

WYBRANE ĆWICZENIA JOGI NEJANG WSPOMAGAJĄCE TRAWIENIE

SPOJRZENIE ZACHODNIEGO PRAKTYKA

dr Marian Majchrzycki

Tradycyjna medycyna tybetańska (TMT) jest jednym z największych systemów medycyny naturalnej znanych na całym świecie. Obecnie jest głównym sposobem ochrony zdrowia w rejonie Himalajów. Według niej wszystko składa się z pięciu elementów/żywiotów: przestrzeni, wiatru, ognia, wody i ziemi. Te pięć elementów w ciele manifestuje się jako trzy energie: *lung* (*rlung*) tłumaczony jako wiatr, *tripa* (*mkhrispa*) tłumaczony jako żółć oraz *beken* (*badkan*) tłumaczony jako flegma. Każda z nich ma odpowiednią funkcję w organizmie. Od momentu narodzin w człowieku istnieje przewaga którejś z trzech energii, pewna konstytucja ciała, która zwiększa predyspozycję do poszczególnych chorób.

Według TMT pierwotną przyczyną chorób jest niewiedza i przeszkadzające emocje, przyczyny wtórne to dieta, styl życia, pory roku, środowisko zewnętrzne i niewidzialne wpływy. Zdrowie tłumaczone jest jako równowaga w obrębie ciała, energii i umysłu. Choroba to zaburzenie tej równowagi.

W profilaktyce i leczeniu TMT zaleca się zmianę stylu życia i odżywiania, leki ziołowe i wiele terapii, takich jak m.in. akupunktura, moxa, horne (tzw. mongolska moxa), bańki, kompresy, opukiwanie pałeczkami (*jukczo*), upusty krwi, hydroterapia, masaż Kunye czy joga Nejang.

