

GABI VON WITZLEBEN

Joga Wenus



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

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
ZDJĘCIA: Simone Schneider, Stuttgart
Zdjęcie na okładce: depositphotos.com – © fizkes

Wydanie I
BIAŁYSTOK 2021
ISBN 978-83-8168-851-2

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 diety. 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

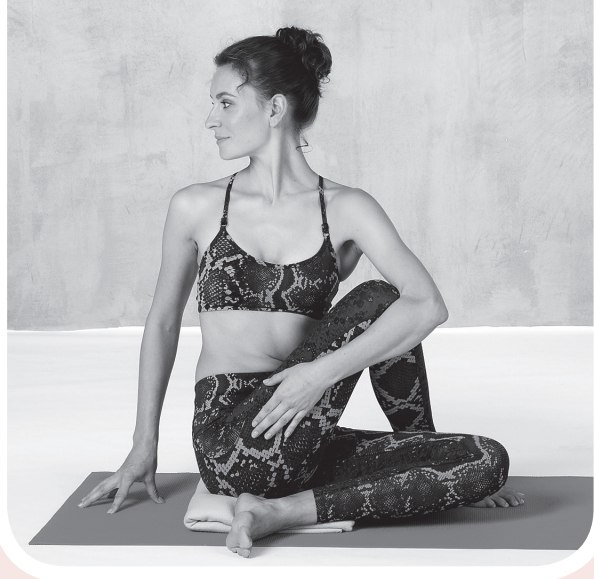
PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

O Autorce	8
Droga Czytelniczko	11
OBUDŹ SWOJĄ KOBIECĄ SIŁĘ	13
Dno miednicy – potęga naszego wnętrza	14
Funkcje dna miednicy	16
Dłaczego zdrowe dno miednicy jest tak ważne	16
Codzienna ochrona dna miednicy	18
Joga Wenus – joga kobiecości	22
Koncepcja Jogi Wenus	22
Cele Jogi Wenus	24
Bieg czasu	26
Dojrzewanie – młodość – menopauza – starość	26
Siedem faz życia i siedem czakr	28
PRZEWODNIK PO ĆWICZENIACH NA DNO MIEDNICY	37
Twoje asany	38
Czas na Jogę Wenus	38
Tak stworzysz swój program ćwiczeniowy	40
Przygotowanie do ćwiczeń	41
Joga prowadzi do poznania	42
Stabilna Wenus	44
Skłon przed sercem	46
Krążenie wyciągniętych ramion	48
Śmigło	50
Szerokie serce Wenus	52
Krążenie nóg	54
Kołysanie miednicy	56



Rozciąganie boków	58
Rozciąganie tylnej części nóg	60
Pozycja kota/konia	62
Pozycja „nogi do klatki piersiowej”	64
Szczęśliwe dziecko	65
Okno	66
Skręt w pozycji stojącej	68
Motyl	70
Kołyska	71
Spokojna Wenus	72
Most z ramion	74
Szeroki kąt Wenus	78
Wojownik Wenus	80
Półksiężyc	84
Otwarty kąt Wenus	86
Zamknięty kąt Wenus	88
Stół	90
Głębokie obszary	91
Skręcająca Wenus	92
Wenus pełna oddania	94
Krokodyl	96
Odwrócona Wenus	98
Łuk Wenus	102
Głęboki przysiad	103
Klamra Wenus	104
Wyprostowana Wenus	106



Twoje ćwiczenia na dno miednicy	108
Ćwiczenia odczuwania	108
Krążenie miednicy w podporze	110
Pozycja kota/konia w siadzie	112
Bujanie miednicy w pozycji leżącej	114
Odczuwanie poszczególnych warstw mięśni	115
Dno miednicy a oddech	116
Utrzymanie silnego dna miednicy	118
Progresywne napinanie	119
Ćwiczenie odpuszczania	120
Szybka siła utrzymująca	121
Twoje ćwiczenia oddechowe	122
Chłodzący oddech językowy	123
Uspokajający oddech brzuszny	124
Wyrównujący oddech zmienny	126
Osłaniający oddech pszczele	128
Twoje ćwiczenia rozluźniające	130
Podróż przez ciało	130
Witalizacja miednicy	131
Rozluźnienie mięśni	131
Rozluźnienie dla zabieganych	132
Indeks	133

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 odbyciu 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 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. W związku z tym, że coraz więcej młodych kobiet chciało brać w nich udział, poszerzyła swoją ofertę i w ten sposób powstała „joga kobiecości”, 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. Gabi von Witzleben dzieli się swoją wiedzą również 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 wyłącznie 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, bardziej świadome społeczeństwo możemy otwarcie mówić 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 – odbyt. 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.

