

...Po radę do książki



IDŹ DO:

- Spis treści
- Przykładowy rozdział

KATALOG KSIĄŻEK:

- Katalog online
- Zamów drukowany katalog

CENNIK I INFORMACJE:

- Zamów informacje o nowościach
- Zamów cennik

CZYTELNIA:

- Fragmety książek online

do przechowalni

do koszyka



Wydawnictwo Helion

ul. Kościuszki 1c

44-100 Gliwice

tel. 032 230 98 63

e-mail: helion@helion.pl

e-mail: septem@septem.pl

redakcja: redakcjawww@septem.pl

informacje: o.ksiegarni.septem.pl

JOGA NA CO DZIĘN

Autor: Jude Reignier

Tłumaczenie: Marcin Machnik

ISBN: 978-83-246-2417-1

Tytuł oryginału: [Easy Yoga](#)

Format: 125 × 160, stron: 128



Zamiast sztucznych pobudzaczy i środków uspokajających:

- Krótkie treningi dodające energii
- Błyskawiczne sposoby na rozluźnienie
- Długie ćwiczenia wzmacniające i masujące

Pies, bocian, ryba i kobra – mała menażeria Twojej podręcznej jogi

Joga jest najbardziej liberalnym ze wszystkich rodzajów aktywności fizycznej. Nie uznaje podziału na wiek, płeć, stan portfela, miejsce zamieszkania czy kondycję. Możesz zacząć ćwiczyć nawet dziś. Wystarczy Ci jedynie kawałek podłogi, łagodne światło, wygodny strój i odrobina ciszy.

Książka ta powstała z myślą o tych wszystkich, którzy chcieliby skorzystać z dobrodziejstw uprawiania jogi, ale nie są w stanie w swym napiętym grafiku wygospodarować półtorej godziny dziennie. Doświadczona instruktorka proponuje zestaw prostych, a przy tym niezwykle skutecznych ćwiczeń, które napełnią Twoje ciało sporą dawką energii i dadzą pozytywnego kopa Twojemu duchowi.

Poćwicz z nami podczas jednego czterdziestopięciminutowego, dwóch dwudziestominutowych i dwóch dziesięciminutowych treningów.

I. Dłuższe ćwiczenia stymulują oraz masują całe Twoje ciało i organy wewnętrzne, a jednocześnie rozciągają, wzmacniają i stabilizują mięśnie oraz więzadła – doskonale odprężają ciało po długim, męczącym dniu.

II. Krótkie treningi, w zależności od wybranego zestawu ćwiczeń, pomogą Ci rozluźnić się lub też nabrać energii – co szczególnie przydaje się o poranku.

Twój cel: zrelaksowane, jędrne, gibkie ciało. Twoja kuracja: skuteczne ćwiczenia i terapie, zamknięte w serii czterech treściwych, bogato ilustrowanych książeczek. Pozostałe książki z serii: **Pilates na co dzień**, **Masaż na co dzień**, **Tai chi na co dzień**. Już wkrótce zasmakujesz w swoim nowym, energetyzującym trybie życia.

Spis treści

Wprowadzenie 4

PEŁNY TRENING 8

Skupiony oddech	10	Pies	32
Góra	12	Trójkąt	34
Skłon w przód	14	Odmiana trójkąta	36
Stojąca ryba	16	Wojownik	38
Krawiec	18	Bocian	40
Skręty bioder	20	Świeca	42
Unoszenie miednicy	22	Pług	44
Klamerka	24	Ryba	46
Pies z głową w dół	26	Napięcie i rozluźnienie	48
Kobra	28	Relaksacja	
Szarańcza	30	przez autosugestię	50

SESJA 20-MINUTOWA 52

Ożywienie 54 Odprężenie 78

SESJA 10-MINUTOWA 102

Pobudka 104 Wyciszenie 116

O AUTORCE 128

O KONSULTANCIE 128

PODZIĘKOWANIA 128

1 Skupiony oddech

Poprawia krążenie we wszystkich organach • Rozluźnia mięśnie i więzadła • Łagodzi stres

