

A photograph showing a person's hands and feet on a dark yoga mat with a light-colored mandala pattern. The person is wearing blue leggings. The hands are flat on the mat, and the feet are also flat, with the toes pointing forward. The background is a dark, textured surface.

Patricia Römpke

# Joga dla stóp

Proste asany, dzięki którym wzmocnisz powięzi,  
uśmierzysz ból, pozbędziesz się płaskostopia,  
koślawości i haluksów

# Joga

dla stóp



**Patricia Römpke** jest ekspertką w dziedzinie szczęścia i zdrowia bez skutków ubocznych. W swojej pracy uwzględnia cztery filary: terapię bólu, psychologię, dietetykę i aktywność fizyczną. Swoje pierwsze doświadczenia z jogą zdobyła jeszcze jako nastolatka na Ibizie w ramach różnych warsztatów. Dziś jest nauczycielką i instruktorką jogi (RYT 200 Yoga Alliance), pilatesu i trenerką fitness, poważaną prelegentką, certyfikowaną edukatorką zdrowia, osobą odpowiedzialną za stan zdrowia pracowników w firmach i terapeutką manualną w zakresie terapii bólu LnB (Terapia Manualna). Kiedy postanowiła wycofać się z dużych międzynarodowych projektów, by poświęcić się rodzinie, jej pasją stało się pisanie. W taki oto sposób spod jej pióra wyszły już liczne książki i audiobooki. Rodowita mieszkanka Stuttgartu, mieszka z rodziną na obrzeżach Heidelbergu. Więcej na jej temat dowiesz się na:

<http://patricia-roempke.com> lub

<http://youtube.com/user/CardYoTV>,

[http://instagram.com/patricia\\_roempke/](http://instagram.com/patricia_roempke/),

<http://facebook.com/PatriciaRoempke/>.

A photograph of a person's hands and feet on a dark yoga mat with a light-colored mandala pattern. The person is wearing light blue leggings. The hands are flat on the mat, and the feet are also flat, with the toes pointing forward. The background is a wooden floor.

Patricia Römpke

# Joga dla stóp

Proste asany, dzięki którym wzmocnisz powięzi,  
uśmierzysz ból, pozbędziesz się płaskostopia,  
koślawości i haluksów

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Aneta Trybulska  
ZDJĘCIA: Holger Münch, Stuttgart  
ZDJĘCIA AUTORKI NA STR. 2: Atelier Foto Greif  
ILUSTRACJE: Nina Tiefenbach, Berlin

Przedstawieni ludzie w żaden sposób nie mają nic wspólnego z opisywanymi chorobami.

Wydanie I  
Białystok 2024  
ISBN 978-83-8272-794-4

Tytuł oryginału: *Yoga für gesunde Füße: Asanas gegen Hallux, Fersensporn & Co.*

Copyright © 2019 of the original German edition by TRIAS Verlag in Georg Thieme Verlag KG,  
Stuttgart, Germany.

Original title:  
Yoga für gesunde Füße by Patricia Römpke

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2024  
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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[www.facebook.com/wydawnictwovital](http://www.facebook.com/wydawnictwovital)



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.superodzywianie.pl](http://www.superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND



# Spis treści

<b>Przez życie na zdrowych stopach</b>	9
<b>Wszystko o naszych stopach</b>	13
<b>Stopy – fundament naszego ciała</b>	14
Joga dla stóp	14
Chore stopy	17
<b>Ciało jako kompletna sieć zależności</b>	27
Jak rozwija się niezdrowa postawa ciała?	27
Wszystko w jednym	28
Odpowiedzialność uczuć za ciało	35



## Od teorii do praktyki

51

### **Jak ćwiczyć prawidłowo**

52

Każde ćwiczenie wymaga podstawy

52

Unikaj obrażeń

53

Praktyczne wskazówki

57

Pozycja góry

60

Stanie na palcach

62

Stawanie na grzbiecie stopy ze zmianą nogi

64

Stanie na zewnętrznych krawędziach stóp

66

Przestrzenie międzypalcowe

68

Izolacja dużego palca

70

Podnoszenie diamentu

72

Rolowanie piłeczki do rozluźniania powięzi podeszwą stopy

74

Piorun

76

Skłon do przodu

78

Wykrok

80

Świadomy chód

82

Wojownik I

84





Wojownik II	86
Wojownik III	88
Skłon do przodu z pozycji stojącej	90
Boczne rozciąganie nóg	92
Deska	94
Pies z głową do dołu	96
Pies z głową do góry	98
Siad na palcach	100
Siad na piętach	102
Gra na pianinie w pozycji góry	104
Balans dłoni i stóp	106
Otwieracz bioder w balansie	108
Drzewo	110
Tancerz	112
Mnich	114
Girlanda	116
Siad prosty	118
Rozciąganie do przodu w siadzie	120
Siad skrzyżny	122





## **Dodatek**

Literatura uzupełniająca	127
Podziękowanie	128
Indeks haseł	129

## **Dygresje**

Fascynujące powięzi	22
Kontrola postawy ciała za pomocą czakr	30
Inspiracje z medycyny dalekowschodniej	41
Masaż refleksologiczny stóp	47
Medytacja dla stóp	124

# Przez życie na zdrowych stopach

Jako dziecko uwielbiałam zajęcia z gimnastyki artystycznej. Na szczęście dla mnie, w pierwszych latach nauki praktycznie cały czas ćwiczyliśmy bosy, a nasz trening obfitował w liczne ćwiczenia stóp. Aby zdobyć złoty medal na Mistrzostwach Balearów, trzeba było umieć zapanować nad ciałem i utrzymać równowagę. Równoległe do sportów wyczynowych praktykowałam jogę, co również miało na mnie korzystny wpływ. Kiedy pożegnałam się z tymi pierwszymi, z początku oznaczało to również koniec moich zajęć jogi. Później szkoliłam się na trenerkę fitness, pracując z ciężarkami i sprzętem. W rezultacie moje młode, dynamiczne ciało zaczęło bardziej przypominać ciało sztywnego, masywnego kulturysty. Spędzałam wiele godzin dziennie na treningu w poszukiwaniu dobrego samopoczucia, którego tak naprawdę nigdy nie byłam w stanie osiągnąć. Czułam się z tym niekomfortowo i zaczynało mnie to nudzić. Ostatecznie wypadnięcie dysku położyło kres mojej karierze w tym zawodzie. Wtedy odkryłam pilates i szybko poczułam, że moja wewnętrzna siła, którą od tak dawna pragnęłam odzyskać, w końcu powraca. Kontakt z pilatesem szybko doprowadził mnie z powrotem do mojej dawno zapomnianej jogi. Dostrzegłam, jak te dwie metody treningowe pięknie ze sobą współgrają. Przez lata studiowałam jogę i jej filozofię, zajmowałam się wschodnim nauczaniem o zdrowiu, osteopresurą z wykorzystaniem pomocy lub bez nich oraz naturopatią. W związku z ograniczeniami ruchowymi moich uczniów oraz dzięki mojej własnej pracy nad

sobą zaczęłam coraz bardziej rozumieć ciało, jego zależności oraz to, co może mu pomóc. I zdałam sobie sprawę, że wiele wyzwań, które znajdują odzwierciedlenie w całym naszym ciele, bierze swój początek właśnie w jego fundamencie – czyli w naszych stopach.

Jeśli podeszwy twoich stóp, tak jak u mnie, wykształciły się nieprawidłowo w dzieciństwie, łuk stopy traci oparcie, a kość piętowa wygina się do wewnątrz, przez co utracona zostaje statyka nóg. Z wiekiem może dojść do skręcenia kolana, a takie niekorzystne obciążenia prowadzą do problemów z kolanem lub kręgosłupem. Wielu uczestników moich kursów przychodzi do mnie ze zdiagnozowaną różnicą w długości nóg. Często jest to spowodowane jednostronną nieprawidłową postawą ciała, a to z kolei prowadzi do przechylenia miednicy. Wiele takich nieprawidłowości w ułożeniu naszego ciała można znacznie zredukować poprzez świadomą praktykę i cierpliwość. Możesz nauczyć się świadomie i uważnie wchodzić we własne ciało i rozwijać percepcję, by twoje ruchy stały się precyzyjne i byś mógł świadomie stosować je na co dzień.

Nasze stopy, nawet jeśli często przypisujemy im niewielkie, wręcz niezauważalne znaczenie, odgrywają w naszym życiu bardzo istotną rolę. Chodzimy na nich dzień w dzień, zapominając, że są naszym fundamentem, Adhara. Może raz na jakiś czas latem zafundujemy im pedicure. Wówczas coś się dzieje, wtedy też nasze stopy zaczynają przyciągać uwagę innych. Zwykle jednak zaczynamy się nimi interesować dopiero, gdy odczuwamy ból. A kiedy stopy boją, spina się całe ciało. Są niczym fundament piramidy. Gdy coś jest z nim nie tak, wali się cała piramida. Jeśli znów zaczniemy zwracać uwagę na nasze stopy i je doceniać, nie będziemy już musieli żyć z dolegliwościami.

Pierwszym krokiem jest przyjrzenie się naszym butom. Podczas praktyki jogi cały czas chodzimy bosy. Wykonując ćwiczenia na równowagę, stojąc na jednej nodze, odczuwamy tę intensywność pozycji od palców aż po piętę. Kontakt skóry z podłożem, a także mentalne

uziemienie są bardzo przyjemne. Takie świadome unikanie obuwia wpływa na ułożenie całego naszego ciała. Ze względu na presję społeczną oraz temperatury panujące w Niemczech nie możemy chodzić boso. Ale za to możemy z powodzeniem wybrać takie obuwie, które daje swobodę. Dzięki temu wyuczone techniki uda się stosować również w codziennym życiu – mając na nogach buty.

„Świat jest u naszych stóp” – zatem dbaj o nie, troszcząc się jednocześnie o zdrowie całego swojego ciała.

Twoja Patricia Röpcke



# Wszystko o naszych stopach

Nasze stopy są fundamentem naszego ciała. Stajemy na nich i poruszamy się dzięki nim. Dają nam wsparcie. Poświęćmy im zatem więcej uwagi.

# Stopy – fundament naszego ciała

Zadbaj o swoje stopy. Ćwiczenia zaprezentowane w tej książce sprawią ci więcej przyjemności, jeśli będziesz wiedzieć, po co je wykonujesz.

## Joga dla stóp

Ile uwagi poświęcasz swoim stopom na co dzień? Stopy to fundament naszej stabilności, a jednocześnie naszej mobilności. Składają się z 28 kości, 31 stawów, 107 więzadeł i ścięgien oraz 20 mięśni. Mięśnie stopy umożliwiają ruchy palcami, zapewniają też aktywną stabilność łuku stopy. Mowa o najbardziej obciążonych częściach ciała. Nasze stopy zwykle mimochodem niosą nas przez całe życie, wykonując przy tym niesamowitą robotę.

Teraz, gdy już wiemy, że w naszych stopach współpracują ze sobą liczne mięśnie, więzadła i stawy, szybko dociera do nas, że te mięśnie na skutek jednostronnego napięcia mogą doświadczać różnych zaburzeń. Nie pozwól, żeby to zaszło za daleko. Bądź aktywny dla swoich stóp. Zapewnij im przestrzeń, której potrzebują, aby poczuć się komfortowo.

## Jak joga może ci w tym pomóc?

Joga to dar dla ciała, umysłu i ducha. Jest niesamowita, bo praktykować może ją każdy. Wiedząc, jakie efekty przynosi zmiana nawyków,



