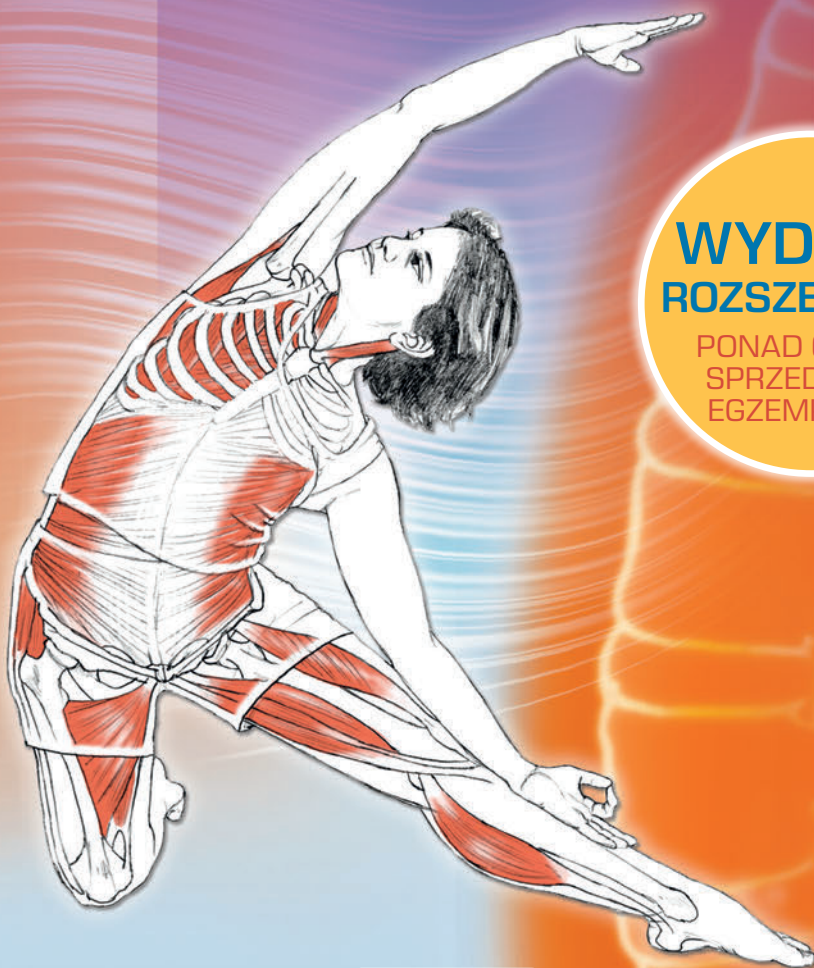


Leslie Kaminoff
Amy Matthews

JOGA

Nowy ilustrowany przewodnik
anatomiczny po asanach, ruchach
i technikach oddychania



**WYDANIE
ROZSZERZONE**

PONAD 600 000
SPRZEDANYCH
EGZEMPLARZY

JOGA

Leslie Kaminoff
Amy Matthews

JOGA

**Nowy ilustrowany przewodnik
anatomiczny po asanach, ruchach
i technikach oddychania**

Ilustracje: Sharon Ellis

Tłumaczenie: Anna Jurga

**WYDANIE
ROZSZERZONE**

PONAD 600 000
SPRZEDANYCH
EGZEMPLARZY



[Kup książkę](#)

REDAKCJA: Natalia Paszko
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz

Wydanie I
Białystok 2020
ISBN 978-83-8168-510-8

Tytuł oryginału: *Yoga Anatomy. Second Edition. Your illustrated guide to postures, movements and breathing techniques*

Copyright © 2012, 2007 by The Breathe Trust

All rights reserved. Except for use in a review, the reproduction or utilization of this work in any form or by any electronic, mechanical, or other means, now known or hereafter invented, including xerography, photocopying, and recording, and in any information storage and retrieval system, is forbidden without the written permission of the publisher.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2019
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 jakikolwiek 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

Kup książkę

Niniejszą książkę dedykuję mojemu nauczycielowi, T. K. V. Desikacharowi, z wyrazami wdzięczności za niezłomność, z jaką nalegał, abym odnalazł swoją prawdę. Żywię ogromną nadzieję, że poniższa praca dowiedzie zaufania, jakim mnie obdarzał.

Mojemu nauczycielowi filozofii, Ronowi Pisaturo – lekcje nigdy się nie zakończą.

- *Leslie Kaminoff*

Z wyrazami wdzięczności wszystkim uczniom i nauczycielom, którzy odeszli – zwłaszcza Philipowi, mojemu uczniowi, nauczycielowi i przyjacielowi.

- *Amy Matthews*

SPIS TREŚCI

Przedmowa	9
Podziękowania	11
Wstęp	15
Rozdział 1 Dynamika oddychania	19
Rozdział 2 Joga i kręgosłup	49
Rozdział 3 Układ kostny	75
Rozdział 4 Układ mięśniowy	89
Rozdział 5 Natura asan	103
Rozdział 6 Pozycje stojące	111
Rozdział 7 Pozycje siedzące.....	183
Rozdział 8 Pozycje klęczące	231
Rozdział 9 Pozycje w leżeniu na plecach	255
Rozdział 10 Pozycje w leżeniu na brzuchu	291
Rozdział 11 Pozycje z podparciem na rękach	305
Bibliografia i źródła	357
Indeks asan w sanskrycie i po polsku	359
Indeks stawów	365
Indeks mięśni	369
O Autorach	373
O Ilustratorce	375

Poniższa książka bynajmniej nie jest wyczerpującym studium anatomii człowieka ani obszernej nauki o jodze. Żadna książka tego nie dokona. Obie dziedziny składają się z nieskończonej liczby szczegółów, zarówno tych dużych, jak i mikroskopijnych, przy czym każdy jest bezmiernie fascynujący i potencjalnie korzystny w zależności od naszych zainteresowań. Naszym celem było przedstawienie tych szczegółów anatomii, które są najcenniejsze dla ludzi praktykujących jogę, zarówno uczniów, jak i nauczycieli.

Prawdziwe ja to wewnętrzne ja

Joga mówi o dotarciu do czegoś, co znajduje się głęboko w naszym wnętrzu – do prawdziwego ja. Cel tej wyprawy jest często wyrażany za pomocą mistycznych terminów wskazujących, że nasze prawdziwe ja istnieje na jakichś niematerialnych płaszczyznach. Ta książka przyjmuje przeciwne stanowisko. Mówi, że aby dostać się do wnętrza, musimy udać się w podróż w obrębie ciała fizycznego. Kiedy już się tam znajdziemy, zrozumiemy nie tylko naszą anatomię, lecz również bezpośrednio doświadczymy rzeczywistości, która daje początek najważniejszym konceptom jogi. Jest to prawdziwie ucieleśnione doświadczenie duchowości. Dokonujemy wyraźnego podziału między mistycyzmem (twierdzeniem, że wyczuwa się nadprzyrodzoną rzeczywistość za pomocą konkretnych pozazmysłowych środków) a duchowością (angielski termin *spirit* pochodzi od łacińskiego słowa *spiritus* oznaczającego „oddech”, „życiodajny”, „wrażliwy” lub „istotną zasadę jednostki”).

Przyczyna kryjąca się za tym związkiem między wzajemnie inspirującymi się jogą a anatomią jest prosta: najgłębsze prawidła jogi mają u swoich podstaw subtelne i głębokie uznanie sposobu konstrukcji organizmu człowieka. Głównym zagadnieniem jogi jest wewnętrzne ja, i to samo wewnętrzne ja jest atrybutem ciała fizycznego.

Zapał, wnikliwość i poddanie się

Starożytne nauki, jakie otrzymaliśmy w spadku, zostały wykształcone poprzez oświeconą obserwację życia we wszystkich swoich formach i wyrażeniach. Umiejętna obserwacja człowieka dała początek możliwości praktyki jogi (kriya yoga) pierwotnie sformułowanej przez Patandźalego a następnie sparafrazowanej przez Reinholda Niebuhr'a w jego słynnej modlitwie o pogodę ducha*. W tej praktyce kierujemy nasze stanowisko ku wnikliwości (swadhyaya), aby odróżnić to, co możemy zmienić (tapah), od tego, czego nie jesteśmy w stanie zmienić (isvara pranidhana).

