

13

# lekcji jogi

Agnieszka Passendorfer



Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiegokolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz Wydawnictwo HELION dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz Wydawnictwo HELION nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Joanna Gubernat

Projekt okładki: ULABUKA

Ilustracje: Jarek Tokarski

Wydawnictwo HELION

ul. Kościuszki 1c, 44-100 GLIWICE

tel. 32 231 22 19, 32 230 98 63

e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)

WWW: <http://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres

<http://sensus.pl/user/opinie/jogrok>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-2955-3

Copyright © Helion 2017

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- **Lubię to!** » Nasza społeczność

# Spis treści

|     |   |
|-----|---|
| 7   | <b>WSTĘP</b>                                    |
| 10  | <b>MIESIĄC 1.</b> Lekcja nr 1: Gadżety          |
| 30  | <b>MIESIĄC 2.</b> Lekcja nr 2: Decyzja          |
| 52  | <b>MIESIĄC 3.</b> Lekcja nr 3: Nauczyciel       |
| 76  | <b>MIESIĄC 4.</b> Lekcja nr 4: Pierwsza pozycja |
| 96  | <b>MIESIĄC 5.</b> Lekcja nr 5: Radość           |
| 118 | <b>MIESIĄC 6.</b> Lekcja nr 6: Powtórki         |
| 140 | <b>MIESIĄC 7.</b> Lekcja nr 7: Strach           |
| 162 | <b>MIESIĄC 8.</b> Lekcja nr 8: Jedzenie         |
| 184 | <b>MIESIĄC 9.</b> Lekcja nr 9: Rytuály          |
| 206 | <b>MIESIĄC 10.</b> Lekcja nr 10: Ból            |
| 228 | <b>MIESIĄC 11.</b> Lekcja nr 11: Integralność   |
| 250 | <b>MIESIĄC 12.</b> Lekcja nr 12: Urlop          |
| 272 | <b>MIESIĄC 13.</b> Lekcja nr 13: Opinie         |



MIESIĄC 1.

## Lekcja nr 1: Gadżety

Mam siedem mat do jogi. Różową firmy Nike. Różową Gaiam. Szarą Manduki. Turkusową Manduki. Różową Adidas. Zieloną Bodhi Yoga. I szarą z TK Maxxa, firmy nie pamiętam. Ta ostatnia jest trochę krótka, ale za to w kwiatki. Po co mi te maty? Żeby ćwiczyć jogę. Są jak moje prywatne bezludne wyspy. To znaczy ludne. Jednoosobowe. Czuję się na nich bezpiecznie. Są też jak moje tratwy ratunkowe.

Pamiętam taką zabawę z dzieciństwa — z czasów, kiedy większość z nas mieszkała w bardzo dużych blokach, w bardzo małych mieszkaniach, w których były bardzo małe pokoje. Bawiliśmy się w nich na przykład tak: wolno poruszać się tylko po meblach. Po kanapie, fotelu, krześle, ławie, biurku. To były statki albo tratwy, albo kawałki kry, albo... nie pamiętam już co. Kto dotknął ziemi, płonął, tonął lub spadał w przestworza.

Teraz czuję się podobnie. Gdy jestem na macie — jestem. Poza matą — nie ma mnie. Albo spadam. Tonę. Płonę.

Oczywiście troszeczkę egzageruję. Czasem opuszczam swoją kolorową wyspę, by prowadzić życie pozajogowe. Jako mama 12-letniej Igi i 22-letniej Kuby. Właścicielka konia Bartnika, z którym mam niezły przelot. Jako sąsiadka. Przyszła teściowa. Dziennikarka. Bloggerka. Tłumaczka. Coach. Przyjaciółka. I nauczycielka jogi. Nie wszystkie te role da się odgrywać z maty, ale do odgrywania

wszystkich mata jest mi potrzebna. Na jakieś dwie godziny dziennie zabawy w „kto dotknie podłogi, nie żyje”. Bo jak się nie pobawię, naprawdę nie żyję. Nie żartuję.

Ta wyspa czy tratwa ratunkowa nie jest tak całkowicie bezpieczna. Jak w *Życiu Pi*, jestem na niej ze swoim prywatnym tygrysem szablozębnym. Z ciemną stroną swojej osobowości. Z jungowskim cieniem. Ze swoim leniwym, depresyjnym, bojkotującym szczęście „ja”. Zazdrosnym, spanikowanym czy bezradnym (różnie bywa). Ale i tak życie na macie jest lepsze niż to poza nią.

