



21 dni YIN JESIENI

oddech & sztuka odpuszczania

21-DNIOWA PODRÓŻ DO
WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU

Przygotował: Dominik Trznadel

Program praktyki Yin Joga inspirowany elementem Metalu i energią jesieni



Witaj w Podróży Yin Jesieni

Drogi Praktykujący_a,
Jesień to pora przemian, refleksji
i głębokiego wewnętrznego spokoju.
W Tradycyjnej Medycynie
Chińskiej (TCM) jesień związana jest z
elementem **Metalu** – symbolem **jasności,**
oczyszczenia i puszczania tego, co nam
już nie służy.

Ten 21-dniowy program został
stworzony, aby towarzyszyć Ci w tej
naturalnej **transformacji**. Przez
następne trzy tygodnie będziesz
eksplorować praktykę Yin jogi w rytmie
jesieni, ucząc się gruntować, puszczać
i odnajdywać ciszę wewnętrzną.



Dominik

Czym jest *Yin Joga*

Yin joga to medytacyjna praktyka, w której pozycje utrzymywane są przez dłuższy czas (zwykle 3-5 minut), co pozwala na głębokie rozluźnienie tkanek łącznych, rozciąganie powięzi i wyciszenie układu nerwowego. To praktyka **poddania się, akceptacji i obserwacji**.

W przeciwieństwie do dynamicznych stylów jogi, Yin uczy nas aby być zamiast robić. **Być, czuć i obserwować**.

Metal w Tradycyjnej Medycynie
Chińskiej związany jest z:

ORGANAMI

Płuca i Jelita Grubego

EMOCJAMI

Smutku, żalu, ale także zdolności do odpuszczania

ENERGIĄ

Skierowaną do wewnątrz, kondensującą

JAKOŚCIAMI

Jasność, precyzja, struktura

PROCESEM

Oczyszczanie, eliminacja, odpuszczanie



Element Metalu
w TMC

Gdy element Metalu jest w
równowadze, czujemy się uziemieni,
potrafimy puszczać stare wzorce
i oddychamy pełną piersią.

Struktura Programu

Program podzielony jest na trzy tematyczne tygodnie, każdy z własną intencją i energią:

(DZIEŃ 1 - 7)

TYDZIEŃ 1: GROUNDING

Uziemienie i Stabilność

Pierwsze siedem dni poświęcimy na zakorzenienie się w ciele, oddechu i obecnej chwili. Praktyki będą koncentrować się na dolnej części ciała, stabilności i budowaniu fundamentu dla głębszej pracy wewnętrznej.

(DZIEŃ 8 - 14)

TYDZIEŃ 2: LETTING GO

Puszczanie i Transformacja

W drugim tygodniu zagłębimy się w praktyki otwierające biodra, serce i jelito grube – miejsca, gdzie przechowujemy emocje i napięcia. Nauczymy się świadomie odpuszczać to, co nas blokuje.

(DZIEŃ 15 - 21)

TYDZIEŃ 3: INNER STILLNESS

Wewnętrzna Cisza

Ostatni tydzień to czas głębokiego relaksu, skłony wprzód i praktyk restoratywnych. Znajdziemy przestrzeń wewnętrznej ciszy i integracji doświadczeń z całej podróży.



JAK KORZYSTAĆ Z TEGO PROGRAMU

Każdy dzień programu zawiera trzy elementy:

PRAKTYKA YIN: Sekwencja 2-4 pozycji do utrzymania przez określony czas, z opisem wykonania i potrzebnych rekwizytów

REFLEKSJA: Filozoficzne rozważanie związane z jesienią, elementem Metalu lub praktyką dnia

MIKRO-NAWYK: Małe, konkretne działanie do wykonania poza matą, które wzmocni efekty praktyki

W S K A Z Ó W K I

- *Praktykuj codziennie, najlepiej o tej samej porze*
- *Stwórz spokojną przestrzeń bez rozpraszaczy*
- *Przygotuj: matę, 2 bloki, koc, poduszkę/bolster*
- *W Yin jodze szukamy poziomu 6-7/10 intensywności – żadnego bólu!*
- *Oddychaj głęboko i spokojnie przez nos*
- *Po każdej pozycji daj sobie chwilę na "rebound" – obserwację efektów*
- *Zakończ zawsze kilkuminutowym Savasaną*

KORZYŚCI FIZYCZNE

- Zwiększoną elastyczność tkanek łącznych i powięzi
- Głębokie rozluźnienie przewlekłych napięć mięśniowych
- Poprawę mobilności stawów, szczególnie bioder i kręgosłupa
- Stymulację meridianów (ścieżek energii w TMC)
- Lepszą cyrkulację krwi i limfy
- Wsparcie dla układu oddechowego

KORZYŚCI MENTALNE & EMOCJONALNE

- Wyciszenie nadaktywnego umysłu
- Redukcję stresu i lęku
- Rozwój uważności i obecności
- Przestrzeń do przetworzenia emocji
- Praktykę akceptacji i poddania się
- Głębszy sen i lepszą regenerację
- Połączenie z wewnętrzną mądrością ciała

KORZYŚCI DUCHOWE

- Rozwój medytacyjnej świadomości
- Głębsze połączenie z rytmem natury
- Praktykę odpuszczania na wszystkich poziomach
- Odkrycie wewnętrznej ciszy pośród życiowego zgiełku
- Harmonizację z energią jesieni i transformacji



Korzyści z 21-dniowej praktyki



Zanim Rozpoczniesz...

Swoją podróż

Pamiętaj, że ta podróż jest **T w o j a** . Nie chodzi o doskonałe wykonanie pozycji czy wypełnienie wszystkich zadań.



Chodzi o pokazanie się każdego dnia na macie, z otwartym sercem i ciekawością.

Niektóre dni będą łatwiejsze, inne trudniejsze. Pozwól sobie na to.



**Bądź dla siebie łagodna/y.
Oddychaj. Obserwuj. Pozwól.**



TYDZIEŃ I: GROUNDING

UZIEMIENIE I STABILNOŚĆ

Zaczynamy od fundamentów.
Pierwszych siedem dni to praktyki
gruntujące, które pomogą
Ci zakorzenić się w ciele, oddechu
i obecnej chwili. Będziemy pracować z
dolną częścią ciała, zapuszczając
korzenia w stabilności.

Kluczowe praktyki:

- Motyl, Smok, Pozycja Dziecka, Skręty, Wsparty Most

Kanały energetyczne:

- Pęcherz Moczowy, Nerki

Intencja:

"Czuję grunt pod stopami.
Jestem tu i teraz."

DZIEŃ I

ZAKORZENIENIE W CIELE



Siedzisz ze stopami złączonymi, pozwalasz kolanom opaść na boki.
Zaokrąglaj kręgosłup i pochyl się do przodu.
Prop: poduszka pod pośladki, bloki pod kolana.



Prawa noga z przodu, lewa z tyłu. Powtórz po drugiej stronie, tym razem zacznij od lewej nogi.
Prop: koc pod kolano, bloki pod dłonie.



Kolana szeroko, biodra ku piętom, ramiona wyciągnięte.
Prop: poduszka pod klatkę piersiową.



Leżysz płasko na plecach, kompletnie rozluźniony/a.

♀ PRAKTYKA YIN: UZIEMIAJĄCY FLOW
TYDZIEŃ 1: GROUNDING
- UZIEMIENIE I STABILNOŚĆ

CZAS TRWANIA: OK 25 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
MATA, 2 BLOKI, KOC, PODUSZKA

DZIEŃ I

ZAKORZENIENIE W CIELE

Tydzień 1 : Dzień 1

REFLEKSJA

"Jesień uczy nas, że puszczanie jest naturalne. Ale zanim odpuścimy, musimy poczuć grunt pod stopami."

Dzisiejsza praktyka łączy Cię z Ziemią, z Twoim ciałem, z obecną chwilą.

Obserwuj, gdzie czujesz opór, gdzie ciało mówi "nie" – i szanuj to. Gruntowanie to nie siła, to poddanie się grawitacji.

mikro nawyk

Dziś przez 2 minuty stań boso na ziemi lub trawie.

Poczuj kontakt stóp z podłożem. Oddychaj.



DZIEŃ 2

ODDECH STABILNOŚCI

Wsparty Most

5 MINUT



Leżysz na plecach, blok pod krzyżem. Biodra uniesione, klatka piersiowa otwarta.

Prop: blok na średniej wysokości.

Skręt

4 MINUTY
NA KAŻDĄ
STRONĘ



Na plecach, kolano prawe w lewo, ramiona na boki. **Prop:** poduszka pod kolano. Powtórz skręt na prawą stronę.

Savasana

7 MINUT



Stopy na macie, kolana złączone i opadają do środka, ręce na brzuchu. Obserwuj oddech.

♀ **PRAKTYKA: ŚWIADOMOŚĆ ODDECHU**
TYDZIEŃ 1: GROUNDING
- UZIEMIENIE I STABILNOŚĆ

CZAS TRWANIA: OK. 20 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
MATA, BLOK, KOC, 2 PODUSZKI

DZIEŃ 2

ODDECH STABILNOŚCI

Tydzień 1 : Dzień 2

REFLEKSJA

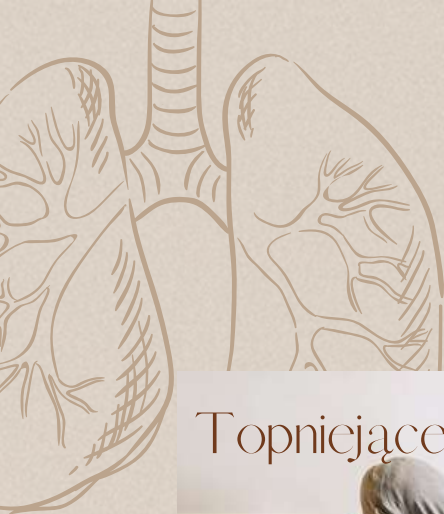
"Płuca – organ Metalu – rządzą oddechem. Oddech to nasz most między ciałem a umysłem, między tym co zewnętrzne, a tym co wewnętrzne."

W dzisiejszej praktyce wszystko kręci się wokół oddechu. Zauważ, jak każdy wdech tworzy przestrzeń, a każdy wydech pozwala Ci osunąć się głębiej. Oddech jest kotwicą, która zawsze Cię przyprowadzi do domu – do ciała, do teraz.

mikro nawyk

Przed każdym posiłkiem weź 5 głębokich oddechów przez nos. Wdech na 4, wydech na 6.





DZIEŃ 3

OTWIERANIE PŁUC

Topniejące Serce



5 MINUT

Na czworakach, biodra nad kolanami, ramiona wysuwasz do przodu, klatka opada ku ziemi. **Prop:** koc pod kolana, poduszka pod czoło.

Sfinks



4 MINUTY

Na brzuchu, łokcie pod ramionami, lekki backbend. Otwarcie klatki piersiowej.

Foka



3 MINUTY

Jak Sphinx, ale na prostych ramionach (jeśli komfortowe). **Prop:** blok pod czoło przy potrzebie.

Pozycja Dziecka



7 MINUT

Kontrpozycja, biodra ku piętom.

Wsparta Ryba



5 MINUT

Bolster wzdłuż kręgosłupa, głowa podparta, ramiona na boki. Wielkie otwarcie klatki.

Savasana



8 MINUT

♀ **PRAKTYKA YIN:** FLOW DLA KLATKI
TYDZIEŃ 1: GROUNDING
- UZIEMIENIE I STABILNOŚĆ

CZAS TRWANIA: 30 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY: MATA, 2 BLOKI,
BOLSTER LUB DUŻA PODUSZKA

DZIEŃ 3

OTWIERANIE PŁUC

Tydzień 1 : Dzień 3
REFLEKSJA

***"Kiedy otwieramy klatkę piersiową,
otwieramy się na życie. Meridian Płuc
biegnie wzdłuż ramion – tu
przetrzymujemy smutek i żal."***

Dzisiaj pracujemy z fizycznym i energetycznym otwarciem przestrzeni serca i płuc. Jeśli pojawią się emocje – łzy, smutek, radość – pozwól im płynąć. To część oczyszczania.

mikro nawyk

*Rano po przebudzeniu: rozciągnij ramiona szeroko
w kształt litery T i weź 3 głębokie wdechy,
wyobrażając sobie, że napełniasz płuca świeżym
powietrzem jesiennego poranka.*



DZIEŃ 4

KORZENIE I STABILNOŚĆ

Squat z podporą

4 MINUTY



Głęboki przysiad, blok pod pośladkami, dłonie złączone przed sercem.