Czyż nie jest to głównym czynnikiem motywującym do studiowania anatomii w kontekście jogi? Chcemy wiedzieć, jak zbudowane jest nasze ciało, aby zrozumieć, dlaczego niektóre rzeczy względnie łatwo zmienić, a zmiany innych wydają się bardzo trudne. Ile energii powinniśmy włożyć w pracę nad własnym oporem? Kiedy powinniśmy rozpocząć pracę nad poddaniem się czemuś, co najprawdopodobniej się nie zmieni? Obie kwestie wymagają wysiłku. Poddanie się jest aktem woli. To niekończące się pytania, na które odpowiedzi wydają się zmieniać każdego dnia. Dlatego właśnie nigdy nie należy ustawać w ich zadawaniu.

Temu poszukiwaniu od dawna towarzyszy pewna wiedza o anatomii, zwłaszcza kiedy do swoich dociekań dołączymy kwestię oddychania. Co sprawia, że oddech jest takim potężnym nauczycielem jogi? Oddychanie** ma dwoistą naturę, gdyż jest zarówno zależne, jak i niezależne od naszej woli. Dlatego oddech wyjaśnia odwieczne spekulacje na temat tego, co podlega naszej kontroli lub co możemy zmienić oraz tego, czego nie jesteśmy w stanie przekształcić. Jeżeli pragniemy ewoluować, prędzej czy później wszyscy natkniemy się na to jakże osobiste, a zarazem uniwersalne pytanie.

Witajcie w moim laboratorium

Kontekst, jaki przedstawia joga do badania anatomii, jest zakorzeniony w analizie sposobu, w jaki nasza siła życiowa wyraża się poprzez ruchy ciała, oddech i umysł. Starożytny język jogi oparty na metaforach powstaje od tysięcy lat na podstawie anatomicznych eksperymentów

* Karl Paul Reinhold Niebuhr (1892–1971), teolog amerykański: „Użycz nam pogody ducha, abyśmy godzili się z tym, czego nie możemy zmienić, odwagi, abyśmy zmieniali to, co możemy zmienić, i mądrości, abyśmy odróżniali jedno od drugiego”.

** Jak nauczyć się świadomie oddychać, można dowiedzieć się z książki autorstwa dr Belisy Vranich „Naucz się prawidłowo oddychać”, która dostępna jest w sklepie www.vitalni24.pl (przyp. wyd. pol.).

przeprowadzanych przez miliony poszukujących. Wszystkich tych poszukiwaczy od zawsze łączy jedno laboratorium – ludzkie ciało. Nasza książka proponuje wycieczkę po tym laboratorium z uwzględnieniem opisów funkcji sprzętu oraz podstawowych procedur, dzięki którym osiąga się wgląd. Nie chcieliśmy tworzyć podręcznika do ćwiczeń konkretnego systemu jogi. Zamiast tego oferujemy solidne podstawy zasad ćwiczeń fizycznych wspólnych dla wszystkich systemów jogi.

Z tego względu, że ćwiczenia jogi podkreślają związek oddechu z kręgosłupem, my zwracamy szczególną uwagę właśnie na tę struktury. Dzięki przeglądowi wszystkich pozostałych układów ciała w świetle ich związku z oddechem i kręgosłupem joga staje się zasadą integrującą w badaniu anatomii. Ponadto bierzemy również pod uwagę jogiczny pogląd na dynamiczną współzależność poprzez unikanie redukcjonistycznych analiz pozycji i normatywnych wykazów ich zalet.

Wszystko, co niezbędne, już mamy

Starożytni jogini utrzymywali pogląd, że człowiek ma trzy ciała: fizyczne, astralne oraz przyczynowe. Biorąc pod uwagę takie stanowisko, anatomie jogi można określić jako badanie subtelnych prądów energii przepływających przez warstwy, lub osłony, tych trzech ciał. Celem niniejszej pracy nie jest ani wsparcie, ani obalenie tego poglądu. Pragniemy jedynie przedstawić punkt widzenia, że jeżeli czytacie tę książkę, to znaczy, że macie umysł i ciało oraz wdychacie i wydychacie w polu grawitacyjnym. Z tego też względu możecie wynieść ogromne korzyści z procesu, który pozwala jaśniej myśleć, swobodniej oddychać i skuteczniej się poruszać. Jest to, prawdę mówiąc, nasz punkt wyjścia oraz definicja ćwiczenia jogi: integracja umysłu, oddechu i ciała.

Inne starożytne prawidło mówi, że głównym zadaniem praktyki jogi jest usunięcie przeszkód, które utrudniają naturalne funkcjonowanie układów organizmu. To wydaje się dość proste, niemniej jednak jest sprzeczne z powszechnym przekonaniem, że nasze problemy rodzą się na skutek jakiegoś braku. Joga może nas nauczyć, że wszystko, czego potrzebujemy do zdrowia i radości, jest od dawna obecne w naszym ciele. Wystarczy, że zidentyfikujemy i usuniemy niektóre przeszkody zakłócające funkcjonowanie tych naturalnych sił, „niczym rolnik, który burzy tamę, by woda oblała pola tam, gdzie jest potrzebna”^{*}. To wspaniałe wieści dla każdego bez względu na wiek

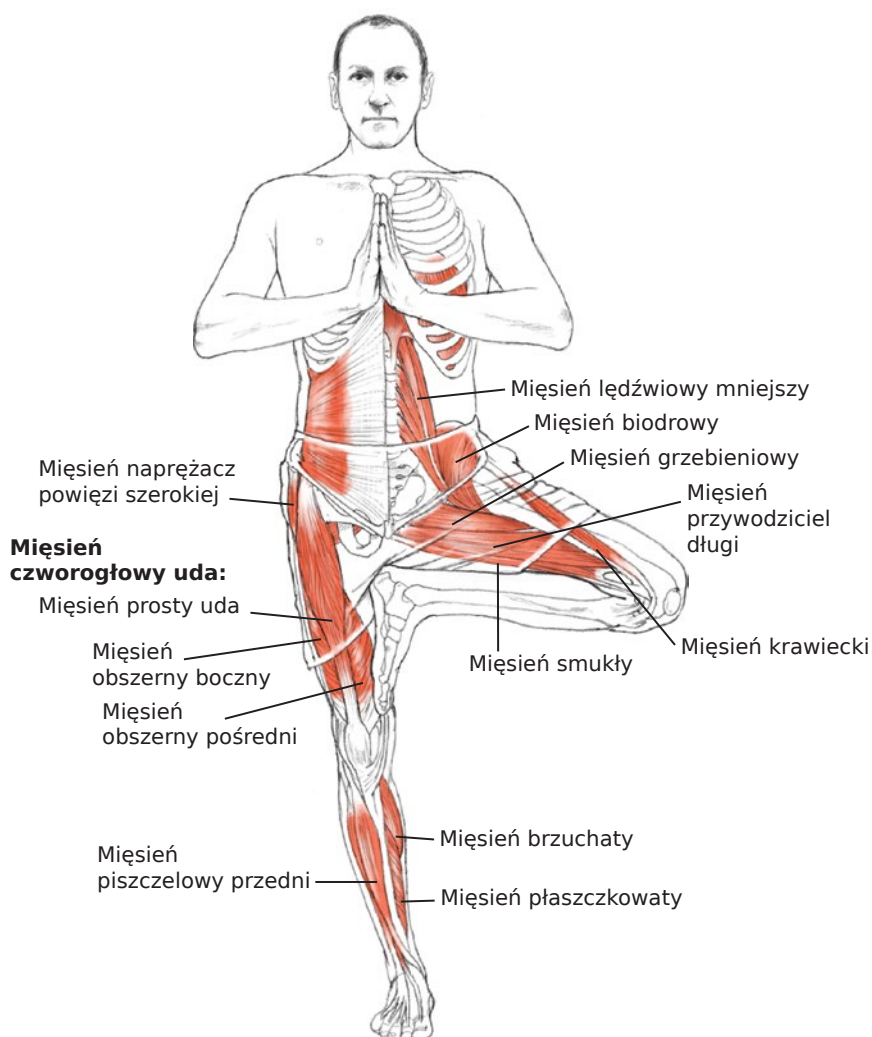
^{*} Z *Z Jogasutry Patańdzalego*, rozdział 4, sutra 3, w *W sercu jogi: ćwiczenia dla ciała i ducha*; T. K. V. Desikachar.

