

# DR ELLEN FISCHER



Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)



# JOGA

## NERWU BŁĘDNEGO

**PROSTE ĆWICZENIA, KTÓRE WYCISZĄ TWÓJ  
UKŁAD NERWOWY, ZHARMONIZUJĄ CIAŁO  
I PRZYWRÓCĄ WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ**



# JOGA

NERWU BŁĘDNEGO

**DR ELLEN FISCHER**



# **JOGA**

## **NERWU BŁĘDNEGO**

**PROSTE ĆWICZENIA, KTÓRE WYCISZĄ TWÓJ  
UKŁAD NERWOWY, ZHARMONIZUJĄ CIAŁO  
I PRZYWRÓCĄ WEWNĘTRZNĄ RÓWNOWAGĘ**

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Magdalena Kuźmiuk  
SKŁAD: Krzysztof Nierodziński  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Nierodziński  
TŁUMACZENIE: Aneta Trybułska

PRODUKCJA FOTOGRAFICZNA: GU/Susanne Schramke

ZDJĘCIA: Bryan Dickerson/Unsplash: s. 8 (powt.), 156; Getty Images: s. 6\_1 (powt.), 6\_2 (powt.), 9 (powt.), 34, 78, 94, 115; GU-Archiv/Michael Vestner: s. 24; iStockphoto: s. 6\_3 (powt.), 12, 14, 58; Shutterstock: s. 133, 134; Tadej Skofic/Unsplash: s. 156; Monika Wrba: s. 10.

Wydanie I  
Białystok 2026  
ISBN 978-83-8429-175-7

Tytuł oryginału: *Vagus-Yoga: Nervensystem endlich in Balance Mit ganzheitlichen Übungszyklen für den Vagusnerv*

Published originally under the title Vagus-Yoga by Dr Ellen Fischer,  
MD © 2025 by GRÄFE UND UNZER VERLAG GmbH, München  
Polish translation copyright: © 2026 by Wydawnictwo Vital



© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2025  
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. 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.



Bądź na bieżąco i śledź nasze wydawnictwo na Facebooku.  
[facebook.com/wydawnictwovital](https://facebook.com/wydawnictwovital)



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 – [vitalni24.pl](mailto:vitalni24.pl) – detal

strona wydawnictwa: [wydawnictwovital.pl](https://wydawnictwovital.pl)

Więcej informacji znajdziesz na portalu [superodzywianie.pl](https://superodzywianie.pl)

PRINTED IN POLAND

„Joga to uśmierzanie czynności czittamu.  
Wtedy nastaje samoistność widza”.

*Jogasutry Patańdzalego, wersety 2 i 3*

# Spis treści



|  |    |
|--|----|
| <i>Przedmowa</i> . . . . .                                 | 11 |
| <b>ZDROWIE TO PRACA ZESPOŁOWA</b> . . . . .                | 13 |
| <b>Ciało, system złożony</b> . . . . .                     | 14 |
| Układy narządów ciała . . . . .                            | 15 |
| Czym jest system? . . . . .                                | 16 |
| Co sprawia, że złożone systemy są tak wyjątkowe? . . . . . | 17 |
| <b>Dodatek:</b> Autonomiczny układ nerwowy . . . . .       | 22 |
| Czy znasz swój status regulacyjny? . . . . .               | 25 |
| Czy wegetatywny układ nerwowy jest autonomiczny? . . . . . | 31 |
| <br>   |    |
| <b>Homeostaza: elastyczna i stabilna</b> . . . . .         | 34 |
| Regulacja poziomu cukru we krwi . . . . .                  | 35 |
| Współczesne problemy . . . . .                             | 40 |
| <b>Dodatek:</b> Kwestia typu . . . . .                     | 45 |
| Odnajdź swój styl życia . . . . .                          | 49 |
| Homeostaza jest adaptacyjna . . . . .                      | 51 |
| <b>Dodatek:</b> Mrowienie na pobudzenie . . . . .          | 55 |
| <br>   |    |
| <b>Podstawowe potrzeby człowieka</b> . . . . .             | 58 |
| Wspólnota . . . . .  | 60 |
| Odżywianie . . . . .                                       | 63 |
| Ruch . . . . .   | 65 |
| Biorytmy . . . . .   | 69 |
| <b>Dodatek:</b> Jak bardzo jesteś wyczerpany? . . . . .    | 72 |
| Koherencja . . . . .                                       | 75 |
| <br>   |    |
| <b>Granice odporności</b> . . . . .                        | 78 |
| Ciągły wzrost gospodarczy? . . . . .                       | 79 |
| Brak czasu i jego konsekwencje . . . . .                   | 83 |
| Uzdrowiająca moc jogi . . . . .                            | 89 |



