

FRIEDERIKE REUMANN

# Osteopatia i joga

w samoleczeniu

Holistyczne techniki,  
dzięki którym aktywujesz  
samoleczące siły organizmu,  
pokonasz powszechne dolegliwości  
i skutecznie uśmierzysz ból



*Osteopatia  
i joga*

w samoleczeniu



FRIEDERIKE REUMANN

# Osteopatia i joga

w samoleczeniu

Holistyczne techniki,  
dzięki którym aktywujesz  
samoleczące siły organizmu,  
pokonasz powszechne dolegliwości  
i skutecznie uśmierzysz ból



REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Emilia Dajnowicz  
PROJEKT OKŁADKI: Emilia Dajnowicz  
TŁUMACZENIE: Beata Bulkowska-Gottschling

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8272-456-1

Tytuł oryginału: *Selbstheilung mit Yoga und Osteopathie: Mit osteopathischen Techniken in der Yogapraxis Beschwerden behandeln und Schmerzen lindern*

First published as "Selbstheilung mit Yoga und Osteopathie: Mit osteopathischen Techniken in der Yogapraxis Beschwerden behandeln und Schmerzen lindern"

© 2021 by riva Verlag, Muenchner Verlagsgruppe GmbH, Munich, Germany. [www.riva-verlag.de](http://www.riva-verlag.de).  
All rights reserved.

Modelka: Agathe Basta z agencji Elace Sportmodels, Monachium

Wszystkie zdjęcia w wewnętrznej części książki są autorstwa Nilsa Schwarza, [www.nilsschwarz.com](http://www.nilsschwarz.com), z wyjątkiem:  
Philipp Schröder: 186. Pozostałe fotografie pochodzą z Depositphotos: mandale: Utro-na-more, jpldesigns: 10-11; Deklofenak: 12; HayDmitriy: 14; AntonioGuillemF: 24; Bravoart: 27; photographiee.eu: 50; karelnoppe: 52; Wavebreakmedia: 54; chayathon: 60-61; ideyweb: 68; JanPietruszka: 69; MattLphotography: 76; My\_box\_pra: 84; PantherMediaSeller: 94; corbacserdar.gmail.com: 98; Zonda: 99; medicalstocks: 116; Axel\_Kock: 135; ChamilleWhite: 141; duskbabe: 142; ivusakzkrabice: 143; sasimoto: 144; Whiteaster: 145; Nifosztibes: 146; microgen: 148-149; rogerphoto: 150; liza5450, sbotas: 155; belchonock: 156; belchonock: 160; piotr\_marcinski: 179; solar22: 180; NatashaBreen: 184. Shutterstock: Alila Medical Media: 28; SciePro: 72, 169; Chu KyungMin: 106. Ilustracje Martha Kosthorst: 58, 103, 119; z wykorzystaniem materiałów Shutterstock/3DMI: 89, 91.

© 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 rozpocznieš 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

*Dla Peny*



## Spis treści

Joga i osteopatia – idealne połączenie dla twojego zdrowia ❁ 8

### ROZDZIAŁ 1

## Joga i osteopatia – podstawy

Joga – równowaga fizyczna i psychiczna ❁ 12

Współczesna medytacja ❁ 13

Uzdrowiająca moc oddychania w jodze ❁ 23

Dwanaście podstawowych pozycji ciała stosowanych w programie czterech kroków ❁ 36

Osteopatia – leczenie przy pomocy rąk ❁ 50

### ROZDZIAŁ 2

## Uzyskanie równowagi dzięki jodze i osteopatii

Samoleczenie w czterech krokach ❁ 62

Krok 1: Pobudzanie systemu przepływu – zaopatrzenie organizmu w składniki odżywcze ❁ 68

Krok 2: Odciążenie struktur pomocniczych – rozluźnienie napięcia i detoksykacja ❁ 80

Krok 3: Impuls dla struktury docelowej – przebudzenie sił regulacyjnych ❁ 101

Krok 4: Odpocząć i poukładać wszystko od nowa ❁ 127

Nagradzanie ciała – zbawienna dla zmysłów herbata ziołowa ❁ 141



### ROZDZIAŁ 3

## Samodzielne łagodzenie często spotykanych codziennych dolegliwości

Dolegliwości po wstaniu z łóżka ❁ 150

Zaburzenia snu ❁ 157

Stres i wielokrotne obciążenie ❁ 162

Ból dolnej części pleców ❁ 169

Problemy trawienne ❁ 180

O Autorce ❁ 186

Dalsze propozycje dotyczące literatury dla rozszerzenia informacji ❁ 187

Spis ćwiczeń ❁ 189

Indeks rzeczowy ❁ 191





## Joga i osteopatia – idealne połączenie dla twojego zdrowia



Jako fizjoterapeutka, terapeutka medycyny alternatywnej i osteopatia obserwuję, że w przypadku wystąpienia dolegliwości bólowych coraz więcej osób zwraca się ku alternatywnym, holistycznym procedurom terapeutycznym, takim jak osteopatia lub terapia jogą. Znajduje to odzwierciedlenie w rosnącym zainteresowaniu osób dotkniętych problemem, aby dotrzeć do źródła przyczyn ich dolegliwości, zamiast po prostu odsuwać od siebie odczuwane objawy. Dlatego też wielu moich pacjentów chciałoby, oprócz leczenia, otrzymać również zestawy ćwiczeń i wskazówek dotyczących samopomocy w życiu codziennym, ponieważ możliwość samoleczenia oznacza również odzyskanie kontroli nad bólem, uwolnienie się od lęku i zbudowanie głębszej więzi z własnym ciałem