Vrksasana

Pozycja drzewa

wrik-SZAS-ana

vrksa = drzewo



Klasyfikacja

Asymetryczna pozycja stojąca z utrzymaniem równowagi

Działanie stawów			
Kręgosłup	Kończyny górne	Kończyny dolne	
		Noga stojąca	Noga uniesiona
Neutralny kręgosłup, prosta miednica	Lekkie zgięcie i addukcja barków, zgięcie łokci, pronacja przedramion, wyprost nadgarstków, dłoni i palców dłoni	Neutralny wyprost biodra, neutralny wyprost kolana	Zgięcie, rotacja zewnętrzna i abdukcja biodra, zgięcie kolana, zgięcie grzbietowe stawu skokowego

Działanie mięśni			
Kręgosłup			
Kalibracja koncentrycznych i ekscentrycznych skurczów w celu utrzymania neutralnego ustawienia kręgosłupa: Mięśnie prostowniki i zginacze grzbietu			
Kończyny dolne			
Noga stojąca		Noga uniesiona	
<i>Skurcz koncentryczny</i>	<i>Skurcz ekscentryczny</i>	<i>Skurcz koncentryczny</i>	<i>Pasywne wydłużenie</i>
Utrzymanie neutralnego wyprostowania kolana i równowagi na jednej nodze: Mięsień stawowy kolana, mięsień czworogłowy uda, tylne mięśnie uda, wewnętrzne i zewnętrzne mięśnie stopy i podudzia	Poziome przesunięcie miednicy nad stojącą nogą w celu utrzymania równowagi i prostej miednicy: Mięsień pośladowy średni i mały, mięsień gruszkowaty, mięsień zasłaniacz wewnętrzny, mięsień bliźniaczy górny i dolny, mięsień naprężacz powięzi szerokiej	Zgięcie biodra: Mięsień biodrowy, mięsień lędźwiowy większy Zewnętrzna rotacja nogi i otwarcie na bok: Mięsień pośladowy wielki, średni i mały (tylne włókna), mięsień gruszkowaty, mięsień zasłaniacz wewnętrzny i zewnętrzny, mięsień bliźniaczy dolny i górny, mięsień czworoboczny uda Wciśnięcie stopy w stojącą nogę: Mięsień przywodziciel wielki i mały	Mięsień grzebienny, mięsień przywodziciel długi i krótki, mięsień smukły

Uwagi

Tak jak w przypadku poprzedniej pozycji, odwodziciele w stojącej nodze pracują ekscentrycznie. Jeżeli są słabe lub spięte, biodro uniesionej nogi podwyższa się lub mięśnie skręcające (mięsień pośladkowy wielki, mięsień gruszkowaty i zasłaniacze) próbują stabilizować miednicę, która skręca się na stojącej nodze, a nie utrzymuje w poziomie skierowana w przód.

Większa siła i elastyczność w stopach i stawach skokowych ułatwia utrzymanie równowagi, stojąc na jednej nodze.

Działanie nogi przy uniesionym i skręconym na bok kolanie jest w rzeczywistości bardzo złożonym ruchem mięśni: zginacze biodra są aktywne podczas unoszenia kolana, lecz do zewnętrznej rotacji i odwodzenia angażują się również prostowniki biodra. Następnie, aby przycisnąć stopę uniesionej nogi do nogi stojącej przy jednoczesnym utrzymaniu odwiedzonego kolana (oraz bez przechylania miednicy w przód) staw biodrowy musi wykonać addukcję bez zgięcia. Oczywiście, im wyżej będzie oparta stopa, tym mniej wysiłku będzie potrzebne do przyciskania jej do nogi stojącej, ponieważ ciężar nogi utrzyma stopę w miejscu. Niemniej jednak, jeżeli konieczne jest wykorzystanie przywodzicieli do wciśnięcia stopy w stojącą nogę, ważne jest, aby odszukać te mięśnie przywodzące, które są położone bardziej z tyłu, jak na przykład mięsień przywodziciel wielki. Przednie przywodziciele, takie jak mięsień grzebieniowy (który jest spięty i aktywny w przypadku wielu osób po części na skutek ciągłego przebywania w pozycji siedzącej), przechylą miednicę w przód i zrotują do wewnątrz uniesioną nogę przy jednoczesnej próbie przywiedzenia.

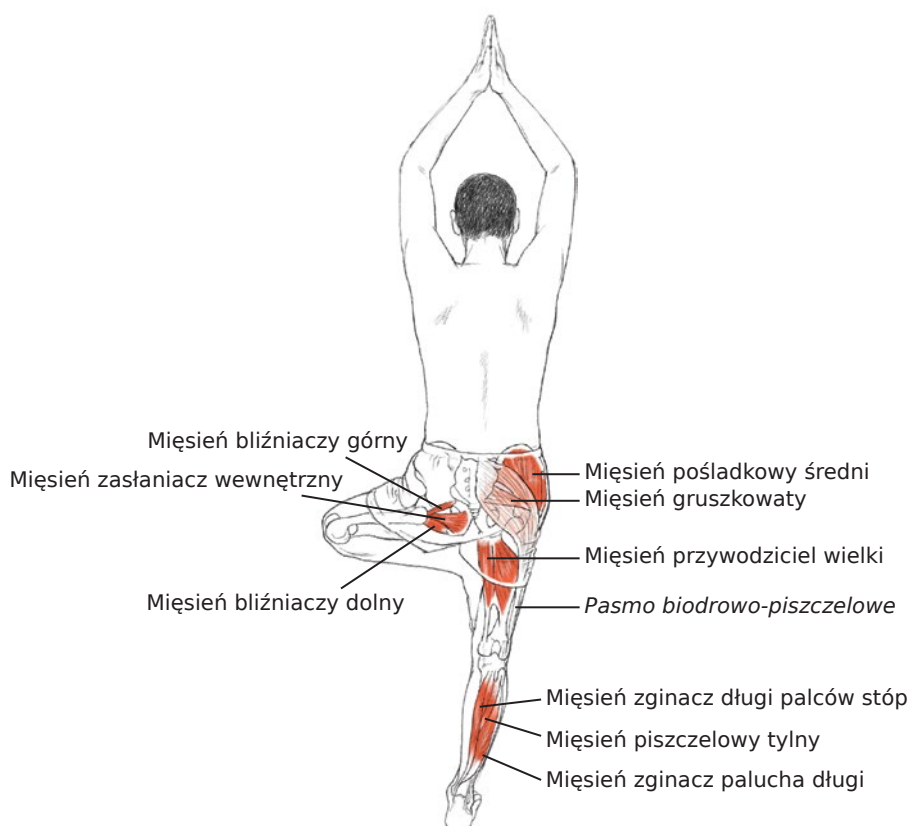
Oddychanie

W porównaniu do zmodyfikowanej wersji Vrksasany (strona 133) z uniesieniem kończyn górnych lub Utthita Hasta Padangusthasany (strona 125), w tej pozycji górna część ciała swobodniej uczestniczy w oddychaniu.

Vrksasana

Modyfikacja

Z uniesieniem rąk



Uwagi

W tej wersji pozycji środek ciężkości jest przesunięty wyżej poprzez przeniesienie rąk nad głowę. Z tego względu może się pojawić większy problem z utrzymaniem równowagi. Niemniej jednak w przypadku wielu osób taki wyprost rąk sprzyja utrzymaniu równowagi.

