

ADRIANA LEE

JOGA ROZCIĄGAJĄCA

ASANY I SEKWENCJE, KTÓRE POPRAWIĄ TWOJĄ ELASTYCZNOŚĆ,
ZWIĘKSZĄ ZAKRES RUCHU I WZMOCNIĄ MIĘŚNIE



JOGA
ROZCIĄGAJĄCA

ADRIANA LEE

JOGA ROZCIĄGAJĄCA

ASANY I SEKWENCJE, KTÓRE POPRAWIĄ TWOJĄ ELASTYCZNOŚĆ,
ZWIĘKSZĄ ZAKRES RUCHU I WZMOCNIĄ MIĘŚNIE

vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński
TŁUMACZENIE: Renata Czernik
ILUSTRACJE: Collaborate Agency, Shutterstock.com

Zdjęcie autorki dzięki uprzejmości Kayli Bowen

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-538-4

Tytuł oryginału: *Yoga for Flexibility: Poses and Practices for Improving Full-Body Mobility Over Time*

Copyright © 2022 by Rockridge Press

© 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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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

Dedykuję tę książkę
mojej rodzinie, która wspiera mnie
i motywuje do poznawania rzeczy,
pobudzających moją ciekawość.
Specjalne podziękowania należą się
mojej mamie, Lourdes,
chroniczny ból, na jaki cierpiała,
był dla mnie bodźcem,
abym zainteresowała się jogą,
dzięki której ludzkie ciało
staje się bardziej elastyczne
i sprawne ruchowo.

SPIS TREŚCI

WSTĘP	9
JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI	13
ROZDZIAŁ 1: W JAKI SPOSÓB JOGA USPRAWNIA ELASTYCZNOŚĆ CIAŁA	17
ROZDZIAŁ 2: PODSTAWOWE POZYCJE	39
ROZDZIAŁ 3: POZYCJE SPRZYJAJĄCE GŁĘBSZEMU ROZCIĄNIĘCIU CIAŁA	73
ROZDZIAŁ 4: POZYCJE ŁAGODZĄCE BÓL	99
ROZDZIAŁ 5: SEKWENCJE	125
ŹRÓDŁA	191
BIBLIOGRAFIA	193
INDEKS	195
PODZIĘKOWANIA	199
O AUTORCE	201

WSTĘP

Moje zainteresowanie elastycznością ciała rozpoczęło się, kiedy zaczęłam uczyć jogi. Po matce i ciotecznej babci, które były tancerkami, odziedziczyłam giętkość. Nie zostałam genetycznie obdarzona ich poczuciem rytmu, ale przejęłam ich naturalną elastyczność, więc uważałam za standard to, co moje młode ciało mogło z łatwością wykonać. Gdy zaczęłam pracować z ludźmi w różnym wieku, o różnych typach budowy ciała i genetyce, z różnymi urazami, zdałam sobie sprawę, jak ważna jest praca nad elastycznością.

Prowadząc prywatną praktykę, poznałam osoby, które miały problemy ze sprawnym poruszaniem się. Jedni doświadczyli ograniczonej sprawności ruchowej po urazach, a inni utracili ją po latach zmniejszonego ruchu. Dostrzegłam, że większość ludzi godzinami siedzi lub stoi bez rozciągania, dlatego ich ciała odpowiadają później kontuzjami lub bólem. Pewien chirurg, który siedział wiele godzin w samolocie, a potem stał przez dłuższy czas podczas operacji, powiedział mi, że siedzenie z całkowicie rozłożonymi nogami jest prawie niemożliwe z powodu napiętych ścięgien podkolanowych. Bez rozciągnięcia dotknięcie palców u nóg było niemożliwe. Dyrektor generalny w branży technologicznej z zaokrąglonymi ramionami i bólem szyi pokazał mi, jak kilka godzin jogi tygodniowo łagodzi jego ból i poprawia postawę

ciała. Zawodnik NFL, powracający do zdrowia po operacji, nauczył mnie, że najprostsze ćwiczenia rozciągające często znacząco wpływają na motorykę ciała.

