

# Joga w walce z bólem

<https://oczymlekarze.pl>

## **Joga to praktyka angażująca pracę ciała i umysłu, co czyni z niej doskonałą metodę do walki z przewlekłym bólem**

Ból najczęściej wywołany jest przez choroby, takie jak migrena, zapalenie stawów, fibromialgia, endometrioza oraz choroby autoimmunologiczne (np. toczeń rumieniowaty czy schorzenia pęcherza moczowego). Do najpowszechniejszych dolegliwości bólowych zalicza się dyskomfort odczuwany w plecach, a większość pozycji jogi przeciwbólowej skupia się właśnie na przewlekłych bólach dolnych partii pleców.

Jak podaje brytyjski urząd statystyczny ONS, w 2013 roku na Wyspach Brytyjskich obywatele wzięli łącznie 31 milionów dni wolnych z powodu bólu pleców, szyi i innych partii mięśni. Główną przyczyną problemu jest oczywiście siedzący tryb życia.

31 milionów dni wolnych od pracy wzięli w sumie Brytyjczycy w 2013 roku z powodu bólu odczuwanego w konsekwencji siedzącego trybu życia.

## Fizjologia bólu

Rozróżniamy kilka rodzajów bólu, między innymi: somatyczny, spowodowany stanem zapalnym (stanowi wówczas część odpowiedzi obronnej organizmu), trzewny, jako rezultat zespołu jelita drażliwego, nadwrażliwości przewodu pokarmowego czy mechanicznego uszkodzenia danej tkanki, oraz neuropatyczny, gdy zaburzeniu ulegają czynności organizmu kontrolowane przez autonomiczny układ nerwowy (np. krążenie krwi, wydzielanie soku żołądkowego czy perystaltyka jelit). Przyczyny bólu często pozostają nieznane, a preferowaną metodę terapii stanowią leki.

Towarzyszący nawracającym atakom bólu stres może powodować dalsze pogorszenie sytuacji, gdyż odpowiedź obronna organizmu polega m.in. na skurczu naczyń krwionośnych i kumulacji toksycznych metabolitów.

**W odczuwanie bólu zaangażowane jest wiele ścieżek neuronowych będących częścią ośrodkowego układu nerwowego** (OUN). Układ limbiczny reguluje nasze reakcje emocjonalne, a należące do niego ciało migdałowate odpowiada za wywołany stresem niepokój, lęk czy panikę.

Ból stanowi niejako sygnał ostrzegawczy nawołujący organizm do działania. Jak podaje Międzynarodowe Towarzystwo Badania Bólu, ból przewlekły to zjawisko subiektywne, „pozbawione wyraźnej wartości biologicznej, utrzymujące się długo po czasie potrzebnym na wyleczenie chorej tkanki”.

Inaczej rzecz ma się z bólem pełniącym funkcję ochronną, który odczuwamy np. naciskając na skręcony staw. Między bólem przewlekłym a naszym nastrojem istnieje zaś bardzo ścisła zależność, wywołana prawdopodobnie przez niski poziom neuroprzekazników, takich jak regulujące nasz nastrój substancje: serotonina czy uspokajający kwas GABA (gamma-aminomasłowy).

Brytyjska służba zdrowia donosi, że 65% ludzi chorych na depresję cierpi również na różnego rodzaju bóle, natomiast ból sam w sobie wywołuje trudności z zasypianiem, osłabienie, niepokój i problemy z koncentracją, co z kolei prowadzić może do nadużywania leków, alkoholu czy narkotyków.

## Joga na ukojenie

**Joga może pomóc w walce z bólem i wszelkimi jego aspektami, zarówno jako metoda terapii fizycznej, jak i doskonała technika relaksacyjna.** Naukowcy badają obecnie, w jaki sposób proces „uspokajania umysłu”, na którym opiera się joga, wpływa na wzrost poziomu kwasu GABA w organizmie.

Kwas GABA minimalizuje sygnały napływające z pobudzonego ośrodkowego i obwodowego układu nerwowego, co w praktyce oznacza wyższy próg bólu oraz ograniczone przewodzenie bólu przez nerwy. Praktykowanie jogi pobudza również neuroplastyczność mózgu, a więc powoduje powstawanie nowych połączeń nerwowych.

Takie korzystne zmiany przynoszą natychmiastowe efekty, a dzięki regularnym ćwiczeniom mogą mieć charakter długotrwały i wytworzyć odporność na ból oraz minimalizować odpowiedź obronną organizmu. Badania wykazały, że **medytacja pozwala ograniczać i modyfikować odczuwanie bólu**, ponieważ u doświadczonych joginów aktywność w obrębie ciała migdałowatego ulega zmniejszeniu.

