

SPIS TREŚCI

Od Autorów	5
Słowo wstępne. Wejź na ścieżkę jogi radosnej	6
ROZDZIAŁ PIERWSZY	
JOGA	9
Podstawowe zasady i pozycje jogi	10
Przygotowanie do ćwiczeń	10
Zasady wykonywania ćwiczeń jogi	11
I	
POZYCJE STOJĄCE	15
1. GÓRA – <i>TADASANA</i> ताडासन	15
2. DRZEWO – <i>WRIKSZASANA</i> वृक्षासन	16
3. POZYCJA POTĘŻNA – <i>UTKATASANA</i> उत्कटासन	17
4. ORZEŁ – <i>GARUDASANA</i> गरुडासन	18
5. TANCERZ – <i>NATARADŽASANA</i> नटराजासन	19
6. TRÓJKĄT – <i>TRIKONASANA</i> त्रिकोणासन	20
7. TRÓJKĄT ROZCIĄGNIĘTY – <i>UTTHITA-TRIKONASANA</i> उत्थितत्रिकोणासन	21
8. BOHATER II – <i>WIRABHADRASANA II</i> वीरभद्रासन	22
9. KĄT ROZCIĄGNIĘTY – <i>UTTHITA-PARŚWAKONASANA</i> उत्थितपार्श्वकोणासन	23
10. PÓŁKSIEŻYC – <i>ARDHA-CZANDRASANA</i> अर्धचन्द्रासन	25
11. BOHATER I – <i>WIRABHADRASANA I</i> वीरभद्रासन	26
12. TRÓJKĄT SKRĘCONY – <i>PARIWRITTA-TRIKONASANA</i> परिवृत्तत्रिकोणासन	27
13. PÓŁKSIEŻYC SKRĘCONY – <i>PARIWRITTA-ARDHA-CZANDRASANA</i> परिवृत्तार्धचन्द्रासन	28

14. ZAMKNIĘCIE BRAMY – <i>PARIGHASANA</i> परिद्वारसन	29
15. WIEŻA – <i>DANDAJAMANA-WIBHAKTA-DŽANUSIRASANA</i> दण्डयमनविभक्तजनुशिरसन	30
16. NAMIOT – <i>PRASARITA-PADOTTANASANA</i> प्रसारितपादोत्तानासन	32
17. SKŁON DO PRZODU – <i>UTTANASANA</i> उत्तानासन	33
18. SKŁON ZE ZŁAPANIEM SIĘ ZA PALCE – <i>PADANGUSZTHASANA</i> पादाङ्गुष्ठासन	34
19. SKŁON DŁOŃMI POD STOPAMI – <i>PADAHASTASANA</i> पादहस्तासन	35
20. WYGIĘCIE DO TYŁU – <i>ANUWITTASANA</i> आनुवित्तासन	36

II

POZYCJE SIEDZĄCE

1. KIJ – <i>DANDASANA</i> दण्डासन	37
2. SIAD SKRZYŻNY – <i>SUKHASANA</i> सुखासन	38
3. SIAD JAPOŃSKI – <i>WADŽRASANA</i> वज्रासन	38
4. SIAD BOHATERA – <i>WIRASANA</i> वीरासन	39
5. POZYCJA MĘDRCA – <i>SIDDHASANA</i> सिद्धासन	40
6. LOTOS – <i>PADMASANA</i> पद्मासन	41
7. GÓRA W SIADZIE – <i>PARWATASANA</i> पर्वतासन	42
8. KROWI PYSK – <i>GOMUKHASANA</i> गोमुखासन	44
9. MOTYLEK – <i>BADDHA-KONASANA</i> बद्धकोणासन	45

