

CHRISTINA D'ARRIGO

JOGA

DNA

MIEDNICY

PROSTE POZYCJE ORAZ ĆWICZENIA  
MIĘŚNI KEGLA, KTÓRE WZMOCNIĄ  
I UZDROWIĄ TWOJE CIAŁO



CHRISTINA D'ARRIGO

# JOGA DNA MIEDNICY

PROSTE POZYCJE ORAZ ĆWICZENIA  
MIĘŚNI KEGLA, KTÓRE WZMOCNIĄ  
I UZDROWIĄ TWOJE CIAŁO

Przełożył Bartłomiej Kotarski



TYTUŁ ORYGINAŁU:  
*Pelvic Floor Yoga for Women:  
Simple Poses for Healing Your Body and Boosting Strength*

Redaktorka prowadząca: Marta Budnik  
Wydawczyni: Katarzyna Masłowska  
Redakcja: Katarzyna Rogowska (katarzyna-rogowska.pl)  
Korekta: Kinga Dąbrowicz  
Projekt książki: Lisa Forde  
Projekt okładki: Łukasz Werpachowski  
Zdjęcie na okładce: © Anastasia Popova / Stock.Adobe.com  
Zdjęcie autorki: © Allison Armfield  
DTP: MELES-DESIGN

Copyright © 2022 by Rockridge Press

Illustrations © 2022 Collaborate Agency; magemasher/123RF, p. 7;  
all other illustrations used under license from Shutterstock.com

Copyright © 2023 for the Polish edition by Wydawnictwo Kobiece Agnieszka Stankiewicz-Kierus sp.k.

Copyright © for the Polish translation by Bartłomiej Kotarski, 2023

Wszelkie prawa do polskiego przekładu i publikacji zastrzeżone. Powielanie i rozpowszechnianie z wykorzystaniem jakiegokolwiek techniki całości bądź fragmentów niniejszego dzieła bez uprzedniego uzyskania pisemnej zgody posiadacza tych praw jest zabronione.

Żadna książka, w tym także ta, nie zastąpi ekspertyzy ani opinii lekarza. Zanim zastosujesz rady zawarte w tej lub jakiegokolwiek innej książce o tematyce zdrowotnej, powinnaś się skontaktować z lekarzem.

Wydanie I  
Białystok 2023  
ISBN 978-83-8321-482-5

Grupa Wydawnictwo Kobiece | [www.WydawnictwoKobiece.pl](http://www.WydawnictwoKobiece.pl)



# Jak korzystać z książki

**N**

iniejsza książka została podzielona na dwie części. W części pierwszej tłumaczę, czym jest joga i jakie korzyści wynikają z niej dla twojego ciała, a konkretnie dla twojego dna miednicy. Dowiesz się tu o anatomii dna miednicy, o tym, na co zwracać uwagę w trosce o zdrowie tego obszaru i w jaki sposób bezpiecznie praktykować jogę dna miednicy. W części drugiej znajdziesz zbiór przystępnych pozycji i sekwencji jogi, dotyczących konkretnie dna miednicy, które pomogą ci wzmocnić oraz uzdrowić mięśnie tego obszaru ciała i zadbać o ogólny stan zdrowia i jego dobrostan.

Każda asana została opatrzona szczegółowymi instrukcjami i ilustracjami, które pomogą ci ją wykonać, informacjami na temat korzyści z jej wykonywania oraz wskazówkami dotyczącymi nieco trudniejszych lub bardziej komfortowych wariantów; zamieszczam też uwagi odnoszące się do środków ostrożności, które należy zachować. Wykonując opisane tu asany, powinnaś w zasadzie czuć się komfortowo. Jeżeli w trakcie wykonywania jakiejś pozycji odczuwasz ostry ból lub dyskomfort w okolicach stawów, pomiń ją. Z myślą o twoim komforcie zawarłam w sekwencjach wskazówki na temat sposobów przechodzenia z jednej asany do kolejnej oraz informacje o ewentualnych modyfikacjach.

Opisane tu asany zostały zaczerpnięte z odmian hatha, vinyasa, yin oraz jogi regeneracyjnej. Mimo że każdy styl jest inny, wszystkie przynoszą wyraźne korzyści dla zdrowia – wzmacniają mięśnie, zwiększają wytrzymałość i pomagają się odprężyć.

Chociaż ta książka została napisana z myślą o kobietach, może pomóc każdemu, kto posiada dno miednicy, niezależnie od płci biologicznej oraz/lub społecznej. Jeżeli chcesz zadbać o ten obszar i uzdrowić go poprzez praktykowanie medytacji kierowanej, ta książka jest przeznaczona dla ciebie.

