

A portrait of a woman with long, dark, wavy hair, looking upwards and to the right. She is wearing a dark blue or black top with intricate gold embroidery of leaves and vines. Her right hand is resting on her neck, and she is wearing a gold ring with a rectangular turquoise stone. She also has a gold chain-link earring. The background is a soft, out-of-focus grey.

# JOGA PIĘKNA

MARTA KUCIŃSKA

sensus

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek 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 wydawca 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 wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra  
Projekt okładki, skład i rysunki: Katarzyna Radkowiak  
Zdjęcia: Izabela Urbaniak

Helion S.A.  
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: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!  
Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:  
<https://sensus.pl/user/opinie/jogapv>  
Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9372-1

Copyright © Helion S.A. 2020, 2022

Printed in Poland.

- Kup książkę
- Poleć książkę
- Oceń książkę

- Księgarnia internetowa
- Lubię to! » Nasza społeczność

## WSTĘP

5

## ROZDZIAŁ I JOGA PIĘKNA – NATURALNE ODMŁADZANIE

13

## ROZDZIAŁ II PROCES STARZENIA SIĘ TWARZY, CZYLI DLACZEGO KREM PRZECIWZMARSZCZKOWY CI NIE POMOŻE

25

## ROZDZIAŁ III NAWYKI WPŁYWAJĄCE NA WYGLĄD TWARZY

51

## ROZDZIAŁ IV STYL ŻYCIA

69

ROZDZIAŁ V  
JOGA TWARZY

107

ROZDZIAŁ VI  
RĘCE, KTÓRE LECZĄ,  
CZYLI ROLA MASAŻY W ODMŁADZANIU

147

ROZDZIAŁ VII  
PIELĘGNACJA SKÓRY I WŁOSÓW

189

ROZDZIAŁ VIII  
AROMATERAPIA DLA URODY

247

ROZDZIAŁ IX  
PIĘKNO WEWNĘTRZNE

255

TEST NA DOSZE

276

## WSTĘP

Nie znam receptury na długowieczność ani przepisu na eliksir młodości. Nie jestem też w stanie zapewnić Cię, że istnieje sposób na to, aby się nie zestarzeć i nie mieć ani jednej zmarszczki. Wiem jednak, jak pokierować zmianami zachodzącymi podczas procesu starzenia się, by z chęcią patrzeć na swoje odbicie w lustrze i widzieć w nim nie tylko ładną twarz, lecz także blask bijący z oczu, który oprócz ciebie będą zauważać również inni.

Większość kobiet pragnie być ładna i dobrze wyglądać. To naturalne zjawisko, tym bardziej że w obrębie gatunku ludzkiego to właśnie reprezentantki płci żeńskiej uznaje się za piękną. Można powiedzieć, że dbałość o urodę kobiety mają we krwi.

Ja również zawsze lubiałam dbać o siebie, ale nie lubiałam poświęcać zbyt wiele czasu na zabiegi pielęgnacyjne. Dlatego kiedy zaczęłam obserwować u siebie pierwsze objawy starzenia się, postanowiłam skupić się na zastosowaniu rozwiązań prostych, łatwych, a przede wszystkim naturalnych i skutecznych, by jak najdłużej zachować dobry wygląd, który równocześnie kojarzy mi się z dobrym zdrowiem.



## KILKA SŁÓW O TYM, CO MNIE ZAINSPIROWAŁO

Pod koniec lat 90. wybrałam biologię jako kierunek studiów. Wśród swoich znajomych czułam się dość specyficznie, wydawało mi się wręcz, że jestem *passé*. Wówczas panował trend na takie kierunki, jak ekonomia, marketing, prawo. Wszyscy wokół pytali: „Po co ci to?”. Dzisiaj wiem, że nic nie dzieje się przypadkiem. Dzięki podjętej przed laty decyzji obecnie mogę zająć się tym, co lubię, i realizować swoje zamiłowania niemalże na poziomie komórkowym — opracowuję i upowszechniam metody odmładzania pozostające w zgodzie z naturą.

