

Doron Hanoach

# Joga, ajurweda, techniki oddechowe

Najskuteczniejsze metody  
na złagodzenie stresu, przywrócenie  
równowagi oraz zdrowe życie



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Joga, ajurweda,  
techniki oddechowe

Książkę dedykuję Sarze Hanoch,  
kochającej mamie i prawdziwej fleksitariance,  
której życie pełne mądrości, miłości i zdolności przystosowania  
jest wielką inspiracją dla wielu ludzi.

Doron Hanoch

# Joga, ajurweda, techniki oddechowe

Najskuteczniejsze metody  
na złagodzenie stresu, przywrócenie  
równowagi oraz zdrowe życie



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Aleksandra Lipińska  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska  
TŁUMACZENIE: Anna Jurga  
AUTOR ZDJĘĆ: Germán García Fernández

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2017  
ISBN 978-83-7377-841-2

Przetłumaczono z: The Yoga Lifestyle:  
Using the Flexitarian Method to Ease Stress,  
Find Balance & Create a Healthy Life  
Copyright © 2016 Doron Hanoch  
Interior art by Germán García Fernández  
Published by Llewellyn Publications  
Woodbury, MN 55125 USA  
[www.llewellyn.com](http://www.llewellyn.com)

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2017  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana  
ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych,  
kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)  
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

# Dementi

Informacje zawarte w poniższej książce nie są poradami leczniczymi ani opiniami medycznymi. Opisane tu techniki nie powinny służyć jako forma leczenia, stawiania diagnozy i łagodzenia chorób, schorzeń, problemów fizycznych czy emocjonalnych ani zapobiegania im.

Nie należy traktować poniższej książki jako zestawu profesjonalnych porad lekarskich. Przed rozpoczęciem nowej diety, ćwiczeń fizycznych, psychologicznych, oddechowych, programu suplementacji oraz w przypadku problemów zdrowotnych pojawiających się w trakcie pracy z książką należy niezwłocznie skonsultować się z lekarzem.

Wszelkie porady zdrowotne zawarte w poniższej książce zostały wykorzystane jedynie w celach informacyjnych. Wszelkie poświadczenia i recenzje oferowane za pośrednictwem poniższej książki nie gwarantują żadnych konkretnych rezultatów i nie przedstawiają żadnych badań naukowych. Pełnią jedynie rolę opowieści.



# SPIS TREŚCI

|                                                                                     |        |
|-------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| <i>Podziękowania</i> .....                                                          | 11     |
| <i>Przedmowa</i> .....                                                              | 13     |
| <i>Wstęp</i> .....                                                                  | 15     |
| Czy to książka dla ciebie? .....                                                    | 15     |
| Holistyczne podejście do zdrowia, ciała i umysłu .....                              | 16     |
| Fleksitarianizm .....                                                               | 18     |
| Główne założenia fleksitarianizmu .....                                             | 20     |
| <br><b>CZĘŚĆ 1. PODSTAWY</b> .....                                                  | <br>21 |
| <b>Rozdział 1. System</b> .....                                                     | 25     |
| Proces .....                                                                        | 26     |
| Wyznaczanie celu .....                                                              | 27     |
| Ustalanie intencji – cele krótkoterminowe .....                                     | 31     |
| Poświęcenie – pierwszy krok: staw się! .....                                        | 33     |
| Daj z siebie wszystko .....                                                         | 35     |
| Na barkach nauczycieli .....                                                        | 36     |
| <br><b>Rozdział 2. Budowanie fundamentów:</b><br><b>zwyczaje codzienności</b> ..... | <br>39 |
| Jak znaleźć siłę – twoi nauczyciele i ty .....                                      | 39     |
| Zrównoważone życie .....                                                            | 41     |
| Skupienie uwagi i pokonywanie przeszkód .....                                       | 43     |
| Zerwanie z osądem .....                                                             | 45     |
| Raz na macie, raz z maty, czyli stawanie się świętym .....                          | 46     |
| Siła uśmiechu .....                                                                 | 48     |
| Higiena snu, czyli jak dobrze spać .....                                            | 49     |
| Czystość i pielęgnacja ciała .....                                                  | 52     |
| <br><b>Rozdział 3. Ajurweda: spersonalizuj swoje życie!</b> .....                   | <br>55 |
| Dosza – narzędzie do zrozumienia siebie .....                                       | 56     |
| <i>Prakriti</i> : poznaj typ swojego ciała .....                                    | 56     |
| Dosza <i>vata</i> : kontrola ruchu .....                                            | 60     |



|                                                                                          |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Dosza <i>pitta</i> : kontrola metabolizmu .....                                          | 67  |
| Dosza <i>kapha</i> : kontrola struktury .....                                            | 71  |
| <b>CZĘŚĆ 2. CZTERY ELEMENTY METODY</b> .....                                             | 77  |
| <b>Rozdział 4. Joga fizyczna</b> .....                                                   | 81  |
| Jakie korzyści płyną z jogi .....                                                        | 81  |
| <i>Tristana</i> – trzy podstawy .....                                                    | 83  |
| <i>Ujjayi</i> – oddech oceanu .....                                                      | 84  |
| <i>Bandha</i> – energetyczne centrum kontroli .....                                      | 85  |
| <i>Driszti</i> – punkty skupienia wzroku .....                                           | 86  |
| Pozycje jogi – asany .....                                                               | 87  |
| Określanie granic .....                                                                  | 88  |
| Ustawienie ciała .....                                                                   | 89  |
| Pozycje jogi .....                                                                       | 94  |
| Jak prawidłowo ustawić ciało .....                                                       | 94  |
| Rozgrzewka .....                                                                         | 95  |
| Powitania słońca .....                                                                   | 104 |
| Pozycje stojące .....                                                                    | 117 |
| Pozycje siedzące i leżące .....                                                          | 150 |
| Ćwiczenia mięśni tułowia .....                                                           | 180 |
| Utrzymanie równowagi na rękach .....                                                     | 184 |
| Wygięcia kręgosłupa w tył .....                                                          | 189 |
| Pozycje odwrócone .....                                                                  | 203 |
| Pozycje kończące sesję .....                                                             | 222 |
| Sekwencje pozycji .....                                                                  | 223 |
| Pełne zestawy ćwiczeń .....                                                              | 245 |
| Ćwiczenia uzupełniające jogę .....                                                       | 264 |
| Kobiety i joga .....                                                                     | 267 |
| <b>Rozdział 5. Praca z oddechem – pranajama</b><br><b>oraz pielęgnacja energii</b> ..... | 271 |
| Zalety pranajamy .....                                                                   | 272 |
| Zasady pranajamy .....                                                                   | 273 |
| Ćwiczenia pranajamy .....                                                                | 273 |
| <i>Ujjayi</i> – zwycięski oddech lub oddychanie gardłowe .....                           | 274 |
| <i>Swasa</i> – oddech niekontrolowany .....                                              | 275 |

|                                                  |     |
|--------------------------------------------------|-----|
| <i>Deerga swasa</i> – rozszerzanie płuc.....     | 275 |
| <i>Kumbhaka</i> – wstrzymywanie oddechu.....     | 276 |
| <i>Viloma</i> – oddychanie trzyetapowe .....     | 276 |
| Równowaga między umysłem a emocjami .....        | 277 |
| <i>Nadi shodhana</i> – oddech naprzemienny.....  | 279 |
| <i>Kapalabhati</i> – oddech ognia.....           | 280 |
| <i>Sitali</i> – oddech chłodzący 1 .....         | 282 |
| <i>Sitkari</i> – oddech chłodzący 2 .....        | 282 |
| Jeden do dwóch – odpoczynek i rozluźnienie ..... | 283 |

|                                     |     |
|-------------------------------------|-----|
| <b>Rozdział 6. Odżywianie</b> ..... | 284 |
| Joga i dieta .....                  | 286 |
| Inspirujące diety .....             | 294 |
| Głód fizyczny a emocjonalny .....   | 301 |
| Harmonia posiłku.....               | 302 |
| Tworzenie jadłospisu .....          | 303 |
| Zdrowe przekąski.....               | 304 |
| Przepisy .....                      | 306 |
| Suplementy .....                    | 320 |
| Jak jeść zdrowo i tanio.....        | 322 |
| Świeżo i zdrowo .....               | 323 |

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| <b>Rozdział 7. Praca z umysłem</b> .....                  | 325 |
| Po co trenować umysł?.....                                | 325 |
| Ujarzmianie bestii: sztuka skupienia .....                | 326 |
| Przygotowanie miejsca .....                               | 327 |
| Medytacja: podstawy zen.....                              | 328 |
| Podniebna medytacja: łagodne skupienie i jasny umysł..... | 329 |
| Wizualizacja: medytacja nad przedmiotem .....             | 330 |
| Medytacja z mantrą .....                                  | 332 |
| Medytacja ze śpiewem .....                                | 333 |
| Medytacja w ruchu.....                                    | 334 |
| Medytacja a codzienność.....                              | 335 |
| Doświadczenie życia tu i teraz.....                       | 336 |
| Myśli są dobre .....                                      | 338 |
| Ból bólu! .....                                           | 339 |

|                                                              |            |
|--------------------------------------------------------------|------------|
| <i>Sangha</i> – twoja grupa wsparcia.....                    | 340        |
| Konserwacja umysłu.....                                      | 341        |
| <b>CZĘŚĆ 3. PRACA Z PROGRAMEM.....</b>                       | <b>343</b> |
| <b>Rozdział 8. Fleksitarianizm i joga – styl życia .....</b> | <b>346</b> |
| Jak sobie radzić ze stresem .....                            | 346        |
| Rozpoczęcie pracy.....                                       | 348        |
| Programy.....                                                | 349        |
| 22-dniowy program na początek.....                           | 350        |
| Program podtrzymujący.....                                   | 352        |
| 28-dniowy program wzmacniający .....                         | 353        |
| Jednodniowy program równoważący doszę <i>vata</i> .....      | 355        |
| <br><b>Rozdział 9. Podtrzymanie efektów</b>                  |            |
| <b>drogą do szczęścia.....</b>                               | <b>357</b> |
| Zadbaj o zdrowe otoczenie.....                               | 357        |
| Pudełko pozytywów.....                                       | 358        |
| Przypomnienia mistrza jogi.....                              | 360        |
| Wyluzuj .....                                                | 360        |
| Zadowolenie swoją zachętą do pracy.....                      | 361        |
| Współpraca .....                                             | 362        |
| <br><i>Zakończenie.....</i>                                  | <i>363</i> |
| <i>Dodatkowa lektura .....</i>                               | <i>365</i> |
| <i>Słowniczek: pozycje jogi (asany) .....</i>                | <i>367</i> |
| <i>Słowniczek: joga, medytacja, pranajama.....</i>           | <i>371</i> |
| <i>Bibliografia i źródła .....</i>                           | <i>377</i> |
| <i>O Autorze.....</i>                                        | <i>381</i> |