Oddychanie

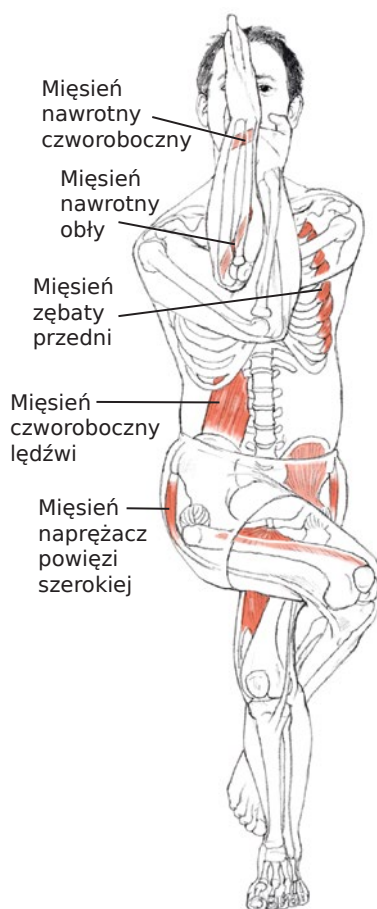
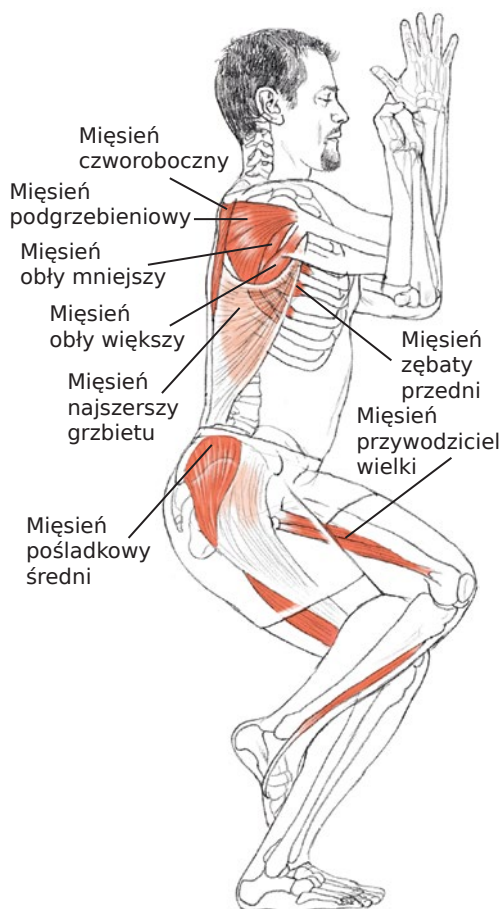
Ze względu na stabilizujące działanie mięśni, które utrzymują ręce ponad głową, pierśowe ruchy oddechowe mogą napotkać w tej pozycji większy opór. Co więcej, podwyższony środek ciężkości wpływa na intensywniejsze działanie stabilizacyjne mięśni brzucha. Wszystkie te czynniki redukują ogólne skurcze oddechowe przepony.

Garudasana

Pozycja orła

ga-ru-DAS-ana

garuda = groźny ptak drapieżny; pojazd (vahana)
hinduskiego boga Visznu, zwykle przedstawiany jako orzeł,
niekiedy też jako jastrząb lub kania



Klasyfikacja

Asymetryczna pozycja stojąca z utrzymaniem równowagi

Działanie stawów		
Kręgosłup	Kończyny górne	Kończyny dolne
Neutralny kręgosłup lub zgięcie	Abdukcja i rotacja w górę łopatek, zgięcie i addukcja barków, zgięcie łokci, pronacja przedramion	Zgięcie, wewnętrzna rotacja i addukcja bioder, zgięcie i wewnętrzna rotacja kolan (piszczeli), zgięcie grzbietowe stawów skokowych, pronacja uniesionej stopy

Działanie mięśni	
Kręgosłup	
Kalibracja koncentrycznych i ekscentrycznych skurczów w celu utrzymania neutralnego ustawienia kręgosłupa: Mięśnie zginacze i prostowniki grzbietu	
Kończyny górne	
<i>Skurcz koncentryczny</i>	<i>Pasywne wydłużenie</i>
Abdukcja i rotacja w górę łopatek: Mięsień zębaty przedni Stabilizacja, zgięcie i addukcja stawów ramiennych: Pierścień rotatorów, mięsień kruczo-ramienny, mięsień piersiowy większy i mniejszy, przednia część mięśnia naramiennego, mięsień dwugłowy ramienia (mała głowa) Zgięcie łokci: Mięsień dwugłowy ramienia, mięsień ramienny Pronacja przedramion: Mięsień nawrotny czworoboczny i obły	Mięsień równoległoboczny, środkowa i dolna część mięśnia czworobocznego, mięsień najszerszy grzbietu

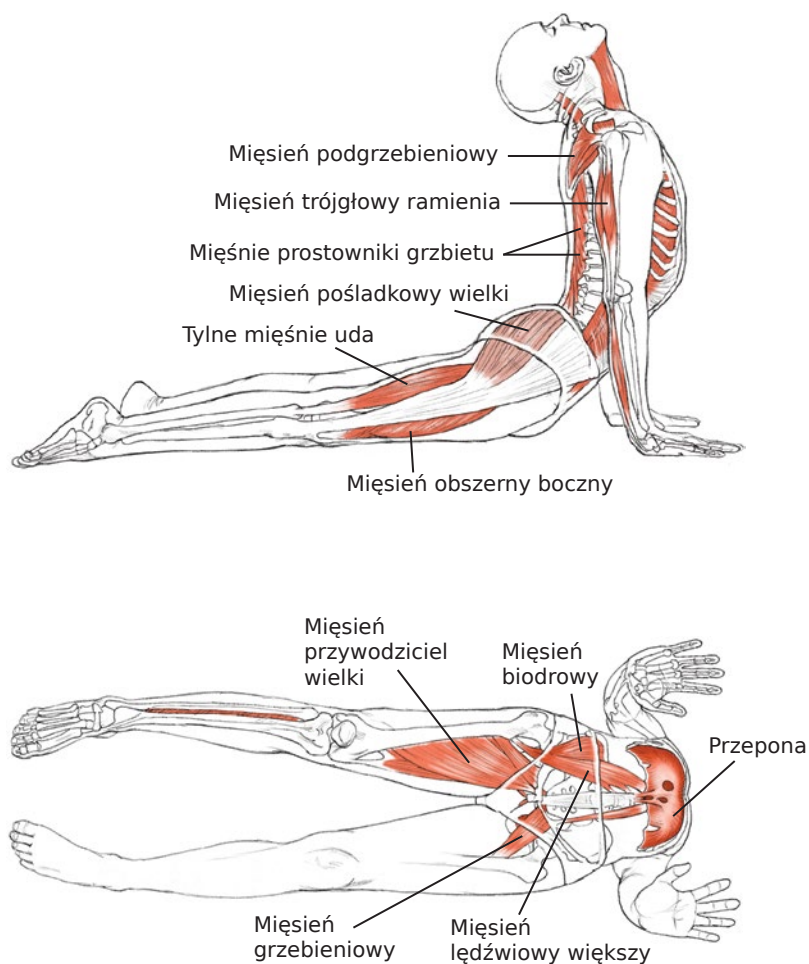
Urdhva Mukha Svanasana

Pozycja psa z głową do góry

URD-wa MU-ka szwa-NAS-ana

urdhva = unoszący się lub skierowany w górę, uniesiony;

mukha = twarz; *shvana* = pies



Klasyfikacja

Symetryczna pozycja ze skłonem w tył i podparciem na rękach

Działanie stawów		
Kręgosłup	Kończyny górne	Kończyny dolne
Wyprost	Wyprost i addukcja barków, wyprost łokci, pronacja przedramion	Kontrnutacja stawu krzyżowo-biodrowego, wyprost i addukcja bioder, wyprost kolan, zgięcie podeszwowe stawów skokowych

Działanie mięśni	
Kręgosłup	
Skurcz koncentryczny	Skurcz ekscentryczny
Wyprost kręgosłupa, zwłaszcza krzywizny piersiowej: Mięśnie prostowniki grzbietu	Powstrzymanie nadmiernej ruchomości lędźwi: Mięsień lędźwiowy mniejszy, mięśnie brzucha Powstrzymanie przeprostu w szyjnym odcinku kręgosłupa podczas wyprostu głowy: Tylne mięśnie szyi

Kończyny górne	
Skurcz koncentryczny	
Stabilizacja łopatek i przemieszczenie naporu ramion w obojczyki: Mięsień zębaty przedni Stabilizacja stawów ramiennych: Pierścień rotatorów	Wyprost barków: Tylna część mięśnia naramiennego Wyprost barków i łokci: Mięsień trójgłowy ramienia Pronacja przedramion: Mięsień nawrotny czworoboczny i obły

Kończyny dolne	
Skurcz koncentryczny	
Wyprost, addukcja i wewnętrzna rotacja bioder: Tylne mięśnie uda, mięsień przywodziciel wielki Wyprost kolan: Mięsień stawowy kolana, mięśnie obszerne	Zgięcie podeszwowe stawów skokowych: Mięsień płaszczkowaty

Uwagi

Jeżeli celem ma być równomierne rozłożenie wyprostu na cały kręgosłup, obszar piersiowy musi pracować intensywniej, a lędźwie i szyja powinny być mniej aktywne. To przekłada się na koncentryczną pracę mięśni prostowników w obszarze piersiowym i ekscentryczną pracę zginaczy w obszarze szyjnym i lędźwiowym.

