

Max Lowenstein · Liz Lowenstein

JOGA OD ZERA

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



Program startowy, łatwe
pozycje, jasne instrukcje na
zwiększenie elastyczności,
siły i równowagi



JOGA
OD ZERA

Max Lowenstein • Liz Lowenstein

JOGA OD ZERA

Program startowy, łatwe
pozycje, jasne instrukcje na
zwiększenie elastyczności,
siły i równowagi

REDAKCJA: Paweł Uklejski
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Anna Jurga

Wydanie I
Białystok 2025
ISBN 978-83-8272-963-4

Tytuł oryginału: *Yoga for Inflexible People: Improve mobility, strength and balance with this step-by-step starter programme*

Copyright © 2020 Max & Liz Lowenstein
First published in 2020 by Carlton Books Ltd

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025
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, powinienes skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakiegokolwiek 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.



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

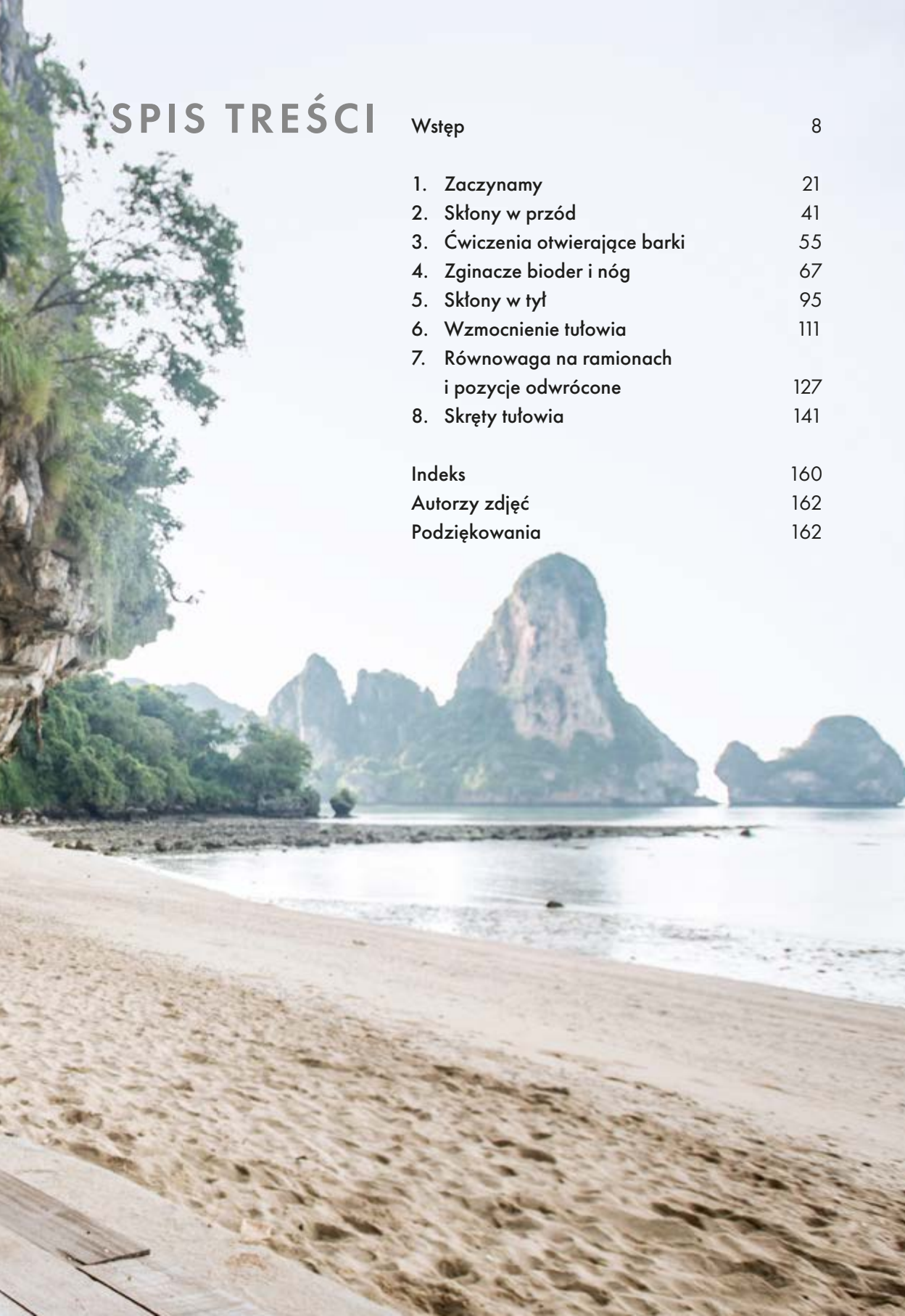


15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.superodzywianie.pl

PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

Wstęp	8
1. Zaczynamy	21
2. Skłony w przód	41
3. Ćwiczenia otwierające barki	55
4. Zginacze bioder i nóg	67
5. Skłony w tył	95
6. Wzmocnienie tułowia	111
7. Równowaga na ramionach i pozycje odwrócone	127
8. Skręty tułowia	141
Indeks	160
Autorzy zdjęć	162
Podziękowania	162





ZACZYNAMY

Możesz zacząć podróż z jogą i elastycznością gdziekolwiek i kiedykolwiek zechcesz! Nie musisz mieć żadnych konkretnych gabarytów, kształtów ani być w konkretnym wieku – tu chodzi o wykorzystanie siły oraz połączenie się z ciałem i ruchem. W tym otwierającym rozdziale zgłębimy kwestię elastyczności, omówimy, czym ona jest i dlaczego jest taka ważna. Następnie zajmiemy się negatywnym wpływem współczesnego stylu życia na zdrowie kręgosłupa i dobrostan fizyczny oraz co możemy zrobić, żeby przeciwdziałać temu procesowi. Praktyka jogi wymaga jedynie podstawowego sprzętu, dlatego omówimy również to, co będzie ci potrzebne oraz jak to pomoże ci w ćwiczeniach i ułatwi postęp. Przyjrzymy się wybranym podstawowym pozycjom wykorzystywanym jako punkty odniesienia w wielu innych pozycjach w tej książce oraz w rozgrzewce, która jest niezbędna do rozluźnienia kręgosłupa, szyi, nadgarstków i innych stawów przed właściwą praktyką. Na koniec przedstawimy trzy ćwiczenia oddechowe, które ukoją twój umysł.

CZYM JEST ELASTYCZNOŚĆ?

Elastyczność zaczyna się w głowie. Pierwszym krokiem jest stworzenie własnej wizji tego, czego pragniesz dla swojego ciała, a reszta nastąpi samoistnie wraz z praktyką i wytrwałością. Podróż ku elastyczności jest czymś, co należy doceniać i z czego czerpać przyjemność.

W fizjologii elastyczność to zakres ruchu w stawie lub grupie stawów albo zakres, w jakim można rozciągnąć mięśnie. Zakres ruchów, czyli poziom elastyczności różnych części ciała, może się różnić w znacznym stopniu. Rozwój elastyczności może pomóc przeciwdziałać wymaganiom codzienności, chronić przed urazami i sprzyjać ogólnemu dobremu samopoczuciu.

Joga tworzy nierozzerwalny tandem z elastycznością. Joga to dyscyplina uwzględniająca kontrolę oddechu i konkretne pozycje ciała w połączeniu z rozciąganiem i medytacją. Razem ze świadomą uważnością (tzw. mindfulness) i z oddechem joga może zwiększyć elastyczność i zakres ruchów całego ciała, a także sprawić, że poczujesz się wyższy i szczuplejszy.

Korzyści elastyczności

- 1 Poprawa postawy i utrzymania równowagi – lepsza elastyczność to zdrowy i silny kręgosłup.
- 2 Poprawa stanu umysłu – praca nad elastycznością daje poczucie odprężenia.
- 3 Zwiększenie zakresu ruchów – dobrze rozciągnięte mięśnie łatwiej osiągną pełny zakres ruchu.
- 4 Poprawa krążenia – usprawniony przepływ krwi do miękkich tkanek przyspiesza proces zdrowienia.