Na początku mojej kariery zawodowej proponowałam pacjentom stosowanie w życiu codziennym klasycznych ćwiczeń z fizjoterapii. Szybko jednak zdałam sobie sprawę, że ćwiczenia odwołujące się do objawów nie wystarczą, by zmotywować pacjentów do działania na rzecz własnego zdrowia. I za to doświadczenie jestem bardzo wdzięczna. Dzięki niemu zrozumiałam, że zdrowie to coś więcej niż tylko leczenie izolowanych struktur ciała. Pomysł, aby dać moim pacjentom motywujące i codzienne przewodnictwo w radzeniu sobie z dolegliwościami, skłonił mnie do poszukiwania odpowiednich metod terapeutycznych, które postrzegają człowieka w całej jego nierozdzielnej postaci i stawiają go jako jednostkę w centrum procesu leczenia. Całość i nierozdzielność oznaczają, że wszystkie systemy organizmu są rozpatrywane w swoich kontekstach i tworzą harmonijną jedność z umysłem i duszą. Idealne połączenie znalazłam w końcu w jodze i osteopatii.

Obie filozofie postrzegają człowieka jako nierozdzielną jednostkę. Ta myśl przewodnia w istotny sposób odróżnia jogę i osteopatię od opierających się na leczeniu objawów medycyny szkolnej i fizjoterapii. Joga i osteopatia bowiem pozwalają na holistyczne spojrzenie na powstawanie dolegliwości i dostrzegają wrodzoną zdolność organizmu do samoregulacji poprzez moc samouzdrawiania w przypadku większości dolegliwości. Joga uzupełnia manualne impulsy leczenia osteopatii poprzez techniki medytacyjne, które uspokajają umysł i ćwiczą



postrzeganie własnego ciała. Wypełnienie tej luki terapeutycznej w osteopatii za pomocą jogi stało się szczególnie ważne we współczesnym, zabieganym świecie. Ponieważ dopiero wtedy, gdy człowiek odzyska zdolność komunikowania się z własnym ciałem i odprężania się, moc samouzdrawiania może mieć trwały efekt, a dolegliwości mogą zostać rozwiązane na dłuższą metę.

Joga i osteopatia, połączone w jeden indywidualny program ćwiczeń, w końcu oferują moim pacjentom motywujące codzienne wskazówki, dzięki którym mogą samodzielnie leczyć wiele dolegliwości. Z wielką przyjemnością obserwuję, jak większość moich pacjentów, dzięki stosowaniu swojego planu ćwiczeń, może zredukować liczbę wizyt lekarskich i terapeutycznych oraz zmniejszyć liczbę dni nieobecności w pracy. Możliwość stosowania samodzielnego leczenia licznych dolegliwości pozytywnie wpłynęła na zmianę codziennego życia wielu moich pacjentów: zaczęli zwracać większą uwagę na zdrowe odżywianie, wszechstronność zążywanego ruchu i ogólnie na redukcję stresu.

Za pośrednictwem tej książki chcę podzielić się swoimi doświadczeniami nie tylko z moimi pacjentami. Ty, Czytelniku, powinieneś mieć również możliwość stworzenia własnego programu ćwiczeń, który jest zgodny z zasadami leczenia osteopatycznego i jest uzupełniony pozytywnym działaniem jogi. Książka przekazuje proste w realizacji ćwiczenia fizyczne, techniki oddechowe i medytacyjne oraz wiedzę osteopatyczną dotyczącą ogólnie postrzeganego utrzymania zdrowia.

W pierwszym rozdziale poznasz najważniejsze podstawy teoretyczne dotyczące jogi i osteopatii, których znajomość jest potrzebna do skomponowania poszczególnych zestawów ćwiczeniowych. Tu podaję również wskazówki dotyczące tego, jakie pomoce mogą się do tego przydać i odpowiednio pomóc w wykonywaniu ćwiczeń. W rozdziale drugim, będącym punktem centralnym tej książki, dowiesz się w czterech krokach, jak opracować indywidualny program ćwiczeń zgodnie z zasadami leczenia osteopatycznego. Ćwiczenia są wyjaśnione krok po kroku i łatwe do realizacji. W ostatnim rozdziale przedstawię ci programy ćwiczeń na typowe dolegliwości, takie jak bóle pleców i problemy ze snem. W tym celu otrzymasz do wypróbowania praktyczne porady wywodzące się z terapii jogą i sprawdzone wskazówki pochodzące z praktyki terapii alternatywnej.

