

# Podróże z jogą

SpaDreams  
Zdrowie • Ajurweda • Joga • Kuracje



Siła i równowaga dla ciała i umysłu.

Odwiedź najpiękniejsze piaszczyste plaże na świecie i zrelaksuj się przy pomocy medytacji. Pozbądź się negatywnych wpływów i odnajdź wewnętrzną równowagę – wykorzystaj pozytywne działanie indyjskiej nauki o jodze na ciało i duszę.



Poradnik SpaDreams  
Podróże z jogą



# Poradnik SpaDreams- Joga



W zachodniej części Europy i Ameryce Północnej pojęcie „joga“ kojarzy się przede wszystkim z charakterystycznymi, niekiedy skomplikowanymi pozami. Jednakże ta tradycyjna indyjska filozofia to w pełni duchowa metoda, która poprzez połączenie ćwiczeń, medytacji i technik oddechowych dąży do odnalezienia inspiracji. Negatywne wpływy mają zostać zniwelowane na korzyść harmonii i wewnętrznej równowagi, a umysłowy potencjał ma zostać maksymalnie wykorzystany.

Tradycyjna sztuka leczenia jogą składa się z połączenia ćwiczeń fizycznych (asan) z ćwiczeniami oddechowymi (pranayama) oraz różnorodnymi technikami medytacji. Organizm osiąga równowagę i jest uaktywniany, co ma prowadzić nie tylko do osiągnięcia zdrowia, ale również do przywrócenia harmonii i dobrego samopoczucia.

Jogę może praktykować każdy, kto poszukuje wewnętrznego spokoju i równowagi. Nawet krótka przygoda z jogą poprawia koncentrację i pozwala lepiej radzić sobie z problemami dnia codziennego.

Wszystkie oferowane przez hotele partnerskie SpaDreams programy jogi są prowadzone przez doskonale wyszkolonych nauczycieli jogi. Dostępne są różnorodne kursy o zróżnicowanym stopniu trudności, co pozwala na to, aby zarówno osoby początkujące, jak i zaawansowane, poznały jogę i zaczęły ją praktykować.

## Spis treści

|                                        |   |
|----------------------------------------|---|
| JOGA – CO TO JEST ?                    | 2 |
| NA CO DOBRA JEST JOGA?                 |   |
| KLASYCZNE RODZAJE JOGI                 | 3 |
| Raja Yoga                              |   |
| Jnana Yoga                             |   |
| Bhakti Yoga                            |   |
| Karma Yoga                             |   |
| Hatha Yoga                             |   |
| NA CO NALEŻY ZWRÓCIĆ UWAGĘ ?           | 4 |
| Odżywianie                             |   |
| Ubiór                                  |   |
| Działanie                              |   |
| NAJPOPULARNIEJSZE CELE ZWIĄZANE Z JOGĄ | 5 |
| Tajlandia                              |   |
| Sri Lanka                              |   |
| Europa                                 |   |
| Indie                                  |   |
| Indonezja                              |   |
| PROSTE ĆWICZENIA                       | 6 |

# Joga – co to jest?



## Joga – co to jest?

Tradycyjna joga ma swoje korzenie w Indiach i w dosłownym tłumaczeniu oznacza: „jedność i harmonia”. Najstarsze wzmianki o jodze – podobnie, jak te o ajurwedzie – odnaleziono w upaniszadach. Nie jest to wielką niespodzianką, ponieważ joga została stworzona jako część ajurweddy, której celem jest wspieranie leczniczych działań lekarzy ajurwedyjskich oraz zapobieganie postępom chorób.

Okolo 1500 lat p.n.e. w Indiach największą rolę odgrywały praktyki umysłowo-duchowe, które opisywano jako magiczne poświęcenie i techniki mające na celu osiągnięcie ekstazy. Dopiero ok. 800 lat p.n.e. ideą jogi stało się wewnętrzne poznanie i medytacja. Głównym celem było takie wzmocnienie ciała, aby możliwie jak najdłużej bez bólu wysiedzieć w pozycji medytacyjnej. Z czasem odkryto również pozytywny wpływ ćwiczeń fizycznych na ogólne samopoczucie człowieka. Z tego względu asany były wciąż rozwijane, a ćwiczenia fizyczne zyskiwały na znaczeniu.