# Praktyka

|  |     |
|--|-----|
| <b>JOGA DLA NERWU BŁĘDNEGO</b> . . . . .     | 93  |
| <b>Podstawy praktyki</b> . . . . .           | 94  |
| Klasyczna joga, nowoczesne odmiany . . . . . | 95  |
| Wzmocnienie wewnętrznych rytmów . . . . .    | 96  |
| Odpowiednie miejsce do ćwiczeń . . . . .     | 99  |
| Sprzęt . . . . .                             | 101 |
| Wewnętrzna postawa . . . . .                 | 102 |
| Stopa . . . . .                              | 104 |
| Staw skokowy . . . . .                       | 107 |
| Staw kolanowy . . . . .                      | 110 |
| Staw biodrowy . . . . .                      | 112 |
| Miednica . . . . .                           | 114 |
| Kręgosłup . . . . .                          | 117 |
| Obręcz barkowa . . . . .                     | 120 |
| Staw łokciowy . . . . .                      | 123 |
| Dłoń . . . . .                               | 124 |
| <b>Dodatek: Joga dla dłoni</b> . . . . .     | 126 |
| Oddech . . . . .                             | 130 |



# Praktyka



|   |     |
|---|-----|
| <b>Pięć krzywych napięcia</b> . . . . .     | 134 |
| Pięć żywiołów . . . . .                     | 135 |
| Krzywa noga-miednica-noga . . . . .         | 137 |
| Krzywa ramię-obręcz barkowa-ramię . . . . . | 140 |
| Krzywa boczna tułowia . . . . .             | 144 |
| Krzywa przednia tułowia . . . . .           | 148 |
| Krzywa tylna tułowia . . . . .              | 152 |
| <br>  |     |
| <b>Poranny cykl ćwiczeń</b> . . . . .       | 156 |
| Właściwy rytm . . . . .                     | 157 |
| Pomocna symbolika . . . . .                 | 157 |
| Radzenie sobie z emocjami . . . . .         | 158 |
| <br>  |     |
| <b>Wieczorny cykl ćwiczeń</b> . . . . .     | 200 |
| Napnij, rozluźnij . . . . .                 | 201 |
| <br>  |     |
| <b>GDZIE SZUKAĆ INFORMACJI</b> . . . . .    | 244 |
| Przydatne książki . . . . .                 | 244 |
| Przydatne adresy . . . . .                  | 245 |
| <br>  |     |
| <i>Podziękowania</i> . . . . .              | 246 |
| <i>Wykaz haseł</i> . . . . .                | 247 |
| <i>Wykaz ćwiczeń</i> . . . . .              | 249 |





### **DR MED. ELLEN FISCHER**

praktykuje jogę od 17. roku życia. Od 1988 roku jest instruktorką jogi, a od 2000 specjalistką w dziedzinie medycyny fizykalnej i rehabilitacyjnej. Prowadzi prywatną praktykę zintegrowanej terapii manualnej (IMT) w Monachium. Zajmuje się kształceniem i szkoleniem zawodowym instruktorów jogi i terapeutów manualnych. Napisała kilka książek na temat łagodnych technik relaksacyjnych i samoregulacji nerwu błędnego, które cieszą się dużą popularnością.