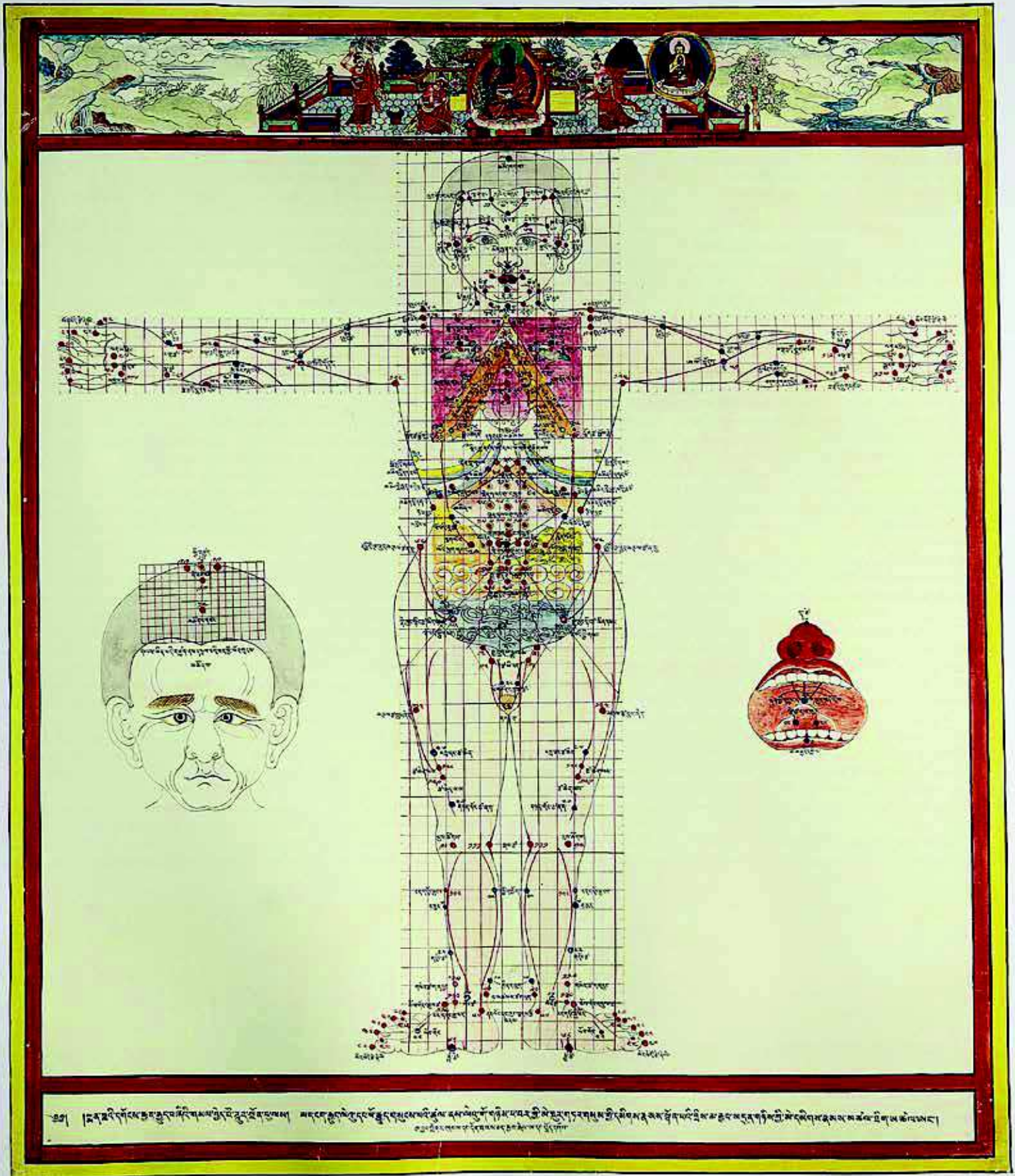
TRAWIENIE

Prawidłowe trawienie jest niezbędne dla zdrowia organizmu i zachowania balansu w ciele. Prawidłowe trawienie w TMT związane jest z funkcjonowaniem na odpowiednim poziomie ciepła metabolicznego (*me drod*). Słabe trawienie powoduje niestrawność,

złe wchłanianie pokarmów i prowadzi do rozwoju wielu chorób wewnętrznych. Główne objawy to: ból brzucha, dyskomfort podczas jedzenia, odbijanie, brzydki zapach z ust, zatrzymywanie gazów, ulewania, wymioty, zgaga, biegunka, ociążałość zarówno fizyczna, jak i umysłowa, bóle głowy, utrata apetytu. Według TMT nieprawidłowe trawienie może doprowadzić do powstania guzów, nowotworów, problemów skórnych, obrzęków różnych typów i w różnych miejscach, chorób stawów.

Jednym ze sposobów na zwiększenie ciepła metabolicznego i przyspieszenie trawienia, który łatwo można zastosować w terapii, są ćwiczenia zdrowotne – lecznicza joga tybetańska Nejang.

Nejang (*gnas sbyangs*) to joga stosowana do zbalansowania wewnętrznych energii. To system ćwiczeń leczniczych pochodzących z tradycji Kalaczakry, przekazywany obecnie przez dr Nidę Chenagtsanga i wykwalifikowanych instruktorów. Powszechnie zalecany jako ćwiczenia przez lekarzy w Tybecie.



Przed ćwiczeniami wskazane są specjalne ćwiczenia oddechowe (dziewięć oczyszczających oddechów lub praktyka świadomego oddechu). Jogę Nejang wykonuje się w pozycji siedzącej, ze skrzyżowanymi nogami, utrzymując prosty kręgosłup. Podczas każdego ćwiczenia nabiera się powietrza torem brzuszny i zatrzymuje powietrze, ściągając energię do pępka. Zalecane jest wykonanie ćwiczenia co najmniej trzy razy podczas zatrzymywania oddechu, a następnie należy wykonać wydech.

ĆWICZENIA JOGI NEJANG PRZYSPIESZAJĄCE TRAWIENIE (ZDJ. 1A–B)

Według TMT istnieje bezpośrednie połączenie pomiędzy narządami zmysłów a częściami ciała. Usta są narządem zmysłów odpowiadającym jednemu z pięciu elementów: ziemi. Powiązane z elementem ziemi są śledziona (jako narząd mięsisty) oraz żołądek (jako narząd pusty), a także lewa kończyna górna. Energia ziemi wspomaga śledzionę i żołądek, tworząc stabilność, równowagę i siłę ludzkiego ciała.

Według medycyny zachodniej mięśnie otwierające i zamykające usta pochodzą z mięśniówki skórnej szyi. Przyczepiają się do skóry, przez co mogą ją napiąć i poruszać, nadając twarzy określony wyraz. Głównym mięśniem ściskającym usta – zwieraczem jamy ustnej – jest mięsień otoczenia szpary ust. Jest to mięsień okrężny, tworzący podłoże warg, biegnący dookoła szpary ustnej. Obok każdego kąta ust jest też tzw. węzeł mięśniowy, od którego biegną włókna mięśni w obu wargach. Do wymienionego węzła mięśnia kąta ust dochodzą często włókna innych mięśni szpary ustnej, łącząc się w tym miejscu.

