

Lucia Nirmala Schmidt

JOGA POWIĘZI

ĆWICZENIA NA NADGARSTKI, SZYJĘ I RAMIONA

Jak samodzielnie
uelastycznić stawy,
usunąć ograniczenia ruchowe
i wzmocnić mięśnie



JOGA POWIĘZI
ĆWICZENIA NA
NADGARSTKI, SZYJĘ I RAMIONA

Lucia Nirmala Schmidt

JOGA POWIĘZI

ĆWICZENIA NA NADGARSTKI, SZYJĘ I RAMIONA

Jak samodzielnie
uelastyczyć stawy,
usunąć ograniczenia ruchowe
i wzmocnić mięśnie



vital
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Mariusz Golak
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska

Wydanie I
Białystok 2023
ISBN 978-83-8272-523-0

Tytuł oryginału: *Faszien-Yoga für Schultern, Nacken und Handgelenke: Effektive Übungen aus der Yoga-Therapie*

© 2021 Franckh-Kosmos Verlags-GmbH & Co. KG, Stuttgart, Germany
Original title: Schmidt, Faszienyoga für Schultern, Nacken und Handgelenke

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2022
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. Določono 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

Wprowadzenie	9
POWIĘZI I ICH ZNACZENIE DLA TWOJEGO ZDROWIA	12
Czym są powięzi?	14
Funkcje powięzi	14
Ciało jako układ tensegrity: nowe spojrzenie na anatomię	17
Postawa i adaptacja przez całe życie	21
Ważne impulsy dla elastycznych powięzi	23
Zespół bólu mięśniowo-powięziowego	24
RÓŻNE OBRAZY KLINICZNE – WSKAZÓWKI PRAKTYCZNE I NA CO DZIEŃ	32
Artroza	34
Reumatoidalne zapalenie stawów (RZS)	36
Choroby zwyrodnieniowe szyjnego odcinka kręgosłupa	38
Napięty układ mięśniowo-powięziowy obręczy barkowej	39
Zapalenie pochewek ścięgnistych i konflikt podbarkowy	41
Zapalenie kaletki maziowej w ramieniu	43
Zamrożony bark – sztywność ramion	44
Przewlekłe napięcie szyi i napięciowe bóle głowy	45
Zespół bólu mięśniowo-powięziowego i punkty spustowe	46
Zespół cieśni nadgarstka (CTS)	47
Zaburzenia czucia i parestezje	51

ANATOMIA

I PRAKTYCZNE WSKAZÓWKI	52
Staw barkowy, obręcz barkowa, łopatką i obojczyk	55
Mięśnie stawu barkowego i obręczy barkowej	58
Szyja	65
Obszary referencyjne dla szyi i ramion	67

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA

– ĆWICZENIA TERAPEUTYCZNE	80
Jogoterapia ramion	83
Gong tybetański	85
Wymachy i krążenia ramion	86
Swobodna mobilizacja	87
Otwieranie przestrzeni serca	90
Dziecko z impulsem siły	91
Kot na przedramionach	92
Deska na przedramionach	94
Sfinks z półokręgiem	96
Mobilizacja ramion z paskiem 1	98
Mobilizacja ramion z paskiem 2	100
Mobilizacja ramion z kostką 3	101
Mobilizacja ramion z paskiem 4	102
Mobilizacja ramion z paskiem 5	103
Mobilizacja ramion z kostką 6	104
Wzmacnianie z gumową pętlą	105
Rozciąganie ramion 1 z impulsem siły	106
Rozciąganie ramion 2 z impulsem siły	108

Skorpion z impulsem siły	110
Przekładanie ramion z impulsem siły	112
Rozluźnianie tylnego fałdu pachowego	114
Rozluźnianie krawędzi łopatki	116
Rolowanie górnej części pleców	118
Rozluźnianie punktów spustowych szyi	120
Odciążenie szyi	122
Jogoterapia szyi	124
Wstrząsanie	126
Masaż stóp piłką	127
Skorpion z rozciąganiem	128
Rozluźnianie boku szyi	130
Oddech lwa	132
Rozciąganie boku szyi	134
Sowa	136
Akupresura twarzy 1	138
Indyjskie skinienie głową	140
Masaż mięśnia żwacza	142
Akupresura twarzy 2	144
Masaż głowy	146
Ćwiczenia oczu angażujące mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy	148
Ćwiczenia oczu angażujące mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy – wariant	150
Wygięcia miednicy	152
Chodzenie ramionami	154
Krążenia głowy	156

Jogoterapia nadgarstków	158
Spirala ramionami 1	160
Ugniatanie	162
Spirala ramionami 2	164
Szybkie pięści	166
Wzmacnianie z hantlami	168
Uwalnianie zrostów: wewnętrzna strona przedramienia	170
Uwalnianie zrostów: zewnętrzna strona przedramienia	172
Pokrzywka	174
Skubanie nadgarstka	175
Bibliografia	177
Pomocne adresy	177
Dziękuję	178

Wprowadzenie

Zawartość książki

Dynamika dzisiejszych czasów wpływa na nas wszystkich. Mimo iż w wielu obszarach udało nam się zorganizować życie w sposób komfortowy, wielu z nas znajduje się pod niesłabnącą presją czasu i wydajności. Wciąż zdarza się też, że siedzimy zbyt długo, często w niewygodnych pozycjach. Nasze ciało reaguje na te niczym niezrównoważone napięcia, stopniowo dostosowując się do takiego jednostronnego wzorca ruchu i postawy. Cierpią na tym nasze ramiona, szyja i ręce. Monotonna praca przy klawiaturze i myszce powoduje napięcia w dłoniach i przedramionach, co wpływa negatywnie również na okolice szyi.

Jeśli wierzyć najnowszym badaniom w zakresie powięzi, proces uzdrawiania zaczyna się w tkance łącznej (w powięziach). Poprzez celowe oddziaływanie na powięzi możemy rozluźnić sklejone tkaneki, złagodzić ból i sztywność.

Wszystkie ćwiczenia przedstawione w tej książce zostały odpowiednio dobrane, aby przynieść ulgę zmęczonym barkom (od zwykłego napięcia po konflikt barkowy lub sztywność), szyi (na przykład napięciowe bóle głowy) i nadgarstkom. Pomagają przywrócić naszemu ciału równowagę, łagodzą dolegliwości, powodują uczucie lekkości i swobody w ciele oraz poprawiają samopoczucie. Poznasz wiele krótkich, szybkich, łatwych do wykonania ćwiczeń. Otrzymasz porady i wskazówki, które – w razie potrzeby – będziesz mógł z powodzeniem włączyć do swojego codziennego życia, aby skutecznie i trwale uwolnić i wzmocnić swoje ramiona, szyję i nadgarstki.

Przeznaczenie książki

Niniejsza książka w krótki i zrozumiały sposób wyjaśnia zależności anatomiczne między kośćmi, stawami, mięśniami i powięziami w obrębie ramion i szyi, a także omawia zarówno różne dolegliwości, jak i ich przyczyny.

Dzięki niej zrozumiesz, jak sieć powięzi reaguje na zbyt mały lub jednostajny ruch i jaki to wszystko ma związek z dolegliwościami, które odczuwasz w ramionach, szyi i nadgarstkach. Dowiesz się, co jest ważne dla utrzymania funkcji w tych trzech obszarach. Co rozluźnia, wzmacnia i odpręża twoje ramiona, szyję i nadgarstki.

Zaprezentuję ci sprawdzone i pomocne ćwiczenia z jogi i terapii, które pozwolą ci odzyskać równowagę w ciele. Dzięki nim wzmocnisz i jednocześnie odciążysz te obszary, by odnaleźć w nich spokój, siłę i lekkość. Wiele ćwiczeń możesz z powodzeniem włączyć do swojej codziennej rutyny, trwale i skutecznie przyczyniając się do rozluźnienia i wzmocnienia swojego organizmu, odczuwając jednocześnie poprawę samopoczucia.

