praktyka 178

Wieczorna medytacja 182

Ćwiczenie oddechowe 185

Afirmacje 188

Rytuał nowiu 190

Rytuał pełni 191

Jesienna lista 192

Sekwencje jogi 196

PODSUMOWANIE 226

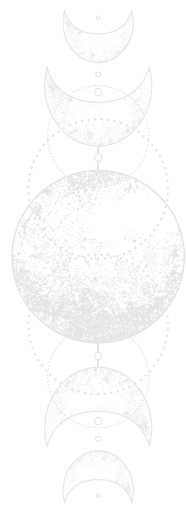
PODZIĘKOWANIA 227

ŹRÓDŁA 228

INDEKS 232

O AUTORCE 237





WSTĘP

Witaj! Bardzo się cieszę, że postanowiłeś sięgnąć po tę książkę. Ćwiczę jogę i nauczam jej od ponad dziesięciu lat, dlatego z ogromnym entuzjazmem pragnę podzielić się z tobą narzędziami oraz praktykami, które przyczyniły się do transformacji mojego życia na przestrzeni tego okresu.

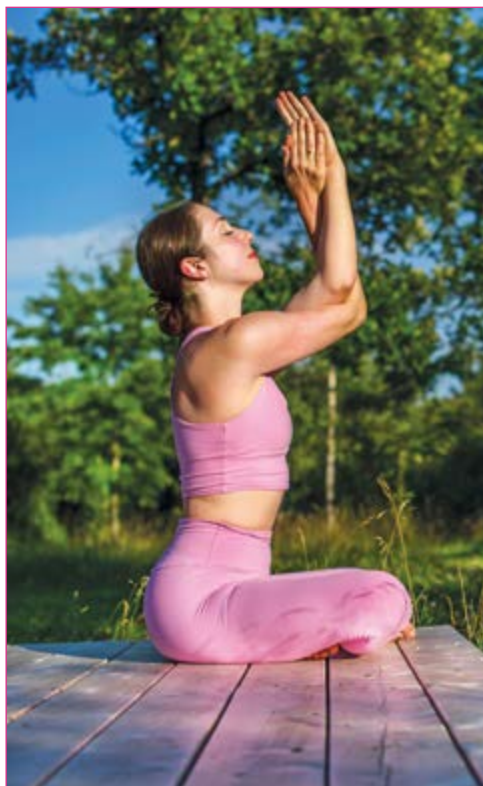
Kiedy byłam małą dziewczynką, zaczęłam ćwiczyć balet i mimo że to uwielbiałam, ta dyscyplina zaczęła negatywnie wpływać na mój umysł i ciało. Pierwszy raz zetknęłam się z jogą w 2008 roku, gdy zaczęłam uczęszczać na zajęcia, żeby poprawić swoją elastyczność oraz poradzić sobie ze stresem i z lękiem.

Chciałabym powiedzieć, że zakochałam się w jodze, od kiedy po raz pierwszy stanęłam na macie, ale niestety tak nie było. Docenienie bogactwa i głębi tej praktyki zajęło mi trochę czasu. Musiałam wypróbować rozmaite style i popraktykować z różnymi nauczycielami, zanim znalazłam to, co mi najlepiej odpowiadało. Pierwsze kilka lat było dość trudne – miałam problemy z siedzeniem w bezruchu i uspokojeniem umysłu. Moja przygoda z tańcem ułatwiła mi ustawianie ciała w odpowiednich pozycjach, ale męczyłam się z medytacją i ciężko mi było oprzeć się potrzebie popisu i udowadniania sobie czegoś. Oczywiście, jak to zwykle bywa, okazało się, że to, czemu się opierałam, było tym, czego najbardziej potrzebowałam. Może się okazać, że ty również przejdziesz przez podobny proces.

Pochodzę ze świata tańca, który wpoił we mnie potrzebę ciągłego dążenia do samorozwoju. Takie myślenie negatywnie wpłynęło na mnie fizycznie i psychicznie. Moi nauczyciele jogi zachęcali mnie do wejrzenia w siebie i odrzucenia wyglądu zewnętrznego. Kładli nacisk na wewnętrzne doświadczenia, lecz nie na zewnętrzne wyniki. Zrozumienie i zaakceptowanie tej postawy zajęło mi dłuższy czas, ale gdy wreszcie tego dokonałam, poczułam, jakby ktoś zdjął wielki ciężar z moich barków. Nagle

nie musiałam martwić się o wygląd, ani, czy robię coś perfekcyjnie. Joga zachęcała mnie do obecności w moim ciele i do docenienia go w chwili bieżącej. Tę zmianę odczułam jak radykalny akt samowspółczucia. Nauczyłam się, jak być łagodniejszą i życzliwszą wobec siebie, poprzez zaakceptowanie podejścia „mniej znaczy więcej”.

Mam nadzieję, że dzięki płynnym sekwencjom pozycji jogi przedstawionym w tej książce osiągniesz to samo, co ja. Postaraj się nie traktować ich jak punkty do wykreślenia z listy, lecz spójrz na nie jak na szansę poznania siebie na głębszym poziomie. To, jak działamy i reagujemy na macie do jogi, może odzwierciedlić nasze zachowania i postępowania w codziennym życiu. Zwróć uwagę na swój dialog wewnętrzny, kiedy praktyka stanie się wyzwaniem,



kiedy wyjdiesz ze swojej strefy komfortu i kiedy spróbujesz czegoś nowego. Jaką historię sobie opowiadasz? To tylko jeden ze sposobów, w jaki praktyka jogi może zostać wykorzystana w celu osobistego rozwoju.