Mięśnie najszerze grzbietu nie są zbyt pomocne w tej pozycji, ponieważ mogą unieruchomić łopatki i zahamować wyprost piersiowego odcinka kręgosłupa. Przyczyniają się też do wewnętrznej rotacji kości ramiennych i rotacji w dół łopatek, co przeciwstawia się ruchom pożądanym w tej pozycji.

W zależności od obszaru ciała, gdzie występują ograniczenia, kości ramienne mogą być przyciągnięte do wewnętrznej lub zewnętrznej rotacji.

Mięśnie nawracające w przedramionach oraz wewnętrzne mięśnie w obu dłoniach rozkładają nacisk w całych dłoniach w celu ochrony podstawy dłoni oraz redukcji nacisku na nadgarstki.

Oddychanie

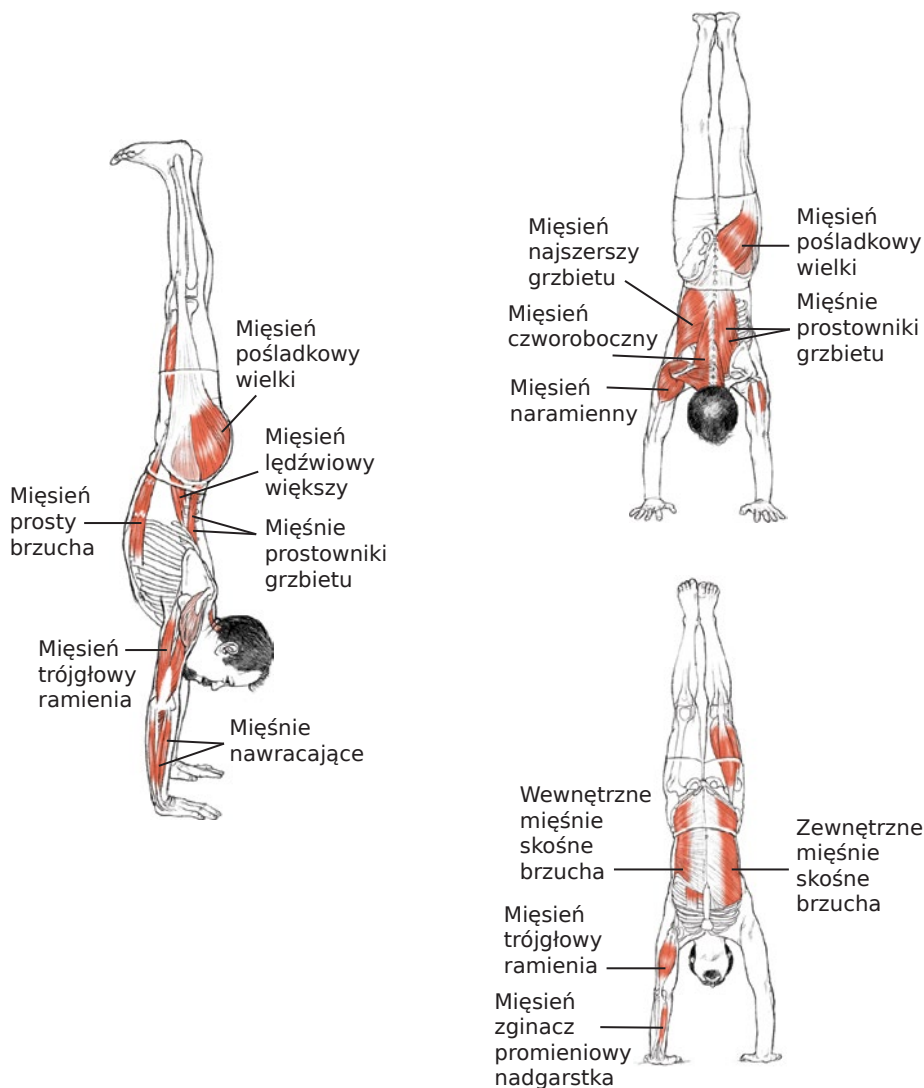
Ta pozycja jest przeciwna do często wykonywanej podczas wydechu Adho Mukha Svanasany (strona 306), gdyż jest związana z poszerzającym ruchem podczas wdechu. Utrzymanie pozycji przez kilka oddechów pozwala na pogłębienie wraz z wdechem poszerzenia w piersiowym odcinku kręgosłupa, podczas gdy ruch następujący wraz z wydechem może asystować w stabilizacji krzywizny lędźwiowej i szyjnej.

Adho Mukha Vrksasana

Pozycja drzewa z głową w dół

A-do MU-ka wrik-SZAS-ana

adho = w dół; mukha = twarz; vrksa = drzewo



Klasyfikacja

Symetryczna pozycja odwrócona z utrzymaniem równowagi i podparciem na rękach

Działanie stawów		
Kręgosłup	Kończyny górne	Kończyny dolne
Wyprost odcinka szyjnego, łagodny wyprost odcinka piersiowego i lędźwiowego	Rotacja w górę i abdukcja łopatek, zgięcie barków, wyprost łokci, pronacja przedramion, zgięcie grzbietowe nadgarstków	Neutralny wyprost i abdukcja bioder, wyprost kolan, zgięcie grzbietowe stawów skokowych
Działanie mięśni		
Kręgosłup		
Kalibracja skurczów koncentrycznych i ekscentrycznych w celu utrzymania neutralnego ustawienia kręgosłupa: Mięśnie prostowniki i zginacze grzbietu		
Kończyny górne		
Skurcz koncentryczny		
Rotacja w górę i abdukcja łopatek: Mięsień zębaty przedni	Wyprost łokci: Mięsień trójgłowy ramienia	
Stabilizacja stawów ramiennych: Pierścień rotatorów	Pronacja przedramion: Mięsień nawrotny czworoboczny i obły	
Zgięcie barków: Mięsień naramienny, mięsień dwugłowy ramienia (długa głowa)	Utrzymanie spójności struktur dłoni: Wewnętrzne mięśnie nadgarstków i dłoni	
Kończyny dolne		
Skurcz koncentryczny		Skurcz ekscentryczny
Wyprost, addukcja i rotacja wewnętrzna nóg do pozycji neutralnej: Tylne mięśnie uda, mięsień przywodziciel wielki, mięsień pośladkowy wielki		Powstrzymanie nóg przed opadaniem w tył: Mięsień lędźwiowy większy, mięsień biodrowy

Uwagi

Jeżeli mięśnie najszerze grzbietu są spięte, zgięcie i rotacja w górę łopatek będą zahamowane i zamiast tego może dojść do przeprostowania lędźwi.

Utrzymanie spójności w strukturach dłoni jest bardzo trudne przy balansującym na nich ciężarze całego ciała. Jest to jednak ważne w tej pozycji, ponieważ zapadanie się w nadgarstkach lub w podstawach dłoni jest dość niebezpieczne dla kanału nadgarstka i przebiegających przez niego nerwów.

Uczniowie z bardzo elastycznym ciałem powinni zwrócić szczególną uwagę na odnalezienie siły głębokich, wewnętrznych mięśni tak,

BIBLIOGRAFIA I ŹRÓDŁA

BIBLIOGRAFIA

W opracowaniu pozycji jogi zostały wykorzystane poniższe prace:

Adler, S. S., D. Beckers i M. Buck, *PNF w praktyce*, DB Publishing, 2014.

Clemente, C. D., *Anatomy: A Regional Atlas of the Human Body*, wydanie czwarte, Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 1997.

Gorman, David, *The Body Moveable*, wydanie czwarte, Guelph, Ontario: Ampersand Press, 1995.

Kapit, W. i L. M. Elson, *Anatomia człowieka: atlas do kolorowania*, Dom Wydawniczy Rebis, 2018.

Kendall, F. P., E. K. McCreary i P. G. Provance, *Muscles, Testing and Function*, wydanie czwarte, Philadelphia, PA: Lippincott Williams & Wilkins, 1993.

Laban, R., *The Language of Movement: A Guidebook to Choreutics*, Great Britain: Macdonald and Evans, 1966.

Myers, Tom, *Anatomy Trains: Myofascial Meridians for Manual and Movement Therapists*, Philadelphia, PA: Churchill Livingstone, 2001.

Netter, F. H., *Atlas of Human Anatomy*, wydanie drugie, East Hanover, NJ: Novartis, 1997.

Platzer, W., *Color Atlas and Textbook of Human Anatomy, Volume 1: Locomotor System*, wydanie piąte, New York: Thieme, 2004.

Konwencjonalna angielska pisownia i wymowa terminów z sanskrytu: *Yoga Journal's*, „Pose Finder”, <http://www.yogajournal.com/poses> (przyp. tłum. Wymowa angielska terminów znajduje się w oryginalnej wersji *Joga ilustrowany przewodnik anatomiczny*).

Naukowe angielskie tłumaczenie terminów z sanskrytu: *The Cologne Digital Sanskrit Lexicon*, <http://www.sanskrit-lexicon.uni-koeln.de/>.

ŹRÓDŁA

www.breathingproject.org – The Breathing Project, Inc. – Nowojorska organizacja szkoleniowa non-profit prowadzona przez Leslie Kaminoffa oraz Amy Matthews oferująca zaawansowane kursy dla nauczycieli ruchu i zajęcia fizjoterapii dla wszystkich.

www.yogaanatomy.org – Strona internetowa Leslie Kaminoffa, gdzie znajdują się informacje o autorze, dane kontaktowe, międzynarodowy harmonogram zajęć, rejestracja na zajęcia, trening online, blog eSutra oraz inne autorskie projekty.

www.embodiedasana.com – Strona internetowa Amy Matthews, gdzie znajdują się informacje o autorce, dane kontaktowe oraz pełen harmonogram zajęć.

www.kym.org – Krishnamacharya Yoga Mandiram, joga oparta na naukach T. Krishnamacharii założona przez T. K. V. Desikacharę w Chennai w Indiach.

www.bodymindcentering.com – Szkoła w El Sobrante w Kalifornii założona przez Bonnie Bainbridge Cohen. Na stronie szkoły znajdują się informacje o tzw. ucieleśnionej anatomii, rozwojowym nauczaniu nowych schematów.

www.somanautics.com – Międzynarodowe warsztaty Gila Hedleya oraz serie DVD o Somanautics Human Dissection Intensives.

www.anatomytrains.com – Międzynarodowe warsztaty i szkolenia Toma Myersa o anatomii i Kinesis Myofascial Integration (ruchowej integracji mięśniowo-powięziowej).

www.ronpisaturo.com – Ron Pisaturo jest aktorem, autorem i filozofem tradycji Arystotelesa i Ayn Randa.

INDEKS ASAN W SANSKRYCIE I PO POLSKU

INDEKS W SANSKRYCIE

Pozycje stojące

Garudasana – <i>Pozycja orła</i>	134
Natarajasana – <i>Pozycja króla tancerzy</i>	138
Parivrtta Baddha Parsvakonasana – <i>Pozycja skręconego kąta</i>	159
Parivrtta Trikonasana – <i>Pozycja skręconego trójkąta</i>	168
Parsvottanasana – <i>Intensywne rozciągnięcie boczne</i>	172
Modyfikacja: <i>Z rękoma w odwróconym geście namaskar</i>	175
Modyfikacja: <i>Ze zgięciem kręgosłupa</i>	176
Prasarita Padottanasana – <i>Skłon w przód w szerokim rozkroku</i>	177
Tadasana – <i>Pozycja góry</i>	112
Modyfikacja: <i>Samasthiti – Równoważna pozycja stojąca,</i> <i>pozycja modlitwy</i>	117
Upavesasana – <i>Siad, pozycja siedząca</i>	180
Utkatasana – <i>Pozycja krzesła, niewygodna pozycja</i>	119
Uttanasana – <i>Skłon w przód w pozycji stojącej</i>	122
Utthita Hasta Padangusthasana – <i>Wyprostowana pozycja z dłonią</i> <i>przy dużym palcu stopy</i>	125
Modyfikacja: <i>Ze zgięciem kręgosłupa</i>	129
Utthita Parsvakonasana – <i>Pozycja wyprostowanego kąta</i>	155
Utthita Trikonasana – <i>Pozycja wyprostowanego trójkąta</i>	163
Modyfikacja: <i>Z szerszym rozkrokiem</i>	167
Virabhadrasana I – <i>Wojownik I</i>	142
Modyfikacja: <i>Z szerszym rozkrokiem</i>	146
Virabhadrasana II – <i>Wojownik II</i>	148
Virabhadrasana III – <i>Wojownik III</i>	152
Vrksasana – <i>Pozycja drzewa</i>	130
Modyfikacja: <i>Z uniesieniem rąk</i>	133

Pozycje siedzące

Ardha Matsyendrasana – <i>Pozycja połowy króla ryb</i>	217
Baddha Konasana – <i>Pozycja spletanego kąta</i>	208
Modyfikacja: Supta Baddha Konasana – <i>Pozycja leżącego spletanego kąta</i>	211
Dandasana – <i>Pozycja kija</i>	188
Gomukhasana – <i>Pozycja krowiego łba</i>	221
Hanumanasana – <i>Pozycja małpy</i>	224
Janu Sirsasana – <i>Pozycja z głową przy kolanie</i>	194
Kurmasana – <i>Pozycja żółwia</i>	212
Modyfikacja: Supta Kurmasana – <i>Pozycja leżącego żółwia</i>	215
Mahamudra – <i>Wielka pieczęć</i>	202
Mulabandhasana – <i>Pozycja zamknięcia korzenia</i>	185
Navasana – <i>Pozycja łodzi</i>	228
Padmasana – <i>Pozycja lotosu</i>	185
Parivrtta Janu Sirsasana – <i>Obrócona pozycja z głową przy kolanie</i>	198
Paschimottanasana – <i>Rozciąganie ku zachodowi (pleców)</i>	191
Siddhasana – <i>Pozycja ucznia</i>	184
Sukhasana – <i>Łatwa pozycja</i>	184
Svastikasana – <i>Pozycja pomyślności</i>	185
Upavistha Konasana – <i>Pozycja posadzonego szerokiego kąta</i>	205

Pozycje kłęzące

Balasana – <i>Pozycja dziecka</i>	234
Eka Pada Rajakapotasana – <i>Pozycja jednonogiego królewskiego gołębia</i>	242
Modyfikacja: Ze skłonem w przód	245
Parighasana – <i>Pozycja rygla</i>	247
Simhasana – <i>Pozycja lwa</i>	251
Supta Virasana – <i>Pozycja leżącego bohatera</i>	236
Ustrasana – <i>Pozycja wielbłąda</i>	239
Vajrasana – <i>Pozycja pioruna</i>	232
Virasana – <i>Pozycja bohatera</i>	232

Pozycje w leżeniu na plecach

Anantasana – <i>Pozycja Wisznu leżącego na kanapie</i>	288
Apanasana – <i>Pozycja apana, pozycja uwolnienia wiatru</i>	258
Halasana – <i>Pozycja pługa</i>	274
Jathara Parivrtti – <i>Skręt brzucha</i>	280
Modyfikacja: Z wyprostowanymi nogami	282

