

Bernie Clark

Przedmowa: Sarah Powers

Yin Joga

Najspokojniejszy trening świata



Yin Joga

Bernie Clark
Przedmowa: Sarah Powers

Yin Joga

Najspokojniejszy trening świata



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska
SKŁAD: Tomasz Piłasiewicz
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska
TLUMACZENIE: Barbara Mińska

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2016
ISBN 978-83-65404-28-2

Copyright © 2015 by Bernie Clark. Complete Guide to Yin Yoga,
Copyright © 2012. All Rights Reserved.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2016
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.

Fotografie

Rozdziały 2, 3 i 4: fotografie Cherise Richards, naszej modelki yin jogi, autorstwa Christy Collins.
Prawa autorskie 2011 Bernie Clark.

Rozdział 6: str. 279: „Układ mięsno-powięzi i ścięgien”, przedruk za zgodą z Modułów Szkoleniowych SEER, Struktura Mięśni Szkieletowych, Amerykański Narodowy Instytut Zdrowia, Narodowy Instytut Raka. <http://training.seer.cancer.gov/anatomy/muscular/structure.html>; str. 280: „Włókna kolagenowe”, przedruk za zgodą od Matthew P. Darlene i Instytutu Rensselaer Plytechnic; str. 287: „Tkanki łączne”, przedruk z 38 wydania Anatomii Graya, str. 76, wyd. Pearson Professional Limited 1995, za zgodą; str. 208: „Typy stawów maziowych”, przedruk za zgodą Prodnis of the Wikimedia Share Commons.

Rozdział 7: „Cytoskielet komórki”, z Energy Medicine – The Scientific Basis, str. 46, prawa autorskie Elsevier Limited, 2000, przedruk za zgodą Elsevier i Jamesa Oschmana.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Dla Natalie, która podziela moje przekonania
o istotności Yin Jogi.

Spis treści

| | |
|--|------------|
| Przedmowa | 11 |
| Słowo wstępne | 15 |
| Podziękowania | 17 |
| Wstęp | 19 |
| | |
| Rozdział pierwszy: Definicja yin jogi | 23 |
| Yin i yang | 25 |
| Tkanki yin i tkanki yang | 31 |
| Teoria ćwiczenia | 34 |
| Początkowe yin | 36 |
| Taoistyczna joga | 41 |
| Współcześni yinowcy | 50 |
| | |
| Rozdział drugi: Praktyka yin jogi | 59 |
| Jak ćwiczyć yin jogę | 61 |
| Intencja i uwaga | 78 |
| Poruszanie energii | 93 |
| | |
| Rozdział trzeci: Asany yin jogi. | 105 |
| Anahatasana | 109 |
| Banasana | 112 |
| Gąsienica | 115 |
| Kot ciągnący swój ogon | 119 |
| Kucanie na palcach | 122 |
| Kucki | 125 |

| | |
|---|------------|
| Kwadrat | 128 |
| Łabędź i Śpiący Łabędź | 132 |
| Motyl | 137 |
| Półmotyl | 141 |
| Pozycja Dziecka | 145 |
| Rozciąganie (Ważka) | 148 |
| Rozciąganie kostek | 152 |
| Sarna | 155 |
| Sfinks i Foka | 159 |
| Siodło | 163 |
| Skręt w pozycji leżącej | 168 |
| Smoki | 172 |
| Szczęśliwe Dziecko | 177 |
| Sznurowadło | 181 |
| Ślimak | 185 |
| Wielbłąd | 189 |
| Zwisanie | 192 |
| Żaba | 196 |
| Shavasana | 200 |
| Pozycje yin jogi dla górnych części ciała | 207 |
| Rozdział czwarty: Przejścia yin jogi | 225 |
| Proste przejście początkującego | 227 |
| Przejście dla kręgosłupa | 228 |
| Przejście dla bioder | 230 |
| Przejście dla nóg | 232 |
| Przejście dla barków, ramion i nadgarstków | 234 |
| Przejście dla linii meridianowych Nerek i Pęcherza Moczowego | 237 |

| | |
|--|------------|
| Przejście dla linii meridianowych Wątroby i Woreczka Żółciowego | 239 |
| Przejście dla linii meridianowych Żołądka i Śledziony | 242 |
| Przejście dla całego ciała | 244 |
| Ściana yin | 247 |
| Rozdział piąty: Wyjątkowe sytuacje. | 255 |
| Problemy z biodrami i kolanami | 256 |
| Zaburzenia niższych partii pleców | 261 |
| Rodzenie dzieci | 264 |
| Rozdział szósty: Korzyści fizyczne | 273 |
| Obciążanie tkanek | 273 |
| Powięź | 278 |
| Tkanki łączne | 287 |
| Stawy | 298 |
| Inne fizjologiczne korzyści yin jogi | 303 |
| Rozdział siódmy: Korzyści energetyczne | 311 |
| Spojrzenie jogiczne | 311 |
| Spojrzenie taoistyczne | 324 |
| Spojrzenie zachodnie | 352 |
| Rozdział ósmy: Korzyści dla serca i umysłu | 377 |
| Bibliografia | 391 |
| O Autorze | 395 |
| Przypisy | 397 |

Przedmowa

Praktyka jogi ewoluuje od zawsze, ale zasadniczo joga jest rozwijaniem uwagi. To, czym się zajmujemy, i nastawienie, z jakim się tym zajmujemy, ma ogromny wpływ na to, jak doświadczamy siebie i naszego życia. W jodze koncentrujemy się zarówno na formie (nasze ciała i tkanki), jak i na bezkształtności (oddech, kanały energetyczne i stany umysłu). Te połączone aspekty rzeczywistości znajdują się nieustannie w stanie wzajemnej zależności, są yin i yang życia, a dzięki jodze rozwijamy i równoważymy te przeciwne komplementarności w doświadczeniu ciała/umysłu. Dla większości z nas, zaczynających od tego, co jest najbardziej namacalne, ciało (yang) jest popularną drogą do praktyki. Gdy stajemy się mniej rozproszeni i zdrowsi fizycznie, większość uczniów zaczyna się interesować tym, co bardziej ukryte. Możemy nazywać to aspektem yin rzeczywistości, który odnosi się do tego, co bardziej subtelne. Ten aspekt yin jogi zostanie objawiony jedynie dzięki uważności w rozluźniony i dostrojony sposób.