Wśród nauczycieli jogi istnieje powszechne powiedzenie: „Pozycja jogi, której najbardziej unikasz, jest tą, której najbardziej potrzebujesz”. Na własnej skórze przekonałam się o prawdziwości tego stwierdzenia. Gdy przejrzyś sekwencje pozycji przedstawione w tej książce, możesz zauważyć, że niektóre ustawienia ciała odpowiadają ci bardziej niż inne. Jeżeli nie polubisz danej pozycji, ważne jest, aby odróżnić, czy jest ona nieodpowiednia dla twojego

ciała, czy po prostu niewygodna, ponieważ jest nowa. Takie różniczenie jest kluczowym elementem tej praktyki. Każda pozycja zawiera w sobie jakąś lekcję, a każde postawienie stóp na macie – jakąś mądrość.

Jednym ze sposobów, w jaki utrudniłam sobie własny rozwój, było etykietowanie zajęć lub medytacji jako „dobrych” lub „złych”. Oczywiście bywają dni, kiedy jestem bardziej zdekoncentrowana, a pozycja, która zwykle jest łatwa, staje się niezwykle wymagająca. Wszystko polega na tym, żeby nie ignorować trudności, gdy się pojawiają, ani nie udawać, że nasze doświadczenie jest inne niż to, które rzeczywiście przeżywamy. Zamiast tego bądź ciekawy nauki, jaką możesz wynieść z doznawanych wrażeń. Każda sekwencja pozycji i medytacja zaoferują ci swoistą naukę, jeśli będziesz otwarty na otrzymywanie tej wiedzy. Kiedy wartościujemy własne doświadczenia jako dobre lub złe, możemy przeoczyć ich prawdziwe bogactwo.

Wszyscy mierzymy się z trudnościami i problemami w życiu. Joga cię z tego nie zwolni, ale może dostarczyć ci narzędzi, które pomogą ci uporać się z takimi przeciwnościami z większą elegancją i obecnością. Zauważyłam, że dzięki oddanej praktyce potrafisz utrzymać koncentrację i połączenie nawet w najtrudniejszych czasach. Joga daje nam dar perspektywy i pozwala ujrzeć jedność wewnątrz nas samych, z innymi ludźmi oraz z czymś większym niż my sami.

Moja praktyka jogi rozwinęła się najintensywniej, kiedy zaczęłam ją łączyć z rytmem natury. Dopasowanie ćwiczeń do cykli księżycowych i słonecznych pozwoliło mi zoptymalizować



poziom energii oraz poczuć silne połączenie zarówno ze sobą, jak i z otaczającym mnie światem. Nauka, które rodzaje praktyk wybierać w zależności od nastroju i poziomu energii, była dla mnie wzmacniająca i odżywiająca. Włączenie jogi do codziennej rutyny stało się również wspólnym sposobem, żeby poczuć uziemienie i połączenie bez względu na to, co przynosił mi dzień. Wierzę, że nawet odrobina codziennej jogi może odmienić twoje życie.

Mam osobowość typu A i jestem niespokojną duszą. W wolniejszych formach jogi, takich jak yin, odnalazłam wielki komfort i pocieszenie. Inne style, takie jak *vinyasa*, nauczyły mnie większej świadomości ciała i pomogły zrozumieć połączenie między umysłem a ciałem. Obecnie nauczam i praktykuję głównie jogę vinyasa i yin, które znajdziesz w tej książce. Jeśli dopiero stawiasz pierwsze kroki w jodze, zachęcam cię, abyś nie rezygnował, jeżeli od razu nie poczujesz połączenia ze swoją praktyką. Joga to podróż w odkrywaniu samego siebie, a pierwszą częścią tej wyprawy jest znalezienie tego, co nam najbardziej pasuje. Z czasem ty też odkryjesz, co tobie najlepiej służy.

Moim celem zawsze było stworzenie dostępnych, łatwych do wykonania sekwencji pozycji jogi, które można praktykować w komfortowych warunkach swojego domu. Niezależnie od tego, czy ćwiczysz z tą książką, czy z moimi nagraniami video, mam nadzieję, że czujesz wsparcie na każdym kroku. Jestem wdzięczna, że się spotkaliśmy, tak samo nie mogę się doczekać rozpoczęcia naszej podróży!





JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI

Celem tej książki jest stworzenie daru, który będzie mógł rozwijać się razem z tobą na różnych etapach twojego życia. Moim zaś wyzwaniem zawsze było stworzenie zajęć i sekwencji pozycji jogi, które są bezpieczne, znaczące i skuteczne. To dla mnie ważne, aby ćwiczenie jogi łatwo wpisywało się w twoją codzienną rutynę dla optymalnego zdrowia i spokoju umysłu.

Ta książka jest zorganizowana według pór roku, żebyś mógł dopasować się do rytmów natury. Każda sekcja zawiera poranną praktykę, wieczorną medytację, ćwiczenie oddechowe, dwadzieścia afirmacji, rytuały lunarne, cztery sekwencje pozycji jogi oraz listę polecanych źródeł. Chcę przedstawić ci jak najwięcej opcji, żebyś mógł wybrać te praktyki, które będą najbardziej ci odpowiadać.



