

DR ALEJANDRO CHAOUL



# Uzdrowiająca joga tybetańska

---

Szybkie i skuteczne  
ćwiczenia,  
które możesz  
wykonać wszędzie



DR ALEJANDRO CHAOUL

---



# Uzdrowiająca joga tybetańska

---

Szybkie i skuteczne  
ćwiczenia,  
które możesz  
wykonać wszędzie

Słuchaj radia Hay House na  
[www.hayhouseradio.com](http://www.hayhouseradio.com)

---

  
STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

Kup ksi k

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Anetta Piechowska  
PROJEKT OKŁADKI: Anetta Piechowska  
TŁUMACZENIE: Maciej Czuchra  
KOREKTA: Urszula Kielczewska  
KALIGRAFIE: Tenzin Wangyal Rinpoche  
FOTOGRAFIA JEGO ŚWIĄTOBLIWOŚCI LUNGTOKA TENPAI NYIMY: Angel Alcalá  
ILUSTRACJE CZAKR I KANAŁÓW: Lhair-la Kalsan Nyima  
ĆWICZENIA JOGI TYBETAŃSKIEJ W RUCHU: Andreas Zihler, Zurich  
FOTOGRAFIE NIERUCHOMYCH POZYCJI JOGI TYBETAŃSKIEJ ORAZ DETALI DŁONI: Tom Maroshegyi

Wydanie I  
Białystok 2019  
ISBN 978-83-8171-224-8

TYTUŁ ORYGINAŁU: *Tibetan Yoga for Health & Well-Being*

TIBETAN YOGA FOR HEALTH AND WELL\_BEING  
Copyright © 2018 by Alejandro Chaoul,  
Originally published in 2018 by Hay House Inc.

© Copyright for this edition by Studio Astropsychologii, Białystok 2018  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Informacje podane w niniejszej książce nie powinny być traktowane jako substytut profesjonalnej konsultacji medycznej. Zawsze należy zasięgnąć porady wykwalifikowanego personelu medycznego. Czytelnik wykorzystuje zawarte w publikacji informacje wedle własnego uznania i na własne ryzyko. Ani autor, ani wydawca nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za straty, roszczenia czy szkody wynikające z zastosowania bądź niewłaściwego zastosowania zawartych w publikacji sugestii, czy też niezastosowania się do zaleceń medycznych, czy też za wszelkie materiały pochodzące ze stron internetowych stron trzecich.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii](http://www.facebook.com/Wydawnictwo.Studio.Astropsychologii)



STUDIO  
ASTROPSYCHOLOGII  
*jeszcze lepsze jutro*

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.talizman.pl](http://www.talizman.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.studioastro.pl](http://www.studioastro.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.psychotronika.pl](http://www.psychotronika.pl)

PRINTED IN POLAND

## Opinie o książce

*Alejandro Chaoul splata świat tradycyjnej praktyki z życiem współczesnym. Poprzez takie podejście oferuje on pacjentom, przedstawicielom profesji medycznych czy też wszystkim innym zainteresowanym metodę, która pozwala doświadczać wcześniej niedostępnych sposobów odzyskiwania zdrowia. Ten potężny i szczodry dar otwiera drogę ku dobroci – zarówno względem siebie samego, jak i innych.*

– Sharon Salzberg, *New York Times*

*Nie musimy już odszyfrowywać starożytnych przekładów czy mozolić się nad odkrywaniem ukrytych znaczeń starożytnych tekstów — Alejandro uczynił to za nas, posługując się prostym i praktycznym językiem, który pozwala na natychmiastowe włączenie tybetańskiej jogi do rutyny codziennego dnia. Kiedy zaczniesz stosować się do wskazówek, jakie Alejandro udziela na temat tych pięknych metod, odnajdziesz nowe sposoby praktyki, które wzmocnią twoje oddychanie i krążenie, wzbogacając twój umysł i twoje życie.*

– Cyndi Lee, założycielka nowojorskiego OM Yoga Center

*Alejandro Chaoul błyskotliwie uchwycił esencję, głębię i radość starożytnej tradycji jogicznej, która uzdrawia nas na wylot. Stosując proste techniki oddechowe, ruchowe i praktyki medytacyjne, Chaoul wprowadza czytelnika krok po kroku w praktyki, które pokazują, że osiągnięcie naturalnej równowagi, spokoju, a – co więcej – także optymalnego stanu zdrowia jest nie tylko możliwe, ale dla każdego z nas znajduje się na wyciągnięcie ręki.*

– Richard Freeman, Mary Taylor,

*Niezwykła książka mówiąca o starożytnych praktykach tybetańskiej jogi. Będzie ona zarówno doskonałym źródłem materiałów praktycznych, jak i inspiracji dla każdego, kto ją przeczyta.*

– dr Roshi Joan Halifax, założyciel,  
opat i główny nauczyciel Upaya Institute and Zen Center

