

Joga dynamiczna

Skuteczny
program fitness
w domu



Zawiera
DVD
z ćwiczeniami



Christa G. Traczinski • Robert S. Polster

Joga dynamiczna

Skuteczny
program fitness
w domu



Spis treści

Przedmowa

I. Wstęp	13
Jak się nie dać stresowi	14
Wielki plus jogi dynamicznej	17
Skąd pochodzi joga dynamiczna?	19
Filozofia jogi klasycznej	20
Swobodny przepływ energii	22
Odmłodzenie dzięki jodze dynamicznej	23
Żar i siła	25
Joga dynamiczna i koncentracja	27
Oddech oceaniczny i bandhy	28
Technika oddychania	28
Bandhy i doskonalenie oddechu	30
Pory ćwiczeń jogi dynamicznej	31
Planowanie czasu	32
Krótki przegląd zasad jogi dynamicznej	34
Przed startem	34
II. Wytwarzanie ciepła od wewnątrz	37
Korzyści dla ciała, ducha i umysłu	38
Czas sekwencji ćwiczeń	38



Joga dynamiczna – rozgrzewka	38
Powitanie słońca I	39
Pozycja wyjściowa lub pozycja góry	39
Asana 1	40
Asana 2	41
Asana 3	41
Asana 4 „kij podparty w czterech miejscach”	42
Asana 5 „pies z głową w górę”	43
Asana 6 „pies z głową w dół”	43
Asana 7	44
Asana 8	45
Asana 9	45
Pozycja końcowa („góra”)	45
Powitanie słońca II	46
„Góra”	46
Asana 1	47
Asana 2	47
Asana 3	48
Asana 4 „kij podparty w czterech miejscach”	48
Asana 5 „pies z głową w górę”	48
Asana 6 „pies z głową w dół”	49
Asana 7 „wojownik I” w prawo	49
Asana 8 „kij podparty w czterech miejscach”	50
Asana 9 „pies z głową w górę”	50
Asana 10 „pies z głową w dół”	51
Asana 11 „wojownik I” w lewo	51
Asana 12 „kij podparty w czterech miejscach”	51
Asana 13 „pies z głową w górę”	52
Asana 14 „pies z głową w dół”	52
Asana 15	52
Asana 16	53



Asana 17	53
„Góra”	53

III. Wzmacnianie energii i odnajdywanie równowagi... 55

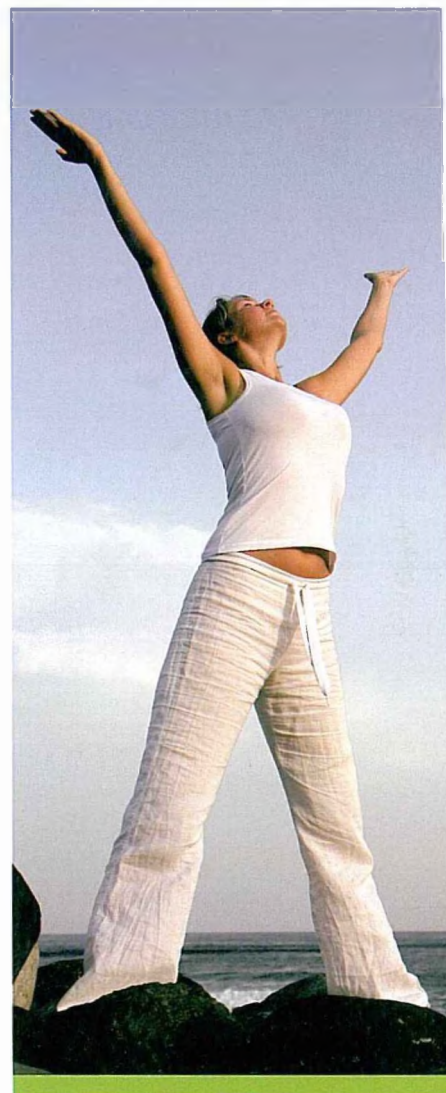
Korzyści dla ciała, ducha i umysłu	56
Czas sekwencji ćwiczeń	56

