

A woman with long brown hair, wearing a light-colored, flowing robe, stands barefoot on a wooden floor. She is holding a singing bowl in her left hand and a mallet in her right hand, appearing to play it. The room has a high, vaulted ceiling with wooden beams and a large skylight. In the background, two small wooden statues are visible on a shelf. The overall atmosphere is calm and serene.

Biohack jak jogin!

*Jak połączyć biohacking z jogą,
by żyć życiem swoich marzeń*

a.b



Cześć!

Ogromnie cieszę się, że sięgasz po tego e-booka, bo to oznacza, że chcesz **poznać i lepiej wykorzystywać możliwości, które ma Twoje ciało i które może dać Ci jogiczny styl życia.**

Coraz częściej słysząc o biohackingu, zaczynamy też rozumieć, jak ważny jest nie tylko rozwój fizyczny, ale również osobisty, duchowy i mentalny. Tylko wtedy, gdy idą one ze sobą w parze, mamy możliwość, by w pełni rozwinąć i wykorzystać nasz potencjał.

Dzisiaj chcę pokazać Ci, jak wiele biohacking ma wspólnego z jogą i jogicznym stylem życia oraz jak możesz zastosować biohackingowe wskazówki w swoim codziennym życiu, by poprawić jego jakość, komfort i żyć życiem, jakiego pragniesz i jakie pokochasz.

Czym jest *biohacking*?

Biohacking to styl życia, dzięki któremu można osiągnąć maksimum swoich możliwości fizycznych, psychicznych i intelektualnych. To też wprowadzanie pewnych zmian do sposobu życia i „hakowanie” ciała i umysłu, żeby podnieść ich wydolność i efektywność.



Biohackowanie to traktowanie swojego organizmu jako swoistego systemu biologicznego i zwiększanie własnego biologicznego potencjału. Skupia się na usprawnieniu działania organizmu, poprawie zdrowia i samopoczucia i wszelkich innych działaniach, które mają na celu poprawić nasze funkcjonowanie na co dzień.

Dlaczego biohackujemy?

Wprowadź biohacking do swojego życia, a zyskasz:

-  więcej energii
-  podniesienie efektywności organizmu
-  zwiększenie skupienia
-  wzmocnienie układu odpornościowego
-  poprawę koncentracji i pamięci
-  poprawę samopoczucia
-  poprawę relacji z samym sobą i z innymi
-  lepszą efektywność w pracy
-  „odmłodzenie” organizmu i spowolnienie procesu starzenia
-  poprawę kondycji
-  poprawę psychiki
-  odpowiednią wagę ciała
-  poprawę snu
-  poprawę funkcjonowania układu hormonalnego
-  poprawę trawienia i wydalania
-  poprawę pracy całego organizmu

Co joga ma wspólnego z biohackingiem?

Kiedy pierwszy raz usłyszałam o biohackingu to od razu pojawiła się u mnie myśl, że joga i jogiczny styl życia jest właśnie... biohackingiem.

Skąd takie skojarzenie?

Jogiczny styl życia mówi, że ciało jest naszą świątynią. Przykłada ogromną uwagę do odpowiedniej diety, higieny snu, sprawności fizycznej i czasu na relaks i odpoczynek. Wspiera pozytywne nawyki i rytuały.

Jogiczny styl życia dotyczy również naszej psychiki. Uczy kontroli umysłu, świadomości i uważności. Pokazuje, jak skupić się na tym, co tu i teraz i cieszyć się bieżącą chwilą, zamiast rozpamiętywać przeszłość lub wiecznie żyć w przyszłości.



Jak biohackować z jogą?

Tak jak wspominałam, biohacking ma wiele wspólnego z jogicznym stylem życia. Czy to, że chcesz wprowadzać zmiany, oznacza, że teraz będzie konieczna rewolucja w Twoim życiu? Nie — możesz działać małymi krokami, które sprawią, że poprawi się jego jakość.