Mięśnie obniżające wargi ust to mięsień szeroki szyjny (platysma), mięsień obniżacz wargi dolnej, mięsień obniżacz kąta ust i mięsień bródkowy. Mięśnie unoszące wargę ustną i kąty ust to: mięśnia jarzmowy większy i mniejszy, mięsień śmiechowy, mięśnie dźwigacz wargi górnej i skrzydła nosa, mięsień policzkowy. Mięśnie te unerwiane są przez nerw twarzowy.

Nerw twarzowy ruchowo unerwia mięśnie mimiczne twarzy (ruchy ust, powiek, ekspresję emocji, grymasy), przywspółczulnie unerwia gruczoły łzowe (przez zwój skrzydłowo-podniebienny) i ślinianki – podżuchwową i językową.

Nerw twarzowy będący nerwem czaszkowym jest jednym z ośrodków układu przywspółczulnego znajdującego się w pniu mózgu. Oprócz niego znajdują się tutaj: jądro nerwu okoruchowego (III), jądro nerwu językowo-gardłowego (IX) oraz jądro nerwu błędnego (X). Zwraca się też uwagę, że w ontogenezie stanowią one grupę tzw. nerwów łuków skrzelowych. Unerwiają one łuki skrzelowe, czyli struktury występujące w rozwoju ontogenetycznym ssaków, dające początek różnym strukturom głowy i szyi. Nerwy te sąsiadują anatomiczne oraz



Zdj. 1A–B. Ćwiczenie jogi Nejang przyspieszające trawienie. Należy zacisnąć mocno usta, a następnie otworzyć je tak bardzo, jak tylko jest to możliwe

mają wspólny rozwój zarodkowy, przez co można przypuszczać o ich połączeniach i wzajemnym oddziaływaniu na siebie.

Nerw błędny ruchowo zaopatruje mięśnie podniebienia, gardła i krtani – stymulując je do działania podczas otwierania ust. To najdłuższy nerw w ciele, który łączy mózg z jelitami. Tworzy ważną część autonomicznego układu nerwowego. Unerwia parasympatycznie (przywspółczulnie) wszystkie narządy klatki piersiowej (tchawicę, oskrzela, opłucną, serce, osierdzie i przetyk) i jamy brzusznej (żołądek oraz za pośrednictwem splotu trzewnego: trzustkę, śledzionę, wątrobę, jelito cienkie, początkowy odcinek jelita grubego, nerki i nadnercza).

Część przywspółczulna autonomicznego układu nerwowego zawiaduje procesami asymilacyjnymi i jest to część systemu nerwowego pomagająca rozluźnić się i spowolnić rytm działania. Działa ona trofotropowo, tzn. stymulując, na procesy odnowy poprzez hamowanie zużycia materii i energii oraz pobudzanie procesów przyjmowania, trawienia i wchłaniania pokarmów. Nerw błędny przynosi bodźce smakowe i węchowe wprost do gruczołów wydzielniczych żołądka, stymuluje jelitowy układ nerwowy, który z kolei stymuluje mięśnie jelit przesuwające trawiony pokarm (perystaltykę jelit).

Zbadano, że nerw błędny pomaga odprężyć się po wysiłku, poprawia trawienie i ułatwia sen. Warto pamiętać, że 80% komórek układu odpornościowego znajduje się w jelitach, a pobudzanie nerwu błędnego poprawia funkcje immunologiczne i działa przeciwzapalnie. Stymulacja nerwu błędnego wspomaga odchudzanie, ponieważ daje uczucie sytości.

ĆWICZENIA JOGI NEJANG: NAPNIJ ZWIERACZE ODBYTU

Według TMT te ćwiczenia równoważą energię wiatru zstępującego (*thur sel rlung*) występującego w dolnej części przewodu pokarmowego (w jelicie grubym i odbytnicy) oraz wpływają na usuwanie produktów przemiany materii z organizmu. Stymulują także energię flegmy (*bad kan*). Energię flegmy można odnaleźć w płynach ludzkiego ciała, w krwi, limfie, wydzielinach i wydalinach oraz we wszystkich częściach ludzkiego ciała,

które zbudowane są w większej części z wody. Niezrównoważona energia flegmy powoduje zwiększenie śluzu w organizmie, co prowadzi do niestrawności (*mashupa*). Ludzie z dominującą energią flegmy mają tendencję do zwiększonej ilości tkanki tłuszczowej i masy ciała.