### Skąd taki pomysł?

Jeszcze w czasach licealnych podjęłam pracę jako modelka. Chcąc nie chcąc, musiałam o sobie dbać o wiele bardziej niż moje koleżanki spoza branży. Tematyka związana z urodą w naturalny sposób znalazła się w kręgu moich zainteresowań. Niestety, jak to w tym zawodzie bywa, często byłam narażona na krytykę — i tak kwestia worków pod oczami i towarzyszące jej kompleksy urosły w moim umyśle do rangi problemu wagi państwowej. 😊

Początkowo szukałam rozwiązań, zwracając się ku branży kosmetycznej, ale szybko zrozumiałam, że to droga donikąd. Żaden cudowny krem nie działał, szukałam więc dalej. Jakiś czas później odziedziczyłam kilka cennych dla mnie książek z zakresu medycyny (nosiłam się nawet z zamiarem studiowania medycyny albo farmacji) po mojej ciotce – lekarce. Jedna z nich była poświęcona ćwiczeniom twarzy.

Proste porady i techniki okazały się na tyle skuteczne, że całkiem nieźle opanowałam naturalne metody niwelowania opuchlizny wokół oczu. Jednak zawarte w książce wskazówki nie wyczerpywały tematu. Szukałam więc dalej.

Równolegle coraz bardziej pasjonowałam się ideą życia w zgodzie z naturą, dążąc do poznania jej fascynujących praw. Ponieważ byłam raczej chorowita, kwestie związane z odzyskaniem zdrowia i sił zaczęły się przebijać ponad wszystkie pozostałe. Siłą rzeczy naturoterapia stała się moim konikiem. Przeszłam wiele ścieżek, zagłębiając się w kolejne książki i kursy.

**Im więcej różnych teorii poznawałam,  
tym bardziej uświadamiałam sobie,  
jak wiele zależy od nas samych:  
od stylu życia oraz od poszanowania  
natury, której jesteśmy częścią.  
Respektowanie jej praw niewątpliwie  
wyjdzie nam na zdrowie.**

Kluczowym momentem w moim życiu było wejście na ścieżkę ajurwedy. Zafascynowała mnie tradycyjna medycyna ajurwedyjska, której obecnie jestem konsultantem i którą wciąż zgłębiam zarówno w Polsce, w Szkole Ajurwedy „Atma”, jak i w Indiach — w Instytucie Jiva. Jedną z ośmiu gałęzi ajurwedy jest *rasayana*, która zajmuje się odmładzaniem.

W ujęciu ajurwedyjskim dzięki zadbania o siebie na poziomie cielesnym, mentalnym i duchowym odzyskujemy równowagę, zdrowiejemy i wówczas ciało nie stanowi ograniczenia, lecz sprawne narzędzie do czerpania garściami z życia.

Odpowiednie dbanie o siebie na tych trzech poziomach może zapewnić nam długie i szczęśliwe życie.

Również spojrzenie na piękno w ajurwedzie zmieniło diametralnie moje podejście do tego tematu. W ajurwedzie piękno wewnętrzne i zewnętrzne są ze sobą nierozłącznie związane. Im bardziej dbamy o siebie na wszystkich poziomach funkcjonowania, tym ładniej wyglądamy i tym intensywniejszym blaskiem wewnętrznym emanujemy, niezależnie od naszych wrodzonych predyspozycji fizycznych.

Zmieniając styl życia, nawyki i nastawienie do świata, zaczęłam odzyskiwać zdrowie i siłę. Dzisiaj, mając czterdzieści cztery lata, czuję się znacznie lepiej niż wówczas, gdy byłam dwudziestolatką. Zauważyłam też, że wolniej się starzeję.

**Dlatego właśnie powstała Joga Piękna – moja autorska metoda, w której łączę zdobytą wiedzę w całość i pomagam zachować młody wygląd na długie lata.**

Na Jogę Piękna składają się takie aspekty, jak styl życia, zmiana nawyków determinujących wygląd, dietoterapia, joga — w tym joga twarzy, masaże oraz naturalna pielęgnacja ciała.