Elastyczność nie jest zarezerwowana tylko dla tancerzy, joginów czy akrobatów. Elastyczność pomaga każdemu w osiągnięciu dobrego samopoczucia. Wraz z poprawą sprawności ruchowej, polepsza się także jakość snu, a co za tym idzie zwiększa się codzienna mobilność pozbawiona bólu i braku równowagi. Być może sięgnąłeś po tę książkę, aby zachować lepszą sprawność ruchową, która pomoże ci spowolnić proces starzenia się lub odbudować mięśnie po kontuzji. Praktykowanie jogi skoncentrowanej na uzyskaniu większej elastyczności ciała pomaga zarówno w odzyskaniu i zachowaniu siły i sprężystości, jak również w utrzymaniu zdrowia. Dbanie o elastyczność ciała zdecydowanie zapewnia lepszą jakość życia.

W niniejszej książce przedstawiłam instrukcje krok po kroku dla 40 pozycji jogi oraz 16 sekwencji łączących te pozycje i plany elastyczności. Sekwencje i plany elastyczności zostały zaprojektowane tak, aby były odpowiednie dla Ciebie na każdym etapie Twojego życia. Pamiętaj: elastyczność to podróż, a nie cel. Podczas tej podróży nie ma miejsca na pośpiech. Twoje ciało może potrzebować więcej lub mniej czasu, aby stać się bardziej elastycznym – i to jest jak najbardziej normalne! Kontynuuj praktykowanie jogi, aby uzyskać elastyczność, i zobacz, dokąd może Cię zabrać Twoje ciało.

Z tej książki dowiesz się, jak oceniać zmieniające się potrzeby swojego ciała i dostosowywać pozycje oraz sekwencje w oparciu o te informacje. Przepracuj sekwencje i plany elastyczności we własnym tempie. Potraktuj każdą pozycję jako sugestię, poruszając się w wolnym od bólu zakresie ruchu, stosuj indywidualne modyfikacje, aby każda pozycja była osiągalna dla Twojego ciała. Należy pamiętać, że chociaż pozycje lub sekwencje zaprezentowane w tej książce mogą zawierać w opisie określenie „uśmierzające ból”, ta książka

nie zastąpi profesjonalnej opieki medycznej i zawsze należy skonsultować się z lekarzem przed rozpoczęciem jakiegokolwiek nowej praktyki fizycznej lub schematu ćwiczeń.

Książka ta zapewnia ci wszelkie potrzebne narzędzia do rozwinięcia regularnej praktyki jogi w celu osiągnięcia poprawy ogólnego stanu zdrowia. Postępuj zgodnie ze szczegółowymi instrukcjami, aby czuć się pewnie w każdej pozycji. Do swojej rutyny dodaj sekwencje, a także plany elastyczności, aby osiągnąć cele związane z uzyskaniem elastyczności i tym samym ulepszonej sprawności ruchowej. Niezależnie od tego, czy chcesz sięgnąć bez problemów do palców u nóg, poprawić swoją postawę, czy po prostu poczuć się lepiej w swoim ciele, mam nadzieję, że ta książka wesprze cię w tej podróży.

JAK KORZYSTAĆ Z TEJ KSIĄŻKI

Kolejne rozdziały zawierają pozycje jogi, które możesz wykonywać regularnie, aby poprawić swoją elastyczność ciała, oraz sekwencje, które łączą dane pozycje, w celu wykonania głębszego treningu mobilności.

Postępuj zgodnie z instrukcjami, aby bezpiecznie wejść i wyjść z każdej pozycji. Zapoznaj się z pozycjami przed wypróbowaniem sekwencji. Niektóre pozycje wymagają rozgrzewki, aby przygotować ciało. Przed przystąpieniem do wykonania jakiegokolwiek pozycji, zapoznaj się z instrukcjami i modyfikacjami.

Pozycje dzielą się na następujące kategorie:

- rozgrzewka,
- rozluźnienie,
- skłon w tył,
- skłon w przód,
- skręt,
- odwrócenie.

Opisy pozycji zawierają wszystko, co musisz wiedzieć: szczegółowe instrukcje, jak długo powinieneś pozostawać w danej pozycji,

jakich rekwizytów możesz potrzebować do podparcia się, informacje o środkach ostrożności zapobiegających kontuzjom i korzyściach płynących z wykonania danej pozycji. Do każdego opisu dołączona jest ilustracja jako pomoc wizualna.