Miednica jako centrum kobiecości. »



Funkcje dna miednicy

Aktywne dno miednicy zapewnia prawidłowe wypróżnianie się i 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 poświęcenie 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 ekstremalnym 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 odciążyc 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 początkowo 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. Taki skręt ciała 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 jednokowej, niewielkiej odległości od ciała. Kiedy podniesiesz przedmiot, zrób wdech i połącz 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 obawiając się nietrzymania 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 wymieniaj 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 wypróżniania należy pamiętać o tym, że stolec nie jest wypychany, ale wysuwa się wraz z wydechem. Należy unikać pozycji, w której

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 około 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 siłę 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 pełnego miłości i delikatności podejścia. Podczas opieki nad dzieckiem zazwyczaj mamy zaokrąglony tułów, także podczas karmienia piersią.

Pamiętaj więc, aby podczas codziennych prac prostować się, aby odzyskać napięcie mięśniowe po położeniu. Uświadom sobie, że foteliki samochodowe i dziecięce wózki 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 istnieją sytuacje, w których jest to wskazane. Docień jednak energię i wytrzymałość swoich dzieci – twoje plecy ci za to podziękują.

JOGA WENUS – JOGA KOBIECZOŚCI

Joga Wenus to wyjątkowo delikatny styl jogi dostosowany do kobiecych potrzeb, który harmonijnie łączy asany z ćwiczeniami na dno miednicy.

Dno miednicy jest połączone z naszym szkieletem oraz otaczającymi je mięśniami. Każdy ruch miednicy ma więc wpływ na dno miednicy. Wiele ćwiczeń jogi zaczyna się od miednicy, jama miednicy daje impuls do ruchu. Dzięki wyszukanyom ćwiczeniom można włączyć trening dna miednicy do ćwiczeń jogi.

Asany w jodze odpowiadają naszym centrom energetycznym w organizmie. Pierwsze centrum leży w miednicy, w okolicach krocza. Dodatkowo do ćwiczeń na dno miednicy można dodać asany, które aktywują czakrę korzenia (str. 31), aby uzyskać wzmożony przepływ energii i bardziej skupić się na jamie miednicy.

Wenus odpowiada symbolicznie urodzie, miłości i kobiecości. Zatem Joga Wenus jest miękkim, delikatnym stylem jogi, który uwzględnia kobiece potrzeby. Osoba ćwicząca może intuicyjnie i samodzielnie kształtować swoją praktykę jogi i zagłębiać się w nią. Energia Wenus stoi w przeciwieństwie do dynamicznej, stanowczej i męskiej siły Marsa.

Koncepcja Jogi Wenus

Joga Wenus opiera się na następujących **czterech filarach**:

- **Asany**

Te ćwiczenia służą utrzymaniu zdrowia fizycznego. Ciało staje się rozciągnięte, wzmocnione i zaczyna być postrzegane świadomie. Znajdziesz tutaj wyszukane ćwiczenia dla zdrowej i elastycznej

miednicy oraz ćwiczenia, które odciążają jamę miednicy i stymulują czakrę odpowiedzialną za ten obszar.

- **Ćwiczenia na dno miednicy**

Nasz wygodny tryb życia powoduje, że mało się ruszamy. Wskutek tego z biegiem czasu spada podstawowe napięcie dna miednicy. W ciąży oraz podczas porodu siłami natury dno miednicy jest ekstremalnie obciążone i rozciągnięte. Dodatkowo jest ono zależne od poziomu hormonów. Kiedy więc w okresie menopauzy spada poziom estrogenu, ten naturalny stabilizator znika. Dlatego też u tak wielu kobiet w tym wieku dochodzi do osłabienia dna miednicy.

Kobiety po okresie połogu powinny zacząć trening dna miednicy od lekkich ćwiczeń i wprowadzić do życia codziennego zachowania, które będą chroniły ten obszar tak, aby wejść w okres menopauzy ze świadomością jego znaczenia.