# Podziękowania

Składam pokłon wdzięczności wszystkim moim nauczycielom, w tym Osho, Dalajlamie, Daido Roshi, Shugen Sensei, Pattabhi Joisowi, Markowi Stephensowi, Richardowi Freemanowi, Timowi Millerowi, Rolfowi i Marci, Vinowi Martiemu, Adarshowi Williamsowi, Chrisowi Price'owi, Sheshadri, BNS Iyengarowi, Cidanandzie oraz moim mentorom z Natural Gourmet Institute. Na mojej drodze pojawiło się wielu formalnych i mniej oficjalnych nauczycieli – pięknych istot – którzy z radością dzielili się ze mną swoją mądrością nad filiżanką czaju w Indiach, kieliszkiem wina w Nowym Jorku, posiłkiem w Esalen lub podczas wspólnego łamania chleba w różnych krajach, które miałem szczęście odwiedzić.

Dziękuję Erice Goewey za wydanie poniższej książki, przyjaźń oraz mądrość.

Dziękuję wzorowemu wydawcy Marii Kuzmiak za jej wspaniałe poglądy i umiejętność dostrzegania szczegółów.

Dziękuję mojej mamie za wiarę we mnie oraz zachęcanie do życia w prawdzie z samym sobą. Dziękuję Gilowi Hanochowi za wsparcie podczas całego procesu tworzenia książki.

Dziękuję Lauren Anas za pomoc i wsparcie oraz wszystkim moim uczniom za ćwiczenia, liczne pytania oraz za przyjęcie zarówno pradawnych, jak i współczesnych nauk wspierających każdego z nas na naszej drodze do wyzwolenia.

Na końcu dziękuję Tobie, czytelnikowi, za pierwsze kroki nauki, rozwoju oraz za chęć rozpoczęcia tej pięknej podróży. Mam nadzieję, że Twoja wędrówka przyniesie Ci radość i szczęście oraz pomoże Ci dzielić się tym, co dzięki niej osiągniesz.



# Przedmowa

**P**odczas pracy z jogą stopniowo odkrywamy, jak wpływa ona na każdy aspekt naszego życia. Sposób, w jaki śpimy, jemy, myślimy i czujemy – wszystko nabiera nowych cech. Nasze życie polepsza się, kiedy dzięki ćwiczeniom odkrywamy i poznajemy samych siebie. Zanurzamy się coraz głębiej i coraz bardziej doceniamy radosną i transformacyjną naturę jogi. Niektórzy z was znajdą tu inspirację do pogłębienia znaczenia, jakie niesie ze sobą troska o innych oraz o otaczający nas świat, a to z kolei przywoła chęć przekazania wiedzy innym.

Kiedy prawie dziesięć lat temu poznałem Dorona Hanocha na zajęciach jogi, od samego początku było dla mnie jasne, że znajduję się w towarzystwie człowieka głęboko oddanego swojemu zadaniu. Pomimo że traktował (i dalej traktuje) je bardzo poważnie, jednocześnie potrafił podejść do ćwiczeń z lekkim dystansem i w pełen humoru prosty sposób objaśnić zawilości jogi. Jego szczerą skromność w połączeniu z poświęceniem i oddaniem nabierała głębszego znaczenia. Ćwiczenia w jego wykonaniu przedostają się daleko poza matę i przenikają każdy aspekt jego życia.

Doron obdarza pasją wszystko, co jest związane z jogą. Uzupełnieniem tego podejścia są jego niesamowite zdolności kulinarne. Jest wspaniałym kucharzem, który docenia piękno pożywienia jako niezbędnego składnika odżywczego duszy oraz zdrowego ciała i umysłu. Doron jest również wytrawnym obywatelem świata. Jego liczne podróże znajdują odzwierciedlenie w szerokim, a jednocześnie głębokim zrozumieniu różnorodności kulturowych i społecznych. Jeżeli do tego wszystkiego dodamy mądrość płynącą z codziennych ćwiczeń i głębokiej kontemplacji, odkryjemy utalentowanego nauczyciela jogi oraz człowieka prosperującego w życiu.

Dzisiaj Doron obdarza nas swoją mądrością i doświadczeniem, które rozsądnie określa mianem fleksitarianizmu, i przedstawia je w swojej nowej książce „Joga, ajurweda, techniki oddechowe”. Niekiedy można odnieść wrażenie, że świat jogi jest pełen oderwanych idei, koncepcji czy ćwiczeń. Doron prosto objaśnia związki między tymi wszystkimi zjawiskami i ukazuje najlepszy sposób kultywacji równowagi w życiu, dzięki czemu każdy twój oddech, każdy kęs i każda chwila staną się wprost zachwycające.

Mark Stephens



# Wstęp

**N**a rynku dostępnych jest multum książek na temat medytacji, jogi oraz zdrowego odżywiania i gotowania. Wiele z nich dotyczy konkretnej diety lub dogmatu, które traktują każdego odbiorcę jednakowo, tak jakby każdy człowiek posiadał identyczne ciało i umysł. Można faktycznie upierać się w przekonaniu, że w gruncie rzeczy wszyscy jesteśmy jednakowi. Niemniej jednak na poziomie funkcjonowania z pewnością się między sobą różnimy.

Poniższa książka opisuje holistyczny system pomagający opracować styl życia oparty na jodze, który będzie działał w dzisiejszym, nowoczesnym świecie. Tradycyjne założenia jogi są wyjaśnione prostym i współczesnym językiem, a nazwy pochodzące z sanskrytu zostały przetłumaczone. Książka jest zbiorem najskuteczniejszych praktyk, które łatwo wpasowują się w codzienność i odkrywają starożytne tradycje, stając się dzięki temu potężnym zestawem współczesnych ćwiczeń. Książka jest przejrzysto zredagowana i dostarcza podstaw wiedzy bez przytłaczającej ilości zbędnych szczegółów. Przedstawia też istotne wskazówki, które można natychmiast wprowadzić w życie.

„Joga, ajurweda, techniki oddechowe” prezentuje pojęcie fleksitarianizmu. Jeżeli spotkałeś się już z tym terminem, najprawdopodobniej był powiązany z dietą. Fleksitarianizm określa diety wegańską lub wegetariańską z okazjonalnym uwzględnieniem niektórych ryb, mięs i drobiu. Poniższa książka opiera się, co prawda, na diecie fleksitariańskiej, lecz wykracza daleko poza ten koncept i obejmuje wiele innych konkretnych zasad w celu stworzenia pełnego przepisu na jak najlepsze i wolne od stresu życie. „Joga, ajurweda, techniki oddechowe” przedstawia najzdrowsze spersonalizowane sposoby prowadzenia życia, które sprostają zapotrzebowaniu każdego czytelnika.

## Czy to książka dla ciebie?

Czy kiedykolwiek pragnąłeś:

- zrozumieć jogę i nauczyć się, jak zbudować zestaw indywidualnych ćwiczeń,
- poznać typ swojego ciała i wprowadzić równowagę w swoim życiu,
- żyć w nieustającym zdrowiu i szczęściu,



- posiadać praktyczne i skuteczne narzędzia do stworzenia zdrowego stylu życia,
- skupić i uspokoić umysł,
- wzmocnić i ładnie wyrzeźbić ciało bez konieczności dźwigania ciężarów na siłowni,
- rozciągnąć ciało w sposób inny niż np. zajęcia baletu?

„Joga, ajurweda, techniki oddechowe” jest dla każdego, kto pragnie i jest gotowy wziąć odpowiedzialność za własne życie. Informacje zawarte w książce opierają się na wielu tradycjach jogi (głównie na tradycji ashtanga vinyasa), medytacji i ćwiczeniach umysłu (głównie buddyzmie i gestalt) oraz na większości zdrowych diet, zarówno współczesnych, jak i tych starszych (ajurwedyjskiej, zgodnej z grupą krwi, makrobiotycznej, opartej na surowych produktach spożywczych). Z każdego dogmatu wyciągnięte zostało to, co najlepsze, i przedstawione jako system odpowiedni dla każdego.

## **Holistyczne podejście do zdrowia, ciała i umysłu**

Kiedy rozpoczynałem pracę nad książką, chciałem skupić się jedynie na pozycjach jogi. Uwielbiam jogę, ponieważ dzięki niej w moim życiu nastąpiła wielka pozytywna zmiana. Zaobserwowałem też, że na moje poranne ćwiczenia znaczny wpływ miała nie tylko kolacja zjedzona poprzedniego wieczoru, lecz także cała moja dieta. Niektóre produkty spożywcze przyczyniały się do zwiększonej produkcji śluzu i wywoływały odrętwienie, z kolei inne nawilżały moje stawy i pomagały zachować czujność, przytomność umysłu oraz giętkość i sprawność fizyczną.

