

IZABELA RACZKOWSKA



CIAŁO CHORE Z EMOCJI

sensus

JAK MU **POMÓC**, JAK JE **ODZYSKAĆ**, JAK JE **UZDROWIĆ**

Wszelkie prawa zastrzeżone. Nieautoryzowane rozpowszechnianie całości lub fragmentu niniejszej publikacji w jakiejkolwiek postaci jest zabronione. Wykonywanie kopii metodą kserograficzną, fotograficzną, a także kopiowanie książki na nośniku filmowym, magnetycznym lub innym powoduje naruszenie praw autorskich niniejszej publikacji.

Wszystkie znaki występujące w tekście są zastrzeżonymi znakami firmowymi bądź towarowymi ich właścicieli.

Autor oraz wydawca dołożyli wszelkich starań, by zawarte w tej książce informacje były kompletne i rzetelne. Nie biorą jednak żadnej odpowiedzialności ani za ich wykorzystanie, ani za związane z tym ewentualne naruszenie praw patentowych lub autorskich. Autor oraz wydawca nie ponoszą również żadnej odpowiedzialności za ewentualne szkody wynikłe z wykorzystania informacji zawartych w książce.

Redaktor prowadzący: Justyna Wydra
Redakcja tekstu: Adriana Urgacz-Kuźniak
Projekt składu i skład: Adrian Partyka
Ilustracje wykonała Sylwia Lewandowska

Helion S.A.

ul. Kościuszki 1c, 44-100 Gliwice

tel. 32 230 98 63

e-mail: sensus@sensus.pl

WWW: <https://sensus.pl> (księgarnia internetowa, katalog książek)

Drogi Czytelniku!

Jeżeli chcesz ocenić tę książkę, zajrzyj pod adres:

<https://sensus.pl/user/opinie/psypra>

Możesz tam wpisać swoje uwagi, spostrzeżenia, recenzję.

ISBN: 978-83-283-9922-8

Copyright © Helion S.A. 2024

Printed in Poland.

- [Kup książkę](#)
- [Poleć książkę](#)
- [Oceń książkę](#)

- [Księgarnia internetowa](#)
- [Lubię to! » Nasza społeczność](#)

Spis treści

1. O czym jest ta książka? | 13

2. Emocje a ciało | 19

3. Co mówią kark, głowa i barki | 27

Ułożenie głowy względem ciała | 31

1. Głowa pochylona do przodu w protrakcji — „człowiek ptak” | 31
2. Uniesione wysoko barki i skrócona szyja | 32
3. Głowa uniesiona, broda kieruje się ku górze | 33
4. Głowa cofnięta | 35

Zaobserwuj | 36

Relaksacja | 38

Oddech | 40

1. Oddech z rękami na ciele z ruchem głowy | 40
2. Oddech do pleców w dwóch wersjach | 42
3. Świadome rozluźnienie długim oddechem | 44
4. Oddech naprzemienny (nadiśodhanapranajama) | 45
5. Uruchamiamy układ przywspółczulny oddechem | 46

Ruch | 48

1. Ćwiczenie trzech części | 48
2. Połączenie ruchu z oddechem — ćwiczymy oczami i głową | 50
3. Uruchamiamy zakres ruchu głowy | 51
4. Puszczamy ramiona | 52
5. Masujemy kark i potylicę | 53
6. Rozluźniamy żwacze i okolice żuchwy | 54

Ćwiczenia uważnościowo-koncentracyjne | 55

1. Medytacja uspokojenia umysłu | 55
2. Mądrość poddania się | 56
3. Akceptacja | 57
4. Zmiana postrzegania | 58
5. Medytacja wglądu | 59

4. Co mówią biodra, miednica i brzuch | 61

Ułożenie miednicy względem ciała | 65

1. Miednica w ułożeniu prawie neutralnym, z usztywnionym obszarem podbrzusza | 65
2. Miednica jest w tyłopochyleniu | 67
3. Miednica w przodopochyleniu | 69

Zaobserwuj | 71

Prawidłowe siedzenie | 73

Relaksacja | 75

Oddech | 78

1. Oddychanie ciałem | 78
2. Miednica jest moja | 79
3. Uruchamiamy wibrację | 82
4. Bhastrika | 83
5. Odpuść oddechem | 84

Ruch | 85

1. Uaktywniamy czucie miednicy | 85
2. Ćakrawakasana uwalniająca | 86
3. Ćakrawakasanawinjasa | 88
4. Ćwiczenia z uruchamianiem wibracji | 91

Ćwiczenia uważnościowo-koncentracyjne | 100

1. Jestem na TAK | 100
2. Medytacja oczyszczająca | 101
3. Medytacja przebaczenia | 102
4. Czy jesteś dość? | 103
5. Kontemplacja lęku | 104

5. Co mówi klatka piersiowa | 107

Ułożenie klatki piersiowej względem ciała | 111

1. Zapadnięta, jakby cofnięta klatka piersiowa | 111
2. Klatka piersiowa rozszerzona i wypięta | 112
3. Klatka wydłużona, połączona z wysoko uniesionymi barkami | 113
4. Klatka drobna, połączona z bezwładnie opuszczonymi ramionami | 115

Zaobserwuj | 117

Relaksacja | 119

Oddech | 120

1. Oddech brzuszny (głębokie oddychanie torem brzuszny) | 120
2. Oddech przeponowo-brzuszny
(głębokie oddychanie przeponowe) | 121
3. Oddech przeponowo-piersiowy
(typowa pranajama z kontrolą pasa brzusznego) | 122
4. Zatrzymanie oddechu po wdechu i po wydechu
(klasyczna pranajamakumbhaka) | 123
5. Pranajama uspokajające serce (od strony czysto fizjologicznej) | 124

Ruch | 125

1. Oddech z ruchem ramion w wirasana | 125
2. Uruchamiamy klatkę piersiową — sekwencja ćakrawakasana | 126
3. Mobilizacja kręgosłupa — sekwencja ćakrawakasana | 127
4. Praca z powięzią w formie automasażu — z leżenia na plecach | 128
5. Praca z powięzią — z leżenia na plecach w linii bocznej | 129

Ćwiczenia uważnościowo-koncentracyjne | 130

1. Ćwiczenia skupienia i uspokojenia ciała | 130
2. Ćwiczenie wyzwajające — praca z intencją sankalpa | 131
3. Skupienie na przestrzeni Twojego serca — wizualizacja | 133
4. Metody transformacji umysłu — nieuciekanie | 135
5. Praktykowanie wdzięczności | 136

6. Co mówią stopy i nogi | 137

Ułożenie stóp względem ciała | 139

1. Stopy ułożone trwale w jakby supinacji | 139
2. Stopy ułożone trwale w jakby pronacji | 141
3. Stawianie stóp w odwiedzeniu lub w przywiedzeniu | 142

Zaobserwuj | 145

Stopy a dno miednicy | 149

Relaksacja | 150

Oddech | 152

1. Oddychanie miednicą i stopami | 152
2. Oddech naprzemienny anulom pranajama | 152
3. Oddech naprzemienny wilom pranajama | 153
4. Ćwiczenie z metronomem na wydłużenie oddechu | 153
5. Oddychamy do stóp | 154

Ruch | 155

1. Rolowanie stóp | 155
2. Stukanie piętami | 156
3. Ćwiczenie krótkiej stopy | 157
4. Siady | 158
5. Liczenie stopami | 159

Ćwiczenia uważnościowo-koncentracyjne | 160

1. Praktyka puszczenia kontroli | 160
2. Oddech ciszy | 162
3. Medytacja trzech punktów | 163
4. Otocz się światłem | 164
5. Skupienie na liczbie | 165

7. Co mówią choroby somatyczne | 167

Zaburzenia snu | 171

Depresja, syndrom przewlekłego zmęczenia | 172

Choroby skóry | 173

Choroby układu oddechowego | 175

Choroby układu krążenia | 176

Choroby układu pokarmowego | 177

Zaburzenia odżywiania | 178

Choroby immunologiczne | 180

Nowotwory | 183

Bądź obecna | 186

Zaobserwuj | 187

Relaksacja | 188

Oddech | 190

1. 20 oddechów | 190
2. Oddech do rąk | 190
3. Pranajama kwadratowa — wersja mocno wyciszająca | 191
4. Ładowanie praniczne | 192
5. Inspirowane surjabhedakumbhaka — wdech prawym nozdrzem | 192

Ruch | 193

1. Ruch gałek ocznych | 193
2. Winjasa powięziowa — z leżenia na plecach | 194
3. Winjasa powięziowa — z leżenia z ugiętymi kolanami | 195
4. Banan | 195
5. Skłon do przodu w balasana i otwarcie w suptabaddhakonasana | 196

Ćwiczenia uważnościowo-koncentracyjne | 197

1. Akceptacja | 197
2. Jestem kompletna | 198
3. Na dobry dzień | 199
4. Konfrontacja z cierpieniem | 200
5. Medytacja obecności | 201

8. Wartości konieczne dla zachowania dobrostanu | 203

Postówie | 208

5. Medytacja wglądu

Popatrz na siebie inaczej.

Gdzieś tam, pod Twoimi emocjami jest przestrzeń wewnętrznej ciszy. Przestrzeń spokoju — bez bólu i cierpienia.

Znajdźmy ją.

Usiądź na podwyższeniu, z wydłużonym kręgosłupem.

Jesteś skupiona. Uważnie robisz wdech i uważnie robisz wydech. Robiąc wdech, zauważasz, że robisz wdech; robiąc wydech zauważasz, że robisz wydech.

Biorąc wdech zauważasz, że masz ciało; robiąc wydech, zauważasz, że masz ciało.

Biorąc wdech, uspokajasz ciało; robiąc wydech, uspokajasz ciało.

Biorąc wdech, zauważasz, że siedzisz; robiąc wydech, zauważasz, że siedzisz.

Robiąc wdech i wydech, zauważasz, że masz uczucia.

Robiąc wdech i wydech, uspokajasz uczucia.

Jeśli uczucie jest przyjemne — zauważasz, że uczucie jest przyjemne. Jeśli uczucie jest nieprzyjemne — zauważasz, że uczucie jest nieprzyjemne.

Biorąc wdech, zauważasz, że masz umysł; robiąc wydech, zauważasz, że masz umysł.

Jeśli umysł jest pełen niechęci — zauważasz, że umysł jest pełen niechęci. Jeśli umysł jest wolny od niechęci — zauważasz, że umysł jest wolny od niechęci.

Jeśli umysł jest pełen namiętności — zauważasz, że umysł jest pełen namiętności. Jeśli umysł jest wolny od namiętności — zauważasz, że umysł jest wolny od namiętności.

Jeśli umysł jest pełen złudzeń — zauważasz, że umysł jest pełen złudzeń. Jeśli umysł jest wolny od złudzeń — zauważasz, że umysł jest wolny od złudzeń.

Biorąc wdech i robiąc wydech — zauważasz nietrwałość jako cechę zjawisk.

Biorąc wdech i robiąc wydech — zauważasz bezosobowość jako cechę zjawisk.

Biorąc wdech i robiąc wydech — zauważasz niezaspokojenie jako cechę zjawisk.

Robiąc wdech i wydech — zauważasz, że jesteś świadoma.

Będąc świadomą, nie tworzysz żadnego stanu umysłu.

Nie tworząc żadnego stanu, umysłu nie masz potrzeb.

Nie mając potrzeb, nie jesteś niezaspokojona.

Nie będąc niezaspokojoną, jesteś wewnętrznie wyciszona i wolna od bólu oraz cierpienia.

Praktykuj tak długo, jak możesz. Codziennie.

Co mówią biodra, miednica i brzuch

Drugi — obok głowy, szyi i karku — najważniejszy obszar, w którym przechowujemy cierpienia.

Te ogromne, prawdziwe i te wszystkie malutkie wrzeszczące bólaczki, które za prawdziwe uznajemy. Te budzące nas w środku nocy szczegóły, powidoki, wspominki zdarzeń prawdziwych lub wydumanych.

To tu mieszka największa, najbardziej podstępna bestia — nasz strach.

Ten ogromny, ciężki niczym głaz — przed wojną, pandemią, zniszczeniem, śmiercią. Ten mniejszy, leciutki — choć dojmująco skrzeczący — przed kolejną ratą kredytu, nieopłaconym rachunkiem za gaz, spóźnioną menstruacją, w oczekiwaniu na wynik egzaminu syna, w oczekiwaniu na wynik badania partnera.

To tu kokoszą się nasze lęki, obawy i niepewności.

To tu grawitują wszelkie pytania bez odpowiedzi. „Czy on mnie taką zechce?”; „Czy dobrze wyglądam?”; „Czy dostanę tę pracę?”; „Czy on mnie jeszcze kocha?”; „Czy dam radę to skończyć?”; „Czy on ma kochankę?”; „Czy to rak?”; „Co teraz będzie?”; „Czy jestem dobrą matką?”.

Tu jest też dom dla niemocy i bezradności.

Kiedy już nie masz siły. Kiedy zrezygnowałaś.

Tu zakleszczone są też rzeczy, o których nie chcemy już nigdy pamiętać. Które wypieramy i odsuwamy mnogością czynności dnia codziennego, zadaniami i działaniem się.

Pozornie nam się udaje.

Spływają w dół ciała od głowy, która je wypiera właśnie tutaj.

Zapieczone stare konflikty, spojrzenia, wstyd, rozbrzmiewające słowa, płacz, obrazy, nierozwiązane i niedokończone, a zadawnione pretensje.

Na obszar miednicy ogromny wpływ ma także kultura, w jakiej żyjemy. Miednica naznaczona jest przez religię, jaką wyznajemy my, nasi najbliżsi i wszyscy ci, z którymi przychodzi nam się mijać każdego dnia. Nierzadko jest naznaczona ciężko. Obszar ten traktowany bywa jako miejsce grzechu, nieczystości i wstydu. Jako profanum.

Religia chrześcijańska, w której (najprawdopodobniej) zostaliśmy wychowane, bardzo często pogłębia ten rozdzźwięk, traktując ciało ledwie jako więzienie duszy. Miednica jest tu postrzegana jako źródło wszelkiego grzechu, jako coś wulgarne i nieczyste.

To miejsce poniżenia i kary.

Oluczne znaczenie mają tu również nasze pierwotne instynkty ssące.

Człowiek, podobnie jak pies, w obliczu zagrożenia podwija ogon i chowa podbrzusze — tak samo zresztą jak kark i głowę, o czym pisałam wcześniej.

Kształtujemy nasze nawyki już w życiu płodowym.

Kiedy podczas końcowych tygodni ciąży w macicy jest coraz mniej miejsca, układamy się w pozycji główkowej. Zbliżamy uda i kolana do klatki piersiowej. Czasem krzyżujemy nogi. Kręgosłup w tym okresie nie ma lordoz — zapracujemy sobie na nie za jakiś czas. Zwijamy się prawie w kuleczkę. Całkiem dobrze rozwinięty już układ nerwowy zapamiętuje tę pozycję jako bezpieczną — ponieważ osłonięci przez ciepłe, mięsiste tkanki czujemy się wyjątkowo kompletnie, komfortowo i dobrze. Pozycja ta jest nam też potrzebna, aby ukształtować prawidłowe napięcie układu powięziowego. To ciało matki będącej w ruchu kształtuje jakość naszego rosnącego ciała i jego struktur, kiedy jesteśmy dokładnie w tej pozycji.

Powidoki bezpieczeństwa i kompletności z tego okresu zostają z nami na zawsze — poza naszą świadomością.

Dlatego też każda negatywna emocja, negatywne doświadczenie, każda stresowa reakcja to podświadomy skłon do przodu. Podświadomy powrót do krzywizn pierwotnych, jakie mieliśmy w brzuchu mamy.

Nieświadome podążanie za zapamiętanym stanem kompletnego bezpieczeństwa. Otulania.

Niewerbalna chęć powrotu do brzucha mamy.

Z czasem to pragnienie bezpieczeństwa widać na trwałe w ułożeniu miednicy.

Miednica też pokazuje, jakie mamy podejście do życia.

Wszystkie „trzymania” w tym obszarze, nawet jeśli wynikają z pragnienia kontroli, redukują poczucie bycia ugruntowanym. Sztucznie zatrzymana stabilność w tej okolicy zupełnie nie gwarantuje stabilności, jakiej szukamy. Na pewno za to gwarantuje nieumiejętność doznawania przyjemności i ograniczenie odczuwania radości.

Naszą miednicą i biodrami rządzi grupa mięśni biodrowo-lędźwiowych: mięsień lędźwiowy większy, lędźwiowy mniejszy i mięśnie biodrowe. Mięsień lędźwiowy większy jest przyczepiony początkowo do trzonów kręgów lędźwiowych, ostatniego kręgu piersiowego i sąsiadujących krążków międzykręgowych oraz wyrostków żebrowych kręgów lędźwiowych, a końcowo do kręgarza mniejszego kości udowej. Mięsień lędźwiowy mniejszy przyczepiony jest początkowo do trzonu kręgu piersiowego i sąsiadującego lędźwiowego, a końcowo do powięzi biodrowej, łuku biodrowo-łonowego oraz wyniosłości biodrowej. Mięsień biodrowy zaś przyczepia się początkowo do dołu biodrowego: grzebienia biodrowego, obu kolców biodrowych przednich i kresy granicznej, a końcowo do kręgarza mniejszego kości udowej. Ten dość szczegółowy opis jest konieczny do zrozumienia, dlaczego przedłużające się napięcie w tym obszarze rzutuje zwykle na problemy z kręgosłupem lędźwiowym i przejściem piersiowo-lędźwiowym oraz często — stawami kolanowymi. Ma ono także wpływ na nasze stawy biodrowe i rotacje w nich oraz na ruchomość w całym opisanym obszarze.

Mięśnie te nie tylko pomagają utrzymać strukturę naszego ciała, łączą plecy z miednicą i nogami, ale są też zaangażowane w nasze wzorce oddechowe.

Chronią one środek ciężkości znajdujący się w okolicy trzeciego kręgu kości krzyżowej. Chronią one również coś więcej — tę naszą bardziej subtelnie rozumianą równowagę. Miejsce to postrzegane jest często jako emocjonalny lub wręcz duchowy środek ciężkości. Wiele zaś terapii prowadzonych „poprzez ciało” nakierowanych jest na nawiązanie kontaktu właśnie z tym obszarem — jako pierwszym i najważniejszym.

Mięśnie biodrowo-lędźwiowe nazywane są często mięśniami wal-ki i ucieczki, ponieważ reagują napięciem na zagrożenie, strach i traumę.

Bardzo często napięcie właśnie tych mięśni przyczynia się do dysfunkcji w okolicy kręgosłupa lędźwiowego, piersiowo-lędźwiowego i bólów w dolnej części pleców. Także do napięcia w górnej części pleców oraz w przeponie oczywiście też. Dlaczego tak się dzieje?

W obliczu stresu nieświadomie napinamy mięśnie lędźwiowe, pochylając się odrobinę do przodu. Dążymy do pozycji bezpiecznej. W odpowiedzi na to mięśnie tyłu naszego ciała, mięśnie pleców — głównie prostowniki grzbietu — reagują, starając się utrzymać nadal wyprostowaną postawę ciała.

Te przeciwne siły działające w tym czasie na kręgosłup powodują, że ulega on „ściśnięciu”. Z czasem ten stan zostaje utrwalony, prowadząc do trwałej dysfunkcji. Siły te powodują także dalsze napięcia w okolicy karku, szyi i barków.

Funkcja podporowa miednicy ma wpływ na pewne z góry narzucone ograniczenie ruchu, wymuszające stabilizację w tym obszarze — w odróżnieniu na przykład od ruchliwości barków i rąk. Natomiast przeciążenia z tego miejsca bardzo łatwo się przenoszą i rzutują zarówno na stan kręgosłupa, jak i kolan.

Wszystko jest ze sobą połączone i wszystko ma wpływ na wszystko. Również w ludzkim ciele.

Poniżej opiszę kilka najczęstszych wzorców ułożenia miednicy i brzucha.

Ułożenie miednicy względem ciała

1. Miednica w ułożeniu prawie neutralnym, z usztywnionym obszarem podbrzusza

Bardzo często może, ale nie musi tu występować delikatne tyłopochylenie miednicy. Podbrzusze i brzuch nie poruszają się w czasie oddychania. Brzuch, niezależnie od ilości tkanki tłuszczowej, jest jakby napięty. Patrząc na to ułożenie, odnosimy wrażenie, że osoba ma wciągnięty brzuch i jakby spięte, zbliżone i zaciśnięte pośladki. Często towarzyszą temu również zbliżone i ściśnięte uda.

Ciało staje się nośnikiem informacji:

„Nie pozwolę”; „Zatrzymam”; „Uniosę”; „Stanę na wysokości zadania”; „Wygram”.

Dzieje się tak u dzieci, którym narzucano dużo nakazów i zakazów. Noworodek oddycha całym sobą. Jego brzuch jest miękki i porusza się naturalnie. Kiedy zaczynamy poznawać „wolno” i „nie wolno” nasza naturalność się ogranicza. Dopasowujemy się do foremki świata naszych opiekunów. Wtedy przestajemy oddychać brzuchem. Im więcej nakazów, tym bardziej napięty brzuch.

Dzieje się też tak u osób, które poprzeczkę stawiają sobie bardzo wysoko.

Taki brzuch i miednicę mają perfekcyjniści. Ludzie, którym przyszło godzić wiele rzeczy, które nie są do pogodzenia. Ludzie, którzy muszą być nieomylni, niepopołniający błędów. U tego typu osób najmniejsze uchybienie, najdrobniejsza porażka rzutują lawinowo na samoocenę.

Aby przeżyć, nie mogą puścić.

Bardzo często same narzucamy sobie takie wymogi — aby coś pokazać czy udowodnić. Usztywnienie i napięcie w tym obszarze zawsze ma za zadanie odciąć od uczuć. Aby łatwiej było przejść ponad to wszystko, co musimy zrobić, a na co nie mamy zgody. Żywołność i ekspresja ciała zostają zastąpione przez perfekcję lub cel.

Nasze czasy niestety po wielokroć narzucają tego typu zachowania i tego typu miednice.

Kobiety mają ciężko. Mamy przecież równouprawnienie, parytety i emancypację. Same to sobie zrobiłyśmy.



W dobrym tonie jest teraz, aby kobieta rozwijała się zawodowo, pokonywała na równi z mężczyznami szczyble kariery, zdobywała decyzyjne, konieczne męskie stanowiska, zarabiała na równi z mężczyznami duże pieniądze, a jednocześnie była kwintesencją kobiecości, łagodności i delikatności. Boginią spragnioną porannego seksu. Perfekcyjnie zadbaną żoną. Wyrafinowaną kucharką. Panią na włościach. Ba! Matką! Matką???

Tak — można mieć wszystko, ale nie w tym samym czasie.

Jeśli pracujesz ponad siły, jeśli Twoje życie to walka, stres, przepychanie się, zdobywanie i wygrywanie — kiedy chcesz rodzić dzieci?

Hormony stresu są najważniejsze, jako że niejednokrotnie na przestrzeni dziejów ratowały nam życie — wypierają więc wszelkie inne. Współczulny układ nerwowy wpływa na oś podwzgórze-przysadkę-nadnercza. Uwolnione zostają glikokortykosteroidy, których królem jest kortyzol. Dochodzi jeszcze adrenalina. To one rządzą. U kobiet hamują działanie progesteronu oraz estradiolu. U mężczyzn hamują działanie testosteronu. Przystajemy być płodni.

Dlaczego tak się dzieje?

Z punktu widzenia przetrwania jest to jak najbardziej zasadna decyzja. Wydzielanie się hormonów stresu nie było do tej pory niepotrzebne, a zazwyczaj decydowało właśnie o przeżyciu jednostki. Hormony te wydzielają się w okolicznościach ściśle określonych — kiedy musieliśmy uciekać lub walczyć. Cała nasza fizjologia jest więc bardzo wyczulona na ten typ hormonów — ponieważ jesteśmy dziećmi tych, którzy ocalili „z ucieczki przed wilkiem”.

Kiedy więc nasz organizm wydziela hormony stresu — niezależnie od powodu — wszystko inne schodzi na dalszy plan. Kurczą się nasze naczynia krwionośne, powodując wzrost ciśnienia krwi. Mięśnie serca kurczą się szybciej — serce przyśpiesza. Następuje rozkurcz oskrzeli, abyśmy byli wydolniejsi oddechow. Rozszerzają się nam żenice. Zwiększa się ilość glukozy we krwi, aby dać mięśniom siłę.

Niezależnie, czy przyczyną stresu jest niezapłacony rachunek za prąd, czy kłótnia z koleżanką — reakcja jest identyczna.

Po co więc mamy prawidłowo trawić, wchłaniać związki odżywcze, mieć odporność na przeziębienia, po co chronić przed wnikającymi w ciało patogenami i zachodzić w ciążę, kiedy musimy „uciekać przed wilkiem”?

Aby być matką, aby rodzić dzieci — trzeba gniazdować. Budować wartości związane z domem, miłością, łagodnością, spokojem, rozluźnieniem, nadmiarem i dostatkiem.

Nie zaś z niepokojem, zdobywaniem, napięciem, potrzebą, walką i brakiem.

Jak wiele kobiet ma teraz problemy z zajściem w ciążę? Mnóstwo! I mnie to nie dziwi.

Jak wiele kobiet ma zamrożone miednice? Krocze?

Tego typu centralne napięcie wpływa nie tylko na miednicę i kręgosłup czy powłoki brzuszne. Ono ma wpływ na genitalia, odbyt oraz obszar pomiędzy nimi. Napięcie w tym obszarze uniemożliwia pełne wyrażanie funkcji seksualnych. Czuć tego obszaru jest mniej. Witalność jest zahamowana. Ma to wpływ na wiele sfer naszego życia — nie tylko na seks.

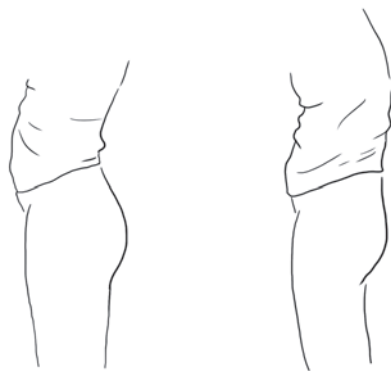
Często też u kobiet czucie w tym obszarze jest dodatkowo mniejsze ze względu na zmniejszenie poziomu estrogenu. Spada wtedy także libido.

Estrogen powiązany jest nie tylko z hormonami stresu, ale również z tkanką tłuszczową. Odchudzające się kobiety płacą nieczuciem za osiągnięcie nieosiągalnego.

2. Miednica jest w tyłopochyleniu

Gdybyśmy wyobraziły sobie obszar naszych bioder jako miednicę wypełnioną wodą — w tym ustawieniu woda wylewałaby się z niej na tył naszych nóg.

Lordoza lędźwiowa jest częściowo zniesiona. Staw krzyżowo-biodrowy obniża się i chowa. Podobnie chowają i zbliżają się pośladki. Plecy zaokrąglają się — albo całe, albo tylko w dolnej partii. Często ciało u góry jakby się odrobinę zapada na wysokości przepony. Taka postać wygląda trochę jak zablokowana. Powstaje wrażenie sylwetki wygiętej od uderzenia w brzuch. W górnej części ciała może wytworzyć się lekkie odchylenie do tyłu.



widok miednicy
w tyłopochyleniu

Ciało staje się nośnikiem informacji:

„Nie będę czuła”; „Powstrzymam się”; „Nie puszczę”; „Nie upokorzysz mnie”; „Nie będę się bać”.

Ta automatyczna reakcja na stres nazywana „walcz lub uciekaj” często przechodzi w przewlekłą. Dzieje się tak u osób, które od lat coś powstrzymują. Tkwią w sytuacjach, związkach i okolicznościach, na które nie ma w nich zgody. Oczywiście to, co pokazują światu, jest inne. Zmuszeni okolicznościami lub własnymi wyborami zapieklili się na danym trybie reakcji. A raczej braku reakcji na środowisko. Złość na zaistniałą sytuację i strach przed karą, niedopasowanie, nieakceptacja tworzą błędny, zapętłający się krąg.

Często u podstaw takich ułożeń miednicy leży faktyczna trauma. Bardzo często takie miednice mają dzieci — karane fizycznie, bite. Miednica przesuwa się u nich do przodu — uciekając przed ciosem ręki. Pośladki zmniejszają się, jakby zapadają, nie chcąc przyjąć razów.

Podobnie też dzieje się z dziećmi, którym opiekunowie zbyt wcześnie wprowadzili trening czystości. Kiedy dziecko uczy się kontrolować wydalanie za wcześnie — kompensuje pracę zwieraczy, napinając wszystko wkoło: pośladki, wnętrza ud, a także przeponę i żwacze. Kontrolę tę, okupioną ogromem napięcia, ciało zapamiętuje na całe życie.

Taką miednicę mają też dorośli, którym siłą (rozumianą również bardziej subtelnie) pokazano ich miejsce.

Często ma tu też miejsce konflikt wewnętrzny pomiędzy chęcią reakcji a koniecznością jej braku. Tak objawia się ekstremalne zamrożenie wzbierającej furii.

Trzymamy, aby nie wybuchnąć.

Tak blokujemy strach — niedopuszczaniem go. Treningiem nieczucia, a z czasem kompletnym, wypracowanym brakiem empatii.

Tego typu zablokowanie miednicy w tyłopochyleniu powoduje całkowity brak możliwości rozładowania napięcia.

Cena jest ogromna.

Wzbierająca frustracja, niczym fala, wylewa się, promieniując na cały świat.

Umysł pełen frustracji tworzy podobny sobie świat. Rezultatem bywa przeniesienie dalej na innych owej siły i przemocy, jakiej musieliśmy ulec.

To nie ma końca.

3. Miednica w przodopochyleniu

Gdybyśmy wyobraziły sobie obszar naszych bioder jako faktyczną miednicę wypełnioną wodą — w tym ułożeniu wylewałaby się ona do przodu — na nasze uda i kolana.

Patrząc na osobę z tak ułożoną miednicą, ma się wrażenie, że ma ona odstające, wypięte do tyłu pośladki. Prawie zawsze towarzyszy temu odstający brzuszek — nawet jeśli osoba jest szczupła. Odnosi się wrażenie, że górna część ciała jest lekko pochylona do przodu.

Ciało staje się nośnikiem informacji:

„Wstyd”; „Poddam się”; „Opuszczenie”; „Bezradność”; „Mówię, ale nikt nie słyszy”; „Milczące zaprzeczenie”; „Brak kontaktu z instynktem”.

Dzieje się tak u osób, które w dzieciństwie miały narzucony zbyt duży rygor. Kiedy jedno lub dwoje z rodziców było rządzących. Pod wpływem przeważającej siły fizycznej lub psychicznej osoby dorosłej, opiekuna — nie protestujesz werbalnie, ale cofasz dół miednicy w niemej niezgodzie.

Cofnięta w ten sposób miednica to zaprzeczenie otwartości. Powiedzenie: „Nie zgadzam się”, kiedy już nie mamy siły stawiać czoła wymaganiom.

Tak dzieje się także u dzieci, które doświadczyły molestowania w każdym przejawie. Odsuwamy wtedy krocz jak najdalej od źródła zagrożenia. Chowamy je przed wzrokiem. Ma zniknąć. W tych okolicznościach krocz to miejsce przynoszące cierpienie. Nie chcemy go. Wstydzimy się go.

Taka miednica może być też obrazem bezradności i bezwolności — kiedy czuję, że już na nic nie mam wpływu.

To ułożenie miednicy może też być skutkiem naszych złych nawyków. Jeśli na przykład latami



siedzimy w pracy, dochodzi do przykurczu jednej grupy mięśni, a osłabienia drugiej. Dysfunkcja ta nosi nazwę zespołu skrzyżowania dolnego.

Zawsze osłabione będą w tej sytuacji mięśnie brzucha oraz pośladków. Zbyt mocno napięte będą mięśnie: prostowniki grzbietu, czworoboczny grzbietu, mięsień lędźwiowy, mięsień naprężacz powięzi szerokiej oraz gruszkowaty.

Nierównowaga ta będzie z czasem miała wpływ na kręgosłup. Pogłębiona sztucznie lordoza, zablokowane pośladki i słabe mięśnie brzucha oraz tłoczni brzusznej spowodują dysbalans dolnej części ciała i będą miały wpływ na obszar naszych ud oraz na szyję i kark.

Jeśli tak ułożona miednica utrzymuje się przez dłuższy czas, będzie to miało odbicie również w niemożności rozładowania napięcia. Będzie to hamować swobodny przepływ emocji i uczuć.

Niestety wiele modnych sportów także przyczynia się do takiego właśnie ułożenia miednicy.

Zaobserwuj

Na rozłożonej na podłodze macie usiądź w wajasana z prostym kręgosłupem. Zauważ, że w tej pozycji miednicę masz odrobinę wyżej niż stawy kolanowe. To zapewni Ci większą mobilność w tej okolicy. Guzy kulszowe nie dociskają tu do powierzchni ziemi (ani siedziska krzesła), dlatego też łatwiej będzie Ci zauważyć subtelności ich ruchu. Kiedy siedzisz na krześle lub na ziemi, guzy kulszowe są zablokowane — dociśnięte do powierzchni ciężarem Twojego tułowia. Trudniej jest wtedy z nimi pracować. Zresztą, to właśnie długotrwałe siedzenie dokłada się istotnie do problemów z dnem miednicy.



Zaciśnij teraz pośladki i tyły ud. Zauważ, co się dzieje. Rozluźnij i napnij ponownie. Zaobserwuj, jaki ten ruch ma wpływ na ułożenie Twojej miednicy.

Zauważ, że kiedy napinasz pośladki i tyły ud, miednica przesuwa się odrobinę do tyłu — ku tyłopochyleniu. Kiedy rozluźniasz mięśnie — wraca ona do pozycji względnie neutralnej.

Kiedy masz zaciśnięte mięśnie, przesunięta miednica „ciągnie za sobą” dół pleców. Ciężar ciała przesuwa się w kierunku kości ogonowej. Zmniejsza się przestrzeń pomiędzy odbytem a wspomnianą kością ogonową. Zacisk pośladków zaciska również odbyt, a ruch guzów kulszowych do siebie znosi częściowo lordozę lędźwiową. Brzuch zasysa się do środka. Kiedy rozluźniasz pośladki miednica wraca na miejsce.

Powtórz to ćwiczenie kilka razy.



Spróbuj teraz przesunąć miednicę ku przodowi. Przenieś ciężar ciała w przód w kierunku kości łonowej. Możesz też trochę pochylić tułów do przodu, aby poczuć to mocniej. Zauważ, że ten ruch odsuwa od siebie guzy kulszowe i pochyla kość łonową do przodu.

Pogłębia się nieco lordoza lędźwiowa. Brzuch jest rozluźniony, przestrzeń pomiędzy odbytem a kością ogonową zwiększa się. Wracasz do pozycji neutralnej.

Powtórz to ćwiczenie kilka razy.



Prawidłowe siedzenie

Część życia spędzamy w pozycji siedzącej, zazwyczaj na krześle. Postarajmy się, nauczyć siebie robić to świadomie — tak, aby minimalizować fatalne skutki długiego siedzenia.

Krzesełko powinno być na tyle wysokie, aby Twoje biodra były (podobnie jak w poprzednim ćwiczeniu) ułożone odrobinę powyżej stawów kolanowych.

Wybierz krzesło z pionowym podparciem.

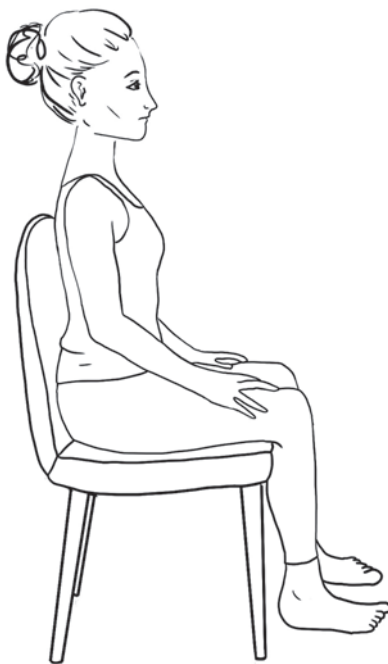
Usiądź na nim. Posuń pośladki w tył siedziska krzesła, tak aby siedzieć na nim maksymalnie głęboko.

Przypomnij sobie ułożenie i ruch mięśni pośladków oraz ud z ćwiczenia w *wajrasana*. Napnij mięśnie w podobny sposób jeszcze raz, aby zauważyć ruch miednicy.

Ten ruch będzie w tym wypadku jeszcze subtelniejszy, ponieważ siedzisko blokuje część mięśni.

Poprzenoś jednak ciężar ciała odrobinę do przodu — guzy kulszowe powinny się oddalać. Następnie w tył — guzy kulszowe powinny się przybliżyć.

Potem zostań w pozycji neutralnej. Tak, aby kości łonowa i ogonowa znajdowały się na tej samej wysokości.



Ułożenie to sprawi, że ciężar ciała przeniesie się nieznacznie do przodu. Poczujesz to w udach. Nogi i stopy zakotwiczą się w podłożu stabilniej i mocniej, przejmując część ciężaru.

Jesteś zakotwiczona w ziemi. Miło, prawda?

Takie ułożenie ciała spowoduje lekkie rozchylenie guzów kulszowych. Powstanie naturalna krzywizna lordozy lędźwiowej.

Budując pozycję od podłoża do góry, zauważ, jak to ułożenie stóp i miednicy wpłynie na resztę kręgosłupa. Ułoży się on bardziej neutralnie. Uniemożliwi to garbienie się.

Zbliź nieco łopatki.

Głowa ciągnie czubkiem do góry, a broda nie jest uniesiona.

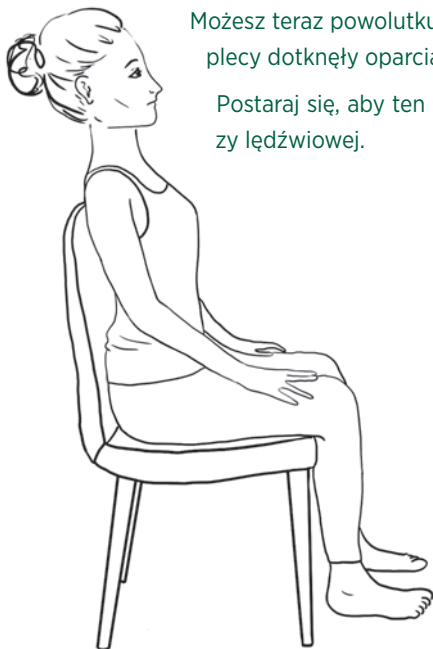
Zyskujesz w ten sposób w jamie brzusznej miejsce na rozluźnienie oraz przestrzeń dla narządów wewnętrznych.

Zauważ, że zdobywasz także przestrzeń do oddychania. Niezablokowana przepona jest wydajniejsza, a mięśnie krocza mogą choć częściowo brać udział w procesie oddychania.

Siedząc w ten sposób — ćwiczysz. Im bardziej wydaje Ci się to trudne i nienaturalne — tym bardziej tego potrzebujesz.

Możesz teraz powolutku przechylać ciało do tyłu — tak aby górne plecy dotknęły oparcia.

Postaraj się, aby ten ruch nie zmienił ułożenia miednicy i lordozy lędźwiowej.



Relaksacja

Joganidra jest ćwiczeniem relaksacyjnym. Jest też sztuką kontaktowania się z samym sobą w bardziej subtelny wymiarze świadomości. Polega na pasywności fizycznej i psychicznej. Obserwujesz to, co pojawia się w Twojej świadomości podczas sesji, i tego doświadczasz¹.

* * *

Położ się na kocu lub macie rozłożonej na ziemi.

Zamknij oczy i zwróć uwagę na ułożenie poszczególnych części ciała. Nogi odsuń od siebie tak, aby się nie krzyżowały ani nie dotykały, ręce ułóż w pewnym oddaleniu od tułowia. Głowę i tułów ułóż wygodnie, tak aby jak największa jego powierzchnia stykała się z powierzchnią maty.

Po przyjęciu wygodnej pozycji pozystawaj w całkowitym bezruchu. Bądź otwarta, nie oczekuj niczego specjalnego. Wszystko, co pojawia się w Twojej świadomości, jest naturalne, obserwuj to.

Skieruj teraz swoją uwagę na kolejne punkty w ciebie.

Odczuj i wyobraź je sobie. Poczuj prawą dłoń. Kciuk prawej dłoni, palec wskazujący, palec środkowy, serdeczny i mały palec prawej dłoni. Poczuj część chwytą prawej dłoni, jej część grzbietową, nadgarstek, prawe przedramię, łokieć, ramię aż po bark.

Prawą stronę klatki piersiowej, prawe biodro, pośladek, udo, kolano, podudzie, kostkę prawej nogi, piętę prawej stopy, grzbietową część prawej stopy, część podszwów, duży palec prawej stopy, drugi palec, trzeci palec, czwarty palec i mały palec prawej stopy.

Twoje ciało jest zupełnie spokojne i bezwładne. Twój umysł jest oddalony od wszelkich spraw niezwiązanych z relaksacją.

Skieruj uwagę na lewy kciuk, odczuwasz go i wyobraź go sobie. Następnie skieruj uwagę na poszczególne punkty lewej strony ciała: palec wskazujący, palec środkowy, palec serdeczny, mały palec lewej dłoni, część chwytą lewej dłoni, część grzbietową lewej dłoni, nadgarstek, przedramię, łokieć, ramię, bark, lewą stronę klatki piersiowej, lewe biodro, pośladek, udo, kolano, podudzie, kostkę lewej stopy, grzbietową część stopy, część podszwów, duży palec lewej stopy, drugi palec stopy, trzeci palec, czwarty palec i mały palec lewej stopy.

¹ Przedstawiona tu joganidra jest autorstwa profesora Lesława Kulmatyckiego — specjalisty technik relaksacyjnych z AWF we Wrocławiu.

Twoje ciało jest zupełnie spokojne i bezwładne, Twój umysł jest oddalony od wszelkich spraw niezwiązanych z relaksacją.

Odczuwasz kontakt ciała z podłożem.

Skieruj uwagę na stopy, poczuj i wyobraź je sobie. Przenieś uwagę na pięty, na łydki, tylną część ud, pośladki, plecy, dłonie, przedramiona, ramiona, barki, kark, szyję, głowę. Odczuj tylną część głowy, a ona cała staje się bezwładna i ociężała.

Poczuj kontakt ciała z podłożem, a ciało jest zupełnie bezwładne. Oddychaj naturalnie i harmonijnie.

Skieruj uwagę w stronę szczytu — do głowy. Poczuj twarz i przednią część ciała: czoło, punkt między brwiami, prawą brew, lewą brew, prawą powiekę, lewą powiekę, prawe oko, lewe oko, prawe ucho, lewe ucho, prawą skroń, lewą skroń, prawe nozdrze, lewe nozdrze, górną wargę, dolną wargę, prawy policzek, lewy policzek, podbródek, żuchwę, przednią część szyi, prawy obojczyk, lewy obojczyk, prawy bark, lewy bark, prawą rękę, lewą rękę, środek klatki piersiowej, górną część brzucha, centrum brzucha, dolną część brzucha, biodra, prawą nogę, lewą nogę, prawą stopę, lewą stopę.

Oddychaj naturalnie i spokojnie.

Poczuj całe ciało. Odczuj zarówno fizyczny kontakt z podłożem, jak i poszczególne punkty ciała — szczególnie te, które tego kontaktu doświadczają.

Poczuj falę bezwładu przechodzącą przez prawą rękę. Fala przychodzi na prawą stronę tułowia. Fala przychodzi na prawą nogę i stopę. Poczuj falę bezwładu

przechodzącą przez lewą rękę. Fala przechodzi na lewą stronę tułowia. Fala przechodzi na lewą nogę i stopę. Całe ciało staje się ciężkie.

Pogłębiasz odprężenie, poddajesz się relaksacji, poddajesz się pozytywnym odczuciom.

Odczuwasz siebie w pełnym zintegrowaniu. Odczuwasz siebie jako jedność psychofizyczną.

Oddychaj harmonijnie i spokojnie. Przez kilka chwil obserwuj oddech przepływający przez nozdrza, jamę nosową, tchawicę, oskrzela, płuca i z powrotem. Poczuj naturalny ruch mięśni oddechowych, delikatne napięcia i rozluźnienia towarzyszące oddechom. Oddech przepływa swoim naturalnym rytmem, bez Twojej interwencji. Możesz powiedzieć, że oddycha się samo.

Pozostawiasz go własnemu rytmowi.

Skieruj swoją uwagę na oddechy, licząc je w myśli od 27 do 1. Kiedy wykonujesz wdech, liczysz go w myśli jako „27”, kiedy wykonujesz wydech — również liczysz go jako „27”. Kolejno liczysz „26” i wdech, „26” wydech, „25” wdech, „25”, „24”, „24”, „23”, „23” itd., aż do 1.

Wyobrażasz sobie wewnętrzną przestrzeń świadomości, na wysokości swojego czoła. Wyobrażasz sobie przestrzeń dla swojej świadomości jako zaciemnione pomieszczenie, pokój lub sześcian.