- **Ćwiczenia oddechowe**

Wdychamy powietrze i wydychamy je – od pierwszego do ostatniego oddechu często nie skupiając się na tym. W Jodze Wenus poświęcamy szczególną uwagę sile naszego oddechu i odpowiednio go wykorzystujemy, aby świadomie wpływać na nasz stan duchowo-umysłowy.

Niektóre ćwiczenia wprowadzają spokój i harmonię, a inne mają działanie chłodzące, wyrównujące i ochraniające.

- **Ćwiczenia rozluźniające**

Żyjemy w aktywnych czasach, w których wymaga się od nas stałej obecności i gotowości – zarówno w życiu zawodowym, jak i prywatnym. Permanentny stan gotowości powoduje napięcie w naszym organizmie, a my traktujemy je jako coś normalnego. Prawie nie jesteśmy w stanie zrelaksować się, uczucie odpuszczenia jest praktycznie nieznaną i wyzwala w nas lęki. Dzięki ćwiczeniom rozluźniającym w Jodze Wenus ciało i umysł wprowadzone zostają świadomie w stan spokoju i odpoczynku, dzięki czemu po krótkim czasie można osiągnąć przyjemne uczucie głębokiego relaksu.

Afirmacja, która kończy każde ćwiczenie jogi, może towarzyszyć nam przez cały tydzień.

Cele Jogi Wenus

Joga wzmacnia i rozciąga ciało, daje uczucie stabilności i lekkości, a po ćwiczeniach jesteśmy pełni energii i witalności. Joga zapewnia jasność umysłu, mentalną siłę, spokój i równowagę.

W Jodze Wenus punktem centralnym jest kobiece dno miednicy. Osoba ćwicząca powinna połączyć się ze swoim wnętrzem i postarać się utrzymać ten kontakt, aby także w życiu codziennym móc troszczyć się o podstawę miednicy.

Joga Wenus może być cennym towarzyszem kobiety po porodzie, w okresie menopauzy oraz w wieku podeszłym. W Jodze Wenus celem jest sama droga. Uczymy się postrzegać nasze ciało i stajemy się świadome naszej kobiecości; to może być wstępem do rozwoju duchowego. Szczególnie czas po porodzie oraz okres menopauzy to czas zmiany i ponownego poznania siebie, czas, w którym w odstawkę idą stare, utarte wzorce. Pytanie w tym czasie mogłoby być następujące: „Skąd pochodzę i dokąd chcę iść?”. Ważne jest to, aby być gotowym do tej zmiany, co z pewnością będzie wymagało w pewnym momencie odwagi i siły.

Ta faza życia to proces rozwoju, nie tylko na płaszczyźnie fizycznej, ale także duchowej. Joga Wenus może towarzyszyć tej przemianie – kobieta staje się bardziej świadoma, a ta wewnętrzna przemiana znajduje swoje odzwierciedlenie także na zewnątrz. Świeżo upieczone mamy nagle zaczynają wyglądać inaczej – promienieją, są świeże i pełne życia. Świadome przeżycie okresu menopauzy pozwala kobietom znaleźć swój wewnętrzny blask, głębokie zadowolenie, spokój i harmonię, które są widoczne na zewnątrz.

BIEG CZASU

*Przeżywamy nasz cykl życia – dzień i noc,
smutek i radość, wdychamy powietrze
i wydychamy je, jemy i trawimy, rodzimy się,
a na końcu naszego życia – umieramy.*

Nie jesteśmy w stanie niczego zmienić w tych stałych zasadach. Możemy jednak aktywnie kształtować wszystkie fazy naszego życia.

Żyjemy przez kilka dziesięcioleci. Wiemy, że po mroźnej zimie natura wiosną budzi się do życia z całą swoją mocą. Z pąków rozwijają się kwiaty. Jeśli latem chcemy delektować się owocami, musimy najpierw pożegnać się z pięknem kwiatów. Kiedy znika owoc, powstaje z niego nowe ziarno – to bieg czasu. Pory roku mijają, aby powrócić w kolejnym roku, nawet jeśli z inną dynamiką – każde lato jest inne. Wszystko ma swój czas. To wieczne przychodzenie i odchodzenie, pojawianie się i znikanie.