# Przedmowa

Jeszcze przed upływem ubiegłego stulecia Światowa Organizacja Zdrowia (WHO) uznała stres za największe zagrożenie dla naszego zdrowia w XXI wieku. Sprawdziły się przewidywania, że liczba chorób psychosomatycznych gwałtownie wzrosnie. Ponadto w ostatnich latach do naszego codziennego życia powróciły znacznie bardziej bezpośrednie zagrożenia dla życia i zdrowia, takie jak epidemie i terror.

Generalnie człowiek jest istotą, która potrafi się dostosować do panujących warunków i jest niezwykle odporna na stres. Ma zdolność samoregulacji, potrafi stawić czoła wszelkiego rodzaju przeciwnościom losu, wciąż zachowując radość życia i odwagę. Wieki temu kultury ludzi opracowały techniki ćwiczeń, takie jak joga, by wzmocnić ciało i umysł, znaleźć wewnętrzny złoty środek, czerpać nową siłę ze spokoju i aktywować nerw błędny. Dziś, bardziej niż kiedykolwiek, możemy korzystać z tej przekazywanej z pokolenia na pokolenie wiedzy.

Pierwszy krok jest prosty: nie spiesz się! Jednocześnie wielu osobom z trudem przychodzi traktowanie siebie i swoich potrzeb poważnie i dawanie sobie tej przestrzeni. Niemniej dzięki zachowaniu spokoju i utrzymaniu życzliwej uważności każdy ruch i każdy oddech może stać się uzdrawiającą praktyką.

Joga to sprawdzony sposób na osiągnięcie takiej postawy!

*Ellen Fischer*





# Zdrowie to praca zespołowa

Jeśli chcesz nadal cieszyć się dobrym zdrowiem lub odzyskać to utracone, musisz dbać o swoje ciało i utrzymywać z nim dobre stosunki.

## **CIAŁO, SYSTEM ZŁOŻONY**

**Strona 14**

## **HOMEOSTAZA: ELASTYCZNA I STABILNA**

**Strona 34**

## **PODSTAWOWE POTRZEBY CZŁOWIEKA**

**Strona 58**

## **GRANICE ODPORNOŚCI**

**Strona 78**

# Ciało, system złożony



**N**asze ciało to złożony system. To wymaga harmonijnej współpracy różnych układów narządów naszego organizmu, byśmy z jednej strony czuli się naprawdę dobrze i byli aktywni, a z drugiej mogli też dobrze spać i odpowiednio się zrelaksować. Muszą być jak dobrze zgrana orkiestra.

## Układy narządów ciała

Niektóre układy zna każdy z nas, gdyż ich aktywność jest dla nas odczuwalna na co dzień. Mam tu na myśli przede wszystkim układ mięśniowo-szkieletowy, układ trawienny, układ oddechowy, układ sercowo-naczyniowy i układ moczowo-płciowy (tj. nerki, układ moczowy i narządy płciowe). Niestety o innych ważnych układach w naszym ciele, takich jak układ endokrynnym, zwany również hormonalnym (tj. wszystkie gruczoły dokrewne i ich kontrola w mózgu za pośrednictwem podwzgórza i przysadki mózgowej), układ limfatyczny, układ odpornościowy czy też układ krzepnięcia, medyczni laicy wiedzą raczej niewiele. Bowiem w najlepszym przypadku wykonują one swoją pracę niepostrzeżenie.