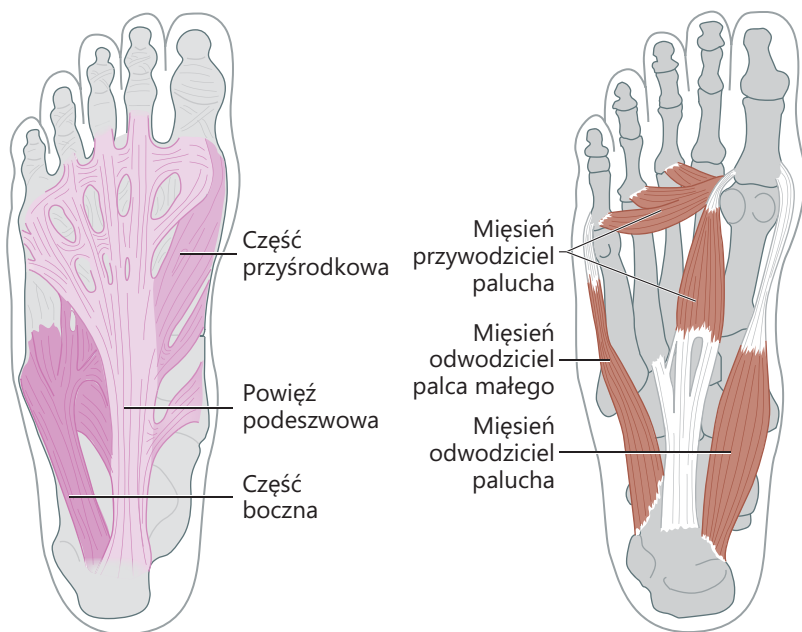
w krótkim czasie możesz opanować wszystkie ćwiczenia. Oddziaływanie jogi w kontekście odczuwalnej ulgi, jak również jej przeciwdziałanie chorobom i bólowi zyskuje dziś na znaczeniu w społeczeństwie.

Joga pomoże ci:

- Skierować uwagę i świadomość na twoje stopy.
- Utrzymać elastyczność stawów.
- Budować mięśnie nóg i stóp.
- Zapewnić zrównoważone obciążenie twoim stopom.

Nowe odkrycia pokazują, że dzięki jodze można odpowiednio leczyć i trenować powięzi. Poniższe ćwiczenia jogi pozwalają na skoncentrowane oraz świadome samoleczenie.

### ✓ Powięź podeszwowa i mięśnie krótkie stóp



# Świadomy chód

Sahita Sanchar

**Pozycja wyjściowa.** Stoisz prosto. Wydłużasz się na zewnątrz i wewnątrz, poza siebie.

**Wykonanie.** Poruszaj się w zwolnionym tempie. Odstawiając piętę na ziemię, postaraj się ją odłożyć prosto, jednocześnie utrzymując kontakt z podłożem. Aktywnie dokręć przednią część stopy do stabilnej tylnej części stopy. Upewnij się, że stawy śródstopno-paliczkowe dużego i małego palca jednocześnie dotykają podłoża. Palce są rozluźnione i lekko zgięte w stawach. Przesuwając stopę w miejscu styku z podłożem, świadomie postrzegaj piętę, przodostopie i duże palce. ❶

**Bandhas.** Stopy są aktywne, dno miednicy i pępek są uniesione do wewnątrz. Zrób lekki podwójny podbródek i wydłuż szyję. Aktywuj ręce.

**Cel.** Dzięki tej asanie ćwiczysz koordynację i zwiększasz świadomość swoich stóp. Wyobraź sobie swój chód i zastosuj go w praktyce. W ten sposób zaczniesz świadomie stosować taki optymalny, zrównoważony chód w praktyce, aż stanie się on normalną częścią twojego ruchu.

**Drishti.** Twoje spojrzenie jest spokojnie utkwione w punkcie na ziemi lub na wprost.

**Przeciwwskazanie.** W przypadku bólu palców, ramion lub pleców zwróć uwagę na oddech. Jeśli wstrzymujesz go, twoje ciało wysyła ci sygnał, że to już dla niego za dużo. Wtedy po prostu zmniejsz intensywność ćwiczenia lub bodźca. W przypadku urazów kostki lub ścięgna Achillesa odpowiednio zmodyfikuj ćwiczenie.

**Kontekst.** W niektórych przypadkach, gdy twoje nerwy międzypalcowe są podrażnione, ból możesz leczyć również na zimno.



Zapewnij każdemu palcowi swobodę ruchów, aby mięśnie, ścięgna i więzadła mogły się optymalnie wyrównać względem siebie. Świadomie zwracaj uwagę na to, jak odkładasz, przesuwasz i podnosisz stopę.

**Pomoce.** Cudownie jest wykonywać to ćwiczenie na piasku, żwirze, trawie, wodzie, materacu lub papierze i za każdym razem poczuć różnicę.

**Warianty.** Ugnij nogi **2** i chodź na palcach. **3** Zmieniaj tempo, aby poczuć różnicę w sile docisku do podłoża.



# Podziękowanie

Ważne jest, aby znaleźć własną równowagę w życiu. Nie za dużo ćwiczeń, nie za dużo jedzenia i tak dalej. Jest jednak pewien obszar w moim życiu, w którym trudno jest mi tę równowagę utrzymać. To moja praca, w której zdecydowanie robię za dużo. To dlatego, że ją kocham. Pisanie tej książki i obserwowanie jej powolnego oraz ciągłego rozwoju sprawiało mi niesamowitą przyjemność. Ta książka nie mogłaby powstać bez wsparcia ani pomocy mojej rodziny, przyjaciół, klientów, zleceniodawców oraz współpracowników.

Dziękuję również wszystkim moim klientom korzystającym z moich usług trenera personalnego, uczestnikom kursów fitness, a także pacjentom. To właśnie praca z wami zainspirowała mnie do napisania tej książki.

# Indeks haseł

## B

Balans dłoni i stóp 106  
Boczne rozciąganie nóg 92

## D

Deska 94  
Drzewo 110

## G

Girlanda 116  
Gra na pianinie w pozycji góry 104

## I

Izolacja dużego palca 70

## M

Mnich 114

## O

Otwieracz bioder w balansie 108

## P

Pies z głową do dołu 96  
Pies z głową do góry 98  
Piorun 76  
Podnoszenie diamentu 72  
Pozycja góry 60  
Przestrzenie międzypalcowe 68

## R

Rolowanie piłeczki do rozluźniania  
powięzi podeszwą stopy 74  
Rozciąganie do przodu w siadzie 120

## S

Siad na palcach 100  
Siad na piętach 102  
Siad prosty 118  
Siad skrzyżny 122  
Skłon do przodu 78  
Skłon do przodu z pozycji stojącej 90  
Stanie na palcach 62  
Stawanie na zewnętrznych  
krawędziach stóp 66  
Stawanie na grzbiecie stopy ze zmianą  
nogi 64

## Ś

Świadomy chód 82

## T

Tancerz 112

## W

Wojownik I 84  
Wojownik II 86  
Wojownik III 88  
Wykrok 80



**Patricia Röpke** – w swojej pracy uwzględniła cztery filary: terapię bólu, psychologię, dietetykę i aktywność fizyczną. Swoje pierwsze doświadczenia z jogą zdobyła jeszcze jako nastolatka. Dziś jest nauczycielką i instruktorką jogi, pilatesu i trenerką fitness, prelegentką, certyfikowaną edukatorką zdrowia, terapeutką manualną w zakresie terapii bólu. Spod jej pióra wyszło już kilka książek. Mieszka z rodziną na obrzeżach Heidelbergu.

**Spędzasz cały dzień na stojąco?  
Często masz opuchnięte stopy i tydki?  
Drętwienie i ból nie pozwalają ci w nocy spać?  
A może zdiagnozowano u ciebie płaskostopie lub haluksy?  
Ta książka jest dla ciebie!**

Stopy stanowią fundament naszej stabilności i mobilności. Są jednak jedną z najbardziej obciążonych części ciała, a przecież muszą nieść nas przez całe życie! Dlatego jeśli borykasz się z bólem i innymi dolegliwościami, czas zapewnić swoim stopom komfort, na jaki zasługują! Pomogą ci w tym joga stóp i masaż powięzi z elementami refleksologii. Praktykować je może każdy, a efekty zauważysz bardzo szybko. Asany przyjazne stopom pomogą ci pozbyć się bólu, utrzymać elastyczność stawów, budować mięśnie nóg i stóp, zwiększyć zakres ruchu, a także zapewnią zrównoważone obciążenie. W tym ilustrowanym podręczniku znajdziesz jasne instrukcje i proste ćwiczenia dla stóp, które będziesz mógł wykonać w domowym zaciszu, bez konieczności kupowania drogiego sprzętu.

**Joga dla stóp – twoja ścieżka do zdrowych,  
silnych i zrelaksowanych stóp**

Patroni:

**MODA<sup>na</sup>ZDROWIE**  
co miesiąc w najlepszych aptekach



Cena 44,40 zł

ISBN: 978-83-8272-794-4



9 788382 172794 4