

JOGA

Codzienna praktyka jogi
dla zabieganych

7/7



GERTRUD HIRSCHI



GERTRUD HIRSCHI

JOGA

Codzienna praktyka jogi
dla zabieganych

7/7

PRZEŁOŻYŁA
Ischim Odorowicz-Śliwa



TYTUŁ ORYGINAŁU:
Yoga – 7 Minutes a Day, 7 Days a Week
A Gentle Daily Practice for Strenght, Clarity, and Calm

Redaktor prowadząca: Marta Budnik
Redakcja: Juliusz Poznański
Korekta: Małgorzata Lach
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski
Zdjęcie na okładce: © lenina11only (Shutterstock.com)
DTP: Maciej Grycz

Photos of Yoga Exercises by Manuel Vargas Lépez
Mudras illustrations by Hermann Betken (reprinted by kind permission of
Königsfurt-Urania Verlages)
All interior decorative photography © Bigstock.com or © Fotofolia.com
and may not be reproduced without permission

Copyright © 2017 by Gerturd Hirschi
All rights reserved.

Copyright © 2019 for the Polish edition by Wydawnictwo KobiECE Łukasz Kierus
Copyright © for the Polish translation by Ischim Odorowicz-Śliwa, 2019

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie
i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź
fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody
posiadacza tych praw jest zabronione.

Wydanie I
Białystok 2019
ISBN 978-83-65601-36-0



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:
www.facebook.com/kobiece



www.wydawnictwokobiece.pl

Wydawnictwo KobiECE
E-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl
Pełna oferta wydawnictwa jest dostępna na stronie
www.wydawnictwokobiece.pl

SPIS TREŚCI

Wprowadzenie do praktyki	9
Medytacje, mantry i mudry	13
O pozycjach jogicznych	17
 Każdy dzień jest wyjątkowy	21
Niedziela – dzień Słońca	23
Poniedziałek – dzień Księżyca	37
Wtorek – dzień Marsa	51
Środa – dzień Merkurego	63
Czwartek – dzień Jowisza	77
Piątek – dzień Wenus	91
Sobota – dzień Saturna	105
 Siedem magicznych tygodni	119
Tydzień 1 – Organizacja	121
Tydzień 2 – Skupienie	123
Tydzień 3 – Twórczość	125
Tydzień 4 – Analiza	127

Tydzień 5 – Hojność	129
Tydzień 6 – Świętowanie	131
Tydzień 7 – Duchowość	133
Podsumowanie. Fazy życia	135
Indeks pozycji jogicznych	137
Korespondencje dla dni tygodnia	147
O autorce	149

Uwaga: Rady zawarte w niniejszej książce zostały uważnie przygotowane i przeanalizowane, ale nie gwarantuje się ich skuteczności. Autorka i wydawca nie ponoszą odpowiedzialności za ewentualne urazy; przed rozpoczęciem praktyki należy skonsultować się z lekarzem.

*Ścieżka wiedzie
od nieosiągalnego ku osiągalnemu.*



WPROWADZENIE DO PRAKTYKI

wadzieścia lat temu stworzyłam broszurkę, w której opisałam pokrótce cechy kojarzone przeze mnie z każdym dniem tygodnia, zaproponowałam odpowiednie ćwiczenia jogiczne i zawarłam medytacyjny przewodnik na każdy dzień. Broszurka została fantastycznie przyjęta, a niniejsza książka rozwija tamto podejście i przedstawia program ćwiczeń jogicznych, które można wykonywać przez siedem minut dziennie siedem dni w tygodniu dla siły, jasności i spokoju.

Nieważne, ile masz lat – przedstawione tu ćwiczenia są proste i możesz je wykonywać niezależnie od swoich ograniczeń. Ciało odwdzięczy ci się zwiększoną energią, elastycznością i pozytywnymi emocjami.

Częścią praktyki jogi jest również regularna medytacja. Łączy ona ludzką świadomość z wszechświatem. Medytacja w połączeniu z codziennymi ćwiczeniami jogi zapewnia źródło poczucia bezpieczeństwa, zaufania, pogody ducha, swobody, wewnętrznego spokoju i wolności.

Od wielu lat zadaję sobie następujące pytanie: Co sprawia, że ludzie są szczęśliwi i mają poczucie życiowego spełnienia? Stało się dla mnie jasne, że w życiu nie oczekuje się od nas żadnych nadludzkich dokonań. Usatysfakcjonowani, szczęśliwi ludzie odnoszący sukcesy mają sprecyzowane plany na życie i nieustannie wyznaczają sobie nowe cele – czasem proste, czasem złożone, ale mimo wszystko cele. Kiedy zrealizują jeden, krok po kroku przechodzą do następnego. Ludzie szczęśliwi są cierpliwi, elastyczni, zdecydowani i konsekwentni. Zwracają również baczną uwagę na okoliczności, na *tu i teraz*. Ludzie szczęśliwi przede wszystkim potrafią odpuszczać i po prostu wierzyć w coś większego od siebie. Niech niniejsza książka będzie twoim przewodnikiem, a opisane w niej ćwiczenia przyniosą ci korzyść i radość.

– Gertrud Hirschi

O POZYCJACH JOGICZNYCH



pracując program przedstawiony w niniejszej książce, starałam się wybrać pozycje i ruchy niosące mnóstwo korzyści w siedmiu prostych ćwiczeniach, które byłyby zrozumiałe i wykonalne dla każdego.