Dojrzewanie – młodość – menopauza – starość

Okresy dojrzewania i menopauzy to czas olbrzymich zmian hormonalnych w życiu kobiety. Z dziewczynek stajemy się dorosłymi kobietami. Większość pań dopiero w czasie ciąży po raz pierwszy spotyka się z dnem miednicy. Po porodzie musimy ponownie odnaleźć się w swoim życiu. Para staje się rodzicami, a członkowie rodziny zajmują nowe pozycje. Plan dnia i rytm życia muszą zostać przeorganizowane, a jasne, utrwalone wzorce muszą zostać przemyślane i na nowo zdefiniowane.

Wraz z menopauzą zaczynamy okres, który kończy się starością. Musimy świadomie spojrzeć na swoje życie i zadać sobie pytanie: czy moje życie ma biec tak, jak dotychczas czy chciałabym nadać mu inny kierunek? Czy chcę się jeszcze nauczyć czegoś nowego? Co jeszcze mogę osiągnąć?



≈ *Obserwacja natury: najlepiej pozwala dostrzec zmiany i przemijanie.*

W czasie ciąży zaczyna się pewien cykl, który kończy się pod koniec okresu menopauzy, a podstawa, która niosła nas przez życie, zmienia się. Możesz zastanowić się, czy oprócz jogi i stosowania ćwiczeń na dno miednicy możesz w jeszcze jakiś inny sposób przywrócić stabilność do swojego codziennego życia. Spójrz na życie i nadać świadome impulsy, które ustabilizują i rozjaśnią codzienność. Dzięki temu będziesz mogła świadomie kierować swoim życiem – zarówno fizycznym, jak i duchowym. Ta jasna i pewna postawa może przyczynić się także do stabilności w jamie miednicy.

Pod względem energetycznym dno miednicy leży w czakrze korzenia, czyli naszym pierwszym centrum energetycznym. To centrum odpowiada za podstawową siłę, stabilność i pewność, za pierwotne zaufanie, ostoję i uziemienie. Zdrowa i wolna czakra korzenia daje człowiekowi pewność, że w każdym momencie będzie troszczył się on o swoje podstawowe potrzeby fizyczne.

Siedem faz życia i siedem czakr

Słowo „czakra” pochodzi z sanskrytu, świętego języka hindusów i oznacza „koło” lub „wir”. Czakry to duchowe siły, które oddziałują na nas i są postrzegane w bardzo subtelny sposób. Siedem głównych czakr jest osadzonych głęboko w naszym organizmie i przebiegają one od dna miednicy wzdłuż kręgosłupa, aż do ciemienia. Te wiry energetyczne poruszają się, mają swoje drgania i tempo. Możemy świadomie na nie wpływać i stymulować czakry poprzez obrazy, medytacje, kolory, kamienie, dźwięki, zapachy oraz poprzez ćwiczenia jogi.