Gdy uczniowie po raz pierwszy rozpoczynają praktykę jogi, by zmniejszyć stres lub wrócić do formy, albo też by towarzyszyć przyjacielowi, często będzie im się radzić, by największą część uwagi skupili na kształcie pozycji, które próbują wykonywać. Dzięki temu praktyka jest bezpieczna, więc gdy uczymy się integracji pozycji, nasze cielesne doświadczenie staje się bardziej radosne, zdrowe, a uczenie się pozycji jest dobrą zabawą. Ostatecznie, dzięki sprawnym wskazówkom, oddani praktycy

zaczynają interesować się nie tylko zewnętrznymi formami jogi, ale też wewnętrzną rewolucją, którą oferuje joga lub, jak powiedziałby Bernie, zaczynają przechodzić na *stronę yin*. To tu objawiają się głębsze aspekty jogi.

Zwracanie uwagi na wahanie oddechu, dostrzeganie wrażeń znikających i przepływających przez ciało fizyczne, śledzenie zmieniających się uczuć w ciele emocjonalnym oraz rozpoznawanie przestrzeni umysłu, a także myśli w ciele umysłowym to wszystko części jogi. To łączenie ciała, serca i umysłu dostarcza korzyści zdrowotnych wykraczających poza bycie bardziej elastycznym i zdrowszym. Angielskie słowo *health*, oznaczające „zdrowie”, pochodzi od staroangielskiego słowa oznaczającego „jedność”. Joga przywraca naszą naturalną jedność – zrównoważoną integralność naszej natury yin i yang.

Dodanie yin lub bardziej cichego aspektu do naszej praktyki jogi może dać nam możliwość fizycznej/emocjonalnej/umysłowej równowagi dzięki mariażowi łagodniejszych, refleksyjnych trybów bycia w życiu z silniejszymi aktywnościami, do których często jesteśmy zmuszani. Pomaga zredukować kompulsyjne skrajności zachowań, które sprawiają, że tracimy równowagę, skupienie i osłabiamy naszą radość życia. Energia yang jest potrzebna, by wnieść witalność do naszego wnętrza yin, ale to łagodniejsze cechy yin w nas równoważą intensywność yang. Jeśli czujesz, że życie często nie jest takie, jakiego chcesz, uzdrawiającym kierunkiem może być nauczanie się starożytnej sztuki głębokiego słuchania, zwrócenie się do wewnętrznych, niekonceptualnych, łagodniejszych aspektów naszej natury yin.

Yin joga, gdy nauczana umiejętnie, może stworzyć możliwość zagłębienia się w siebie i ponownego nakierowania naszej drogi. Wpłynie również na nasze ciało fizyczne w sposób, który

może nas zaskoczyć. To proste, ale często stanowi wyzwanie. Da nam długie okresy bezruchu, podczas których będziemy mogli zwracać uwagę na to, co się naprawdę dzieje, tu i teraz. Może wywoływać spostrzeżenia, które doprowadzą do znaczących zmian w naszym życiu lub pozwolą nam zaakceptować fakt, że to, co się teraz dzieje, właśnie teraz powinno się dziać. Możemy odkryć, że otwieramy się i łączymy z doświadczeniem takim, jakie jest, zamiast opierać się i czuć się prześladowanymi.

Dla wszystkich, którzy dzięki praktyce jogi chcą czegoś się nauczyć i czerpać korzyści, ta książka będzie bezcennym przewodnikiem. Bernie jest moim uczniem i przyjacielem od wielu lat. Wiem, że jest życzliwym i oddanym nauczycielem, który dzięki swoim warsztatom, stronie internetowej i tekstom pomógł wielu ludziom. W tej książce dzieli się swoją praktyką, pragnąc pomóc wszystkim, którzy poszukują prawdziwego zdrowia i jedności. Na tych stronach odnajdziesz poszukiwania fizycznych korzyści płynących z praktyki yin jogi oraz wyjaśnienie sposobów, w jakie yin joga pomaga nam energetycznie, emocjonalnie i umysłowo. Praktyka yin jogi opisana jest szczegółowo, a różne *asany* przedstawione są w przystępny sposób, co pozwala na pełne ich doświadczanie. Dla zainteresowanych opisana jest też ogólna ewolucja jogi, a także ewolucja konkretnie yin jogi.

Szczerze zachęcam do doświadczenia otwarcia dzięki studio-
waniu i praktykowaniu yin jogi.

Sarah Powers,
Nowy Jork,
wrzesień 2011 roku.

ROZDZIAŁ PIERWSZY

Definicja yin jogi

*Naszym celem w życiu nie jest bycie doskonałym:
naszym celem jest bycie jednością.*

Współczesna joga ma swoje korzenie we wschodnim misticyzmie, miały na nią wpływ dziewiętnastowieczna gimnastyka i zapasy; została ukształtowana przez zachodnią wrażliwość. Obecnie joga, tak jak praktykowana jest na Zachodzie, jest zupełnie wyjątkowa: ta joga nigdy wcześniej nigdzie nie istniała – dziś praktykujemy zachodnią jogę dla korzyści, których pragną ludzie Zachodu. Te korzyści są znaczne i zostaną zgłębione w tym odkrywaniu. Jeśli od jakiegoś czasu ćwiczysz jogę, być może doświadczasz tylko połowy praktyki i niektórych dostępnych dla ciebie korzyści. Yin joga jest drugą połową.

Większość współczesnych form jogi to dynamiczne, aktywne praktyki, zaprojektowane, by ćwiczyć tylko połowę ciała, mięśniową połowę, tkanki „yang”. Yin joga pozwala nam ćwiczyć drugą połowę, głębsze tkanki „yin” naszych więzadeł, ścięgien, stawów, głębszych sieci powięzi, a nawet kości. Wszystkie nasze tkanki są ważne i muszą być ćwiczone, abyśmy mogli uzyskać optymalne zdrowie i witalność.

Ćwiczenie ścięgien?! Czy to nie jest niebezpieczne? Tak i nie. Zależy od tego, jak to robimy; możemy ćwiczyć nasze stawy bezpiecznie, jeśli robimy to inteligentnie. Gdy robimy to niewłaściwie, zdecydowanie możemy zrobić sobie krzywdę, ale możemy to powiedzieć o każdej formie ćwiczeń.

Powiedzenie, że yin joga jest drugą połową, że ćwiczy głębsze tkanki ciała, to tylko początek definicji tego, o co chodzi w yin jodze. Musimy przyrzeć się definicjom podstawowych zasad yin i jogi, by spojrzeć na intencję stojącą za zaangażowaniem się w praktykę jogi oraz by odkrywać korzyści i metody wykorzystywane w praktyce yin jogi.

Jest wiele powodów, by rozpocząć praktykę jogi; uzyskanie optymalnego zdrowia fizycznego to zaledwie jeden. Wielu ludzi joga przyciąga dlatego, że pomaga zmniejszyć wpływ stresu w ich życiu. Inni pragną pogłębić praktyki medytacyjne lub po prostu stać się bardziej obecni w codziennym życiu. Jak odkrywamy, joga ogólnie, a yin joga konkretnie przynoszą fizyczne, umysłowe, emocjonalne i energetyczne korzyści, a w przypadku niektórych – nawet duchowe. To, jakimi korzyściami będziesz się cieszył, zależy w dużej mierze od twojej intencji, gdy ćwiczysz.

To, jak praktykujesz, jest tak samo ważne, jak to, co robisz w swojej praktyce. W życiu istnieje aspekt yin i aspekt yang. Jest sposób yin praktykowania jogi i sposób yang, który wykracza poza rzeczywiste ruchy i pozycje wykorzystywane podczas sesji jogi. Yin jest uległe, przyzwalające i odżywcze. Nawet w aktywnej, wyciskającej siódme poty praktyce yang możemy przyjąć wrażliwość yin, która pomoże nam czerpać znacznie więcej z naszej praktyki. Nawet w aktywnym stylu życia yang możemy przyjąć świadomość i akceptację yin, które pomogą nam być zadowolonymi z życia.

Yin joga może mieć takie same cele, jak każda inna szkoła jogi. To, co robimy, będzie inne, ale największą różnicą będzie to, *jak* to robimy. To, dlaczego praktykujemy jogę, sprowadza się do naszych wyjątkowych, konkretnych intencji. Poznanie korzyści stylu yin jogi pomoże ci jasno sprecyzować intencje praktyki.

Niektórzy uczniowie początkowo uważają ten styl jogi za trochę nudny, bierny lub łagodny, ale szybko odkrywają, że może stanowić wyzwanie, ze względu na długość okresu utrzymywania pozycji. Yin joga jest prosta, ale prosta nie oznacza łatwa. Możemy pozostawać w jednej pozycji od minuty do dwudziestu minut! Gdy tego doświadczysz, nawet jeden raz, uświadomisz sobie, że wykonywałeś tylko połowę praktyki asan.

Uwaga! Yin joga, jak została tu opisana, *nie* jest jogą wzmacniającą. Gdy tkanki, które zamierzasz ćwiczyć, są w jakiś sposób uszkodzone, daj sobie szansę na wyzdrowienie, zanim powrócisz do regularnej praktyki.



Yin i yang

Wzorcy definiują nasze życie. Rozejrzyj się teraz wokół siebie, a zauważysz otaczające cię wzorce. Spójrz w górę; zobaczysz rzeczy, które są wysokie. Spójrz w dół; zobaczysz rzecz, które są niskie. Posłuchaj; usłyszysz dźwięki w pobliżu i w oddali. Skieruj swoją uwagę do wewnątrz; możesz poczuć czubek swojego nosa lub głowy. Możesz czuć koniuszki palców stóp. Gra, dół... blisko, daleko... to tylko niektóre przykłoty, które możemy wybrać, by opisać wzorce życia, egzystencji. Wszystkie wzorce są tworzone przez kontrasty. Wzór

| YIN | YANG |
|--------------|-------------|
| Ciemność | Światło |
| Zimno | Ciepło |
| Bierny | Aktywny |
| Wewnątrz | Zewnątrz |
| Solidny | Pusty |
| Powolny | Szybki |
| Przytłumiony | Jaskrawy |
| W dół | W górę |
| Substancja | Funkcja |
| Woda | Ogień |
| Materia | Energia |
| Tajemniczy | Oczywisty |
| Żeński | Męski |
| Księżyc | Słońce |
| Noc | Dzień |
| Ziemia | Niebo |
| Parzyste | Nieparzyste |
| Smok | Tygrys |
| Plastyczny | Elastyczny |

na szachownicy stworzony jest z kontrastujących ciemnego i jasnego koloru. Wzorec twojego życia, gdy się nad tym zastanowisz, to kontrast dobrych i złych momentów. Dla taoisty harmonia i zdrowie tworzone są w warunkach, w których kontrastujące ze sobą aspekty znajdują się w równowadze.

Równoważenie nie jest statycznym aktem. Wyobraź sobie typowy obraz szalek wagi: dwa talerze trzymające się na sznurku zawieszonym w połowie pomiędzy nimi. Gdy na szalkach umieszczone zostaną dwa przedmioty o równej wadze, pojawi się delikatny kołyszący ruch, jak wahadło. Gdy jedna strona jest zbyt ciężka,

szalki przechylają się i równowaga zostaje utracona. Gdy obie strony są równe, wciąż występuje delikatna oscylacja wokół środka. To odzyskiwanie równowagi jest powrotem do jedności i zdrowia.

Starożytni Chińczycy nazywali ten środek, do którego powracamy, tao¹. Tao to spokój znajdujący się w środku wszystkich wydarzeń oraz ścieżka wiodąca do środka. Środek jest zawsze obecny, nawet jeśli nie zawsze możemy się nim cieszyć. Gdy opuszczamy środek, przyjmujemy aspekty yin lub yang.

Yin i yang są określeniami względnymi: opisują dwa aspekty egzystencji. Jak dwie strony jednej monety, yin nie może istnieć bez yang ani yang bez yin. Uzupełniają się nawzajem. Ponieważ egzystencja nigdy nie jest statyczna, to, co jest yin, i to, co jest yang, nieustannie się zmienia.

Starożytni Chińczycy zaobserwowali, że wszystko ma atrybuty yin lub yang. Terminy te istniały w konfucjanizmie i we wczesnych pismach taoistycznych. Charakter yin odnosi się do zacienionej strony wzgórza lub strumienia. Yang odnosi się do strony słonecznej. Cień nie może istnieć bez światła, a światło może być światłem tylko wtedy, gdy kontrastuje z ciemnością. Zatem widzimy, jak, nawet w najwcześniejszych zastosowaniach tych terminów, można zaobserwować wzorce.

Nie istnieje absolutne yin ani absolutne yang. Zawsze potrzebny jest kontekst: w kontekście światła ciemność i jasność definiują yin i yang. W licznych innych kontekstach yin opisuje to, co jest zasadniczo bardziej gęste, cięższe, niższe, bardziej ukryte, bardziej uległe, bardziej żeńskie, bardziej tajemnicze i bardziej bierne. Yang opisuje przeciwne warunki: to, co mniej gęste, jaśniejsze, wyższe, bardziej oczywiste lub powierzchowne, bardziej męskie i bardziej dynamiczne. Tabela ukazuje bardziej kompletną listę porównań. Nie ma ograniczeń relatywnych kontekstów, w których można stosować yin i yang.

Yin zawiera yang

Spójrz ponownie na symbol yin i yang na początku tej części. Czy widzisz białą kropkę na ciemnym zawijasio? Nawet w ciemności yin znajduje się jasność yang i odwrotnie. W kontekście temperatury mówimy, że yang jest cieplejsze, a yin – zimniejsze; ale ciepła woda jest yin w porównaniu do gotującej

się wody, która jest yang. Idąc w drugim kierunku, zimna woda jest yang w porównaniu do lodu, który jest yin.

W naszej praktyce jogi są bardzo aktywne asany, które możemy nazwać yang, ale nawet w tych praktykach yang znajdujemy aspekty yin; jednym z przykładów jest uważne obserwowanie oddechu podczas energicznej vinyasa².

Yin staje się yang

Tak jak wykrywamy elementy yin w aspektach yang, możemy również zauważyć, jak yin staje się yang, a yang może przemienić się w yin. Te przemiany mogą być powolne i subtelne lub też niesamowicie szybkie. Pory roku zmieniają się powoli, niepostrzeżenie przechodząc jedna w drugą. Yang wiosny i lata dzień po dniu przemienia się w yin jesieni i zimy. Nie jest możliwe ustalenie jednego momentu, w którym jedna pora roku staje się następną, pomimo astronomicznych obserwacji. Ale przemiana może również nadejść szybko: oko huraganu szybko przynosi spokój i tak szybko, jak oko idzie naprzód, uderza druga połowa burzy. w naszym życiu często doświadczamy zarówno powolnych, jak i szybkich transformacji yin w yang oraz yang w yin. Budzimy się rano; yin staje się yang. Czasami nasze przebudzenie jest powolne, spokojne; to wolna przemiana. Czasami budzimy się, zrywając się na równe nogi, być może zaspaliśmy. Gdy przez kilka tygodni lub miesięcy z rzędu pracujemy po wiele godzin (styl życia bardzo yang), nasze ciało może poszukiwać równowagi, sprawiając, że nagle jesteśmy zbyt chorzy, by pracować (styl życia bardzo yin), lub może sprezentować nam potworną migrenę, byśmy zwolnili tempo. Yang szybko przemienia się w yin.

Yin kontroluje yang

W tym przykładzie widzimy, że gdy zbyt długo przebywamy w niezrównoważonej sytuacji, wszechświat działa, by przywrócić równowagę. Przerzuca nas na drugą stronę: może ucierpieć nasze zdrowie lub zmieni się nasze życie. Jeśli nie zwrócimy uwagi na potrzebę równoważenia yin i yang, ta przemiana może być miażdżąca. Zastosowaną na nas równoważącą siłą może być atak serca. O tych brakach równowagi mówimy często jako o nadmiarze lub niedoborze. Możemy mieć nadmiar lub niedobór yin albo yang. Lekarstwem jest zastosowanie przeciwstawnej energii, która będzie kontrolować nierównowagę.

We wschodnim świecie pochodzących z Indii joginów³ i alchemicznych taoistów z Chin potrzeba równowagi jest dobrze znana i rozumiana⁴. Na Zachodzie, choć nie używamy terminów yin i yang, potrzeba uwagi i równoważenia przeciwstawnych natur została zauważona przez wielu wnikliwych obserwatorów psychologicznego krajobrazu. Carl Jung dostrzegał swoją ciemną stronę, którą nazywał „cieniem”, i odkrył, że gdy pozostawiona ona zostanie bez nadzoru, te ciemne, tłumione energie spowodują zamieszanie z życiem. We-

| DUCHOWA | PRAKTYCZNA |
|---------------------|----------------------|
| Przegrywanie | Wygrywanie |
| Wyprzedzanie | Dochód |
| Poszczenie | Jedzenie |
| Bierność | Działanie |
| Oddawanie | Zarabianie |
| Bieda | Posiadanie |
| Spoczynek | Aktywność |
| Celibat | Seks |
| Obserwacja | Decyzyjność |
| Posłuszeństwo | Niezależność |
| Obowiązek | Wybór |
| Ekstaza | Trzeźwość |
| Wizja | Skupienie |
| Mniej znaczy więcej | Więcej znaczy lepiej |

wewnętrzne przeciwieństwa kreują dynamiczne napięcie, które może doprowadzić do zniszczenia lub niesamowitej kreatywności. Dla Junga sposobem na pracę z tymi przeciwstawnymi energiami jest łączenie ich lub indywidualizowanie ich⁵. On i jego następcy zaprojektowali wiele narzędzi, by dokonywać tego łączenia. Praca z cieniem może obejmować aktywne wyobrażanie sobie lub kreowanie rytuałów, które oddają honor obu znajdującym się w nas energiom.

Zauważ różnice i podobieństwa pomiędzy wcześniejszą tabelką cech yin i yang a tabelką na poprzedniej stronie, zaczerpniętą z książki Roberta Johnsona⁶ *Owning Your Own Shadow*. Johnson pokazuje wiele przeciwstawnych wartości, którym podlegamy w zachodnich kulturach⁷: jeden zestaw to ten, którego wymagają od nas religijne lub duchowe przekonania, a drugiego potrzebujemy, by przetrwać i rozwijać się w naszym świeckim życiu, w świecie biznesu. Zwróć uwagę na przypominające yin cechy i przeciwstawne, przypominające yang energie. To, jak pogodzimy przeciwstawne energie niedzielnego poranka z resztą tygodnia, doprowadzi albo do załamania, albo do przełomu; objawienia – które możliwe jest tylko wtedy, gdy wykonamy wymaganą pracę, gdy będziemy ćwiczyć jogę, czy to zachodnimi, czy wschodnimi praktykami.

Na Zachodzie prawdziwe zrozumienie yin i yang nie jest popularne. Nie myślimy tymi kategoriami; nasze style życia rzadko odzwierciedlają potrzebę równowagi. Szukamy jej dopiero wtedy, gdy wszechświat zmusi nas, byśmy zwrócili na to uwagę, gdy mamy załamanie spowodowane unikaniem naszej ciemnej strony. Dopiero wtedy szukamy pomocy, by odzyskać równowagę. Dopiero gdy jesteśmy wykończeni lub chorzy, robimy sobie wolne. Dopiero gdy uszkodzimy nasze ciała, zwal-

niamy tempo i szukamy łagodniejszych sposobów ćwiczenia. Możemy być jak yang, aż w końcu się rozpadniemy. Możemy być jak yin, aż w końcu popadniemy w stagnację. Potrzebujemy równowagi we wszystkich aspektach życia.

Tkanki yin i tkanki yang

Jak wspomniałem, yin i yang są relatywnymi określeniami i potrzebują kontekstu, by je właściwie stosować. Można ich używać jako przymiotników, choć często używane są jako rzeczowniki. Gdy użyjemy kontekstu pozycji lub gęstości w naszych ciałach, jako tkanki yang możemy zobaczyć nasze mięśnie, krew i skórę, zaś tkanki yin to więzadła, kości i stawy. Można zastosować również kontekst elastyczności lub ciepła: mięśnie są elastyczne, ale kości są plastyczne⁸. Mięśnie uwielbiają się rozgrzewać, podczas gdy więzadła generalnie pozostają chłodne.

Style yang jogi generalnie skupiają się na mięśniach i stosują rytmiczne, powtarzające się ruchy, by naciskać na włókna i komórki mięśni. Będąc elastycznymi i wilgotnymi, mięśnie lubią tę formę ćwiczeń i dobrze na nią reagują. Jednak tkanki yin, będąc bardziej suche i mniej elastyczne, mogą zostać uszkodzone, gdy będą w ten sposób naciskane. Nasze bardziej plastyczne tkanki, by być stymulowane i stawać się silniejsze, lubią delikatniejszy nacisk, stosowany przez dłuższy okres, i go wymagają. To dlatego aparaty ortodontyczne, by zmienić kształt kości szczęki, muszą być noszone przez długi czas, z rozsądnym (ale nie zawsze komfortowym) naciskiem.

Nasze stawy możemy po prostu postrzegać jako przestrzenie pomiędzy kośćmi, w których możliwy jest ruch. Stawy stabilizowane są przez więzadła, ścięgna i mięśnie, które trzymają

kości razem. Generalnie jednym z zadań mięśni jest ochrona stawów; gdy jest za duży nacisk na staw, mięsień rozedrze się pierwszy, następnie – więzadła, a dopiero na końcu uszkodzeniu może ulec sam staw. Jeśli o to chodzi, yin joga zaprojektowana jest tak, by *nie* naciskać na stawy. To dlatego z taką troską dostraja się ciało i prawidłowo angażuje mięśnie, nim przyjmie się asany. Jednakże yin joga jest stworzona konkretnie po to, by ćwiczyć więzadła i odzyskiwać przestrzeń i siłę w stawach.

Przykład może pomóc wyjaśnić różne role mięśni i więzadeł. Umieść prawy palec wskazujący w lewej dłoni. Wyciągnij palec, napnij mięśnie i lewą ręką próbuj wygiąć palec do góry. Zauważ, że praktycznie nie ma ruchu. Zadaniem mięśni jest łączenie kości razem i ograniczenie zakresu ruchów stawu. Teraz całkowicie rozluźnij palec. Przez chwilę nim potrząsaj. Następnie, przy luźnych mięśniach spróbuj pchnąć palec do góry. Zauważasz różnicę? Rozluźniony palec może ruszyć się o 90 stopni lub więcej. Gdy mięśnie są rozluźnione, nacisk przenosi się do więzadła łączącego się ze stawem.

Stabilność i mobilność

Pamiętasz białą kropkę w zawijasio symbolu yin i yang? W yang jest yin i odwrotnie; to również odnosi się do naszych tkanek. Pomyśl o mięśniach, które właśnie opisaliśmy jako tkankę yang. Nawet tu znajdziemy yin w yang. 30 procent tego, co nazywamy mięśniami, to w rzeczywistości powięź. Jak odkryjemy, to powięź w naszych mięśniach zarządza zakresem ich ruchów, a komórki mięśniowe zarządzają ich siłą. Yang joga jest wspaniała w rozwijaniu atrybutów yang siły w naszych mięśniach, ale, co być może zaskakujące, to część yin naszej praktyki, utrzymywanie pozycji, nadaje im długość.

W naszych tkankach yin znajdują się również elementy yang. W powięziach i więzadłach, które są głównie yin, znajdują się kurczące się włókna, tak jak w naszych mięśniach. W tkankach yin znajdują się również elastyczne włókna, zwane elastyną. Zatem tu również znajdziemy yang w yin: nasza tkanka łączna może kurczyć się i skracać.

Fizjologicznie, dzięki praktyce jogi, budujemy stabilność i mobilność. Gdy spojrzymy na krzywą starzenia się, która odnosi się do każdego, aczkolwiek w szybszym lub wolniejszym tempie, zaczynamy życie całkowicie od yang: posiadamy największą mobilność, jaką kiedykolwiek będziemy mieli, ale nie mamy stabilności. Z noworodkami trzeba obchodzić się ostrożnie, ponieważ nie mają one wewnętrznej stabilności. Gdy zaczynamy sztywnieć, stajemy się bardziej yin. Wraz z wiekiem nabieramy stabilności. Gdy jesteśmy młodzieżą, nie musimy pracować nad zyskaniem większej mobilności, gdyż już jesteśmy bardzo yang: musimy pracować nad naszymi mięśniami zyskiwać siłę. To czas życia yang, więc potrzebne nam formy yang ćwiczeń⁹. Mniej więcej między dwudziestym piątym a trzydziestym piątym rokiem życia osiągamy optymalną równowagę pomiędzy yin i yang, pomiędzy mobilnością i stabilnością. Ale musimy podążać za krzywą starzenia się: z wiekiem stajemy się coraz bardziej yin, aż w końcu stajemy się całkiem zeszywniali, gdy w naszych martwych ciałach następuje stężenie pośmiertne. Gdy stajemy się coraz starsi i coraz bardziej yin, potrzebujemy form ćwiczeń yin, byśmy mogli zachować mobilność.