Od czego zacząć?

- Zadbaj o dobry jakościowo sen
- Odżywiaj się zdrowo i włącz potrzebne suplementy
- Odpoczywaj i relaksuj się
- Zaproś aktywność fizyczną do swojego życia
- Programuj swoją podświadomość
- Pracuj nad mindsetem
- Kontroluj swoje myśli

Wypróbuj!

Sen

Sen to jeden z najważniejszych elementów biohackingu, w dodatku zupełnie bezpłatny i powszechny, bo każdy ma do niego dostęp.

Odpowiednia ilość, ale też jakość snu, jest bardzo istotna dla funkcjonowania organizmu. My, jogini, wstajemy wcześnie, ale też wcześnie kładziemy się spać. Jeśli moim nawykiem jest codzienna poranna praktyka, np. o 6 rano, to o godzinie 22 jestem już w łóżku.

Jak możesz poprawić swoją jakość snu?

- odłóż telefon i inne urządzenia emitujące niebieskie światło;
- przewietrz sypialnię;
- wykonaj medytację wyciszającą;
- wykonaj wyciszające oddechy;
- nie spożywaj przed snem obfitych i ciężkich posiłków, ale też nie głoduj.

Praktyka jogi i medytacja

Codzienna praktyka jogi sprawi, że Twoje ciało na długo pozostanie sprawne i elastyczne. Praktykując jogę, rozciągasz i wzmacniasz ciało i kręgosłup. Joga świetnie reguluje również układ hormonalny. W zależności od wybranej praktyki potrafi uspokoić i wyciszyć nerwy albo pobudzić energię i chęci do działania. Wpływa również świetnie na układ trawienny, wydalniczy i ogólnie na cały organizm.

Krije jogi kundalini to najlepsze „haki”. Nie tylko uzdrawiają i odmładzają, ale również rozwiązują problemy.



Odpowiednia dieta

To, co jemy, ma bardzo duży wpływ na to, jak się czujemy. Zadbaj o swój sposób odżywiania, wprowadź więcej owoców, warzyw i wartościowych produktów, zrezygnuj z przetworzonej żywności, fast foodów i cukru, a zobaczysz, że odzyskasz energię i motywację do działania.

Jak jeść jogicznie?

W jogicznej diecie wyróżniamy trzy rodzaje owoców i warzyw:

-  **słoneczne warzywa i owoce**, które rosną metr powyżej ziemi i mają w sobie dużo energii słońca (np. orzechy, owoce, daktyle)
-  **ziemne warzywa i owoce**, które rosną do 1 metra nad ziemią i zawierają w sobie zarówno energię słońca jak i ziemi (np. fasola, ryż, zielone warzywa)
-  **podziemne warzywa i owoce**, które rosną pod ziemią i mają dużo energii ziemi (np. warzywa bulwiaste — marchew, ziemniaki, cebula)

Zwróć również uwagę na jakość żywności. Wybieraj produkty lekkie i dodające energii, np. owoce, warzywa, zioła.



Odpowiednia dieta

Woda

Woda to podstawowy składnik naszego ciała. Bez niej nasze organy nie funkcjonują prawidłowo. Warto więc zadbać o to, by ciało było odpowiednio nawodnione.

Pij więc dużo wody! Rano, na czczo wypij ciepłą wodę z sokiem z cytryny, by wspomóc trawienie. Również woda z octem jabłkowym wyreguluje trawienie i poziom glukozy. By nawadniać się jeszcze lepiej i dostarczać przy okazji wartościowych składników odżywczych, wybieraj wodę zawierającą minerały.

Mięso

W biohackingu zaleca się jedzenie mięsa, ponieważ zawiera ono dużą ilość białka.

Jogiczna dieta nie zaleca jedzenia mięsa, ponieważ zakwasza ono organizm i jest długo trawione. Zwraca też uwagę na moralny aspekt spożywania mięsa — zabijanie drugiej żywej istoty.

Własne rytuały

Opracuj własne rytuały, wieczorne lub poranne, które pomogą Ci dobrze zacząć lub zakończyć dzień. Niech to będzie coś miłego, co wprawi Cię w dobry nastrój, coś, co sprawi Ci przyjemność albo pozwoli się wyciszyć.

Rano:

-  możesz wstać trochę wcześniej niż zazwyczaj, by mieć chwilę czasu dla siebie, zanim ruszysz do swoich codziennych obowiązków;
-  możesz w tym czasie wziąć zimny prysznic, wykonać kilka ćwiczeń rozciągających albo z filiżanką ulubionej ziołowej herbaty przeczytać rozdział książki — niech to będzie coś, co lubisz i co sprawi, że wejdiesz radośnie w nowy dzień

Wieczorem:

-  możesz wyciszyć ciało i emocje wykonując wieczorną praktykę;
-  możesz przygotować domowe SPA, aromatyczną kąpiel, by zrelaksować się po całym dniu;
-  możesz spędzić czas z bliskimi, z rodziną, porozmawiać o tym, co dobrego Was danego dnia spotkało.

Niech te rytuały będą dla Ciebie wspierające, by przyjemnie było na nie czekać.

Praktyki oddechowe

Praktyki oddechowe to coś, po co może sięgnąć każdy z nas. Wystarczy znać odpowiednie techniki.

Oddychanie to naturalny proces, nad którym zazwyczaj się nie zastanawiamy. Okazuje się jednak, że niewiele osób potrafi tak naprawdę prawidłowo oddychać. Powodem tego mogą być niewłaściwe nawyki, długotrwały stres, zaburzenia snu, ale również brak odpoczynku czy utrzymujące się napięcie.

Nieprawidłowe oddychanie powoduje realne zagrożenia dla zdrowia, m.in. przewlekłe zmęczenie, zmniejszenie objętości płuc, zaburzenia układu krążenia, czy problemy z sercem.

W jodze kundalini oddech odgrywa bardzo ważną rolę. Tak zwane pranajamy, czyli ćwiczenia oddechowe, służą zwiększeniu witalności, uspokajają umysł i przygotowują do medytacji. Świetnie redukują stres.

Jeśli chcesz się pobudzić, oddychaj przez prawą dziurkę, jeśli chcesz się wyciszyć i uspokoić — przez lewą.

Biohacking w Sat Nam Klubie

Jeśli zaniepokoił Cię ten temat, chcesz dowiedzieć się więcej i doświadczyć połączenia biohackingu z jogą, to zapraszam Cię serdecznie do dołączenia do letniego sezonu Sat Nam Klubu.

Czym jest Sat Nam Klub?

Sat Nam Klub to wirtualna szkoła i studio jogi kundalini, gdzie praktykujemy wspólnie, na żywo (online), 2 razy w tygodniu. Ponadto dla członków Klubu w każdy wtorek prowadzone są dodatkowe zajęcia na żywo: joga twarzy, joga yin, webinary, warsztaty spotkania z gośćmi czy sesje pytań i odpowiedzi.

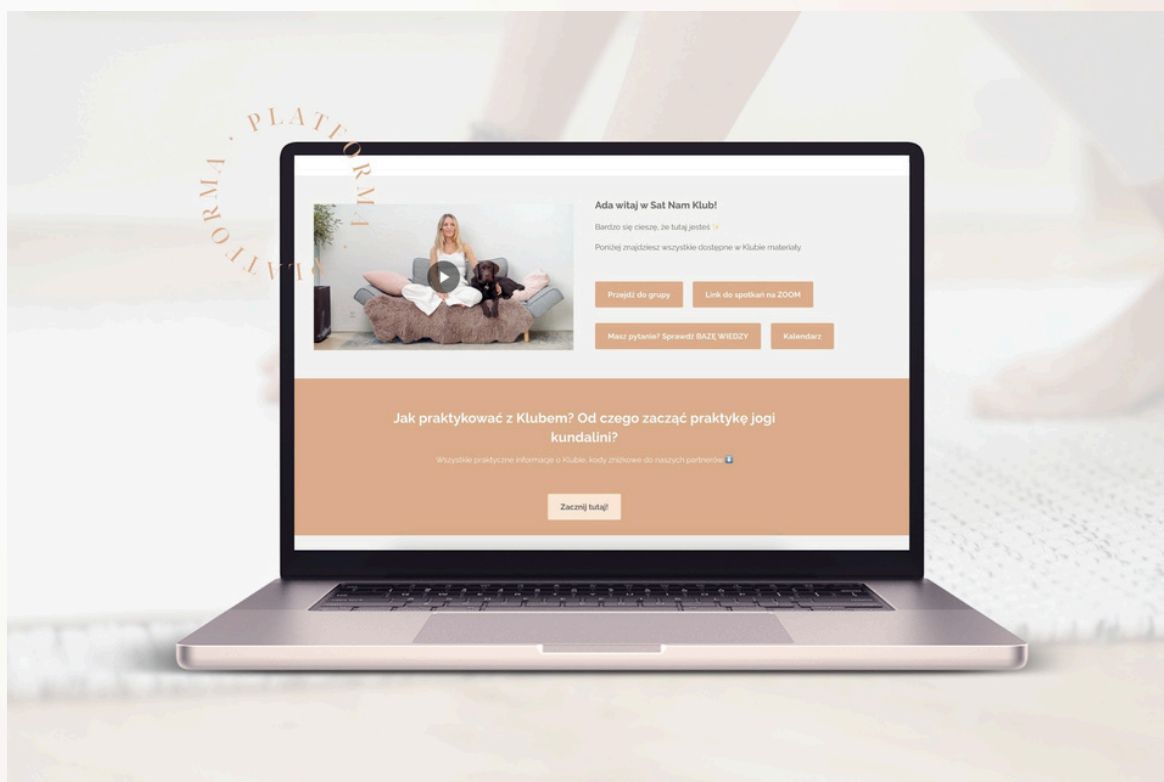
Oprócz tego masz dostęp do **biblioteki praktyk, webinarów, mantr, medytacji, mudr i pozycji**. Możesz z niej korzystać kiedy chcesz, gdzie chcesz i jak często chcesz. Jeśli masz ochotę danego dnia na jakąś konkretną praktykę — wybierasz ją z biblioteki i zaczynasz praktykować.

Kiedy można dołączyć do Sat Nam Klubu?

Do Sat Nam Klubu możesz dołączyć w każdym momencie, choć drzwi do pełnej wersji Klubu (z praktykami na żywo) otwieramy tylko cztery razy w roku: w marcu, w czerwcu, we wrześniu i w grudniu.

Biohacking w Sat Nam Klubie

Jeśli więc chcesz zacząć żyć jogicznym stylem życia, wykorzystując do tego starożytną mądrość jogi połączoną z nowoczesnymi technikami, to kliknij poniższy link i dołącz do naszej wspaniałej społeczności!



Chcę wiedzieć więcej o Sat Nam Klubie!

[Sprawdzam szczegóły.](#)

Zakończenie

Po przeczytaniu tego krótkiego e-booka wiesz już, co biohacking ma wspólnego z jogicznym stylem życia. Wiesz też, jakie kroki możesz wdrożyć, żeby już od dzisiaj zacząć działać tak, by osiągnąć pełnię swoich możliwości fizycznych, psychicznych i intelektualnych, usprawnić działanie organizmu oraz poprawić zdrowie i samopoczucie.

**Mocno kibicuję Ci w tej drodze do życia życiem, które kochasz
i którego pragniesz!**

Powodzenia!

Sat Nam.
Aga Bera