Według medycyny zachodniej poprzez napięcie zwieracza odbytu stymuluje się wszystkie mięśnie dna miednicy. Wyróżnia się trzy warstwy mięśni dna miednicy:

- przepona miednicy utworzona przez: parzysty mięsień dźwignacz odbytu stanowiący większą, przednią część przepony miednicy, parzysty mięsień guziczny, tworzący część tylną oraz górną i dolną powięź przepony miednicy,
- przepona moczowo-płciowa utworzona przez: mięsień poprzeczny głęboki krocza, zwieracz cewki moczowej oraz górną i dolną powięź przepony moczowo-płciowej,
- mięśnie powierzchowne krocza, m.in. mięsień zwieracz zewnętrzny odbytu połączony z mięśniem dźwignaczem odbytu.

Napinanie mięśni dna miednicy koresponduje z napięciem mięśnia poprzecznego brzucha, stymuluje tłocznię brzuszną i równoczesne napięcie przepony oddechowej.

Przepona oddechowa ma bezpośredni kontakt ze sferą trzewną. Jej rola jest nieoceniona w procesie trawienia. Wspomaga odpływ żylny z jamy brzusznej. Podczas wdechu: rozciąga przełyk, mechanicznie stymuluje ruchy perystaltyczne, masuje trzewia położone pod przeponowo. Przełyk przekracza przeponę w rozwarze mięśniowym, który jest nieco na lewo. Kiedy przepona obniża się (wdech), średnica przełyku zmniejsza się i przełyk nieco się wydłuża. Ruch przepony na przełyku to ruch, który towarzyszy ruchom perystaltycznym przewodu pokarmowego. Podczas wdechu żebra

unoszą się i rozchodzą na boki, można zaobserwować ruch uniesienia okrężnicy poprzecznej oraz ruch zejścia w dół przepony – masaż żołądka i narządów podprzeponowych. W momencie wdechu przepona obniża się – ciśnienie wewnątrz jamy brzusznej zwiększa się (tu mięsień poprzeczny brzucha pełni funkcję stabilizującą od dołu). Przepona może pomóc w opróżnianiu pęcherza oraz odbytu, pod warunkiem że miednica mniejsza ustawi się w osi ciśnienia – jest to pozycja siedząca, najlepiej w kucki lub pozycja na fotelu ginekologicznym.

ĆWICZENIA JOGI NEJANG: PORUSZAJ BRZUCEM PIONOWO RUCHEM FALUJĄCYM ORAZ ZATRZYMAJ ODDECH DZBANOWY I WYKONUJ KRAŻENIA BRZUCEM

Według TMT ćwiczenia pokazane na zdjęciach 2A–D oraz 3A–C zwiększają ciepło metaboliczne (*me drod*) i mają wpływ stymulujący na trawienie, wspomagają wydalanie oraz rozluźniają zaporcia. Budują energię ciała.

Według medycyny zachodniej ćwiczenia pokazane na zdjęciach 2A–D oraz 3A–C stymulują mięśnie brzucha.

Mięsień prosty brzucha jest rozpięty między mostkiem i środkowymi żebrami a kością łonową. Ma kształt szerokiej taśmy położonej symetrycznie w przedniej ścianie brzucha. Czynność mięśnia prostego brzucha polega głównie na zginaniu tułowia do przodu. W trakcie zginania tułowia do przodu równocześnie obniża on żebra, działa więc też jako mięsień wydechowy i zwiększający tłocznię brzuszną.

Mięsień skośny zewnętrzny brzucha leży powierzchownie na przednio-bocznej ścianie dolnego odcinka klatki piersiowej oraz brzucha. Przebiega od dolnej połowy żeber do kości biodrowej poprzez więzadło pachwinowe do kresy białej z przodu ciała. Mięsień ten zgina bocznie oraz skręca tułów w skurczu jednostron-



Zdj. 2A–D. Uruchomienie brzucha pionowo ruchem falującym



Zdj. 3A–C. Zatrzymanie oddechu dżbanowego i wykonanie krążenia brzuchem

nym, zgina kręgosłup do przodu oraz obniża żebra, powodując wydech.

Mięsień skośny wewnętrzny brzucha jest prawie całkowicie przykryty przez mięsień skośny zewnętrzny. Rozpięty jest od powięzi piersiowo-lędźwiowej, kości biodrowej do trzech dolnych żeber oraz kresy białej. Jego funkcja to zginanie tułowia do przodu i bocznie oraz skręcania bocznego kręgosłupa, pociąga też klatkę piersiową ku dołowi, powodując wydech.

Mięsień poprzeczny brzucha jest umiejscowiony najgłębiej ze wszystkich mięśni brzucha. Bezpośrednio przykryty jest przez mięsień skośny wewnętrzny. Mięsień ten zwęża klatkę piersiową, pociąga żebra ku dołowi, przez co przyczynia się do wydechu. Jednak jego podstawowa funkcja to stworzenie kurczliwego pierścienia wokół brzucha, co daje możliwość zwężenia lub rozsze-

rzania jamy brzusznej. To główny mięsień przyczyniający się do wytworzenia tłoczni brzusznej. Zwiększa przez to ciśnienie w jamie brzusznej i stymuluje narządy tam się znajdujące. Wraz z mięśniem wielodzielnym pełni też ważną funkcję stabilizującą odcinek lędźwiowy kręgosłupa. Ćwicząc mięśnie dna miednicy, napina się też mięsień wielodzielny, który ma funkcję stabilizującą odcinek lędźwiowo-krzyżowy kręgosłupa.

Poprzez ćwiczenia wpływa się na funkcje motoryczną oraz stabilizującą mięśni brzucha. Mięśnie brzucha umożliwiają wykonywanie bardzo dużej liczby ruchów, np. pozwalają unosić tułów z pozycji leżącej do siedzącej, wykonywanie skrętów tułowia oraz wiele ruchów bioder. Razem z mięśniami grzbietu pełnią funkcję stabilizującą, pozwalając ciału utrzymać wyprostowaną pozycję. Mięśnie brzucha wraz z żebrami odgrywają ważną rolę ochronną – osłaniają delikatne organy wewnętrzne przed urazami zewnętrznymi oraz utrzymują je wewnątrz jamy ciała. Wspomagają oraz umożliwiają przebieg wielu funkcji fizjologicznych organizmu, takich jak oddychanie, wspomagają trawienie oraz wydalanie, poród czy mowę.

ZAKOŃCZENIE

Zgodnie z zaleceniami TMT powinno się jeść zdrowe i odpowiednie dla energii i budowy ciała pokarmy. Ważne jest ich spożywanie w odpowiednich porach dnia (kolejny posiłek spożywać, gdy poprzedni został strawiony po ok. 3–4 godzinach) oraz zgodnie z daną porą roku. Nie powinno doprowadzać się do przejadania. Przeciwdziałając niestrawności i chcąc zwiększyć ciepło metaboliczne, należy pić ciepłą wodę do posiłku oraz stosować ćwiczenia jogi Nejang.

Opisane wyżej ćwiczenia wspomagają ciepło metaboliczne, aktywizują mięśnie oraz pozwalają zachować balans zarówno na poziomie energetycznym, jak i fizycznym.



dr n. med. Marian Majchrzycki

dyplomowany osteopata, fizjoterapeuta (DO, PT, PhD). Od ponad 10 lat aktywny zawodowo jako skuteczny terapeuta manualny w Poznaniu. Adiunkt w Klinice Rehabilitacji Uniwersytetu Medycznego im. K. Marcinkowskiego w Poznaniu. Założyciel Akademii Terapii Manualnej oraz twórca szkoleń dla fizjoterapeutów i lekarzy z zakresu terapii manualnej i masażu. Prelegent licznych konferencji naukowych, autor ponad 100 artykułów na temat usprawniania narządu ruchu, z zakresu terapii manualnej, osteopatii, ortopedii, neurologii, onkologii i geriatry. Swoją wiedzę oraz doświadczenie zdobywa podczas licznych kursów prowadzonych przez nauczycieli z Polski i z zagranicy. Pracował w klinikach na oddziałach: ortopedycznym, neurologicznym oraz intensywnej terapii. Obecnie student w Akademii Tradycyjnej Medycyny Tybetańskiej. Szczęśliwy ojciec trójki dzieci, od wielu lat wegetarianin, zawsze pozytywnie nastawiony, zwolennik zdrowego stylu życia oraz miłośnik podróży na Daleki Wschód