Warto zaznaczyć, że poradnik nie zastąpi profesjonalnych porad medycznych. Jeżeli odczuwasz niezdiagnozowany ból lub dyskomfort w okolicach dna miednicy, skonsultuj się z lekarzem, żeby uzyskać ocenę lekarską i ustalić plan leczenia.

Ruszajmy więc w drogę prowadzącą do zdrowszego i silniejszego dna miednicy!

## CZĘŚĆ I

# WSZYSTKO NA TEMAT JOGI DNA MIEDNICY

**Z tej części** dowiesz się, czym jest joga i jakie są jej zalety. Wyjaśnię też, czym jest dno miednicy, jaką funkcję pełni w twoim ciele, co może oznaczać osłabienie mięśni tego obszaru, a także jakie korzyści płyną z ich wzmocnienia i regularnego praktykowania jogi dna miednicy. Przedstawię też krótkie ćwiczenia wzmacniające oraz podam kilka wskazówek, jak przygotować się do udanej i wygodnej praktyki jogi dna miednicy.

## ROZDZIAŁ 1

# Jak zacząć

**Ten rozdział to** wprowadzenie do kwestii związanych z jogą i dnem miednicy. Wyjaśnię w nim, w jaki sposób połączyć je z korzyścią dla naszego stanu zdrowia, samopoczucia, witalności, pewności siebie i samooceny. Poznasz tu podstawowe informacje na temat jogi, a także dowiesz się, jak wyglądają mięśnie dna miednicy i gdzie się znajdują. Opiszę też, co oznacza mieć słabe mięśnie dna miednicy i jak je wzmocnić dzięki jodze.

## Joga dla ciała, umysłu i duszy

Niezależnie od tego, czy dopiero zaczynasz przygodę z jogą, czy praktykujesz ją od dawna, systematyczność ćwiczeń przynosi wiele korzyści dla ciała, ducha i umysłu.

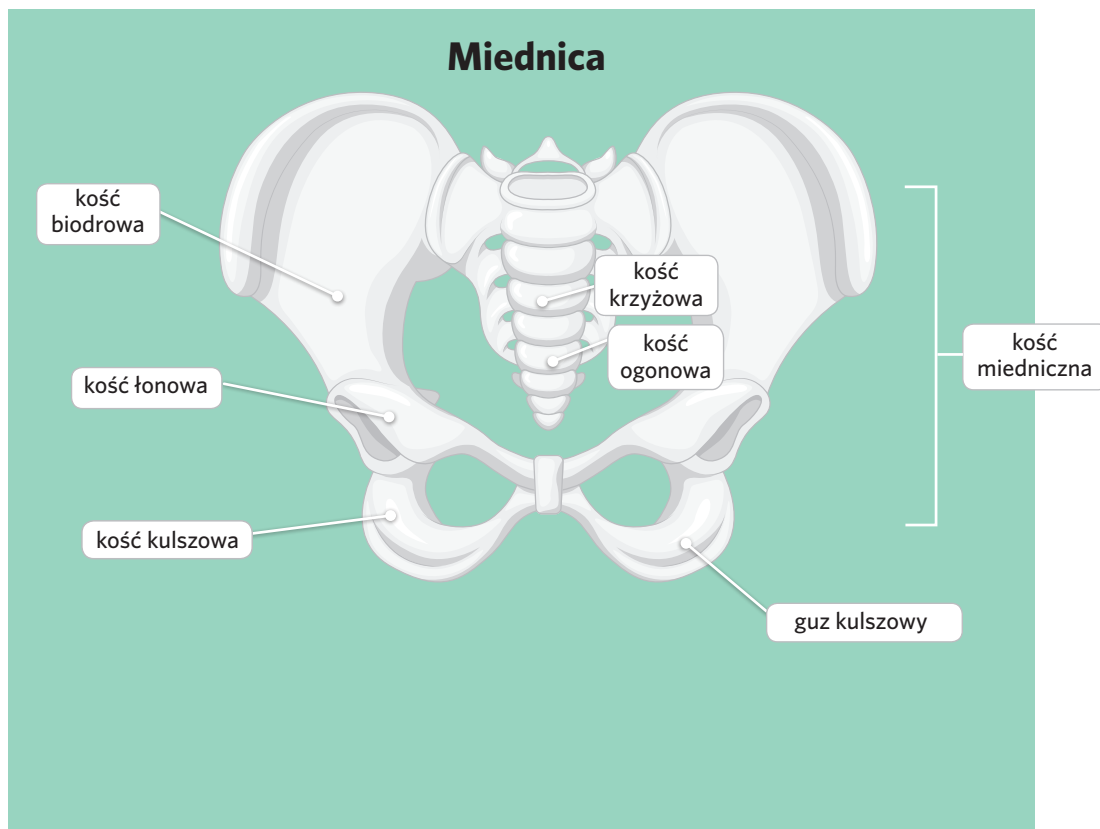
Lista potencjalnych pozytywnych zmian, które wynikają z uprawiania jogi, jest praktycznie nieograniczona. Dzięki ćwiczeniom o charakterze wzmacniającym i odprężającym uaktywnienie naturalnego stanu odpoczynku organizmu sprawi, że łatwiej ci będzie się zrelaksować. Joga kardio pobudza, dodaje energii i sił witalnych. Niektóre pozycje poprawiają równowagę i korygują postawę, natomiast inne wzmacniają mięśnie lub zwiększają elastyczność i ruchomość stawów.

