

JOGA
W RYTMIE
NATURY



KASSANDRA REINHARDT

JOGA W RYTMIE NATURY

Praktyki zgodne z porą dnia, fazą Księżyca i porą roku.
Eliminacja stresu i napięć z yin jogą, vinyasa jogą,
jogą księżycową oraz afirmacjami i medytacjami



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-660-2

Tytuł oryginału: *Year of Yoga: Rituals for Every Day and Every Season*
(*Yoga with Cassandra, Yin Yoga, Vinyasa Yoga, Lunar Yoga*)

Published by arrangement with Weldon Owen International, an imprint of Insight Editions,
LP, 800 A Street, San Rafael, CA 94901, USA, www.insighteditions.com
No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher.
Copyright © 2022 by Cassandra Reinhardt
Photo Copyright © 2022 by Jessica Hodgson

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2023
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

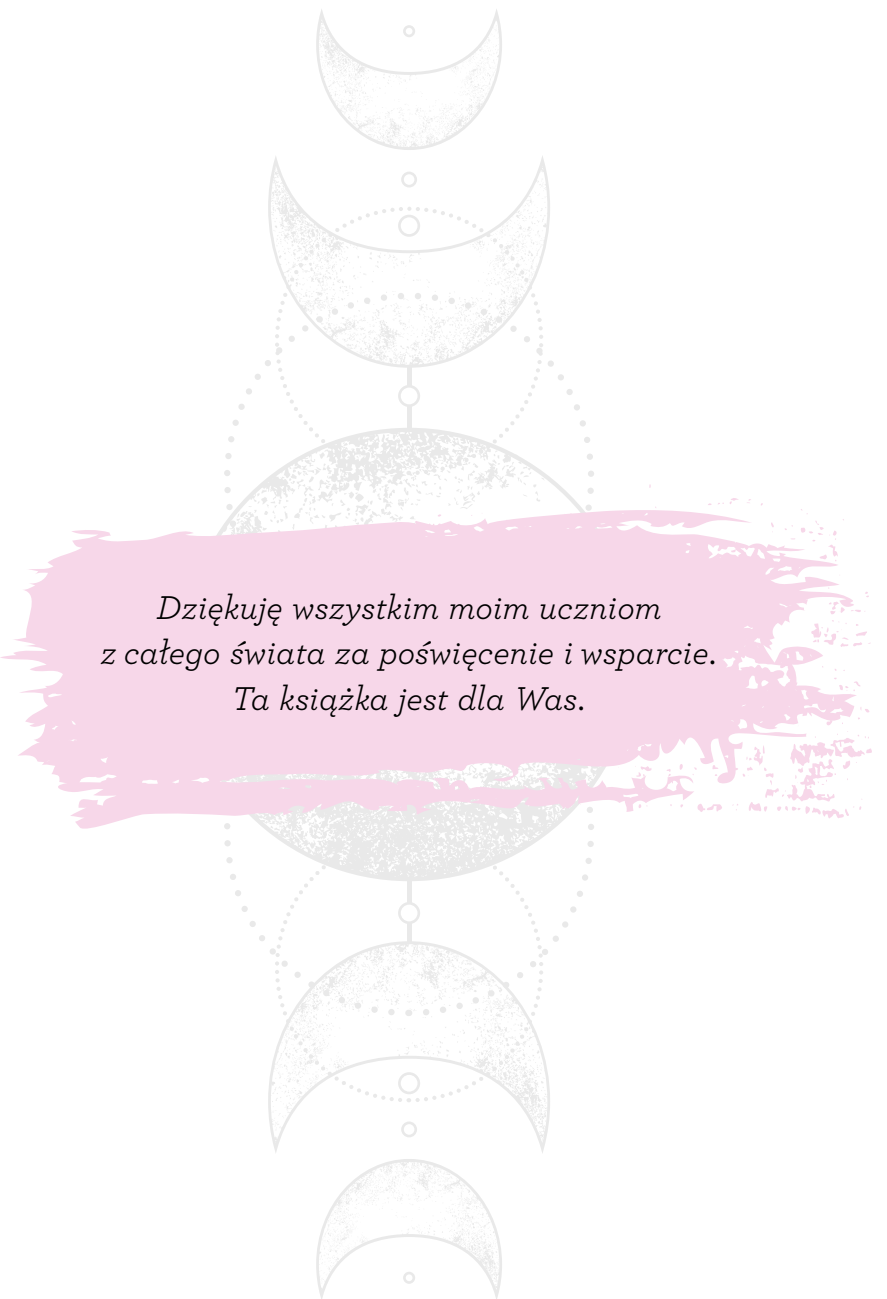
Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