W rozdziale 2, 3 i 4 przedstawiłam pozycje potrzebne do wykonania sekwencji zaprezentowanych w rozdziale 5 i plany elastyczności z rozdziału 1. W rozdziale 2 znajdziesz podstawowe pozycje, natomiast w rozdziale 3 odkryjesz bardziej zaawansowane pozycje służące głębszemu rozciągnięciu. Rozdział 4 jest poświęcony pozycjom łagodzącym ból.

Po zapoznaniu się ze wszystkimi 40. pozycjami będziesz gotowy do połączenia ich w sekwencje przedstawione w rozdziale 5. Każda sekwencja ma jasno określony cel, na przykład rozluźnienie ścięgien podkolanowych lub zmniejszenie bólu w dolnej części pleców. Pracuj we własnym, wolnym od bólu zakresie ruchu – z zasady każda pozycja powinna być wygodna i kojąca. Jeśli odczuwasz ból, zmodyfikuj pozycję zgodnie z sugestią lub spróbuj innej.

Załóżmy, że dziś znajdujesz się w punkcie A. Bez względu na to, czy masz doświadczenie w praktykowaniu jogi, czy nie, i jak się czujesz, ta książka poprowadzi cię ścieżką do punktu B – miejsca, w którym twoje ciało nie będzie już odczuwało bólu i napięcia, abyś mógł się znaleźć na właściwej drodze prowadzącej do osiągnięcia zdrowego stylu życia i tym samym doskonałej sprawności ruchowej.

ROZDZIAŁ 1

W JAKI SPOSÓB JOGA USPRAWNIA ELASTYCZNOŚĆ CIAŁA

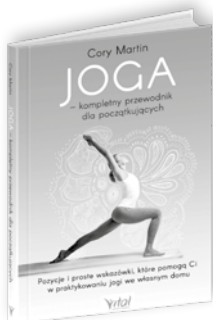
W tym rozdziale omówię podstawowe informacje na temat elastyczności, jogi i tego, czego będziesz potrzebować, zanim zaczniesz ćwiczyć. Poznasz terminy i definicje oraz nakazy i zakazy, które zapewnią ci bezpieczeństwo podczas podróży do uzyskania elastycznego ciała. Na końcu tego rozdziału znajdziesz plany elastyczności, które pomogą ci osiągnąć twoje cele, od bezproblemowego dotknięcia palców u stóp do poprawy postawy i wszystkiego, czego pragniesz dla swojego ciała.

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.wydawnictwovital.pl

JOGA – KOMPLETNY PRZEWODNIK DLA POCZĄTKUJĄCYCH

Cory Martin



Chcesz praktykować jogę ale nie wiesz jak zacząć? Wszystkie pozycje wydają ci się skomplikowane i wymagające nadludzkiej gibkości? Jeśli tak, to ta książka jest dla Ciebie! Autorka, doświadczona instruktorka jogi, opracowała specjalny zestaw ćwiczeń dla początkujących. W swojej książce przedstawia 35 podstawowych pozycji jogi wraz z dokładnymi ilustracjami i wskazówkami jak je wykonywać. Odpowiada na pytania jakich akcesoriów do ćwiczeń będziesz potrzebować, jak samodzielnie tworzyć dopasowane do twoich potrzeb sekwencje, dlaczego warto wzbogacić praktykę jogi o ćwiczenia oddechowe, medytację i zdrowe odżywianie. Zwraca uwagę na korzyści zdrowotne płynące z praktykowania tej aktywności fizycznej, bowiem joga jest świetną terapią na ból stawów, zwiększenie siły i elastyczności, przyspieszenie metabolizmu, redukcję stresu. Joga na zdrowie!

JOGA – RECEPTA NA CHOROBY PRZEWLEKŁE

Cory Martin



Bądźmy szczerzy, radzenie sobie z chorobą przewlekłą może być bardzo uporczywe. I chociaż plany leczenia są skuteczną metodą walki z objawami fizycznymi, metody te często ignorują emocjonalne obciążenie chorobą. Certyfikowana instruktorka jogi, która od lat choruje na stwardnienie rozsiane i toczeń, pokaże ci, jak z pomocą jogi cieszyć się zdrowiem fizycznym i emocjonalnym. W tym praktycznym poradniku odkrywa dobroczynny wpływ jogi nie tylko na twój umysł i duszę, ale również zwiększenie twojej wytrzymałości i siły. Znajdziesz tu proste asany, które pomogą ci wyeliminować ból stawów, pleców i kręgosłupa. Ale joga to nie tylko aktywność fizyczna. Ćwiczenia oddechowe, medytacje i duża dawka motywacji podniosą cię na duchu i będą doskonałym sposobem na stres. Joga – terapią na choroby przewlekłe!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