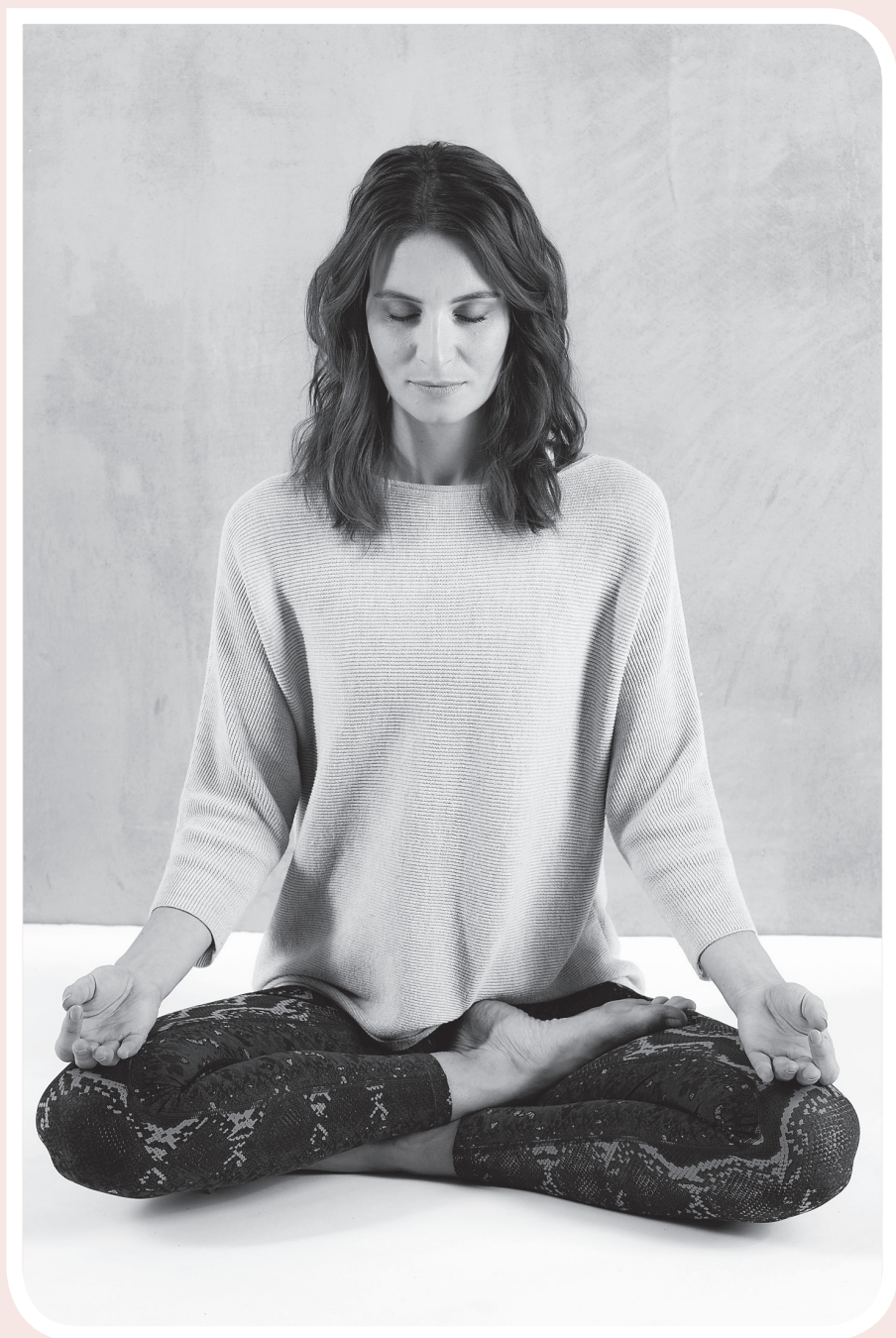
Pierwsza faza życia charakteryzuje się całkowitą zależnością. Dziecko potrzebuje stabilnego otoczenia i bezpiecznego gniazda, zaufanego środowiska i kochających osób wokół siebie, które będą przykładami do naśladowania. Ten okres stoi pod znakiem czakry korzenia. Jeśli dziecko w pierwszych latach życia dorasta w bezpiecznym otoczeniu, później będzie pewnie kroczyło przez życie. Takie osoby są dobrze uziemione i mają zaufanie do siebie samego oraz swojego otoczenia.

Druga faza życia to wiek szkolny – dziecko uczy się nie tylko poprzez naśladowanie, ale także korzysta z własnego intelektu. W tym okresie ma miejsce pierwsze faktyczne oddzielenie się od rodziców – dziecko wchodzi w wiek dojrzewania. W tym czasie rozwija swoją kreatywność i szczególnie umiejętności, uwidaczniają się także talenty. Ten okres stoi pod znakiem czakry sakralnej. Jeśli dziecko ma możliwość swobodnego rozwoju w tym okresie, mogą manifestować się emocje, doświadczenia i miłość do samego siebie.

Trzecia faza życia obejmuje wiek młodzieńczy. Większość starszych osób myśli o tym okresie jako o okresie Burzy i Naporu. To czas eksperymentowania, młodzi ludzie są gotowi do podejmowania ryzyka, czasami nawet lekkomyślnych decyzji. Na szczęście zazwyczaj przeżywamy ten czas bez żadnych szkód lub co najwyżej z podbitym okiem. „Świat należy do mnie” – to motto tego okresu, w którym zawiera się również przekraczanie granic i łamanie tabu. Coraz wyraźniej kształtuje się własna osobowość, młody człowiek tworzy swoje własne opinie i wyraża je. Ta faza życia stoi pod znakiem czakry splotu słonecznego. Dobrze przeżyta daje siłę, wytrzymałość, siłę woli i jasne nakierowanie.

W czwartej fazie życia młody człowiek jest dorosły, rozwój fizyczny jest już zakończony, zaczyna się czas dojrzewania duchowego. Poprzez studiowanie i wykształcenie rozwija się jeszcze większa niezależność od domu rodzinnego. To czas pójścia w świat oraz czas, w którym zawieramy pierwsze dłuższe relacje. Ta faza stoi pod znakiem czakry serca. Jeśli przeżywamy ją swobodnie, rozwijamy miłość i zaufanie, współczucie i głęboką wdzięczność, pojawia się uczucie szczęścia pochodzące z wnętrza.

