

A woman with dark hair pulled back, wearing a dark brown, sleeveless dress with gold sequin detailing around the neckline and on the hem. She is wearing large pearl and gold jewelry, including a bracelet and earrings. Her hands are pressed together in a prayer position (Anjali Mudra) in front of her chest. She is sitting in a yoga-like pose with one leg bent and foot on the floor. The background is a plain, light color.

EWA JAROS
BASIA LIPSKA

Joga

*dla kobiet
w ciąży*




EWA JAROS
BASIA LIPSKA

Joga

*dla kobiet
w ciąży*





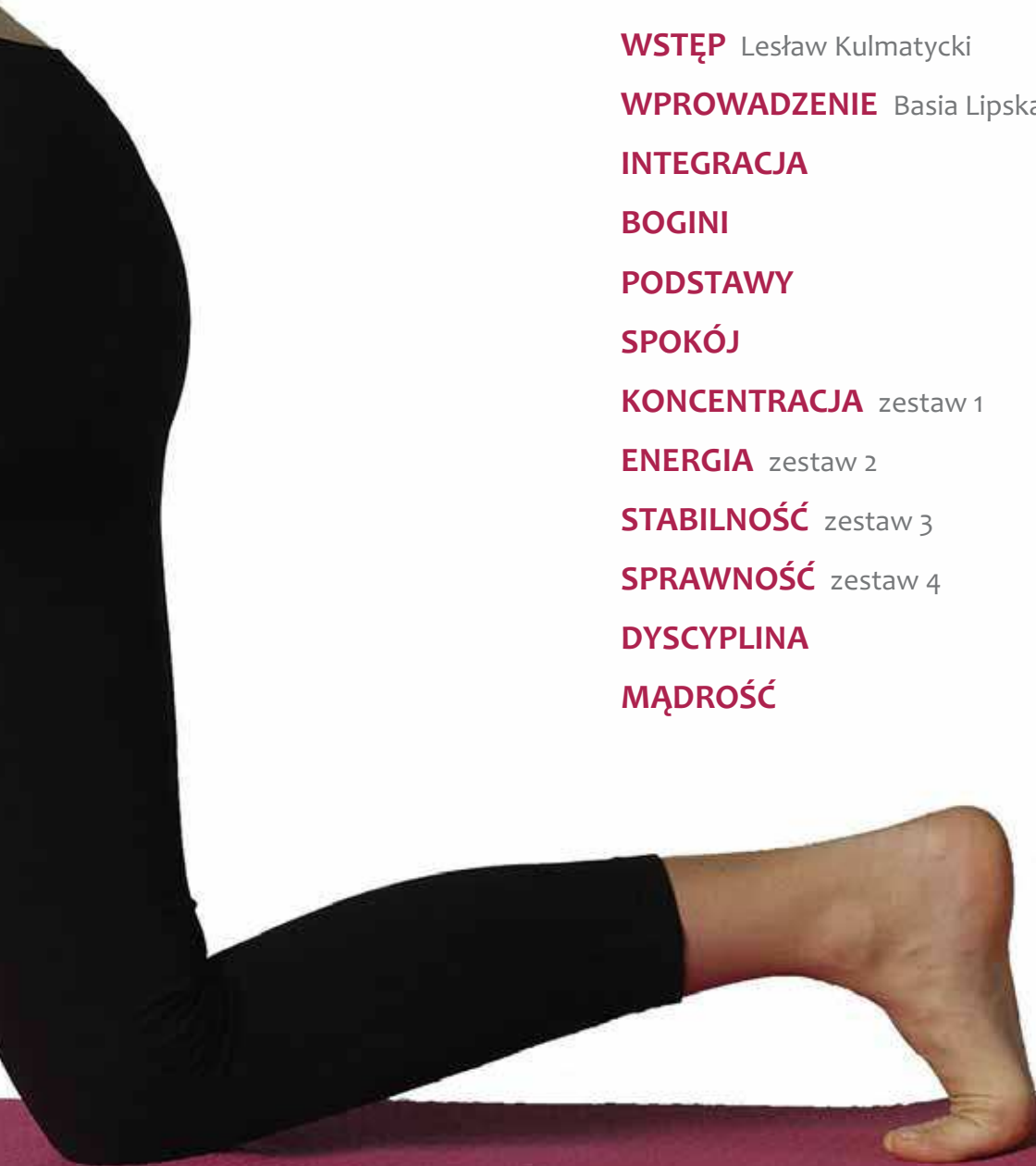
Zwyczajno się uważać za cud
chodzenie po powierzchni wody
czy unoszenie się w powietrzu,
ale myślę, że prawdziwym
cudem jest chodzenie po ziemi.
Każdego dnia uczestniczymy
w cudzie, z którego nawet
nie zdajemy sobie sprawy:
niebieskie niebo, białe chmury,
zielone liście, czarne,
ciekawskie oczy dziecka - nasze
własne oczy.
Wszystko jest cudem.