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
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



*Dziękuję wszystkim moim uczniom
z całego świata za poświęcenie i wsparcie.
Ta książka jest dla Was.*



SPIS TREŚCI

WSTĘP 9

JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI 15

BEZPIECZEŃSTWO I SPRZĘT 17

JAK ZACZĄĆ PRACĘ Z JOGĄ 21

JAK UDOSKONALIĆ

PRACĘ Z JOGĄ 23

VINYASA 26

PRAKTYKI LUNARNE 29

LISTA NOWIU 30

LISTA PEŁNI 31

JOGA YIN W NOWIU 32

JOGA W PEŁNI 31

ZIMA 43

Poranna praktyka 44

Wieczorna medytacja 48

Ćwiczenie oddechowe 51

Afirmacje 52

Rytuał nowiu 54

Rytuał pełni 55

Zimowa lista 56

Sekwencje jogi 60

WIOSNA 89

Poranna praktyka 90

Wieczorna medytacja 94

Ćwiczenie oddechowe 97

Afirmacje 98

Rytuał nowiu 100

Rytuał pełni 101

Wiosenna lista 102

Sekwencje jogi 106

LATO 131

Poranna praktyka 132

Wieczorna medytacja 136

Ćwiczenie oddechowe 139

Afirmacje 140

Rytuał nowiu 142

Rytuał pełni 143

Letnia lista 144

Sekwencje jogi 148

JESIEŃ 177

Poranna praktyka 178

Wieczorna medytacja 182

Ćwiczenie oddechowe 185

Afirmacje 188

Rytuał nowiu 190

Rytuał pełni 191

Jesienna lista 192

Sekwencje jogi 196

PODSUMOWANIE 226

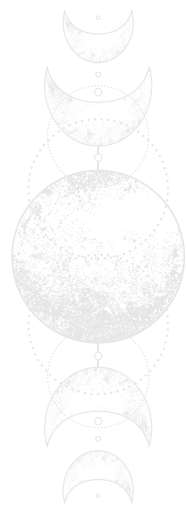
PODZIĘKOWANIA 227

ŹRÓDŁA 228

INDEKS 232

O AUTORCE 237





WSTĘP

Witaj! Bardzo się cieszę, że postanowiłeś sięgnąć po tę książkę. Ćwiczę jogę i nauczam jej od ponad dziesięciu lat, dlatego z ogromnym entuzjazmem pragnę podzielić się z tobą narzędziami oraz praktykami, które przyczyniły się do transformacji mojego życia na przestrzeni tego okresu.

Kiedy byłem małą dziewczynką, zaczęłam ćwiczyć balet i mimo że to uwielbiałam, ta dyscyplina zaczęła negatywnie wpływać na mój umysł i ciało. Pierwszy raz zetknęłam się z jogą w 2008 roku, gdy zaczęłam uczęszczać na zajęcia, żeby poprawić swoją elastyczność oraz poradzić sobie ze stresem i z lękiem.

Chciałabym powiedzieć, że zakochałam się w jodze, od kiedy po raz pierwszy stanęłam na macie, ale niestety tak nie było. Docenienie bogactwa i głębi tej praktyki zajęło mi trochę czasu. Musiałam wypróbować rozmaite style i popraktikować z różnymi nauczycielami, zanim znalazłam to, co mi najlepiej odpowiadało. Pierwsze kilka lat było dość trudne – miałam problemy z siedzeniem w bezruchu i uspokojeniem umysłu. Moja przygoda z tańcem ułatwiła mi ustawianie ciała w odpowiednich pozycjach, ale męczyłam się z medytacją i ciężko mi było oprzeć się potrzebie popisu i udowadniania sobie czegoś. Oczywiście, jak to zwykle bywa, okazało się, że to, czemu się opierałam, było tym, czego najbardziej potrzebowałam. Może się okazać, że ty również przejdziesz przez podobny proces.

Pochodzę ze świata tańca, który wpoił we mnie potrzebę ciągłego dążenia do samorozwoju. Takie myślenie negatywnie wpłynęło na mnie fizycznie i psychicznie. Moi nauczyciele jogi zachęcali mnie do wejrzenia w siebie i odrzucenia wyglądu zewnętrznego. Kładli nacisk na wewnętrzne doświadczenia, lecz nie na zewnętrzne wyniki. Zrozumienie i zaakceptowanie tej postawy zajęło mi dłuższy czas, ale gdy wreszcie tego dokonałam, poczułam, jakby ktoś zdjął wielki ciężar z moich barków. Nagle

nie musiałam martwić się o wygląd, ani, czy robię coś perfekcyjnie. Joga zachęcała mnie do obecności w moim ciele i do docenienia go w chwili bieżącej. Tę zmianę odczułam jak radykalny akt samowspółczucia. Nauczyłam się, jak być łagodniejszą i życzliwszą wobec siebie, poprzez zaakceptowanie podejścia „mniej znaczy więcej”.

Mam nadzieję, że dzięki płynnym sekwencjom pozycji jogi przedstawionym w tej książce osiągniesz to samo, co ja. Postaraj się nie traktować ich jak punkty do wykreślenia z listy, lecz spójrz na nie jak na szansę poznania siebie na głębszym poziomie. To, jak działamy i reagujemy na macie do jogi, może odzwierciedlić nasze zachowania i postępowania w codziennym życiu. Zwróć uwagę na swój dialog wewnętrzny, kiedy praktyka stanie się wyzwaniem,



kiedy wyjdiesz ze swojej strefy komfortu i kiedy spróbujesz czegoś nowego. Jaką historię sobie opowiadasz? To tylko jeden ze sposobów, w jaki praktyka jogi może zostać wykorzystana w celu osobistego rozwoju.

Wśród nauczycieli jogi istnieje powszechne powiedzenie: „Pozycja jogi, której najbardziej unikasz, jest tą, której najbardziej potrzebujesz”. Na własnej skórze przekonałam się o prawdziwości tego stwierdzenia. Gdy przejrysz sekwencje pozycji przedstawione w tej książce, możesz zauważyć, że niektóre ustawienia ciała odpowiadają ci bardziej niż inne. Jeżeli nie polubisz danej pozycji, ważne jest, aby odróżnić, czy jest ona nieodpowiednia dla twojego

ciała, czy po prostu niewygodna, ponieważ jest nowa. Takie rozróżnienie jest kluczowym elementem tej praktyki. Każda pozycja zawiera w sobie jakąś lekcję, a każde postawienie stóp na macie – jakąś mądrość.

Jednym ze sposobów, w jaki utrudniłam sobie własny rozwój, było etykietowanie zajęć lub medytacji jako „dobrych” lub „złych”. Oczywiście bywają dni, kiedy jestem bardziej zdecentrowana, a pozycja, która zwykle jest łatwa, staje się niezwykle wymagająca. Wszystko polega na tym, żeby nie ignorować trudności, gdy się pojawiają, ani nie udawać, że nasze doświadczenie jest inne niż to, które rzeczywiście przeżywamy. Zamiast tego bądź ciekawy nauki, jaką możesz wynieść z doznawanych wrażeń. Każda sekwencja pozycji i medytacja zaoferują ci swoistą naukę, jeśli będziesz otwarty na otrzymywanie tej wiedzy. Kiedy wartościujemy własne doświadczenia jako dobre lub złe, możemy przeoczyć ich prawdziwe bogactwo.