Zauważysz, że do każdej sekwencji pozycji jogi w tej książce jest dołączony kod QR. Jeśli użyjesz aplikacji w telefonie komórkowym do skanowania takich kodów, uzyskasz dostęp do nagrań zajęć jogi. Uwielbiam uczyć online, więc chcę ci dać możliwość ćwiczenia razem ze mną, a także z książką za pośrednictwem tych nagrań. Kody QR znajdziesz również przy sezonowych medytacjach wieczornych. Zeskanuj je w ten sam sposób, a uzyskasz dostęp do nagrań audio do każdej medytacji, które pomogą ci się zrelaksować każdej nocy.

Każda pora roku jest związana z innym motywem przewodnim. Zauważysz, że książka zaczyna się zimą. Symbolicznie zima reprezentuje okres przejściowy przed nowymi początkami. Jeśli lubisz ustalać postanowienia noworoczne, docenisz rozpoczęcie swojej podróży właśnie w tym miejscu. Możesz jednak rozpocząć pracę od dowolnej pory roku, jeśli właśnie wtedy po raz pierwszy otworzysz tę książkę.

Na koniec chcę, żebyś czuł motywację, aby używać tej książki w dowolny sposób. Masz ochotę na ognistą letnią praktykę w środku zimy? Śmiało! Działaj według własnego rytmu i czerp z tego przyjemność.

Możesz uzyskać dostęp do wszystkich nagrań audio i wideo na stronie <https://www.yogawithkassandra.com/year-of-yoga/> Wpisz hasło „yearofyoga”, żeby uzyskać dostęp do zawartości.



BEZPIECZEŃSTWO I SPRZĘT

W kwestii bezpieczeństwa mam trzy najważniejsze porady:

ZACZNIJ POWOLI. Do tego, na co jest gotowe twoje ciało, pojejdź z rozsądkiem. Całe sedno jogi tkwi w tym, żeby nie robić z niej przedstawienia, nie popisywać się, ani nie traktować jej jak punkty do wykreślenia z listy. Uczyni z tej praktyki samotroskę i odkrywanie samego siebie. Kiedy postanowisz wejść na matę, zrób to z radością. Nie przejmuj się takimi kwestiami jak postęp od poziomu początkującego do zaawansowanego, ani ustalaniem wielkich celów. Bądź w tym realistą i trzymaj się tego, co uważasz za właściwe. Nie musisz niczego udowadniać.

ZROZUM RÓŻNICĘ MIĘDZY WRAŻENIEM A BÓLEM. Pozycje jogi mogą wiązać się z odczuwaniem konkretnych wrażeń fizycznych, lecz nigdy nie powinny sprawiać bólu. Jeżeli jesteś przyzwyczajony do szukania wrażeń i ciągle gonisz za intensywnością, nasza praktyka może okazać się wyzwaniem. W jodze często mniej oznacza więcej. Wyluzuj w pozycjach i zwalczaj chęć wykraczania poza ograniczenia. Podczas ćwiczeń należy celować w uczucie ciała pracującego bez zbytnej intensywności.

ZWRACAJ UWAGĘ NA ODDECH. Jednym z najłatwiejszych sposobów na to, żeby sprawdzić, czy przesadziłeś z pozycją lub straciłeś skupienie, jest pilnowanie swojego oddechu. Jeżeli nagle spostrzeżesz, że ciężko ci oddychać powoli i równomiernie, to oznaka, że najprawdopodobniej przesadziłeś. Jeżeli oddychasz zbyt szybko, to znak, żeby się zatrzymać i zwolnić. Jeżeli twój umysł odpływa i zaczynasz poruszać się jak na autopilocie, wróć do powolnego przepływu oddechu – wdechu i wydechu przez nos. Postaraj się utrzymać równomierny, spokojny rytm przez całą sesję.

Zauważysz, że do każdej sekwencji pozycji jogi przedstawionej w tej książce jest dołączona informacja o poziomie zaawansowania.

*Naszym celem w życiu nie jest
stać się ideatem, lecz pełnią.*

BERNIE CLARK

LISTA NOWIU



Muzyka

Small Memory, Jon Hopkins
Beacon, Ayla Nereo
Jai Ma, Govind Das i Radha
Wish You Were Here, Pink Floyd
Higher Love, James Vincent
McMorrow
When I Get My Hands on You,
The New Basement Tapes
Lullaby, Trevor Hall
Heavy Rope (Acoustic), Lights
Mother of the Water,
Alexa Sunshine Rose
Om Mani Padme Hum,
Veet Vichara & Premanjali
Deep Peace, Ashana
Opening the Heart, Annie Jameson



Książki

Moon Time, Lucy H. Pearce
*Biegająca z wilkami: archetyp dzikiej
kobiety w mitach i legendach*,
Clarissa Pinkola Estés
Jak działa Księżyc, Yasmin Boland



Kryształy

KWARC BEZBARWNY: Ten kryształ jest najlepszy do ustalania intencji. Wzmacnia energię i oczyszcza myśli. Niekiedy jest nazywany wielkim uzdrowicielem.

CZARNY TURMALIN: Ten kryształ reprezentuje ciemność nowiu. Wykorzystaj go do ukazania ukrytych części siebie. Można z nim pracować przy głębokim uzdrawianiu i uziemianiu.



Zapachy i olejki

SZAŁWIA: Liczne kultury na całym świecie - od starożytnych Rzymian do Celtów i rdzennych populacji Ameryki Północnej od dawna uważają tę roślinę za oczyszczającą energię. Wykorzystaj ją do tworzenia nowych początków i zmiany nastroju.