Karnapidasana – <i>Pozycja z uszami przy kolanach</i>	277
Matsyasana – <i>Pozycja ryby</i>	284
Modyfikacja: <i>Z uniesionymi kończynami</i>	287
Niralamba Sarvangasana – <i>Świeca bez podparcia</i>	268
Salamba Sarvangasana – <i>Świeca</i>	265
Savasana – <i>Pozycja trupa</i>	256
Setu Bandhasana – <i>Pozycja mostu</i>	260
Modyfikacja: <i>Dwi Pada Pitham – Stół o dwóch nogach</i>	263
Viparita Karani – <i>Pozycja odwrócona</i>	271

Pozycje w leżeniu na brzuchu

Bhujangasana – <i>Pozycja kobry</i>	292
Modyfikacja: <i>Ze zgiętymi kolanami</i>	295
Dhanurasana – <i>Pozycja łuku</i>	296
Salabhasana – <i>Pozycja szarańczy</i>	299
Viparita Salabhasana – <i>Pełna pozycja szarańczy</i>	302

Pozycje z podparciem na rękach

Adho Mukha Svanasana – <i>Pozycja psa z głową w dół</i>	306
Adho Mukha Vrksasana – <i>Pozycja drzewa z głową w dół</i>	312
Astavakrasana – <i>Pozycja ośmiu kątów</i>	324
Bakasana – <i>Pozycja wrony, pozycja żurawia</i>	318
Chaturanga Dandasana – <i>Pozycja kija o czterech kończynach</i>	315
Chatus Pada Pitham – <i>Pozycja blatu o czterech nogach</i>	350
Mayurasana – <i>Pozycja pawia</i>	327
Parsva Bakasana – <i>Pozycja wrony na boku, pozycja żurawia</i> <i>na boku</i>	321
Pincha Mayurasana – <i>Pozycja pierzastego pawia</i>	330
Purvottanasana – <i>Pozycja deski skierowanej do góry</i>	353
Salamba Sirsasana – <i>Stanie na głowie z podparciem</i>	334
Urdhva Dhanurasana – <i>Pozycja łuku wygiętego do góry,</i> <i>pozycja koła</i>	342
Urdhva Mukha Svanasana – <i>Pozycja psa z głową do góry</i>	309
Vasisthasana – <i>Pozycja deski na boku, pozycja mędrca Vasisthy</i>	346
Vrschikasana – <i>Pozycja skorpionia</i>	339

INDEKS ASAN W JĘZYKU POLSKIM

Pozycje stojące

Drzewa, pozycja – <i>Vrksasana</i>	130
Modyfikacja: – Z uniesieniem rąk	133
Góry, pozycja – <i>Tadasana</i>	112
Modyfikacja: Równoważna pozycja stojąca, pozycja modlitwy – <i>Samasthiti</i>	117
Intensywne rozciągnięcie boczne – <i>Parsvottanasana</i>	172
Modyfikacja – Z rękoma w odwróconym geście namaskar	175
Modyfikacja – Ze zgięciem kręgosłupa	176
Króla tancerzy, pozycja – <i>Natarajasana</i>	138
Krzesła, niewygodna, pozycja – <i>Utkatasana</i>	119
Orla, pozycja – <i>Garudasana</i>	134
Siad, pozycja siedząca – <i>Upavesasana</i>	180
Skłon w przód w pozycji stojącej – <i>Uttanasana</i>	122
Skłon w przód w szerokim rozkroku – <i>Prasarita Padottanasana</i>	177
Skręconego kąta, pozycja – <i>Parivrtta Baddha Parsvakonasana</i>	159
Skręconego trójkąta, pozycja – <i>Parivrtta Trikonasana</i>	168
Wojownik I – <i>Virabhadrasana I</i>	142
Modyfikacja – Z szerszym rozkrokiem	146
Wojownik II – <i>Virabhadrasana II</i>	148
Wojownik III – <i>Virabhadrasana III</i>	152
Wyprostowana pozycja z dłonią przy dużym palcu stopy – <i>Utthita Hasta Padangusthasana</i>	125
Modyfikacja – Ze zgięciem kręgosłupa	129
Wyprostowanego kąta wierzchołkowego, pozycja – <i>Utthita</i> <i>Parsvakonasana</i>	155
Wyprostowanego trójkąta, pozycja – <i>Utthita Trikonasana</i>	163
Modyfikacja – Z szerszym rozkrokiem	167

Pozycje siedzące

Głowa przy kolanie – <i>Janu Sirsasana</i>	194
Kija, pozycja – <i>Dandasana</i>	188
Krowiego łba, pozycja – <i>Gomukhasana</i>	221
Lotosu, pozycja – <i>Padmasana</i>	185
Łatwa pozycja – <i>Sukhasana</i>	184
Łodzi, pozycja – <i>Navasana</i>	228
Małpy, pozycja – <i>Hanumanasana</i>	224
Obrócona pozycja z głową przy kolanie – <i>Parivrtta Janu Sirsasana</i>	198
Połowy króla ryb, pozycja – <i>Ardha Matsyendrasana</i>	217

Pomyślności, pozycja – <i>Svastikasana</i>	185
Posadzonego szerokiego kąta, pozycja – <i>Upavistha Konasana</i>	205
Rozciąganie ku zachodowi (pleców) – <i>Paschimottanasana</i>	191
Spętanego kąta, pozycja – <i>Baddha Konasana</i>	208
Modyfikacja – Leżącego spętanego kąta, pozycja	211
Ucznia, pozycja – <i>Siddhasana</i>	184
Wielka pieczęć – <i>Mahamudra</i>	202
Zamknięcia korzenia, pozycja – <i>Mulabandhasana</i>	185
Żółwia, pozycja – <i>Kurmasana</i>	212
Modyfikacja – Leżącego żółwia, pozycja	215

Pozycje klęczące

Dziecka, pozycja – <i>Balasana</i>	234
Jednonogiego królewskiego gołębia, pozycja – <i>Eka Pada</i> <i>Rajakapotasana</i>	242
Jednonogiego królewskiego gołębia, pozycja	242
Modyfikacja – Ze skłonem w przód	245
Leżącego bohatera, pozycja – <i>Supta Virasana</i>	236
Lwa, pozycja – <i>Simhasana</i>	251
Bohatera, pozycja – <i>Virasana</i>	232
Pioruna, pozycja – <i>Vajrasana</i>	232
Rygla, pozycja – <i>Parighasana</i>	247
Wielbłąda, pozycja – <i>Ustrasana</i>	239

Pozycje w leżeniu na plecach

Apana, pozycja uwolnienia wiatru – <i>Apanasana</i>	258
Mostu, pozycja – <i>Setu Bandhasana</i>	260
Modyfikacja – <i>Dwi Pada Pitham</i>	263
Odwrócona, pozycja – <i>Viparita Karani</i>	271
Pługa, pozycja – <i>Halasana</i>	274
Ryby, pozycja – <i>Matsyasana</i>	284
Modyfikacja – Z uniesionymi kończynami	287
Skręt brzucha – <i>Jathara Parivrtti</i>	280
Modyfikacja – Z wyprostowanymi nogami	282
Świeca – <i>Salamba Sarvangasana</i>	265
Świeca bez podparcia – <i>Niralamba Sarvangasana</i>	268
Trupa, pozycja – <i>Savasana</i>	256
Uszy przy kolanach – <i>Karnapidasana</i>	277
Wisźnu leżącego na kanapie, pozycja – <i>Anantasana</i>	288

Pozycje w leżeniu na brzuchu

Kobry, pozycja – <i>Bhujangasana</i>	292
Modyfikacja – Ze zgiętymi kolanami	295
Łuku, pozycja – <i>Dhanurasana</i>	296
Pełna pozycja szarańczy – <i>Viparita Salabhasana</i>	302
Szarańczy, pozycja – <i>Salabhasana</i>	299

Pozycje z podparciem na rękach

Błatu o czterech nogach, pozycja – <i>Chatas Pada Pitham</i>	350
Deski na boku, mędrca Vasisthy, pozycja – <i>Vasisthasana</i>	346
Deski skierowanej do góry, pozycja – <i>Purvottanasana</i>	353
Drzewa z głową w dół, pozycja – <i>Adho Mukha Vrksasana</i>	312
Kija o czterech kończynach, pozycja – <i>Chaturanga Dandasana</i>	315
Łuku wygiętego do góry, koła, pozycja – <i>Urdhva Dhanurasana</i>	342
Ośmiu kątów, pozycja – <i>Astavakrasana</i>	324
Pawia, pozycja – <i>Mayurasana</i>	327
Pierzastego pawia, pozycja – <i>Pincha Mayurasana</i>	330
Psa z głową do góry, pozycja – <i>Urdhva Mukha Svanasana</i>	309
Psa z głową w dół, pozycja – <i>Adho Mukha Svanasana</i>	306
Skorpionia, pozycja – <i>Vrschikasana</i>	339
Stanie na głowie z podparciem – <i>Salamba Sirsasana</i>	334
Wrony na boku, żurawia na boku, pozycja – <i>Parsva Bakasana</i>	321
Wrony, żurawia, pozycja – <i>Bakasana</i>	318

INDEKS STAWÓW

Uwaga: Gwiazdka (*) jest odniesieniem wyłącznie do ilustracji lub tekstu.