Teoria ćwiczenia

Wszystkie formy ćwiczeń mają dwie wspólne cechy:

- najpierw musimy wywrzeć nacisk na tkanki,
- następnie musimy pozwolić tkankom odpocząć.

Tkanki yang wolą być uciskane w sposób yang, a tkanki yin lepiej funkcjonują, gdy uciskane są w sposób yin. Ucisk ma wiele negatywnych konotacji w naszej kulturze, ponieważ zapominamy o „odpoczynku” w tym równaniu. Ale brak lub zbyt mało ucisku w naszym życiu to tak samo szkodliwe, jak nadmierny ucisk. Musimy obciążać ciało i pozwalać mu odpoczywać. Jest w tym równowaga yin/yang, która prowadzi do zdrowia. Nadmiar czegokolwiek jest niezdrowy.

Ćwiczenia yang ukierunkowane są na tkanki yang: mięśnie. Mięśnie uwielbiają być co jakiś czas rytmicznie poruszane. Statyczne chwile są krótkotrwałe¹⁰. Mięśnie są elastyczne i mogą znieść ten typ ćwiczeń. Jednakże stosowanie ćwiczeń yang na tkanki yin może je uszkodzić. Tkanki yin są bardziej plastyczne, więc wymagają łagodniejszego, ale dłużej utrzymującego się obciążenia. Wyobraź sobie, że wyginasz kartę kredytową w jedną i drugą stronę, sto osiem razy każdego ranka. Nie minie wiele poranków, a karta złamie się na pół. Karta kredytowa jest plastyczna, tak jak nasze więzadła. Rytmiczne zginanie więzadeł, niustannie, jak robią to niektórzy uczniowie przy odchylaniu się do tyłu ze stania w Kole lub przechodząc z pozycji Psa w górze do Psa w dole, po jakimś czasie uszkodzi więzadła, tak jak uszkodzona została karta kredytowa. Oto ostrzeżenie...
nie stosuj ćwiczeń yang na tkanki yin!

ROZDZIAŁ DRUGI

Praktyka yin jogi

To, jak praktykujemy, jest znacznie ważniejsze niż to, co praktykujemy. Nazbyt często uczniowie jogi zmuszają się do powykręcanych pozycji, nie biorąc pod uwagę, czy to, co robią, pomaga im czy szkodzi. Ich ego przejmuję kontrolę, a ego chce wyglądać dobrze przed innymi. Joga nigdy nie była sportem wyczynowym⁵³: to wewnętrzna praktyka, stworzona, by budować świadomość, nieprzywiązywanie się, spokój i zadowolenie. Nie używamy ciała, by przybrać pozycję, przybieramy pozycję, by dotrzeć do ciała. Właściwie praktykowana, joga może dać wszystkie fizjologiczne korzyści, oferując głęboki wewnętrzny spokój i cenione przez starożytnych joginów wglądy. Po prostu musimy praktykować uważnie, ze świadomością i intencją.

W następnych kilku częściach przyjrzymy się pytaniom, *jak* praktykować yin jogę. Następnie będziemy gotowi, by spojrzeć na najczęściej używane w yin jodze asany. Styl yin jogi nie wymaga aż tylu asan, co bardziej aktywne praktyki. Istnieje najwyżej trzydzieści sześć pozycji (wyluczając wariacje). Odkryjemy najpopularniejsze pozycje i szczegółowo się

im przyjrzymy, łącznie z ich wariacjami, opcjami i niektórymi przeciwwskazaniami.

Następnie zgłębimy kilka przejść, które po prostu są łączeniem asan w logicznej sekwencji z głównym tematem lub celem w umyśle. Przedstawione asany nie wyczerpią możliwych pozycji, które można wykonywać w yin jodze, a temat przejść będzie jeszcze mniej wyczerpujący⁵⁴. Choć yin joga generalnie skupia się na dolnej części ciała, możliwe jest stosowanie tej filozofii do każdego obszaru ciała. Krótko przyjrzymy się niektórym praktykom yin jogi dla górnych części ciała, a także wyjątkowym okolicznościom, w których może pomóc yin joga, jak ciąża, problemy z kolanami i choroby dolnych części pleców.

◦◦◦ Zanim rozpoczniesz tę praktykę, upewnij się, proszę, że jesteś w stanie zrobić to bezpiecznie. Nim rozpoczniesz praktykę jakiegokolwiek rodzaju jogi, skonsultuj się z lekarzem lub pracownikiem służby zdrowia. Porady w tej książce nie mają na celu zastąpienia porad lekarskich. Choć wskazówki w tej książce sporządzone zostały z należytą uwagą, nie możemy wziąć odpowiedzialności za niepożądane skutki twojej praktyki. Gdy nie jesteś pewien jakiegoś aspektu praktyki lub źle się czujesz, skonsultuj się z lekarzem. Zanim wypróbujesz jakąkolwiek pozycję, przeczytaj przeciwwskazania i zwróć uwagę na wiele dostępnych opcji, sprawiających, że każda pozycja jest bardziej przystępna. Praktykuj z uwagą i intencją.

Jak ćwiczyć yin jogę

Siedząc w... pomieszczeniu, wolny od trosk, (uczeń) powinien ćwiczyć jogę, tak jak instruował go jego guru⁵⁵.

Prosta rada. „W jakim pomieszczeniu?”, pewnie się zastanawiasz. Łatwo zdobyć pomieszczenie: po prostu znajdź dla siebie:

...mały pokój o długości i szerokości czterech łokci, bez kamieni, ognia, wody i żadnych zakłóceń, w kraju, gdzie właściwie wymierzana jest sprawiedliwość, gdzie mieszkają dobrzy ludzie i gdzie pożywienie można znaleźć z łatwością i w dużych ilościach... Pokój powinien mieć małe drzwi, nie mieć dziur, wgłębień, nie powinien być zbyt wysoki ani zbyt niski, powinien być dobrze otynkowany krowim łajnem i być wolny od kurzu, brudu i insektów⁵⁶.

Cóż, znalezienie takiego miejsca nie powinno być zbyt trudne, prawda? Nie brak krowiego łajna i prawdopodobnie dostępne jest w twoim lokalnym supermarkecie. Sprawiedliwość jest dziś uniwersalna. To wszystko jest proste... ale czym, do licha, jest łokieć⁵⁷?