Tym, co zawsze jest trudne w przypadku książki, jest fakt, że wiele rzeczy trzeba uogólniać. Powodów odczuwania dolegliwości w okolicy barków, szyi i nadgarstków jest wiele. Niekiedy przyczyna bólu znajduje się zupełnie gdzie indziej. Dlatego w takich sytuacjach zawsze pomocne i ważne jest indywidualne spotkanie z wykwalifikowanym instruktorem jogi lub fizjoterapeutą. Zanim jednak do niego dojdzie, powinieneś ustalić, czy masz artrozę, ponieważ niektóre ćwiczenia są wówczas niewskazane i istotne jest zminimalizowanie nacisku na stawy. W takim przypadku bardzo ważne jest zapewnienie stawom odpowiedniej, a przede wszystkim zróżnicowanej dawki aktywności fizycznej, ale bez dużego obciążania.

Jako terapeutka ciała i instruktorka jogi wiem, że zwłaszcza w przypadku zaburzeń czucia w palcach, rękach i ramionach, dla których medycyna nie znajduje żadnego sensownego wytłumaczenia, skuteczne i trwałe efekty przynosi zwykle uwolnienie zrostów w tkance łącznej mięśni. Zwłaszcza w połączeniu ze zdrową dietą (np. clean eating = spożywanie produktów sezonowych, regionalnych, świeżych i pochodzących z upraw ekologicznych) i zróżnicowaną aktywnością fizyczną.

Przewlekłe napięty układ mięśniowo-powięziowy można rozluźnić manualnie lub za pomocą różnych pomocy (narzędzi). W części praktycznej pokażę ci, jak to działa. Jednocześnie polecam ci znaleźć jakiegoś doświadczonego terapeuta ciała (na przykład nauczyciela jogi), który pomoże ci zoptymalizować twoją postawę.

CZĘŚĆ PRAKTYCZNA
– ĆWICZENIA
TERAPEUTYCZNE



Teraz, gdy już znasz wszystkie zależności, gdy już wiesz, jak ciało reaguje na te same ruchy i jaki to ma wpływ na obszar ramion i szyi, możemy przejść do praktyki.

W tym rozdziale zaprezentuję wiele krótkich, prostych i szybkich do wykonania ćwiczeń, które w razie potrzeby możesz z powodzeniem włączyć do swojej codziennej rutyny lub też do programu praktyki.

Wszystkie ćwiczenia zostały specjalnie opracowane z zamysłem odciążenia przeciążonego i często nieprawidłowo dociążonego obszaru ramion i szyi.

Niektóre z nich należy celowo powtarzać przez dłuższy czas. Takie powtarzalne, rytualne sekwencje z każdą kolejną praktyką stają się bardziej efektywne i szybko prowadzą do zauważalnych rezultatów. Uważne ich wykonywanie zwiększa percepcję i stwarza pole do działania, dzięki czemu pozbywamy się automatycznych, zgubnych wzorców, zastępując je bardziej sensownymi, korzystnymi opcjami. W ten sposób napięcie w obszarze ramion i szyi stopniowo schodzi, ustępując miejsca nowo zdobytemu uczuciu rozluźnienia, lekkości i szerokości. Jeśli codziennie będziesz wykonywać jedno-dwa ćwiczenia, w zupełności to wystarczy.

W pierwszej części praktycznej skupimy się na ramionach (od strony 83), w drugiej na szyi (od strony 124), a w ostatniej na nadgarstkach (od strony 158). Lepiej jest ćwiczyć codziennie przez 5 minut niż raz w tygodniu przez 60 minut. Wiele z tych ćwiczeń możesz wykonać mimochodem, na przykład czekając na coś. Wykorzystaj takie chwile. I pamiętaj: kropla draży skałę.

Jogoterapia ramion

Przygotowanie

Do wykonania tej sekwencji ćwiczeń potrzebujesz maty do jogi, poduszki lub dwóch kostek, aby móc wygodnie usiąść na piętach, kolejnej kostki, paska do jogi, taśmy oporowej do ćwiczeń, piłeczki do rozluźniania powięzi o średnicy 5 cm i drugiej o średnicy około 9 cm, piłki sensorycznej do ćwiczeń równowagi oraz duoballa (zwanego również orzeszkiem bądź fasolką, z ang. *peanut*).

Wskazówka na wstępie

Nasza obręcz barkowa umożliwia utrzymywanie od czasu do czasu pozycji wiszącej. Podczas wiszenia wszystkie struktury mięśniowo-powięziowe wytwarzają trakcję, czyli ciąg, dzięki czemu w stawach tworzy się przestrzeń.

Uwaga: jeśli dawno tego nie robiłeś, zacznij powoli. Kilkusekundowe wiszenie raz-dwa razy na tydzień w zupełności wystarczy. Tym bardziej, że zwłaszcza na początku, kiedy przykładowo tkanka łączna mięśni lub torebki stawowe nie są przyzwyczajone do takiego obciążenia lub najzwyczajniej w świecie nie mają tyle siły, by utrzymać ciało, wiszenie może się okazać nie lada wyzwaniem. Aby nie obciążać nadmiernie struktur, powoli wydłużaj czas trwania i zwiększaj częstotliwość ćwiczeń.

Zacznij od testu

Unieś ręce do boków i ponownie opuść. W czasie wykonywania tych ruchów obserwuj swoje ciało, zwłaszcza partie ramion. Czy odczuwasz ból? Czy ruch jest ograniczony? Jeśli tak, to gdzie? Czy po obu stronach jest taki sam, czy czymś się różni?

Obróć głowę tak, by raz spojrzeć przez swoje prawe, raz przez lewe ramię. Również obserwuj ciało, czy dostrzegasz jakiegokolwiek różnice.



Na zakończenie sekwencji ćwiczeń powtórz cały test, zwracając przy tym szczególną uwagę na to, co się zmieniło. Gdzie pojawiły się luz, przestrzeń? Czy zakres ruchu się zwiększył lub poprawił?

Gong tybetański

Rozluźnienie całego ciała.

Rozluźnienie obszaru ramion.

Mobilizacja kręgosłupa.



- ▶ Stań w rozkroku z nogami rozstawionymi na szerokość ramion, dobrze uziemionymi.
- ▶ Obracaj tułowiem wokół własnej osi w lewo i w prawo. Ramiona i biodra kołyszą się luźno. Oddech płynie równomiernie.
- ▶ Wykonuj te obroty przez 1-3 minuty.
- ▶ Poczuj, co się dzieje w twoim ciele.



Lucia Nirmla Schmidt – praktykuje jogę od 1991 roku i należy do pionierek nowoczesnej jogi w Niemczech, Austrii i Szwajcarii. Swoją popularność zawdzięcza wyjątkowemu talentowi do przekazywania ponadczasowych nauk jogi współczesnym i zrozumiałym językiem. Szkoli nauczycieli jogi, prowadzi warsztaty, organizuje wakacje z jogą, produkuje muzykę do filmów o jodze oraz pisze książki.

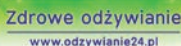
Wielogodzinna praca przy komputerze w tej samej pozycji powoduje napięcia w dłoniach i ramionach. Niekorzystnie wpływa też na szyję. To jeden z wielu przykładów, gdy drobne nawyki dotyczące przyjmowanej postawy czy poruszania się, często powtarzane, przekształcają się w zwyrodnienia, stany zapalne, a potem poważne choroby. Zwykle zapowiada je uciążliwy ból mięśni i stawów. Powinien być on wystarczającym sygnałem ostrzegawczym, by podjąć kroki zaradcze. Jakie? Doskonałą formą terapii w przypadku tego typu problemów zdrowotnych jest joga powięziowa.

Dzięki tej książce:

- nauczysz się ćwiczyć jogę powięziową, by uwolnić się od uporczywych bólów szyi, ramion i nadgarstków;
- pozbędziesz się szkodliwych nawyków i wzorców ruchowych, zastępując je prawidłowymi zachowaniami;
- otrzymasz zestaw profesjonalnych wskazówek i przeciwwskazań powiązanych z konkretnymi dolegliwościami;
- poznasz przyczyny swoich bólów mięśni i stawów, i będziesz wiedział, jak je eliminować;
- zrozumiesz, jak psychika wpływa na twoje powięzi i dlaczego może być szkodliwa w tym samym stopniu, co brak ruchu lub obciążenia fizyczne.

**Sprawdź, jak dzięki jodze powięziowej
uwolnić się od bólu mięśni i stawów**

Patroni:



Cena: 59,50 zł

ISBN: 978-83-8272-523-0



9 788382 725230