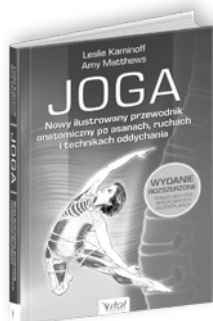
www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

✎ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ✎

www.wydawnictwovital.pl

JOGA. NOWY ILUSTROWANY PRZEWODNIK...

Leslie Kaminoff, Amy Matthews



Nowe, rozszerzone wydanie światowego bestsellera ponownie dostępne na rynku. Znajdziesz w nim jeszcze więcej kolorowych, profesjonalnych ilustracji oraz uaktualnione informacje na temat jogi i ćwiczeń oddechowych. Ten innowacyjny, ilustrowany przewodnik, łączy w sobie zarówno wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi. Dzięki niemu uspokoisz swój umysł, poprawisz zdrowie, zlikwidujesz stres i choroby, a także wzmocnisz mięśnie, stawy i kości. Dodatkowo zastosujesz zdrową aktywność fizyczną, osiągniesz relaks, odkryjesz czym jest masaż powięzi i jakie ćwiczenia wykonywać, by złagodzić ból stawów. To najlepsze źródło doskonalenia swoich umiejętności w celu osiągnięcia pozytywnego myślenia oraz pełnej harmonii ducha i ciała. Twój osobisty trener jogi.

JOGA DLA BIEGACZY

Christine Felstead



Autorka prezentuje swój pionierski program dla biegaczy i wszystkich osób uprawiających tę aktywność fizyczną. Przedstawia określone pozycje jogi skoncentrowane na najbardziej newralgicznych punktach dla biegaczy, m.in. ścięgna, biodrach i dolnej części pleców. Zamieszcza je w różnorodnych sekwencjach o różnym stopniu trudności, ze szczegółowym opisem ich prawidłowego wykonania. Dzięki nim wzmocnisz swoje zdrowie i mięśnie oraz stawy kolanowe i skokowe. Wyćwiczysz stabilizację bioder, poprawisz krążenie krwi i przywrócisz zakres ruchu. Terapia ta pozwoli ci zastosować masaż powięzi i ćwiczenia na stawy zmniejszając ryzyko kontuzji i eliminując dokuczliwe bóle. Zdrowe bieganie bez kontuzji i bólu.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✎ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

❖ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ❖

www.wydawnictwovital.pl

JOGA DLA KAŻDEGO CIAŁA

Jessamyn Stanley

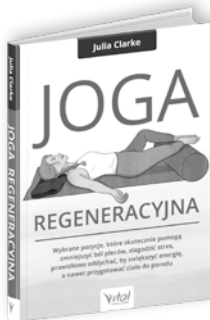


Chcesz spróbować jogi, ale uważasz, że ważysz za dużo? A może wstydzisz się swojego ciała i dlatego nie praktykujesz? Łamiąca stereotypy Jessamyn Stanley w tej książce przekona cię, że joga dla osób plus size jest nie tylko możliwa, ale wręcz konieczna dla dobrego zdrowia i jako ćwiczenia wzmacniające stawy! To poradnik z 50 podstawowymi pozycjami jogi i 10 sekwencjami do wykonywania w domu. Książka pokazuje, że w jodze nie chodzi o to, jak się wygląda, ale o to, jak się czuje. Jessamyn pomoże ci odkryć moc jogi i wpleść ją w twoje życie.

Przekonasz się, że joga to nie tylko aktywność fizyczna, a sposób na samoakceptację, wzmocnienie poczucia własnej wartości i rozwój osobisty. Pokochaj siebie, odzyskaj radość i poczuć szczęście dzięki terapii, jaką jest joga. Joga dla każdego – bez względu na rozmiar!