### BEZ UKŁADU NERWOWEGO ANI RUSZ

Najbardziej złożonym układem w ludzkim organizmie jest układ nerwowy. Jego ważnym elementem są nasze narządy zmysłów. Funkcjami sensorycznymi najlepiej „doświadczanymi” przez ludzi są te, które są skierowane na zewnątrz. Jesteśmy świadomi tego, że widzimy, słyszymy, wączamy i smakujemy, że możemy dotykać przedmiotów i postrzegać ruchy. Mało kto jest za to świadomy istnienia również takich funkcji, które są skierowane do wewnątrz. Fachowo określa się je mianem interocepcji. Warunkują one skoordynowaną współpracę różnych układów. Każdy układ jest bowiem zależny od wydajności pozostałych układów. Mięśnie i narządy wewnętrzne wymagają stałego dopływu krwi, tlenu i energii, jak również usuwania dwutlenku węgla i innych produktów przemiany materii. Gdy układ nerwowy zawodzi, one wprawdzie dają radę, ale przestają funkcjonować optymalnie.

## NIEPRZERWANA KOMUNIKACJA WEWNĘTRZNA

René Leriche (1879-1955) był francuskim chirurgiem, ale też naukowcem, pisarzem, filozofem, nauczycielem i mówcą. Mawiał, że zdrowie jest „życiem w ciszy organów”, co było jednak wielkim nieporozumieniem, bowiem nasze życie jest znacznie bardziej zależne od naszego mózgu, układu mięśniowo-szkieletowego i wszystkich naszych narządów wewnętrznych, które nie milczą, lecz stale się ze sobą komunikują i to z niezwykłą precyzją. Tego, jak ważną rolę w naszym układzie nerwowym pełni nerw błędny, dowiesz się z lektury kolejnych stron.

## Czym jest system?

Pojęcie „systemu” pojawiło nam się już w pierwszym zdaniu tego rozdziału, niemniej nie wyjaśniliśmy sobie dokładnie, co ono oznacza. Słowo to powinno być ci ogólnie znane, gdyż jest używane w wielu różnych kontekstach, między innymi w dziedzinie społeczno-politycznej, gdy jest mowa o systemie szkolnictwa, opieki zdrowotnej czy transportu. W odniesieniu do świata przyrody mówimy na przykład o ekosystemach. Z technicznego punktu widzenia każdy komputer posiada system operacyjny.

W kategoriach abstrakcyjnych system to jednostka składająca się z różnych elementów, które współdziałają ze sobą według określonych reguł dla osiągnięcia wyznaczonego celu.

## CZYM JEST REGULACJA?

Słowa „reguła” i „regulacja” mają wspólny temat wyrazu. W słownikach etymologicznych słowo „reguła” definiowane jest jako „wytuczna”, „norma” lub „przepis”, który służy utrzymaniu „zwyyczajowego porządku”. Regulacja jest zatem procesem, którego

celem jest zapewnienie, że wszystko przebiega „prawidłowo”, czyli w pożądanym, zorientowanym na cel sposób.

### CZYM JEST OBWÓD REGULACYJNY?

Obwody regulacyjne występują zarówno w systemach technicznych, jak i biologicznych. Zapewniają automatyczne działanie regulacji. W tym celu system potrzebuje następujących trzech elementów:

- ~ *jednostki sterującej, która wie, do jakiego celu (stanu docelowego) należy dążyć i jak ten cel można osiągnąć;*
- ~ *jednostki informacyjnej, która stale informuje jednostkę sterującą o aktualnym stanie rzeczywistym;*
- ~ *jednostki roboczej, która podejmuje działania w sytuacji, gdy stan rzeczywisty odbiega od stanu docelowego, by zaczął on znów podążać we właściwym kierunku.*

### PRZYKŁAD: SYSTEM OGRZEWANIA

Przyjrzyjmy się temu na przykładzie. Większość z nas zapewne wie, jak działa system ogrzewania. Najpierw na sterowniku ustawia się żądaną temperaturę pomieszczenia. Następnie urządzenie pomiarowe rejestruje faktyczną temperaturę w pomieszczeniu, po czym przekazuje te informacje do jednostki sterującej. Gdy zmierzona temperatura spada poniżej zaprogramowanej wartości, uruchamia się ogrzewanie, które ogrzewa powietrze w pomieszczeniu. Po osiągnięciu wartości docelowej jednostka sterująca otrzymuje stosowną informację, a ogrzewanie wyłącza się.

### Co sprawia, że złożone systemy są wyjątkowe?

To jasne: im więcej elementów oddziałuje na siebie w systemie, tym bardziej staje się on skomplikowany. Ale, jak wynika z teorii

systemów, nie wszystko, co jest skomplikowane, musi też od razu być „złożone”. Złożone systemy wykazują bardzo specyficzne właściwości:

- ~ Są to „systemy otwarte”, które z jednej strony pochłaniają energię i materię, a z drugiej uwalniają je, jednocześnie utrzymując względnie stałe warunki wewnętrzne.
- ~ Ich stabilność opiera się na samoorganizacji i samoregulacji. Dążą do wewnętrznej równowagi i harmonii.
- ~ Potrafią się uczyć, tj. są w stanie przetwarzać informacje i rozwijać nowe cechy w celu dostosowania się do zmieniających się warunków środowiskowych.
- ~ Reakcje systemu na zdarzenie są zależne od ścieżki. Oznacza to, że są one określane na podstawie historii i obecnego stanu.
- ~ Zmiany lokalne mogą mieć globalny wpływ ze względu na efekt sprzężenia zwrotnego.
- ~ Nie ma liniowych relacji przyczyny i skutku. Nawet niewielkie różnice w warunkach panujących w sytuacji wyjściowej mogą prowadzić do skrajnie różnych wyników.

## **LUDZKIE CIAŁO:**

### **BARDZIEJ ZŁOŻONE NIŻ NAM SIĘ WYDAJE**

Każda ludzka komórka jest systemem złożonym. Może wchłaniać i uwalniać substancje poprzez kanały transportowe w swojej błonie. Posiada cytoskielet („szkielet komórkowy”), który stabilizuje jej kształt i w razie potrzeby może się również odkształcać. Komórka zawiera wiele organelli – wyspecjalizowanych struktur, które pełnią różne funkcje metaboliczne. Jednymi z nich są mitochondria, które są wykorzystywane do produkcji energii i dlatego często nazywamy je „elektrowniami komórki”.

## NA POZĄTKU BYŁY JEDNOKOMÓRKOWCE

Ewolucja rozpoczęła się jakieś 3,5 miliarda lat temu, kiedy na świecie pojawiły się pierwsze organizmy jednokomórkowe. Dopiero znacznie później rozwinęły się organizmy wielokomórkowe, a wraz z upływem czasu rosła złożoność różnych organizmów żywych i biosfery.

### IDEALNIE DOPASOWANI

Wcale nie jest tak łatwo przedstawić w skrócie interakcje zachodzące między poszczególnymi układami narządów człowieka z uwagi na ich niezwykłą złożoność. Na temat każdego z nich napisano wiele grubych podręczników. Od czego więc zacząć?