Thich Nhat Hanh
przeł. Grażyna Draheim



Spis Treści

WSTĘP Lesław Kulmatycki	7
WPROWADZENIE Basia Lipska	9
INTEGRACJA	11
BOGINI	25
PODSTAWY	55
SPOKÓJ	69
KONCENTRACJA zestaw 1	89
ENERGIA zestaw 2	107
STABILNOŚĆ zestaw 3	127
SPRAWNOŚĆ zestaw 4	143
DYSCYPLINA	157
MĄDROŚĆ	169



A woman is shown from the chest up, wrapped in a thick, white, ribbed blanket. She is looking down and to the right. She is wearing a large, ornate necklace with colorful beads and a central pendant. The background is a plain, light-colored wall.

*Osoba, która twierdzi, że coś nie może być
zrobione, nie powinna przeszkadzać tej,
która właśnie to robi.*

Przysłowie chińskie

Wstęp

Książka Basi Lipskiej i Ewy Jaros, adresowana przede wszystkim do kobiet w ciąży, ale też i do szerokiego czytelnika, próbuje pokazać wartość jogi nie tylko od fizycznej strony. Jest to książka o jodze dla bogiń, czyli kobiet w ciąży. W klasycznych indyjskich tekstach filozoficznych postać Mahadewi, Wielkiej Bogini, kreuje życie, daje światu energię i wprowadza weń ciągły, pozytywny ruch. Tu, w Polsce, w innej kulturze, praktyka jogi zazwyczaj koncentruje się na fizycznych aspektach jogi i najczęściej sprowadza się do precyzyjnie dobranych ćwiczeń lub pozycji ciała nazywanych asanami oraz do świadomego oddychania i koncentracji umysłu.

Tak też opisane są ćwiczenia w tej książce. Z jednej strony dobrane w przemyślany i logiczny sposób, a z drugiej opisane w oparciu o jogowe doświadczenia autorki jako propozycja stylu i filozofii życia. Dużą wartością książki jest spójność przedstawionych ćwiczeń i pozycji ciała w kolejnych czterech zestawach i piętnastu sekwencjach. Wszystkie proponowane praktyki są dokładnie opisane oraz przedstawione na fotografiach i rysunkach. Czytelnik nie powinien mieć najmniejszych problemów z odczytaniem intencji autorki. Mocną stroną tej książki jest też dobry dobór ćwiczeń i pozycji ciała, a mądrością jej autorki w ich prezentowaniu są dwie prośby, które powtarza wielokrotnie na kolejnych stronach – pierwsza prośba brzmi „nic na siłę”, a druga „dostosuj do swoich możliwości”. Uczestnicząc w jej zajęciach, odczuwałem, jak Basia dzieli się swoją radością z pokonywania kolejnych trudności. Jej wielka życzliwość dla wszystkich uczestników sesji jogi, a nade wszystko, ciekawość i pasja życia mają w moim odczuciu, wielki wpływ na innych.

I jeszcze jedno warto jest podkreślić. Książkę bierze się z przyjemnością do ręki. Graficzna oprawa, dobór fotografii i ilustracji, świadczą o wyczuciu i smaku estetycznym. Wielka też w tym zasługa obu pań, które demonstrują na czym polega prawidłowe pozostanie w pozycji czy wykonanie ćwiczeń – Moniki Mrozowskiej i Ewy Jaros.

Poczucia psychofizycznej integracji podczas praktyk jogi, inspiracji do zmian oraz dobrej energii w kreowaniu nowego życia, życzę wszystkim Czytelniczkom i Czytelnikom.

Dr hab. Lesław Kulmatycki, prof. nadzw. AWF Wrocław
(Kierownik Katedry Promocji Zdrowia, Zakładu Technik Relaksacyjnych i Ekspresji Ruchowej, Podyplomowych Studiów Technik Relaksacyjnych, Podyplomowych Studiów Psychosomatycznych Praktyk Jogi)





Wprowadzenie

To prawdziwy dar, gdy bogini w ciąży przychodzi na twoje zajęcia, uznając jogę za przewodnika, który będzie ją wspierał i prowadził w tym ważnym okresie. Wiele razy w Polsce, Japonii i Norwegii spotykałam rozpromienione przyszłe matki, które wracały po narodzinach maluchów, by mi powiedzieć, jak pomocna okazała się joga i jak istotna jest teraz przy wychowywaniu dziecka. Mówiły, że daje nie tylko niezbędne fizyczne przygotowanie do porodu i wewnętrzny spokój, ale jest również najlepszym źródłem inspiracji i siły. Siła ta pomaga kształtować świadomość, wolę i bezwarunkowe współczucie. Opisane w książce układy praktykowane przez całą ciążę dostarczyły kobietom odpowiedniego przeszkolenia, aby mogły później sprostać obowiązkom mamy i, co najważniejsze, nadal podążały za swymi marzeniami.