JOGA REGENERACYJNA

Julia Clarke



Marzysz o relaksie, o tym, by znaleźć skuteczny sposób na stres, bóle pleców i kręgosłupa, a także ćwiczenia na stawy, wzmocnić ciało i mięśnie. Myślisz o jodze, ale obawiasz się, że nie dasz rady wykonać jej standardowych pozycji. Spróbuj jogi regeneracyjnej! W terapii jogi regeneracyjnej głęboki relaks, pozycje z podparciem, delikatne ćwiczenia oddechowe i medytacja współdziałają, by zredukować stres, pomóc ci wrócić do zdrowia i aktywności fizycznej po operacji czy kontuzji. Autorka przedstawia 36 najlepszych asan jogi regeneracyjnej oraz 20 sekwencji. Wielką zaletą tego poradnika jest to, że pozycje są świetnie opisane i zilustrowane. Całość dopełniają rady i praktyczne wskazówki Autorki dotyczące m.in. akcesoriów do jogi, które możesz wykonać sam. Zrelaksuj się, odpręż i zregeneruj.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

STRETCHING DLA ZACHOWANIA MŁODOŚCI

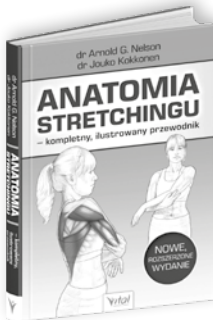
Jessica Matthews



Siedzący tryb życia negatywnie wpływa na nasze mięśnie, stawy i kości. Rozwiązaniem tego problemu jest stretching! To delikatna i prosta aktywność fizyczna, którą z łatwością możesz wykonać w domu. Ćwiczenia rozciągające pomogą ci wyeliminować ból stawów, pleców czy różnego rodzaju choroby. Pozytywnie wpłyną na utrzymanie prawidłowej postawy ciała, ochronią przed kontuzjami, zmniejszą stres i pomogą się zrelaksować. Dzięki tej książce odkryjesz proste ćwiczenia rozciągające na wszystkie partie ciała, np. po bieganiu, a nawet podczas oglądania telewizji. Dowiesz się czym jest masaż powięzi i dlaczego jest tak ważny dla zdrowia. Czytelne ilustracje, szczegółowe opisy i porady pomogą ci uniknąć częstych błędów i cieszyć przyjemnością z rozciągania. Zwiększ swoją elastyczność i wzmocnij ciało dzięki rozciąganiu!

ANATOMIA STRETCHINGU

dr Arnold G. Nelson, dr Jouko Kokkonen



Stretching to niezwykła sztuka rozciągania mięśni, łagodzenia bólu stawów oraz zdrowa aktywność fizyczna. Wpływa korzystnie na ciało i umysł, likwiduje stres, odmładza, relaksuje, a przede wszystkim wzmacnia mięśnie, stawy i kości. Dzięki nowemu, rozszerzonemu wydaniu Anatomii stretchingu poznasz programy ćwiczeń, które pozwolą ci utrzymać codzienną elastyczność, nawet jeśli prowadzisz siedzący tryb życia. Ponadto zawiera zestaw ćwiczeń rozciągających, które pomogą obniżyć poziom glukozy we krwi. Znajdziesz tu także ćwiczenia stretchingu dynamicznego i stretchingu statycznego dopasowane do dyscyplin sportowych. Dodatkowo opisany jest też masaż powięzi likwidujący napięcie i ból. To wszystko w jednej bestsellerowej książce z dokładnymi anatomicznymi ilustracjami. Bądź w formie i zadbaj o swoje zdrowie i kondycję.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ❖ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35

▼ ŚWIATOWE BESTSELLERY DLA CIEBIE – SPRAWDŹ: ▼

www.wydawnictwovital.pl

OSTEOPATIA I JOGA W SAMOLECZENIU

Friederike Reumann

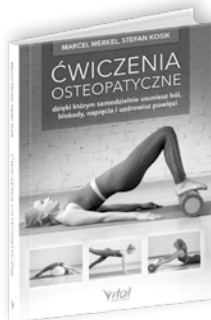


Szukasz sposobu na stres lub męczy cię bezsenność? Odczuwasz ból kręgosłupa lub mięśni? Oddychasz płytko lub nieregularnie? Cierpisz na niestrawność? Możesz pozbyć się tych objawów samodzielnie! Ten poradnik łączy najlepsze metody terapii jogi, osteopatii i medytacji w unikalną koncepcję, dzięki której aktywujesz siły samoleczenia. Autorka pokazuje, jak za pomocą pozycji jogi ustawić impuls osteopatyczny, aby stymulować układ przepływu płynów ustrojowych i pobudzić siły regulacyjne organizmu. Nie musisz posiadać specjalistycznej wiedzy ani umiejętności, aby samodzielnie ćwiczyć