CEDR: Drzewo cedrowe pomoże ci w uziemieniu i ukojeniu nerwów w chwilach rozkojarzenia i zmęczenia.

LISTA PEŁNI



Muzyka

Please Prepare Me, Beautiful
Chorus
Veiled Grey, Christian Löffle
Harvest Moon, Neil Young
Blessed We Are, Peia
Crystal, Stevie Nicks
Slowly, Max Sedgley
Pressure, Milk & Bone
Fly Me to the Moon,
Minnie Driver
Goodnight Moon Child,
Beautiful Chorus
Lakshmi Mantra,
Jaya Lakshmi i Ananda
The Sound of Silence,
Pat Metheny



Książki

Lunar Abundance, Ezzie Spencer
Awakening Shakti, Sally Kempton
Yoga Poems, Leza Lowitz



Kryształy

KAMIEŃ KSIĘŻYCOWY: Ten kryształ pomoże ci wykorzystać twoje najpotężniejsze zdolności wizji i intuicji. Uważa się, że przynosi dobre sny.

SELENIT: Został nazwany na cześć Selene, starożytnej greckiej bogini Księżycy. Ten kryształ jest idealnym towarzyszem na czas pełni. Oczyszcza energię i łączy się z wyższą świadomością.



Zapachy i olejki

WANILIA: Połącz klarowność i zmysłowość pełni z tym naturalnym afrodyzjakiem. Wanilia może również poprawić nastrój.

YLANG-YLANG: Użyj tego zapachu, żeby połączyć się ze swoją kobiecą energią. Ten olejek jest również związany ze spokojem i radością.





PORANNA PRAKTYKA



Płynna joga dodająca energii

POZIOM: Każdy **SPRZĘT:** Kłoczek (opcjonalnie)

Poranna praktyka na tę porę roku skupia się głównie na rotacji i zgięciu bocznym kręgosłupa, czyli skrętach i skłonach w bok. To połączenie pozycji jest wspaniałym sposobem na aktywację układu pokarmowego i otrzymanie dużej dawki energii.



1. Skłon boczny w pozycji siedzącej (*parsva sukhasana*)

Usiądź wygodnie w siadzie skrzyżnym. Wyprostuj kręgosłup i opuść barki. Z wdechem sięgnij prawą ręką do góry i nad głowę, żeby wykonać skłon boczny. Rozluźnij szyję i pozostań w tej pozycji przez pięć oddechów, zanim wykonasz skłon w drugą stronę.

2. Pozycja nawlekania igły (*parsva balasana*)

Ustaw ciało w pozycji stołu. Przesuń prawą ręką po podłodze w lewo i obróć wnętrzem dłoni do góry. Obniż prawy bark i prawe ucho do maty. Wyciągnij lewą rękę za głowę. Wcisnij prawą rękę i lewą dłoń w podłogę. Utrzymaj tę pozycję przez pięć oddechów i zmień strony.

Odrzucamy zastałą energię zimy i budzimy się od wewnątrz, gotowi objąć nadchodzący dzień! Przechodząc przez poniższe pozycje, skupiaj się na płynności i swobodzie oddechu. Możesz oddychać techniką ujjayi pranayama (strona 51), żeby skupić swoją świadomość. Wykorzystaj czas spędzony na macie, aby ustalić intencję na cały dzień.



3. Pozycja psa z głową w dół (*adho mukha svanasana*)

Z pozycji stołu przejdź dłońmi kilkanaście centymetrów przed barki. Podwiń palce stóp i unieś biodra oraz grzbiet do góry. Ugnij kolana, jeżeli potrzebujesz. Przesuń klatkę piersiową w kierunku ud i rozluźnij szyję. Utrzymaj pozycję przez dziesięć oddechów.



4. Pozycja psa z głową w dół na trzech nogach (*eka pada adho mukha svanasana*)

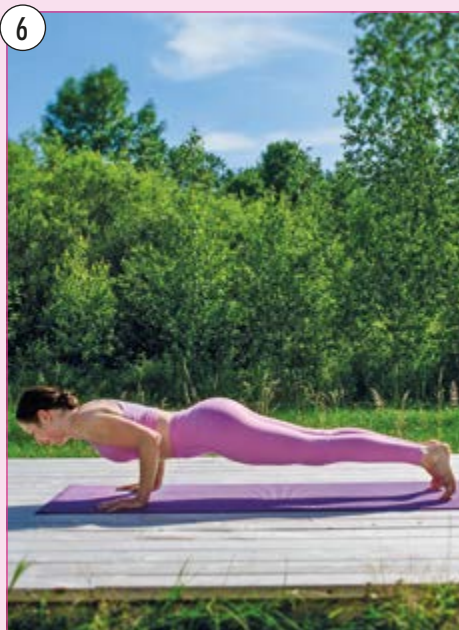
Unieś prawą nogę do góry, utrzymując biodra na jednakowej wysokości i równoległe do podłogi. Zegnij prawą stopę i wypchnij w tył lewą piętę. Utrzymaj tę pozycję przez pięć oddechów.



5. Skręt w niskim wykroku

(*parivrtta anjaneyasana*)

Przenieś prawą stopę między dłonie i ustaw kolano nad stawem skokowym. Opuść tylne kolano do ziemi. Złóż dłonie jak do modlitwy i połóż lewy łokieć na prawym udzie, żeby zainicjować skręt. Pozostań w tej pozycji przez pięć oddechów.