Joga to jedna z tak zwanych sześciu klasycznych szkół (dashanas) indyjskiej filozofii. Istnieje wiele różnych odmian jogi, które wykształciły swoją własną teorię i praktykę. Niektóre kładą nacisk głównie na ćwiczenia fizyczne (asanas) i elementy, takie jak ćwiczenia oddechowe, inne z kolei skupiają się na umysłowej koncentracji lub ascezie.

## Joga- na co jest dobra?

... Pozytywna energia i harmonia w życiu

Ćwiczenia prowadzą do wspaniałych doświadczeń i efektów: pełne odprężenie i rozluźnienie, więcej energii, określenie i zmniejszenie bóli, migreny, bóli pleców, napięć mięśniowych.

... Odkrycie nieznanych dotąd talentów i umiejętności

Niektóre ćwiczenia wspomagają kreatywność i talenty artystyczne, jak również mogą zwiększyć wydzielanie pozytywnych fluidów. Uduchowienie jogi prowadzi do odkrycia innego wymiaru podświadomości.

... Prawdziwe „ja” i kosmos

Joga dąży do połączenia z prawdziwym „ja” oraz z Bogiem, dzięki zdyscyplinowanemu i cierpliwemu zachowaniu.



# Klasyczne rodzaje jogi



Klasyczne pisma indyjskie opisują w sumie cztery rodzaje jogi:

## ...Raja: Joga umiejętności umysłowych

Raja oznacza tyle samo co „król” lub „władza”. Ten rodzaj jogi prowadzi do kontroli zmysłów, zachowań umysłu oraz fal myślowych. Raja joga to umysłowa dyscyplina, którą osiąga się dzięki psychicznemu treningowi i medytacji. Zmysły mogą być w pełni opanowane poprzez intensywną koncentrację, pełną kontrolę umysłu i głębokie skupienie. Celem ćwiczeń jest pełna kontrola myśli oraz zwiększenie umiejętności pojmowania, co tradycyjnie opisuje się jako otwarcie „trzeciego oka” (Ajna Chakra).

## ...Jnana: Joga dążenia do poznania

Zwane również „drogą wiedzy”, dążenie do poznania ostatniej prawdy i wybawienia z cyklu reinkarnacji. W hinduskim rozumieniu Avidya jest „niewiedzą” o przyczynie odrodzenia. W najważniejszym przypadku joga dzieli się na trzy odmienne fazy: Shravana, słuchanie Guru, gdy dzieli się swoimi naukami z uczniami, Manana, refleksja nad uduchowieniem przyswojonej wiedzy i Nididhyasana- poważna, nieustająca medytacja.

## ...Bhakti: Joga miłości i oddania Bogu

Bhakti to pojęcie używane w jodze oznaczające miłość i opisujące drogę do Boga. Jest to wyjątkowo duchowa odmiana jogi, która jest formą praktykowaną znacznie częściej niż inne w hinduizmie i buddyzmie. Oddaje się tu Bogu i jego wewnętrznej realizacji.

## ...Karma: Joga czynu i bezinteresownego działania

Karma joga może być skutecznie praktykowana i stosowana przez cały dzień. Można ją uprawiać podczas wszelkich czynności codziennych. Wychodzi się tu z założenia, że człowiek w każdej chwili życia ponosi pełną odpowiedzialność za swoje czyny i ma swobodę wyboru.

## ...Hatha: nowoczesna joga

Joga nowoczesna, kładąca nacisk na ciało, opisywana jako Hatha Joga. Jej celem jest w pierwszej kolejności fizyczna i psychiczna stabilizacja. Odmianą Hatha Jogi w Europie i Ameryce Północnej jest Iyengar Joga, która podobnie jak Hatha Joga, jest sztuką skupiającą się głównie na ciele, stosującą w razie potrzeby proste środki pomocnicze.