Jest to obszar mózgu, w którym dochodzi do pierwszej reakcji na bodziec wzrokowy, a ograniczenie jego aktywności oznacza wyższy próg bólu i ułatwione znoszenie intensywnych bodźców typu strach czy właśnie ból. Inne badanie dowiodło zaś, że ćwiczenia relaksacyjne, m.in. medytacja, „nie tylko zmniejszają ból, ale też zapewniają ochronę dla istoty szarej mózgu oraz obwodów modulujących uczucie bólu”.

# Życie bez bólu

**Joga oferuje przystępną metodę walki z bólem, którą można dostosować do indywidualnych potrzeb i zgłębiać we własnym zakresie.**

Jak wykazało pewne badanie, kobiety praktykujące jogę przez 75 min 2 razy w tygodniu przez 8 tygodni nie tylko odczuwały mniej bólu, ale również przestały postrzegać swoją sytuację jako gorszą niż w rzeczywistości.

Jednocześnie zaobserwowano u nich niższy poziom hormonów stresu, a podczas opisu doświadczeń bólu kobiety wykazywały się większą akceptacją oraz świadomością.

**Ćwiczenia ruchowe, powolne oddychanie oraz trening rozciągający pomagają zredukować dolegliwości bólowe**, usuwając z organizmu nagromadzone substancje toksyczne i angażując przywspółczulny układ nerwowy odpowiedzialny za wyciszenie organizmu.

Dzięki temu do tkanek dociera więcej tlenu oraz endorfin, czyli „hormonów szczęścia”, a substancje te w widoczny sposób obniżają poziom odczuwanego bólu oraz wzmacniają odporność. Wiele osób na co dzień zmagających się z przewlekłym bólem unika wszelkiego ruchu ze względu na lęk przed pogorszeniem dolegliwości lub z powodu fizycznego wyczerpania.

Prawda jest jednak taka, że **aktywność fizyczna ma kluczowe znaczenie dla samopoczucia psychicznego, tak ważnego w przypadku walki z chronicznym bólem**. Nowo poznane ćwiczenia najlepiej wdrażać w swoim własnym tempie, aby stopniowo wprowadzane zmiany pozwoliły z nadzieją patrzeć w przyszłość.

Kolejnym **istotnym narzędziem w walce z bólem jest umiejętność przejęcia kontroli**. Jak wykazało przeprowadzone niedawno badanie, „przewlekły ból wpływa na całe nasze jestestwo (ciało, umysł, ducha), dlatego też wszelkie terapie alternatywne czy holistyczne, biorące pod uwagę rolę samego pacjenta w procesie jego powrotu do zdrowia, być może są w stanie zapewnić skuteczniejszą i klarowniejszą **metodę walki z przewlekłym bólem**”.

Poniższa sekwencja ćwiczeń łączy w sobie elementy aktywności oraz bezruchu, co pozwala trenować zarówno płynność ruchu, jak i zdolność do radzenia sobie z intensywnymi wrażeniami somatycznymi, ograniczając jednocześnie towarzyszące im zazwyczaj odczucia lęku i stresu. Co najważniejsze, należy wsłuchiwać się we własne ciało i reagować na dawane przez nie sygnały oraz sprawdzać, co nam służy, a co nie.

## Ćwiczenia na rozluźnienie stawów

Opisana niżej sekwencja ruchów nosi nazwę pavanamuktasana, co oznacza „pozycję usuwającą wiatry”. Pomaga ona w utrzymaniu właściwego nawilżenia stawów przez maź stawową, dzięki czemu nie staną się mniej ruchome.

Jest to istotne zwłaszcza dla osób z bolesnymi stawami lub o ograniczonej ruchomości, gdyż swobodniejsze poruszanie stawem zapobiega powstawaniu napięć i sztywności w okolicznych mięśniach. Trening stawów zapewnia ich rozciąganie, co jest zdecydowanie korzystne dla organizmu.

Ćwiczenia te należy wykonywać powoli i ostrożnie, skupiając się na każdym elemencie po kolei oraz świadomie „wdychając” współzucie wraz z powietrzem w obolałe miejsca. Przekonaj się, jak czasami podczas wdechu można bardziej zbliżyć się do źródła bólu, a innym razem delikatnie je otaczać i „wypraszać” ból w miarę powolnego i pełnego wypuszczania powietrza z płuc.

Takie dostosowywanie się do własnego ciała uczy lepszego funkcjonowania z bólem bez zbędnego stresu, zarówno podczas ruchu, jak i w stanie spoczynku.

Pozycje te najlepiej wykonywać, leżąc na podłodze (ze zgiętymi nogami, stopami na szerokość bioder lub szerzej), aby całe ciało znalazło oparcie na ziemi, a wysiłek skupił się na poruszaniu stawami.

Pod głowę należy podłożyć koc złożony w kostkę: w ten sposób w szyi nie powstaną niepożądane napięcia. Jeśli czujesz taką potrzebę, zmień nieco pozycję, aż będzie Ci wygodnie.



- Otwórz i zamknij dłonie, aby rozciągnąć wszystkie stawy w palcach.
- Zaciśnij dłonie w pięść i obracaj nimi w nadgarstkach, najpierw w jedną stronę, później w drugą.

• Rozłóż ramiona wygodnie na boki z dłońmi otwartymi ku górze, a następnie przyciągnij ręce do ramion i rozłóż z powrotem na bok, rozciągając stawy łokciowe.

• Utrzymując kostki nieruchomo, poruszaj palcami u stóp, rozkładając je jak najszerszej i wyciągając do góry i w dół najmocniej jak to możliwe.

• Zataczaj pełne koło stopami w kostkach, najpierw w jedną stronę, potem w drugą.

• Wyciągnij palce stóp jak najdalej w stronę ściany, a następnie je zegnij; ćwicz najpierw obiema stopami jednocześnie, a potem dla utrudnienia na przemian (gdy zginasz palce, ściśnij je mocno, a podczas wyciągania rozłóż je).

• Cały czas leżąc na podłodze, ugnij nogi w kolanach na szerokości bioder, a następnie przyciągaj na przemian kolana do klatki piersiowej, unosząc przy tym stopę w kierunku sufi tu i opuszczając z powrotem, by dodatkowo rozruszać staw kolanowy; postaraj się rozłożyć ruch równomiernie na wewnętrznej i zewnętrznej stronie kolana, by uzyskać jak największy naturalny zakres ruchu tego stawu.

• Gdy obie nogi są nadal ugięte w kolanach, opuść jedną z nich na bok do podłogi. Następnie albo wróć do pozycji wyjściowej, albo – jeżeli czujesz się wystarczająco swobodnie w tej pozycji - wyprostuj w kolanie nogę opartą o podłogę, a potem przyciągnij ją do góry tak, by stopa wskazywała na sufi t, a na koniec opuść nogę z powrotem do pozycji wyjściowej. Powtórz ćwiczenie po 10 razy obiema nogami.

• Poruszaj żuchwą, ściągając i rozluźniając mięśnie twarzy, aby pozbyć się wszelkich napięć i trwałych skurczy powstałych w ich obrębie.

Możliwe, że ciągły ból „zafundował” Ci trwałe grymas bądź zaciśnięte zęby - jeśli tak się stało, specjalnie odtwórz grymas, aż przesadzając, by pomóc mięśniom się rozluźnić i nie powrócić więcej do takiego stanu.

Jeżeli ruch ma być ograniczony do pewnego obszaru ciała, warto najpierw wyobrazić sobie wykonywanie go, gdyż mózg i cały układ nerwowy odbierają doświadczenie ruchu zarówno wizualizowanego, jak i rzeczywistego drogą tych samych ścieżek neuronowych. Wyobrażenie sobie ruchu pomaga więc zjednoczyć ciało i umysł.

## Siedź prosto

Silny ból wynika często z nieprawidłowego ułożenia napięć w mięśniach mających podtrzymywać plecy wbrew sile grawitacji, co skutkuje nierzadko uciskiem na nerwy, wzmaganym jeszcze przez typowe garbienie się.



W przypadku problemów z biodrami, kręgosłupem lub barkami, siadanie na ziemi z prostymi plecami może sprawiać trudności. Usiądź na krześle, zwracając uwagę, by uszy znajdowały się równo nad barkami, a barki nad biodrami, jak na ilustracji powyżej.

Pozwala to na rozciągnięcie kręgosłupa z zachowaniem odstępów między krążkami międzykręgowymi. Możliwe, że na początku poczujesz ból lub napięcie w nieprzywykłych do ruchu mięśniach, co zniknie wraz z nabyciem nowych nawyków związanych z nową postawą sylwetki.

Głęboko oddychaj przeponą i pocuj, jak z każdym wdechem Twoje ciało nabiera siły, twarz i barki się rozluźniają, a powietrze dociera do każdego zakamarka organizmu. Pozwoli to ukoić układ nerwowy i ograniczyć reakcje stresowe.



### Kółka ramionami

Te ćwiczenia pomagają pozbyć się napięć w obrębie barków i ramion oraz sprawiają, że oddech ma źródło w przeponie i brzuchu, a nie tylko w klatce piersiowej (co przyczynia się do odczuwania stresu).

Biorąc głęboki oddech, przesuń barki w przód, a następnie do góry w stronę uszu i jednocześnie poczuj, jak znikają nagromadzone w nich napięcia. Przy wydechu zabierz je z powrotem w tył i opuść, kreśląc w ten sposób pełne koło. Poczuj, jak w rytm ćwiczenia rozluźnieniu ulega cała obręcz barkowa, a głęboki, swobodny oddech wygładza wszelkie naprężenia.



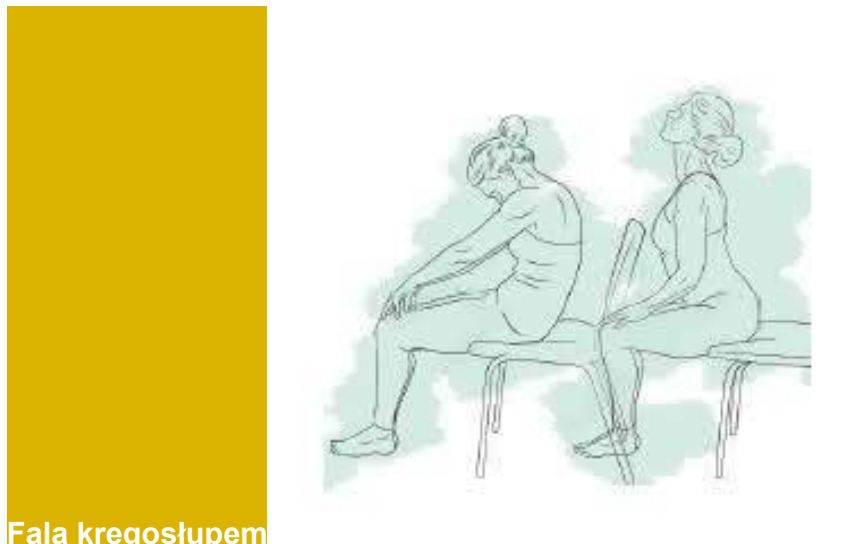
### Kółka głową

Przewlekły ból i trwałe napięcia mięśni często mają swoje źródło w górnych partiach kręgosłupa i u podstawy szyi.

Kreśląc kółka głową, pozbędziesz się przykurczów szyi, często towarzyszących długotrwałemu siedzeniu przy biurku i patrzeniu w ekran komputera.

Rozluźnij ramiona i przybliż brodę do prawego barku. Weź głęboki oddech, po czym wypuszczając powietrze z płuc, przesuń brodę półkołem do lewego barku, mijając po drodze obojczyki.

Weź kolejny wdech, a podczas wydechu wróć po półkolu do prawego barku (patrz ilustracja powyżej). Powtarzaj ćwiczenie, pilnując, by oddech był powolny i głęboki, co pomoże zrelaksować szyję. Z każdym kolejnym wydechem wydłużaj kręgosłup oraz rozluźniaj mięśnie barków i mięśnie czworoboczne karku



Fala kręgosłupem

To ćwiczenie można wykonywać, siedząc na krześle (patrz wyżej) lub na podłodze (poniżej). Polega ono na podążaniu za naturalnym rytmem oddechu, czyli zaokrąglaniu pleców przy wdechu i wyginaniu ich w wewnętrzny łuk przy wydechu (tzw. koci grzbiet).

Ćwiczenie to otwiera kręgosłup, wzmacnia go i usprawnia jego ruchy, co eliminuje zbędne napięcia i ból.

Do ćwiczenia zaangażuj też szyję i głowę, wyciągając je do góry i w tył podczas wydechu. Pozwól ciału podążać za oddechem, wsłuchuj się w nie i samodzielnie odkrywaj granice swoich możliwości. Zakres ruchu będzie stopniowo się zwiększał, czasem wręcz z dnia na dzień.



## Oddech złotej nici

To niezwykle proste ćwiczenie pomoże Ci się skoncentrować na pozbyciu się wszelkich myśli, emocji lub fizycznych odczuć, jakie Ci doskwierają - w tym bólu. Nie kategoryzuj przy tym doznań na „dobre” i „złe”, „przyjemne” i „nieprzyjemne”, a ułatwi Ci to zdystansowanie się do nich i odsunięcie ich od siebie. Czasami jest to bardzo proste, innym razem nie. Warto więc zdawać sobie sprawę z tego, że zawsze należy dążyć do stanu akceptacji każdego momentu życia.

- Oddychaj świadomie: zwracaj szczególną uwagę na wydech i wypuszczaj całe powietrze z płuc; nie rób nic na siłę, oddychaj tak, jak pozwala na to ciało.
- Wyobraź sobie złotą nici, wydobywającą się z Twoich nozdrzy i płynącą delikatnie wraz z wydychanym powietrzem poza Twoje ciało, a na niej zawieszona wszystkie bóle i rozterki, którymi nie chcesz już się obciążać. Wsłuchaj się w ciało i przekonaj się, jak reaguje na taką wizualizację.
- Postaraj się nie formować żadnych konkretnych oczekiwań w związku z tym ćwiczeniem. Zamiast tego skup się na pięknej wizji złotej nici i nie myśl o odchodzących strapieniach jako o czymś „złym”. Aby podnieść się z pozycji nieboszczyka, przekręć się na dowolny bok i powoli wstań.

# 1



## **Pozycja 1: Matsyendrasana** (Skręt mędrca)

Stań z nogami na szerokość bioder, po czym jedną nogę ustaw na stojącym przed Tobą krześle, drugą trzymając cały czas wyprostowaną.

- o Unieś ramiona, by wydłużyć kręgosłup i skręć się w stronę zgiętej nogi, a przeciwległą rękę załóż za kolano.
- o Drugą rękę połącz na plecach na wysokości miednicy, palcami celując w podłogę, aby bark opadł swobodnie, a obojczyk się otworzył.
- o Podczas wdechu wydłużaj całe ciało od stóp aż do czubka głowy, a podczas wydechu delikatnie pogłębiaj skręt, nie dopuszczając do powstania napięć. Powtórz na drugą stronę.

**Inna wersja:** Jeżeli ćwiczenie w pozycji stojącej sprawia Ci zbyt wiele trudności albo powoduje ból, wykonaj je, siedząc na krześle, ze złączonymi kolanami i stopami na ziemi. Pozycja ta doskonale nadaje się do rozluźnienia pleców w trakcie siedzenia przy biurku.

# 2



## **Pozycja 2: Balasana** (Pozycja dziecka)

Ten wariant ćwiczenia doskonale nadaje się dla osób, które wykonując je na podłodze, czują ból w kolanach bądź w stopach.

Ponadto w tej pozycji głowa opada poniżej stawu biodrowego, dzięki czemu otwiera się górna część kręgosłupa.

- Usiądź na krześle ze stopami na podłodze i kątem prostym w kolanach.
- Oprzyj łokcie na udach i stopniowo opuszczaj tułów coraz niżej.
- Zatrzymaj się, jeśli kręci Ci się w głowie lub staje się niewygodnie. Jeżeli jednak cały czas czujesz się komfortowo, obniż się do podłogi i połóż dłonie na podłodze lub bloczkach.

Wróć do pozycji wyjściowej, stopniowo prostując i unosząc kręgosłup (zaczynając od dolnej części pleców; głowa podnosi się na końcu).

**3**



### **Pozycja 3: Setu Bandha Sarvangasana** (Pozycja budowania mostu)

Taka wersja jest prostsza do wykonania i mniej obciąża dolne partie pleców. Ponadto opieranie się na barkach z uniesionym ciałem daje takie same korzyści dla układu krążenia, co stanie na głowie.

Rozpocznij, leżąc na plecach blisko krzesła, żeby móc je swobodnie złapać za przednie nogi. Stopy i łydki połóż na siedzeniu, na szerokość bioder, a następnie na wdechu unieś miednicę, otwierając klatkę piersiową.

Rozluźnij twarz i żuchwę, powoli i głęboko oddychając, by uzyskać głębsze rozciągnięcie. Gdy poczujesz, że już pora, delikatnie opuść miednicę z powrotem na podłogę...



**Pozycja 4: Savasana** (Pozycja nieboszczyka)

Dla ostatecznego odprężenia połów się na plecach na podłodze i ułóż nogi na krześle, co rozciągnie dolne partie pleców, usunie napięcia i ochroni przed bólem.

Gdy nogi znajdują się powyżej poziomu serca, limfa z łatwością sływa z nich do tułowia, dzięki grawitacji. Pozycja ta wspomaga ogólne rozluźnienie, serce nie musi bowiem pracować wówczas aż tak intensywnie - krew sama sływa w jego okolice.

Pozostań w tej pozycji przez jakiś czas. Możesz jednocześnie medytować lub trenować inne techniki relaksacyjne, np. oddech złotej nici .