

Jerry Givens

PRANAJAMA

UZDRAWIAJĄCE TECHNIKI ODDECHOWE

60 prostych ćwiczeń, które zapewnią ci wewnętrzną równowagę,
złagodzą stres i podniosą poziom energii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

PRANAJAMA

UZDRAWIAJĄCE TECHNIKI ODDECHOWE

Jerry Givens

PRANAJAMA

UZDRAWIAJĄCE TECHNIKI ODDECHOWE

60 prostych ćwiczeń, które zapewnią ci wewnętrzną równowagę,
złagodzą stres i podniosą poziom energii



STUDIO
ASTROPSYCHOLOGII
jeszcze lepsze jutro

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Renata Czernik

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8301-548-4

Tytuł oryginału: *Essential Pranayama: Breathing Techniques for Balance, Healing, and Peace*

Copyright © 2020 by Rockridge Press, Emeryville, California
Illustrations © 2020 Christian Dellavedova/AAAREP.net.

© Copyright for the Polish edition by Studio Astropsychologii, 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 informacje dotyczące zdrowia. Wydawca dołożył wszelkich starań, aby były one pełne, rzetelne i zgodne z aktualnym stanem wiedzy w momencie publikacji. Tym niemniej nie powinny one zastępować porady lekarza lub dietetyka, ani też być traktowane jako konsultacja medyczna lub inna. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś koniecznie skonsultować się z lekarzem, zanim samodzielnie rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia. Wydawca ani Autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek negatywne skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.
www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii



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 – detal
strona wydawnictwa: www.studioastro.pl

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.psychotronika.pl

PRINTED IN POLAND

*Wszystkim moim uczniom,
którzy nadal inspirują mnie swoim
zaangażowaniem i rozwojem.*

Spis treści

WSTĘP	9
JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI	11
<hr/>	
Rozdział 1. Wszystko o pranajamie	12
Rozdział 2. Elementy składowe oddechu	38
Rozdział 3. Poziom podstawowy (Adhama)	54
Rozdział 4. Poziom średnio zaawansowany (Madhyama)	88
Rozdział 5. Poziom zaawansowany (Uttama)	122
Rozdział 6. Pranajama w praktyce	156
<hr/>	
ŹRÓDŁA	190
BIBLIOGRAFIA	192
INDEKS	193
PODZIĘKOWANIA	200
O AUTORZE	201

Wstęp

Praktykowaniem jogi zająłem się przypadkowo. Na drugim roku studiów ciężko pracowałem na pełen etat, łącząc obowiązki zawodowe i uczelniane. Próby zrównoważenia pracy, nauki, zajmowania się domem i namiastki życia towarzyskiego zaowocowały ogromnym stresem i w konsekwencji moim wypaleniem. Nie wiedziałem, że kiedy w śnieżną styczniową noc w 2006 roku przekroczyłem próg sali, w której miałem uczestniczyć w moich pierwszych zajęciach jogi (z kuponem na darmowe zajęcia), rozpocząłem podróż, której kulminacją były tysiące godzin regularnego treningu, rozmaite staże, dziesiątki tysięcy godzin spędzonych na nauczaniu ludzi w różnym wieku i z różnych środowisk, przygodami z nauczaniem na całym świecie, a teraz zaprezentowaniem nauk pranajamy w tej książce.

Pranajama jest kluczowym aspektem nauk jogi, tych technik używam na co dzień, zarówno w mojej osobistej praktyce, jak i w moich naukach. Nadal osobiście czerpię korzyści z tych praktyk i widzę, że moi uczniowie również rozkwitają dzięki ich stosowaniu. Wiele osób rozpoczyna praktykę jogi, rozumiejąc jedynie jej fizyczne korzyści. Chcą być elastyczni. Chcą stać na głowie. Chcą być silni. W miarę zagłębiania się w te praktyki odkrywają, że poprzez sterowanie oddechem zwiększają się korzyści fizyczne wraz z szerokim wachlarzem korzyści energetycznych, psychologicznych i duchowych, których mogli w ogóle nie być świadomi. Nagle okazuje się, że są spokojniejsi, nie reagują na stres i są bardziej odporni emocjonalnie i psychicznie.

Od 2008 roku nauczam technik pranajamy i tym samym pomagam ludziom budować styl życia, który polepsza ich ogólne

samopoczucie. Kiedy po raz pierwszy zacząłem nauczać, moją główną grupą odbiorców byli studenci. Podobnie jak ja w tym okresie życia, czuli się przytłoczeni, niespokojni, niepewni, załknięci i szukali odpowiedzi, jak funkcjonować w świecie, aby nie ponieść porażki. Przychodzili do mnie, szukając sposobu na uregulowanie niespokojnych wahań w ich życiu i umysłach. Potrzebowali nauczyć się, jak się uspokoić, gdy byli zestresowani. Chcieli wiedzieć, jak uzyskać więcej energii, gdy byli ospali, przygnębieni lub wypaleni. Dzięki wielu technikom opisanym w tej książce, zbudowali odporność i nauczyli się, jak być spokojniejszymi, jak uzyskać więcej energii i cieszyć się zdrowiem.

Mam nadzieję, że i ty, drogi czytelniku odkryjesz cudowną moc pranajamy i włączysz te starożytne techniki oddechowe do swojego codziennego życia, aby odzyskać spokój, zdrowie i wspańnię samopoczucie i podołać codziennym obowiązkom. Niech te praktyki pozwolą ci zmienić twój stan energetyczny, aby te praktyki dały ci możliwość zmiany twojego obecnego stanu energetycznego i znalezienia w sobie równowagi.

Jak korzystać z tej książki

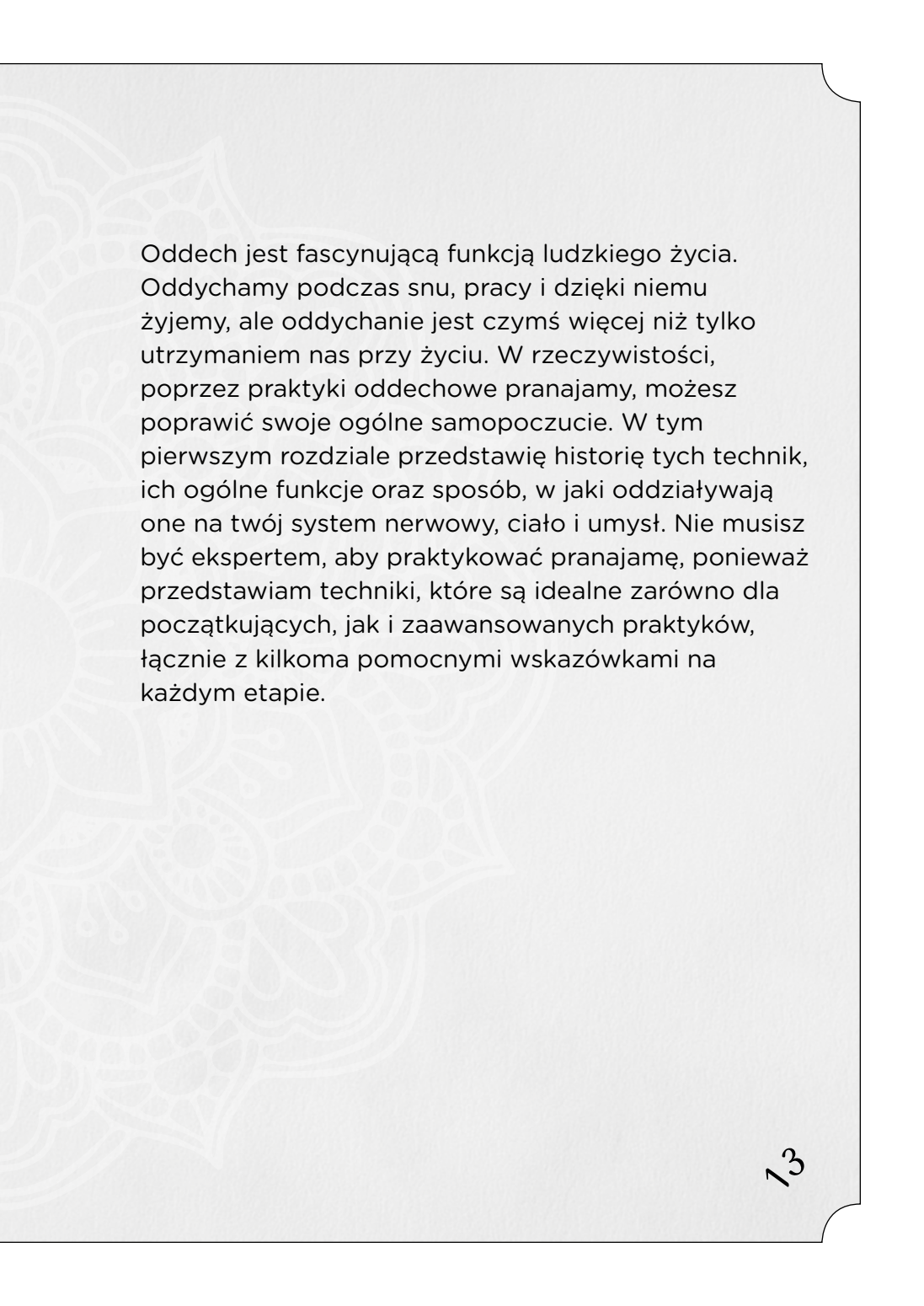
Ta poręczna i łatwa w użyciu książka zabierze cię w podróż przez całe spektrum pranajamy, od jej bogatej historii do technik i sekwencji dla praktyków na wszystkich poziomach (początkujący, średnio zaawansowany i zaawansowany). W rozdziale 1 przedstawiłem genezę powstania technik pranajamy, omówiłem ich energetyczne zasady, korzyści płynące z tych praktyk oraz to, czego będziesz potrzebował, aby odnieść sukces. W rozdziale 2 omówiłem podstawowe elementy pranajamy, w tym różne sposoby oddychania oraz pozycje, które będą dla ciebie najlepsze. Rozdziały 3-5 obejmują 45 technik pranajamy, różniących się poziomem praktyki, wraz z wieloma wskazówkami przydatnymi podczas samodzielnego praktykowania. Rozdziały poświęcone praktyce zawierają szczegółowe instrukcje dla praktykujących na wszystkich poziomach, począwszy od tych, którzy są nowicjuszami w pranajamie, do tych, którzy mają doświadczenie w tej praktyce. W rozdziale 6 staniemy się kreatywni i połączymy różne techniki z poprzednich trzech rozdziałów w sekwencje, pomagając ci wzmocnić efekty technik i przenieść twoją praktykę pranajamy na wyższy poziom. Nauczę cię również, jak możesz stworzyć swoje własne, unikalne sekwencje, aby jak najlepiej dopasować je do swojej indywidualnej praktyki.

