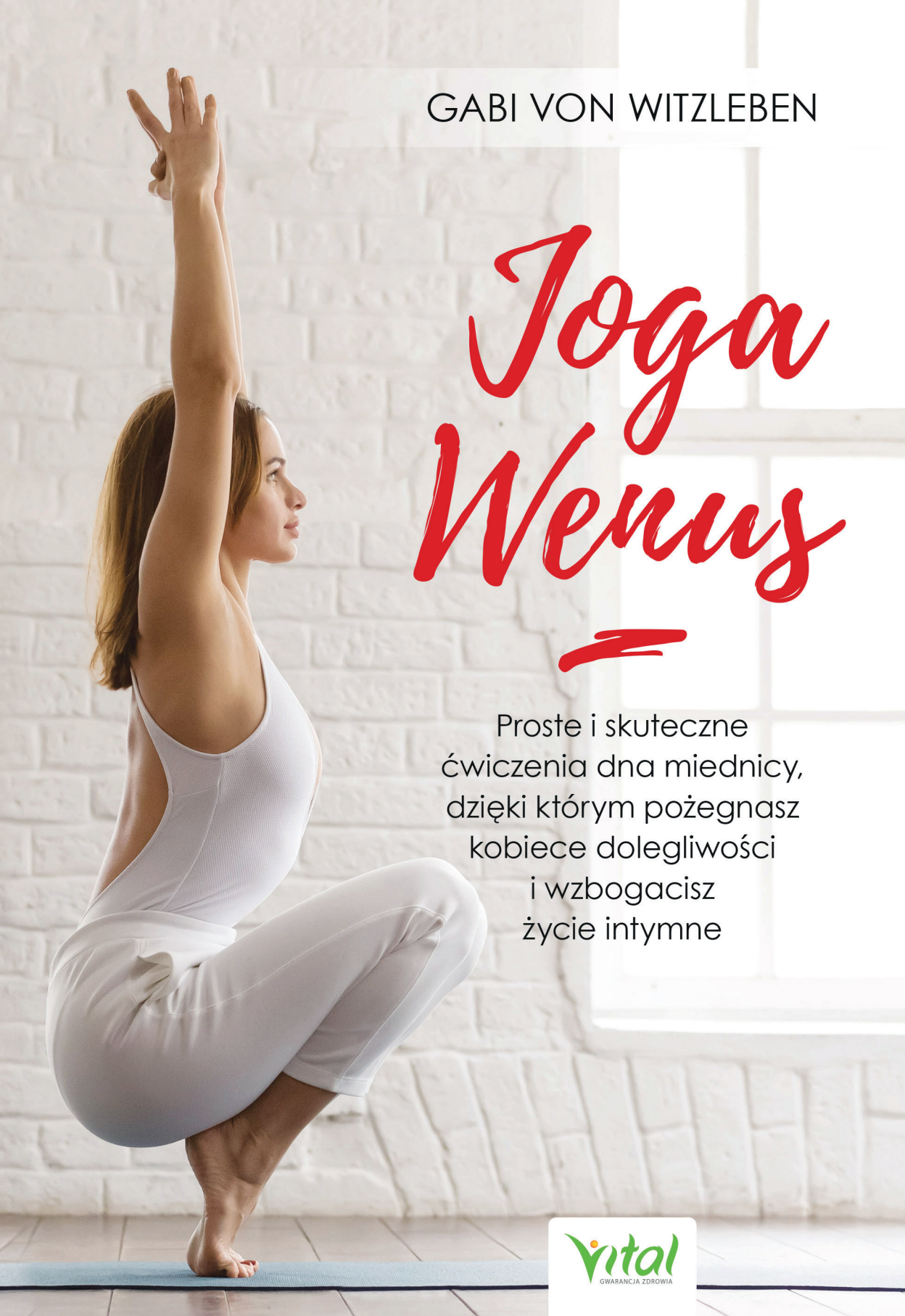




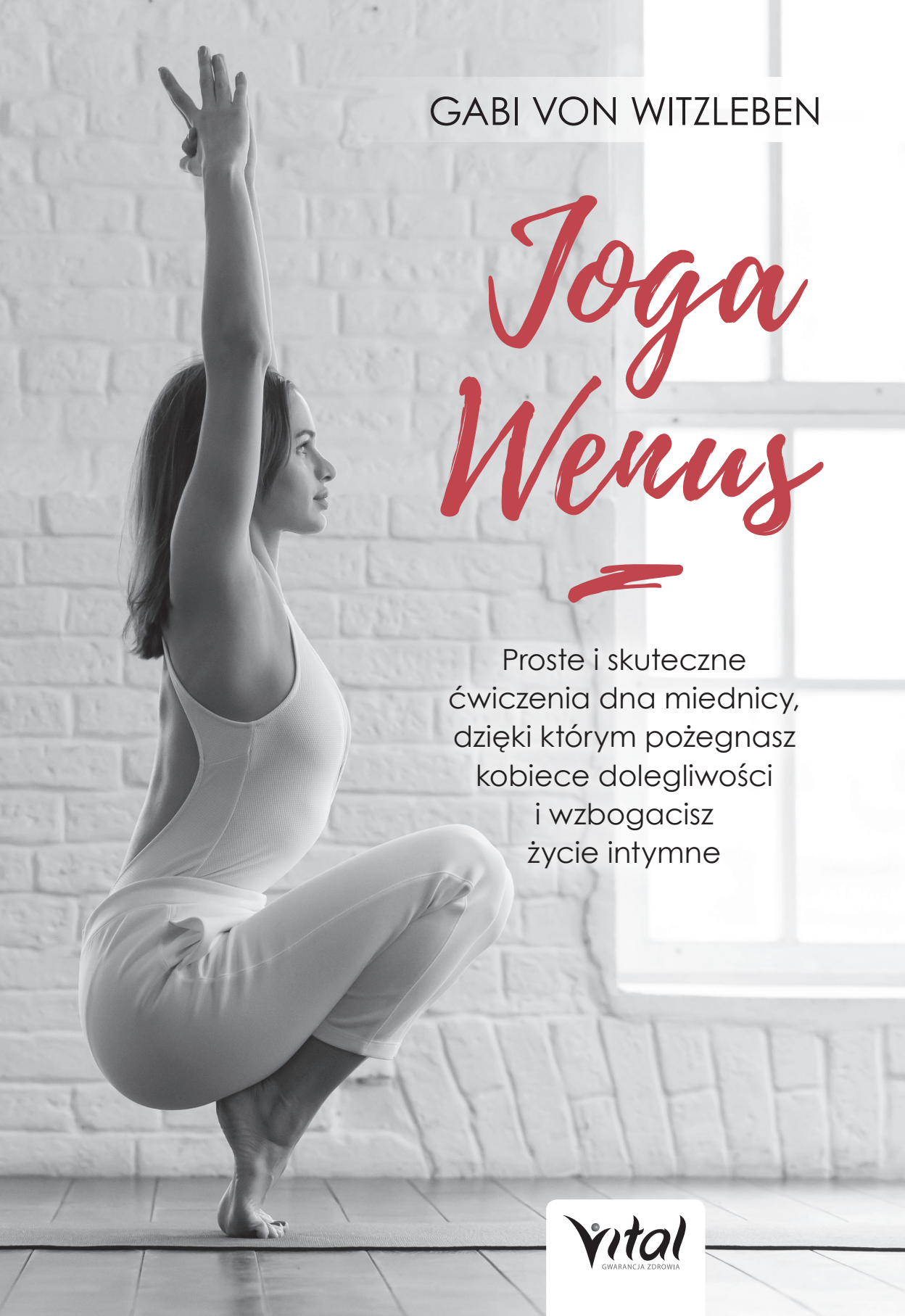
GABI VON WITZLEBEN

Joga Venus

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

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 rozpocznieś jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dłożono 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

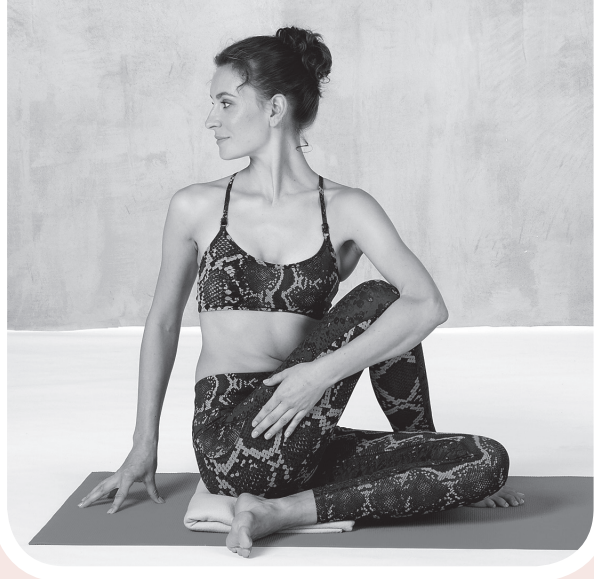
PRINTED IN POLAND

SPIS TREŚCI

O Autorce	8
Droga Czytelniczko	11
OBUDŹ SWOJĄ KOBIECĄ SIŁĘ	13
Dno miednicy – potęga naszego wnętrza	14
Funkcje dna miednicy	16
Dlaczego zdrowe dno miednicy jest tak ważne	16
Codzienna ochrona dna miednicy	18
Joga Venus – joga kobiecości	22
Koncepcja Jogi Venus	22
Cele Jogi Venus	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 Venus	38
Tak stworzysz swój program ćwiczeniowy	40
Przygotowanie do ćwiczeń	41
Joga prowadzi do poznania	42
Stabilna Venus	44
Skłon przed sercem	46
Krążenie wyciągniętych ramion	48
Śmigło	50
Szerokie serce Venus	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
uziemiające, 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