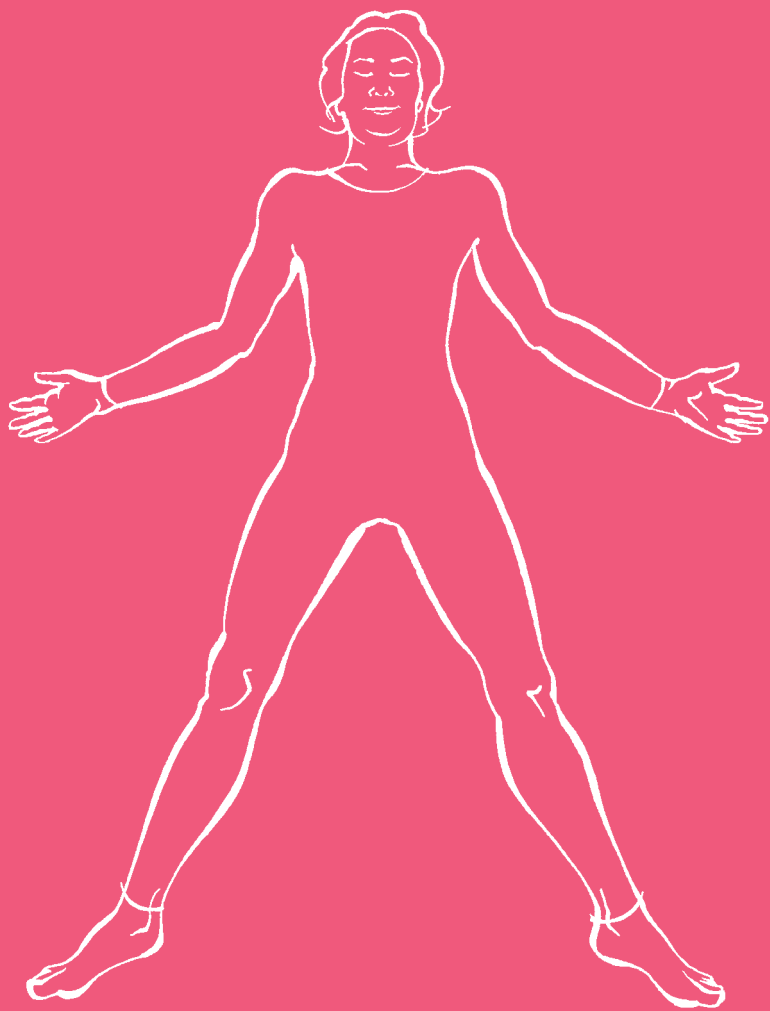
Położ się i spokojnie zamknij oczy. Weź powolny wdech przez nos i skup się na tym, jak powietrze przechodzi przez gardło i dociera do dna płuc i klatki piersiowej. Zobacz w wyobraźni, jak powiększają się płuca i klatka piersiowa oraz jak wydłuża się kręgosłup. Poczuj, jak podnosi się brzuch.

Wypuść powietrze przez nos. Poczuj, jak brzuch opada. Wydech powinien trwać dłużej niż wdech.

Nie walcz z siłą ciężenia i oddal wszystkie myśli. Skup się na oddychaniu.

- **Wydech jest istotą relaksacji. Im więcej wypuszczasz z siebie zużytego powietrza, tym więcej nabierasz świeżego, im głębiej oddychasz, tym bardziej uspokaja się Twój umysł.**

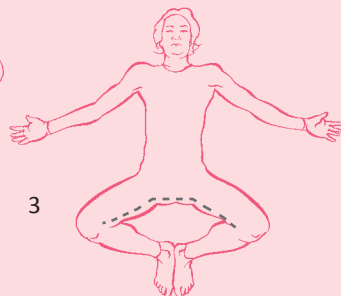
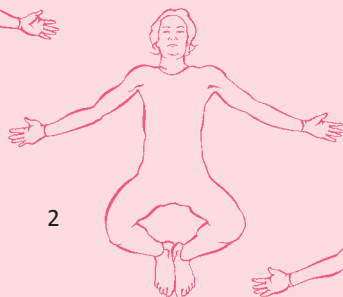
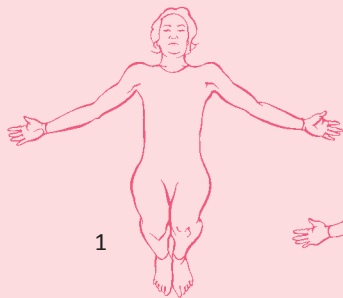
Skup się na oddechu... rozluźnij się... rozluźnij się.