Ćwiczenia twarzy oraz joga stały się moim nawykiem. Chcąc pogłębić wiedzę z zakresu jogi twarzy, odbyłam nauczycielski kurs według *Face Yoga Method*. Dzisiaj łączę tę metodę z własnymi ćwiczeniami i elementami zaczerpniętymi z innych systemów stosowanych do odmładzania, podchodząc do tematu holistycznie. Ludzki organizm jest skomplikowany i chcąc zachować młody wygląd, nie możemy skupiać się tylko na przykład na samej twarzy.

Jako człowiek Zachodu lubię rozumieć to, czym się zajmuję, w związku z tym ważnym dla mnie aspektem jest dogłębne poznanie interesujących mnie zagadnień oraz języka pojęć, za pomocą którego można je zrozumiale wyjaśnić.

**Dlatego w następnych krokach przeprowadzę Cię przez niezbędną teorię, nim przejdę do praktyki.**

Podzielę się z Tobą elementami ajurwedy, ćwiczeniami twarzy, masażami, recepturami kosmetycznymi, a także wskazówkami dotyczącymi tego, jak zadbać o siebie na kilku poziomach, by zachować zdrowie i urodę.





# PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY 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  
**Helion** 

*Piękno jest dla wszystkich! Po przeczytaniu książki Marty wiem to na pewno. Zawsze trzymałam stronę natury, myśląc o swoim wyglądzie i dbając o swoje ciało i duszę. Marta jest biologiem, miłośniczką jogi, znawczynią ajurwedy i piękną kobietą. Trzeba mieć w sobie całe pokłady miłości do innych, by tak pieczołowicie zebrać w całość swoją wiedzę i doświadczenie i stworzyć poradnik prawdziwego piękna. Ta książka jest prawdziwa, naturalna, pomocna i zwyczajnie mądra. Pomoże Wam dbać o siebie, ale też o środowisko. Bo Marta wie, że wszystko jest ze sobą połączone. I tą dobrą nowiną dzieli się z nami.*

**Magda Molek**, dziennikarka, prowadzi kanał na YouTube — *W moim stylu*  
[www.youtube.com/WMOIMSTYLUMagdaMolek](http://www.youtube.com/WMOIMSTYLUMagdaMolek)

*Jeżeli poszukujesz naturalnych i naprawdę skutecznych rozwiązań, które pomogą Ci zatrzymać młody, zdrowy wygląd bez ingerencji chirurga, to trafiłaś we właściwe miejsce. Piękna, elastyczna i przede wszystkim promienna cera wcale nie musi być zasługą drogich zabiegów w profesjonalnych gabinetach. Dzięki Marcie sama możesz być nie tylko swoją najlepszą przyjaciółką, ale i kosmetyczką. Praktyka Jogi Piękna szybko stanie się rytuałem, bez którego nie będziesz już mogła wyobrazić sobie swojej pielęgnacyjnej rutyny. Ta książka oferuje tak wiele za tak niewiele, więc po prostu zrób sobie ten uspaniałą prezent: zatrzymaj swoją naturalną urodę jak najdłużej!*

**Tamara Gonzalez Perea**, influencerka i prezenterka telewizyjna  
[www.TamaraGonzalezPerea.com](http://www.TamaraGonzalezPerea.com) | [www.youtube.com/TamaraGonzalezPerea](http://www.youtube.com/TamaraGonzalezPerea)

*W czasach kiedy ciągle się śpieszymy i szukamy dróg na skróty, dbanie o urodę sprowadzamy zwykle do zakupu nowego kremu lub zabiegu medycyny estetycznej. Ta książka pozwala zrozumieć, na czym polega proces starzenia się, jak to, co jemy, nasz styl życia czy nawyki wpływają na wygląd. Marta pokazuje nam metody — ćwiczenia i masaże twarzy, które pomagają złagodzić efekty upływu czasu. Książka dla każdego, kto lubi mieć realny wpływ na to, co widzi w lustrze.*

**Katarzyna Malczyk**, blogerka, @myskinstoryy  
[www.instagram.com/myskinstoryy/](http://www.instagram.com/myskinstoryy/)

**Patron medialny:**

**E L L E**

**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/novosci>

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>

ebook dostępny na:

**ebookpoint**

ISBN 978-83-283-9372-1



9 788328 393721

cena 59,00 zł