Życzę ci ekscytującej lektury i wiary w twoje siły samouzdrawiające!

*Friederike Reumann*





ROZDZIAŁ 1

---

# Joga i osteopatia

– podstawy



Joga i osteopatia mają przede wszystkim jedną wspólną cechę: w obu tych filozofiach w centrum znajduje się człowiek jako całość i jako indywidualna jednostka. Obie te filozofie uwzględniają to, że człowiek w swoim życiu podlega wpływowi ciągłych zmian, które to z kolei uzależnione są od wielu różnych czynników, takich jak aktywność fizyczna, odżywianie się czy też samopoczucie psychiczne i emocjonalne. Obie filozofie zakładają, że ciało ma zdolność do zachowania zdrowia dzięki mocy samouzdrawiania.

## Joga – równowaga fizyczna i psychiczna



Prawdopodobnie interesujesz się jogą, bo przecież trzymasz w swoich rękach tę książkę. Być może brałaś już kiedyś wcześniej udział w zajęciach jogi lub ćwiczyłaś sam w domu. We współczesnym świecie praktyk fizycznych joga cieszy się dużym powodzeniem. Za pomocą pozycji jogi (asany) wzmocniane i kształtowane są mięśnie. Piękne, smukłe mięśnie i zapierające dech w piersiach pozycje jogi są chętnie pokazywane i „lajkowane” na Instagramie. Ale joga to znacznie więcej niż tylko program fitness, który ma na celu budowanie pięknie ukształtowanych mięśni. Joga po prostu dobrze wpływa na człowieka, uspokaja napięty umysł, a nawet jest skuteczną terapeutycznie.



Pierwotnie joga była starożytną filozofią indyjską, po raz pierwszy spisana w Jogasutrach około II wieku n.e. przez indyjskiego mędrca Patańdzalego. Joga-sutry wskazują wyraźnie, że ćwiczenia ruchowe i oddechowe mają być jedynie działaniem pomocniczym do uspokojenia i zcentralizowania umysłu. Według Patańdzalego w klasycznej jodze

*Pozycje jogi i techniki oddechowe początkowo miały na celu przygotowanie ciała i umysłu do siedzenia podczas medytacji.*



w centrum zainteresowania znajduje się opanowanie i kontrolowanie umysłu. Dopiero w okresie ruchu Tantryzmu (około 500 roku n.e.) do praktyki zostały włączone pozycje jogi. Były to prawie wyłącznie pozycje siedzące.

Wraz z powstaniem ruchu Hatha jogi (około XII wieku n.e.) ciało wysunęło się na pierwszy plan jako najważniejsze narzędzie jogi. W ciągu ostatnich dziesięcioleci z klasycznej Hatha jogi wyewoluowało wiele nowoczesnych stylów jogi. Należą do nich w szczególności Vinyasa joga, Bikram joga, Kundalini joga czy joga terapeutyczna.

Joga jest zatem również filozofią teorii doświadczenia, która łączy ciało, umysł i duszę, a także dostosowuje się do potrzeb współczesnego człowieka. W odniesieniu do współczesnego życia codziennego, joga oferuje pomoc w skupieniu umysłu i wyostreniu zdolności postrzegania własnego jestestwa. Trzema najważniejszymi sposobami wsparcia w osiągnięciu tego celu są medytacja, techniki oddechowe (pranajama) i pozycje jogi (asany).

## Współczesna medytacja



Coraz więcej osób – być może i ty też do nich należysz – szuka sposobów na wyjście ze stresującej codziennej rutyny dzięki technikom relaksacyjnym, takim jak medytacja. Dla większości z nich ważne jest, aby techniki medytacyjne i relaksacyjne nie stały się dodatkowymi stresogennymi czynnikami w ich napiętym harmonogramie zajęć. Aby sprostać tym potrzebom i kryteriom, w tej książce przedstawiam skuteczne techniki medytacyjne, które oszczędzają czas, można je zintegrować z codziennym życiem, mogą być wykonywane w dowolnym miejscu, a jednocześnie są nadal bardzo skuteczne i sprzyjają relaksowi. Są one odpowiednie zarówno dla początkujących, którzy jeszcze nigdy nie mieli do czynienia z medytacją, jak również dla joginów z praktycznym doświadczeniem.

Pierwotnie w starożytnych indyjskich naukach medytacja była duchowym sposobem na uporządkowanie umysłu i w efekcie tego osiągnięcie oświecenia. We współczesnym świecie zachodnim techniki medytacyjne, odseparowane od myślenia duchowego, są stosowane głównie jako trening mentalny w celu radzenia sobie ze stresem.