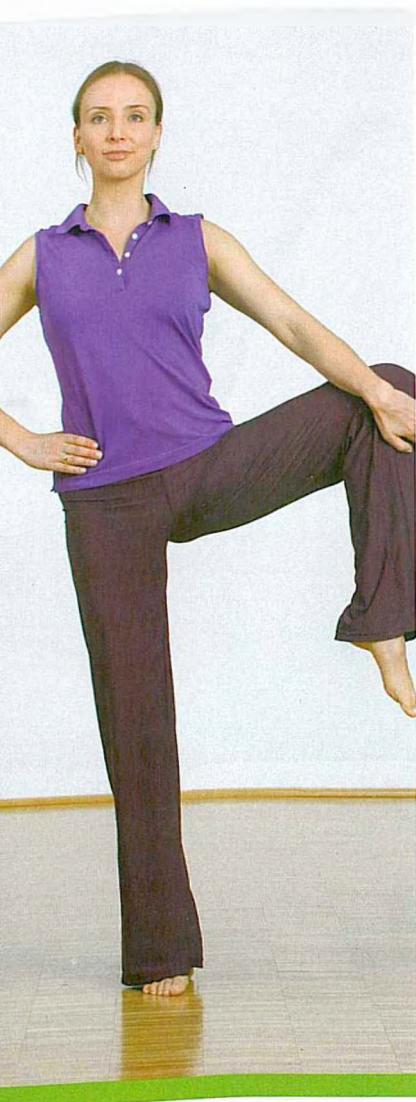
Joga dynamiczna – ćwiczenia w pozycji stojącej 56

„Góra”	56
Skłon w przód	57
Dłonie pod stopy	58
Trójkąt rozciągnięty, prawa strona	59
Trójkąt rozciągnięty, lewa strona	60
Kąt wyciągnięty, prawa strona	61
Kąt wyciągnięty, lewa strona	63
„Namiot”	63
„Wieża”	68
Wariant z rozciąganiem bocznym	69
Kąt z wyprostowaną nogą, prawa strona	70
Kąt z wyprostowaną nogą, lewa strona	71
Stojący „półłotos”, prawa strona	72
Stojący „półłotos”, lewa strona	73
„Drzewo”, prawa strona	73
„Drzewo”, lewa strona	74
Sekwencja winjasa	75
„Wojownik II”, prawa strona	78
„Wojownik II”, lewa strona	78
„Kot”	79

IV. Dotrzeć do centrum mocy 83

Korzyści dla ciała, ducha i umysłu	84
Czas sekwencji ćwiczeń	84





Joga dynamiczna – ćwiczenia na podłodze	84
Siad prosty	84
Skłon w przód	85
Głęboki skłon w przód	87
Wygięcie w tył	89
„Półłotos”, prawa strona	90
„Półłotos”, lewa strona	91
„Półłotos” boczny, prawa strona	93
„Półłotos” boczny, lewa strona	94
Noga zgięta w kolanie, prawa strona	95
Skłon do przodu, lewa strona	96
„Łódka”	97
„Półżółw”	98
„Spętany kąt”	99
„Posadzony kąt”	100
Joga dynamiczna – wyciszenie	103
Leżenie	103
Rozciąganie boczne na leżąco, na prawo	104
Rozciąganie boczne na leżąco, na lewo	105
Rozciąganie boczne z wyprostowaną nogą, na prawo	106
Rozciąganie boczne z wyprostowaną nogą, na lewo	107
Mostek na barkach	108
Stanie na barkach „świeca”	109

V. Przeżyć jedność i udoskonalenie	113
Korzyści dla ciała, ducha i umysłu	114
Czas sekwencji ćwiczeń	114
Joga dynamiczna – pozycje zamykające	114
Lotos ze splecionymi dłońmi	115
Odpoczywający lotos	116
Pozycja wagi	117
Pozycja relaksacyjna	118
Oszołomienie	119
Ćwiczenia oddechowe	120
Oczyszczający ogień dla wzmocnienia nerwów	121
Pranajama	121
Medytacja wyciszająca	123
Medytacja otwarta	124
Medytacja zmysłowa	125
Joga oczu i uszu	126