Nazwa	Strona
Stawy stopy i staw skokowy	112-118
	148-151
	177-178
	180-182
	215*
	306-308
Staw przedramienia i staw łokciowy	134-136
	175*
	215*
	296
	306-308
	330-333
	342-345
	346-348
Staw dłoni i nadgarstka	175*
	215*
	309-310
	318-319
	342-345
Staw biodrowy	130-132
	202-203
	215*
	217
	236-237
	242-246
	342-345

Nazwa	Strona
Staw kolanowy	119-120
	125-128
	134-137
	177
	215*
	217
	236-237
Staw krzyżowo-biodrowy	194-197
	205-207
	236
	350-351
Staw łopatkowy	138-141
	159-162
	217-220
	265-267
	277-279
	350-352
Staw ramienny	148-149
	175
	198-201
	215
	274-276
	318-320
	334-335
	353-355

Nazwa	Strona
Stawy kręgosłupa	Stawy szyjne
	53*
	148-151
	265-267
	274-276
	302-304
	318-320
	334-336
	Stawy lędźwiowe
	53*
	125*
	138-141
	186-187
	217-219
	236-237
	281
	309-310
	342-344
	Stawy piersiowe
	53*
	112-114
	217-219
	277-279
	309-310
	318-320
	330-333
	339-341

INDEKS MIĘŚNI

Uwaga: Gwiazdka (*) jest odniesieniem wyłącznie do ilustracji lub tekstu.

Nazwa	Strona
Mięśnie przywodzące (mięsień przywodziciel długi, mięsień przywodziciel krótki, mięsień przywodziciel wielki, mięsień smukły, mięsień grzebieniowy)	130-132
	146
	177-179
	224-227
	247-250
	288-290
Mięsień dwugłowy ramienia	96*
	258*
	318*
Mięsień naramienny	221-222
	258*
	265-267
	296-298
	318-320
	330-333
Przepona	26-40
	177-179
	180-182
	211*
	212-214
	309*
	330*
Mięśnie skracające zewnętrzne (mięsień gruszkowaty, mięsień bliźniaczy górny, mięsień bliźniaczy dolny, mięsień zasłaniacz wewnętrzny, mięsień zasłaniacz zewnętrzny, mięsień czworoboczny uda)	132*
	180-182
	205-207
	217-220
	243-246

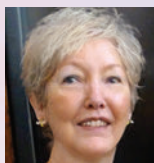
Nazwa	Strona
Mięsień brzuchaty	130*
	172-174
	177*
	191-193
	194-197
Mięsień pośladkowy wielki, mięsień pośladkowy średni, mięsień pośladkowy mały	119-121
	125-128
	152-154
	168-171
	224-226
	295
Tylne mięśnie uda (mięsień dwugłowy uda, mięsień półścięgnisty, mięsień półbłoniasty)	350-352
	122-124
	177-179
	191-193
	194-197
	224-227
	243-246
	292-295
	296-298
Grupa mięśni biodrowo-lędźwiowych (mięsień lędźwiowy większy, mięsień lędźwiowy mniejszy, mięsień biodrowy)	334-339
	350-352
	125-128
	130-132
	138-140
	242-246
	309-311
Mięsień najszerszy grzbietu	318-320
	330-332
	146*
	168*
	221-222
	236-238
Mięsień dźwigacz łopatki	306-308
	312-314
	265-267

Nazwa	Strona
Mięśnie skośne brzucha (wewnętrzne i zewnętrzne)	40
	155-158
	198-201
	280-282
	288-290
	346-347
Mięsień piersiowy większy i mięsień piersiowy mniejszy	138-139
	142*
	148-151
	239-240
	280-283
	296-298
	315-316
	318-320
Mięśnie dna miednicy	172*
	180-182
	203-204*
	320*
Mięsień czworogłowy uda (mięsień prosty uda, mięsień obszerny przyśrodkowy, mięsień obszerny pośredni, mięsień obszerny boczny)	148-151
	260-263
	315-316
	342-345
	350-352
Mięśnie równoległoboczne (większy i mniejszy)	159-162
	175
	217-220
	221-223
	265-267
	350-351
Pierścień rotatorów (mięsień podłopatkowy, mięsień nadgrzebieniowy, mięsień podgrzebieniowy i mięsień obły mniejszy)	134-136
	175
	221-223
Mięsień zębaty przedni	292-293
	316*
	318-320
	330-332

Nazwa	Strona
Mięsień płaszczkowaty	119-121
	123
	130*
	172-174
	274-275
	288-290
	299-300
Grupa mięśni prostowników grzbietu (mięśnie międzypoprzeczne, mięśnie międzykolcowe, mięśnie skręcające, mięśnie wielodzielne, mięsień poprzeczno-kolcowy i mięsień prostownik grzbietu	123
	138-139
	169-171*
	194-197
	212-216
	277-278
Mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy	148-149
	239-240
	280*
	284-287
	302-303
Mięsień naprężacz powięzi szerokiej	130-132
	134-137
	148*
	163*
	224-227
	247-250
Mięsień czworoboczny	198-199
	274
	318-320
	350*
Mięsień trójkłowy ramienia	221-223
	242*
	258*
	274-275
	292-293
	318-320
	330-333



Leslie Kaminoff i Amy Matthews to eksperci światowej rangi, nauczyciele anatomii, oddychania i pracy z ciałem. Razem stworzyli wspaniały materiał, do którego mogą odnieść się zarówno ćwiczący jogę, jak i jej instruktorzy oraz entuzjaści.



Sharon Elis – twórczyni grafik zawartych w książce, od ponad 25 lat pracuje jako ilustratorka medyczna. Jej wielokrotnie nagradzane prace publikowano w książkach i magazynach medycznych.

Nowe, rozszerzone wydanie najlepiej sprzedającego się poradnika anatomii jogi ponownie dostępne na rynku!

Od oddychania, przez pozycje stojące, aż do pozycji odwróconych – zobaczysz jak konkretne mięśnie reagują na ruchy stawów, jak zmiany pozycji mogą wpłynąć na jej skuteczność oraz jak kręgosłup, oddychanie i ustawienie ciała są ze sobą powiązane. Nowoczesna metoda umożliwia odkrycie rzeczywistego oddziaływania każdej pozycji jogi – asany – na układ szkieletowo-mięśniowy. Nie tylko niweluje stres, relaksuje i wycisza, ale także pomaga schudnąć, reguluje hormony, poprawia sprawność powięzi oraz wzmacnia i rozciąga mięśnie.

Bez względu na to, czy dopiero zaczynasz swoją przygodę z jogą, czy już jesteś zaawansowanym joginem, ten przewodnik jest dla Ciebie. Łączy zarówno wiedzę medyczną, atlas anatomiczny i praktyczny kurs jogi. Stanie się on Twoim cennym źródłem informacji, który pozwoli Ci wyćwiczyć każdy mięsień. Zyskasz wspaniałą sylwetkę i wyciszysz umysł.

Twój osobisty trener jogi

Patroni:



Kup książkę