Z wielką przyjemnością przekazuję ci te nauki. Nie spiesz się, bądź cierpliwy wobec siebie, a przede wszystkim po prostu oddychaj.

Namaste,
Jerry Givens

Rozdział 1.

WSZYSTKO O PRANAJAMIE



Oddech jest fascynującą funkcją ludzkiego życia. Oddychamy podczas snu, pracy i dzięki niemu żyjemy, ale oddychanie jest czymś więcej niż tylko utrzymaniem nas przy życiu. W rzeczywistości, poprzez praktyki oddechowe pranajamy, możesz poprawić swoje ogólne samopoczucie. W tym pierwszym rozdziale przedstawię historię tych technik, ich ogólne funkcje oraz sposób, w jaki oddziałują one na twój system nerwowy, ciało i umysł. Nie musisz być ekspertem, aby praktykować pranajamę, ponieważ przedstawiam techniki, które są idealne zarówno dla początkujących, jak i zaawansowanych praktyków, łącznie z kilkoma pomocnymi wskazówkami na każdym etapie.

CZYM JEST PRANAJAMA?

Pranajama to coś więcej niż tylko „praca z oddechem”, jak jest to powszechnie błędnie interpretowane. Jest to seria technik, dzięki którym energia życiowa jest stymulowana, rozszerzana i równoważona poprzez systematyczną kontrolę oddechu. Techniki te mogą obejmować zarówno drobne praktyki, takie jak obserwacja oddechu, jak i bardziej złożone ćwiczenia, których opanowanie wymaga czasu i powtórzeń. Techniki te wykonuje się w pozycji siedzącej, leżącej lub w określonych pozycjach, opisanych w tej książce.

Słowo pranajama jest połączeniem dwóch sanskryckich słów prana i ayama. Prana odnosi się do energii życiowej utrzymującej przy życiu wszystkie istoty żywe podobnej do energii qi (chi) w buddyzmie. Ayama to czasownik, który oznacza „pogłębianie” lub „rozszerzanie” w odniesieniu do działania prany. W dosłownym tłumaczeniu pranajama oznacza „rozszerzenie energii życiowej”, aby uczynić cię bardziej witalnym, mającym jasny umysł i pełnym energii.

Wiele tradycji włącza pranajamę do swoich praktyk, w tym buddyzm, hinduizm i oczywiście joga. Z historycznego punktu widzenia pranajama jest czwartą „kończyną” radża jogi, opisanej przez mędrca Patańdzalego przed 400 rokiem naszej ery w Joga-sutrach jako dodatek do asan (pozycji) jogi i krok przygotowawczy do głębokich stanów medytacji. Choć pranajama jest częścią klasycznej jogi od tysiącleci, wiele zajęć jogi prowadzonych obecnie na Zachodzie pomija tę praktykę lub błędnie rozumie jej zastosowanie. W inteligentnym połączeniu z niektórymi pozycjami jogi efekty pranajamy mogą wzmocnić jej działanie.

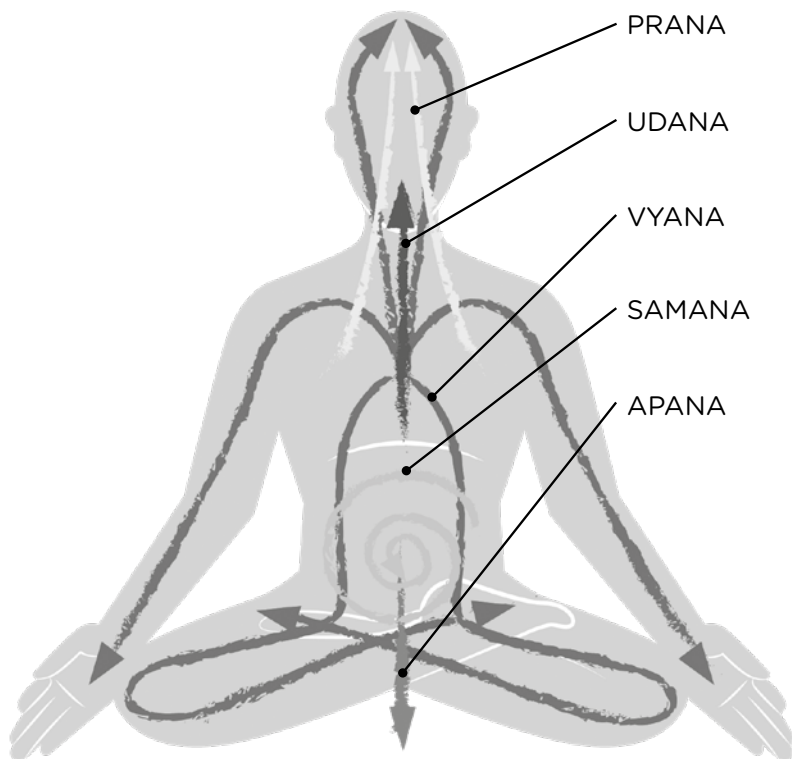
DOKŁADNIEJSZE OBJAŚNIENIE PRANY

Prana jest rozumiana jako energia życiowa, siła, która cię ożywia i porusza. W swojej istocie jest to witalność. Kiedy prana w ciele jest niska, możesz czuć się ociężały, zablokowany, a nawet chory. Według Hatha Yoga Pradipiki, XV-wiecznego sanskryckiego podręcznika zawierającego instrukcje dotyczące praktykowania hatha jogi autorstwa Swatmaramy, istnieje pięć głównych ruchów prany w ciele, zwanych vayus, czyli „wiatrów”, które zarządzają całym organizmem, w tym trawieniem, krążeniem i wydalaniem. Czasami tych wiatrów może brakować, gdy w twoim ciele jest za mało prany. Poprzez praktyki pranajamy możesz zwiększyć pranę w swoim ciele i podyktować ruchy energii, które potrzebują większego wsparcia pranicznego.

Pięć wiatrów prana

1. **Udana vayu** – ruch energii w górę i na zewnątrz. Umiejscowiona w najwyższej części ciała od szczytu klatki piersiowej do czubka głowy. Ponieważ odpowiada za ekspresję, lokalizowana jest w okolicach gardła. Kiedy prana wchodzi do ciała, udana przesuwają ją w górę w kierunku gardła i twarzy. W przypadku pranajamy, wiatr udana vayu jest odpowiedzialny za wdech i zatrzymanie oddechu po wdechu.
2. **Prana vayu** – ruch energii do wewnątrz i w górę. Ten wiatr jest zwykle utożsamiany doświadczeniem wdechu, z przyjmowaniem prany do ciała, przyjmowaniem jedzenia, picia, wrażeniami zmysłowymi i doświadczeniami mentalnymi. To wdech napełnia nas chęcią działania, kreatywnością, pobudza nas i rozgrzewa, powoduje, że chcemy kierować się ku światu i wchodzić z nim w interakcje. Prana vayu kontroluje pranę,

która wchodzi do ciała przez okolice klatki piersiowej, a następnie wznosi się. Dzięki pranajamie wiatr prana vayu odpowiedzialny jest za kontrolowanie strony wdechowej oddechu i jego pojemności w ciele.



- 3. Samana vayu** – asymilujący, skierowany do wewnątrz ruch energii. Ten wiatr odpowiada za stan równowagi naszego organizmu oraz psychiki. Samana vayu jest momentem ciszy i zawieszenia między wdechem i wydechem oraz wydechem i wdechem. Na poziomie fizjologicznym samana vayu odpowiada za przemianę materii, trawienie i regulację

ciepłoty ciała. Na poziomie mentalnym czy emocjonalnym za „trawienie” myśli i emocji, a więc za umiejętność analizy, skupienia się i emocjonalnego balansu. Kiedy prana wchodzi do ciała, samana kieruje ją do wewnątrz, aby skupić się wokół pępka. W pranajamie samana vayu jest odpowiedzialna za zrównoważenie długości i pojemności wdechu i wydechu.

4. **Apana vayu** – ruch energii w dół i na zewnątrz. Ten wiatr utożsamiany jest zwykle z wydechem. Wydech niesie z sobą także umiejętność odpuszczania, nieprzywiązywania się oraz dystansowania się. Apana vayu odpowiada także za zdolność pozbywania się czy eliminacji. Na poziomie fizjologicznym chodzić może o eliminację toksyn i produktów przemiany materii; na poziomie mentalnym czy emocjonalnym – o pozbywanie się negatywnych myśli i emocji. Apana vayu przesuwają praną w dół, w kierunku narządów rozrodczych i poza ciało, pomagając w odpuszczaniu. W pranajamie wiatr apana vayu jest odpowiedzialny za kontrolowanie wydechu.
5. **Vyana vayu** – rozszerzający się i krążący ruch energii. Ten wiatr odpowiada za rozprowadzanie składników odżywczych oraz energii i przenika całe nasze ciało. Na poziomie fizjologicznym odpowiadać będzie np. za pracę mięśni, krwioobieg czy dystrybucję tlenu w tkankach. To właśnie wiatr vyana zapewnia naszemu ciału integralność. Na poziomie psychicznym wiatr ten jest kluczowy w procesie mentalnej i emocjonalnej „cyrkulacji”, a więc umożliwia przepływ idei i uczuć. Vyana vayu wychodzi spiralnie z centrum ciała i rozszerza się na zewnątrz, integrując praną z ciałem i światem. W pranajamie wiatr vyana vayu odpowiedzialny jest za kontrolowanie wydajności zarówno wdechu, jak i wydechu.

Energetyczne efekty hrahmana, langhana i sama vritti

W jodze występują trzy oddziaływania energetyczne: brahmana, langhana i sama vritti, na które można wpływać poprzez medytację, asany (pozycje jogi) i pranajamę.

1. **Brahmana (ekspansja)** – efekt energetyczny polegający na zwiększeniu energii, budowaniu witalności, ekstrawertyczności. Dzięki brahmana pranayama można poruszyć statyczną energię i pobudzić układ nerwowy do działania. Szybsze i bardziej energiczne rytmy oddechowe, pełne oddechy w klatce piersiowej i żebrach oraz skupienie na wdechu wywołają brahmanę. Możesz rozważyć praktyki brahmany zaraz po wstaniu ze snu lub kiedy czujesz się ospały, zamroczony, wyczerpany lub przygnębiony.
2. **Langhana (redukcja)** – energetyczny efekt spokoju, uziemienia i introwertyzmu. Poprzez pranajamę langhana można zredukować nadmiar entuzjastycznej energii i uspokoić system nerwowy. Wolniejsze rytmy oddychania, oddech przeponowy i skupienie na wydechu pobudzą langhanę. Czas, w których możesz rozważyć praktykę langhany, to między innymi wieczór, kiedy przygotowujesz się do snu, kiedy doświadczasz bezsenności lub nadmiernej stymulacji, po poważnym urazie lub kiedy czujesz ogólny niepokój w swoim ciele i umyśle.
3. **Sama vritti (równowaga)** – energetyczne oddziaływanie równowagi. Sama vritti pranajama wykorzystuje równowagę efektów brahmana i langhana, aby doprowadzić organizm do równowagi. Wyrównanie długości i pojemności oddechu zarówno podczas wdechu, jak i wydechu, włączając w to wstrzymanie oddechu, stworzy efekt sama vritti. Jeśli nie jesteś pewien, jakiego rodzaju praktyki potrzebujesz energetycznie, praktyki sama vritti są idealnym rozwiązaniem.

Pranajama jest przeznaczona do stosowania w połączeniu z innymi rodzajami metod prozdrowotnych, w tym z medycyną konwencjonalną i nie jest przeznaczona ani zalecana jako substytut. Informacje tutaj zawarte nie mają na celu diagnozowania ani sugerowania leczenia jakichkolwiek problemów zdrowotnych. W przypadku jakichkolwiek problemów zdrowotnych zawsze należy konsultować się z lekarzem.

JAK ORGANIZM ODDYCHA

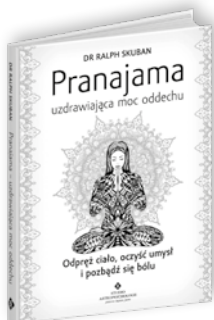
Oddychanie jest wynikiem pracy układu oddechowego, w którym bierze udział wiele narządów pracujących jednocześnie. Podczas wdechu przepona obniża się, klatka piersiowa rozszerza się, tworząc miejsce dla wdychanego powietrza. Podczas wydechu przepona rozluźnia się, klatka piersiowa kurczy się, a powietrze zostaje wypchnięte na zewnątrz. Podstawową funkcją układu oddechowego jest wymiana tlenu i dwutlenku węgla w organizmie. Zmieniając lub kontrolując oddech za pomocą pranajamy, możesz regulować równowagę tlenu i dwutlenku węgla.

Oto krótki przegląd narządów układu oddechowego i ich funkcjonowania podczas procesu oddychania:



PRANAJAMA – UZDRAWIAJĄCA MOC ODDECHU

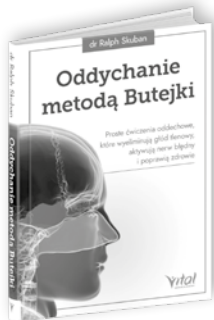
dr Ralph Skuban



Dzięki tej publikacji dowiesz się, czym jest pranajama i poznasz skuteczne techniki oddechu. Wprowadzisz się w stan tzw. świadomego oddychania i przejmiesz kontrolę nad swoim umysłem. Uwolnisz swoje ciało od ograniczeń, a medytując osiągniesz wewnętrzny spokój. Poprzez skupienie uwagi na wykonywanych ćwiczeniach wpłyniesz na układ nerwowy, uaktywnisz samouzdrawiające siły organizmu i pozbedziesz się bólu. Dolegliwości przestaną Ci dokuczać i uregulujesz pracę narządów. Dodatkowo poznasz popularne postawy ciała i pozycje jogiczne. Pranajama sprawi, że staniesz się bardziej cierpliwy i udoskonalisz praktykę uważności. Wniesiesz swoją świadomość na wyższy poziom, a nowa energia życiowa wniknie do każdego miejsca w Twoim ciele. Pranajama – zdrowe oddychanie.

ODDYCHANIE METODĄ BUTEJKI

dr Ralph Skuban



Oddychanie wydaje się najbardziej naturalną i najprostszą czynnością. Niestety badania dowodzą, że oddychamy nieprawidłowo – przez usta, głośno, nieregularnie. Zły oddech prowadzi do chrapania, astmy, nadciśnienia, problemów z sercem, stanów lękowych. Rozwiązaniem jest oddychanie metodą Butejki. Głównym założeniem tej terapii jest przywrócenie zdrowego oddechu przez zmniejszenie objętości oddechowej. Autor, uznany badacz oddechu i ekspert pranajamy, odkryje przed tobą, czym jest metoda Butejki w praktyce. W tej książce nauczy cię, jak prawidłowo oddychać, a także udowodni, dlaczego świadomy oddech jest zbawieniem dla twojego zdrowia i doskonałym sposobem na stres. Pokazuje proste ćwiczenia oddechowe, które nauczą cię zdrowego, świadomego oddechu. Metoda Butejki – trening oddechu, z którym odzyskasz zdrowie!

ZAMÓW JUŻ TERAZ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ:



www.studioastro.pl

SZYBKI KURS MEDYTACJI I ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH

Benjamin W. Decker

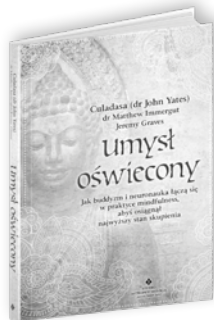


Medytacja – chciałbyś zacząć, ale nie wiesz jak? Którą technikę wybrać? Poznaj najlepsze praktyki i zdecyduj sam! Od medytacji świadomego oddechu zazen i mindfulness po medytację podczas chodzenia, medytację na stres i technikę skanowania ciała. W tym podręczniku znajdziesz 10 najskuteczniejszych technik wraz z terapią ćwiczeń oddechowych. Opisane w nim proste praktyki ułatwiają zbudowanie stałej rutyny medytacyjnej, która wzmocni zdrowie, pozwoli odzyskać poczucie relaksu i uzyskać stan spokojnego umysłu. Autor, doświadczony nauczyciel, oferuje 10-dniowy program do nauki medytacji dla początkujących. A i profesjonalistów ucieszy łatwość i różnorodność zaprezentowana w tej książce. To prawdziwy poradnik, który pozwoli ci od razu medytować i nauczyć się, jak prawidłowo oddychać. Wybierz technikę i medytuj z pewnością!

UMYSŁ OŚWIECONY

Culadasa (dr John Yates),

dr Matthew Immergut, Jeremy Graves



Culadasa to mistrz medytacji i buddyzmu, a także neuro naukowiec. W książce wyjaśnia, jak zachować spokojny umysł dzięki praktyce uważności (mindfulness). Podpowiada, jak pogłębić swoją świadomość, rozwój duchowy, osobisty i praktykę medytacji. Prezentuje skuteczną terapię, czyli praktyki duchowe oraz proces treningu umysłu składający się z 10 etapów medytacji filozofii Wschodu. Szczegółowo opisuje każdy z nich i wyjaśnia ich charakterystyczne cechy. Podaje konkretne techniki radzenia sobie z wyzwaniami, które pojawiają się na każdym etapie medytacji. Wyjaśnia ich przyczyny i metody ich rozwiązania, czyli skuteczne ćwiczenia umysłu. Uczy doskonalić swoje umiejętności i przenosić medytację na zupełnie nowy poziom wtajemniczenia. Dzięki medytacji twój umysł osiągnie stan najwyższego skupienia.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



JOGA, AJURWEDA, TECHNIKI ODDECHOWE

Doron Hanoch



Książka jest zbiorem najskuteczniejszych praktyk, które pochodzą ze 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

środką. Propagowane przez niego podejście sprawi, że staniesz się bardziej elastyczny, dzięki czemu łatwiej przystosujesz się do potrzeb i zmian dzisiejszego świata. Uwolnij siłę spokoju.

JOGA DLA CIAŁA SUBTELNEGO

Tias Little



Czym jest ciało subtelne? Czy to coś materialnego, jak tkanka łączna lub puls neuronalny? A może jest pozbawione formy, jak energia? W jaki sposób do niego dotrzeć i przywrócić mu równowagę? Sekret tkwi w zintegrowanej praktyce jogi, ćwiczeniach oddechowych i medytacji! Dzięki tej książce poznasz asany, które odblokują główną siłę biologiczną w twoim organizmie – energię kundalini. Odkryjesz medytacje, z pomocą których wyeliminujesz przypadki błędnego pojmowania, będące przyczyną cierpienia i zamętu. Pranajama i praktyki duchowe odblokują twoje czakry i przywrócą prawidłowy przepływ energii

w meridianach. Twoje ciało subtelne to święte, zdumiewające i nieskończone ciało czystej świadomości, intencji i współczucia. Przywróć mu równowagę i siłę! Asany, medytacje i ćwiczenia oddechowe, które wzmocnią twoje ciało subtelne!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✦ TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



JOGA NA OCZYSZCZENIE CZAKR

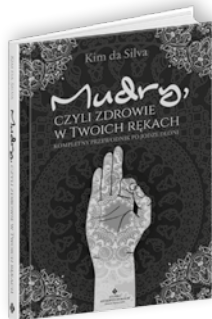
Christina D'Arrigo



Od prostej Siddhasany („pozycja mędrca”) po bardziej zaawansowaną Salambę Sirsasanaę („stanie na głowie z podparciem”) – ta książka nauczy cię 56 mistrzowskich pozycji, 8 sekwencji jogi i ćwiczeń oddechowych. Te proste, ale potężnie uzdrawiające terapie mogą poprawić jakość twojego życia, jednocześnie zwiększając twoją siłę i elastyczność. Joga czakr pomoże ci skutecznie odblokować, oczyścić i zrównoważyć twoje wszystkie czakry. Oczyszczanie energetyczne dla zdrowia, relaksu i spokojnego umysłu nie będzie stanowiło trudności. Ponieważ Autorka tak przygotowała opisy asan, aby ich wykonanie nie sprawiało trudności nawet początkującym joginom. Praktykę ułatwią dokładne ilustracje pozycji i sekwencji. Joga czakr – skuteczny sposób na odzyskanie równowagi ciała i ducha.

MUDRY, CZYLI ZDROWIE W TWOICH RĘKACH

Kim da Silva



Ajurveda – medycyna indyjska od tysięcy lat wykorzystuje mudry jako podstawową technikę uzdrawiania energią. Te proste gesty dłoni odblokowują energię przepływającą w meridianach stymulując organizm do samouzdrawiania. Dzięki informacjom zawartym w tym poradniku dowiesz się w jaki sposób joga dłoni oddziałuje na kanały energetyczne człowieka. Odkryjesz aż 75 mudr, które pomogą ci wyeliminować takie problemy i dolegliwości jak ból kręgosłupa, stawów czy głowy, a także zmęczenie, nadciśnienie, zaburzenia w pracy tarczycy, nerwobóle, stres, alergie i wiele innych. Autor, ekspert filozofii Wschodu, wyjaśnia również kiedy należy stosować gesty dłoni, w jakich odstępach czasu i porach dnia oraz jak długo trzymać pozycję, aby ta terapia przyniosła najlepsze efekty. Zdrowie jest w twoich rękach.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



MEDYTACJA TANTRYCZNA

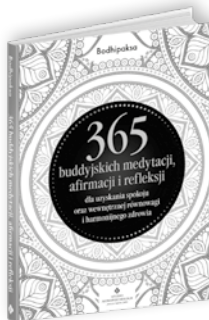
Artemis Emily Doyle,
Bhairav Thomas English



Stymulacja przywspółczulnego układu nerwowego, szersza świadomość, uzdrowienie duchowe i cielesne, spokojny umysł... Medytacja jest taką praktyką duchową, o której korzyściach można by mówić wiele. Wypróbuj wywodzącą się z filozofii Wschodu medytację tantryczną! Przekonasz się, że ta praktyka może korzystnie wpłynąć także na twój rozwój osobisty. Stosując opisane w tej książce proste techniki tantryczne, wykorzystasz terapię czakr i dowiesz się, jak odblokować i równoważyć czakry. Dzięki temu możesz zyskać w życiu obfitość, harmonię, pozytywną energię. To pozwala poradzić sobie z negatywnymi emocjami i podnieść pewność siebie. Ta książka jest odpowiednia zarówno dla zaawansowanych praktyków medytacji, jak i dla początkujących. Osiągnij równowagę dzięki praktyce medytacji tantrycznej.

365 BUDDYJSKICH MEDYTACJI, AFIRMACJI I REFLEKSJI...

Bodhipaksa



Buddyzm i zgłębianie filozofii Wschodu nie muszą ci zabierać długich godzin. Poznaj 365 buddyjskich medytacji, afirmacji i refleksji, które pomogą ci w rozwoju duchowym i osobistym. Każda złota myśl oparta na naukach Buddy jest tu zaprezentowana w formie krótkiego cytatu do refleksji. Jego przeczytanie zajmie ci zaledwie minutę, a każda medytacja i ćwiczenia umysłu są przewidziane na około 10 minut. Bez trudu znajdziesz czas, aby rozwijać świadomość i stosować na co dzień terapię mindfulness. Dodatkowo zadbasz o swoje zdrowie i wewnętrzną równowagę dzięki skutecznym medytacjom na sen i medytacjom uzdrawiającym. Ponadto afirmacje na dobry dzień wydobędą z twojej podświadomości pokłady siły i optymizmu. Odkryj mądrości Buddy na cały rok.

ZAMÓW JUŻ TERAZ  TO TAKIE PROSTE

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



STUDIUM PSYCHOLOGII PSYCHOTRONICZNEJ

BIAŁYSTOK ☉ WARSZAWA ☉ KATOWICE



Wiesz, jak ważny jest dla Ciebie rozwój duchowy (osobisty).
Masz chęć pomagania sobie i innym.
Zależy Ci na pogłębieniu wiedzy,
którą zdobyłeś wcześniej z książek lub kursów.

Zapraszamy na kierunki:

- ✓ **TERAPIE NATURALNE**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**

- Rozwiniesz intuicję, zdolność jasnowidzenia i nawiązywania kontaktów z duchowymi przewodnikami;
- Nauczysz się stosować w praktyce astrologię, numerologię, runy, Tarot, hipnozę;
- Otrzymasz z rąk mistrzów umiejętności korzystania z najważniejszych działów wiedzy ezoterycznej;
- Stworzysz zdrowe warunki życia dla siebie i swoich bliskich zgodnie z medycyną energetyczną i feng shui;
- Poznasz nowych, wspaniałych ludzi, którzy idą podobną DROGĄ.

Twój czas na rozwój!

www.studiumzycia.pl, tel. 609 602 624
15-762 Białystok, ul. Antoniuk Fabryczny 55/19
Białystok, Warszawa, Katowice





Talizman
przynosi szczęście,
miłość i bogactwo



SPEŁNIANIE MARZEŃ, POZYTYWNE MYŚLENIE

AMULETY, TALIZMANY, RYTUAŁY

KARTY ANIELSKIE, RUNICZNE, TAROT, WRÓŻENIE

KAMIENIE NATURALNE, LAMPY SOLNE

KSIĄŻKI I PRODUKTY PROZDROWOTNE

E-BOOKI I AUDIOBOOKI

KSIĄŻKI EZOTERYCZNE I O ROZWOJU DUCHOWYM

Bogata oferta – błyskawiczna wysyłka
Atrakcyjne ceny, promocje

Wybierz szczęście z dostawą do domu

www.talizman.pl tel. 85 654 78 35



Jerry Givens jest szkoleniowcem, pisarzem, life coachem, a także certyfikowanym nauczycielem tantrycznej hatha jogi i medytacji. Prowadzi warsztaty i seminaria oraz coroczne medytacje w odosobnieniu w Północnej Kalifornii.



Zwiększ energię, uwolnij się od stresu i wzmocnij swoją odporność poprzez jogiczne ćwiczenia oddechowe!



Tak! To możliwe! Pomoże ci w tym pranajama – technika oddechowa, która stymuluje, rozszerza i równoważy twoją energię życiową (pranę). Z jej pomocą nie tylko pozbędziesz się lęku, ale także poprawisz koncentrację, funkcjonowanie układu pokarmowego czy pracę serca. W połączeniu z praktyką jogi będzie to doskonały sposób na stres oraz rozciągnięcie kręgosłupa, co pomoże ci w utrzymaniu prawidłowej postawy ciała. Dlatego nie czekaj dłużej, weź głęboki wdech i... zobacz, co znajdziesz w tej książce:



60 ĆWICZEŃ ODDECHOWYCH. Te techniki i sekwencje mają moc energetyzowania, uspokajania, poprawiają trawienie, schładzają ciało i wiele innych. Odkryjesz tu ćwiczenia, takie jak oddech brzęczącej pszczoły, oddychanie wahadłowe czy oddech słońca.



PROSTE ĆWICZENIA. Pranajama jest niezwykle prosta i można ćwiczyć ją dosłownie wszędzie – stojąc w kolejce, pracując przy komputerze czy oglądając ulubiony serial. Wykonanie ćwiczeń oddechowych zajmie ci od 5 do maksymalnie 15 minut!



PRAKTYCZNE PORADY. Wpleć pranajamę do swojej praktyki jogi i codziennych medytacji. Odkryj, jak zrównoważyć energię w czakrach, wykorzystując do tego oddech jogiczny i mudry dłoni.



Zdrowy i spokojny oddech z pranajamą!

Patroni:

