

# KATARZYNA LUBICZ



## Terminy:

- **1.VII godz. 7.00-8.00** Poranna joga wg Donny Farhi
- **1.VII godz. 14.00-18.00** Joga wg metody Donny Farhi „Piękno wewnętrznego oddechu..”
- **2.VII godz. 9.30-13.30** Joga wg metody Donny Farhi „Piękno wewnętrznego oddechu..”
- **4.VII godz. 9.00-13.00** Joga wg metody Donny Farhi „Piękno wewnętrznego oddechu...”

## Opis zajęć:

### JOGA WG METODY DONNY FARHI

#### „Piękno wewnętrznego oddechu - Czy to ja oddycham, czy oddech mną oddycha?”

Zapraszam na warsztat jogi poświęcony doświadczeniu, poznaniu i udoskonaleniu swego sposobu oddychania, na praktykę sekwencji asan relaksujących, otwierających ciało i wraz z nim oddech, zapewniających głębokie odprężenie dzięki dostosowanym do indywidualnych możliwości uczestników asan z użyciem tzw. pomocy do jogi: wałków, kocy, krzeseł, pasków, itp.

Program warsztatu powstał w oparciu o książkę "The Breathing Book" Donny Farhi, nowozelandzkiej nauczycielki jogi, i moich doświadczeń z jej europejskich warsztatów, w których uczestniczę od 4 lat.

Dzięki praktyce odpowiednio dobranej sekwencji asan relaksacyjnych będziemy mogli płynnie i z łatwością skierować uwagę ku własnemu wnętrzu, stworzyć się na doświadczenie siebie. Uświadomimy sobie relację, w jakiej poprzez ciało pozostajemy wobec przyciągania ziemskiego, poczujemy oddech, jaki porusza ciałem oraz doświadczymy swego centrum w ciele, ugruntowania się w nim, w wewnętrznej przestrzeni, tam skąd powstaje i dokąd powraca fala oddechu.

W praktyce asan z Donna Farhi punktem odniesienia jest zawsze ugruntowanie wobec ziemi i w centrum równowagi w brzuchu, w spokojnym przepływie oddechu. Nawet dynamiczne, wymagające siły i rozciągnięcia pozycje, przyjmujemy w taki sposób, aby nie ograniczać oddychania, i dopiero wtedy stopniowo pogłębiamy inne aspekty pozycji. Dotarcie do tej pierwotnej formy oddychania jest podstawą poczucia głębokiego relaksu, a uzyskanie całkowitego odprężenia ciała i umysłu z jednoczesnym utrzymywaniem uwolnionego sposobu oddychania jest warunkiem koniecznym do spełnienia dla praktykujących jogę przed przystąpieniem do uczenia się technik oddechowych.

W czasie warsztatu będziemy mogli również poszerzyć naszą praktyczną i teoretyczną wiedzę o fizjologii oddechu i sposobach oddziaływania różnych pozycji jogi na jego jakość. Uczestnicy poznają kilka najczęściej popełnianych w procesie oddychania zaburzeń oddechowych, takich jak hiperwentylacja, oddech odwrócony, oddech paradoksalny i inne, skonfrontować się z nimi w doświadczaniu ich, rozpoznać, w jakim stopniu dotyczą nas w codziennym życiu. Spróbujemy także sposobów, mogących być antidotum na dane zaburzenie w życiu codziennym i w praktyce samej jogi.

Różne czynniki, zarówno fizjologiczne jak psychiczne, emocjonalne, zewnętrzne i wewnętrzne, decydują o charakterze naszego oddechu. Sposób oddychania każdego z nas jest niepowtarzalny, jak niepowtarzalne są linie papilarne.

Doświadczając otwierania się oddechu w pozycjach, będziemy obserwowali na czym polega pełniejszy oddech, czym jest jego pogłębianie, jak się on ma do poczucia pełni, a poznając własne, charakterystyczne trudności i ograniczenia, będziemy mieli okazję do uświadomienia sobie tych cech naszego oddychania, których udoskonalenie pozwoliłoby na większe otwarcie na siebie i innych.



**Donna Farhi** - nauczycielka jogi od 1982 roku. Autorka czterech znanych w świecie książek; "The Breathing Book", "Yoga Mind, Body & Spirit", "Bringing Yoga to Life" i "Teaching Yoga" oraz artykułów o jodze dla Yoga Journal i Yoga International Magazine

Prowadzi warsztaty jogi w różnych krajach świata. Uczy zarówno początkujących i zaawansowanych, ceniona jest także jako nauczycielka nauczycieli jogi, którzy uczestnicząc w jej warsztatach rozwijają dzięki jej inspiracji zarówno praktykę, jak i swoje umiejętności w uczeniu jogi. Praktykowanie z nią skupia się na odkrywaniu naturalnych i uniwersalnych zasad zarówno w ruchu ciała, jak i duchowym wymiarze praktyki, dlatego uczestniczą w nich uczniowie z różnych szkół i tradycji jogi. Mieszka obecnie w Nowej Zelandii.

## **Życiorys:**

**Katarzyna Lubicz** - „Jestem malarką, ilustratorką książek. Mam dwoje dorosłych dzieci, także artystów. Uprawiam jogę przez całe moje dorosłe życie. Od wielu lat uczestniczę w kursach jogi w Polsce i za granicą. Moimi nauczycielami byli m.in. Faeq I Corrine Biria, Lois Steinberg i Rita Keller. Kilkanaście lat praktykowałam jogę metodą B.K.S Iyengara. Obecnie moją nauczycielką jest mieszkająca w Nowej Zelandii Donna Farhi. Prowadziłam zajęcia jogi m. in. w Stowarzyszeniu na Rzecz Wszechstronnego Rozwoju Kobiet Aniji Miłunskiej, w szkole jogi Piotra Kunstlera - Joga Mudra, asystowałam w kursie instruktorskim metodą BKS Iyngara Henryka Liskiewicza, współpracuję z Ośrodkiem Psychologii Zorientowanej na Proces "Poza Centrum" w Warszawie. Od kilku lat prowadzę też indywidualne sesje jogi z osobami z bólem kręgosłupa. Joga zmieniła, wzbogaciła i pogłębiła moje życie w sposób, którego się nie spodziewałam. Czuję się obdarowana i ucząc jogi dzielę się moim bogactwem.”