Joga to coś więcej niż ćwiczenia fizyczne. Joga znaczy „jedność” – jest więc praktyką, która łączy umysł, ciało i ducha. Oznacza to również, że wykonując *asany*, czyli pozycje jogi, czerpiemy korzyści nie tylko fizyczne, ale także psychiczne. Regularna praktyka jogi przynosi więcej uważności, jasności umysłu i samoświadomości. Powszechnie jest też uczucie większego spokoju i wyciszenia także w życiu codziennym.

Regularne praktykowanie jogi daje efekty zarówno krótkofalowe, jak i długofalowe. I chociaż może być trudno umieścić ją w codziennym napiętym harmonogramie zajęć, tylko regularna praktyka pozwoli dostrzec pozytywne zmiany i osiągnąć **pożądane rezultaty**. Pamiętaj jednak, że nawet jedna dłuższa sesja tygodniowo lub krótsza co kilka dni pozytywnie zaowocuje poprawą twojego zdrowia i samopoczucia.

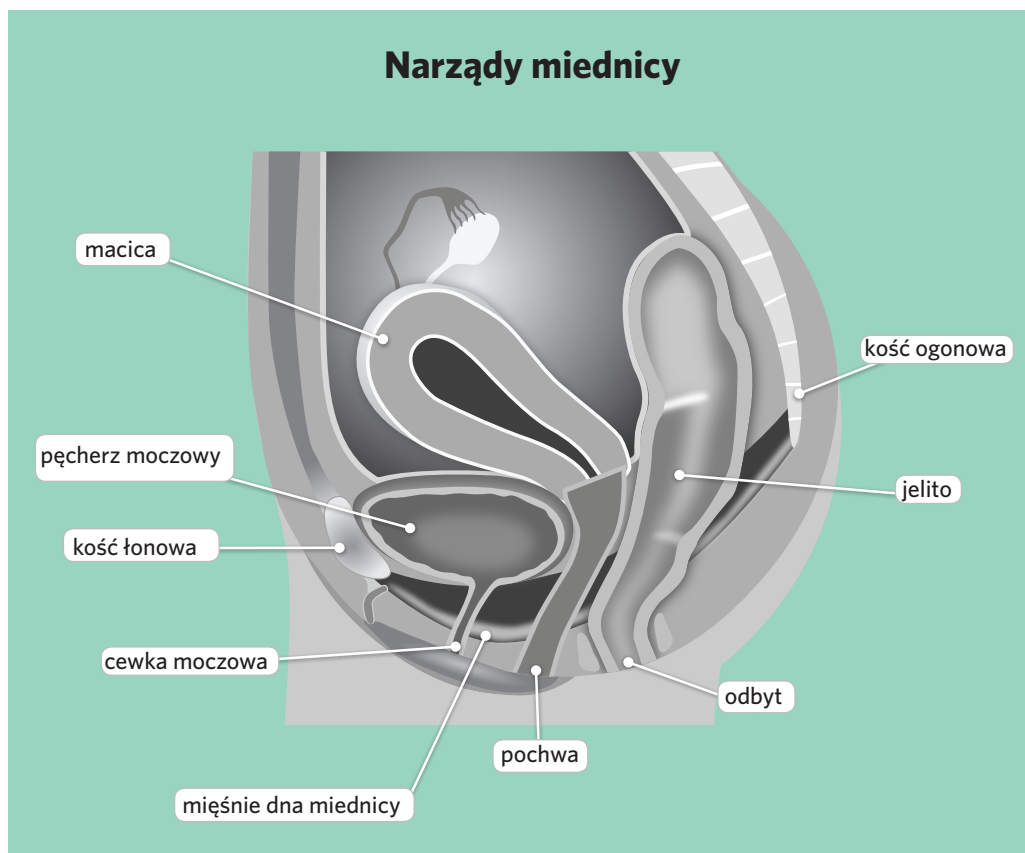
## Dno miednicy

Miednica lub kości miedniczne to dwie kości biodrowe (lewa i prawa), kość krzyżowa i kość ogonowa. Guz kulszowy to dolna część miednicy. Dno miednicy składa się z grupy mięśni w dolnej części tej struktury, które biegną od kości łonowej znajdującej się z przodu miednicy do kości ogonowej położonej w jej tylnej części.





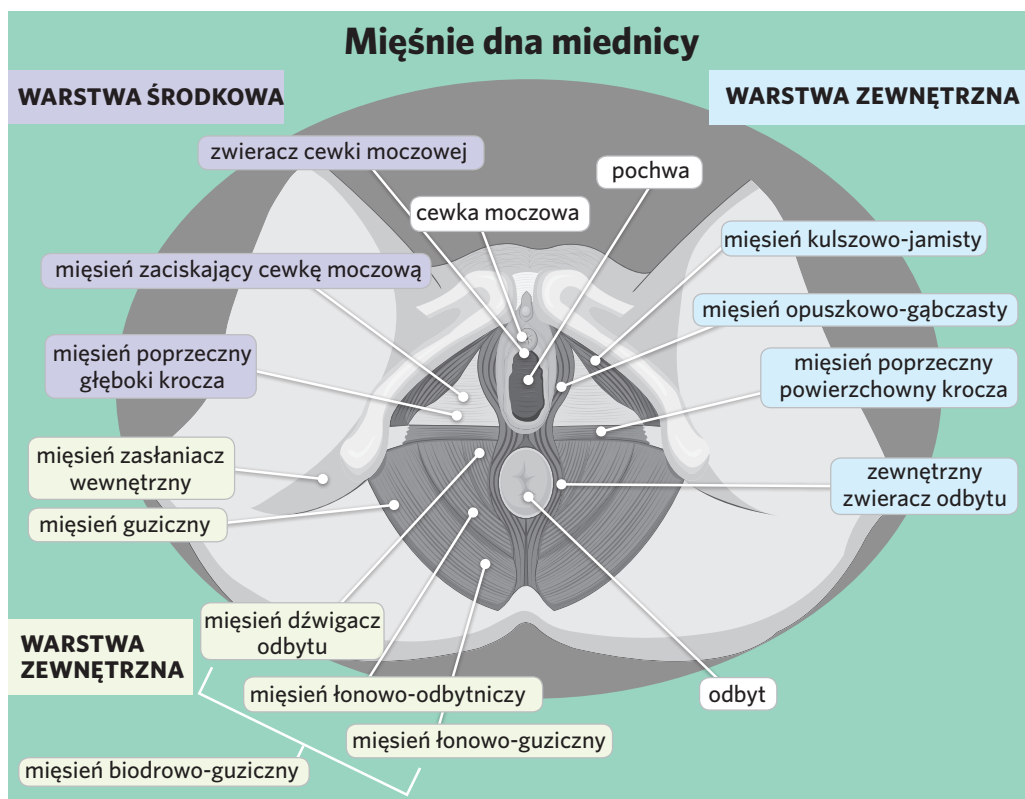
U kobiet mięśnie dna miednicy wspierają wszystkie narządy, które znajdują się w miednicy: odbyt, pęcherz moczowy, jelita, cewkę moczową, macicę i pochwę. Mięśnie dna miednicy utrzymują te narządy na miejscu i wspomagają ich prawidłowe funkcjonowanie. Chociaż miednicę tworzy kilka innych ważnych kości i struktur, to omawiając dno miednicy, najczęściej mamy na myśli poniższe struktury.



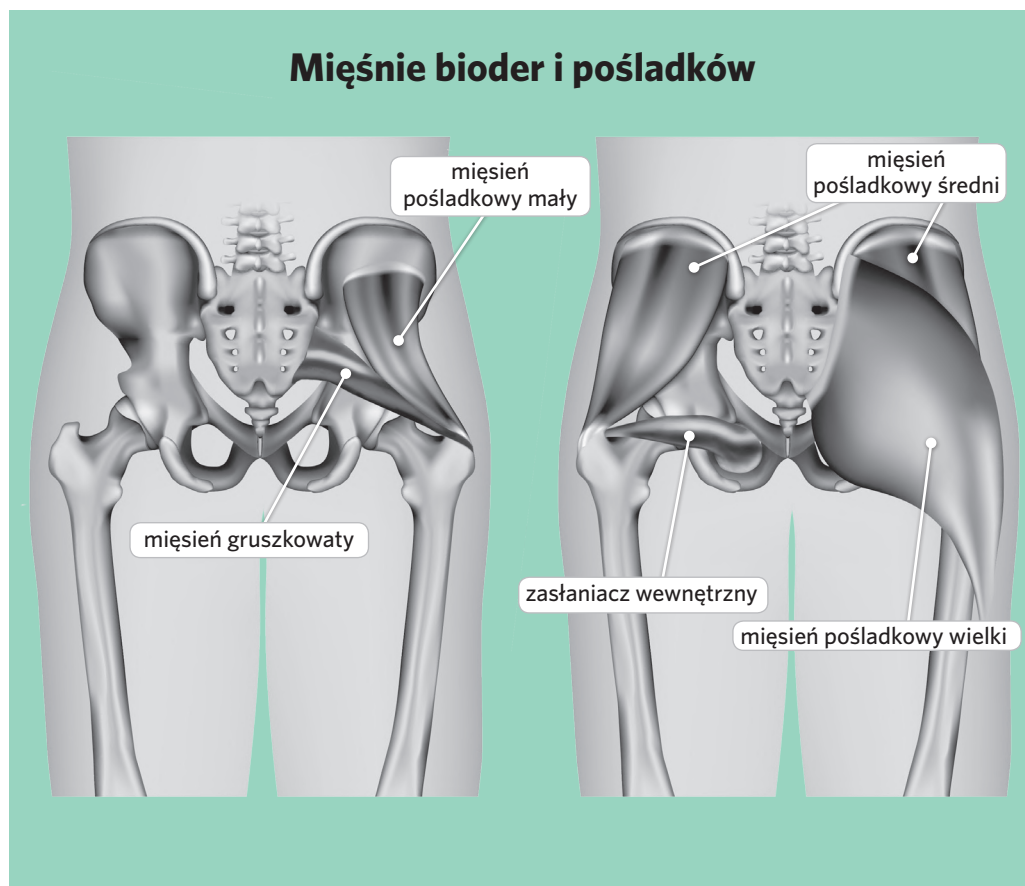
Zewnętrzna warstwa mięśni dna miednicy, które znajdują się wewnątrz kości miednicznych, składa się z mięśnia opuszkowo-gąbczastego, zewnętrznego zwieracza odbytu, mięśnia kulszowo-jamistego i mięśnia poprzecznego powierzchownego krocza.

Środkowa warstwa mięśni dna miednicy składa się ze zwieracza cewki moczowej, mięśnia zaciskającego cewkę moczową i mięśnia poprzecznego głębokiego krocza.

Wewnętrzna warstwa mięśni dna miednicy składa się z mięśni zasłaniacza wewnętrznego, mięśnia guzicznego i mięśnia dźwigacza odbytu, który składa się z mięśnia łonowo-odbytniczego, łonowo-guzicznego i biodrowo-guzicznego.



Mięśnie, które wspierają dno miednicy, znajdują się także w biodrach i pośladkach. Są to mięśnie: gruszkowaty, mięsień pośladkowy wielki, pośladkowy średni i pośladkowy mały oraz zaślaniacz wewnętrzny.



Chociaż może się wydawać, że mamy do czynienia ze skomplikowanym labiryntem, potraktuj go jak sieć mięśni, które mogą ze sobą współpracować. Nie musisz zapamiętywać nazw wszystkich mięśni ani ich położenia, ale poznanie podstaw może być pomocne.

## Dlaczego mięśnie dna miednicy ulegają osłabieniu

Mięśnie dna miednicy z czasem słabną z powodu różnych wydarzeń i okoliczności, ale niekiedy mogą też być słabe od wczesnych lat. Cięża, poród, operacje, urazy, rak prostaty, menopauza, procesy starzenia, niektóre sporty, intensywne ćwiczenia lub brak ćwiczeń i przewlekłe bóle pleców to niektóre czynniki, które mogą osłabiać mięśnie dna miednicy.

Cięża i poród to dwa najczęstsze czynniki ryzyka słabego dna miednicy. Przyrost masy ciała i nacisk rozwijającego się płodu mogą uszkodzić mięśnie. Poród naturalny może spowodować uraz i dalsze uszkodzenia okolicy, powodując między innymi osłabienie mięśni. Niektóre kobiety mogą nie zauważyć żadnych zmian poporodowych w tym obszarze, zwłaszcza jeśli **w okresie ciąży wykonywały ćwiczenia wzmacniające i rozciągające** dno miednicy. Czasami jednak uszkodzenia tego obszaru są nieuniknione i często nie da się ich przewidzieć.

Wiele osób jest narażonych na jeden lub więcej wspomnianych wyżej czynników ryzyka, które mogą prowadzić do poważnego osłabienia mięśni lub utrudnić **ich wzmocnienie**. Ćwiczenia wzmacniające mogą jednak tylko pomóc, a wykonując je, możesz poprawić jakość swojego życia.

## Oznaki osłabienia mięśni dna miednicy

Kiedy mięśnie dna miednicy ulegają osłabieniu, dochodzi do utraty ich napięcia i siły oraz zaburzenia ich czynności. Może to prowadzić do następujących problemów:

- trudności w dokończeniu procesu wypróżniania się,
- problemy podczas porodu,
- trudności z opróżnianiem pęcherza,
- częste oddawanie moczu,
- nietrzymanie moczu,
- bóle w trakcie stosunku płciowego,
- bóle miednicy,
- niekontrolowane gazy.

Najbardziej zauważalną funkcją mięśni dna miednicy jest kontrolowanie pracy pęcherza moczowego. Kiedy ta grupa mięśni nie funkcjonuje prawidłowo, utrzymanie moczu przy pełnym pęcherzu jest praktycznie niemożliwe. Zależnie od stopnia osłabienia mięśni często trzeba oddawać mocz częściej, aby uniknąć popuszczania i przykrych wpadek.

Te objawy mogą sprawić, że codzienne sytuacje staną się nieprzyjemne i z czasem negatywnie wpłyną na twoje zdrowie psychiczne, prowadząc do obniżenia nastroju i poczucia własnej wartości. Na szczęście mięśnie dna miednicy da się wzmocnić, dzięki czemu możemy rozwiązać te problemy.

## Wzmacnianie dna miednicy

Wzmacnianie mięśni dna miednicy odbywa się tak samo jak w przypadku innych mięśni. Regularne ćwiczenia, które angażują i rozciągają określone mięśnie, pozwalają odzyskać ich napięcie i kontrolę nad nimi. Jeżeli masz konkretny problem, którym trzeba się zająć, nadal możesz z powodzeniem pracować nad wzmacnianiem i rozciąganiem całej grupy mięśni jako całości, aby zobaczyć poprawę.

Na przykład jeżeli jesteś tuż po porodzie i zauważyłaś, że masz problemy z kontrolowaniem pęcherza moczowego, nie musisz się skupiać wyłącznie na tych mięśniach dna miednicy, które mogą być przyczyną problemu. Zamiast tego warto konsekwentnie i regularnie pracować nad całym obszarem, co przyniesie dodatkowe korzyści związane ze zdrowiem i siłą mięśni. Regularne ćwiczenia sprawiają, że szybciej zauważysz poprawę i dłużej będziesz się cieszyć pozytywnymi rezultatami.

### Zalety silnego dna miednicy

Wzmocnienie mięśni dna miednicy, dzięki pozytywnemu wpływowi na ogólny stan zdrowia fizycznego i psychicznego, przyczynia się do lepszej jakości życia. Może pozytywnie wpłynąć na wrażliwość seksualną, a także przynieść poprawę kontroli pęcherza moczowego, złagodzenie bólu okolic miednicy i nie tylko. Mięśnie dna miednicy są częścią mięśni tułowia, dlatego ich wzmocnienie poprawia sprawność całego ciała. Mięśnie miednicy wspierają biodra i krzyż, więc kiedy są sprawne, także mięśnie, których są podstawą, **sprawują się lepiej. Wszystkie te fizyczne benefity mogą pozytywnie wpływać na twoje zdrowie psychiczne, przynosząc wzrost pewności siebie i poczucia własnej wartości.** Ze wzmocnieniem mięśni dna miednicy wiąże się też wiele innych potencjalnych korzyści, które dotyczą konkretnie ciebie, twojego samopoczucia, ciała i twoich życiowych celów.

# Czym są ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla

Mięśnie dna miednicy potocznie nazywamy mięśniami Kegla na cześć amerykańskiego ginekologa, dr. Arnolda Kegla, który w 1948 roku zaprezentował zestaw ćwiczeń wzmacniających ten obszar ciała. Opracował je w celu leczenia takich dolegliwości, jak wypadanie macicy i nietrzymanie moczu, oraz aby im zapobiec. Na długo przed tym w starożytnych tekstach o jodze wspominało o *mula bandha*, co w sanskrycie oznacza „splot korzenia”. Były to ćwiczenia, które wzmacniały moc czakry korzenia (okolice kroczka) i uaktywniały mięśnie miednicy.

Jeżeli masz słabe mięśnie dna miednicy, poniższe ćwiczenia mogą ci pomóc je wzmocnić. Są dyskretne i nie zajmują wiele czasu, więc można je wykonywać wszędzie razem z opisanymi w tej książce pozycjami jogi.

Niestety, wiele osób ćwiczy mięśnie Kegla w sposób niepoprawny. Mogą uaktywniać mięśnie, ale nie w sposób, który w ćwiczeniach Kegla rzeczywiście wzmacnia mięśnie. Co więcej, wiele kobiet, które wykonują takie ćwiczenia, nie powinno tego robić. Jeżeli twoje mięśnie dna miednicy są napięte, przeszłaś operacje lub zabiegi napinające, ćwiczenia Kegla nie są dla ciebie odpowiednie. Znacznie lepszym wyborem będą ćwiczenia uwalniające napięcie. Rozciąganie i rozluźnianie tej okolicy polecam wszystkim.

## Ćwiczenie: jak poprawnie ćwiczyć mięśnie Kegla

Oto prosty sposób poprawnego wykonywania ćwiczeń, które wzmacniają mięśnie Kegla:

1. Wyobraź sobie mięśnie dna miednicy między dwoma guzami kulszowymi w dolnej części miednicy.
2. Oddychaj głęboko przez nos. Wypuszczając powietrze, napnij mięśnie tak, jakbyś zamykała książkę. Teraz wyobraź sobie, że podnosisz mięśnie do brzucha. Utrzymaj je w tej pozycji przez chwilę, a następnie rozluźnij.

3. Wyobraź sobie mięśnie dna miednicy między kością łonową a kością ogonową i napnij je tak jak poprzednio. Utrzymaj napięcie przez chwilę, a następnie rozluźnij mięśnie.
4. Teraz wyobraź sobie mięśnie między czterema „rogami”: dwoma guzami kulszowymi, kością łonową i kością ogonową. Zepnij je tak, żeby spotkały się w środku, podnieś je w kierunku brzucha i przez chwilę przytrzymaj, zanim puścisz napięcie.
5. Powtarzaj to ćwiczenie 5-10 razy kilka razy w tygodniu.

## Zalety jogi dna miednicy

Jak wspomniałam wcześniej, joga bardzo pozytywnie wpływa na zdrowie i samopoczucie, a praktykowanie jogi specjalnie dla dna miednicy to doskonały sposób na poprawę zdrowia i vitalności w tym obszarze. Istnieje wiele pozycji jogi dna miednicy, a każda z nich może pomóc uzdrowić zlokalizowane tam mięśnie, dodać im energii, rozluźnić je, przywrócić im sprawność i/lub sprawić, że będą ze sobą harmonijnie współpracować.

**Pozycja girlandy** (strona 30) rozciąga mięśnie dna miednicy i je rozluźnia. Inne pozycje, takie jak **pozycja spętanego kąta** (strona 34), pomagają otworzyć miednicę, zwiększając zakres zewnętrznej rotacji bioder, elastyczność bioder i mięśni grupy tylnej uda. Podobnie jak pozostałe pozycje jogi te dotyczące dna miednicy pomogą ci połączyć umysł i ciało, zwiększając tym samym samoświadomość. Ćwiczenie mięśni dna miednicy zwiększa równowagę w obrębie mięśni dna miednicy i całego ciała. Jeżeli będziesz ćwiczyć regularnie, lepiej skomunikujesz się z własnym ciałem. Poczujesz się świetnie nie tylko na macie do ćwiczeń, ale także podczas innych czynności w ciągu dnia.

Joga mięśni dna miednicy może być podstawową formą ćwiczeń mięśni dna miednicy lub możesz ją połączyć z innymi ćwiczeniami, które już robisz. Na przykład jeżeli chcesz wykonywać ćwiczenia wzmacniające mięśnie Kegla, o których pisałam wcześniej, możesz to robić przed praktyką jogi lub po niej, wykonywać je w dni, w których nie ćwiczysz jogi, lub włączyć je do programu jogi. Ważne, żebyś czuła się komfortowo.



## ROZDZIAŁ 3

# Pozycje uzdrawiające dno miednicy

**W tym rozdziale** przedstawiam pozycje, które sprzyjają regeneracji mięśni dna miednicy. Może je ćwiczyć każdy - nawet osoby po urazach lub operacjach tego obszaru ciała. Jeżeli mięśnie w tym miejscu są zbyt napięte i należy je nieco rozciągnąć, poniższe pozycje ci w tym pomogą. Dzięki tym ćwiczeniom wrócisz do zdrowia po urazie lub operacji, osłabieniu lub utracie kontroli nad mięśniami lub po innych dolegliwościach, które dotyczą dna miednicy.

# Pozycja dziecka: *balasana*

**KORZYŚCI.** Wspomaga elastyczność bioder i mięśni grupy tylnej uda, sprzyja rozluźnieniu i uspokaja.

**PRZECIWWSKAZANIA.** Zachowaj szczególną ostrożność podczas wykonywania tej pozycji lub w ogóle jej nie wykonuj, jeżeli niedawno przeszedłeś uraz lub cierpisz na przewlekły ból kolan, mięśni grupy tylnej uda, bioder lub pleców. Pomiń to ćwiczenie, jeżeli nie możesz obciążać stóp i kostek.

---

## SPOSÓB WYKONANIA

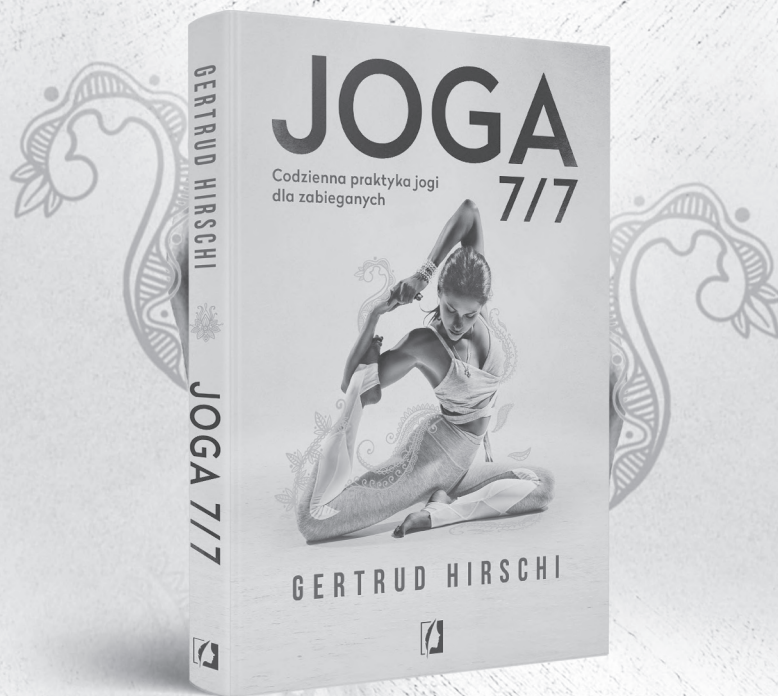
1. Oprzyj się na rękach i kolanach, trzymając dłonie i ręce pod ramionami. Kolana rozstaw na szerokość bioder.
2. Złącz duże palce u stóp, a kolana rozstaw nieco poza obręb klatki piersiowej.
3. Usiądź na piętach i połóż tułów na udach. Czołem dotknij maty.
4. Wyciągnij ręce przed siebie, kładąc dłonie płasko na macie.
5. Oddychaj głęboko, z każdym wydechem rozszerzając klatkę piersiową i mięśnie dna miednicy.
6. Poczuj, jak z każdym wdechem żebra wracają do środka, a dno miednicy się unosi.
7. Powtórz cykl przez 8-10 pełnych oddechów.
8. Żeby wyjść z pozycji dziecka, po prostu wróć do pozycji siedzącej na piętach.




**WSKAZÓWKA.** Jeżeli w tej pozycji odczuwasz ból pleców, pod kolana wsuń koc, a pod czołem umieść klocek do ćwiczeń, poduszkę lub złożony koc.


WYDAWNICTWO KOBIECE POLECA:

# CZY WIESZ, ŻE WYSTARCZY 7 MINUT JOGI DZIENNIE, ABY TWOJE CIAŁO BYŁO SILNIEJSZE A UMYŚŁ SPOKOJNIEJSZY?



Jeśli wydaje ci się, że joga to długie sesje powolnego wykonywania kolejnych asan, ta książka miło cię zaskoczy. Autorka opracowała program codziennej praktyki łagodnej jogi, idealnej dla zabieganych, jak również tych, którzy chcieliby sprawdzić, czy joga jest dla nich. Odkryj styl życia zgodny z jogą i wprowadź do swojej codzienności równowagę oraz spokój!

 [wydawnictwokobiece.pl](http://wydawnictwokobiece.pl)

 [kobiece](https://www.facebook.com/kobiece)

 [wydawnictwo.kobiece](https://www.instagram.com/wydawnictwo.kobiece)

 WYDAWNICTWO  
**KOBIECE**