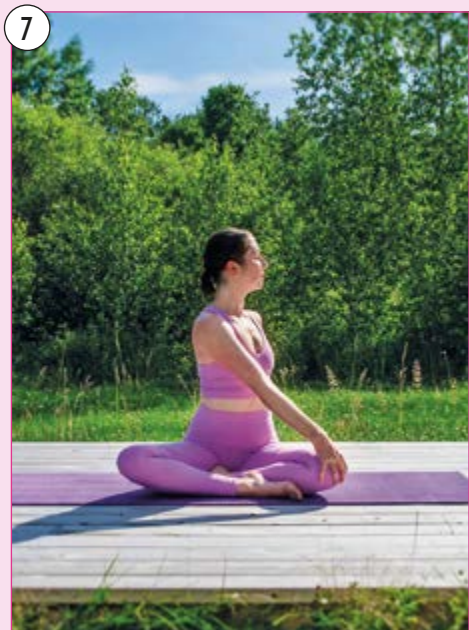


6. Vinyasa

(patrz strony 26-27)

Rozluźnij pozycję skrętu w niskim wykroku i opuść dłonie na matę. Przejdź nogami w tył do pozycji deskowej. Z tej pozycji przejdź płynnie do kija na czterech kończynach, a następnie do psa z głową w górę i psa z głową w dół.

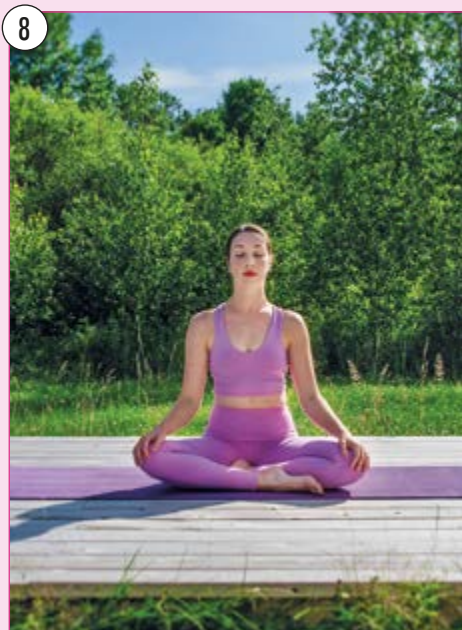
Powtórz pozycję psa z głową w dół na trzech nogach i skręt w niskim wykroku dla drugiej strony. Dodaj vinyasę.



7. Łatwy skręt

(*parivrtta sukhasana*)

Usiądź w siadzie skrzyżnym. Połóż prawą dłoń na lewym kolanie, a lewą dłoń za sobą na podłodze, żeby podeprzeć się w skręcie. Wyprostuj kręgosłup z wdechem i z wydechem skręć tors w prawo, kierując spojrzenie nad lewym barkiem. Utrzymaj tę pozycję przez pięć oddechów i zmień strony.



8. Łatwa pozycja

(*sukhasana*)

Zamknij tę praktykę siadem skrzyżnym na podłodze lub na wyższym klocku. Połóż dłonie na udach. Zamknij oczy, skup się na regularnym rytmie oddechu i wybierz intencję na cały dzień. Pozostań w tej pozycji przez dziesięć oddechów.

Złóż dłonie przy sercu (*mudra anjali*), weź wdech przez nos, a następnie wraz z wydechem wibruj mantrę om (*aum*).

INDEKS

A

- Afirmacje
 - jesienne 188
 - letnie 140
 - ustalenie 52
 - wiosenne 98
 - zimowe 52
- Agat dendrytowy 193, 230
- Akwamaryn 145, 230
- Ametyst 57, 101, 230
- Awenturyń 101, 103, 230

B

- Biodra
 - praktyka
 - poranna 178-181
 - sekwencja jogi 1 196-203
- Ból szyi, sekwencja jogi 4 124-129

C

- Carroll, Lewis 43
- Cedr 30, 231
- Cynamon 59, 146, 231
- Cytronela 146, 231
- Cytryn 101, 145, 230
- Czakra splotu słonecznego 145, 146, 148, 168, 230
- Czakry 58, 104, 146, 194, 214-217, 231
- Czarny turmalin 30, 230
- Czerwony jaspis 57, 231

Ć

- Ćwiczenia oddechowe
 - na jesień 185
 - na lato 139
 - na wiosnę 97
 - na zimę 51
 - nadi shodhana* 97
 - naprzemienne
 - oddychanie nosem 80
 - oddech radości 106
 - sitali pranayama* 139
 - ujjayi pranayama* 51
 - viloma pranayama* 185

D

- Drzewo sandałow 194, 231

E

- Eukaliptus 58, 231

G

- Gor, Jigar 21
- Goździk 58, 231
- Grejpfrut 104, 231

H

- Hatha uziemiająca 44-47
- Herbacyany, rytuał 142

J

- Jaśmin 194, 231
- Jesień 43
 - afirmacje 188
 - ćwiczenia oddechowe 185
 - kryształy 193
 - książki 192
 - lista 192
 - medytacja skan ciała 182
 - medytacja wieczorna 182
 - muzyka 192
 - praktyka poranna 178-181
 - rytuał nowiu 190
 - rytuał pełni 191
 - sekwencja jogi 1 196-203
 - sekwencja jogi 2 204-213
 - sekwencja jogi 3 214-217
 - sekwencja jogi 4 218-225
 - zapachy i olejki 194