OK, ale po co mi ich aż tyle, tych tratw? To praktyczne. Mam matę w każdym studiu, w którym praktykuję lub prowadzę zajęcia (trzy). Jedną w domu. Jedną lekką, podrózną. A pozostałe też mi są potrzebne. I nie będę się na razie zastanawiać dlaczego. Bo jeśli mają mi przypominać o praktyce, odwozić od myśli, żebym przestała — to dobrze. Koszta się zamortyzują.

Mam też całą szafę ubrań do jogi. Reebok, Nike, Adidas, H&M, Lululemon, Padma Wear, Manduka. Tysiąc cztery topy, osiemset sześć par spodni. Coś koło tego. I cztery ręczniki specjalnie do jogi. I jeden dywanik, tak zwany *yoga rug*. Mam też kostki (takie z gąbkowatej substancji), paski, woreczek na oczy (do relaksacji, nie używam, ale mam) i poduszkę (do medytacji).

Oczywiście wiem, że to przesada, i staram się zapanować nad kompulsywnym kupowaniem gadżetów, ale z drugiej strony... koszta się amortyzują (tak, wiem, powtarzam się, specjalnie, żeby sobie i tobie to utwalić...). Bo gdy przychodzi mi do głowy pomysł (coraz rzadziej), że porzucę jogę, włącza się mój wewnętrzny smerf Sknerus: Teraz nie mogę, skoro mam siedem mat i dziewięćdziesiąt trzy topy. No i koszta się amortyzują. Bo kolejna mata nie zaszkodzi ani mnie, ani środowisku, ani chińskim rączkom tak bardzo, jak zaszkodzi mi (i środowisku, i, tak, chińskim rączkom — efekt motyla...) moje niechodzenie na jogę. Gdy nie praktykuję, naprawdę trudno ze mną wytrzymać.

W coachingu znane jest pojęcie kotwicy. Kotwica to coś, co przypomina, czyli kotwicz. Może to być przedmiot, ale także pewien gest, dźwięk, zapach. Coś, co wywołuje w tobie odruch Pawłowa. Widzisz swoją różową mandukę, myślisz: „Czas na jogę”. Ale też widzisz swoją bransoletkę z czaszkami i myślisz: „Wszystko minie, także PMS, impreza służbowa, randka, korpozebranie i sąd nad moją osobą, przy którym *Proces* Kafki to kawka z mleczkiem”. Kotwice się przydają.

Jak coś się zaczyna robić i nie jest to superproste, łatwiej jest, gdy zarzucimy kotwicę. Zainwestujemy w siebie. W matę i w karnet na cały rok. Te gadżety i ten karnet w razie czego przywołają nas do porządku.

**PRACA DOMOWA:** Trzeba się zakotwiczyć. Kup sobie matę, którą polubisz. Jeśli potrzeba ci więcej kotwic, nie żałuj sobie. Ładny top potrafi popchnąć twoją praktykę poziom wyżej. Naprawdę.

Jeśli chcesz nie tylko czytać o jodze, ale też ją oglądać:

<https://www.youtube.com/watch?v=w-bt4XqAq7o>









**POZYCJA  
NA PIERWSZY MIESIĄC:**  
tadasana (pozycja góry).

Stań mocno na swojej nowej macie. Stopy na szerokość bioder. Znajdź równowagę. Wyprostuj się. Urośnij jak góra. Poczuj się stabilnie. Sprawdź, co czujesz pod stopami. Sprawdź, ile miejsca zajmujesz w przestrzeni. Daj sobie do tego prawo. I oddychaj.



## ENERGIA NA PIERWSZY MIESIĄC:

jaglanka z warzywami.

***Składniki dla dwóch niezbyt głodnych osób  
lub jednej bardzo głodnej:***

- ▶ 1/2 filiżanki kaszy jaglanej;
- ▶ sześć dużych pieczarek;
- ▶ pół filiżanki czarnych oliwek;
- ▶ pół filiżanki kaparów;
- ▶ pół filiżanki suszonych pomidorów;
- ▶ sól;
- ▶ pieprz;
- ▶ ghee lub olej kokosowy (jeśli jesteś vgn).

Upraż kaszę w garnku. Zalej filiżanką wrzątku.

Gdy kasza wchłonie całą wodę (pewnie po 5–7 minutach), wyłącz kuchenkę, ale zostaw na niej jeszcze garnek. Usmaż pokrojone pieczarki na łyżce tłuszczu.

Dodaj sól, pieprz, ugotowaną kaszę, oliwki, kapary i pomidory. Wymieszaj. Gotowe.

**Dodatkowe atrakcje, kiedy znudzi ci się wersja**

**podstawowa:** natka pietruszki, czerwone pesto, garść fasolki szparagowej lub to, co ci przyjdzie do głowy.

*Co pamiętasz z tego rozdziału?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Co chcesz pamiętać z tego rozdziału?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---



### **Poniedziałek**

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Jak się z tym czujesz?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Piątek**

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Jak się z tym czujesz?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Wtorek**

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Jak się z tym czujesz?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

### **Sobota**

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Jak się z tym czujesz?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Środa

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## Czwartek

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## Niedziela

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*



## **Poniedziałek**

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## **Wtorek**

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## **Piątek**

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## **Sobota**

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## Środa

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## Niedziela

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## Czwartek

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## Poniedziałek

Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak się z tym czujesz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Wtorek

Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak się z tym czujesz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Piątek

Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak się z tym czujesz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Sobota

Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak się z tym czujesz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Środa

Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak się z tym czujesz?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Czwartek

Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak się z tym czujesz?

---

---

---

---

---

---

---

---

## Niedziela

Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?

---

---

---

---

---

---

---

---

Jak się z tym czujesz?

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Poniedziałek

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## Wtorek

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## Piątek

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## Sobota

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

*Jak się z tym czujesz?*

## Środa

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Jak się z tym czujesz?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Czwartek

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Jak się z tym czujesz?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## Niedziela

*Jak wyglądała twoja joga dzisiaj?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

*Jak się z tym czujesz?*

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

# PROGRAM PARTNERSKI

GRUPY WYDAWNICZEJ HELION



- 1. ZAREJESTRUJ SIĘ**
- 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI**
- 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ**

Zmień swoją stronę WWW  
w działający bankomat!

**Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!**

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA WYDAWNICZA

 **Helion SA**

# Przyjmij zaproszenie i spędzaj z jogą 13 księżycowych miesięcy w każdym roku

Ludzie są różni. Jedni wolą spędzać czas na pielęgnacji ogrodu, inni w modnej kawiarni, a jeszcze inni w pracy. Niektórzy ćwiczą na siłowni, inni chodzą na basen, a jeszcze inni siedzą przed telewizorem. Ale coraz więcej ludzi... ćwiczy jogę. Dlaczego? Może to dziwne, ale joga wbrew obiegowej opinii jest dostępna dla wszystkich: grubych i chudych, energicznych i flegmatycznych, zabieganych niechętnie uprawiających sport, elastycznych i sztywnych. A także dla tych, którzy mają problemy ze zdrowiem.

Autorka tej książki twierdzi, że joga zawsze przynosi pozytywne zmiany, nie tylko w zakresie zdrowia i samopoczucia, ale także myślenia i życia. Na własnym przykładzie opisuje procesy, które towarzyszą ćwiczeniom, inspiruje, proponuje różne rozwiązania, zachęca do systematycznych praktyk. Jej celne rady przydadzą się zwłaszcza początkującym, a opisy pozycji jogi ułatwią ich samodzielne wykonywanie. Książka zawiera także przepisy autorki na energetyczne potrawy. Napisana z humorem i życzliwością, pomoże przetrwać niejedną gorszą dzień. Oczywiście nie zastąpi realnego działania, czyli po prostu wybrania się do szkoły jogi i praktykowania, ale może wspaniale uzupełnić Twoje ćwiczenia i zwiększyć zaangażowanie. Najpierw książka, potem mata i do dzieła!

*Kiedy regularnie staję na macie,  
w moim życiu wszystko samo doskonale się układa...*

**To książka — kalendarz. Znajdziesz w niej jogową historię Agnieszki Passendorfer, zadania domowe, przepisy kulinarne i linki do filmów, a także miejsce na swoje refleksje, notatki, obserwacje oraz na swój jogowy dziennik.**

Patroni:

psychologia dla ciebie  
**sens**

słowo  
**veggie!**

**0000**  
BOSONAMACIE.PL

**OSOBOWOŚĆ** **ODNOWA**

**sensus**



Księgarnia internetowa:  
<http://sensus.pl>



Zamówienia telefoniczne:  
**0 801 339900**



**0 601 339900**

Sprawdź najnowsze promocje:  
• <http://sensus.pl/promocje>  
Książki najchętniej czytane:  
• <http://sensus.pl/bestsellery>  
Zamów informacje o nowościach:  
• <http://sensus.pl/nowosci>

Helion SA  
ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice  
tel.: 32 230 98 63  
e-mail: [sensus@sensus.pl](mailto:sensus@sensus.pl)  
<http://sensus.pl>

cena 39,90 zł

ISBN 978-83-283-2955-3



9 788328 329553