Prop: koc pod piętami jeśli potrzeba.

Spiący Łabędź

5 MINUT
NA KAŻDĄ
STRONĘ



Prawa noga zgięta przed sobą, lewa prosta z tyłu, pochylasz się nad nogą.

Powtórz na drugą stronę.

Prop: blok/poduszka pod prawy pośladek.

Banan

5 MINUT
NA KAŻDĄ
STRONĘ



Leżysz na plecach, nogi i tułów w kształt banana, rozciągasz jeden bok.

Powtórz na drugą stronę.

Savasana

6 MINUT



Leżysz płasko na plecach, kompletnie rozluźniony/a.

♀ **PRAKTYKA YIN: ROOT CHAKRA FLOW**
TYDZIEŃ 1: GROUNDING
- UZIEMIENIE I STABILNOŚĆ

CZAS TRWANIA: OK.35 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
MATA, BLOK, KOC, PASEK/STRAP

DZIEŃ 4

KORZENIE I STABILNOŚĆ

Tydzień 1 : Dzień 4

REFLEKSJA

"Jak drzewo bez silnych korzeni nie przetrwa burzy, tak człowiek bez zakorzenienia gubi się w życiowych wiatrach."

Dzisiejsza praktyka pracuje z Muladhara – czakrą korzenia. Biodra przechowują pamięć naszego bezpieczeństwa (lub jego braku). Gdy otwarcie bioder jest bolesne, oddychaj do tego dyskomfortu. Tam mieszka transformacja.

mikro nawyk

Przy każdym myciu rąk poczuj temperaturę wody, jej dotyk. Pełna obecność w małych czynnościach to gruntowanie w działaniu.

DZIEŃ 5

SIŁA W MIĘKKOŚCI

Skręcone Konary



5 MINUT

Na plecach, stopy złączone, kolana na boki, bolster pod kręgosłupem.
Prop: bloki pod kolana.

Gąsienica

5 MINUT



Siedzisz, nogi przed sobą, okrągły kręgosłup, pochyl w przód.
Prop: poduszka na udach.

Pół Ważka



4 MINUTY NA KAŻDĄ STRONĘ

Lewa noga prosta, prawa zgięta do krocza, pochyl nad lewą nogą.

Skręt

3 MINUTY
NA KAŻDĄ
STRONĘ



Kontrpozycja, biodra ku piętom.

Savasana

4 MINUTY



♀ **PRAKTYKA YIN: GENTLE FLOW**
TYDZIEŃ 1: GROUNDING
- UZIEMIENIE I STABILNOŚĆ

CZAS TRWANIA: 30 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
MATA, 2 BLOKI, BOLSTER, KOC

DZIEŃ 5

SIŁA W MIĘKKOŚCI

Tydzień 1 : Dzień 5
REFLEKSJA

"W Yin jodze siła nie polega na trzymaniu się sztywno. Siła to zdolność do poddania się, rozluźnienia, zaufania."

Czy potrafisz być silny/a będąc miękkim/ą? To paradoks, który jesień pokazuje nam doskonale – liście tracą kolor i opadają, a drzewo staje się silniejsze, gotowe na zimę. Prawdziwa siła płynie z akceptacji, nie z oporu.

mikro nawyk

Gdy dziś poczujesz napięcie w ciele (w szczęce, ramionach, brzuchu), świadomie "zmięknij" to miejsce na wydechu. Powtórz 3 razy.

DZIEŃ 6

ODDECH DO KORZENI

Kostki

3 MINUTY

Siedzisz na piętach (lub bloku między piętami), unosisz kolana do góry, czujesz przód stóp i kostek.

Palce stóp

2 MINUTY

Palce stóp podwinięte, siedzisz na piętach. Intensywnie!

Siodło

5 MINUT

Kłęczysz, biodra między stopami, odchylasz się w tył.
Prop: bolster za plecami, bloki pod pośladki.

Nogi na Ścianie

10 MINUT

Pośladki przy ścianie, nogi prosto w górę. Głęboko restoratywne.

Savasana

10 MINUT

Możesz zmodyfikować klasyczną Savasana, zginając kolana. Stopy na macie, kolana opadają do siebie.

♀ **PRAKTYKA YIN: SEKWENCJA KORZENI**
TYDZIEŃ 1: GROUNDING
- UZIEMIENIE I STABILNOŚĆ

CZAS TRWANIA: 30 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
MATA, BLOK, 2 PODUSZKI, PASEK

DZIEŃ 6

ODDECH DO KORZENI

Tydzień 1 : Dzień 6

REFLEKSJA

"Stopy są naszym pierwszym kontaktem z Ziemią. Gdy zakorzenienie zaczyna się tu, reszta ciała podąża."

Czy zauważyłeś/aś dziś, ile napięcia trzymasz w stopach i kostkach? To refleks naszego nieustannego „trzymania się”. Dzisiejsza praktyka przypomina stopom, że mogą się rozluźnić. Ziemia je utrzyma.

mikro nawyk

*Zanim zaśniesz, masuj stopy przez 2 minuty.
Uciskaj, rozciągaj palce, kręć kostkami. To sygnał dla ciała: "Możesz odpocząć."*



DZIEŃ 7

INTEGRACJA TYGODNIA

Twój wybór



5 MINUT

Twoja ulubiona pozycja z tego tygodnia

Motyl z Ramionami



5 MINUT

Smok



4 MINUTY
NA KAŻDĄ
STRONĘ

Skręt



5 MINUTY
NA KAŻDĄ
STRONĘ

Kontrpozycja, biodra ku piętom.

Savasana



10 MINUT

Najbardziej restoracyjny finał.

♀ **PRAKTYKA YIN: INTEGRACJA**
TYDZIEŃ 1: GROUNDING
- UZIEMIENIE I STABILNOŚĆ

CZAS TRWANIA: OK.35 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
DZIŚ WYBIERZ REKWIZYTY, KTÓRE SAM
UZNASZ ZA NAJSTOSOWNIEJSZE

DZIEŃ 7

INTEGRACJA TYGODNIA

Tydzień 1 : Dzień 7

REFLEKSJA

"Przez siedem dni praktykowałeś/aś uziemienie. Czy czujesz różnicę? Może jesteś spokojniejszy/a, bardziej obecny/a, mniej reaktywny/a?"

Pierwszy tydzień to fundament. Być może nie widzisz jeszcze wielkich zmian – i to jest w porządku.

Prawdziwa transformacja dzieje się subtelnie, jak liście zmieniające kolor.

Zauważ małe rzeczy: głębszy oddech, lżejsze przebudzenie, mniejszy pośpiech.

Refleksja na zakończenie tygodnia:

- Co było łatwe?
- Co trudne?
- Co chcesz wziąć ze sobą do kolejnego tygodnia?

mikro nawyk

Poświęć 10 minut na zapisanie refleksji z tego tygodnia. Co zauważyłeś/aś w ciele? W umyśle? W emocjach? Nie oceniaj, tylko obserwuj.



TYDZIEŃ 2: LETTING GO

PUSZCZANIE I TRANSFORMACJA

W drugim tygodniu zagłębiamy się w praktyki otwierające biodra, serce i klatkę piersiową. To czas świadomego puszczania – emocji, napięć, starych wzorców. Pracujemy z meridianami Płuc i Jelita Grubego – organami eliminacji.

Kluczowe praktyki:

- Smoki, Śpiący Łabędź, Rozpuszczanie Serca, Skręty, Sphinx

Kanały energetyczne:

- Płuca, Jelito Grube

Intencja:

"Puszczam z wdzięcznością.
Robię miejsce na nowe."

Dzień 8- 14

DZIEŃ 8

OTWIERANIE NA ODPUSZCZANIE

Wypoczywający Motyl

5 MINUT



Na plecach, stopy złączone, biodra otwarte.

Prop: bloki pod kolana, bolster pod głowę.

Śpiący Łabędź

5 MINUT
NA KAŻDĄ
STRONĘ



Prawa noga zgięta przed sobą, lewa prosta z tyłu, pochylasz się.

Powtórz na drugą stronę.

Sznurowadło

4 MINUTY



Skrzyżowane nogi, kolano nad kolanem, pochylenie do przodu.

Savasana

7 MINUT



♀ **PRAKTYKA YIN:** OTWARCIE BIODER
TYDZIEŃ 2 : LETTING GO
- PUSZCZANIE I TRANSFORMACJA

CZAS TRWANIA: OK.30 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
MATA, 2 BLOKI, BOLSTER, KOC

DZIEŃ 8

OTWIERANIE NA ODPUSZCZANIE

Tydzień 2: Dzień 8
REFLEKSJA

"Biodra to magazyn emocjonalny ciała. Każde nieprzetrawione uczucie, każdy nierozwiązany konflikt – przechowujemy tu."

Rozpoczynamy tydzień odpuszczania. Te pozycje mogą być fizycznie i emocjonalnie intensywne. Jeśli poczujesz złość, smutek, frustrację – to normalne.

Oddychaj. Pozwól emocjom przepływać jak jesiennym liściom unoszonym przez wiatr.

mikro nawyk

Napisz listę 3 rzeczy, które możesz dziś puścić: małych irytacji, starych urazów, niepotrzebnych zobowiązań. Zapisz je i symbolicznie przekreśl.

DZIEŃ 9

SKRĘTY DETOKSYKACJI



Wydłuż jeden bok, najlepiej przy ścianie.



Na plecach, kolano lewe w prawo, ramiona rozłożone.



Siedzisz, prawa noga przed lewą, skręt w prawo. Powtórz na drugą stronę.



♀ **PRAKTYKA YIN: DETOX FLOW**
TYDZIEŃ 2 : LETTING GO
- PUSZCZANIE I TRANSFORMACJA

CZAS TRWANIA: OK.28 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
MATA, BLOK, 2 PODUSZKI, PASEK

DZIEŃ 9

SKRĘTY I DETOKS

Tydzień 2: Dzień 9
REFLEKSJA

"Skręty masują organy wewnętrzne, szczególnie jelito grube – organ eliminacji w elemencie Metalu. Co gotowy/a jesteś wyeliminować ze swojego życia?"

Fizyczny detoks wspiera emocjonalny detoks. Skręty pomagają „wycisnąć” stare toksyny, zarówno te fizyczne, jak i mentalne. Oddychaj głęboko – każdy wydech to odpuszczenie, pozwolenie na odejście.

mikro nawyk

Wypij dziś w przeciągu całego dnia - 8 szklanek wody. Każdą szklankę traktuj jako symboliczne „przemywanie” – fizyczne i energetyczne.



DZIEŃ 10

OTWARTE SERCE

Topniejące Serce



6 MINUT

Biodra nad kolanami, klatka opada do ziemi, ramiona wyciągnięte.

Panda



4 MINUTY
NA KAŻDĄ
STRONĘ

Z czworaków, prawa ręka pod lewą, skręt. Powtórz na drugą stronę.

Wsparta Ryba



6 MINUT

Bolster wzdłuż kręgosłupa, ramiona rozłożone, wielkie otwarcie.

Skręt



5 MINUT

Na plecach, stopy złączone, bolster pod plecami.

Savasana



7 MINUT

PRAKTYKA YIN: OTWARCIE SERCA
TYDZIEŃ 2 : LETTING GO
- PUSZCZANIE I TRANSFORMACJA

CZAS TRWANIA: OK.35 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
MATA, 2 BLOKI, BOLSTER, KOC

DZIEŃ 10

OTWARTE SERCE

Tydzień 2: Dzień 10
REFLEKSJA

"Nie możemy otrzymać z zamkniętymi ramionami. Otwarcie serca to nie tylko fizyczna postawa – to sposób bycia."

Meridian Płuc biegnie przez ramiona i klatkę piersiową. Kiedy otwieramy tę przestrzeń, otwieramy się na otrzymywanie – miłości, wsparcia, życia. Być może przez lata zamykałeś/aś się, chroniąc. Dziś eksperymentuj z otwarciem. Co się stanie?

mikro nawyk

Gdy dziś ktoś Ci coś powie (komplement, ofertę pomocy), zamiast odrzucać czy umniejszać – po prostu powiedz: "Dziękuję". Przyjmij to z otwartym sercem.



DZIEŃ II

SIŁA SMOKA



Niski Smok (prawo)



4 MINUTY

Niska wypada, prawa noga z tyłu

Długi Smok (lewo)



3 MINUTY

Z Low Lunge, ręce w górę, backbend.

Niski Smok (lewo)



4 MINUTY

Długi Smok (prawo)



3 MINUTY

Skręcony Smok (prawo)



3 MINUTY

Skręcony Smok (lewo)



3 MINUTY

Siodło



5 MINUT

Siedząc między stopami, odchył się w tył.

Savasana



5 MINUT

DZIEŃ II

SIŁA SMOKA

Tydzień 2: Dzień 11

REFLEKSJA

"Dragon – smok – to symbol transformacji. By stać się smokiem, musisz przejść przez ogień."

Dragon to jedna z najbardziej intensywnych pozycji Yin. Pracuje z głębokimi warstwami bioder, krocza, psoas – miejscami, gdzie trzymamy pierwotne napięcia.

Jeśli jest Ci trudno, pamiętaj: trudność jest nauczycielem. Oddech jest przyjacielem.

mikro nawyk

*Gdy dziś staniesz przed wyzwaniem (duże lub małe),
zanim zareagujesz – weź jeden głęboki oddech i
powiedz sobie: "Przechodzę przez to. Transformuję się."*



DZIEŃ 12

AKCEPTACJA TEGO, CO JEST

Ważka

5 MINUT



Nogi szeroko, pochyl się do przodu, całkowite poddanie.

Pół Ważka

4 MINUTY
NA KAŻDĄ
STRONĘ



Prawa noga zgięta, pochyl się do przodu.
Powtórz na drugą stronę.

Skręcone Dziecko

2 MINUTY
NA KAŻDĄ
STRONĘ



Biodra ku piętom, ramiona skrócone na boki.

Supported Savasana

8 MINUT



Bolster pod kolanami, poduszka pod głową.

♀ **PRAKTYKA YIN:** AKCEPTACJA FLOW
TYDZIEŃ 2 : LETTING GO
- PUSZCZANIE I TRANSFORMACJA

CZAS TRWANIA: OK.30 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
MATA, BLOK, BOLSTER, 2 PODUSZKI

DZIEŃ 12

AKCEPTACJA TEGO, CO JEST

Tydzień 2: Dzień 12

REFLEKSJA

"Puszczanie zaczyna się od akceptacji. Nie możesz puścić czegoś, czego najpierw nie przyjąłeś/łaś."

To paradoks: by coś puścić, musisz to najpierw w pełni poczuć i zaakceptować. Dzisiejsza praktyka to lekcja poddania się – nie rezygnacji, ale świadomej akceptacji rzeczywistości takiej, jaka jest. W tym momencie. W tej pozycji. Z tym ciałem.

mikro nawyk

*Gdy dziś pojawi się coś nieprzyjemnego (opóźniony autobus, rozlane mleko, kłótnia), powiedz na głos:
"To jest to, co jest. Akceptuję to." Obserwuj, jak się zmienia Twoja reakcja.*





DZIEŃ 13

WDZIĘCZNOŚĆ ZA LEKCJE

Otwieranie Serca



5 MINUT

Kłęk podparty, ramiona do przodu, klatka piersiowa w stronę podłogi.

Gąsienica

5 MINUT



Skłon do przodu nad prostymi nogami.

Motyl



5 MINUT

Stopy złożone, pochyl do przodu.

Skręt

3 MINUTY NA
KAŻDĄ STRONĘ



Nogi na Ścianie



8 MINUT

Całkowicie restoratywne, oddech wdzięczności.

PRAKTYKA YIN: WDZIĘCZNOŚĆ FLOW
TYDZIEŃ 2 : LETTING GO
- PUSZCZANIE I TRANSFORMACJA

CZAS TRWANIA: 30 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
MATA, 2 BLOKI, BOLSTER, KOC

DZIEŃ 13

WDZIĘCZNOŚĆ ZA LEKCJE

Tydzień 2: Dzień 13

REFLEKSJA

***"Zanim puścimy, podziękujmy.
Każde doświadczenie – nawet
trudne – było nauczycielem."***

Prawdziwe puszczenie zawiera w sobie wdzięczność. Nawet jeśli coś Cię bolało, nauczyło Cię czegoś. Nawet jeśli ktoś Cię zranił, pokazał Ci, gdzie musisz wzmocnić granice. Dziś, w każdej pozycji, poczuj wdzięczność za swoje ciało, za oddech, za możliwość bycia tu.

mikro nawyk

Przed zaśnięciem wypisz 3 rzeczy, za które jesteś wdzięczny/a dziś. Mogą być ogromne lub małe – wszystko się liczy.



DNIE 14

CEREMONIA PUSZCZANIA



Medytacja

5 MINUT

Medytacja z intencją. Usiądź wygodnie, zamknij oczy, oddychaj. Intencja: "Puszczam z miłością to, co już mi nie służy."



Śpiący Łabędź

5 MINUT NA KAŻDĄ STRONĘ

Z każdym wydechem wizualizuj puszczanie.



Skręt

4 MINUTY NA KAŻDĄ STRONĘ

Skręty wyciskające stare.



Syrenka

5 MINUT

wygięcie boku. Zrób dwie strony.



Savasana

7 MINUT

Savasana z wizualizacją Widzisz siebie lekkiego/a, wolnego/a, w pokoju.

PRAKTYKA YIN: ODPUSZCZANIE
TYDZIEŃ 2 : LETTING GO
- PUSZCZANIE I TRANSFORMACJA

CZAS TRWANIA: 35 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY: MATA, WSZYSTKIE
TWOJE PROPSY, MOŻE ŚWIECA LUB ZAPACH

DZIEŃ 14

CEREMONIA ODPUSZCZANIA

Tydzień 2: Dzień 14

REFLEKSJA

"Zakończyłeś/aś tydzień transformacji. Być może coś w Tobie się zmieniło – subtelnie, cicho, jak liście zmieniające barwę."

Ten tydzień był intensywny.

Otwarcia bioder oraz klatki piersiowej, skręty – wszystko to po to, by zrobić przestrzeń. Przestrzeń na nowe. Na ciszę. Na spokój. W przyszłym tygodniu zanurzyć się w tę przestrzeń jeszcze głębiej.

Refleksja:

- Co udało Ci się puścić – fizycznie, emocjonalnie, mentalnie?
- Jak się z tym czujesz?

mikro nawyk

Napisz na kartce jedno, konkretne coś, które dziś symbolicznie oduszczasz. Możesz je spalić, podrzeć, zakopać w ziemi lub wypuścić do wody. To rytuał.





TYDZIEŃ 3: INNER STILLNESS

WEWNĘTRZNA CISZA

Ostatni tydzień to celebrowanie wewnętrznego spokoju. Praktyki stają się głębsze, bardziej medytacyjne i restoratywne. Skłony wprzód, długie yin pozycje i integracja całej podróży. Odnajdujesz przestrzeń spokoju w samym centrum siebie.

Kluczowe praktyki:

- Gąsienica, Ślimak, Siodło, Sznurowadło, długie Savasany

Kanały energetyczne:

- Wszystkie meridiany, całościowa integracja

Intencja:

"W ciszy odnajduję siebie.
Jestem w pokoju."

Dzień 15- 21

DZIEŃ 15

WEJŚCIE W CISZĘ

Wsparte Dziecko



Bolster między nogami, czoło na bolsterze, ramiona rozluźnione.

Gąsienica

6 MINUT



Skłon wprzód pozwól ciału być ciężkim.

Motyl



Stopy złączone, bolster przed Tobą, pochyl się na niego.

Wsparty Most



Blok pod krzyżem, pasywne otwarcie.

Savasana



Savasana z maską na oczy. Całkowite wyciszenie zmysłów.

PRAKTYKA YIN: BRAMA CISZY
TYDZIEŃ 3 : INNER STILLNESS
- WEWNĘTRZNA CISZA

CZAS TRWANIA: OK.30 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY: MATA, BOLSTER, 2
BLOKI, KOC, MASKA NA OCZY)

DZIEŃ 15

WEJŚCIE W CISZĘ

Tydzień 3 Dzień 15

REFLEKSJA

***"Cisza nie jest brakiem dźwięku.
Cisza to przestrzeń między
myślami, oddechami, uderzeniami
serca."***

Rozpoczynamy ostatni tydzień – tydzień wewnętrznej ciszy. Nie chodzi o to, by uciszyć świat zewnętrzny, ale by odnaleźć spokój w centrum siebie, niezależnie od tego, co dzieje się wokół. Skłony wprzód naturalnie kierują uwagę do wewnątrz.

mikro nawyk

Dziś wyłącz telefon (lub tryb samolotowy) na godzinę. Siedź w ciszy. Nie rób nic. Po prostu bądź.



DZIEŃ 16

GŁĘBOKI ODPOCZYNEK

Wsparty Buddha

4 MINUTY



Położ się na boku i unieś górną część ciała. Zrób dwie strony

Litera L

10 MINUT



Bolster pod krzyżem, nogi na ścianie. Dwie strony.

Banan na lewo

5 MINUT
NA KAŻDĄ
STRONĘ



Leżysz na boku, poduszki między nogami i pod głową.

Banan na prawo

7 MINUT



Kompletnie restoratywne.

♀ **PRAKTYKA YIN:** GŁĘBOKI ODPOCZYNEK
TYDZIEŃ 3 : INNER STILLNESS
- WEWNĘTRZNA CISZA

CZAS TRWANIA: OK.35 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY: MATA,
BOLSTER, 3 PODUSZKI, 2 KOCE, BLOK

DZIEŃ 16

GŁĘBOKI ODPOCZYNEK

Tydzień 3 Dzień 16

REFLEKSJA

***"Odpoczynek nie jest lenistwem.
Odpoczynek jest świętym aktem
przywracania równowagi."***

Żyjemy w kulturze ciągłego działania. Dziś dajemy sobie pozwolenie na głęboki, świadomy odpoczynek. Restoratywna praktyka Yin to nie "nic nie robienie" – to aktywne uzdrawianie układu nerwowego, regeneracja na najgłębszym poziomie.

mikro nawyk

Idź dziś spać 30 minut wcześniej niż zwykle. Zrób z tego rytuał: wycisz światła, odłóż telefon, może zaparz herbatę z melisy. Priorytet: odpoczynek.





DZIEŃ 17

MEDYTACJA W RUCHU

Gąsienica

6 MINUT



Skłon wprzód, obserwuj każdy oddech

Pół Ważka lewo

3 MINUTY



Prawa noga zgięta, pochyl nad lewą, pełna obecność. Powtórz na drugą stronę.

Ślimak

4 MINUTY



Na plecach, nogi nad głową (jeśli dostępne), lub Pół Ślimak z poduszką.

Pół Ważka prawo

3 MINUTY



Seiza

7 MINUT



Skanuj ciało od stóp do głowy, obserwuj.

PRAKTYKA YIN: FLOW OBSERWACJI
TYDZIEŃ 3 : INNER STILLNESS
- WEWNĘTRZNA CISZA

CZAS TRWANIA: OK.30 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
MATA, BLOK, BOLSTER, KOC

DZIEŃ 17

MEDYTACJA W RUCHU

Tydzień 3: Dzień 17

REFLEKSJA

"Medytacja to nie osiągnięcie pustego umysłu. To obserwowanie umysłu bez przywiązania uwagi do jego treści."

Każda pozycja Yin to szansa medytacji. Trzymasz pozę, oddychasz, obserwujesz. Myśli przychodzą – obserwujesz. Emocje przychodzą – obserwujesz.

Dyskomfort przychodzi – obserwujesz. Nie zmieniasz, nie osądzasz. Po prostu widzisz.

mikro nawyk

Dziś przez 5 minut siedź w medytacji. Nie używaj aplikacji, nie licz oddechu. Po prostu siedź i obserwuj, co się pojawia. Bez celu, bez osiągnięcia.



DZIEŃ 18

PODDANIE I ZAUFANIE

Wsparta Gąsienica 7 MINUT



Siedząc, bolster na udach lub podłodze, pochyl się na niego, całkowite poddanie grawitacji.

Siodło 6 MINUT



Saddle z pełnym podporem. Siedząc między stopami, użyj poduszek pod plecami jeśli potrzeba.

Skręcony Jeleń

5 MINUT
NA KAŻDĄ
STRONĘ



Skrzyżowane nogi, pochyl do przodu.

Savasana:

9 MINUT



Savasana with sandbag. Ciężarek na brzuchu (lub ciężki koc), uczucie przytulenia.

PRAKTYKA YIN: FLOW OBSERWACJI
TYDZIEŃ 3 : INNER STILLNESS
- WEWNĘTRZNA CISZA

CZAS TRWANIA: OK.30 MINUTY
POTRZEBNE REKWIZYTY: MATA,
BOLSTER, 2 BLOKI, 2 PODUSZKI, PASEK

DZIEŃ 18

PODDANIE I ZAUFANIE

Tydzień 3 Dzień 18

REFLEKSJA

"Poddanie się nie oznacza przegranej. Poddanie się to zaufanie, że jesteś trzymany/a, nawet gdy puszczasz kontrolę."

Yin Yoga to praktyka poddania.

Nie możesz wymusić elastyczności. Nie możesz wymusić relaksacji. Możesz tylko stworzyć warunki i... poddać się. Zaufać ciału. Zaufać procesowi. Zaufać życiu.

mikro nawyk

Dziś puść kontrolę w jednej małej sytuacji. Pozwól komuś wybrać restaurację. Pozwól rzeczom potoczyć się po swojemu. Obserwuj, jak się z tym czujesz.



DZIEŃ 19

INTEGRACJA PRAKTYKI



Intensywne!



Finalne oczyszczenie.



Integracja całej podróży, wszystkiego, czego się nauczyłeś/aś.

**PRAKTYKA YIN: INTEGRACJA
TYDZIEŃ 3 : INNER STILLNESS
- WEWNĘTRZNA CISZA**

**CZAS TRWANIA: OK.30 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY:
MATA, WSZYSTKIE DOSTĘPNE PROPSY**

DZIEŃ 19

INTEGRACJA PRAKTYKI

Tydzień 3: Dzień 19

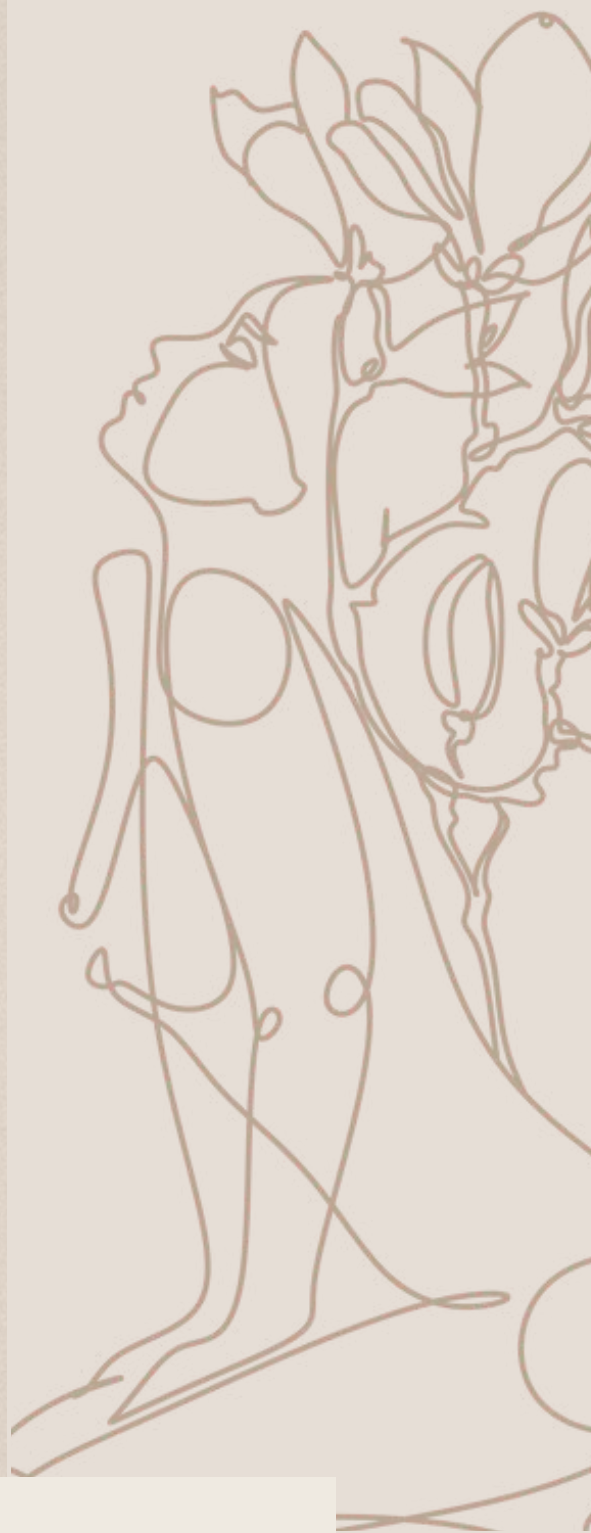
REFLEKSJA

"19 dni za Tobą. Czy widzisz, jak daleko zaszedłeś/aś? Może nie w doskonałości pozycji, ale w gotowości pokazania się każdego dnia."