Jeżeli nie podałam szczegółowych instrukcji co do oddechu, powinienś po prostu pozwolić mu płynąć swobodnie.

Konkretną liczbę powtórzeń albo oddechów czy określony czas utrzymania danej pozycji możesz zmieniać według swojego uznania. W miarę przyzwyczajania się do ruchów i własnego ciała odkryjesz, co jest dla ciebie właściwe. Mniej często znaczy więcej.

Przekonasz się, że w przeciwieństwie do wielu innych książek na temat jogi w tej nie ma bardzo rygorystycznych instrukcji. Poprawna forma pozycji jest oczywiście ważna. Jednak niniejsza książka przeznaczona jest dla początkujących oraz doświadczonych, dla młodych i starych joginów. Niektóre pozycje są trudniejsze od innych; wiele osób nie będzie w stanie w pełni wyprostować ramion tak, jak opisano w rozciąganiu klatki piersiowej czy ptaku w gnieździe, dla niejednej trudna okaże się świeca.

We wszystkich przypadkach przeczytaj instrukcje, a następnie w miarę możliwości przyjmij pozycję jak najbardziej zbliżoną do przedstawionej. Nie musi być idealna! Pozycje te będą znane doświadczonym praktykom jogi. Jeżeli jesteś początkujący, przekonasz się, że im dłużej będziesz ćwiczyć, tym silniejsze i bardziej giętkie będzie twoje ciało. Najważniejsze jest czerpanie fizycznych, emocjonalnych i duchowych korzyści z każdej pozycji, i w tym właśnie celu akurat te wybrałam.

Zamykająca pozycja relaksu

Każda codzienna sekwencja kończy się pozycją relaksu. To bardzo ważne. Po każdej serii ćwiczeń powinieneś przyjąć wygodną pozycję relaksu (możesz podłożyć pod kolana poduszkę) i upewnić się, że jest ci ciepło. Ważne, żebyś nie pozwalał myślom błądzić ani podążać w negatywnym kierunku. Myśl natomiast o celu, który chciałbyś osiągnąć, albo świadomie myśl o czymś pozytywnym. Ewentualnie powtarzaj mantrę, którą akurat sugeruję.

Pozycja relaksu w krótkim czasie wzmacnia efekt ćwiczeń jogicznych na wszystkich poziomach.

Pamiętaj o następujących środkach ostrożności:

- * Nie zaczynaj ćwiczeń po obfitym posiłku.
- * Ćwiczenia zostały opracowane z myślą o osobach cieszących się dobrym zdrowiem. Nie praktykuj, jeżeli jesteś chory, bolą cię plecy albo cierpisz z powodu innej kontuzji, masz niestabilne ciśnienie krwi lub jesteś po operacji.

Ruchy wykonuj poprawnie

Przed wykonaniem ćwiczeń przeczytaj instrukcje. Pozwoli ci to jak najpełniej wykorzystać te kilka minut dnia. Przed rozpoczęciem praktyki wycisz się.

- * Wykonuj ćwiczenia rozgrzewające, aż poczujesz się rozluźniony, swobodny i będzie ci ciepło.
- * Zawsze oddychaj przez nos.
- * Kiedy trwasz w jakiejś pozycji, niech twój oddech będzie swobodny i regularny. Wszystkie ruchy wykonuj świadomie, poruszaj się płynnie i powoli, w pełnej synchronizacji z oddechem.
- * Każdą pozycję asymetryczną przyjmuj na obie strony na tę samą liczbę oddechów.
- * Po skończeniu ćwiczeń przyjmij pozycję relaksu na co najmniej 7 minut. Daj sobie dużo czasu na czerpanie z niej przyjemności. Odpoczynek wielokrotnie wpłynie na całą sekwencję.



KAŻDY DZIEŃ JEST WYJĄTKOWY

*P*ozostanów, że każdy dzień to nowy początek, i dostrój się do nowych możliwości, jakie może on ze sobą przynieść.

Zostaw przeszłość i przyszłość tam, gdzie się znajdują, i ciesz się magią chwili – tu i teraz. Nie trwój wieczorów na retrospekcje, lecz podziękuj za wszystko, co dobrego przyniósł ci dzień.

Ćwiczenia na każdy dzień są dostosowane do harmonijnego tematu. Z jednej strony każda sekwencja jest odrębna, zaś z drugiej – zrównoważona z innymi, z którymi tworzy całość. Każda z sekwencji skupia się na konkretnym obszarze ciała i konkretnych korzyściach zdrowotnych, które są zgodne z energią danego dnia. Na przykład niedziela ma energię słońca, które symbolizuje ogień i energię dającą życie. Dlatego też niedzielne ćwiczenia jogiczne mają za zadanie wzmocnić serce – narząd dający życie – i zharmonizować układ krążenia. Poniedziałek, dzień Księżycy, symbolizuje emocje i płyny ustrojowe – i tak dalej przez siedem dni tygodnia.



WYDAWNICTWO
KOBIECE

Spodobał Ci się fragment tej książki?

Zamów ją w naszej księgarni

www.WYDAWNICTWOKOBIECE.pl

Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku:



www.facebook.com/kobiece



ul. Andersa 40A
15-113 Białystok

e-mail: redakcja@wydawnictwokobiece.pl

tel. 731-019-059