W piątej fazie życia twardo stąpamy po ziemi i nie musimy już pilnie dbać o nasze podstawowe potrzeby, możemy stać się spokojniejsi. Nasze kształcenie jest zakończone, mamy swoje miejsce na ziemi. Wiele kobiet w tym okresie zaczyna stawiać sobie pytanie, czy chcą mieć dzieci. Jeśli tak, to czy są na to przygotowane? Czy mają odpowiedniego partnera? Czy da się połączyć życie zawodowe i osobiste? Jeśli kobieta nie ma dzieci, jest to także czas, w którym stale musi tłumaczyć się z tego swojemu otoczeniu,



⌘ *Medytacja: głęboki spokój i refleksja.*

jest często przekonywana do zmiany zdania i musi się usprawiedliwiać. Ta faza stoi pod znakiem czakry gardła. Jeśli przejdziemy przez tę fazę ze spokojem i jasnością, możemy rozwinąć autentyczność, potrafimy się szczerze komunikować i pewnie kontaktować się z innymi.

W szóstej fazie życia jesteśmy zakorzenieni w naszym związku, rodzinie, zawodzie. Być może mamy jeszcze odwagę zacząć coś nowego. Dla naszej rodziny nie jest już tak ważne to, abyśmy byli stale dostępni. Ponownie zyskujemy przestrzeń dla samego siebie. Ta faza życia stoi pod znakiem czakry trzeciego oka. Jeśli dobrze przeżyjemy tę fazę, możemy zyskać wewnętrzne zaufanie oraz poczuć jasność i żywotność.

W siódmej fazie życia mamy rozwiniętą osobowość i zostawiliśmy za sobą dużą część naszego życia. Nadchodzi czas menopauzy. To z pewnością jeden z najbardziej przełomowych okresów w życiu kobiety, poza momentem, w którym decyduje o posiadaniu dzieci lub ich braku. Ta faza stoi pod znakiem czakry korony. Kiedy przejdziemy menopauzę, czujemy się dobrze zakorzenione w większej całości. Zakotwiczamy się w głębokim, wewnętrznym spokoju i możemy z zaufaniem dalej płynąć przez życie.

Czakra korzenia

Pierwsze centrum energetyczne, czakra Muladhara, leży w okolicach dna miednicy. Jest kojarzona z ziemią i przedstawiana jako cztery czerwone liście kwiatu lotosu. „Mula” oznacza „korzeń”, „Adhara” – „wspornik”.

Jako że czakry przyporządkowane są do narządów i gruczołów, brak równowagi może mieć negatywny wpływ na nasze samopoczucie fizyczne i psychiczne, a równowaga wpływa na nie pozytywnie.

Czakra korzenia odpowiada za pierwotne zaufanie, jesteśmy dobrze zakorzenieni i mamy swoje miejsce. Stąpamy twardo po ziemi, idziemy przez życie z siłą i wytrwałością. Czakra korzenia jest podstawą, z której wyrastamy i na której możemy się rozwijać. Dzięki dobrze rozwiniętej pierwszej czakrze jesteśmy głęboko połączeni z Matką Ziemią, czujemy wsparcie i jesteśmy gotowi do zmierzenia się z życiem. Powstaje pewność, która troszczy się o nasze podstawowe potrzeby, a z tej pewności wyrasta głęboki spokój, dzięki któremu możemy mierzyć się z życiem i jego wyzwaniami.

Z racji położenia czakry korzenia przypisujemy jej ćwiczenia na dno miednicy. Można powiedzieć, że dla stabilności i uziemienia potrzebujemy silnego dna miednicy.

