




Paulina Jasińska

# Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból



Praktyczny poradnik  
wykorzystania naturalnych  
technik EFT, masażu,  
medytacji, terapii nerwu  
błędnego, terapii  
powięziowej czy  
bioenergetyki Lowena  
do uwalniania  
tłumionych emocji



# Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból



Paulina Jasińska

# Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból



Praktyczny poradnik  
wykorzystania naturalnych  
technik EFT, masażu,  
medytacji, terapii nerwu  
błędnego, terapii  
powięziowej czy  
bioenergetyki Lowena  
do uwalniania  
tłumionych emocji



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Katarzyna Masłowska  
SKŁAD: Piotr Wildowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Aleksandra Lipińska

Wydanie I  
Białystok 2022  
ISBN 978-83-8272-010-5

Copyright © Paulina Jasińska 2021

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2021  
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

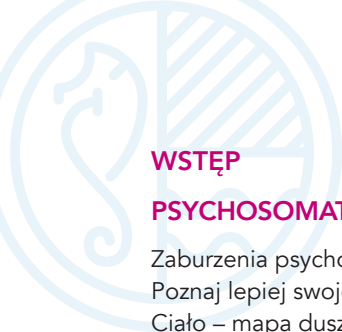
Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny 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.



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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND



**WSTĘP 8**

**PSYCHOSOMATYCZNE PODŁOŻE CHORÓB 10**

Zaburzenia psychosomatyczne 12  
Poznaj lepiej swoje ciało 14  
Ciało – mapa duszy 17  
Kręgosłup w psychosomatyce 19

**TRZEWIA NOŚNIKIEM EMOCJI 22**

Starosłowiński masaż brzucha 27

**NERW BŁĘDNY 32**

Pięć stanów autonomicznego układu nerwowego 35  
Metody terapii nerwu błędnego 36

**ZAWIESZENIA W CIELE 38**

**– BIOENERGETYKA LOWENA 38**

Jaką strukturą osobowości jesteś? 39  
STRYCZEK (struktura schizoidalna) 42  
Medytacja dla struktury schizoidalnej 45  
STRACH NA WRÓBLE (KRZYŻ) – struktura oralna 46  
Medytacja dla struktury oralnej 50  
Wieszak (struktura psychopatyczna) 51  
Medytacja dla struktury psychopatycznej 54  
HAK (struktura masochistyczna) 55  
Medytacja dla struktury masochistycznej 58  
KOLUMNA (struktura sztywna) 59  
Medytacja dla struktury sztywnej 62  
Ćwiczenia uwalniające z zawiesznień 64  
Ćwiczenia uwalniania tłumionych emocji 65

**ZSOMATYZOWANA TRAUMA 68**

TRE, czyli wytrząśnij stres 70  
TRE – ćwiczenie wibracji 72

**EFT – CZYLI OPUKAJ STRES 76**

Opukiwanie – sekwencja ogólna 78

**MINDFULNESS W PSYCHOSOMATYCE 82**

Medytacja łagodzi ból i cierpienie 83  
Korzyści płynące z medytacji 85



**SPIS TREŚCI**

Zasady medytacji	86
Świadomość ciała	87
Świadome oddychanie	89
Świadome jedzenie (mindful eating)	91
Uważna joga	93
Świadomość chwili	95
Uważne serce	97
Świadoma bliskość	99
Spokój mindfulness	101

## **INTEGRACJA CIAŁA Z UMYŚLEM 104**

Poczucie bezpieczeństwa	104
-------------------------	-----

## **EFT – OPUKAJ SWÓJ LĘK 112**

Czucie i seksualność	114
Poczucie miednicy	116
Energia miednicy	117
Moc miednicy	119
EFT – poczucie winy	120
Poczucie wewnętrznej mocy	122
Ćwiczenia mocy	124
Ćwiczenia mocy – oddech	125
EFT – opukaj swój wstyd	126
Miłość i współczucie	128
Otwieranie serca	130
EFT – miłość do siebie	132
Być usłyszanym	133
Widzieć przejrzycie	136
Duchowość	139

## **INNE FORMY TERAPII 142**

Terapia czaszkowo-krzyżowa	142
Terapia powięziowa	144
Cysty energetyczne – jak emocje zapisują się w powięzi	146
Hipnoza	147