2 Krawiec

Poprawia krążenie we wszystkich organach • Rozciąga wewnętrzną część ud oraz pachwiny • Otwiera klatkę piersiową i ramiona • Pomaga walczyć z astmą i łagodzi dolegliwości menstruacyjne

1. Połóż się na plecach i zegnij kolana tak, aby stopy znalazły się kilka centymetrów od pośladków. Trzymaj stopy i kolana razem. Rozpostrzyj ramiona pod kątem 45 stopni. Trzymaj głowę prosto i cofnij podbródek. Weź przygotowujący wdech.
 2. W trakcie wydechu zacznij powoli rozszerzać kolana.
 3. Kontynuuj rozszerzanie kolan, przyciskając dolną część kręgosłupa do ziemi.
- Skup się na oddechu, gdy będziesz w pełni otwierać biodra. Wytrzymaj tak około minuty, a następnie powoli złącz kolana.



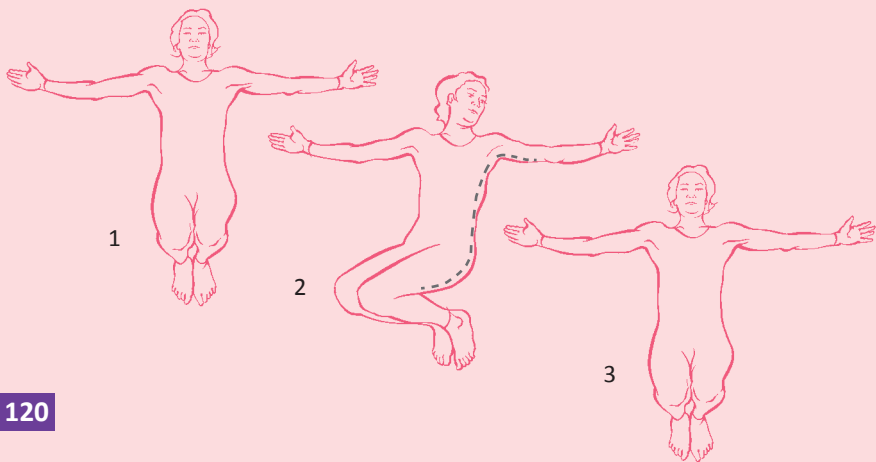


3 Skręty bioder

Stymuluje wątrobę, nerki i jelita • Łagodzi bóle kręgosłupa oraz objawy niestrawności i zaparcia • Rozciąga uda • Rozluźnia napięcia w kręgosłupie • Otwiera ramiona i klatkę piersiową • Łagodzi objawy astmy

Ostrzeżenie: nie wykonuj tego ćwiczenia, jeśli jesteś w ciąży.

1. Połóż się na plecach, zegnij kolana, a złączone stopy przyciągnij do pośladków. Rozpostrzyj ramiona dłońmi do góry, tak aby znalazły się na poziomie barków. Trzymaj głowę prosto i cofnij podbródek. Weź przygotowujący wdech.
 2. W trakcie powolnego wydechu opuść kolana w lewo tak nisko, jak możesz. Jednocześnie obracaj głowę w prawo, skręcając kręgosłup.
 3. Zrób wdech. W trakcie kolejnego wydechu podnieś kolana i wróć głową do pozycji wyjściowej.
- Powtórz to samo w drugą stronę. Wykonuj to ćwiczenie na zmianę przez dwie minuty. Aby zakończyć, wróć do pozycji wyjściowej.





4 Unoszenie miednicy

Stymuluje tarczycę • Zwiększa objętość płuc • Rozciąga szyję i uda • Wzmacnia dolną część kręgosłupa i mięśnie brzucha • Łagodzi objawy astmy, dolegliwości menstruacyjne i ból pleców

Ostrzeżenie: unikaj tej pozycji, jeśli jesteś w ciąży lub masz kontuzję karku.

1. Połóż się na plecach, podciągnij kolana i rozstaw stopy na szerokość bioder z piętami lekko skierowanymi na zewnątrz. Ręce połóż obok ciała dłońmi w dół. Trzymaj głowę prosto i cofnij podbródek. Weź przygotowujący wdech.
 2. W trakcie powolnego wydechu unieś kość ogonową tak wysoko, jak możesz.
 3. Podnoś kolejno każdy kręg, aż dojdiesz do łopatek.
- Pamiętaj, aby stopy stabilnie opierały się o podłogę. Zwróć uwagę na to, jak otwiera się klatka piersiowa, gdy unosisz kręgosłup tak wysoko, jak potrafisz. Zrób wdech, po czym w trakcie kolejnego wydechu stopniowo, kręg po kręgu, opuszczaj kręgosłup — od górnych odcinków, poprzez środkowe i dolne, aż do kości ogonowej. Powtarzaj ćwiczenie przez około minutę.



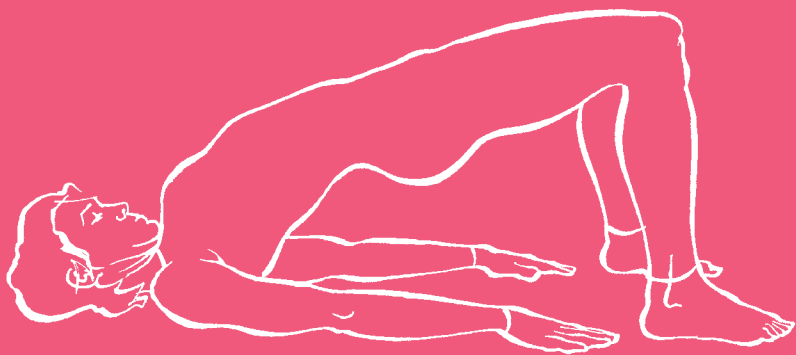
1



2



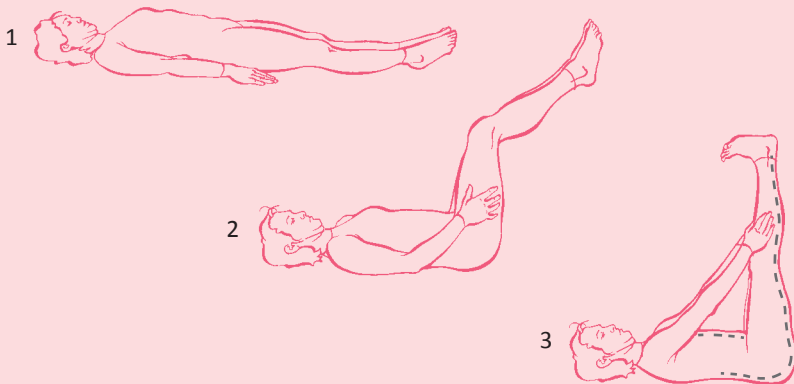
3



5 Klamerka

Poprawia krążenie we wszystkich organach • Rozciąga ścięgna podkolanowe i mięśnie tydek • Wzmacnia mięśnie brzucha • Zwiększa elastyczność bioder • Łagodzi ból pleców oraz objawy niestrawności i zaparcí

1. Połóż się na plecach, cofnij podbródek i przyciśnij dolną część kręgosłupa do podłogi. Weź przygotowujący wdech.
2. W trakcie powolnego wydechu podnoś nogi do góry. Pomóż sobie rękami, trzymając się za uda.
3. Skup się na oddechu i podnieś nogi tak wysoko, jak potrafisz — pomagaj sobie przy tym rękami. Sięgnij do pięt, aby wyprostować kolana.
 - ▶ Chwyć się za duże palce u stóp i delikatnie przyciągnij nogi do siebie, na ile potrafisz, bez zginania kolan. Wytrzymaj około minuty, a następnie powoli opuść nogi na ziemię.

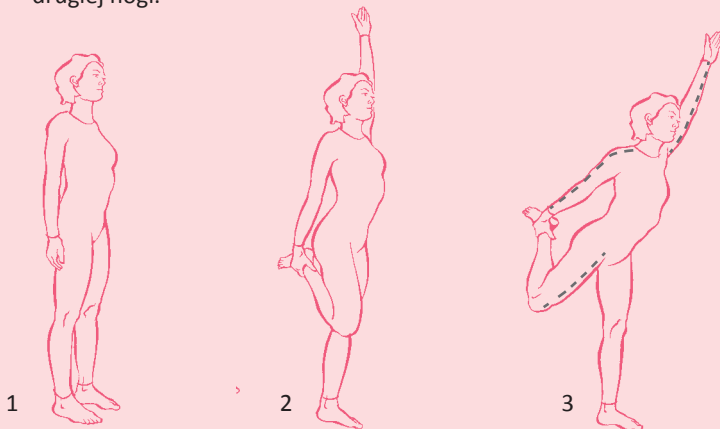




6 Bocian

*Poprawia krążenie we wszystkich organach • Rozciąga uda i ramiona
• Zwiększa objętość płuc • Otwiera biodra • Łagodzi objawy astmy
i stresu • Poprawia koncentrację i równowagę*

1. Rozstaw stopy na szerokość bioder z palcami skierowanymi na wprost, ręce opuść wzdłuż ciała.
 2. Podnieś prawą stopę do pośladka i chwyć się prawą ręką za kostkę. Podnieś lewą rękę, aby jej palce wskazywały sufit. Powinna lekko dotykać ucha. Weź przygotowujący wdech.
 3. Stań stabilnie lewą stopą na ziemi i w trakcie wydechu zacznij się pochylać i ciągnąc prawą stopę do góry. Pamiętaj, aby biodra były prosto — nie pozwól, żeby się skrzyły. Lewa noga powinna być prosta i stabilna.
- Skup się na oddechu i wytrzymaj w tej pozycji około minuty. Następnie powoli rozluźnij nogę i ramię. Powtórz ćwiczenie dla drugiej nogi.





O AUTORCE

Jude Reignier jest doświadczoną trenerką jogi, mieszka i pracuje w Notting Hill w Londynie. Szkoliła się w Shivananda Yoga Centre w Catskills w Nowym Jorku, gdzie otrzymała dyplom z wyróżnieniem. Wykształciła własny styl, w oparciu o wiedzę zdobytą podczas dziesięcioletniej pracy podczas zajęć indywidualnych, a także ze zróżnicowanymi grupami, między innymi z dziećmi oraz osobami o specjalnych potrzebach. Jude jest mężatką i ma dwoje dzieci.

O KONSULTANCIE

Sean Durkan posiada licencjat londyńskiej School of Osteopathy i jest członkiem General Osteopathic Council. Przez siedem lat przyjmował pacjentów przy Harley Street w Londynie. Współpracuje także z londyńskim klubem tenisowym Queens, gdzie leczy zawodowych graczy. Wśród jego klientów jest także wielu aktorów i muzyków. Sean ma całościowe podejście do terapii manualnej i szukając sposobów na poprawę samopoczucia pacjenta, zwraca uwagę na jego postawę, nawyki żywieniowe oraz styl życia. Interesuje się jogą oraz pilatesem.

PODZIĘKOWANIA

Gorące podziękowania kieruję do mojego męża, Tristana, ponieważ bez jego miłości i talentów artystycznych ta książka nie mogłaby powstać. Dziękuję moim dzieciom — synowi Natty'emu i córce Dionnie — za ich cierpliwość. Dziękuję także Simonowi Trewinowi za polecenie mi Literary Agency Roberta Smitha oraz Robertowi za jego nieustanne wsparcie. Jestem wdzięczna Eddison Sadd za opublikowanie mojej książki, a szczególnie Ianowi Jacksonowi, Elaine Partington, Katie Golsby oraz Malcolmowi Smythe'owi za ich ciężką pracę. Dziękuję także Seanowi Durkanowi za rady i pomoc przy pisaniu wstępu i wskazywaniu organów wewnętrznych. Podziękowania należą się także Juliet Percival za świetne ilustracje oraz wszystkim moim klientom za ich wsparcie i inspirację, a szczególnie Bertiemu Newbery'emu (Milk Studios), Ingrid Western, Jackie Hyde oraz Elaine Maley (Natural Healing Centre). I w końcu dziękuję także mojemu ojcu, mamie i siostrom.