Joga

- bezpieczeństwo 17
- ćwiczenia na świeżym powietrzu 25
- Jogasutry Patańdzalego* 23, 56, 156
- korzyści 18, 21
- oddech 17
- osiem ścieżek 23
- połączenie z cyklami lunarnymi i solarnymi 11
- praktyki 23-25

- prowadzenie dziennika 35, 41, 43, 140
- rozpoczęcie pracy 21-22
- samoewaluacja 21
- sprzęt 18
- udoskonalenie pracy 23-25
- zamknięcie oczu 25
- Joga vinyasa 26-27
- Joga yin
 - dodająca pewności siebie 120-123
 - sekwencja jogi 3 120-123
 - sekwencja yin na nów 32-35

K

- Kamień księżycowy 31, 231
- Kamień słoneczny 145, 231
- Karnelian 103, 230
- Kąpiel rozpieszczenia 55
- Koktajl jabłkowo-cynamonowy (przepis) 59
- Koktajl jagodowy (przepis) 195
- Koktajl wiosenny cytrynowo-imbirowy (przepis) 105
- Konflikt a czakry 214
- Krążenia bioder 197
- Kręgosłup
 - pozycja skrętu kręgosłupa na plecach 35, 40, 155, 215
 - praktyka poranna 90-93
 - sekwencja jogi 2 68-75
- Kryształy
 - na jesień 193
 - na lato 145
 - na praktyki lunarne 30, 31
 - na wiosnę 103
 - na zimę 57
- Książki
 - na jesień 192
 - na lato 144
 - na praktyki lunarne 30, 31
 - na wiosnę 102
 - na zimę 56
 - zestawienie 229-230
- Książec, fazy 29, *Patrz też* Praktyki lunarne
- Kwarc bezbarwny 30, 101, 230
- Kwarc różowy 101, 103, 231

L
Labradoryt 57, 230
Lapis lazuli 193, 230
Lato 131
 afirmacje 140
 ćwiczenia oddechowe 139
 kryształy 145
 książki 144
 lista 144
 medytacja wieczorna 136
 medytacja z mantrą 136
 muzyka 144
 praktyka poranna 132-135
 rytuał nowiu 142
 rytuał pełni 143
 sekwencja jogi 1 148-155
 sekwencja jogi 2 156-163
 sekwencja jogi 3 164-167
 sekwencja jogi 4 168-175
 zapachy i olejki 146
Lawenda 146, 231
Łędzwie, praktyka
 poranna 178-181
Lista
 jesienna 192
 letnia 144
 nowiu 30
 pełni 31
 wiosenna 102
 zimowa 56
Losowanie karty 190

Ł
Łatwa pozycja 47, 93, 181
Łatwy skręt 47, 93

M
Medytacja
 metta 94-95
 pięciu zmysłów 48-49
 skan ciała 182-183
 w pozycji siedzącej 76
 z mantrą 136
Medytacja wieczorna
 na jesień 182
 na lato 136
 na wiosnę 94
 na zimę 48
Meridian jelita grubego 164
Meridian nerek 120
Meridian pęcherza
 moczowego 120
Meridian płuc 164

Meridiany 120, 164
Mięta pieprzowa 104, 231
Miłująca dobroć, medytacja
 metta 94-95
Muzyka
 na jesień 192
 na lato 144
 na praktyki lunarne 30, 31
 na wiosnę 102
 na zimę 56
 zestawienie 228-229

N
Nadi shodhana 97
Napięcie mentalne,
 uwolnienie 188
Naprzemienne oddychanie
 nosem 80
Neroli 104, 231
Niepokój, sekwencja
 jogi 4 218-225
Niyama 156
Nów
 lista 30
 losowanie karty 190
 rytuał 190
 rytuał herbaciany 142
 sadzenie intencji 100
 sekwencja jogi yin 32-35
 tablica wizualizacji 54
 znaczenie 54

O
Obsydian 193, 231
Oddech radości 106
Odświeżający koktajl
 z ananasa i kolendry
 (przepis) 147
Olejki, *patrz* Zapachy i olejki
Olibanum 58, 231
Osiem ścieżek jogi 23-24

P
Pełnia
 lista 31
 rytuał czystego domu 191
 rytuał kąpieli księżycowej 143
 rytuał kąpieli
 rozpieszczenia 55
 rytuał wody księżycowej 101
 sekwencja jogi 36-41
Pewność siebie, sekwencja
 jogi 4 120-123

Porchon-Lynch, Tao 23
Postawa ciała, sekwencja
 jogi 2 68-75
Powitania słońca 132-135
Pozycja banana 78
Pozycja bogini 37
Pozycja bohatera 172
Pozycja bramy 83
Pozycja delfina 172
Pozycja delfina w desce 171
Pozycja deski 26, 74
Pozycja deski na boku
 82, 152, 171
Pozycja do medytacji 76
Pozycja drzewa 221
Pozycja dużego palca 65, 222
Pozycja dużego palca
 na plecach 223
Pozycja dużego palca
 z rozciągnięciem A 210
Pozycja dużego palca
 z rozciągnięciem B 211
Pozycja dużego palca
 z rozciągnięciem
 na plecach 223
Pozycja dziecka 78,
 154, 217, 219
Pozycja dziecka kobry 174
Pozycja dziecka
 z rozciągnięciem 44,
 66, 112, 178, 204
Pozycja gąsienicy 122
Pozycja gołębia 64, 116, 180
Pozycja gołębia na plecach 163
Pozycja góry 71, 132,
 133, 134, 209, 221
Pozycja jaszczurki 180
Pozycja jednorękiego
 tygrysa 109
Pozycja jelenia 215
Pozycja jeźdźca 205
Pozycja jeźdźca z przejściem
 do pozycji połowy małpy 46
Pozycja kąta rozwartego
 do góry 173
Pozycja kąta rozwartego
 z rozciągnięciem 159, 199
Pozycja kija 60
Pozycja kija o czterech
 kończynach 26, 133, 135
Pozycja kobry 126
Pozycja kota/krowy 45, 68, 113
Pozycja kota/krowy
 w siadzie 81, 148
Pozycja króla gołębi 202
Pozycja królika 110