Basia Lipska



*Prawdziwa religia to życie;
życie pełnią duszy, pełnią
dobroci i prawości.*

Albert Einstein

Integracja

Wprowadzenie do Jogi

Joga to starożytny holistyczny system spajający ciało, umysł i ducha, przez ludzi Zachodu postrzegany albo jako wyrafinowana gimnastyka, albo jako statyczna medytacja. Oba rozumienia są właściwe, jednak zbyt wąskie i fragmentaryczne. Dopiero razem tworzą całość. Joga bowiem to kompleksowy system pracy z ciałem i umysłem, którego celem jest integracja prowadząca do wyzwolenia. Wyzwolić się przez jogę znaczy pozbawić się źródła cierpienia tkwiącego w naszym umyśle. Tym, co rodzi cierpienie i sprawia ból, jest fałszywa wiedza zdobyta na drodze błędnego poznania. Tym zaś, co ostatecznie wyzwala umysł od cierpienia, jest poznanie prawdy o naturze rzeczywistości. Jedynie prawda jest dla jogina tym, co wyzwala. Wyzwolenie zaś to jedyny cel jogi. Spokój, jedność psychofizyczna, harmonia, zdrowie i wszystkie korzyści płynące z jogi są tym, co w naturalny sposób pojawia się w efekcie praktyki. Efekt jednak nie jest i nie powinien być celem. Joga to całościowa ścieżka transformacji duchowej i jako taka ma też swój kontekst religijny. Jednakże dzięki tkwiącej u jej podstaw uniwersalności może być praktykowana bez względu na wyznawaną religię, wiarę lub światopogląd.

Istnieje wiele odmian jogi: **hatha joga** (wiedzie do celu przez doskonalenie ciała), **karma joga** (joga czynu), **bhakti joga** (ścieżka miłości, oddania i pobożności), **dźñana joga** (droga do wyzwolenia poprzez poznanie), **mantra joga** (wykorzystuje moc dźwięku), **jantra joga** (odnosi się do geometrycznej reprezentacji wszechświata). Tym, co łączy wszystkie te ścieżki, jest po pierwsze cel, czyli wyzwolenie; po drugie charakter praktyczny, czyli zaangażowanie w praktykę; po trzecie guru, czyli nauczyciel; po czwarte etyka, czyli zasady moralne. Niniejszy poradnik jest oparty na ośmiostopniowej ścieżce jogi, czyli asztanga winjasa jodze. Asztanga w sutrach przedstawiona jest jako ścieżka radża jogi (królewskiej ścieżki), polegającej na skupieniu się na własnym umyśle. Ponieważ wymaga to ogromnego wysiłku, słynny nauczyciel jogi Krishnamacharya włączył do praktyki hatha jogę, czyli pracę z ciałem, by proces wyzwolenia uczynić bardziej przystępnym. Współcześnie mekką asztangi jest ośrodek w Majsurze w południowych Indiach.

Mimo różnorodności joga u podstaw jest zawsze tym samym: ścieżką wiodącą do wyzwolenia. Każdy rodzaj jogi wymaga swoistej praktyki. Tylko przez praktykę można doświadczyć prawdziwej istoty jogi.

Asztanga winjasa joga

Asztanga winjasa joga to rodzaj praktyki, w której zasadniczą rolę odgrywa kontrolowany oddech w połączeniu ze ściśle określonymi pozycjami ciała (asanami). Wykonywanie asan w połączeniu ze świadomym oddechem i wewnętrzną koncentracją pozytywnie wpływa na zdrowie fizyczne, psychiczne i emocjonalne. Jogę może uprawiać każdy. Jedynym ograniczeniem jest brak silnej woli lub niechęć do zmian. Joga to proces, w którym świadomie obserwujemy zmiany w naszym ciele, umyśle i wokół nas. Świadomie praktykujemy, czyli świadomie kochamy, działamy, żyjemy. Stan naszej świadomości to jedyna wartość, która naprawdę się liczy. Dlatego warto być świadomym.

Kobieta spodziewająca się dziecka jest w niezwykłym momencie swojego życia. Wymaga on całkowitej zmiany patrzenia na rzeczywistość. Podobnie podejmując próbę praktyki jogi, kobieta powinna całkowicie otworzyć się na metody, wskazówki nauczyciela, wymagania i korzyści płynące z jogi. Tylko wówczas będzie mogła ocenić, jak głęboko sięga, jak mocno działa i dokąd zaprowadzi ją ta praktyka.