Medytacja

Dzięki poniższej medytacji możesz zwiększyć swoją podstawową siłę i stymulować swoją czakrę korzenia:

- Usiądź prosto i wygodnie, tak, abyś mogła przez jakiś czas wytrzymać bez ruchu. Nie powinnaś wymuszać tej pozycji, aby całą swoją uwagę móc poświęcić medytacji; może ci w tym pomóc poduszka lub ławka do medytacji.
- Świadomie poczuj swoje dno miednicy. Przesuń miednicę do przodu i do tyłu, na prawo i na lewo i zatrzymaj ją nieruchomo na środku. Wyobraź sobie swoją miednicę jako skorupkę wypełnioną ziemią – jest ciężka i tkwi nieruchomo na podłodze. Z tej bezpiecznej bazy możesz wyrosnąć ku górze. Wyobraź sobie, że wyrastasz ze swojej miednicy ku górze. Poczuj tę moc w całych plecach i uświadom sobie tę siłę.
- Unieś ramiona przodem ku górze i z wydechem opuść je do tyłu. Poczuj szerokość i otwarcie swojej klatki piersiowej. Przesuń swój podbródek w kierunku klatki piersiowej, następnie od klatki piersiowej ku prawemu ramieniu, a potem przez klatkę piersiową ku lewemu ramieniu. Powtórz ten ruch kilka razy. Skup się na obszarze ramion i karku, rozluźnij całe ciało.
- Rozluźnij twarz: czoło jest gładkie, brwi rozluźnione, a powieki spoczywają lekko na oczach, policzki są luźne, skrzydełka nosa i szczęka są rozluźnione. Zwróć uwagę na to, aby zęby się nie dotykały, a język spoczywał swobodnie w ustach.
- Przez kilka oddechów odczuwaj swoje ciało jako jedność.
- Skieruj swoją uwagę na oddech. Nie skupiając się na tym zbyt mocno, uświadom sobie przepływ swojego oddechu. Poczuj, jak powietrze przez nos wpływa do całego twojego organizmu i jak wydychane powietrze opuszcza twoje ciało.
- Po pewnym czasie możesz wejść w jeszcze głębszy stan wyciszenia i połączyć się ze swoją energią. Wyobraź sobie swoje pierwsze centrum energetyczne, czakrę Muladhara, stwórz jej obraz.

Zwizualizuj w swojej miednicy czerwony wir, który porusza się, drga i jest otwarty ku dołowi, ku ziemi. Spróbuj połączyć się z tą czerwoną mocą za pomocą swojego wewnętrznego oka. Wyobraź sobie, że przez ten wir stajesz się jednością z Ziemią, że wypuszczasz z niego korzenie.

Medytację możesz wesprzeć poniższymi słowami:

„Wszystko, czego potrzebuję do życia, jest tutaj”.

„Jestem mocno połączona z Ziemią”.

„Mam zaufanie do siebie i swojego otoczenia”.

Swoją więź z Ziemią możesz wzmocnić przez jak najbardziej naturalny styl życia:

- Delektuj się spacerami na łonie natury, zwłaszcza w lesie. Chodź powoli i świadomie. Poczuj podłoże, po którym stąpasz. Uważnie postrzegaj zapachy otoczenia, zatrzymuj się podczas spaceru. Aktywuj zmysł dotyku, weź w dłonie mech lub dotknij kory drzewa, znajdź żywicę. Powąchaj jodłowe igły.
- Każda praca w ogrodzie może cię dodatkowo uziemić i nadać ci stabilności. Włóż dłonie w ziemię, nie zakładaj rękawiczek – dotknij jej bezpośrednio.
- Chodź na boso: brodz w stawie, idź na łąkę. Zawsze z myślą, że jednoczysz się z Ziemią.

Inne główne czakry

Druga czakra: czakra sakralna

Położenie: podbrzusze, genitalia.

Odpowiada za uwolnienie osobowości, kreatywność i rozwój umiejętności.

Trzecia czakra: czakra splotu słonecznego

Położenie: okolice pępka

Odpowiada za siłę woli, działania i napięcie.

Czwarta czakra: czakra serca

Położenie: na wysokości serca

Odpowiada za dobroć serca, mądrość serca, serdeczność, wyrozumiałość, współczucie i empatię.

Piąta czakra: czakra gardła

Położenie: na krtani

Odpowiada za komunikację, język i wyrażanie siebie oraz pomaga nawiązać kontakt.

Szósta czakra: czakra trzeciego oka

Położenie: na środku czoła, pomiędzy brwiami

Odpowiada za skupienie, intuicję i pomaga zachować orientację.

Siódma czakra: czakra korony

Położenie: na ciemieniu lub nieco powyżej

Odpowiada za wszechwiedzę i głęboką duchowość.

Czakry są ze sobą połączone poprzez delikatne kanały energetyczne, tak zwane Nadi.