stawy czy wykonać masaż powięzi. Zaufaj medycynie naturalnej, a ten rodzaj aktywności fizycznej i leczenia przez dotyk da twojemu ciału energię potrzebną do poprawy zdrowia. Aktywuj samoleczące siły organizmu!

ĆWICZENIA OSTEOPATYCZNE...

Marcel Merkel, Stefan Kosik



Ćwiczenia osteopatyczne opisane w tej książce służą jako idealna pomoc w dolegliwościach przewlekłych. Ręce osteopaty zastępowane są tu wałkiem do pilatesu. Codzienna praktyka przede wszystkim poprawi ruchliwość, ukrwienie, wzrost mięśni i funkcjonowanie narządów. Dzięki mobilizacji kręgosłupa uwolnione zostaną blokady, narządy przyjmą pozycję wyjściową, a tkanka łączna i powięzi pozbędą się napięcia. Organizm otrzyma impuls do samodzielnego wyleczenia się. Wskazania do leczenia są bardzo obszerne i obejmują bóle kręgosłupa, szczęki i stawów, czynnościowe choroby organów,

zaburzenia krążenia wieńcowego, ograniczenia w oddychaniu, zaburzenia układu moczowo-płciowego, bóle laryngologiczne, podrażnienia nerwów i choroby dziecięce. Ćwiczenia zamiast operacji.

ZAMÓW JUŻ TERAZ ▼ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.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**
- ✓ **MISTRZOWSKA SZTUKA WRÓŻENIA**
- ✓ **PSYCHOLOGIA PSYCHOTRONICZNA**
- ✓ **ODNOWA PSYCHOBIOLOGICZNA**

- Rozwiniiesz 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





Vitalni24.pl
SKLEP ZE ZDROWIEM



ZDROWIE • ENERGIA • WITALNOŚĆ

Medycyna naturalna

•
Zioła, nalewki

•
Książki o zdrowiu i odchudzaniu

•
Publikacje o zdrowym odżywianiu

•
Lampy solne, dyfuzory

•
Produkty prozdrowotne

•
E-booki i audiobooki

PROMOCJE | ATRAKCYJNE CENY
SZYBKA DOSTAWA | UNIKALNA OFERTA

Zdobądź własny klucz do zdrowia

www.vitalni24.pl
tel. 85 654 78 35

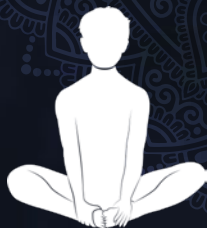




JOGA ROZCIĄGAJĄCA – SKUTECZNA TERAPIA PRZECIWBÓLOWA

ADRIANA LEE jest nauczycielką jogi, pisarką i trenerką nauczycieli jogi. Znana jako @adrianaiflow na Instagramie i TikToku, dzieli się swoją wiedzą i miłośnicą do jogi w mediach społecznościowych oraz jako autorka regularnie współpracująca z beYogi.

Joga to łagodny sposób na poprawę elastyczności i wprowadzenie do swojego życia ćwiczeń rozciągających. Niezależnie od tego, czy chcesz złagodzić ból, poprawić wyniki sportowe, zwiększyć swoją elastyczność, czy po prostu zachować sprawność ruchową, ta książka pomoże ci praktykować jogę tak, by cieszyć się lepszym zdrowiem!



Poznaj podstawy jogi rozciągającej, rolę prawidłowego oddechu, a także cel wykonywania rozgrzewki i ćwiczeń rozluźniających.



Odkryj 40 pozycji jogi, które zostały opatrzone szczegółowymi instrukcjami ich wykonania, ilustracjami i wskazówkami dotyczącymi modyfikacji.



Wykorzystaj sekwencje jogi, które zwiększą twoją elastyczność, wzmocnią kręgosłup, uśmierzą ból, rozluźnią system nerwowy i poprawią przepływ krwi.

Patroni:

