




Paulina Jasińska

Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból



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



Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból



Paulina Jasińska

Proste sposoby na przewlekłe napięcie mięśniowe i ból



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



vital
GWARANCJA ZDROWIA

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

Wydanie I
Białystok 2022
ISBN 978-83-8272-122-5

Copyright © Paulina Jasińska 2021

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

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

WSTĘP 8

PSYCHOSOMATYCZNE PODŁOŻE CHORÓB 10

Zaburzenia psychosomatyczne 12

Poznaj lepiej swoje ciało 14

Ciało – mapa duszy 17

Kręgosłup w psychosomatyce 19

TRZEWIA NOŚNIKIEM EMOCJI 22

Starosłowiński masaż brzucha 27

NERW BŁĘDNY 32

Pięć stanów autonomicznego układu nerwowego 35

Metody terapii nerwu błędnego 36

ZAWIESZENIA W CIELE

– BIOENERGETYKA LOWENA 38

Jaką strukturą osobowości jesteś? 39

STRYCZEK (struktura schizoidalna) 42

Medytacja dla struktury schizoidalnej 45

STRACH NA WRÓBLE (KRZYŻ) – struktura oralna 46

Medytacja dla struktury oralnej 50

Wieszak (struktura psychopatyczna) 51

Medytacja dla struktury psychopatycznej 54

HAK (struktura masochistyczna) 55

Medytacja dla struktury masochistycznej 58

KOLUMNA (struktura sztywna) 59

Medytacja dla struktury sztywnej 62

Ćwiczenia uwalniające z zawiesznień 64

Ćwiczenia uwalniania tłumionych emocji 65

ZSOMATYZOWANA TRAUMA 68

TRE, czyli wytrząśnij stres 70

TRE – ćwiczenie wibracji 72

EFT – CZYLI OPUKAJ STRES 76

Opukiwanie – sekwencja ogólna 78

MINDFULNESS W PSYCHOSOMATYCE 82

Medytacja łagodzi ból i cierpienie 83

Korzyści płynące z medytacji 85



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

INTEGRACJA CIAŁA Z UMYŚLEM 104

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

EFT – OPUKAJ SWÓJ LĘK 112

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

INNE FORMY TERAPII 142

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

MOJA PRAKTYKA – HISTORIE PACJENTÓW 149

BIBLIOGRAFIA 152

O AUTORCE 154



WSTĘP

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

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

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



ĆWICZENIA UWALNIAJĄCE Z ZAWIESZEŃ

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



ĆWICZENIA UWALNIANIA TŁUMIONYCH EMOCJI

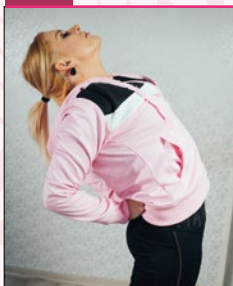


Poczucie bezpieczeństwa daje nam uziemienie. Stań w rozkroku, nogi ustaw na szerokość bioder, stopy mocno oprzyj o podłoże. Zrób skłon w przód, rozluźnij górę ciała, kolana ugnij, brzuch lekko napnij. Koncentruj się na kontakcie stóp z podłożem. Powtarzaj: jestem bezpieczny, mam oparcie! Dźwięki, które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

STRACH

LĘK

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

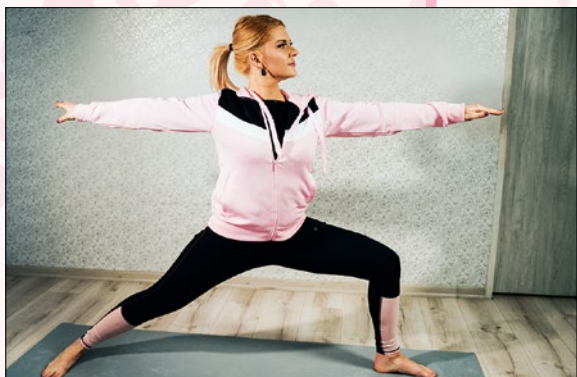


Praktyka „łuk w staniu” – wygięcie w łuk wykonaj w pozycji stania w rozkroku, na szerokość bioder, z podparciem lędźwi przez dłonie ułożone w pięści. Wykonuj je dynamicznie – z wydechem – wygięcie w łuk, krótkie zatrzymanie, z wdechem dźwięk: aaa, po czym powróć do pozycji wyprostowanej.

LĘK

ĆWICZENIA MOCY

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



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

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

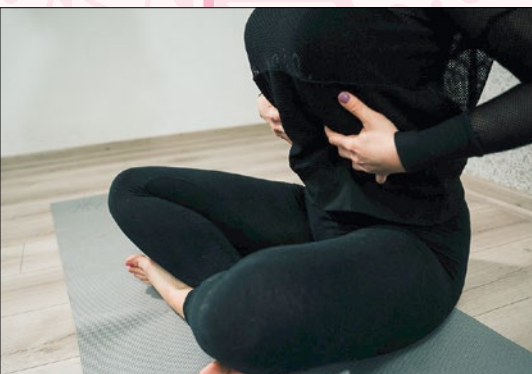
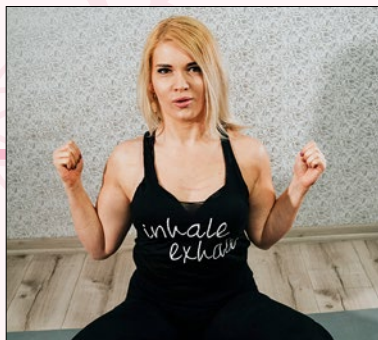


ĆWICZENIA MOCY – ODDECH



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

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



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



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

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

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

Masz przed sobą kompleksowy poradnik, dzięki któremu:

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

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

Patroni:

