

*Joga
Wenus*
—





GABI VON WITZLEBEN

Joga Wenus

Proste i skuteczne
ćwiczenia dna miednicy,
dzięki którym pożegnasz
kobiece dolegliwości
i wzbogacisz
życie intymne

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Monika Muszyńska
SKŁAD: Emilia Dajnowicz
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz
TŁUMACZENIE: Małgorzata Rzepka

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2021
ISBN 978-83-8168-707-2

Tytuł oryginału: *Venus-Yoga – Kraft und Sinnlichkeit: Die besten Übungen für Ihren Beckenboden*

Gabi von Witzleben: Venus-Yoga – Kraft und Sinnlichkeit:
Die besten Übungen für Ihren Beckenboden, 1st edition
© 2020 TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG, ein Unternehmen der Thieme Gruppe,
Rüdigerstraße 14, 70469 Stuttgart, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.

vital
GWARANCJA ZDROWIA

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.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND



OBUDŹ SWOJĄ KOBIECĄ SIŁĘ

Dno miednicy – potęgą naszego wnętrza

Funkcje dna miednicy

Dlaczego zdrowe dno miednicy jest tak ważne

Codzienna ochrona dna miednicy

Joga Wenus – joga kobiecości

Koncepcja jogi Wenus

Cele jogi Wenus

Siedem faz życia i siedem czakr

PRZEWODNIK PO ĆWICZENIACH NA DNO MACICY

Twoje asany

Czas na jogę Wenus

Tak stworzysz swój program ćwiczeniowy

Przygotowania do ćwiczeń

Joga prowadzi do poznania

Stabilna Wenus

Skłon przed sercem

Krążenie wyciągniętych ramion

Śmigło

Szerokie serce Wenus

Krzyżowanie nóg

Bujanie miednicy

Rozciąganie boków



Rozciąganie tylnej strony nóg
Pozycja kota/konia
Pozycja „nogi do klatki piersiowej”
Szczęśliwe dziecko
Okno
Skręt w pozycji stojącej
Motyl
Kołyska dziecięca
Spokojna Wenus
Most z ramion
Szeroki kąt Wenus
Wojownik Wenus
Półksiężyc
Otwarty kąt Wenus
Zamknięty kąt Wenus
Stół
Głębokie obszary
Skręcająca Wenus
Wenus pełna oddania
Krokodyl
Odwrócona Wenus
Łuk Wenus
Głęboki przysiad
Klamra Wenus
Wyprostowana Wenus



Twoje ćwiczenia na dno miednicy

- Ćwiczenia odczuwania
- Krążenie miednicy w podporze
- Pozycja kota-konia w siadzie
- Bujanie miednicy w pozycji leżącej
- Odczuwanie poszczególnych warstw
- Dno miednicy a oddech
- Utrzymanie silnego dna miednicy
- Progresywne napinanie
- Ćwiczenie odpuszczania
- Szybka siła utrzymująca

Twoje ćwiczenia oddechowe

- Chłodzący oddech językowy
- Uspokajający oddech brzuszny
- Wyrównujący oddech zmienny
- Oślaniający oddech pszczeleli

Twoje ćwiczenia rozluźniające

- Podróż przez ciało
- Witalizacja miednicy
- Rozluźnienie mięśni
- Rozluźnienie dla zabieganych
- Indeks haseł

O AUTORCE



GABI VON WITZLEBEN urodziła się w 1970 roku, pracowała przez wiele lat jako starszy komornik sądowy. Dzięki tej pracy rozwinęła w sobie świadomość ludzkiej różnorodności. Ta umiejętność pozwala jej dzisiaj skutecznie wspierać każdego ucznia jogi i dawać mu to, czego potrzebuje. Jako instruktorka jogi od 2009 roku prowadzi kursy dla początkujących i zaawansowanych. Następnie

wprowadziła kursy dla seniorów oraz kursy jogi w miejscu pracy. Ważne dla niej jest to, aby doświadczenie i nauka zdobyte na macie mogły być stosowane także w życiu codziennym: stabilność i siła, ale także lekkość, elastyczność i umiejętność odpuszczania. Jako pedagog zajmująca się też

*Joga Wenus umożliwia stabilne
uziemienie, elastyczną podstawę
miednicy, a także prawidłową
postawę i uwolnienie myśli.*

ziołami leczniczymi Gabi von Witzleben zabiera swoje grupy na łono natury i przekazuje im wiedzę o ziołach i ich zastosowaniu. Kocha swoją rodzinę i mieszka z mężem oraz dwoma synami

w Sachsenheim niedaleko Stuttgartu. Więcej informacji na temat Gabi von Witzleben znajdziesz na stronie www.yoga-spirit-nature.de.

W jaki sposób powołano Wenus do życia

Aby poszerzyć wiedzę na temat ludzkiej anatomii, po przebyciu kursu na instruktora jogi Gabi von Witzleben ukończyła także kurs terapii jogą. Brała udział w wielu szkoleniach i seminariach prowadzonych przez nauczycieli jogi wywodzących się z różnych tradycji. Dzięki temu ukształtowała ona swój własny styl jogi, który mogła dalej rozwijać – stagnacja jest dla niej nie do zniesienia. Opracowała zajęcia jogi, które pierwotnie były skierowane do kobiet w drugiej połowie życia. Jednak, jako że coraz więcej młodych kobiet chciało brać udział w tych zajęciach, poszerzyła swoją ofertę i w ten sposób powstała „joga kobieco-



ści”, której częścią, oprócz ćwiczeń fizycznych, były także ćwiczenia na dno miednicy, ćwiczenia oddechowe oraz rozluźniające. Pozostało jedynie nadać imię temu „dziecku”. Razem ze swoim mężem uznali, że nazwa „Joga Wenus” będzie odpowiednia. Gabi von Witzleben chciała, aby Joga Wenus trafiła do szerszej grupy kobiet i z tego powodu powstała niniejsza książka. Ponadto Gabi von Witzleben dzieli się swoją wiedzą podczas szkoleń i seminariów.



„Joga Wenus wzmacnia dno miednicy i jest kwintesencją kobiecości”.



DROGA CZYTELNICZKO,

jeszcze niedawno w naszym codziennym języku praktycznie nie używano pojęcia „dno miednicy”. Matkom wcześniejszych pokoleń nie zalecano po porodzie gimnastyki pleców, kobiety w okresie menopauzy borykały się z dolegliwościami pęcherza, a problem obniżania się narządów rodnych był tematem tabu. Wszystkie tematy związane z miednicą były uważane za nieprzyzwoite i poruszane ze wstydem – dlatego kobietom trudno było zająć się tylko tą częścią ciała. Ta przestrzeń w ciele była obca, a działanie na rzecz wzmocnienia miednicy było wręcz niewyobrażalne.

Na szczęście dzisiaj wygląda to inaczej. Poprzez współczesne, otwarte społeczeństwo możemy mówić otwarcie o istotnej roli, jaką spełnia dno miednicy.

Ważne jest także poruszanie tematów tabu i umiejętność rozmawiania o nich w społeczeństwie.

Joga Wenus jako metoda łączy ze sobą różne podejścia: tysiącletnią tradycję, kompletny program ćwiczeniowy i dbałość o dno miednicy. Jej celem jest zadbanie o wnętrze i sprawienie, aby kobiety czuły się dobrze w swoim ciele.

Możemy wypracować prawidłową, wyprostowaną postawę, elegancki chód i harmonijne ruchy. Świat zewnętrzny będzie postrzegał nas jako zdecydowane, silne i kobiece osobowości.

To z pewnością wystarczające powody, aby przyjrzeć się bliżej jodze oraz dnu miednicy.

Życzę wiele przyjemności podczas czytania, nauki i ćwiczeń.
Wasza Gabi von Witzleben



OBUDŹ SWOJĄ KOBIECĄ SIŁĘ

Połącz się z centrum swojej kobiecej siły. Badaj, doświadczaj i odkrywaj ją dzięki Jodze Wenus, aby w swojej kobiecości znaleźć ostoję, która będzie dla Ciebie schronieniem.



DNO MIEDNICY – POTĘGA NASZEGO WNĘTRZA

Dno miednicy składa się z mięśni i tkanki łącznej, zamyka od dołu jamę miednicy, wspiera narządy wewnętrzne w jamie brzusznej oraz stabilizuje miednicę i plecy.

Dno miednicy ma wielkość talerza i składa się z trzech warstw mięśni ułożonych w sposób opisany poniżej:

Warstwa zewnętrzna leży bezpośrednio pod skórą, przypomina leżącą ósemkę i biegnie wzdłuż od kości łonowej. W przedniej części obejmuje cewkę moczową i pochwę, a w tylnej części – odbył. Jego część stanowią mięśnie zwieracza odbytu i pęcherza.

Warstwa środkowa leży pod warstwą zewnętrzną, przebiega w poprzek, łączy kości kulszowe i otacza przednią część miednicy aż do kości łonowej. Ta warstwa jest przerwana przez cewkę moczową i pochwę. Środkowa warstwa stabilizuje miednicę i poprzez kurczenie się zapobiega popuszczaniu moczu, na przykład podczas kaszlu, kichania czy śmiechu.

Warstwa wewnętrzna: to największa warstwa, biegnie wzdłuż pomiędzy kością łonową a kością ogonową i otacza miednicę niczym skorupka.

Krocze: krocze znajduje się między waginą a odbytem. To w tym miejscu łączą się ze sobą wszystkie trzy warstwy mięśni dna miednicy.



Funkcje dna miednicy

Dno miednicy jest aktywne i zapewnia odpowiednie oddawanie moczu i kału, zapobiega niekontrolowanemu oddawaniu potrzeb fizjologicznych. Podczas wizyty w toalecie dno miednicy odpowiednio się rozluźnia.

Uwaga

Zdrowe, elastyczne i aktywne dno miednicy sprawia, że promieniejesz od wewnątrz, daje witalność i przyczynia się do pozytywnego nastawienia do życia.

Kiedy kaszлемy, kichamy, śmiejemy się czy skaczymy, mięśnie miednicy pozostają skurczone i troszczą się o to, abyśmy miały sucho.

Dno miednicy podtrzymuje i stabilizuje tułów i narządy w miednicy. Podczas ciąży dno miednicy podtrzymuje także dziecko, a podczas porodu znacznie się rozciąga. Utrzymuje stabilność tułowia, jest ważne dla całej miednicy, umożliwia utrzymanie prawidłowej po-

stawy i zapobiega obniżaniu się miednicy, pochwy, pęcherza i odbytnicy oraz zwiększa wrażliwość genitaliów.

Dno miednicy wykonuje swoje zadania poza naszą świadomością i często zaczynamy zauważać ten cudowny narząd dopiero wtedy, kiedy traci on swoje napięcie i elastyczność, a dolegliwości z tym związane odczuwamy w życiu codziennym.

Dlatego tak ważne jest poświęcanie uwagi dnu miednicy. Dopiero wtedy możemy świadomie je odczuwać, a tylko to, co odczuwamy, możemy świadomie zmieniać i kształtować – tylko wtedy może przepływać energia.

Dlaczego zdrowe dno miednicy jest tak ważne

Po ciąży i porodzie: ciąża i poród siłami natury ekstremalnie obciążają dno miednicy. W pierwszych tygodniach po rozwiązaniu dno miednicy potrzebuje tak wiele regeneracji jak to możliwe. Dużo leż, aby ciężar ciała przez długi czas nie opierał się na dnie miednicy, unikaj ucisku na jamę brzuszną oraz podnoszenia ciężarów. Uczucie ciężkości w miednicy po jakimś czasie się zmniejszy i poczujesz, że stajesz się coraz silniejsza i możesz uzyskać lepszą postawę. Aby wrócić do formy po tym ekstre-

malnym wysiłku, musisz odpowiednio ćwiczyć dno miednicy i dbać o jego zdrowie.

Menopauza: Jako że dno miednicy jest silnie uzależnione od estrogenu, w okresie menopauzy traci swoje napięcie. Jest ono jednak niezbędne, aby zapobiec obniżaniu się organów znajdujących się w miednicy. Wiele kobiet w okresie menopauzy cierpi na wysuszenie błony śluzowej. Dzięki aktywowaniu dna miednicy błona śluzowa pochwy będzie lepiej ukrwiona i zdolna do regeneracji.

Dodatkowo dzięki odpowiedniemu treningowi dna miednicy można złagodzić objawy wielu chorób pęcherza. Chciałabym jednak w tym miejscu zaznaczyć, że Joga Wenus nie zastąpi lekarza ani terapeuty. Koncepcja jogi służy profilaktyce i wspomaganie terapii.

Co osłabia dno miednicy:

- wrodzone osłabienie tkanki łącznej
- przewlekły kaszel, chrząkanie i częste kichanie
- długie siedzenie ze zgarbionymi plecami
- niektóre dyscypliny sportu, na przykład jogging, skakanie na skakance, tenis, skakanie na trampolinie
- ciąża i poród
- nadwaga i każdy nacisk na jamę brzuszną
- przewlekłe zaparcia
- ciężka praca fizyczna
- twardy chód
- niedobór estrogenu w okresie menopauzy

Zastanów się nad swoją codzienną aktywnością, pomyśl, czy w jakiejś kwestii możesz wprowadzić zmiany, aby odciążyć dno miednicy i lepiej o nie dbać

Codzienna ochrona dna miednicy

Unikaj zaokrąglania pleców

Wygodne kanapy, fotele czy luksusowe siedzenia w samochodzie budzą w nas chęć rozłożenia się na nich. Rozluźniona pozycja wiąże się z zaokrąglonymi plecami i luźno zwisającymi ramionami; w takiej pozycji również dno miednicy jest rozluźnione. Te przerwy są ważne, aby po okresie regeneracji znów móc być aktywnym. Mięśnie, które są stale napięte, nie są w stanie działać na maksymalnych obrotach. Jeśli jednak czas spoczynku jest zbyt długi, nasz organizm traci masę mięśniową. Można więc stwierdzić, że zbyt długie przesiadywanie na wygodnych kanapach w zgarbionej pozycji szkodzi naszemu ciału.

Dlatego też: wyprostuj się. Usiądź na kościach kulszowych, na możliwie twardym podłożu, bez oparcia. Niech twoim siedziskiem będzie taboret zamiast sofy i hoker zamiast bujanego fotela. Taki sposób siedzenia będzie z początku wymagający, ale ciało szybko się do niego przyzwyczai.

Kości kulszowe znajdziesz w następujący sposób:

- wysuń miednicę do tyłu: usiądź na pośladkach, plecy zaokrąglone,
- przesuń miednicę do przodu: siedzisz na udach, lekko zaokrąglając plecy,
- kilka razy porusz się do przodu i do tyłu. W międzyczasie, pomiędzy dwoma ruchami, poczujesz kości kulszowe. Spróbuj pozostać w tej pozycji i wyprostować się.

Unikaj ucisku na jamę brzuszną

Podczas kasłania czy kichania na dno miednicy działają potężne siły. Często widzimy, że kaszlący lub kichający człowiek przechyla się do przodu z zaokrąglonymi plecami, a cała siła kichnięcia czy kaszlnięcia uderza w dno miednicy.

Dla dna miednicy lepiej będzie, gdy w takich momentach przekręcisz się nieco na bok i kichniesz lub kaszlniesz w zagłębienie łokcia. Dzięki skrętowi tułowia nacisk rozłoży się, a poprzez aktywne napięcie dna miednicy zostanie on dodatkowo zmniejszony.

Kiedy podnosisz się z pozycji leżącej na plecach, podwiń nogi, przekręć się na bok i wstań, pomagając sobie dłonią. Takie rolowanie się odciąża plecy i zapobiega powstawaniu nacisku w jamie brzusznej.

Prawidłowe podnoszenie i dźwiganie

Podnoszenie i noszenie ciężkich przedmiotów zarezerwowane jest dla mężczyzn – inne stwierdzenie byłoby odebrane jako źle rozumiana emancypacja. Rezygnacja z tych czynności nie ma nic wspólnego ze słabością, ale jest wyrazem miłości do siebie samej. W takich przypadkach korzystaj z każdej formy pomocy.

Kiedy jednak musisz podnieść ciężki przedmiot, kucnij w szerokim rozkroku z wyprostowanymi plecami i przyciągnij do siebie przedmiot. Unieś go z aktywnym wydechem, angażując dno miednicy i trzymaj w jednakowej, niewielkiej odległości od ciała. Kiedy podniesiesz przedmiot, zrób wdech i połów ciężar w odpowiednie miejsce. Spróbuj koniecznie zaangażować w tę czynność ramiona, nogi i resztę ciała, a nie wyłącznie kręgosłup.

≠ *Aktywne wstawanie z ciężarem ciała przesuniętym ku przodowi*



Wstawanie i siadanie

Utrzymuj napięcie ciała. Wstawanie i siadanie powinno być aktywnym procesem – nie opadaj bezwładnie na krzesło czy inny mebel. Wyprostuj się, stopy rozstaw na szerokość bioder, jedną stopę wysuń do przodu, a drugą, która jest pod krzesłem, postaw na palcach. Wysuń miednicę nieco do przodu, automatycznie przeniesie się tam także ciężar twojego ciała. Palce stopy pozostawionej z tyłu dają sygnał do wstania, zrób wydech, napnij dno miednicy i wstań, używając siły mięśni.

Usiądź, wykonując te same ruchy, tylko w odwrotnej kolejności.

Dno miednicy a sport

Wiele kobiet z osłabionym dnem miednicy rezygnuje ze sportu ze względu na obawę popuszczania moczu. Wskutek tego zmniejsza się napięcie mięśni w organizmie, także w dnie miednicy, a problem z pęcherzem jeszcze bardziej się pogłębia.

Dno miednicy obciążają między innymi wszystkie dyscypliny sportowe, przy których musisz skakać lub nagle się zatrzymywać. Oto kilka przykładów: jogging, skakanie na trampolinie, tenis, squash, skakanie na skakance, koszykówka, piłka ręczna oraz niektóre dyscypliny lekkoatletyczne.

Istnieje jednak wiele aktywności sportowych, które możesz praktykować bez obaw: pływanie, jazda na rowerze, szybkie chodzenie po miękkim podłożu, narciarstwo biegowe, jazda na łyżwach czy rolkach.

Nieszkodliwe są także relaksacyjne formy ruchu, takie jak joga, tai-chi czy metoda Feldenkraisa.

W przypadku wszystkich dyscyplin sportowych pamiętaj o prawidłowym wykonywaniu ćwiczeń i odpowiednim sprzęcie. Regularnie kupuj nowe buty do biegania czy nową matę do jogi.

Zachowanie w toalecie

Jako dziecko uczymy się wielu rzeczy przez naśladowanie, a później za pomocą naszego własnego intelektu. W naszym społeczeństwie normalne jest to, że w dzieciństwie ktoś chodzi z nami do toalety. Jednak na miejscu siadamy sami i nikt nie pokazuje nam, jak należy prawidłowo usiąść, aby załatwić swoje potrzeby.

Podczas oddawania kału należy pamiętać o tym, że stolec nie jest wypychany, ale wysuwa się wraz z wydechem. Należy unikać pozycji, w któ-

rej nogi i tułów znajdują się pod kątem 90°. Powoduje ona zatkanie jelita, a stolec nie może wydostać się na zewnątrz.

Poniżej przedstawiono optymalną pozycję, która przypomina nieco przykucnięcie: przesunąć tułów nieco do przodu i postawić stopy na stołku tak, aby kąt między tułowiem a nogami wynosił ok. 35°. W ten sposób jelito nie będzie zatkane i będzie mogło całkowicie się opróżnić.

Podczas oddawania moczu usiądź prosto i całkowicie rozluźnij dno miednicy, mikcja (oddawanie moczu) rozpocznie się automatycznie. Nie napinaj mięśni i daj swojemu ciału czas, którego potrzebuje. Chodź do toalety dopiero wtedy, gdy pęcherz da zdecydowany sygnał; dzięki temu nauczy się on znosić większą ilość moczu.

Dno miednicy a praca w domu i ogrodzie

Również tutaj zastosowanie ma podstawowa zasada: zrezygnuj z ciężkich prac, nie jesteś za nie odpowiedzialna. Podczas prac rzemieślniczych pamiętaj, aby siłą czerpać z dna miednicy.

Podczas pracy w kuchni czy prasowania stań w rozkroku i z luźnymi kolanami. Zazwyczaj stoimy ze ściśniętymi nogami i przenosimy ciężar na lewą lub prawą stronę. Pamiętaj, aby ciężar ciała rozłożyć równomiernie na obie nogi i delikatnie ugiąć kolana. Jeśli musisz użyć więcej siły, napnij dno miednicy wraz z wydechem i dopiero potem wykonaj ruch.

Kiedy się schylasz, to zawsze w rozkroku i z prostymi plecami.

Dno miednicy a małe dzieci

Widząc małe dziecko od razu się rozluźniamy – i tak ma być. Dziecko potrzebuje tego pełnego miłości i miękkiego podejścia. Podczas zajmowania się dzieckiem zazwyczaj mamy zaokrąglony tułów, także podczas karmienia piersią.

Pamiętaj więc, aby podczas codziennych prac prostować się, aby odzyskać napięcie mięśniowe po połogu. Uświadom sobie, że foteliki samochodowe i dziecięce samochodziki to spore ciężary. Noś je zawsze blisko ciała aktywując dno miednicy.

Niemowlaki szybko rosną, stają się dziećmi, które potrafią samodzielnie chodzić, ale mimo to nadal są często noszone. Oczywiście są sytuacje, w których jest to wskazane. Docenij jednak energię i wytrzymałość swoich dzieci – twoje plecy ci za to podziękują.