## **MOJA PRAKTYKA – HISTORIE PACJENTÓW 149**

## **BIBLIOGRAFIA 152**

## **O AUTORCE 154**



# WSTĘP

Dzisiejsze czasy obfitują w stres i pośpiech. Po wielu latach pracy w gabinecie fizjoterapii i masażu zaczęłam zauważać, jak wielu ludzi łączy swoje objawy bólowe i napięciowe z przewlekłym stresem i przemęczeniem. Działania fizjoterapeutyczne przynosiły efekt, ale nie na długo, napięcia mięśniowe szybko powracały, a zabiegi fizjoterapeutyczne musiały być wpisane na stałe w grafik pacjenta, by utrzymywać go w stanie względnego rozluźnienia. Do tych wszystkich czynników emocjonalnych dochodzą oczywiście brak aktywności ruchowej i długotrwałe przyjmowana pozycja siedząca. Często jednak pacjenci starają się kompensować to zajęciami fizycznymi, wciąż bez skutku, przychodząc z nawracającymi sztywnościami mięśniowymi. W tematyce rozmów wciąż powraca stres, konflikty w pracy i związkach, przeciążenie nadmiarem obowiązków i ciągły pęd. Wielu moim pacjentom sugerowałam konsultacje z psychoterapeutą, jednak po próbach podjęcia przez nich działań w tym kierunku, byli oni zniechęceni długością trwania terapii i jej kosztami. Ponieważ jestem osobą, która w swojej pracy holistycznie patrzy na człowieka i próbuje poddawać terapii jego całość, czyli ciało, umysł i duszę, zaczęłam rozwijać się w kierunku, który nazywamy psychosomatyką. Są to zależności pomiędzy umysłem i ciałem.

Wpływ emocji i myśli na nasze ciało jest ogromny, bowiem na każdą naszą komórkę ciała oddziałują neuropeptydy,

wyzwalane przez mózg w procesach myślowych. Próbując uleczyć najpierw samą siebie, tak by czuć się w swoim ciele i umyśle przyjemnie i bezpiecznie, poznałam na różnych kursach i warsztatach szereg technik i metod radzenia sobie ze stresem, uwalniania tłumionych emocji z ciała, tak, by dążyć do ogólnego dobrostanu psychofizycznego. W tej książce chciałabym się ze wszystkimi podzielić moją wiedzą i doświadczeniami, tak, by każdy mógł uzupełnić swoje działania na polu fizjoterapeutycznym o elementy pracy z umysłem i emocjami, ponieważ uważam, że dopiero takie całościowe spojrzenie może przynieść stałe rezultaty. Zachęcam do korzystania z książki w sposób praktyczny.





## ĆWICZENIA UWALNIAJĄCE Z ZAWIESZEŃ

Ćwiczenia te, łączące fizyczność i emocje, pozwalają pozbyć się określonych sztywności i zamrożeń w ciele. Są dedykowane do danych zawiesznień ciała. Dzięki nim połączysz psychosomatyczne aspekty pracy z ciałem. Przy danym ruchu ćwiczenia warto wypowiadać podane hasła lub wydawać pewne dźwięki.



# ĆWICZENIA UWALNIANIA TŁUMIONYCH EMOCJI

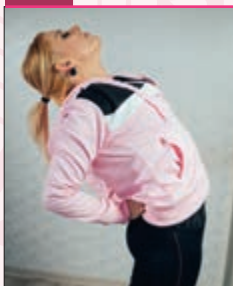


Poczucie bezpieczeństwa daje nam uziemienie. Stań w rozkroku, nogi ustaw na szerokość bioder, stopy mocno oprzyj o podłoże. Zrób skłon w przód, rozluźnij górę ciała, kolana ugnij, brzuch lekko napnij. Koncentruj się na kontakcie stóp z podłożem. Powtarzaj: jestem bezpieczny, mam oparcie! Dźwięki, które wydajesz z wydechem: yhhhh.

STRACH

LĘK

**Praktyka „łuk”** – otwieranie klatki i taśmy przedniej powięziowej. Połóż się na piłce, otwierając przednią część ciała i przenosząc ramiona do tyłu, oddychaj głęboko, wydech – dźwięk: ooo. Czuć swojej żywotności przy takiej pozycji, będzie zalecane dla osób zamkniętych na relacje i miłość.



**Praktyka „łuk w staniu”** – wygięcie w łuk wykonaj w pozycji stania w rozkroku, na szerokość bioder, z podparciem lędźwi przez dłonie ułożone w pięści. Wykonuj je dynamicznie – z wydechem – wygięcie w łuk, krótkie zatrzymanie, z wdechem dźwięk: aaa, po czym powróć do pozycji wyprostowanej.

LĘK

## ĆWICZENIA MOCY

Wojownik 2 – rozstaw szeroko nogi, skręć się do jednej strony, rotując stopę na zewnątrz, uginając kolano i przenosząc ciężar na tę stronę. Rozłóż ramiona na wysokość klatki piersiowej, niech będą silne i napięte, spójrz dumnie w stronę ugiętej nogi. Niech moc i stabilizacja bierze się z brzucha, lekko go wciągnij. Oddychaj głęboko.