*Chaoul jest współczesnym joginem, człowiekiem, który posiada pełne wykształcenie techniczne oraz talenty kulturowe, potrzebne aby przekazać dalej tradycję niegdyś sekretnego skarbcza tybetańskiej jogi tradycji Bön, który dzisiaj otwarty jest dla każdego.*

– Jeffrey J. Kripal

*Alejandro Chaoul obdarował nas tą potężną praktyką podaną w kilku praktycznych, łatwych krokach. Sprowadzenie jej na Zachód, zwłaszcza dla pacjentów, którzy mogą z nich skorzystać najbardziej, stanowiło hojny cel jego ścieżki życiowej. Jest to pięknie napisana książka o mocy zdolnej, by przekształcać życie.*

– dr Elissa Epel, wykładowca University of California,  
San Francisco; prezes Academy of Behavioral  
Medicine Research

*Uzdrowiająca joga tybetańska prezentuje z jednej strony podejście osadzone zarówno w starożytnej mądrości, a z drugiej posługujące się dowodami podejście kliniczne, dzięki temu stanowiąc nieocenioną wartość dla każdego czytelnika, czy to stawiającego czoła chorobie, czy to pragnącego jedynie poprawić swe ogólne samopoczucie. Rozległe doświadczenie i pasja Alejandro Chaoula przebijają z treści tego praktycznego podręcznika pokazującego drogę do naszego »wewnętrznego domu« oraz pełni życia w otwartości serca.*

– dr Susan Bauer-Wu, prezes Mind & Life Institute

*Cudowne połączenie osobistych refleksji, filozofii, nauki i zastosowań praktycznych. W Uzdrawiającej jodze tybetańskiej Alejandro Chaoul snuje opowieść wzbogaconą konkretnymi instrukcjami do technik i praktyki, które – gdy zastosowane – mogą nam pomóc zmienić swe życie.*

– dr Lorenzo Cohen, wykładowca i dyrektor Integrative  
Medicine Program przy University  
of Texas MD Anderson Cancer Center



INNE PUBLIKACJE TEGO AUTORA

*Chöd Practice in the Bon Tradition*

POD REDAKCJĄ DR ALEJANDRO CHAOULA

*Un Buen Corazón es la Mejor Religión*



*Książkę niniejszą dedykuję memu nauczycielowi, Jego Świątobliwości  
Lungtokowi Tenpai Nyimie, trzydziestemu trzeciemu Opatowi klasztoru  
Menri, który niedawno odszedł z tego świata.*



*To od niego w jego czarownym klasztorze Menri w Dolanji w Indiach  
pobierałem pierwsze nauki tybetańskiej jogi ze Wskazówek na temat  
białego A, a kiedy piszę te słowa, znajduję się ponownie w tym miejscu,  
tym razem by wziąć udział w ceremonii kremacji doczesnych szczątków  
Jego Świątobliwości.*

*W ciągu ponad dwudziestu lat, które spędziłem, studiując pod Jego  
kierunkiem, miałem ogromne szczęście otrzymać od Niego wiele nauk, jak  
również swe dharmiczne imię – Sherab Ozer (Promienie Światła Mądrości).*



## *Spis treści*

<i>Słowo wstępne</i> .....	15
<i>Przedmowa</i> .....	19
<i>Wstęp</i> .....	23

### **ROZDZIAŁ 1**

Joga ze Wskazówek na temat białego A według Instytutu Ligmincha .....	37
Joga tybetańska dla wszystkich na co dzień .....	37
KROK 1: Określenie celu lub intencji .....	38
KROK 2: Zastosowanie odpowiedniej pozycji ciała oraz sposobu oddychania .....	39
KROK 3: Praktyka ciała subtelnego .....	50

## ROZDZIAŁ 2

Ruchy ćwiczeń jogi tybetańskiej według

Wskazówek na temat białego A ..... 65

KROK 4: Włączanie ruchów do praktyki ..... 66

KROK 5: Podzielenie się zasługą i korzyściami z praktyki ... 115

## ROZDZIAŁ 3

Krótką historią jogi tybetańskiej tradycji Bön ..... 117

## ROZDZIAŁ 4

Współczesny jogin ..... 127

*Postowie* ..... 137

*Zasoby* ..... 139

*Przypisy końcowe* ..... 141

*Podziękowania* ..... 145

*O Autorze* ..... 150



## *Słowo wstępne*

**A**lejandro Chaoul jest moim uczniem od ponad dwudziestu pięciu lat. W czasie trwania naszej znajomości w pełni zaangażował się on w studia i praktykę Bön, zarówno w aspekcie akademickim, jak i empirycznym. Odegrał on również ważną rolę we wprowadzaniu pewnych punktów do programu Ligmincha International poprzez nauczanie, opracowywanie materiałów pomocniczych do praktyki i studiów, kierowanie inicjatywami badawczymi oraz konferencjami, jak też oferując swą pełną oddania pomoc na wiele innych sposobów. Co więcej, należał on do pierwszej grupy absolwentów Akademii Trzech Bram, w której obecnie pełni funkcję *starszego nauczyciela*.