Wynika to z prostego powodu: życie codzienne tutaj jest inne. Nacechowane jest presją terminów, wieloma obciążeniami i ciągłą dyspozycyjnością. Mało kto może poświęcić czas na wielogodzinną medytację, tak jak zakłada tradycyjna nauka jogi. Jednak najnowsze badania dowodzą, że czas trwania medytacji niekoniecznie jest decydującym czynnikiem w zmniejszaniu napięcia związanego ze stresem. Kto chce zdobyć odporność na stres, powinien raczej dbać o konsekwentną stałość i regularną praktykę medytacyjną.

We współczesnym uprzemysłowionym społeczeństwie, oprócz presji czasu i stresu, istnieje jeszcze jeden problem: cyfryzacja i globalizacja prowadzą do daleko idących powiązań w sieci ze światem zewnętrznym. Za pośrednictwem szerokiej gamy kanałów mediów społecznościowych Internetu, telefonu komórkowego i tym podobnych jesteśmy stale dostępni i osiągalni dla wszystkich. Natomiast nasze własne potrzeby, własny organizm i duchowy rozwój są coraz bardziej spychane na dalszy plan. Tracimy poczucie samego siebie.

Sygnaly płynące z naszego ciała zostają stłumione przez codzienne życie i zwykle nie docierają do świadomości. Gdybyś jednak był w stanie prawidłowo odbierać swoje ciało, natychmiast zauważyłbyś sygnały ostrzegawcze. Dzięki właściwemu postrzeganiu własnego ciała możesz zapobiec wielu dolegliwościom



*Medytowanie jest możliwe wszędzie – nawet przy biurku w biurze można znaleźć w sobie chwilę wyciszenia i skupienia.*





i zaczynającym się chorobom, a także pomóc sobie w zachowaniu zdrowia i witalności ciała. Techniki medytacyjne dla współczesnego człowieka powinny zatem ćwiczyć nie tylko redukcję stresu, ale także postrzeganie własnego ciała.

## Medytacja uspokaja myśli i porządkuje umysł

Codziennie życie jest pełne sytuacji, które sprawiają, że twoja równowaga zostaje zachwiana. Ale często to nie sytuacja cię nęka i wykańcza, ale twoje wewnętrzne nastawienie do niej. Oto przykład: chcesz złożyć wypowiedzenie z pracy. Jest co prawda dobrze płatna i zapewnia ci bezpieczeństwo, ale nie służy ci zdrowotnie. Zanim złożysz wypowiedzenie, odgrywasz tę scenę już z tysiąc razy w swojej głowie. Co by było, gdyby...? Czy w przyszłości będę mógł nadal spłacać swój dom? Czy uda mi się znaleźć nową pracę? Jak zareaguje mój szef? Co na ten temat powie moja rodzina? Twój mózg porównuje aktualne sytuacje z rozwiązaniami z przeszłości, analizuje, piętrzy wszelkie wątpliwości lub szuka alternatywnych rozwiązań. Myśli nie są w stanie się wyciszyć i uspokoić, a to wywołuje wewnętrzny stres. W końcu porzucasz myśl o odejściu z pracy, mimo że byłeś pewien, że jest to dla ciebie ważne i słuszne. Ale wykonanie kroku w kierunku opuszczenia strefy komfortu wymaga odwagi i pewności siebie. Właśnie w takich i podobnych sytuacjach medytacja może pomóc ci uporządkować myśli i uspokoić umysł. Jeżeli ci się to uda, łatwiej ci będzie znaleźć drogę wyjścia z tej trudnej sytuacji i zrobić kolejny krok.

Zanim przedstawię ci dalsze pozytywne efekty medytacji, sugeruję, abyś sam sprawdził, jak bardzo zajęty jest teraz twój mózg i jak często w codziennym życiu twoje myśli odbiegają od tego, co właśnie robisz. Test na stronie 16 może pomóc ci zrozumieć, jak działa mózg i zmotywować cię do wypróbowania technik medytacyjnych.

Wcale nie jest takie proste zwabić myśli do teraźniejszości i uporządkować je tam. Mózg nieustannie poszukuje rozwiązań, aby spowodować, że twoje życie codzienne było możliwe jak najłatwiejsze. Dlatego nasze myśli często krążą wokół tego wszystkiego. Ale kiedy twoje myśli się wyciszą, nawet jeśli będzie to trwało tylko bardzo króciutką chwilę, odczujesz odprężający i uspokajający wpływ medytacji na twoje ciało. Przy odrobinie praktyki te chwile odpoczynku będą trwały dłużej. Mózg otrzymuje cenne przerwy na regenerację.