Wtedy właśnie zastanowiłem się nad kwestią odżywiania. Uwielbiam jeść, ponieważ odpowiednio wykorzystane produkty są świetnym sposobem na usprawnienie ogólnego zdrowia. Jesteś tym, co jesz. Powiedziałbym nawet: jesteś tym, co trawisz. Aby jednak trawić zdrowo, należy przede wszystkim zadbać o zdrowe ciało. Aby usprawnić trawienie, można masować wewnętrzne organy za pomocą niektórych ćwiczeń jogi oraz dzięki pracy z oddechem. Dobre trawienie oraz przyswajanie składników odżywczych również uwolnią umysł od stresu. Szczerze mówiąc, uważam, że nie da się nauczać jogi i jednocześnie pomijać kwestię odżywiania.

Kolejną część jogi stanowi oczywiście praca z oddechem i umysłem. Pełne powabu, zdrowe i systematyczne ćwiczenia jogi przyniosą oczekiwany efekt

jedynie przy zdrowym ciele i umyśle. Bez tego ciężko jest osiągnąć jakikolwiek pozytywny cel. Zdrowy umysł jest prawdziwym fundamentem, na którym można rozpocząć budowę szczęśliwego życia.

Kiedy ludzie pytają mnie, jaki sekretny przepis kryje się za moim zdrowiem, szczęściem i sprawnością fizyczną, opowiadam im o równowadze w życiu, holistycznym podejściu (cesze nowoczesnego jogina) przy jednoczesnym zachowaniu takiej elastyczności, która pomoże przystosować się do potrzeb i ciągłych zmian dzisiejszego świata.

Gdybym na początku skupił się wyłącznie na jednym elemencie (jodze fizycznej, oddechu, odżywianiu lub na pracy z umysłem), również i w tym przypadku moje życie z pewnością by się zmieniło. Pomimo to wciąż nieco cierpiałbym do czasu, aż zająłbym się pracą na wszystkich poziomach jednocześnie. Twoje auto może być wyposażone w potężny silnik, lecz nie oczekuj, że na całkowicie wytartych oponach pojedziesz daleko i bezpiecznie. Załóżmy, że zarówno silnik, jak i opony są w świetnym stanie. Jeżeli jednak dołączymy do tego brudną przednią szybę, nie będziesz widział, gdzie zmierzasz.

Nie chodzi tu o wybór jednego elementu, lecz o uwzględnienie w naszej pracy nad zdrowym stylem życia wszystkiego, co potrzebne jest nam w codziennym funkcjonowaniu: aktywne, smukłe ciało, oddech konieczny do równoważenia energii, zdrowe jedzenie w umiarkowanej ilości oraz jasny umysł, który podejmuje świadome decyzje korzystne dla ciebie i otoczenia teraz i w przyszłości.

Doświadczysz oczywiście wzlotów i upadków – witamy wśród ludzi! Holistyczne podejście do życia pomaga jednak pokonywać upadki z uśmiechem lub przynajmniej bez większego cierpienia, które może im towarzyszyć. Znajdziesz siłę, aby powoli wyjść z dołków i na powrót znaleźć się w równowadze – w przestrzeni, gdzie będziesz cieszył się z powodzeń oraz poradziś sobie z gorszymi okresami bez bólu.

Licę, że zainspiruję cię do podjęcia właściwych kroków na każdym poziomie twojego życia. Nowoczesny jogin – również ty – jest fleksitarianinem, który wprowadza jogę w każdy aspekt swojego życia. Dzięki temu przekształcisz swoją pracę, związki i otoczenie w coś zupełnie nowego. Staniesz się promiennym światłem rozjaśniającym wszystko i wszystkich pojawiających się na twojej drodze.

Odnalezienie równowagi zajmuje zwykle dużo czasu. Należy rozpocząć wędrówkę małymi krokami i być stanowczym w działaniach. Na początku wcale nie trzeba mieć „odpowiedniej” wagi, aby rozpocząć zdrową dietę, ani być „dobrym” w jodze. Wystarczy, że będziesz regularnie trzymał się metod

przedstawionych w książce, a twoje życie stanie się radosne i szczęśliwe. Jak zatem zachować holistyczną radość?

Najważniejszym elementem jest zrównoważone życie oraz unikanie skrajności. Dzięki temu nie będziesz musiał co raz, od nowa wszystkiego poprawiać i ulepszać. Raz osiągnięta równowaga nie oznacza też końca pracy – codziennie i systematycznie dbaj o każdy aspekt swojego zdrowia. Utrzymanie osiągniętych efektów jest kluczem do zrównoważonego stylu życia opartego na jodze. Oznacza to, że „Joga, ajurweda, techniki oddechowe” poprowadzi cię przez każdy twój dzień.

Myślenie jest oczywiście ważne, jednak równie istotne jest, aby od czasu do czasu dać umysłowi odpocząć. Na kolejnych stronach książki znajdziesz porady, jak tego dokonać. Odpowiedzi na pytania dotyczące holistycznej radości będą się pojawiać w kolejnych rozdziałach wraz z nauką zastosowania czteroczęściowego systemu stylu życia opartego na jodze.

## Fleksitarianizm

„Jesteś wegetarianinem?” – słyszę często. „Fleksitarianinem” – odpowiadam. Kim?

Mógłbym równie dobrze odpowiedzieć, że jestem „zdrowotarianinem”, „szczęściotarianinem” lub „radościotarianinem”, lecz zdecydowałem się na pojęcie *fleksitarianin*, ponieważ najtrafniej określa moje podejście do życia polegające na nieprzerwanym działaniu ze świadomością, lecz niepoddawaniu się przy tym surowej dyscyplinie.

*Deklaracja mojej misji jest prosta: Żyj zdrowo, aktywnie i radośnie. Za pomocą oddechu utrzymuj energię w równowadze. Jedz smaczne i odżywcze pokarmy.*

*Ćwicz świadomość oraz celebruj życie przy jednoczesnym minimalizowaniu stresu i konsekwencji wpływających negatywnie na ciebie i twoje otoczenie.*

### ***Jak tego dokonać?***

Podejmuj jak najtrafniejsze decyzje. Będzie to jednak zależało od danej sytuacji. Oznacza to, że nieustannie musisz ćwiczyć świadomość. Niektórzy nie mają problemu z przejściem na weganizm i świetnie się w tym odnajdują. Inni zaś odkrywają, że niewielka porcja jajek czy ryby będzie lepiej współgrać z ich

stylem życia, grupą krwi czy ogólnym zdrowiem. Każdy z nas ma inną konstrukcję organizmu i różne potrzeby, zmieniające się co jakiś czas.

Robiąc zakupy spożywcze, należy wybierać najlepsze produkty, które dopuszcza domowy budżet. Organiczne warzywa powinny być priorytetem. Następne na liście powinny się znaleźć owoce. Do każdego głównego dania włącz zarówno produkty surowe, jak i fermentowane (kiszzone). Jeżeli zdecydujesz się na produkty zwierzęce, wybieraj tylko te najlepszej jakości oraz pochodzące ze zwierząt hodowanych w humanitarny sposób – organiczne, karmione trawą i z wolnego wybiegu. W restauracjach wybieraj to, co cię uszczęśliwi w danej chwili oraz sprawi, że będziesz dobrze się czuł do końca dnia oraz następnego ranka na macie do jogi.

„Wypijesz jeszcze jednego?” – łatwo tak powiedzieć bez zastanowienia. Ważne jest jednak, abys zwrócił uwagę na samopoczucie w danym momencie oraz był ze sobą szczerzy i pomyślał o tym, jak będziesz się czuł za chwilę. Czasem będzie to się wiązało z powrotem do domu i samodzielnym gotowaniem lub też ze zjedzeniem posiłku przed wyjściem, aby w restauracji przyswoić jedynie niewielkie porcje tego, co ci nie służy. Podczas wizyt u znajomych również staraj się dokonywać jak najlepszych wyborów. Zachowuj się tak, jak w podróży: jeżeli natrafisz na coś, na co nie zdecydowałbyś się w domu, ponieważ nie jest to najzdrowszy posiłek, możesz oczywiście skosztować odrobinę w ramach wypróbowania nowości. Otwarty umysł jest podstawową zasadą fleksitarianizmu. Najważniejszym elementem fleksitarianizmu jest świadomość. Każda decyzja jest podejmowana ze świadomością, a nie pod dyktando uwarunkowań.

Celem fleksitarianizmu jest życie w szczęściu i zadowoleniu. Nie chodzi tu o podążanie za jednym konkretnym dogmatem, religią czy guru. Nie ma tu też miejsca na tylko jedną dietę czy jeden zestaw ćwiczeń jogi, które pasowałyby nam przez cały czas. Wszyscy mamy różne potrzeby, które się nieustannie zmieniają.

Fleksitarianin poświęca nieco czasu na stworzenie pakietu indywidualnych narzędzi. Po to właśnie potrzebna nam będzie „Joga, ajurweda, techniki oddechow”. Poszerzaj swoją wiedzę, abys mógł dokonywać najlepszych wyborów w każdej chwili przy jednoczesnym zrozumieniu, że zmiany są nieuniknione, a nauka jest długotrwałym procesem. Z nowym zestawem narzędzi urośniesz w siłę i nauczysz się, jak wykuć własny sposób na życie, odsłaniając przy tym ukryty wewnątrz kształt.

## Główne założenia fleksitarianizmu

1. **Bądź szczęśliwy.** Celem twojego istnienia jest życie w szczęściu i dzielenie się nim z innymi.
2. **Nie krzywdź innych.** Poszukuj radości przy jak najmniej szkodliwym wpływie na innych, na planetę i na siebie samego.
3. **Wyjrzyj poza horyzont.** Życie jest czymś więcej niż tylko twoim ego. Kiedy zechcesz poddać się większej energii, niczego ci wtedy nie zabraknie.
4. **Bądź całym sobą.** We wszystkim, co robisz, bierz pod uwagę zarówno umysł, jak i duszę oraz ciało fizyczne. Każda twoja część jest częścią całości. Ignorując jedną część, z pewnością doprowadzisz do jakiegoś dramatu.
5. **Utrzymaj równowagę.** Ogólna równowaga jest ważniejsza niż tymczasowa ekscytacja. Zachowaj równowagę od samych korzeni, od podstaw.
6. **Płyn z naturą.** Daj się prowadzić mądrości natury i wszechświata. Wsłuchaj się w nie i podążaj ścieżką najmniejszego oporu.
7. **Słuchaj swojej intuicji.** Znasz odpowiedzi. Musisz jedynie zwrócić większą uwagę na znaki i mądrość obecne poza umysłem.
8. **Słuchaj swojego ciała.** Ono również odpowiada. Kiedy jesteś całkowicie świadomy symptomów ukazujących się w twoim organizmie, zauważysz reakcje nawet na problemy emocjonalne.
9. **Zapobiegaj chorobom i cierpieniu.** Zaczynij działać teraz, aby wzmocnić się na każdym poziomie. Bądź lepszy dla innych, a zapobiegнеш chorobom i cierpieniu obecnym na świecie.
10. **Przekaż sobie siłę.** Weź odpowiedzialność za swoje życie, gdyż twoje czyny, słowa i myśli tworzą twoją przyszłość.

## 2

# Budowanie fundamentów: zwyczaje codzienności

**Z**ycie to nie tylko godzinne zajęcia jogi czy dwudziestominutowa medytacja. Wiesz już, że pragniesz zachować zrównoważone zdrowie i szczęście dzięki czterem elementom metody fleksitariańskiej. Aby jednak wytrwać w tych ćwiczeniach, musisz najpierw wyznaczyć pewne zdrowe nawyki, počawszy od czystości, a skończywszy na zdrowym śnie. Jeśli będziesz trzymał się tych zasad, będziesz gotowy na nadchodzące cztery elementy ćwiczeń.

### **Jak znaleźć siłę – twoi nauczyciele i ty**

Stawianie pytań jest podstawą każdego rozwoju. Istnieje kilka sposobów na to, aby dowiedzieć się naszej prawdy:

1. Własne doświadczenia.
2. Ludzie, których cenimy, oraz ich rady.
3. Akceptowane standardy, takie jak prawo czy fizyka.

Każdy z tych sposobów pomoże ci zrozumieć rzeczywistość, lecz musisz być świadomy, że żaden z nich osobno nie wystarczy, aby odszukane odpowiedzi potraktować jako ostateczność. Należy słuchać porad, opinii i nauk innych, a jednocześnie pamiętać, żeby ciągle je kwestionować. Pierwszy krok jednak będzie polegał na zaufaniu naukom nauczyciela, którego darzysz szacunkiem, oraz ćwiczenie tych nauk w celu zdobycia własnego doświadczenia. Następnie sprawdź, czy działają one na twoją korzyść. Zatem nieważne, jak znane nazwisko będzie nosił twój nauczyciel i jak wielu innych ludzi skorzystało już z tych wskazówek i metod. Ty musisz nieustannie sprawdzać, czy te informacje dotyczą ciebie.

Uczenie się od rówieśników oraz na ich doświadczeniach jest kolejnym świetnym narzędziem. Musisz jednak ciągle wierzyć w to, czego doświad-

czas, oraz w swoją interpretację zdobywanych nauk. To dotyczy oczywiście wszystkich aspektów tej książki. Odgrywam tu rolę nauczyciela i oświeceni ci drogę moim zrozumieniem, doświadczeniem oraz interpretacją szerokiej gamy praktyk i ćwiczeń zaczerpniętych od innych nauczycieli. Nie każdy może sobie pozwolić na poświęcenie takiej ilości czasu, wysiłku i pieniędzy, jakie ja włożyłem w moją osobistą naukę oraz praktykę tych zasad. Poniższa książka jest zatem próbą stworzenia zestawu narzędzi przydatnych do wykonania najskuteczniejszych ćwiczeń, jakie do tej pory poznałem i stosowałem przy tworzeniu mojego radosnego i szczęśliwego życia.

Nieraz podążamy za tym, co dyktuje nam społeczeństwo. Zaczynamy wierzyć, że ogólnie przyjęta norma to jedyny właściwy sposób, i nawet się nad tym dłużej nie zastanawiamy. Przez jakiś czas mieszkałem we Włoszech, gdzie ogólnie zaakceptowanym zwyczajem były częste przerwy na papierosa i espresso. Przyłączałem się, gdyż w takim kontekście ćwiczenie jogi wyglądałoby zgoła dziwnie. Z czasem nauczyłem się otaczać się konkretnymi ludźmi. Doceniałem ich normy i standardy, które inspirowały mnie do lepszej pracy. Niektóre z obecnych na świecie standardów czy kanonów zostały stworzone w przeszłości w określonym celu, lecz dziś nie są już stosowne. Inne zostały wymyślone przez konkretne kręgi społeczne lub pokolenia, ale dla ciebie, jako jednostki, nie mają żadnego znaczenia. Pomimo to warto przyglądać się normom społecznym i szukać w nich korzyści, ponieważ często mają nam do zaoferowania jakąś naukę. Nie ma też potrzeby buntować się dla samego buntu.

Ważnym aspektem tego etapu jest podejmowanie świadomych decyzji podczas każdego działania. Dzięki temu nie będziesz poruszać się po obcej ścieżce. Ciągłe powtarzanie sobie słów „podążaj za własną prawdą” lub „bądź sobą” to za mało. Świadome decyzje są absolutnie niezbędne, jeżeli chcesz odnaleźć swoje szczęście. Gdy będziesz żył według swojej prawdy, która może być oparta na szanowanych naukach, będziesz w stanie spokojnie spać i poczujesz pewność, że każda podjęta przez ciebie tego dnia decyzja, nawet błędna, była *twoją* decyzją podjętą z jasnym umysłem.

To dotyczy wszystkich dogmatów. Takie prawdy nie zawsze są złe i czasem mają coś dobrego do zaoferowania. Ważne jest, aby pamiętać, że nie wolno za wszystkim ślepo podążać. Jeżeli w swoim nauczycielu odnajdziesz coś, co z tobą nie współgra, zaufaj mu, nawet kiedy czasem będzie ci się wydawać, że jego nauki są sprzeczne z twoimi oczekiwaniami. Jednocześnie pamiętaj o otwartym umyśle. Jeżeli wymagania nauczyciela lub dogmatu staną się niewygodne, twoja jasna świadomość pomoże ci zająć się sobą.



Na świecie jest wielu mistrzów, za którymi warto podążać i którym warto zaufać. Prawdziwi mistrzowie zaakceptują wątpiącego ucznia. Być może będą zachęcać cię, abyś zaufał prezentowanej przez nich metodzie czy procesowi. Pomimo to sam musisz określić, kiedy za nimi podążać, a kiedy odrzucić ich nauki.

Korzystanie z rad nauczyciela jest bardzo ważne. Podczas wędrówki przez swój indywidualny proces musisz mieć kogoś, kto cię wesprze i zaoferuje pomoc. Wskazówki same w sobie będą spójne i logiczne, jednak ty nie odbierzesz ich w ten sam sposób, jak inni uczniowie. Dotyczy to zarówno medytacji i odżywiania, jak i jogi. Najprawdopodobniej twój nauczyciel stanie się ważnym elementem twojego systemu wsparcia. Jeżeli pracujesz z kilkoma nauczycielami, powinieneś rozsądnie ograniczyć się do kilku wybranych, aby nie zdezorientować się zbyt dużą liczbą przedstawianych ci metod. Z perspektywy nauczyciela regularne spotkania z tobą są korzystne, ponieważ dzięki temu może lepiej cię poznać i poprowadzić przez proces.

Nauczyciele wielu kultur są traktowani z najwyższym szacunkiem, jako że posiadają największą zdolność przekazania ci siły i pomocy w odkrywaniu tego, czego naprawdę potrzebujesz. Okazywanie szacunku nauczycielowi we wszelki możliwy sposób jest ważne, lecz jeżeli chcesz zobaczyć efekty, musisz jednocześnie przyłączyć się jako partner oraz działać samodzielnie. Lektura oraz filozofia również będą pomocne. Jeżeli jednak pozostawisz je na boku jako teorię i nie wcielisz w życie, pozostaną jedynie ideami i nie staną się żywą prawdą.

### ***Twoi nauczyciele i ty – podsumowanie***

- Odszukaj nauczycieli, których będziesz darzył szacunkiem, i trenuj to, czego cię nauczą.
- Po jakimś czasie sprawdź, czy zdobyte nauki z tobą współgrają.
- Upewnij się, czy nie przyspieszasz procesu z powodu zniecierpliwienia lub niechęci do pracy. Ciesz się z nauk i wykuj własną ścieżkę.
- Szanuj nauczycieli, nawet kiedy ustalisz własny zestaw ćwiczeń. Udało ci się to osiągnąć dzięki ich naukom. Naucz się słuchać tego, co jest dla ciebie odpowiednie, i podążaj za tym.

## **Zrównoważone życie**

W zrównoważonym życiu nie ma miejsca na krzywdę wyrządzaną sobie samemu i otoczeniu. W kwestii odżywiania oraz Ziemi zrównoważone życie



dba o przyszłość kolejnych pokoleń. My jednak skupimy się na tym, jak żyć dziś, aby zachować równowagę zdrowia oraz radość w przyszłości.

Przede wszystkim przyjrzyjmy się metodom, jak wytrwać w tej praktyce na dłuższą metę. Jak już wspomniałem wcześniej, jeżeli dziś przesadzisz, może to się skończyć kontuzją, która wytrąci cię z rutyny na cały miesiąc. Innymi słowy, przemęczanie się nie jest dobrą metodą na zrównoważone życie. Jeżeli będziesz medytował tak długo, że poczujesz się załóżnie i stwierdzisz, że już nigdy nie będziesz medytował – to również nie jest korzystna taktyka. Być może długa medytacja przyniesie ci radość, zwłaszcza po intensywnym treningu jogi. Jednak w tym przypadku poświęcisz zbyt dużo czasu na sesję, w związku z czym przez następne kilka dni będziesz gonił swój własny ogon, starając się nadrobić stracone w ten sposób godziny. To kolejny przykład na niewłaściwą technikę.

Musisz odkryć takie ćwiczenia, które będziesz mógł traktować jako rutynę, które będą na tyle efektywne, że pozwolą na postęp w twojej pracy oraz nie zniechęcą cię do kolejnych zadań. Tak samo sprawa ma się z odżywianiem oraz wszystkimi innymi czynnościami naszego życia. Jeżeli decydujesz się przejść na drakońską dietę, po jej zakończeniu najprawdopodobniej odczujesz brak i rzucisz się na jedzenie. Cała ciężka praca pójdzie na marne.

Dobra dieta to dieta na całe życie, która stanie się częścią twojej zdrowej codzienności oraz jest zrównoważona, ponieważ jest przyjemna i łatwo ją utrzymać. Niektórzy biegają, aby zachować swobodę, podczas gdy inni zamiast stresującego joggingu wolą udać się na spacer. Powoli buduj swoją wytrzymałość oraz stopniowo ucz się kochać wszystko to, co ci służy w życiu. Ważne jest, aby się nie wypalić w szybkim tempie.

Praca – zazwyczaj dyktowana chęcią zarobku – jest jedną z najniebezpieczniejszych przyczyn przeciążenia. Czy zdarza się, że jesteś tak przepracowany, że popełniasz błąd za błędem? Czy zasypiasz przy komputerze lub, co gorsza, oczy zamykają ci się podczas powrotu autem do domu? Czy nawał pracy wywołuje choroby i musisz brać kilka dni wolnego? Równowaga jest ważna na wszystkich poziomach życia.

Oczywiście nie każdy z nas cierpi z powodu przepracowania. Niektórych cechują kompletnie odmienne działania: letarg, lenistwo i beczynność. Istnieje mnóstwo powodów przyczyniających się do tego, że większość z nas ma problem z motywacją w obliczu poważnego zadania. Być może przyjdzie czas, że będziesz tonął w długach, stracisz pracę lub zwyczajnie będziesz nieszczęśliwy w związku z tym, co robisz na co dzień. Zaniedbasz wtedy ciało i pewnego dnia zauważysz,

że jest w tak złym stanie, że nie wiadomo za co się zabrać, żeby to naprawić. Odkładanie obowiązków – w pracy, związkach czy tych dotyczących tylko ciebie – może wywołać tak duży chaos, że powrót na właściwy tor nawet nie przyjdzie ci do głowy. Żadna skrajność nie jest ani dobra, ani zrównoważona.

Podjęte dziś działania mające na względzie jutro oraz wszelkie poczynania związane z troską o ciało, umysł i zdolności są drogą do zrównoważonego życia.

### ***Jak prowadzić zrównoważone życie – podsumowanie***

- Podejmuj mądre decyzje. Wszystko, co robisz, ma wpływ na przyszłość.
- Określ swoje umiarkowanie.
- Codziennie zrób dla siebie coś dobrego, nawet najmniejszą rzecz.
- Celebryj chwilę, kiedy osiągniesz cel.
- Stopniowo zwiększaj liczbę ćwiczeń.
- Szanuj czas i miejsce, w którym się obecnie znajdujesz. Zaczynaj tworzyć małe życiowe przełomy.
- Stawiaj jeden krok za drugim. Nie zatrzymuj się!
- Ciesz się chwilą obecną i pamiętaj, że ma ona wpływ na jutro.

## **Skupienie uwagi i pokonywanie przeszkód**

Kiedyś byłem czekoholikiem. Kiedy rozpakowałem czekoladę, nie potrafiłem się powstrzymać przed zjedzeniem całej tabliczki. Kiedy moje uzależnienie skupiło się na lodach – działało się to samo. Zanim nauczyłem się kontrolować ilość spożywanych słodczy, musiałem najpierw sprawić, że będą niedostępne. Kiedy w domu nie było czekolady – nie jadłem jej, gdy była – jadłem. Na początku usunąłem tę dystrakcję, a wraz z nią jej dostępność i moją pokusę. Kiedy twoja silna wola nie jest tak silna, jak byś tego pragnął, nie staraj się tego zmieniać!

Nasze uzależnienia nie skrzywdzą nas, jeżeli zadbamy o ich odpowiednią dawkę. Nie jest łatwo ograniczyć to, z czym przesadzamy (jedzenie, telewizja, seks, papierosy, alkohol, itp.). Z tego względu musimy na jakiś czas podjąć drastyczne środki, aby zredukować daną pokusę. Możesz wyrzucić wszystkie słodczy z szafek, schować kabel od telewizora (lub narzucić koc na odbiornik), zachęcić kumpli od kufła na wspólne, zdrowsze rozrywki lub zwyczajnie nie chodzić w miejsca, gdzie czai się silna pokusa. Z czasem – kiedy uzależnienie i jego kontrola nad twoim życiem nieco osłabną – możesz ponownie, lecz z umiarem i pełną świadomością, wprowadzić te czynności w życie.

Naucz się mówić nie. Czasem łatwiej zadowolić przyjaciół lub innych ludzi i zgodzić się na posiłek, konkretne czynności lub rzeczy, w których nie chcesz uczestniczyć. Dlaczego to robisz? Wiele naszych czynności ma swoje źródło w nawykach lub przeszłych uwarunkowaniach. Być może jako dziecko musiałeś sprawiać przyjemności rodzicom, aby pozwolili ci obejrzeć późny program lub dali kieszonkowe czy słodycze. Odszukaj przyczyny takiego nawyku, zidentyfikuj je i spróbuj działać odwrotnie. To jest ćwiczenie ponownego ukierunkowania.

Czasem najłatwiej zwyczajnie usunąć z życia przyczynę naszego uzależnienia. Innym razem musimy zasadzić nowe nasiona – nowe nawyki – aby zastąpić nimi te stare. Na przykład jeżeli jesteś przyzwyczajony do popołudniowej słodkiej przekąski i masz w zwyczaju otwierać konkretną szafkę, gdzie przechowujesz chrupki czy słodycze, wymień je na zdrowe przekąski. Powinny zająć tyle samo miejsca, co poprzedni, niezdrowi lokatorzy. Twój umysł wie, że to jest miejsce na przekąskę, jednak teraz, kiedy otworzysz szafkę, znajdziesz tam chrupki z jarumu lub orzechy. Możesz też ustawić owoce w widocznym miejscu obok szafki lub przykleić buźkę z napisem „Owoce w lodówce. Niam!”.

Jeżeli twoja dystrakcja znajduje się w komputerze – na przykład konkretne przypomnienie lub program – nie otwieraj ich i nie podchodź do komputera za każdym razem, kiedy otrzymasz powiadomienie. Kiedy pisałem poniższą książkę, nieustannie odrywały mnie od pracy wiadomości ze Skype’a lub o przychodzącej pocście. Zamknąłem wszystkie programy, które nie były mi wtedy potrzebne, i otworzyłem dopiero po kilku godzinach pracy. To pomogło mi się skupić i trzymać wyznaczonego kursu. Kiedyś szczyliłem się tym, że potrafię wykonywać wiele rzeczy jednocześnie, do czasu, kiedy mój nauczyciel zen oznajmił: „Co jest z ludźmi, którzy biegają z muzyką w uszach? Biegasz – biegaj. Słuchasz muzyki – słuchaj muzyki”. Bez reszty poświęć się tylko jednej czynności.

Co rozprasza twoją uwagę? Być może powinieneś wyłączyć telefon na jakiś czas, wyciszyć dźwięki lub włączyć aplikację „przerwa”. Wszyscy mamy swoje słabości, rzeczy, które robimy w trybie automatycznym, bez pełnej świadomości. Najprostszym sposobem, aby się od nich uwolnić, jest chwilowe odsunięcie się od nich. W międzyczasie należy ćwiczyć świadome wykonywanie wszelkich czynności (lub przynajmniej usilnie do tego dążyć), tak, abyś zawsze rozumiał to, co robisz. Nie jest to ucieczka ani pozbycie się konkretnych zachowań na zawsze. Potraktuj to jak oczyszczenie – system, który powstrzyma cię od automatycznych nawyków i uwarunkowań oraz powiedzie cię przez życie wypełnione świadomym działaniem.

### ***Usuwanie dystrakcji – podsumowanie***

- Przed każdym zadaniem zatrzymaj się i weź głęboki oddech.
- Odbieraj telefon tylko wtedy, kiedy to konieczne (oraz po uprzednim głębokim oddechu).
- Wycisz dźwięki w telefonie, kiedy będziesz potrzebował się skupić, podczas posiłku lub spotkania z przyjaciółmi.
- Dobieraj sobie znajomych i zadania z głową i naucz się mówić NIE.
- Nie trzymaj dystrakcji na wyciągnięcie ręki.
- Nie przynosz do domu niczego, co ci nie służy.
- Ogranicz liczbę zadań wykonywanych jednocześnie.
- Zamknij niepotrzebne programy na komputerze i korzystaj tylko z tych aplikacji, których potrzebujesz w danej chwili.
- Wykonuj zadania z pełną świadomością.

