

Maciej Wielobób

Psychologia jogi. Wprowadzenie do Jogasutr Patańdzalego

Pobieranie Książek, Ebook - Pdf, Doc, Mobi, Epub



Poznaj jogę od podszewki, by zacząć ją praktykować! Czy potrafisz uderzyć niebo kamieniem, czyli czym jest joga W pałacu luster, czyli praktyki dyscypliny społecznej (jamy) Oczyszczanie relacji z samym sobą, czyli praktyki dyscypliny indywidualnej (nijamy)

Tu znajdziecie artykuły i wywiady z Autorem

Jogasutry Patańdzalego, najważniejszy z traktatów o jodze klasycznej, doczekał się już wielu interpretacji, ale wciąż inspiruje kolejnych badaczy. 195 sutr sprzed niemal dwóch tysięcy lat, traktujących o kontemplacji i skupieniu, o praktyce i drodze dojścia, o zdolnościach i mocach oraz o wolności, wyzwoleniu i jedyności, składa się na przewodnik po praktykowaniu jogi i wskazuje drogę do procesu doświadczenia, będącego istotą tej filozofii. Jeśli chcesz poznać je dogłębnie i odkryć, jak można realizować je w praktyce, potrzebujesz tłumacza: kogoś, kto wskaże różne aspekty zasad spisanych przez Patańdzalego i pomoże Ci zrozumieć konsekwencje ich stosowania.

Takim tłumaczem jest autor Psychologii jogi, od lat aktywnie zgłębiający tę dziedzinę nauki i stosujący ją w codziennym życiu. Jego analizy i komentarze pozwolą Ci wniknąć pod powierzchnię traktatu Patańdzalego, odpowiedzą, jak należy medytować, dlaczego ignorancja jest niebezpieczna i jakie ścieżki oczyszczenia umysłu są najlepsze dla osiągnięcia celu. Dzięki nim poznasz ogólny kontekst praktyki i najważniejsze reguły klasycznej jogi, które mogą odmienić Twoje życie. Ale pamiętaj: i tak najważniejsze jest Twoje doświadczenie, które powstaje w reakcji na nauczanie. Poglądy nie mają siły transformacyjnej, a doświadczenia - tak!

Wprowadzenie do studiowania Jogasutr Patańdzalego Od szaleństwa do medytacji (5 poruszeń świadomości) Pułapka ignorancji (5 uciążliwości) Droga jest prosta (abhjasa i vairagja) Bez sentymentów. Przyjaźń, współczucie, dobra wola i obojętność - ścieżki do oczyszczenia umysłu Nie bić głową w mur, czyli sztuka właściwego działania (krija joga) Stabilność i wolność od napięcia (asana) Pranajama to nie ćwiczenia oddechowe Brak rozproszenia to nieprzywiązanie (pratjahara) Praktyki koncentracyjno-medytacyjne Materiały dodatkowe **Joga jest kluczem do poznania - przekonaj się o tym!**

Maciej Wielobób - jeden z najbardziej rozpoznawalnych w Polsce nauczycieli jogi i medytacji. Prowadzi szkołę jogi i centrum medytacji w Krakowie, jeździ z warsztatami po całej Polsce. Był współzałożycielem i pierwszym redaktorem naczelnym portalu JogaSutry.pl. Jest autorem książki Terapia jogą oraz 2 e-booków i ponad 200 artykułów o jodze, medytacji i tematach pokrewnych. Z żoną Agnieszką, synem Tymonem, psem i dwoma kotami mieszka na wsi w dolinie Mierzawy.

Strona WWW: www.maciejwielobob.pl

Blog: <http://maciejwielobob.pl/joga-blog/>