# Na co należy zwrócić uwagę?



## Odżywianie

Zdrowe odżywianie oznacza w jodze nie tylko wzmocnienie ciała, ale również umysłu. Ważnym jest, aby przyjmować dużo płynów – do 3 litrów dziennie – przede wszystkim wody i herbat ziołowych. Co, jak i kiedy się je, może mieć duży wpływ na to w jakim stanie jest nasze ciało i umysł. Z tego względu zaleca się wolne i spokojne spożywanie posiłków, które powinny być jak najświeższe i naturalne. Główna ogólna zasada jest następująca: żołądek należy wypełnić do połowy pokarmem, w  $\frac{1}{4}$  wodą, a pozostałą  $\frac{1}{4}$  pozostawić pustą. Tym sposobem uniknie się uczucia ospałości i ociężałości. Motto zdrowego trybu życia brzmi: „Jedz, żeby żyć, nie żyj żeby jeść”.

Wegetariański sposób odżywiania się w jodze ma prowadzić do jedności z przyrodą. Obowiązuje reguła, że nie należy wprowadzać do życia zbędnej przemocy, co oznacza, że nie należy również dręczyć ani zabijać małych zwierząt, aby je zjeść.

Zgodnie z jogą odżywianie generalnie dzieli się na trzy różne grupy: Tamas (ociężałość), Rajas (niepokój) i Sattva (lekkość) – określają one trzy duchowe właściwości, które oddziałują na człowieka oraz na cały wszechświat.

**TAMAS:** Jedzenie, które jest „tamasyczne” nie dostarcza sił witalnych, co oznacza, że jest niezdrowe. Odbiera organizmowi siłę i energię.

Do tej grupy należą potrawy tłuste, alkohol, tytoń, narkotyki, mięso i ryby.

**RAJAS:** Jedzeniem „rajasowym” jest wszystko co wprowadza niepokój. Do tej grupy należą takie produkty jak kawa, ostre potrawy, cukier i biała mąka. Zalicza się tu również takie czynności, jak szybkie jedzenie i niedostateczne przeżuwanie pokarmu.

**SATTVA:** Jedzenie „sattvawowe” to doskonały sposób odżywiania się. Do tej grupy należą takie produkty jak warzywa, sałata, owoce, orzechy, produkty pełnoziarniste i produkty mleczne.

## Ubiór

W jodze możesz ubierać się w to, w czym jest Ci wygodnie i w czym dobrze się czujesz. Ubranie powinno wykonane z lekkiego materiału pozwalającego skórze oddychać. Wystarczą luźne spodnie i t-shirt. Osoby, które chcą żyć całkowicie według filozofii jogi, powinny uważnie podchodzić do samego siebie i środowiska. Kupuj organiczne materiały bawełniane i tkaniny naturalne, ponieważ w jodze dużą wagę przykładą się także do dbania o zasoby naturalne.

## Działanie

Popraw dzięki jodze swoje zdrowie i zanurz się w krainę umysłowej oraz fizycznej równowagi. Wiele ćwiczeń, w szczególności na początku, to duże (fizyczne) wyzwanie, ale mimo to są to ćwiczenia spokojne i harmonijne. Ćwiczenia koncentrują się na różnych obszarach ciała i na pobudzeniu konkretnych partii organizmu. Głównym celem jest tutaj pobudzenie przepływu krwi i poprawa dobrego samopoczucia. Zasadniczo joga – o ile praktykowana we właściwy sposób – ma udowodniony pozytywny wpływ na ciało i umysł. Wpływa na rozbudowę mięśni i może prowadzić do zmniejszenia dolegliwości chorobowych, np. zaburzeń ukrwienia lub przewlekłych bólów pleców i głowy.

Joga prowadzi do wewnętrznej równowagi i psychicznej stabilności, a u wielu osób redukuje poziom stresu. Efektywność jednak, w każdym przypadku, uzależniona jest od ostrożnego, powolnego zwiększania intensywności ćwiczeń. Ruchliwość organizmu zostaje tym sposobem krok po kroku zwiększana. Wsluchaj się we własne ciało i zwracaj uwagę na sygnały, które ci wysyła. Pozwoli to uniknąć przeciążenia organizmu.