- Pozycja krzesła 157
 Pozycja krzesła, inna wersja 158
 Pozycja lotosu 48
 Pozycja łabędzia 77
 Pozycja łabędzia na plecach 33
 Pozycja łódki 151
 Pozycja łuku 154
 Pozycja mostu 118
 Pozycja mostu
 z podparciem 33, 224
 Pozycja motyla 40, 120
 Pozycja motyla na plecach 66, 118, 168
 Pozycja muszki 164
 Pozycja nawlekania igły 69, 90, 126
 Pozycja niskiego wykroku 114
 Pozycja niskiej łódki 169
 Pozycja odwróconego psa z głową w dół 84
 Pozycja odwróconego trójkąta 72
 Pozycja odwróconego wojownika 198
 Pozycja orła 85
 Pozycja orła w siadzie 125
 Pozycja orła ze skrzętem na plecach 87
 Pozycja pięcioramiennej gwiazdy 36
 Pozycja pioruna, inna wersja 65
 Pozycja piramidy 63, 206
 Pozycja pługa 203
 Pozycja pokornego wojownika 108
 Pozycja połowy małpy 46, 206
 Pozycja połowy motyla 77
 Pozycja połowy pana ryb 181
 Pozycja połowy żaby 178
 Pozycja półksiężycy 84, 200
 Pozycja psa z głową w dół 27, 61, 70, 83, 91, 107, 114, 127, 133, 134, 170, 179, 197, 220
 na dwóch nogach 84
 na trzech nogach 62, 91, 179, 207
 skręconego 152
 Pozycja psa z głową w górę 27, 133, 135
 Pozycja pyska krowy 128
 Pozycja pyska krowy na plecach 86
 Pozycja ryby z podparciem 32, 216
 Pozycja sfinksa 74, 165, 216, 219
- Pozycja skręconego krzesła 151
 Pozycja skręconego orła na plecach 87
 Pozycja skręconego smoka 166
 Pozycja skrzydatego smoka 121
 Pozycja stojącego gołębia 64, 116
 Pozycja stołu 44
 Pozycja stołu, inna wersja 61
 Pozycja szarańczy 127, 174
 Pozycja szczeniaka 220
 Pozycja szczęśliwego dziecka 32, 111, 123, 213
 Pozycja sznurowadeł z ramionami łuczniczki 166
 Pozycja świecy 86, 202
 Pozycja tancerza 201
 Pozycja topniejącego serca 122
 Pozycja trójkąta 73, 115
 Pozycja trupa 35, 41, 67, 75, 79, 87, 111, 119, 123, 129, 155, 163, 167, 175, 203, 213, 217, 225
 Pozycja trzciny cukrowej 200
 Pozycja wielbłąda 110
 Pozycja wieńca 39, 161, 222
 Pozycja wodospadu 34, 79, 224
 Pozycja wojownika 1 62, 108, 208
 Pozycja wojownika 2 38, 115, 158, 198
 Pozycja wojownika 3 72, 160
 Pozycja wrony 162
 Pozycja wysokiego wykroku, inna wersja 160
 Pozycja wzniesionego półksiężycy w wykroku 84
 Pozycja z ciężarem ciała na rękach 173
 Pozycja z głową do kolana 46, 60
 Pozycja z kolanami przy klatce piersiowej 175, 203
 Pozycja z uniesionymi ramionami 132, 133, 134, 135
 Pozycja złamanego skrzydła 167
 Pozycja żurawia 212
 Półskłon w pozycji stojącej 132, 133, 134, 135
 Praktyka poranna na jesień 178 na lato 132 na wiosnę 90 na zimę 44
 Praktyki lunarne
- joga nowiu 32
 joga pełni 31
 lista nowiu 30
 lista pełni 31
 porady 29
 rytuały na now 54, 100, 142, 190
 rytuały na pełnię 55, 101, 143, 191
 źródła 30, 31
Pranayama 51, 139, 185, *patrz też* Ćwiczenia oddechowe
 Prowadzenie dziennika 29, 35, 41, 43
 Przysiad w rozkroku bocznym 38
- Q**
 Qi 120, 164
- R**
 Radość, sekwencja jogi 3 164-167
 Rozciąganie łydki i stawu skokowego 45
 Rozjaśnienie myśli, sekwencja jogi 4 80-87
 Rozkrok w pozycji stojącej 37, 38, 117
 Rozluźnienie szyi w siadzie 124, 218
 Rozmaryn 194, 231
 Równowaga w pozycji stołu 69
 Rytuał czystego domu 191 herbaciany 142 kąpieli księżycowej 143 kąpieli rozpieszczenia 55 losowania karty 190 sadzenia intencji 100 tablicy wizualizacji 54 wody księżycowej 101
- S**
 Selenit 31, 231
 Sen sekwencja jogi 3 176-179 *Viloma pranayama* 185
 Siła tułowia, sekwencja jogi 4 168-175
Sitali pranayama 139