Powyższa nauka pokazuje nam, że rada udzielona wiele lat temu może nie być dla nas najlepsza w obecnych czasach. Nieocenione jest posiadanie dobrego nauczyciela, który potrafi interpretować nauki i intencje guru z przeszłości i przekazać nam te nauki w nowoczesny sposób. W Indiach, gdzie dni były bardzo ciepłe, a czasami wręcz upalne, praktyki asan wykonywane były bardzo wcześnie rano. Czy to najlepszy czas na yin jogę? Przyjrzyjmy się temu pytaniu.

Kiedy praktykować yin jogę

Nie ma absolutnie żadnych bezwzględnych zasad. Na pytanie, kiedy praktykować yin jogę, nie ma jednej odpowiedzi. Jest wiele opcji, kiedy ją praktykować, w zależności od tego, co chcemy przez naszą praktykę osiągnąć. Wszystko zależy od naszej intencji.

Możemy ćwiczyć, gdy:

- Nasze mięśnie są nierozgrzane (nie będą zabierały nacisku głębszym tkankom).
- Wczesnie rano (gdzie istnieje większe prawdopodobieństwo, że mięśnie nie będą rozgrzane).
- Późno wieczorem, przed pójściem spać (by uspokoić umysł przed snem).
- Przed aktywną praktyką yang (ponownie, nim mięśnie za bardzo się rozgrzeją).
- Wiosną lub latem (by zrównoważyć naturalny czas yang roku).
- Gdy życie staje się bardzo nerwowe (by zrównoważyć energię yang w naszym życiu).
- Po długiej podróży (podróżowanie jest bardzo yang, nawet jeśli dużo siedzimy).
- Podczas cyklu menstruacyjnego kobiety (by zachowywać energię).

Moglibyśmy ustalić intencję, by zmaksymalizować fizjologiczne korzyści naszej praktyki yin jogi – by pracować na stawach i tkankach łącznych. Moglibyśmy również pragnąć zmaksymalizować korzyści emocjonalne lub psychologiczne – by pogłębić praktykę uważności. Możemy również pracować na

naszym ciele energetycznym – by zwiększyć przyływy energii lub usunąć blokady. W zależności od tego, którą intencję wybierzemy, najlepszy czas na praktykę będzie inny.

Fizjologicznie yin joga skupia się na głębszych tkankach łącznych. Gdy mięśnie są rozgrzane i aktywne, mają tendencję do absorbowania większości nacisku pozycji, więc chcemy, by były rozluźnione. Gdy ćwiczymy yin jogę wcześniej rano, mięśnie jeszcze się nie obudziły; to dlatego często tuż po przebudzeniu czujemy się sztywni⁵⁸. W ten sam sposób wykonywanie praktyki yin przed aktywną praktyką yang pozwala, by nacisk dotarł głębiej do naszych tkanek.

Pod koniec dnia nasze mięśnie są rozgrzane i mają największą długość. O tej porze praktyka przyniesie mniej fizycznych korzyści; jednakże korzyści psychologiczne mogą być większe. Pora dnia jest yang: praktyka yin przed pójściem spać może zrównoważyć tę energię. Podobnie wiosna i lato są porami roku yang. Gdy życie jest gorączkowe lub gdy wiele godzin spędzamy w podróży, są to chwile yang. Gdy pielęgnujemy energię yin, osiągamy równowagę.

Jednak praktyka yin nie jest polecana, gdy jesteśmy bardzo spokojni. Jeśli siedzimy przy biurku przez osiem godzin nudnego zimowego dnia, równowagę przywróci nam bardziej aktywna praktyka yang, a nie yin. Najlepszą odpowiedź na pytanie: czy to czas na yin czy na yang⁵⁹, da ci słuchanie wewnętrznych podpowiedzi.

Zanim zaczniesz ćwiczyć

Mimo że yin joga uznawana jest za łagodniejszą praktykę niż jej siostra yang, wciąż ważne jest, by zastanowić się nad najpopularniejszymi środkami ostrożności. Zauważ, że nie jest to

wyczerpująca lista. Jeśli masz jakieś pytania, porozmawiaj ze swoim nauczycielem lub pracownikiem służby zdrowia.

- Gdy jesteś w ciąży lub masz poważne problemy zdrowotne, jak urazy stawów, niedawno przeszedłeś operację, masz padaczkę, cukrzycę lub jakąkolwiek chorobę układu krążenia (szczególnie wysokie ciśnienie), przedyskutuj swoją intencję ćwiczenia jogi ze swoim lekarzem.
- Gdy ćwiczysz, nie używaj perfum ani wody kolońskiej. Częścią praktyki jest głębokie oddychanie i nie chcesz wdychać tych oparów.
- Nie jedz nic przez przynajmniej godzinę do dwóch przed ćwiczeniem, unikaj dużych posiłków na trzy godziny przed ćwiczeniem. (W przypadku praktyki yang ten okres jeszcze się wydłuży).
- Zanim zaczniesz, dobrze jest wziąć prysznic. Opróżnij jelita i pęcherz. To wszystko są części normalnego porannego rytuału, co oznacza, że nie będziesz ćwiczył yin jogi od razu po zwleczeniu się z łóżka. Daj sobie przynajmniej trzydzieści minut po prysznicu, nim rozpoczniesz praktykę jogi.
- Jeśli już jesteś fizycznie zmęczony, ćwicz krótko i łagodnie.
- Unikaj ćwiczenia, jeśli danego dnia przebywałeś długo na słońcu. Długotrwałe opalanie wyczerpuje ciało – pozwól mu dojść do siebie, nim zaczniesz znów je obciążać.
- Zdejmij zegarek i wszelkie inne metalowe rzeczy, które tworzą krąg wokół ciała⁶⁰. Możesz również zdjąć okulary.
- Załóż luźne, komfortowe ubranie, aby ciało nie było skrzepowane.

- Nie będziesz generował wewnętrznego ciepła, możesz więc założyć dodatkową warstwę ubrań lub skarpetki. Temperatura pomieszczenia powinna być trochę wyższa niż normalnie.
- Miej pod ręką poduszki, bloczki i koce, jako podpórki i do siedzenia przy niektórych zgięciach i przy medytacji.
- Usuń oczywiste rozproszenia: wyłącz telefon, wynieś z pokoju kota, powiedz członkom rodziny, że potrzebujesz trochę czasu w ciszy.
- Unikaj przeciągów i napływu zimnego powietrza.