Wygięcia do przodu

1. POZYCJA DZIECKA – <i>BALASANA</i> बालासन	46
1a. BOHATER Z GŁOWĄ W DÓŁ – <i>ADHO-MUKHA-WADŽRASANA</i> अधोमुखवज्रासन	46
2. EMBRION – <i>PAWANAMUKTASANA</i> पवनमुक्तासन	47
3. GIRLANDA – <i>MALASANA</i> मालासन	48
4. SKŁON W SIADZIE – <i>PAŚCIMOTTANASANA</i> पश्चिमोत्तानासन	49
5. MUSZLA – <i>MUDRA</i> मुद्र	50
6. WYGIĘCIE DO JEDNEJ WYPROSTOWANEJ NOGI – <i>DŽANU-SIRSZASANA</i> जानुशीर्षासन	51
7. WYGIĘCIE DO PRZODU Z JEDNĄ NOGĄ ZGIĘTĄ W KOLANIE – <i>TRIANGA-MUKHAIKAPADA-PAŚCIMOTTANASANA</i> त्रियङ्गमुखैपादपश्चिमोत्तानासन	52
8. KĄT POSADZONY – <i>UPAWISZTHA-KONASANA</i> उपविष्टकोणासन	54

Wygięcia do tyłu	55
1. SIERP KSIĘŻYCA – <i>ANDŽANEJASANA</i> अञ्जनेयासन	55
2. RYBA – <i>MATSJASANA</i> मत्स्यासन	56
3. LEŻĄCY BOHATER – <i>SUPTA WIRASANA</i> सुप्तवीरासन	58
4. KOBRA – <i>BHUDŽANGASANA</i> भुजङ्गासन	59
5. PIES II (Z GŁOWĄ PODNIESIONĄ) – <i>URDHWA-MUKHA-ŚWANASANA</i> ऊर्ध्वमुखश्वानासन	60
6. ŁUK – <i>DHANURASANA</i> धनुरासन	61
7. ŚWIERSZCZ – <i>SIALABHASANA</i> शलभासन	62
8. WIELBŁĄD – <i>USZTRASANA</i> उष्ट्रासन	63
9. PÓLMOSTEK – <i>SETU-BANDHASANA</i> सेतुबन्धासन	64
10. MOSTEK ZAPAŚNICZY – <i>SETU-BANDHA-SIRSZASANA</i> सेतुबन्धशीर्षासन	65
11. MOSTEK – <i>URDHWA-DHANURASANA</i> ऊर्ध्वधनुरासन	66
Skrety	67
1. SKRĘT Z SIADU JAPOŃSKIEGO – <i>BHARADWADŽASANA</i> भरद्वाजासन	67
2. SKRĘT W SIADZIE I – <i>MARICZIASANA I</i> मरीच्यासन	68
3. SKRĘT W SIADZIE III – <i>MARICZIASANA III</i> मरीच्यासन	69
4. PÓLKORKOCIAĞ – <i>ARDHA-MATSYENDRASANA I</i> अर्धमत्स्येन्द्रासन	70
5. KORKOCIAĞ – <i>ARDHA-MATSYENDRASANA II</i> अर्धमत्स्येन्द्रासन	71
6. WYGIĘCIE ZE SKRĘTEM DO JEDNEJ WYPROSTOWANEJ NOGI – <i>PARIWRITTA-DŽANU-SIRSZASANA</i> परिवृत्तजानुशीर्षासन	72
Pozycje odwrócone	74
1. KRÓLIK – <i>SIASIANGASANA</i> शशाङ्गासन	74
2. DRĄG – <i>ARDHA-SIRSZASANA</i> अर्धशीर्षासन	75
3. STANIE NA GŁOWIE – <i>SALAMBA-SIRSZASANA</i> सालम्बशीर्षासन	76
4. ŚWIECA – <i>SALAMBA-SARWANGASANA</i> सालम्बसर्वाङ्गासन	77
5. ŚWIECA Z NOGĄ W DÓŁ – <i>EKA-PADA-SARWANGASANA</i> एकपादसर्वाङ्गासन	78
6. KĄT SCHWYTANY W ŚWIECY – <i>BADDHA-KONASANA-SARWANGASANA</i> बद्धकोणासनसर्वाङ्गासन	79
7. PŁUG – <i>HALASANA</i> हलासन	80
8. PŁUG BOCZNY – <i>PARŚWA-HALASANA</i> पार्श्वहलासन	82
9. PŁUG Z ROZSUNIĘTYMI NOGAMI – <i>SUPTA-KONASANA</i> सुप्तकोणासन	83