Integracja to nie podsumowanie – to wchłonięcie. Dziś nie ucz się niczego nowego. Dziś pozwól ciału i sercu wchłonąć wszystko, co wydarzyło się przez ostatnie 19 dni. Co pozostaje? Co się zmieniło?

mikro nawyk

Przeczytaj swoje notatki z pierwszego dnia. Porównaj z tym, co czujesz dziś. Zapisz największe odkrycie lub zmianę, którą zauważyłeś/aś.



DZIEŃ 20

PRZESTRZEŃ WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU

Rozpuszczanie Serca
do boku, lewo i prawo



4 MINUTY

Bolster pod klatką, czoło na poduszce.

Otwarte Skrzydło
(lewo i prawo)



5 MINUT

Usiądź w Seiza lub po turecku, zrób dwie strony

Skrzyżowane Dziecko
(lewo i prawo)



4 MINUTY

Całkowicie pasywne, oddaj się grawitacji, zrób dwie strony.

Wsparta
Savasana



15 MINUT

Bolster pod kolana, poduszka pod głowę, koc przykrycie, maska na oczy. Najgłębszy spokój.

PRAKTYKA YIN: GŁĘBOKI SPOKÓJ
TYDZIEŃ 3 : INNER STILLNESS
- WEWNĘTRZNA CISZA

CZAS TRWANIA: 40 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY: MATA, BOLSTER, 3
PODUSZKI, 2 KOCE, MASKA NA OCZY

DZIEŃ 20

PRZESTRZEŃ WEWNĘTRZNEGO SPOKOJU

Tydzień 3: Dzień 20

REFLEKSJA

"Wewnętrzny spokój nie jest miejscem, do którego dochodzisz. To przestrzeń, która zawsze była w Tobie, czekając na rozpoznanie."

Dzisiaj, w tych długich, restoratywnych pozycjach, znajdź tę przestrzeń. Jest cichsza niż oddech. Głębsza niż myśl. To jest dom. Zawsze tu byłeś/aś. Po prostu nie patrzyłeś/aś w tym kierunku.

mikro nawyk

Dziś, gdy poczujesz chaos lub stres, zamknij oczy na moment i powiedz sobie: "Spokój zawsze jest dostępny. Wracam do domu. Do siebie." Oddech.



DZIEŃ 21

CELEBRACJA PODRÓŻY

Siedząca medytacja



5 MINUT

Siedząc, zamknij oczy, poczuj wdzięczność za tę podróż.

Własna sekwencja 25 MINUT



Wybierz 4-5 pozycji, które najbardziej Cię transformowały w ciągu tych 21 dni. Każdą trzymaj 5+ minut.

Savasana 15 MINUT



Najdłuższy Savasana. Celebracja. Integracja. Wdzięczność. Spokój.

PRAKTYKA: CELEBRACJA I ZAKOŃCZENIE
TYDZIEŃ 3 : INNER STILLNESS
- WEWNĘTRZNA CISZA

CZAS TRWANIA: 45 MINUT
POTRZEBNE REKWIZYTY: CZEGO SOBIE
ZAPRAGNIESZ - TO TWOJA
CELEBRACJA

DZIEŃ 21

CELEBRACJA PODRÓŻY

Tydzień 3 Dzień 21

REFLEKSJA

"21 dni minęło. Ale to nie koniec podróży – to jej początek. Teraz wiesz, jak wrócić do ciszy, jak puścić, jak się zakorzenić."

To, co zbudowałeś/aś przez te 21 dni, nie znika. To fundament. Narzędzie. Praktyka, do której możesz wracać zawsze, gdy życie staje się zbyt głośne. Pamiętaj: jesień przypomina nam, że odpuszczanie jest piękne. Cisza jest potężna. A Ty zawsze możesz wrócić na matę.

Pytania finalne:

- Kim jesteś teraz?
- Co chcesz zabrać ze sobą w dalszą drogę?
- Jak będziesz kontynuować praktykę?

mikro nawyk

Napisz list do przyszłego siebie. Opisz, gdzie jesteś teraz, co czujesz, czego się nauczyłeś/aś. Otwórz go za 3 miesiące i zobacz, jak podróż trwa.





Gratulacje!

UKOŃCZYŁEŚ/AŚ 21-DNIOWĄ PODRÓŻ YIN JESIENI

To nie był łatwy cel – pokazywać się codziennie na macie wymaga **determinacji, odwagi i miłości do siebie.**
I zrobiłeś/aś to.

Jak kontynuować *praktykę*

- **Powtórz program:** Możesz przejść przez te 21 dni ponownie – za każdym razem będzie inaczej
- **Praktykuj 2-3 razy w tygodniu:** Nie musi być codziennie, by być transformującą praktyką
- **Wybierz ulubione sekwencje:** Wróć do tych dni, które najbardziej do Ciebie przemawiały
- **Dołącz do społeczności:** Znajdź lokalną klasę Yin Yoga lub nauczyciela online
- **Ucz się dalej:** Zgłębiaj wiedzę o TCM, meridianach, anatomii tkanek łącznych

PYTANIA DO REFLEKSJI

Zanim zamkniesz tę książkę, poświęć chwilę
na odpowiedź na te pytania:

- Co było dla Ciebie najtrudniejsze w tej podróży?
- Który dzień lub która praktyka najbardziej Cię transformowała?
- Co zmieniło się w Twoim ciele? W umyśle? W sercu?
- Jak czujesz się teraz w porównaniu do Dnia 1?
- Co chcesz zabrać ze sobą w dalszą drogę?
- Jaką jedną rzecz możesz dziś puścić z wdzięcznością?

***"Mata jest zawsze tu, czekając. Oddech jest
zawsze dostępny. Wewnętrzny spokój nigdzie
nie zniknął – po prostu czasami musimy
przypomnieć sobie drogę powrotną."***

*Dziękuję, że pozwoliłeś/aś mi towarzyszyć Ci w
tej podróży. Jesień uczy nas, że piękno jest w
odpuszczaniu, mądrość w ciszy, a siła w miękości.*

Namaste,

Dominik Tęznadel



DOMINIK@DOMYIN.PL

YT: DOMYINJOGA

IG: DOM.YIN

FB: DOMYINJOGA