Techniki medytacyjne pomagają uporządkować umysł, dzięki czemu będziesz mógł znaleźć nowe rozwiązania i iść naprzód w życiu. Medytacja pomaga





### Test: Jak często twoje myśli zbaczą na inne tematy?

Zamknij oczy i staraj się nie myśleć o niczym. Przez ile sekund ci się to udaje? Czy twój mózg liczył razem z tobą? To znaczy, że już przegrałeś. Kiedy przystępujesz do testu po raz pierwszy, prawie niemożliwe jest, aby o niczym nie myśleć: prawdopodobnie będziesz słyszeć dźwięki, które cię rozpraszają, zaczniesz automatycznie liczyć lub staniesz się niespokojny. Na początek pięć do dziesięciu sekund to całkiem dobry wynik. Powtórz test i podążaj teraz za swoimi myślami. Dokąd cię zaprowadzą? Do jakiegoś konkretnego wydarzenia z twojej przeszłości? A może twoje myśli prowadzą cię do niepokojów, zmartwień lub wydarzeń, które ukrywają się w przyszłości? Jak długo mogą się zakotwiczyć w chwili obecnej?

również znaleźć drogę powrotną do własnego rytmu i zmniejszyć stres poprzez wypracowanie sił odpornościowych.

Według najnowszych badań, oprócz redukcji stresu i bardziej świadomego postrzegania swojego ciała, medytacja przynosi nawet ulgę w bólu. Intensywność bólu może być zredukowana nawet o 40 procent dzięki regularnej praktyce medytacyjnej. Z tego powodu coraz więcej lekarzy zaleca swoim przewlekle chorym pacjentom naukę technik medytacyjnych. Już tylko dzięki dobrze wyszkolonej świadomości ciała medytacja stanowi skuteczną i pozbawioną skutków ubocznych alternatywę dla środków przeciwbólowych w przypadku wielu dolegliwości. Również choroby cywilizacyjne, takie jak wysokie ciśnienie krwi czy podwyższony poziom cholesterolu, mogą być regulowane poprzez stałą praktykę medytacyjną. Regularna praktyka medytacyjna pozwala na zregenerowanie się, zachowanie zdrowia, rozluźnienie się i doświadczenie wewnętrznego wypełnienia.

Ale teraz chcę przejść z tobą do praktyki i pokazać ci pierwszą, prostą technikę medytacyjną, którą możesz stosować w dowolnym miejscu, wszędzie, nawet w biurze lub w swoim programie ćwiczeń.

## Zdystansowanie się od własnych myśli – minimedytacja

Za każdym razem, gdy poczujesz chaos w swojej głowie i potrzebę uporządkowania myśli, możesz praktykować technikę medytacyjną „Zdystansowanie się



od własnych myśli”. Nie ma przy tym znaczenia, czy siedzisz w biurze, przygotowujesz się do spotkania, czy szukasz rozwiązań na wyzwania czekające na ciebie w domu, ponieważ tę technikę można bez problemu stosować w dowolnym miejscu. Pozwala na przewartościowanie myśli z dystansu lub z innej perspektywy. Dzięki temu jako neutralny obserwator zdasz sobie sprawę z tego, jak możesz stawić czoła wyzwaniu i pozbyć się zbędnych myśli. Proponuję włączenie techniki medytacyjnej „Zdystansowanie się od własnych myśli” do twojego programu ćwiczeń, który sam sobie ułożysz w późniejszym czasie. Technika ta jest odpowiednia na przykład na początku i przed rozpoczęciem właściwych ćwiczeń. Pomoże ci wejść na matę i nabrać dystansu do stresującej codzienności.

❁ Połóż się rozluźniony na plecach, stopy lekko rozstawione, ręce ułożone wzdłuż ciała (ilustracja a). Jeśli czujesz się niekomfortowo i wolisz medytować na siedząco, usiądź wygodnie z wyprostowanymi plecami, na przykład w siedzie skrzyżnym (ilustracja b). Upewnij się, że nic ci nie będzie przeszkadzało, i zamknij oczy. Znajdź czas, którego potrzebujesz, by dotrzeć do siebie.



❁ Wyobraź sobie, że istniejesz oddzielnie od swoich myśli. Gdy twoje myśli poruszają się w jednym kierunku, ty biegniesz w przeciwnym. Stopniowo odległość między tobą a twoimi myślami staje się coraz większa, aż uzyskasz odpowiednią odległość, aby zacząć postrzegać swoje myśli jako oddzielone od ciebie.

❁ Odwróć się teraz w kierunku swoich myśli. Możliwe staje się spojrzenie na nie z innej perspektywy. Niektóre myśli, jeśli spojrzysz na nie z dystansem, od razu wydają ci się niepotrzebne. Pozwól im odlecieć w niebo jak balony. Niektóre myśli chcą zatrzymać się trochę dłużej, gdy patrzysz na nie z dystansu.

❁ Odwróć się teraz w kierunku swoich myśli. Możliwe staje się spojrzenie na nie z innej perspektywy. Niektóre myśli, jeśli spojrzysz na nie z dystansem, od razu wydają ci się niepotrzebne. Pozwól im odlecieć w niebo jak balony. Niektóre myśli chcą zatrzymać się trochę dłużej, gdy patrzysz na nie z dystansu.



## 1. Rozluźniona pozycja na wznak (Shavasana)

Shavasana (zwana też pozycją „trupa”) rozluźnia system ciało-umysł i harmonizuje przepływ energii. Co więcej, ta pozycja jogi pozwala doświadczyć uwolnienia się od napięcia fizycznego i psychicznego. Ponieważ Shavasana ma działanie regenerujące i głęboko relaksujące, pozycja ta jest wykonywana na końcu sekwencji jogi i osteopatii. Drugą opcją jest zastosowanie zrelaksowanej pozycji na plecach pomiędzy dwoma ćwiczeniami. Wtedy ma ona na celu uspokojenie wegetatywnego układu nerwowego i zneutralizowanie organizmu.

### Wykonanie

W pozycji leżącej na plecach ramiona leżą rozluźnione wzdłuż ciała. Nogi są lekko skręcone na zewnątrz. Głowa jest ułożona pośrodku. Po wykonaniu sekwencji ćwiczeń stosuj Shavasana przez 5 do 10 minut. Między dwoma ćwiczeniami wystarczy od 1 do 2 minut.



### Wariant z zastosowaniem akcesoriów pomocniczych

Poduszka pod głową lub zwinięty koc pod kolanami sprawiają, że pozycja jest jeszcze wygodniejsza i pomaga mięśniom lepiej się rozluźnić. Jeśli nie możesz leżeć na plecach, znajdź alternatywną pozycję, na przykład leżenie na boku.





## 2. Most wsparty na ramionach (Setu Bandha Sarvangasana)

W tej pozycji przód ciała jest rozciągnięty, a płuca zyskują więcej przestrzeni do rozszerzania się. Pozycja ta jednocześnie wzmacnia i powoduje lepsze ukrwienie mięśni tylnej części ciała. Jest to idealna pozycja wyjściowa do aktywizacji organizmu i stymulacji przepływu krwi.

### Wykonanie

Przejdź do pozycji leżącej na plecach. Rozstaw stopy na szerokość bioder. Dzięki równomiernemu obciążeniu trzech punktów: stopy, pięty, małego palca i dużego palca, stopy tworzą stabilny fundament. Podnieś miednicę, wyprostuj biodra i delikatnie przyciągnij pępek do kręgosłupa. Ramiona leżą rozluźnione wzdłuż ciała. W odcinku szyjnym kręgosłupa powstaje wydłużenie w celu zmniejszenia nacisku na tarczycę.



### Wariant z zastosowaniem akcesoriów pomocniczych

Jeśli masz trudności z podniesieniem i utrzymaniem miednicy w górze, pomocne jest umieszczenie poduszki do jogi lub klocka do jogi pod grzebieniem biodrowym i podparcie w ten sposób miednicy. Alternatywnie możesz użyć twardej poduszki z sofy lub grubej książki.





Newiger, Christoph. *Osteopathie: Sanftes Heilen mit den Händen*. München: Goldmann Verlag 2019.

Pfitzer, Dr. Torsten: *Kiefer gut, alles gut. Das Übungsprogramm gegen CMD, die wahre Ursache von Zähneknirschen, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen, Tinnitus und Co.* München: riva Verlag 2018, 6. Auflage 2020.

Pfitzer, Torsten; Lechner, Marion: *Osteopatia w domu*. Białystok: Vital, 2022.

Reumann, Friederike: *Das Workbook – eine Arbeitshilfe aus der YogaPraxis*. Norderstedt: BoD 2017.

Reumann, Friederike: *Ich hör' auf mein Bauchgefühl: Das geheime Wissen unserer Bauchorgane*. Bielefeld: Lüchow 2020.

Saradananda, Swami: *Kriyas. Die reinigende Kraft des Yoga. Detox-Praktiken für Körper und Geist*. München: Irisiana Verlag 2020.

Schleip, Dr. Robert; Bayer, Johanna: *Faszien-Fitness. Vital, elastisch, dynamisch in Sport und Alltag*. München: riva Verlag, erweiterte und überarbeitete Ausgabe 2018, 3. Auflage 2020.

Schünke, Michael; Schulte, Erik; Schumacher, Udo; Voll, Markus; Wesker, Karl: *Prometheus. Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem – Lernatlas der Anatomie*. Stuttgart: Georg Thieme, 5. Auflage 2018.

Steiner, Dr. Ronald: *Der Yoga-Doc. Beweglich und schmerzfrei mit Faszien-Yoga*. München: riva Verlag 2019.

Steiner, Dr. Ronald: *Der Yoga-Doc. Heilen mit Yoga. Die besten Übungen für zahlreiche Beschwerden*. München: riva Verlag 2019, 3. Auflage 2020.

Swami Sytyananda Saraswati: *Asana Pranayama Mudra Bandha*. Marktoberdorf: Ananda Verlag, 5. Auflage 2019.

Swanson, Ann: *Yoga verstehen: Die Anatomie der Yoga-Haltungen*. München: Dorling Kindersley 2019.



## Spis ćwiczeń

### C, Ć

Ćwiczenia oddechowe w przypadku  
blokad 59

### D

Drenaż narządów miednicy 82

### E

Ear Pull – odpoczynek dla nerwu błędnego 135

### G

Gąsienica z jogi yin 44

Głębokie odprężenie 21

Góra (Tadasana) 47

Grand Manoeuvre 74

### K

Kierowanie oddechem i wykrywanie  
blokad 29

Kot (Cakravakasana) 46

### M

Masaż karku 130

Masaż uszu dla złagodzenia stresu  
i wzmocnienia energii 70

Minimedytacja „Zdystansowanie się od  
własnych myśli” 16

– Ćwiczenie dodatkowe: Punkty  
Jonesa 134

Mobilizacja klatki piersiowej 102

– Ćwiczenie dodatkowe 1: Zasysanie  
mostka 105

– Ćwiczenie dodatkowe 2: Masaż  
dołów nadobojczykowych 106

– Ćwiczenie dodatkowe 3: Podnoszenie  
klatki piersiowej 108

Mobilizacja pleców 113

– Ćwiczenie dodatkowe 1: Opukiwanie  
stóp 115

– Ćwiczenie dodatkowe 2: Wstrząsanie  
ławkotki 115

– Ćwiczenie dodatkowe 3: Głębokie  
mięśnie brzucha 116

– Ćwiczenie dodatkowe 4: Swobodne  
ręce 117

Most wsparty na ramionach (Setu  
Bandha Sarvangasana) 39

Motyl z jogi yin 41

### O

Odciążenie dla obszaru szyjnego 128

Odciążenie dla nerwu kulszowego 94

– Ćwiczenie dodatkowe 1: Rolowanie  
stóp 98

– Ćwiczenie dodatkowe 2: Aktywacja  
stref refleksyjnych 99

– Ćwiczenie dodatkowe 3: Separator  
palców u nóg 100

Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wolny od  
bólów 118

– Ćwiczenie dodatkowe 1: Dla jelita  
cienkiego 119

– Ćwiczenie dodatkowe 2:  
Dla nerek 121

Oddech miecha kowalskiego – ulga w do-  
legliwościach trawiennych i bólach  
pleców 31

Oddychanie czaszkowe przy bólach głowy  
i problemach ze szczęką 57

Oddychanie naprzemienne – uspokojenie  
umysłu 33

Oddychanie uśmierzające ból 58

Opukiwanie miednicy, aby pomóc  
plecom 76

**P**

- Pakiet z jogi yin 40
- Pierwsza pomoc przy lumbago i bólach mięśniowych 174
- Powrót do własnego rytmu 137
- Przeciw silnym bólom pleców 178
- Przyjmij zmiany 139

**R**

- Rozciąganie dla dobra pleców 78
- Rozluźnianie stawu skroniowo-żuchwowego 72
- Rozluźnienie napięcia w jamie brzusznej 111
- Rozluźnienie zrostów na tylnej części ciała 91
- Rozluźniona pozycja leżąca na brzuchu 48
- Rozluźniona pozycja na wznak (Shavasana) 38
- Rozprężanie przedniej części ciała 89
- Ruchoma przepona 84

**S, Ś**

- Seria ćwiczeń 1: Rozpocznij dzień, będąc naładowany energią 152
- Seria ćwiczeń 2: Regeneracja i głęboki relaks 158
- Seria ćwiczeń 3: Odporność – najlepsza odpowiedź na stres 163

- Seria ćwiczeń 4: Odcinek lędźwiowy kręgosłupa wolny od bólu 172
- Seria ćwiczeń 5: Zrównoważone odczuwanie brzucha 181
- Sfinks z jogi yin 49
- Siad na palcach stóp 43
- Siad skrętny (Ardha Matsyendrasana) 45
- Siad skrzyżny (Sukhasana) 42
- Strzepywanie z siebie kurzu świata 22
- Świadome postrzeganie swojego oddechu 25

**T**

- Technika oddychania Ujjayi – odporność i redukcja stresu 35

**U**

- Uwolnienie blokad energetycznych 86

**W**

- Większa mobilność przy silnych napięciach 176
- Wsluchiwanie się we własne wnętrze 19

**Z**

- Zdrowe serce 122
- Złagodzenie bólu kolan 108
  - Ćwiczenie dodatkowe: Aktywacja chrząstki 111



# Indeks rzeczowy

## A

Adrenalina 162

## B

Bóle głowy 57, 72, 128, 130, 135, 151

Bóle karku 130, 151

Bóle pleców 49, 78, 151, 170, 171

## D

Detoksykacja 74, 80, 111, 157

Dolegliwości menstruacyjne 82, 143, 146

## J

Jelito cienkie 88, 99, 119-120, 171, 181

Jelito grube 88, 99, 119, 160, 171, 180

## K

Koenzym Q10 166, 168

Kortyzol 162

## L

Leczenie, osteopatyczne 9, 51-53, 62, 74

## M

Magnez 166, 167

Medycyna, ajurwedyjska 61, 185

Medytacja 13-16, 18-19, 163, 172

Mikrobiom jelitowy 183

Mikroelementy 165-167

Minerały 165-167, 179

## N

Nadciśnienie tętnicze 143

Napięcie karku 89, 102, 128, 130, 151

Narządy jamy brzusznej 27, 31, 56, 74, 76, 84, 111, 116, 170, 180

- pęcherz moczowy 43, 84, 91, 169, 171

- jelito 74, 88, 99, 119, 171, 180

- woreczek żółciowy 88, 160, 180

- wątroba 43, 74, 84, 87, 88, 99, 112, 135, 157, 159, 180

- żołądek 43, 74, 84, 88, 112, 135, 156, 180, 184

- śledziona 43, 76, 84, 88, 99, 112, 135

- nerki 43, 84, 88, 118, 121, 170

Narządy płciowe 84, 109, 169, 171

Narządy przemiany materii 184

Narządy trawienne 111, 150, 159, 180, 183

Nerw błędny 21, 102, 127, 135, 181

patrz również nerw relaksacyjny

Nerw relaksacyjny 70

patrz także nerw błędny

Niedobór składników odżywczych 165-167

Niedobór snu 157, 159, 168

Noradrenalina 162

## O

Objawy stresu 72, 112, 163

Oczyszczanie przestrzeni, energetyczne 69

Odpężenie 21, 62, 68, 140, 181

Osteopatia 8, 50-54, 64

## P

Potas 166

Powięzi 37, 43, 51, 62, 68, 81, 89, 91, 102, 122, 151, 179

Poziom cholesterolu, podwyższony 16, 166

Problemy ze snem 135, 144, 157, 168

Problemy z tarczycą 35, 128

Problemy z trawieniem 31, 84, 142, 146

Procesy trawienne i oczyszczające 151





Program ćwiczeń jogi z osteopatią 9, 18, 63, 64

Przeciążenie nadnerczy 162, 168

Przepona 27, 47, 56, 84, 170

Przewód pokarmowy 84, 111, 143, 146, 180

## R

Rytm, czaszkowo-krzyżowy 137, 154

## S

Składniki odżywcze 165-167

Stres 13, 28, 35, 56, 68, 70, 111, 127, 135, 150, 157, 159, 162-163, 165, 168, 184

System, czaszkowo-krzyżowy 50, 52, 169

System żyły wrotnej 76, 82, 180

## T

Techniki medytacyjne 13, 15, 17, 19, 24

Techniki oddychania 26, 29, 31, 33, 35, 54-56, 59

## U

Układ mięśniowo-powięziowy 29, 50, 152

Układ nerwowy, wegetatywny 21, 26-29, 35, 68, 122, 135

Układ oddechowy 26-29

Układ odpornościowy 74, 80, 91, 157

Układ przywspółczulny 33, 162

Układ trawienny 74, 152, 185

Układ współczulny 27, 45, 112, 162, 184

## W

Wzdęcia 142, 143, 144, 181, 183

## Z, Ż

Zaparcia 111, 160, 166, 181

Zgaga 122, 128, 181

Złodziej składników odżywczych 165

Zmęczenie 65, 66, 70, 151, 166, 168

Żelazo 167



**Friederike Reumann** jest fizjoterapeutką, osteopatką i naturopatką, która prowadzi własny gabinet i studio jogi. Ukończyła wiele szkoleń, między innymi z zakresu Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, ajurwedy i jogi. Jest też redaktorką własnej gazety poświęconej zdrowiu. Opublikowała kilka książek i pisze artykuły do czasopism o zdrowiu.

**Żyjesz w stresie lub męczą cię bezsenność? Masz napięte mięśnie?  
Oddychasz płytko lub nieregularnie?  
Często czujesz ucisk w klatce piersiowej?  
Cierpisz na niestrawność lub bóle głowy?  
Możesz pozbyć się uciążliwych  
lub niepokojących objawów samodzielnie!**

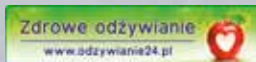
Autorka połączyła w tej książce najlepsze metody i ćwiczenia terapii jogi i osteopatii w unikalną koncepcję, dzięki której możesz aktywować siły samoleczenia. Opisane tu techniki medytacji i oddychania uspokoją ciało i umysł, a następnie pomogą zidentyfikować blokady, ponieważ tylko w stanie odprężenia jesteśmy w stanie samodzielnie złagodzić dolegliwości.

W czterech krokach, opartych na schemacie leczenia osteopatycznego, Autorka pokazuje, jak za pomocą prostych pozycji jogi można ustawić impuls osteopatyczny. W ten sposób możesz stymulować układ przepływu płynów ustrojowych, takich jak krew i limfa, odciążać powięzi, a także pobudzić i zregenerować siły regulacyjne organizmu. Dzięki temu holistycznemu programowi, który nie wymaga specjalistycznej wiedzy i umiejętności, przywrócisz swojemu ciału energię potrzebną do eliminacji dolegliwości i długotrwałej poprawy zdrowia.

**Aktywuj samoleczące siły organizmu!**

Patroni:

Cena: 79,70 zł



ISBN: 978-83-8272-456-1



9 788382 724561