Wszyscy mierzymy się z trudnościami i problemami w życiu. Joga cię z tego nie zwolni, ale może dostarczyć ci narzędzi, które pomogą ci uporać się z takimi przeciwnościami z większą elegancją i obecnością. Zauważyłam, że dzięki oddanej praktyce potrafisz utrzymać koncentrację i połączenie nawet w najtrudniejszych czasach. Joga daje nam dar perspektywy i pozwala ujrzeć jedność wewnątrz nas samych, z innymi ludźmi oraz z czymś większym niż my sami.

Moja praktyka jogi rozwinęła się najintensywniej, kiedy zaczęłam ją łączyć z rytmem natury. Dopasowanie ćwiczeń do cykli księżycowych i słonecznych pozwoliło mi zoptymalizować



poziom energii oraz poczuć silne połączenie zarówno ze sobą, jak i z otaczającym mnie światem. Nauka, które rodzaje praktyk wybierać w zależności od nastroju i poziomu energii, była dla mnie wzmacniająca i odżywiająca. Włączenie jogi do codziennej rutyny stało się również wspierającym sposobem, żeby poczuć uziemienie i połączenie bez względu na to, co przynosił mi dzień. Wierzę, że nawet odrobina codziennej jogi może odmienić twoje życie.

Mam osobowość typu A i jestem niespokojną duszą. W wolniejszych formach jogi, takich jak yin, odnalazłam wielki komfort i pocieszenie. Inne style, takie jak *vinyasa*, nauczyły mnie większej świadomości ciała i pomogły zrozumieć połączenie między umysłem a ciałem. Obecnie nauczam i praktykuję głównie jogę vinyasa i yin, które znajdziesz w tej książce. Jeśli dopiero stawiasz pierwsze kroki w jodze, zachęcam cię, abyś nie rezygnował, jeżeli od razu nie poczujesz połączenia ze swoją praktyką. Joga to podróż w odkrywaniu samego siebie, a pierwszą częścią tej wyprawy jest znalezienie tego, co nam najbardziej pasuje. Z czasem ty też odkryjesz, co tobie najlepiej służy.

Moim celem zawsze było stworzenie dostępnych, łatwych do wykonania sekwencji pozycji jogi, które można praktykować w komfortowych warunkach swojego domu. Niezależnie od tego, czy ćwiczysz z tą książką, czy z moimi nagraniami video, mam nadzieję, że czujesz wsparcie na każdym kroku. Jestem wdzięczna, że się spotkaliśmy, tak samo nie mogę się doczekać rozpoczęcia naszej podróży!





JAK KORZYSTAĆ Z KSIĄŻKI

Celem tej książki jest stworzenie daru, który będzie mógł rozwijać się razem z tobą na różnych etapach twojego życia. Moim zaś wyzwaniem zawsze było stworzenie zajęć i sekwencji pozycji jogi, które są bezpieczne, znaczące i skuteczne. To dla mnie ważne, aby

ćwiczenie jogi łatwo wpisywało się w twoją codzienną rutynę dla optymalnego zdrowia i spokoju umysłu.

Ta książka jest zorganizowana według pór roku, żebyś mógł dopasować się do rytmów natury. Każda sekcja zawiera poranną praktykę, wieczorną medytację, ćwiczenie oddechowe, dwadzieścia afirmacji, rytuały lunarne, cztery sekwencje pozycji jogi oraz listę polecanych źródeł. Chcę przedstawić ci jak najwięcej opcji, żebyś mógł wybrać te praktyki, które będą najbardziej ci odpowiadać.



Zauważysz, że do każdej sekwencji pozycji jogi w tej książce jest dołączony kod QR. Jeśli użyjesz aplikacji w telefonie komórkowym do skanowania takich kodów, uzyskasz dostęp do nagrań zajęć jogi. Uwielbiam uczyć online, więc chcę ci dać możliwość ćwiczenia razem ze mną, a także z książką za pośrednictwem tych nagrań. Kody QR znajdziesz również przy sezonowych medytacjach wieczornych. Zeskanuj je w ten sam sposób, a uzyskasz dostęp do nagrań audio do każdej medytacji, które pomogą ci się zrelaksować każdej nocy.

Każda pora roku jest związana z innym motywem przewodnim. Zauważysz, że książka zaczyna się zimą. Symbolicznie zima reprezentuje okres przejściowy przed nowymi początkami. Jeśli lubisz ustalać postanowienia noworoczne, docenisz rozpoczęcie swojej podróży właśnie w tym miejscu. Możesz jednak rozpocząć pracę od dowolnej pory roku, jeśli właśnie wtedy po raz pierwszy otworzysz tę książkę.

Na koniec chcę, żebyś czuł motywację, aby używać tej książki w dowolny sposób. Masz ochotę na ognistą letnią praktykę w środku zimy? Śmiało! Działaj według własnego rytmu i czerp z tego przyjemność.

Możesz uzyskać dostęp
do wszystkich nagrań audio i wideo na stronie
<https://www.yogawithkassandra.com/year-of-yoga/>
Wpisz hasło „yearofyoga”, żeby uzyskać dostęp do zawartości.



BEZPIECZEŃSTWO I SPRZĘT

W kwestii bezpieczeństwa mam trzy najważniejsze porady:

ZACNIJ POWOLI. Do tego, na co jest gotowe twoje ciało, pojejdź z rozsądkiem. Całe sedno jogi tkwi w tym, żeby nie robić z niej przedstawienia, nie popisywać się, ani nie traktować jej jak punkty do wykreślenia z listy. Uczyń z tej praktyki samotroskę i odkrywanie samego siebie. Kiedy postanowisz wejść na matę, zrób to z radością. Nie przejmuj się takimi kwestiami jak postęp od poziomu początkującego do zaawansowanego, ani ustalaniem wielkich celów. Bądź w tym realistą i trzymaj się tego, co uważasz za właściwe. Nie musisz niczego udowadniać.

ZROZUM RÓŻNICĘ MIĘDZY WRAŻENIEM A BÓLEM. Pozycje jogi mogą wiązać się z odczuwaniem konkretnych wrażeń fizycznych, lecz nigdy nie powinny sprawiać bólu. Jeżeli jesteś przyzwyczajony do szukania wrażeń i ciągle gonisz za intensywnością, nasza praktyka może okazać się wyzwaniem. W jodze często mniej oznacza więcej. Wyluzuj w pozycjach i zwalczaj chęć wykraczania poza ograniczenia. Podczas ćwiczeń należy celować w uczucie ciała pracującego bez zbytnej intensywności.

ZWRACAJ UWAGĘ NA ODDECH. Jednym z najłatwiejszych sposobów na to, żeby sprawdzić, czy przesadziłeś z pozycją lub straciłeś skupienie, jest pilnowanie swojego oddechu. Jeżeli nagle spostrzeżesz, że ciężko ci oddychać powoli i równomiernie, to oznaka, że najprawdopodobniej przesadziłeś. Jeżeli oddychasz zbyt szybko, to znak, żeby się zatrzymać i zwolnić. Jeżeli twój umysł odpływa i zaczynasz poruszać się jak na autopilocie, wróć do powolnego przepływu oddechu – wdechu i wydechu przez nos. Postaraj się utrzymać równomierny, spokojny rytm przez całą sesję.

Zauważysz, że do każdej sekwencji pozycji jogi przedstawionej w tej książce jest dołączona informacja o poziomie zaawansowania.

*Naszym celem w życiu nie jest
stać się idealnym, lecz pełnić.*

BERNIE CLARK

KĄŻDY: Pozycje odpowiednie dla każdego bez względu na doświadczenie.

POCZĄTKUJĄCY: Pozycje bezpieczne dla nowicjuszy w jodze.

ŚREDNIOZAAWANSOWANY: Pozycje świetne dla tych z niejakim doświadczeniem oraz średnim poziomem siły i elastyczności.

ZAAWANSOWANY: Pozycje idealne dla zaprawionych osób w trakcie intensywnej praktyki.

Należy zrozumieć, że to jedynie pomocne wytyczne. Każde ciało jest wyjątkowe – to, co jedna osoba może postrzegać jako ćwiczenie dla początkujących, inna może uważać za zaawansowane. Twoje ciało naprawdę wie najlepiej, zatem słuchaj go w każdej chwili. Pomiń wszystko, co ci nie pasuje.

Aby wydobyć jak najwięcej korzyści ze swojej pracy na macie, możesz rozważyć kupno kilku akcesoriów. Często przedmioty użytku domowego mogą posłużyć za zamienniki tego dodatkowego wyposażenia.

KLOCKI (KORKOWE, BAMBUSOWE LUB PIANKOWE): Możesz je zastąpić poduszkami, złożonymi kocami lub grubymi książkami.

TAŚMY: Możesz je zastąpić paskami lub taśmami fizjoterapeutycznymi TheraBand.

WAŁKI: Możesz je zastąpić poduszkami lub zwiniętymi kocami.





JAK ZACZAĆ PRACĘ Z JOGĄ

Jeżeli dopiero zaczynasz swoją przygodę z jogą, początki mogą być trudne. Zapewniam cię jednak, że to wcale nie musi być przytłaczające, ciężkie ani dezorientujące. W rzeczywistości powinno być przeciwnie. Chciałabym, żeby twoja praktyka jogi była znacząca, bezpieczna i skuteczna. Baw się dobrze i skupiaj na najważniejszych kwestiach.

MAŁE KROKI. Uważam, że nawet odrobina codziennej jogi może odmienić twoje życie. Żeby osiągnąć sukces, zacznij od małych kroków i krótkich sekwencji pozycji jogi. Następnie, jeżeli chcesz, możesz rozbudować swoją praktykę. Ustal łatwą rutynę na początek, zanim zaczniesz dokładać do niej kolejne elementy.

USTALENIE MOTYWACJI. Co przyciąga cię do jogi? Może połączenie umysłu z ciałem, skupienie na chwili bieżącej albo pozytywne korzyści zdrowotne dla mózgu i ciała. Bez względu na powód, jeżeli poczujesz, że twoja motywacja słabnie, wróć do tego, co przyciągnęło cię do jogi na samym początku.

WYTYCZENIE PRZESTRZENI. Jeżeli wyznaczysz w swoim domu konkretne miejsce, w którym poczujesz się komfortowo i spokojnie, z większą chęcią wejdiesz tam na matę. To miejsce nie musi być duże ani wyszukane; wystarczy, że będziesz utrzymywać je w czystości i gotowe! Tak naprawdę potrzebujesz tylko tyle miejsca, żeby zmieścić tam matę.

WYŁĄCZENIE I POŁĄCZENIE. Kiedy nadejdzie czas na praktykę, zminimalizuj wszystkie dystrakcje. Wyłącz dźwięki w telefonie i poproś domowników, żeby ci nie przeszkadzali. Możesz nawet zbudować odpowiedni nastrój za pomocą oświetlenia i muzyki. To twój czas na połączenie. Reszta może poczekać.

ŻYCZLIWOŚĆ WOBEC SIEBIE. Byłoby wspaniale, gdybyśmy mogli ćwiczyć codziennie, ale mamy swoje życie, które czasem wchodzi nam w drogę. Nie zadręczaj się tym, że opuściłeś dzień, tydzień,

*Joga nie polega na dosięgnięciu palców nóg,
lecz na tym, czego się uczysz, sięgając do nich.*

JIGAR GOR

czy nawet miesiąc. Takie obwinianie się utrudni ci powrót do rutyny. Zwyczajnie powrót do praktyki, kiedy będziesz mógł.

PROSTOTA. Skup się na łatwych ruchach, które sprawią, że przede wszystkim poczujesz się dobrze, nie usiłuj też osiągnąć mistrzostwa w pozycjach. Stawianie sobie wyzwań może być wspaniałym sposobem na rozwój, lecz w naszej praktyce chodzi o samą podróż – nie jej ostateczny cel. Odrzuć oczekiwania i obejmij swoją indywidualną ścieżkę.

ODPOCZYNEK. Niektórzy praktycy jogi zaprzysięgli się codziennej praktyce i nigdy nie opuszczają ani jednego dnia. Lubię robić sobie dzień wolnego raz na tydzień i pozwolić mojemu ciału na pełny odpoczynek. Z czasem odnajdziesz rytm, który będzie dla Ciebie odpowiedni. Zwracaj uwagę na to, jak się czujesz i nie forsuj się.