Przede wszystkim ćwicz rozluźniony. Jeśli masz coś do zrobienia tuż po ćwiczeniu, skończ je wcześniej niż to konieczne, byś nie musiał spieszyć się pod koniec. Nie spodziewaj się, że będziesz miał „wspaniałe ćwiczenie”, ten rodzaj oczekiwań może przynieść odwrotny skutek. Oczekuj, że będziesz się starał najlepiej, jak potrafisz, i po prostu bądź obecny przy tym, co się wydarzy.

Trzy tattvy praktyki yin jogi

Tattva jest rzeczywistością rzeczy lub jej kategorią albo główną naturą. Sarah Powers oferuje nam trzy bardzo proste i skuteczne zasady praktyki yin:

1. Przyjmij pozycję do właściwej głębokości.
2. Postanów, że pozostaniesz nieruchomy.
3. Utrzymuj pozycję przez jakiś czas.

Pamiętanie o tych zasadach podczas ćwiczenia wszystko uprości. Pierwsza zasada, która odnosi się do każdej asany w jodze, często nazywana jest „zabawą z granicami”.

Zabawa z granicami

Oto pierwsza zasada yin jogi: za każdym razem, gdy przyjmiesz pozycję, dochodź tylko do punktu, gdy czujesz znaczny opór w ciele. Nie próbuj od razu przechodzić bardzo głęboko. Daj ciału szansę, by się otworzyło i zaprosiło cię do pogłębiania pozycji. Po trzydziestu sekundach lub minucie zazwyczaj ciało uwalnia się i możliwa jest większa głębokość: ale nie zawsze! Słuchaj ciała i szanuj jego prośby.

Rozpatruj swoją wolę i ciało jako dwójkę tancerzy, poruszających się w totalnej harmonii. Zbyt wielu początkujących, a nawet doświadczonych uczniów jogi robi z niej mecz zapasów – umysł walczy z ciałem, zmuszając je do pozycji, przed którymi ciało się opiera. Joga jest tańcem, a nie zapasami.

Esencją yin jest poddawanie się. W yang chodzi o zmienianie świata; yin akceptuje świat takim, jaki jest. Żadne nie jest lepsze od drugiego. Owszem, są chwile, gdy zmienianie świata jest właściwe, a nawet konieczne; innym razem najlepiej jest pozwolić sytuacji się rozwijać. Częścią praktyki yin jest nauczenie się tego poddawania się.

Ta filozofia znajduje odzwierciedlenie w modlitwie, której korzenie nie są znane. Krąży po świecie prawdopodobnie od stu lat⁶¹ i mówi o wyzwaniu równoważenia yin i yang:

*Boże, użycz mi pogody ducha, abym godził się z tym, czego nie mogę zmienić,
odwagi, abym zmieniał to, co mogę zmienić,
i mądrości, abym odróżniał jedno od drugiego.*

Harmonia lub równowaga w życiu bierze się z tej mądrości, którą musimy zyskać i której musimy nauczyć się dzięki własnemu doświadczeniu. Naszą pierwszą tattvą jest możliwość zyskania tej mądrości. Posłuchaj swojego ciała i dotrzyj do granicy. Gdy – i jeśli – ciało się otworzy i zaprosi cię głębiej, przyjmij zaproszenie i dojdź do następnej granicy. Gdy już tam będziesz, ponownie zatrzymaj się i poczekaj na kolejne otwarcie.

W ten sposób bawimy się naszymi granicami, za każdym razem czekając na nowe zaproszenie. Dochodzimy do granic z łagodnym, płynnym oddechem, jak surfer pływający po falach oceanu. Surfer nie walczy z oceanem; płynie razem z nim.

Gdy przyjmujesz pozycję, pozbądź się oczekiwań odnośnie do tego, jak powinieneś wyglądać. Głęboko w zachodniej praktyce jogi pogrzebany jest destrukcyjny mit – że w każdej pozycji powinniśmy osiągać modelowy kształt. To znaczy, wyglądać jak jakiś model na okładce magazynu o jodze. Aby obalić ten mit, powinniśmy przyjąć tę mantrę:

*Nie używamy ciała, by przyjąć pozycję,
Używamy pozycji, by dotrzeć do ciała.*

Gdy już osiągniesz granicę, zatrzymaj się. Udać się do wewnątrz siebie i sprawdź, jakie to uczucie. Pozycja działa, gdy czujesz rozciąganie się ciała, gniecienie lub wykręcanie⁶². Kolejną mantrą, którą możesz zastosować w swojej praktyce, jest:

Gdy czujesz, to znaczy, że to działa.

Nie musisz posuwać się dalej, gdy już czujesz znaczne rozciągnięcie, nacisk lub wykręcenie. Posuwanie się dalej jest oznaką ego; pozostawanie tam, gdzie jesteś, jest przyjmowaniem yin.



Bernie Clark - naucza jogi i medytacji od 1998 roku. Dzięki wykształceniu zdobytemu na Uniwersytecie Waterloo łączy zainteresowanie jogą z naukowym podejściem. Jego warsztaty i książki pomogły wielu uczniom poszerzyć zrozumienie zdrowia, życia i źródła prawdziwej radości. Jego strona internetowa www.yinyoga.com.

Yin joga to spokojna, bardzo odprężająca praktyka dla każdego. Jest idealna dla osób z kontuzjami, bólami kolan, ramion czy szyi. Wspomaga pracę stawów, ścięgien, więzadeł, głębszych sieci powięzi oraz tkanki łącznej. Poza tym wycisza i przywraca równowagę. Buduje harmonię ciała, umysłu i serca. Poprawia nie tylko zdrowie, ale także wzmacnia organizm i co najważniejsze, poszerza zakres wykonywanych ruchów.

Dzięki praktykowaniu yin jogi lepiej poznasz siebie, zmniejszysz poziom stresu, rozluźnisz ciało, odpoczniesz fizycznie oraz mentalnie, a także poprawisz trawienie i pracę serca. Będziesz zrelaksowany i wypoczęty, a Twoje samopoczucie z dnia na dzień będzie coraz lepsze.

Spokojny trening - zrelaksowane ciało.

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-65404-28-2



9 788365 404282