### **Zerwanie z osądem**

Jedną z najtrudniejszych rzeczy na początku podróży wiodącej ku lepszemu życiu jest ćwiczenie, jak nie osądzać tego, kim jesteś, co zrobiłeś, lub tego, co robisz teraz. Samosąd na nic się nam nie zda. Zazwyczaj wypełnia tylko naszą głowę i powstrzymuje nas przed zrobieniem kolejnego kroku naprzód.

Nie powinniśmy oczywiście zaniedbywać popełnionych błędów. Uczymy się na przeszłości. Jest jednak różnica między nauką płynącą z przeszłych działań a samosądem lub przesadną krytyką. Na ogół różnicę tę widać w wyniku. Ćwiczysz, aby poznać to, czego dokonałeś, uczyć się na własnych błędach, a następnie podejmować korzystne, konstruktywne i wzmacniające działania. Trzeba odnaleźć motywację dzięki samozachęcie, zamiast posiłkować się samosądem czy znęcaniem się nad sobą. W przypadku wielu z nas osąd przychodzi samoistnie, niemalże instynktownie. Kiedy tylko zaobserwujesz takie działanie, uśmiechnij się i zmień swoją świadomość, aby dostrzec wszystko to, czego możesz dokonać teraz, aby wpłynąć na przyszłość. Samosąd – jak każdy inny nawyk – można rozwiązać.

Osądzamy nie tylko siebie samych, lecz również innych. To kolejne destruktywne działanie, ponieważ osądzając i krytykując innych, porównujesz ich do ideału lub do siebie: „On jest bardziej rozciągnięty niż ja. Nie wierzę, że ona właśnie mi to powiedziała. Kto w ogóle chciałby założyć taką potworną sukienkę? Dlaczego dzisiejsze pokolenie ma obsesję na punkcie Internetu

i gadżetów?”. Czasem zrodzi się z tego cała historia: „Dlaczego zajechał mi drogę akurat w tym miejscu? To niebezpieczne i musiałam ostro zahamować. Jakby każdy trzymał się własnego pasa, byłoby o wiele lepiej, ale oczywiście: wielki pan w jaguarze. Mój wujek ma jaguara i jestem pewna, że zrobiłby tak samo. Dawno z nim nie rozmawiałam. Może powinnam zadzwonić?”.

To może się ciągnąć w nieskończoność, a ty jednocześnie stracisz czas i wyczerpiesz swoją cenną energię. Weź głęboki oddech i zwyczajnie wpuść kierowcę na swój pas. Ciesz się muzyką z radia lub zwyczajnie skup się na drodze, aby taka dystrakcja nie doprowadziła do wypadku.

Ćwicz świadomość umysłu i powróć do chwili obecnej. Nie krytykuj się za ocenianie innych! To zabawne, ale faktycznie może się przydarzyć: „O nie, właśnie stworzyłam kolejną historię. Przez całe zajęcia się do niej porównywałam”. Okaż sobie współczucie, a z czasem twój krytyczny umysł również złagodnieje.

### ***Jak się pozbyć osądu – podsumowanie***

- Staraj się najlepiej jak potrafisz. Ciesz się tym, gdzie się teraz znajdujesz.
- Ucz się z przeszłości i idź dalej. Zachęcaj się do kolejnych kroków naprzód.
- Nie zwracaj uwagi na to, jak sobie radzą inni. Skup się na tym, co możesz kontrolować samodzielnie.
- Okaż współczucie sobie i innym.
- Żyj chwilą obecną.

## **Raz na macie, raz z maty, czyli stawanie się świętym**

Ćwiczenia jogi pomagają nam odnaleźć naszą autentyczność. Joga polega na rozwoju osobistym i odszukaniu pełnej wolności. Joga jest poznaniem swojego prawdziwego ja. Proces wykracza daleko poza określone ćwiczenia czy medytację i obejmuje wszystko, co robimy w życiu. Joga jest życiem chwilą, sposobem, w jaki żyjemy, podejmowanymi decyzjami i wykonywanymi czynnościami.

Niejednokrotnie zdarza się, że jesteśmy sprawcami wydarzeń, z których nie jesteśmy potem dumni, lub uważamy, że nie są dobre, ale wiemy, że nikt nas na tym nie przyłapie. Czy powinniśmy to zrobić? Być może to tylko egoizm. Być może jedynie nawyk. Mowa tu o rozmaitych czynnościach, począwszy od przesiadywania w kawiarni i spożywania konkretnych posiłków, a skończywszy na braku poszanowania dla czyjejś własności (np. maty do jogi na zajęciach).

Jeżeli przyłapiesz się na podobnym zachowaniu, a potem poczujesz się winny, że to zrobiłeś, lub zaczniesz rozglądać się, czy aby ktoś nie patrzy (bo nie chcesz, żeby ktokolwiek widział, co robisz), oznacza to, że najprawdopodobniej nie powinieneś tego robić. To zaoszczędzi ci zmartwień, a ty będziesz pewny, że robisz jedynie właściwe rzeczy. Dzięki temu poczujesz szczęście i odprężenie.

Ja czasem wyobrażam sobie, że wszędzie są zamontowane kamery, więc to, co robię, widzi każdy z moich uczniów. Wprowadzanie słów w czyn jest dla mnie bardzo ważne. Dlatego też staram się podejmować każdą decyzję z poczuciem, jakbym był obserwowany przez wszystkich moich uczniów. Potrafiś sobie wyobrazić taką sytuację? W każdej chwili twoje czyny i myśli są przesyłane do wszystkich tych, na których ci najbardziej zależy. Czy zrobiłbyś to, gdyby wiedziała o tym twoja mama, szefowa lub żona? Święci nie są wyjątkowymi ludźmi. Są jak ty czy ja. Wyjątek stanowi ich oddanie bezwarunkowym i płynącym z głębi serca, zawsze właściwym czynom.

Żyj zgodnie z moralnością i rozsądkiem. Takie życie sprawi, że poczujesz się absolutnie świetnie w związku z tym, co w danej chwili będziesz robił. Nie decyduj się na taki styl życia, ponieważ uważasz, że tak trzeba. Wybierz tę konkretną ścieżkę, ponieważ w głębi duszy czujesz, że jest właściwa. Jeżeli tylko zechcesz, wszystko możesz dopasować do swoich potrzeb.

Upewnij się, że dokładnie wiesz, co robisz. Uświadom sobie, że każde wypowiedziane słowo, myśl pojawiająca się w twojej głowie lub czynność prowadzą cię do lepszego siebie i lepszego świata.

Twoje zachowanie powinno być co najmniej równe temu, czego oczekujesz od innych. Sposób, w jaki inni się prowadzą, nigdy nie powinien być wymówką dla tego, jak ty się zachowujesz. Bądź prawdziwy wobec siebie, wobec swoich standardów i wierzeń. Nie wzoruj się na cnotliwych dogmatach, lecz bądź pełen współczucia, dobroci i miłości.

### ***Jak zachować dobroć – podsumowanie***

- Ćwicz szczerść i dobroć w każdym momencie swojego życia.
- Żyj tak, jakby w każdej chwili obserwowali cię ludzie, których opinia jest dla ciebie ważna.
- Nie przejmuj się, że ktoś przyłapie cię na jakimś niewłaściwym uczynku, ponieważ nie robisz nic złego.
- Nie martw się, ponieważ wiesz, że to, co robisz, jest dobre dla ciebie i innych, którzy zawsze będą ci za to wdzięczni.



## Praca z oddechem – pranajama oraz pielęgnacja energii

**T**eraz, kiedy już się ruszasz, rozciągasz i głęboko oddychasz ujjayi (zwykłym oddechem), możesz dodać kolejną warstwę do swojej codziennej praktyki, która zabierze cię jeszcze głębiej. Dodasz do treningu proste techniki oddychania (pranajamy), które pomogą ci polepszyć wydolność płuc oraz dadzą energii i zrewitalizują siłę życia – praną, czyli energię witalną – oraz pomogą ustabilizować umysł i skoncentrować się. Innymi słowy, pranajama pomoże we wszystkim, co ułatwi ci późniejszą medytację.

Pranajama, czasami zwana kontrolą oddechu lub jogicznym oddychaniem, oferuje nam duże bogactwo rozmaitych technik kultywujących energię i regulujących nasz organizm, a nawet nasz umysł i emocje. Jedną z głównych księżek na temat jogi fizycznej, „Hatha Yoga Pradipika”, mówi, że kiedy oddech się błąka, umysł również jest niepewny. Spokojny oddech oznacza spokojny umysł, a praktykujący jogin będzie się cieszył długim życiem. Z tego też powodu każdy powinien się nauczyć kontrolować oddech.

Dzięki kontroli oddechu będziesz zdrowy nie tylko teraz. Pranajama to jedno z najlepszych narzędzi do osiągnięcia długowieczności. Wydolność płuc większości ludzi zaczyna się pogarszać po trzydziestce. Jeżeli nie oddychamy w pełni (większość ludzi korzysta zaledwie z 10 procent objętości płuc), z wiekiem zaczyna się to pogarszać. Komórki, które mogłyby dostarczać tlen ważnym organom, zaczynają z wolna obumierać. Pranajama utrzymuje nasze organy przy życiu. Starzenie oznacza również utratę kontroli nad ciałem i umysłem. Pranajama może spowolnić ten proces. Dzięki nauce oddychania będziesz mógł kontrolować ciało (razem z oddechem kierować składniki odżywcze do komórek i kultywować energię) oraz umysł (zachować skupienie i czujność).

Istnieje wiele różnych technik pranajamy nakierowanych na osiągnięcie różnych celów. Niektóre uspokajają, niektóre dodają wigoru i ciepła, z kolei

inne poprawiają równowagę i dają spory zastrzyk długotrwałej energii. Stosujemy pranajamę w celu pobudzenia i oczyszczenia ciała oraz odprężenia umysłu i usprawnienia koncentracji.

Pranajama może przynieść szybkie efekty. Niemniej jednak, kiedy podczas ćwiczeń poczujesz się niewygodnie, bardzo proszę, abyś niezwłocznie zaprzestał. Ćwiczenia te działają również na nasz umysł, dlatego też bardzo ważne jest, aby przerwać ćwiczenia, kiedy poczujesz zawroty głowy, niepokój, stres lub inne negatywne objawy. Skonsultuj się z lekarzem prowadzącym, zanim zaczniesz ćwiczyć pranajamę. Jest to bardzo ważne zalecenie, zwłaszcza w przypadku kobiet w ciąży, osób z chorobami serca oraz cierpiących na nadciśnienie.

## Zalety pranajamy

Na płaszczyźnie fizycznej pranajama usprawnia funkcjonowanie układu trawiennego, usuwa toksyny z organizmu oraz polepsza krążenie i funkcjonowanie układu sercowo-naczyniowego i oddechowego. To wszystko może sprzyjać długowieczności. Pranajama aktywuje przepływ energii w organizmie, co może wspomóc zachować jasność umysłu. Regularne ćwiczenie pranajamy sprawi, że będziesz również potrzebował mniej snu.

Pranajama dopełnia jogę fizyczną (asany): kapalabhati pomaga kształtować mięśnie brzucha i służy jako dobra rozgrzewka, a viloma zwiększa wydolność płuc, pogłębia oddech i stabilizuje umysł. Sitali może ochłodzić przegrzany umysł i ciało, z kolei nadi shodhana zamknie sesję ćwiczeń równowagą i medytacją.

Wiele technik pranajamy łagodzi układ nerwowy, redukuje napięcie i niepokój, uspokaja ciało i umysł oraz pomaga przywrócić równowagę emocjonalną. Pranajama równoważy lewą półkulę mózgu z prawą, dzięki czemu jeszcze głębiej wejdziesz w stan harmonii i równowagi. To wszystko przygotowuje cię do medytacji.

Oddech, który przepływa przez nozdrza, jest czymś więcej niż tylko zjawiskiem fizycznym. Jest określany nazwą *swara*, czyli oddech, który zawiera siłę życia. Nasz oddech zarządza aktywnością umysłu, a kiedy równo i bez zakłóceń przepływa przez oba nozdrza, wywołuje stan błogości.



## Zasady pranajamy

Idealne warunki na ćwiczenie pranajamy to czas zaraz po przebudzeniu, przed śniadaniem. Niektórzy wolą najpierw wykonać ćwiczenia jogi i medytować. Uważam, że niektóre ćwiczenia pranajamy powinny być wykonane przed ćwiczeniami asan i przed medytacją, inne – po ćwiczeniach, a jeszcze inne – przed snem.

Zdrowy człowiek robi średnio piętnaście oddechów na minutę lub 21 600 oddechów dziennie. Większość ludzi oddycha o wiele szybciej. Często nasz oddech jest płytki i wydobywa się jedynie z klatki piersiowej. Istnieje tradycyjne stwierdzenie, że czas mierzy się naszym oddechem. Dlatego też, jeżeli spowolnimy oddech, zwolnimy też proces starzenia. Pranajama pomaga nam nauczyć się, jak kontrolować i regulować oddech. Pranajama (praca z oddechem) i joga fizyczna (asany) razem tworzą energię naszego ciała i wspierają się wzajemnie w ulepszaniu naszego mentalnego i fizycznego zdrowia. Są podstawą dobrego treningu umysłu i medytacji, tak jak dobra dieta jest fundamentem wszystkich innych praktyk. Zobaczmy teraz, w jaki sposób możemy zwiększyć przepływ energii prana.

### *Przygotowanie do pranajamy*

Usiądź wygodnie. Zazwyczaj zaleca się siad skrzyżny, jednak możliwa jest dowolna pozycja siedząca, w której bez wysiłku będziesz mógł utrzymać prosty kręgosłup. Biodra powinny znajdować się wyżej niż kolana. Jeżeli nie jest to możliwe lub ciężko ci wyprostować kręgosłup, siądź na podwyższeniu – poduszce, klocku czy wałku do jogi, kocu, a nawet na krześle. Po prostu zadbaj o prosty kręgosłup, aby zrobić miejsce na powietrze!

Ćwicz w posprzątanym pokoju ze świeżym powietrzem i wolnym od dystrakcji. Weź kilka oddechów ujjayi (zwycięskich oddechów), zanim zabierzesz się do jakiegokolwiek innego ćwiczenia pranajamy.

## Ćwiczenia pranajamy

Poniżej prezentuję opisy rozmaitych technik i metod ćwiczenia pranajamy. Najpierw opanuj do perfekcji swój ujjayi (zwycięski oddech). Ucz się go razem z jogą fizyczną (asanami). Następnie przejdź do deerga swasa, czyli po-

szerzania płuc, które jest bardzo dobrym ćwiczeniem przed sesją asan, ponieważ zwiększy wydolność płuc podczas ćwiczeń fizycznych.

Następnie opanuj nadi shodhana (równowagę oddechu). To ćwiczenie możesz wykonywać o każdej porze. Ja zawsze wykonuję je po ćwiczeniach jogi, jako że ta technika oddychania służy jako dopełnienie całej sesji. Kapalabhati jest świetną pobudką lub stymulacją fizycznej jogi. Za każdym razem, kiedy będziesz potrzebował nieco rozgrzania przed ćwiczeniami, wykonaj jedną rundę kapalabhati (oddechu ognia). Często właśnie od tego rozpoczynam moją sesję asan. Kiedy już nauczysz się tych technik, będziesz mógł ćwiczyć dowolną pranajamę według swoich potrzeb.

Przedstawiam również ćwiczenia, gdzie należy wykonywać oddechy o określonej długości. Jedno odliczenie to mniej więcej jedna sekunda. Na początku być może zauważysz, że będziesz liczył oddechy szybciej, jednak z czasem, kiedy nabierzesz już wprawy – a tak się stanie, gdyż to tylko kwestia czasu – spostrzeżesz, że będziesz odliczał wolniej i spokojniej.

Regularne ćwiczenia i nauka technik spowodują, że będziesz coraz bardziej zagłębiał się w pranajamę. Czasem zdarzy się, że czekając na czerwonym świetle, zaczniesz obserwować swój oddech ujjayi (zwycięski oddech), w gorące dni wykonasz krótkie ćwiczenie sitali, a w chłodne – kapalabhati. Naucz się czekać na sesję pranajamy (pracy z oddechem) jak na najlepszego przyjaciela.

## ***Ujjayi* – zwycięski oddech lub oddychanie gardłowe**

Ujjayi jest podstawową techniką oddychania w jodze fizycznej (asanach). Może być ćwiczony wszędzie i o każdej porze. Polega na przesuwaniu powietrza przez nozdrza przy lekkim zwężeniu gardła. Wytwarza miękki dźwięk, który pomaga skupić się na oddechu i skoncentrować umysł. Pozwala skuteczniej kontrolować oddech, jako że oddychamy wtedy wolniej i płynniej. Ujjayi powinien przepływać łatwo, gładko i bez wysiłku. Powinieneś się przy tym czuć swobodnie i przyjemnie. Ćwiczę ujjayi jako szybkie przygotowanie do medytacji lub zawsze kiedy moja koncentracja ulegnie zaburzeniu, na przykład podczas jazdy autem.

## ***Swasa – oddech niekontrolowany***

Swasa to oddech nieregularny i szybki, jaki zazwyczaj mamy, kiedy jesteśmy zdenerwowani. Aby go wyregulować i uspokoić, należy ćwiczyć ujjayi (oddech zwycięstwa) i przetrzymać wydech podczas łączenia mulabandhy (centrum kontroli korzenia) z ziemią. Dzięki temu uziemisz swoją energię, wprowadzisz spokój między kołujące myśli i jednocześnie odegnasz silne emocje i napięcie.

## ***Deerga swasa – rozszerzanie płuc***

Deerga swasa to trzyetapowa technika oddychania, która zwiększa przestrzeń w płucach. Dzięki niej będziesz oddychać głębiej, płynniej i wykorzystasz maksymalną pojemność płuc. Jest to świetne przygotowanie do fizycznych ćwiczeń jogi. Ta technika uspokaja umysł oraz daje ci poczucie kontroli, a jednocześnie odprężenia. Głębokie oddychanie dotlenia i oczyszcza organizm.

*Wykonanie ćwiczenia:* Skieruj świadomość na oddech. Oddychaj przez nos miękko i głęboko. Przy wydechu pozbywaj się całego powietrza z płuc. Następnie tak, jakbyś napełniał pusty dzban, wypełniaj płuca powietrzem, rozpoczynając od samego dna, od brzucha. To jest pierwszy etap. Teraz skieruj oddech w dolną część klatki piersiowej i poszerzaj żebra. To jest etap drugi. Ostatni, trzeci etap polega na powolnym kierowaniu powietrza w górną partię klatki piersiowej aż do obojczyków i w tylną część ciała.

Zatrzymaj na chwilę oddech z płucami pełnymi powietrza. Następnie rozpocznij wydech w odwrotnym kierunku: górna część klatki piersiowej, dolna część oraz brzuch. Na koniec wciągnij brzuch do środka. Podczas wydechu prostuj kręgosłup. Za pomocą oddechu rozluźnij barki, szczękę i czoło. Wykonuj ćwiczenie bez przymusu i napięcia. Przy powtórkach zauważysz, że stworzyłeś więcej przestrzeni. Powtórz całość pięć razy.

- Nabieraj powietrze powoli, do brzucha, dolnej, a następnie górnej części klatki piersiowej.
- Wydychaj powietrze powoli i obserwuj brzuch oraz klatkę piersiową. Na koniec rozluźnij.

Inna wersja tego ćwiczenia składa się z czterech etapów. Jest podobna do poprzedniej, lecz nacisk kładzie się na kierowanie oddechu w tył ciała, w tym w dolną część pleców i miejsce między łopatkami.

Rozpocznij oddychaniem do brzucha, następnie kieruj powietrze do dolnej partii klatki piersiowej, w plecy, a na końcu – w górną część klatki piersiowej. Taka technika poszerza płuca nie tylko wzdłuż, lecz również w poprzek. Skup się na kierowaniu oddechu w tył ciała. Pracuj nad spowalnianiem oddechu i wykonywaniem każdego etapu ćwiczenia z pełną świadomością.

### ***Kumbhaka* – wstrzymywanie oddechu**

Pranajama to kontrola sposobu i tempa oddychania. Określa też dokładnie, którym nozdrzem powinniśmy oddychać, oraz moment, kiedy należy wstrzymać oddech. Jeden z moich indyjskich nauczycieli – BNS Iyengar – uważał, że kumbhaka to prawdziwa pranajama, jako że jest pełną kontrolą oddechu. Żaden wdech powietrza nie jest zmarnowany, ćwiczymy przedłużanie życia oraz kontrolujemy umysł.

Za każdym razem, kiedy będziesz wykonywał kumbhakę, zadbaj, aby nie wykroczyć poza strefę komfortu. Jeżeli zaczniesz ci brakować powietrza już po pierwszym cyklu, ogranicz intensywność lub przerwij ćwiczenie. Unikaj kumbhaki, jeżeli jesteś w ciąży lub chorujesz na nadciśnienie.

### ***Viloma* – oddychanie trzyetapowe**

Pranajama viloma polega na tym samym, co deerga swasa, z dodatkiem przerw, podczas których wstrzymuje się oddech. Zanim przejdiesz do ćwiczenia vilomy, musisz opanować deerga swasa. Obie techniki są bardzo dobrym przygotowaniem przed asanami, jako że poszerzają płuca i pomagają uspokoić umysł.

*Wykonanie ćwiczenia:* Całkowicie opróżnij płuca z powietrza i rozpocznij wdech. Zatrzymaj wdech na dwie sekundy mniej więcej w jednej trzeciej. Zakończ wdech, przysuń podbródek do gardła (tam znajduje się jalandharabandha) i zatrzymaj oddech na dwie do pięciu sekund. Rozluźnij i wypuść powoli powietrze. Powtórz całość trzy lub więcej razy. Ta technika przyzwyczai cię do jeszcze intensywniejszego poszerzania oddechu. Pamiętaj, aby ćwiczyć wy-

godnie. Jeżeli po wstrzymaniu oddechu będzie ci brakować powietrza, skróć czas tego etapu lub powróć do ćwiczeń deerga swasa.

Drugi etap polega na tym samym ćwiczeniu, lecz wykonujemy je podczas wydechu. Nabierz maksymalną ilość powietrza i zacznij wydech. Mniej więcej w jednej trzeciej zatrzymaj oddech na dwie sekundy. Wypuść kolejną jedną trzecią powietrza i zatrzymaj ponownie na dwie sekundy. Następnie zakończ wydech, aktywuj mulabandhę i uddiyanabandhę i zatrzymaj oddech na dwie do pięciu sekund.

Trzeci etap to kombinacja pierwszych dwóch części. Należy zrobić przerwę zarówno przy wdechu, jak i wydechu. Pamiętaj, aby czuć się wygodnie na każdym etapie ćwiczenia, zanim przejdziesz do kolejnego. Jest to świetna praktyka, którą możesz wykorzystać w dowolnej chwili. Jest też bardzo dobrym przygotowaniem do nadi shodhana oraz asan (jogi fizycznej).

- Jedna trzecia wdechu i dwie sekundy przerwy.
- Kolejna jedna trzecia wdechu i dwie sekundy przerwy.
- Dokończenie wdechu i dwie do pięciu sekund przerwy.
- Jedna trzecia wydechu i dwie sekundy przerwy.
- Kolejna jedna trzecia wydechu i dwie sekundy przerwy.
- Dokończenie wydechu i dwie do pięciu sekund przerwy.

## **Równowaga między umysłem a emocjami**

Jesteśmy w stanie kontrolować nasz mózg, umysł, emocje i energię dzięki kontroli oddechu. Za pomocą prostego oddychania przez jedno nozdrze możemy czasem manipulować naszą energią. Są to bardzo łatwe ćwiczenia, które mogą wiele zmienić i pomóc nam odnaleźć równowagę oraz szybko zredukować stres.

### ***Poznaj swój oddech***

Umieść palce pod nozdrzami. Wypuść kilka razy szybko i gwałtownie powietrze przez nos. Zwróć uwagę, które z nozdrzy wydaje się bardziej otwarte lub dominujące.

Lewe nozdrze reprezentuje księżyc, płeć żeńską, abstrakcję, pasywność i prawą półkulę mózgu. Sprzyja tworzeniu, medytacji, relaksacji i połączeniu z intuicją.

Prawe nozdrze reprezentuje słońce, rodzaj męski, analizę, aktywność oraz lewą półkulę mózgu. Sprzyja aktywnym stanom, takim jak praca, ćwiczenia fizyczne, jedzenie i planowanie.

Jak możesz sobie wyobrazić, mamy możliwość kontrolować nasz mózg, umysł oraz nastrój, w jakim chcemy się znaleźć. Większość ludzi oddycha przez jedno nozdrze i zmienia je co dziewięćdziesiąt do stu dwudziestu minut.

Na to, którym nozdrzem oddychamy, może wpływać nasze samopoczucie oraz to, czym się w danej chwili zajmujemy. Zwróć uwagę, że kiedy jesteś bardzo głodny, twoje prawe nozdrze jest dominujące. Kiedy jesteś śpiący, dominuje twoje lewe nozdrze. Jeżeli lubisz spać na boku, przypatrz się, co się dzieje kiedy położysz się na prawym: oddychasz swobodniej przez lewe nozdrze, dzięki czemu aktywujesz prawą półkulę mózgu odpowiedzialną za abstrakcję, co się z kolei wiąże z lepszym i spokojniejszym snem.

Nauka, jak odczytywać pracę swoich nozdrzy, sprawi, że wyostrzy się twoja świadomość. Kontrola oddechu da ci umiejętność kontroli umysłu.

### ***Surya bedhana – oddychanie lewym nozdrzem/kontrola oddechu z dominacją słońca***

To ćwiczenie wzmocni działanie słońca – analityczny, męski, aktywny i myślący umysł.

*Wykonanie ćwiczenia:* Otwórz prawą dłoń. Zegnij palec wskazujący i środkowy. Z jednej strony będziesz miał wyprostowany kciuk, a z drugiej – palec serdeczny i mały. Umieść dłoń na nosie. Kciuk połóż z jednej strony, a palec serdeczny i mały – z drugiej. Palce będą otwierać i zamykać nozdrza.

Zamknij lewe nozdrze małym i serdecznym palcem. Uciśnij nos zaraz pod kością. Oddychaj powoli i miarowo przez prawe nozdrze. Weź pięć do dwudziestu pięciu oddechów. Rozluźnij, weź kilka spokojnych, zwykłych oddechów i w razie potrzeby powtórz ćwiczenie.

### ***Chandra bedhana – oddychanie przez lewe nozdrze/kontrola oddechu z dominacją księżyca***

Poniższe ćwiczenie wzmocni działanie księżyca – artystyczny, kobiecy, pasywny i abstrakcyjny umysł.

*Wykonanie ćwiczenia:* Ułóż dłoń tak samo, jak w poprzednim ćwiczeniu. Należy zamknąć prawe nozdrze kciukiem, uciskając nos zaraz pod kością. Weź pięć do dwudziestu pięciu powolnych oddechów przez lewe nozdrze. Rozluźnij, weź kilka głębokich, zwykłych oddechów i w razie potrzeby powtórz ćwiczenie.



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
[www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)



**Doron Hanoch** jest instruktorem jogi, certyfikowanym konsultantem do spraw żywienia oraz holistycznym szefem kuchni. Podróżuje po całym świecie, prowadzi warsztaty i regularnie odwiedza Indie, aby pogłębić swoją wiedzę na temat jogi i ajurwedy. Jego strona [www.doronyoga.com](http://www.doronyoga.com).

**Boisz się o przyszłość?  
Dławi Cię codzienny stres?  
Masz problemy z nadwagą bądź zdrowiem?  
Jesteś apatyczny i wypalony?**

Poznaj najskuteczniejsze praktyki starożytnych tradycji Wschodu. Autor łączy jogę, ajurwedę, ćwiczenia oddechowe, medytację i odżywianie w pełną metodę fleksitariańską. Jest to elastyczna dieta uwzględniająca najwartościowsze źródła składników odżywczych. Poznasz zasady zdrowego odżywiania będące kombinacją zarówno współczesnych jak i tych starszych: ajurwedyjskiej, zgodnej z grupą krwi, makrobiotycznej, opartej na surowych produktach. Rozszerzeniem programu odżywiania są ćwiczenia oddechowe oraz trening umysłu, które zregenerują Twoje ciało od środka. Propagowane przez niego podejście sprawi, że staniesz się bardziej elastyczny, dzięki czemu łatwiej przystosujesz się do potrzeb i zmian dzisiejszego świata.

**Uwolnij siłę spokoju.**

*Deklaracja mojej misji jest prosta: żyj zdrowo, aktywnie i radośnie. Za pomocą oddechu utrzymuj energię w równowadze. Jedz smaczne i odżywcze pokarmy. Ćwicz świadomość oraz celebruj życie przy jednoczesnym minimalizowaniu stresu i konsekwencji wpływających negatywnie na Ciebie i Twoje otoczenie.*

- Doron Hanoch

Patroni:



**DOLCEVITA**  
celebruujemy życie



Cena: 49,40 zł

ISBN: 978-83-7377-841-2



9 788373 778412