# Najpopularniejsze destynacje

## Indie

Podróżowanie w celu uprawiania jogi oferuje więcej niż odprężenie, ponieważ łączysz tym samym aktywność, wypocznik i wrażenia płynące z poznawania nowej kultury. Zawieraj nowe znajomości w trakcie pobytu i poznawajcie razem okolicę. Bogata oferta jogi sprawi, że każdy znajdzie coś w swoim guście. Bez względu na to, czy planujesz intensywny kurs jogi, czy chcesz wykonywać jedynie proste ćwiczenia, żeby się zrelaksować. W szczególności przy ładnej pogodzie i ciepłej temperaturze uprawianie jogi w przepięknej scenerii sprawia podwójną radość. Biała piaszczysta plaża, szum morza i świeża bryza morska ... idealne miejsce do odprężenia i nabrania energii.



## Tajlandia

Popularne tajskie wyspy Phuket i Koh Samui oferują zacienione miejsca bezpośrednio przy plaży. Zdrowa kuchnia i przepiękne krajobrazy tworzą odpowiednie warunki do odbycia odprężającego kursu jogi. Miłośników jogi przyciągają nie tylko porośnięte palmami wyspy i krystalicznie czysta woda na południu, ale również piękne rejony górskie na północy. Zaletą północy jest mniejsza wilgotność powietrza, która sprawia, że nawet bardzo wysokie temperatury nie są uciążliwe.

## Sri Lanka

Malownicze, piaszczyste plaże, krystaliczne niebieskie morze, barwne rafy koralowe, palmy kokosowe i przytulne zatoczki: Sri Lanka to prawdziwy tropikalny raj, który nieprzypadkowo nazywany jest perłą Oceanu Indyjskiego. Poza 1330 km pięknego wybrzeża czekają tu na Ciebie góry pokryte plantacjami herbaty, zabytkowe miasta oraz bogate, ponad 2000-letnie dziedzictwo kulturowe z ruinami miast i fascynującymi świątyniami.

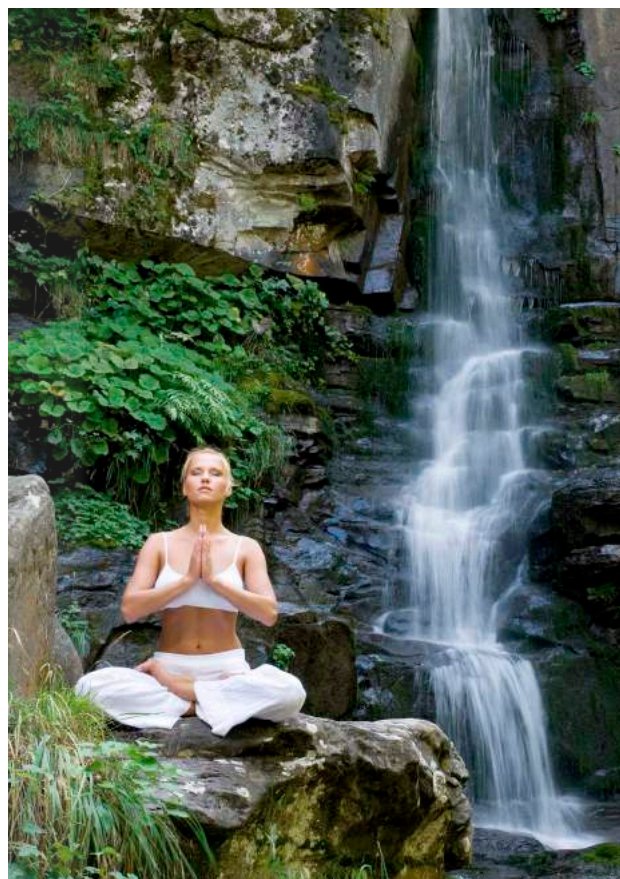
## Europa

Dla osób, które nie chcą daleko podróżować, aby doświadczyć jogi, wiele hoteli w Europie oferuje możliwość odnalezienia wewnętrznej harmonii i równowagi pod okiem wykształconych nauczycieli jogi. Nie musisz odbywać długiego lotu ani przyzwyczajać się do innego klimatu, aby delektować się tradycyjną indyjską filozofią. Również w naszej szerokości geograficznej czekają na Ciebie piękne miejsca. Ciesz się odkrywaniem swojej drogi do harmonii, wzmocnij ciało i umysł, a także nabierz więcej radości życiowej.