Skłon boczny w pozycji siedzącej 90, 196
Skłon boczny w pozycji stojącej 150
Skłon w przód w pozycji siedzącej 223
Skłon w przód w pozycji stojącej 132, 133, 134, 135
Skłon w przód w pozycji stojącej, inna wersja 71, 107, 128, 212
Skłon w przód w rozkroku 37, 117
Skłon w przód w siadzie rozkrocznym 39
Skłony boczne, poranna praktyka 90-93
Skręt kręgosłupa na plecach 35, 40, 75, 155, 215
Skręt w niskim wykroku 92
Skręty, poranna praktyka 90-93
Skupienie, sekwencja jogi 4 80-87
Stanie na głowie z podparciem
Stres sekwencja jogi 4 218-225
Szałona pozycja 82, 153
Szałwia 30, 231
Szpagat 214
Szpagat w pozycji stojącej 208

T
Tablica wizualizacji 54
Tapas 156
Turmalin 30, 230
Tylne mięśnie ud praktyka poranna 44-47, 178-181
sekwencja jogi 2 204-214
Tylne łańcuch mięśniowy 204

U

Ujjayi pranayama 51
Uważna świadomość, medytacja pięciu zmysłów 48-49
Uwolnienie napięcia emocjonalnego 214-217
Uzdrowienie emocji, sekwencja jogi 3 214-217
Uziemienie 45

V

Viloma pranayama 185
Vinyasa 26-27

W

Wanilia 31, 231
Wiosna 89
afirmacje 98
ćwiczenia oddechowe 97
kryształy 103
książki 102
lista 102
medytacja metta 94-95
medytacja wieczorna 94-95
muzyka 102
praktyka poranna 90-93
rytuał nowiu 100
rytuał pełni 101
sekwencja jogi 1 106-111
sekwencja jogi 2 112-119
sekwencja jogi 3 120-123
sekwencja jogi 4 124-129
zapachy i olejki 104
Wytrzymałość, sekwencja jogi 2 156-163

Y

Ylang ylang 31, 231

Z

Zapachy i olejki
na jesień 194
na lato 146
na praktyki
lunarne 30, 31
na wiosnę 104
na zimę 58
zestawienie 231
Zgięcie boczne, praktyka poranna 90-93
Zima 43
afirmacje 52
ćwiczenia oddechowe 51
hatha uziemiająca 44-47
kryształy 57
książki 56
lista 56
medytacja pięciu zmysłów 48-49
medytacja wieczorna 48-49
muzyka 56
praktyka poranna 44-47
rytuał nowiu 54
rytuał pełni 55
sekwencja jogi 1 60-67
sekwencja jogi 2 68-75
sekwencja jogi 3 76-79
sekwencja jogi 4 80-87
zapachy i olejki 58

Ż

Żywiol ognia, sekwencja jogi 1 148-155
Żywiol powietrza, sekwencja jogi 1 106-111
Żywiol wody, sekwencja jogi 1 196-203
Żywiol ziemi, sekwencja jogi 1 60-67



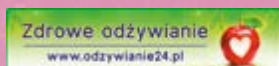
**Szukasz sprawdzonego sposobu na stres i codzienne napięcia?
Masz kłopoty ze snem lub cierpisz na bezsenność?
Rano trudno ci rozpocząć dzień?
A może potrzebujesz wyciszenia?
Pragniesz, aby ktoś podniósł cię na duchu?**

Odkryj jogę zgodną z rytmem natury! Tego jeszcze nie próbowałeś! Dostosuj swoją praktykę jogi do świata przyrody dzięki holistycznemu podejściu do ruchu, oddechu i medytacji zimą, wiosną, latem i jesienią. Dzięki tej niesamowitej książce poznasz skuteczne praktyki łagodzenia codziennych stresów i napięć. W przypadku trudności ze snem Autorka proponuje regenerujące sekwencje yin jogi. Jeśli poranki są dla Ciebie trudne, obudź swoje ciało i skup umysł za pomocą uziemiających sekwencji hatha. Aby podnieść się na duchu, przeczytaj jedną z 80 afirmacji, które ukazują piękno i możliwości każdej z czterech pór roku.

- **22 SEKWENCJE JOGI:** Każda sekwencja zawiera pozycje i opisy krok po kroku wraz ze zdjęciami.
- **80 AFIRMACJI I ĆWICZENIA ODDECHOWE:** Uspokój swój umysł i zregeneruj ciało dzięki 20 afirmacjom i ćwiczeniom oddechowym na każdą porę roku.
- **PRAKTYKI I MEDITACJE Z PRZEWODNIKIEM:** Sekwencjom jogi i każdej wieczornej medytacji towarzyszy kod QR łączący cię z nagraniem wideo Autorki, która prowadzi cię przez twoją praktykę lub medytację.
- **POLĄCZ SIĘ Z NATURĄ:** Całkowicie zanurz się w rytmie natury dzięki codziennym, księżycowym i sezonowym rytuałom.
- **TWÓRZ RYTUAŁY:** Dodaj spójność i rutynę do swojego codziennego życia, aby poprawić nastrój, produktywność i zwiększyć poczucie szczęścia.

JOGA NA KAŻDĄ PORĘ!

Patroni:



Cena: 79,70 zł

ISBN: 978-83-8272-660-2



9 788382 726602