5 Uśmierzenie bólu i bolesności mięśni –
rozluźnienie mięśni łagodzi ból.

6 Bardziej precyzyjny ruch –
w różnych czynnościach.

7 Zapobieganie urazom –
zwiększenie siły fizycznej
pozwała ciału przyjąć więcej
obciążenia.

ZDROWIE KRĘGOSŁUPA

Zdrowy kręgosłup jest niezbędny dla zdrowia całego ciała. W kręgosłupie mieści się ośrodkowy układ nerwowy, za pośrednictwem którego odbywa się wymiana impulsów nerwowych z mózgiem. Wielu z nas spędza większość czasu z pochyloną głową i ze zgarbionymi barkami – w pracy nad klawiaturą czy w autobusie lub pociągu nad tabletem albo telefonem.

Z biegiem czasu brak ruchu kręgosłupa powoduje twardnienie więzadeł międzykręgowych i spięcie mięśni. To zaburza

przesyłanie wiadomości w obrębie ośrodkowego układu nerwowego, co z kolei może osłabiać czucie, wywoływać ból i choroby, spowalniać regenerację i reakcje, zaburzać sen oraz osłabiać ogólną wydajność. Jednak dzięki regularnym ćwiczeniom i prawidłowej pielęgnacji można przywrócić kręgosłupowi zdrowie i jednocześnie otrzymać cały wachlarz korzyści zarówno fizycznych, jak i mentalnych.

ZWIĘKSZANIE ELASTYCZNOŚCI

Układ książki bierze pod uwagę wszystkie komponenty elastyczności. Progres następuje z każdym kolejnym rozdziałem w celu otworzenia konkretnych partii ciała i przygotowania do kolejnych sekcji.

Pozycje przedstawione w książce uwzględniają trzy etapy zaawansowania – poziom początkujący, średniozaawansowany i zaawansowany. Tempo przejścia przez każdy z nich to kwestia indywidualna. Spójrz na ogólne porady dotyczące postępu:

- Zwracaj uwagę, jak się czujesz na każdym etapie postępu i utrzymuj pozycje tak długo, jak to wygodne.
- Kieruj oddech w głąb ciała, otwierając i rozluźniając każdą jego część.
- Lekki dyskomfort to nie problem, ale jeżeli poczujesz ostry lub nagły ból, to oznaka, że się pospieszyłeś, co może prowadzić do urazu.
- Regularne ćwiczenia pozycji ułatwią postęp.

Dobre zdrowie kręgosłupa to:



- 1 Poprawa funkcji poznawczych
- 2 Lepszy nastrój
- 3 Regularny sen
- 4 Lepsza pamięć
- 5 Poprawa funkcjonalności
- 6 Zwiększona wydajność pracy
- 7 Lepsza koordynacja ręka-oko
- 8 Szybsze zdrowienie

SPRZĘT

Joga nie wymaga wiele sprzętu – cała praktyka skupia się na tobie i twoim ciele. Niemniej jest kilka przedmiotów, które mogą ułatwić ćwiczenia, szczególnie na początku. Pierwszy to mata, która zapewni ci komfort, bezpieczeństwo i stabilność. Możesz też użyć klocków (kostek) do jogi oraz taśm, które pomogą ci wejść w pozycję, gdyż posłużą za przedłużenie twojego ciała. W czynnościach, takich jak dotknięcie dłońmi stóp lub podłogi albo splecenie dłoni za plecami, taśmy i klocki będą pomocne przy prawidłowym ustawieniu ciała i należy je traktować jako narzędzia – nie wsparcie inwalidzkie. Inną ważną kwestią jest odpowiedni strój: dopasowane i elastyczne ubranie jest niezbędne, żeby przez cały czas móc kontrolować pozycję, a zarazem czuć się wygodnie i bezpiecznie.

MATY

Maty stanowią miękką podkładkę dla kolan i innych stawów podczas ćwiczenia jogi oraz pracy nad elastycznością. Zapobiegają przesunięciom dłoni i stóp oraz wytyczają twoją przestrzeń na podłodze.

- Zapobiegają obniżeniu temperatury ciała i utrzymują energię.
- Zapobiegają przesunięciom dłoni i stóp.
- Stanowią amortyzację dla stawów.
- Wyznaczają indywidualną przestrzeń podczas ćwiczeń grupowych.



KLOCKI

Potraktuj klocek do jogi jako przedłużenie swojego ciała. To przedmiot, który pomoże ci osiągnąć najintensywniejsze wydłużenie. Pamiętaj, że można ustawiać klocki pionowo lub kłaść płasko, w zależności od poziomu zaawansowania. To pomoże w progresie przez różne etapy każdej pozycji.

- Można je ustawiać w wybranej, najwygodniejszej pozycji.
- Wspierają rozwój elastyczności.
- Pomagają osiągnąć maksymalne wydłużenie.
- Pomagają dłużej utrzymać pozycję.

TAŚMY

Taśmy do jogi mogą posłużyć za przedłużenie kończyn oraz podporę i pomoc w wydłużaniu różnych części ciała podczas rozciągania i utrzymania pozycji. Mogą być pomocne przy utrzymaniu prawidłowego ustawienia ciała, zwłaszcza przy spiętych barkach i tylnych mięśniach ud.

- Zapewniają wsparcie podczas utrzymania pozycji.
- Wspierają rozwój elastyczności.
- Pomagają utrzymać prawidłowe ustawienie ciała.
- Pomagają osobom ze spiętymi barkami i tylnymi mięśniami ud.



POZYCJA BOHATERA

Pozycja bohatera to klasyczna siedząca pozycja jogi, która rozciąga uda i stawy skokowe oraz poprawia postawę. Korzystnie wpływa na ruchomość i zdrowie kolan, stawów skokowych i ud oraz usprawnia rotacyjny ruch ud do wewnątrz. W tej pozycji kolana są intensywnie rozciągane, dlatego wykonuj ją powoli i w razie potrzeby korzystaj z pomocy sprzętu, szczególnie przy bezpiecznym rozpoczynaniu i kończeniu pozycji.

1. Uklęknij na podłodze i usiądź na piętach. Pod kości miednicy podłóż klocek na najniższym ustawieniu.
2. Ułóż wierzch stóp na podłodze, wyprostuj grzbiet i oprzyj dłonie na udach.
3. Z wdechem wydłużaj kręgosłup, a z wydechem pogłębiaj pozycję i obniżaj uda do podłogi.

1 POCZĄTKUJĄCY

4. Żeby wyjść z pozycji, pochyl się do przodu i podeprzyj się na dłoniach, przechodząc do klęku podpartego.
5. Jeżeli czujesz szczypanie lub ból, wyjdź z pozycji tak, jak powyżej, ustaw klocki pionowo i spróbuj jeszcze raz.



1. Uklęknij na podłodze i usiądź na piętach (jeżeli potrzebujesz sięść wyżej, podłóż złożony koc).
2. Wyprostuj stopy na podłodze i rozsuń je szerzej niż biodra. Skieruj duże palce do siebie.
3. Pochyl tors do przodu, sięgając dłońmi do tyłu, żeby przesunąć łydki na zewnątrz i zrobić miejsce na uda i biodra.
4. Usiądź między stopami. Pięty i golenie ustaw przy biodrach i górnej części ud, a stopy w jednej linii z podudziami. Połóż dłonie na udach.
5. Odsuń barki od uszu i wydłuż kość ogonową do podłogi.
6. Z wdechem wydłużaj kręgosłup, a z wydechem pogłębiaj pozycję i obniżaj się w biodrach do podłogi.
7. Wyjdź z pozycji jak poprzednio.



3 ZAAWANSOWANY

1. Kiedy poczujesz się wygodnie z wersją na poziomie średniozaawansowanym, zacznij pochylać się do tyłu, podpierając się na łokciach.



2. Pogłębiaj skłon w tył, aż oprzesz górną część grzbietu i głowę na podłodze. Możesz przesunąć dłonie do góry i za głowę i złapać się za łokcie.
3. Z wdechem wydłużaj kręgosłup, a z wydechem opuszczaj ciało do podłogi.
4. Żeby wyjść z pozycji oprzyj się na łokciach i z pomocą mięśni tułowia oraz dłoni unieś się do góry.



PÓŁKSIĘŻYC W WYKROKU

Ta dynamiczna pozycja jogi rozciąga zginacze bioder, mięśnie czworogłowe ud oraz stawy skokowe. Ponadto wzmacnia nogi i poprawia stabilność. Pozycja rozciąga również klatkę piersiową, barki i grzbiet, zwiększając energię i redukując zmęczenie.

1. Zaczynij od pozycji stołu (patrz strona 29).
2. Postaw prawą stopę przed sobą pomiędzy dłońmi i oprzyj tylne kolano na podłodze.
3. Zegnij przednią nogę pod kątem 90 stopni. Ustaw kolano nad kostką i skieruj stopę prosto w przód.

1

POCZĄTKUJĄCY

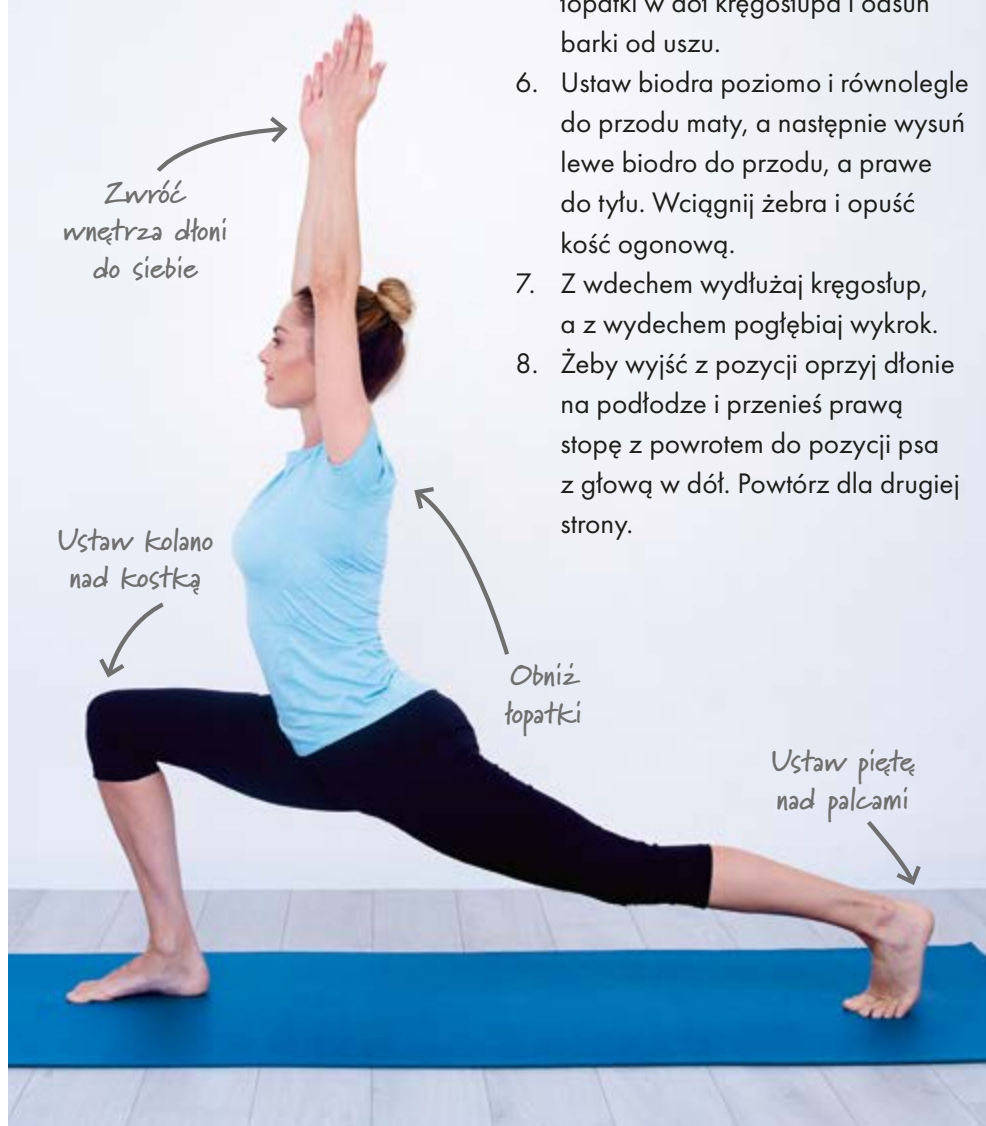
4. Ustaw biodra równolegle do przodu maty i ściśnij pośladki. Oprzyj dłonie na biodrach.
5. Z wdechem wydłużaj kręgosłup, a z wydechem pogłębiaj wykrok.
6. Wciągnij żebra i napnij mięśnie tułowia.
7. Żeby wyjść z pozycji połóż dłonie na podłodze i przenieś przednią stopę z powrotem do pozycji stołu. Powtórz dla drugiej strony.



2 ŚREDNIOZAAWANSOWANY

1. Zacznij od pozycji psa z głową w dół (patrz strony 128-129).
2. Postaw prawą stopę między dłońmi.

3. Rozstaw stopy na szerokość bioder, skieruj je prosto do przodu i zegnij przednią nogę pod kątem 90 stopni.
4. Oprzyj stopę na palcach, unieś piętę i ustaw ją bezpośrednio nad palcami.
5. Unieś ręce nad głowę, przesuń łopatki w dół kręgosłupa i odsuń barki od uszu.
6. Ustaw biodra poziomo i równoległe do przodu maty, a następnie wysuń lewe biodro do przodu, a prawe do tyłu. Wciągnij żebra i opuść kość ogonową.
7. Z wdechem wydłużaj kręgosłup, a z wydechem pogłębiaj wykrok.
8. Żeby wyjść z pozycji oprzyj dłonie na podłogę i przenieś prawą stopę z powrotem do pozycji psa z głową w dół. Powtórz dla drugiej strony.



3

ZAAWANSOWANY

1. Zaczynij jak poprzednio.
2. W wyroku z rękami uniesionymi nad głowę rozpocznij skłon w tył. Przechyl głowę tak, żebyś mógł spojrzeć w tył.
3. Napnij mięśnie tułowia, obniż kość ogonową i wciągnij żebra, żeby chronić wygięty kręgosłup.
4. Z wdechem wydłużaj kręgosłup i wyżej unosź ręce. Z wydechem sięgaj rękami w tył i mocniej wyginaj kręgosłup.

5. Żeby wyjść z pozycji odłóż dłoń na podłogę i ustaw przednią stopę z powrotem w pozycji psa z głową w dół, unosząc biodra do góry.

**NASTĘPNY
POZIOM**

Żeby pogłębić rozciąganie całych stóp, przesunij piętę do przodu i ustaw nad palcami.



Max i Liz Lowenstein to doświadczeni nauczyciele AcroYogi i trenerzy o międzynarodowej renomie, których obserwuje ponad milion osób na Instagramie. Ich kompleksowe podejście łączące doświadczenie trenerskie, dietetyczne oraz medialne pozwala im skutecznie wspierać społeczność w poprawie jakości życia.

**Myślisz, że joga jest tylko dla osób
z wyjątkową elastycznością lub imponującą kondycją?
Borykasz się z przewlekłym bólem kręgosłupa,
sztywnością mięśni albo czujesz,
że twoja sylwetka mogłaby wyglądać lepiej?**

Dzięki książce szybko przekonasz się, że joga jest dosłownie dla każdego – bez względu na wiek, kondycję czy wcześniejsze doświadczenie fizyczne. Liz i Max Lowenstein skutecznie poprowadzą cię przez ponad **40 prostych, jasno opisanych i zilustrowanych pozycji jogi dla początkujących**, takich jak: pozycja łuku, jaszczurki w wyroku czy gołębia. Wszystko ułożone w wygodny i logiczny program od absolutnych podstaw.

Dzięki poradnikowi:

- poznasz podstawowe pozycje jogi, opatrzone zdjęciami i instrukcją ich wykonania;
- poprawisz postawę ciała i zadbasz o wygląd swojej sylwetki;
- pozbędziesz się bólu pleców, stawów i kręgosłupa;
- nauczysz się pracy z własnym ciałem, poprawiając jego mobilność;
- zadbasz o swoje zdrowie fizyczne i psychiczne.

**ELASTYCZNOŚĆ I ENERGIA KAŻDEGO DNIA
– ZACZNIJ SWOJĄ PRZYGODĘ Z JOGĄ!**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