10. KOLANA DO USZU W ŚWIECY – *KARNAPIDASANA* कर्णपीडासन 84

III

POZYCJE LEŻĄCE 86

1. POZYCJA LEŻĄCA – *SIWASANA* शवासन 86
2. KROKODYL – *MAKARASANA* मकरासन 87
3. KĄT PROSTY W LEŻENIU – *URDHWA-PRASARITA-PADASANA*
ऊर्ध्वप्रसारितपादासन 88
4. LEŻENIE NA BOKU Z ROZCIĄGNIĘTYMI NOGAMI –
ANANTASANA अनन्तासन 89

Pozycje różne 90

1. PIĘS I (Z GŁOWĄ OPUSZCZONĄ) – *ADHO-MUKHA-ŚWANASANA*
अधोमुखश्वानासन 90
2. KIJ PODPARTY W CZTERECH PUNKTACH –
CZATURANGA-DANDASANA चतुरङ्गदण्डासन 91
3. NAMIOT Z GŁOWĄ PODNIESIONĄ –
URDHWA-MUKHA-PRASARITA-PADOTTANASANA
ऊर्ध्वमुखप्रसारितपादोत्तानासन 92
4. PEŁNY OKRĘT – *PARIPURNA NAWASANA* परिपूर्णनावासन 93

Układy dynamiczne 94

1. KOT – *BIDALASANA* बिडालासन 94
2. POWITANIE SŁOŃCA – *SURJANAMASKARA* सूर्यनमस्कार 95

Literatura 98

ROZDZIAŁ DRUGI

ODDYCHANIE 99**Oddech to życie!!!** 100**Oddychanie** 103**Układ oddechowy** 105**Mechanizm oddychania** 106

Nos 106

Płuca 107

Mięśnie 107

Centrum oddechu 109

Powietrze 110**Sposób oddychania** 111

Oddychanie to życie	113
ODDYCHANIE – rodzaje	113
UKŁAD ODDECHOWY – elementy	114
Ćwiczenia	115
Ćwiczenia oddechowe. Zasady i warunki wykonywania	119
7 KROKÓW PRAWIDŁOWEGO ODDYCHANIA	120
• Ćwiczenie 1. Obserwacja oddechu	120
• Ćwiczenie 2. Oddech przeponowy	121
• Ćwiczenie 3. Pełny prawidłowy oddech	122
• Ćwiczenie 4. Oddech oczyszczający pojedynczy	124
• Ćwiczenie 5. Oddech oczyszczający naprzemienny	125
• Ćwiczenie 6. Wydłużanie oddechu – „zdmuchiwanie pyłków” ..	126
• Ćwiczenie 7. Wydłużanie oddechu – „studzenie zupy”	127
• Ćwiczenie 8. Wydłużanie oddechu – balonik	128
• Ćwiczenie 9. Wydłużanie oddechu – gwizdanie	128
• Ćwiczenie 10. Wydłużanie oddechu – świeczka	129
• Ćwiczenie 11. Oddech oczyszczający	130
• Ćwiczenie 12. Oddech oczyszczający – kałanie	130
• Ćwiczenie 13. Oddech oczyszczający – lew	131
• Ćwiczenie 14. Oddech całym ciałem	132
• Ćwiczenie 15. Oddech orła	133
• Ćwiczenie 16. Oddech skrzydlaty	133
• Ćwiczenie 17. Ziarno	134
• Ćwiczenie 18. Ziewanie	135
Literatura	136
ROZDZIAŁ TRZECI	
RELAKSACJA	137
Relaksacja neuromięśniowa (progresywna)	146
Trening autogeny Schultza	148
1. Samoobserwacja	151
2. Relaksacja poprzez uśmiech	153
3. Relaksacja mięśniowa Jacobsona	154
4. Trening autogeny Schultza	155
5. Rozluźnianie twarzy	156
6. Relaksacja oczu	157
Literatura	159
SŁOWNICZEK	160