Wojownik 1 – przejdź z pozycji wojownika 2, do wojownika 1 unosząc oba ramiona do góry i wyginając plecy w łuk. Ramiona naprężone, barki w dół. Oddychaj pełną piersią. Zmień strony wykonywania ćwiczenia

Pozycja deski – wykonaj podpór na ramionach, ustawiając całe ciało w jednej linii. W tej pozycji koncentruj się na napięciu centrum swojej mocy – brzucha. Niech on trzyma cię stabilnie w tej pozycji.

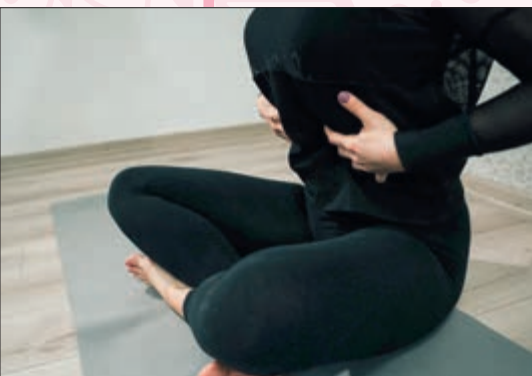


## ĆWICZENIA MOCY – ODDECH



By doładować swoją energię i wzmocnić poczucie wewnętrznej mocy polecam ćwiczenie oddechowe „ładowanie mocy”.

Usiądź w siadzie skrzyżnym bądź na krześle, z wyprostowanym kręgosłupem. Ręce otwórz w górę, weź wdech, nabierz powietrza do przepony, do ośrodka mocy, znajdującego się w podbrzuszu. Zrób wydech ustami, ręce ugnij i ściągnij w dół. Wydech powinien być mocny i głośny.



By pobudzić oddech przeponowy, a tym samym zwiększyć wewnętrzną moc, trzeba najpierw uwolnić przeponę od zbędnych napięć. W tym celu zalecam automobilizację przepony, którą możesz wykonać samodzielnie. Połóż ręce na boki żeber, i postaraj się wejść palcami pod żebra. Oddychaj głęboko i z wydechem, zaokrąglij swoje plecy, wchodząc palcami jeszcze głębiej. Możesz odczuć ból i napięcie.



**Paulina Jasińska** – fizjoterapeutka, naturoterapeutka, medyczna trenerka personalna. Absolwentka fizjoterapii Warszawskiego Uniwersytetu Medycznego. Ukończyła studia podyplomowe z zakresu psychosomatyki i somatopsychologii, terapii manualnej, medycznego treningu personalnego. Jest pasjonatką zdrowego stylu życia. Ukończyła kursy z zakresu osteopatii, terapii manualnej i różnych form masażu, mindfulness, bioenergetyki, EFT&TFT, hipnozy, jogi i naturopatii. Prywatnie spędza dużo czasu w aktywny sposób, w lesie, czytając książki i medytując.

**Coraz częściej odczuwasz ból głowy, karku, pleców i całego kręgosłupa?  
Żyjesz w stresie i ciągłym pośpiechu?  
Zmagasz się z przewlekłym napięciem mięśniowym?**

W wypadku bólu i przewlekłego napięcia mięśniowego długotrwałe i kosztowne terapie często nie przynoszą efektu. Warto poznać przyczyny bólu, które najczęściej wiążą się z chronicznym stresem i przemęczeniem. Nierzadko źródło wielu dolegliwości fizycznych tkwi w emocjach tłumionych przez lata, jak również w przeżytych traumach. Dzięki tej książce odkryjesz zależności pomiędzy ciałem i umysłem, spojrzysz na siebie w sposób holistyczny. Poznasz i pokonasz prawdziwe przyczyny swoich chorób i dolegliwości.

**Masz przed sobą kompleksowy poradnik, dzięki któremu:**

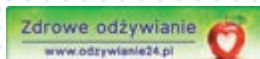
- poznasz psychosomatyczne podłoże bólu, chorób i dolegliwości;
- pokonasz ból głowy, kręgosłupa i przewlekłe napięcie mięśniowe za pomocą prostych ćwiczeń i technik, takich jak EFT, masaż, medytacja, terapia nerwu błędnego, terapia powięziowa czy bioenergetyka Lowena;
- zastosujesz przetestowane przez Autorkę, doświadczoną fizjoterapeutkę, metody na uwalnianie emocji, pokonanie bólu, stresu, dolegliwości i chorób;
- dzięki szczegółowym opisom i zdjęciom samodzielnie zastosujesz wszystkie prezentowane ćwiczenia i terapie.

**Pokonaj choroby, stres, ból mięśni i kręgosłupa  
– skuteczne ćwiczenia na zdrowie**

Patroni:



SZTUKATER.PL



**Cena: 49,40 zł**

ISBN: 978-83-8272-010-5



9 788382 720105