Jesteś w środku tej przestrzeni.

Wielkość tej przestrzeni zależna jest od Ciebie. To Ty decydujesz, jaka jest jej długość, szerokość, wysokość. Rozglądasz się uważnie w tej przestrzeni. Stajesz do-

kładnie w centrum ciemnego pokoju i pozwoli rozglądasz się na wszystkie strony. Dostrzegasz ścianę z przodu, patrzysz w prawo, odwracasz się za siebie, widzisz ścianę z lewej strony, unosisz głowę do góry i widzisz sufit. Patrzysz w dół i widzisz podłogę.

Wyobrażasz sobie, że przenikasz pokój i znajdujesz się na zewnątrz. Jesteś jasnopomarańczowym, mglistym światłem i oglądasz ciemny pokój od zewnątrz. Widzisz, że jest on zawieszony w przestrzeni jasnego światła. Oglądasz go od zewnątrz. Ponownie przenikasz do wewnątrz pomieszczenia.

Znajdujesz się w środku ciemnego pomieszczenia, w jego centrum. Na jednej ze ścian dostrzegasz ledwo zarysowane kontury drzwi. Są to drzwi do Twojego wewnętrznego, osobistego świata. Podchodzisz do nich. Dostrzegasz klamkę, kładziesz na niej dłoń, naciskasz i otwierasz drzwi...

Skoncentruj się na punkcie między brwiami i wyobrażaj sobie następujące symbole, przedmioty, sytuacje, w sposób spontaniczny, bez przerw, jeden symbol po drugim:

plomień świecy, wysokie drzewo, niebieski kwiat lotosu, krzyż, medytujący człowiek, górski strumień, ciemność, różowa róża, fale oceanu, błękitne niebo, gwiazdy świecące na niebie, jadący samochód, dym unoszący się z komina, wysokie góry z ośnieżonymi szczytami, żaglowiec na morzu, piaszczysta plaża, niedostępny las, spadający liść, gołąb, galopujący koń, szalaś w lesie, płonący las, nocna burza, księżyc w pełni, zbocze góry, polny ka-

mień, złota moneta, wielki ogród z kwiatami, wschodzące słońce.

Pozostajesz w spokoju. Twój umysł jest wyciszony, nie śpisz, jesteś na granicy snu i jawy. Starasz się obserwować to wszystko, co spontanicznie wyłania się i okazuje w Twojej świadomości. Widzisz obrazy. Wyobrażasz sobie sytuacje. Jedne związane z tym, co wydarzyło się w przeszłości, inne odnoszące się do chwili obecnej, a jeszcze inne wybiegające w przyszłość. Nie ingerujesz w to, co się pojawia: myśli, impresje, wyobrażenia i wizje, okruchy wspomnień. Jesteś jedynie ich obserwatorem. Pozwalasz im przychodzić i odchodzić, kiedy chcą i jak chcą.

Teraz pozostajesz w stanie zupełnego wyciszenia, umysł staje się cichy. Całkowicie wyciszony...

Stopniowo powracasz z głębokiej relaksacji, liczysz od 1 do 10.

Z każdą kolejną cyfrą powracasz do stanu poczucia konkretności i fizyczności ciała. Liczysz: 1, 2, 3, 4, 5... 10.

Odczuwasz siebie ponownie. Znika poczucie zatopienia i bezwładu, pozostaje stan fizycznego odprężenia i lekkości. Nadal utrzymujesz zamknięte oczy. Oddychasz harmonijnie i spokojnie. Oddech przepływa swoim naturalnym rytmem, czujesz, jak rozchodzi się po całym organizmie, czujesz przepływającą siłę – jej życiową energię.

PROGRAM PARTNERSKI

— GRUPY HELION —

- 
1. ZAREJESTRUJ SIĘ
 2. PREZENTUJ KSIĄŻKI
 3. ZBIERAJ PROWIZJĘ

Zmień swoją stronę WWW w działający bankomat!

Dowiedz się więcej i dołącz już dzisiaj!

<http://program-partnerski.helion.pl>

GRUPA
Helion

Wsłuchaj się w swoje ciało Zaopiekuj się nim Pomóż mu Dowiedz się, jak działa psychosomatyka w praktyce

Wszystkie nasze myśli, emocje, przeżycia i reakcje na zagrożenia zapisują się w ciele. W postawie, sposobie trzymania głowy, chodzie, pozycji, jaką przyjmujemy podczas siedzenia, widać, co przeżyliśmy i czego doświadczyliśmy. Niezależnie bowiem od tego, czy mamy przed sobą prawdziwe niebezpieczeństwo, czy tylko intensywnie myślimy, że może ono nastąpić, ciało w obu tych sytuacjach zachowuje się tak samo. W efekcie często zmagamy się z różnymi, zależnymi od psychiki dysbalansami fizycznymi: przykurczami, napięciami i usztywnieniami, które powodują ból, przyczyniają się do powstawania chorób somatycznych i utrudniają codzienne funkcjonowanie.

Zaburzenia psychosomatyczne często objawiają się również jako schorzenia związane z narządami wewnętrznymi. Pacjenci mogą narzekać na dolegliwości serca, żołądka, jelit czy wątroby. Czasami zmagają się też ze zmianami skórnymi, z dekoncentracją czy ogólnym zmęczeniem. Równocześnie wyniki badań zazwyczaj mają w normie, zniechęceni, odwiedzają więc kolejnych lekarzy.

Na szczęście nie jesteśmy wobec dolegliwości psychosomatycznych bezradni. Istnieją podejścia i sposoby działania, które pomagają uwolnić się od „śladów pamięci” wpływających na nasze funkcjonowanie. Metody, prowadzące w efekcie do uzdrowienia psychiki, wiodą właśnie przez uzdrowienie ciała. I na odwrót. W tej książce znajdziesz wiedzę i ćwiczenia, dzięki którym, działając przez ciało, pomożesz wyzdrowieć swojej psychice. A działając przez myśli, poprawisz kondycję ciała.

ODDYCHAJ. CZYTAJ. PRAKTYKUJ. ZDROWIEJ!

Patron medialny:

**HELLO
ZDROWIE**

OSOBOWOŚĆ ODNOWA

Księgarnia internetowa:
<http://sensus.pl>

sensus

Sprawdź najnowsze promocje:
• <http://sensus.pl/promocje>
Książki najchętniej czytane:
• <http://sensus.pl/bestsellery>
Zamów informacje o nowościach:
• <http://sensus.pl/novosci>

ebook dostępny na:
ebookpoint

ISBN 978-83-283-9922-8

9 788328 399228

cenę: 49,90 zł