Kraj tysiąca barw i przypraw, za sprawą swoich wielokilometrowych piaszczystych plaż, uroczych zatok i Tadž Mahal jest idealnym celem podróży. Kraj ten ma jednak znacznie więcej do zaoferowania niż piękne krajobrazy i zapierające dech w piersiach budowle – jest to również kolebka ajurwedy. Indie fascynują i oczarowują. W samym sercu pięknego kraju znajduje się mekka jogi – Goa, najmniejszy stan w środkowej części zachodniego wybrzeża. Gdzie odnaleźć swoje własne „ja”, jak nie w Indiach? Doświadczysz tu tradycyjnych kuracji ajurwedyjskich i jogi w ich pierwotnej postaci. Zapomnij o problemach dnia codziennego i daj się oczarować wyjątkowej atmosferze tego kraju.

## Indonezja

Indonezyjska „Wyspa Bogów” Bali zaprasza na spędzenie wczasów z jogą wśród idyllicznych krajobrazów, na bajecznych plażach i wśród zawsze uśmiechniętych ludzi. Na wyspie Bali odnajdziesz z powrotem utracony spokój ducha. W wiosce artystów-Ubud, położonej na północno-wschód od Densapar, każdego roku odbywa się pięciodniowy Bali Spirit Festival. W otoczeniu pól ryżowych miejscowość Canggu położona bezpośrednio na południowym wybrzeżu morza, oferuje odprężającą atmosferę spędzoną wśród otwartych i kreatywnych ludzi.



# Proste ćwiczenia

## Podstawy

Przed rozpoczęciem ćwiczeń poleca się odczekanie dwóch godzin.

Nie powinno rozpoczynać się ćwiczeń bezpośrednio po stresującym dniu np. w pracy. Lepiej na początku odprężyć się przed ćwiczeniami fizycznymi popijając herbatę lub rozpoczynając kilkoma prostymi ćwiczeniami oddechowymi.

Unikaj ćwiczenia w chłodnych pomieszczeniach. W czasie praktykowania jogi otoczenie powinno być przyjemnie ciepłe, by uniknąć kontuzji.

Kobiety w ciąży lub osoby, którym w czasie ćwiczeń doskwiera ból, powinny praktykować jogę, szczególnie na początku, pod okiem specjalisty.



### „Łódka“

- połóż się na plecach
- ułóż ręce przy ciele dłońmi do góry
- weź głęboki oddech i unieś równocześnie nogi i klatkę piersiową
- połącz ze sobą dłonie i stopy
- przy wydechu powoli odłóż nogi na podłogę



### „Wielbłąd“

- ugnij nogi do środka na podłodze i ułóż ręce wzdłuż ciała
- weź oddech i pozwól swojej brodzie opaść na klatkę piersiową
- unieś brodę i wygnij klatkę piersiową do tyłu do momentu aż głowa dotknie karku
- obejmij rękoma stawy skokowe
- przy wydechu wróć do pozycji wyjściowej



### „Mostek“

- usiądź na podłodze i rozłóż nogi na szerokość bioder
- połóż ręce wzdłuż pleców i ułóż dłonie na podłodze
- weź głęboki oddech i unieś klatkę piersiową układając uda i tułów w poziomej linii
- przy wydechu wróć do pozycji wyjściowej
- 



### „Pies“

- połóż się na brzuchu na podłodze, ułóż dłonie tak, żeby znajdowały się poniżej ramion
- ułóż nogi obok siebie na szerokość bioder
- weź oddech, wyprostuj ręce i unieś jednocześnie klatkę piersiową
- przy wydechu unieś biodra, równocześnie przyciągając brodę do klatki piersiowej