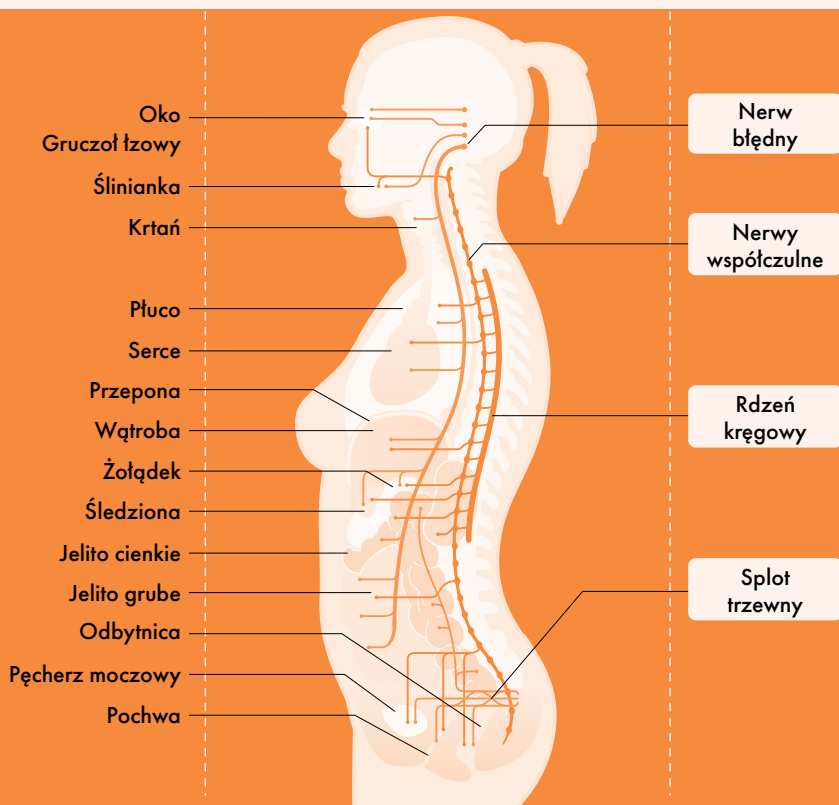
Z ewolucyjnego punktu widzenia celem każdej żywej istoty jest przekazanie swojego życia, a tym samym swoich genów, nowemu pokoleniu. Dotyczy to wszystkich bardziej rozwiniętych zwierząt. Przez dłuższy czas muszą się wykazać w sztuce przetrwania, tj. muszą dorosnąć, aby móc się rozmnażać. Do tego potrzebne im są następujące podstawowe umiejętności: muszą być w stanie znaleźć wystarczającą ilość pożywienia, chronić się przed niebezpieczeństwem, znaleźć partnera i z powodzeniem wychować własne potomstwo, aby mógł rozpocząć się nowy cykl życia.

### Układy mięśniowo-szkieletowy i naczyniowy: Życie w ruchu

Nasz układ mięśniowo-szkieletowy jest nam potrzebny do życia. Funkcjonuje tylko wtedy, gdy jest zaopatrywany w tlen (którego dostarczają mu narządy oddechowe) i składniki odżywcze (pozyskiwane przez narządy trawienne z pożywienia) potrzebne mu do wytworzenia energii. Są one transportowane do mięśni przez układ naczyniowy. Powstałe produkty przemiany materii

*freeze*, w których żywe istoty wydają się sztywne i pozbawione życia. W królestwie zwierząt może to być ostatnia szansa na przeżycie, gdyż wówczas łowne zwierzę myśli, że jego zdobycz jest już martwa, i ostatecznie jej nie zabija. W razie spłoszenia napastnika lub pozostawienia ofiary w kryjówce, by wrócić po potomstwo, pojawia się okazja do ucieczki.

Na poniższej grafice przedstawiono poszczególne elementy autonomicznego układu nerwowego wraz z zaopatrywanymi przez nie narządami wewnętrznymi.



## Czy znasz swój status regulacyjny?

Jeśli jesteś niezadowolony ze swojego zdrowia i z jednej strony nie jesteś „naprawdę chory”, ale z drugiej nie czujesz się „naprawdę dobrze”, każda zmiana zaczyna się od poznania stanu regulacyjnego swojego autonomicznego układu nerwowego.

### WPŁYW WSPÓŁCZULNEGO UKŁADU NERWOWEGO

Gdy współczulny układ nerwowy jest aktywny, możesz odczuwać potrzebę ruchu. Jeśli nie możesz jej zaspokoić z uwagi na to, że na przykład musisz siedzieć przy komputerze albo na spotkaniu, taka stłumiona potrzeba może przekształcić się w nieprzyjemne napięcie. Szczególnie podatne na tego typu napięcie mięśniowe są mięśnie żuchwy, obręczy barkowej, ściany brzucha, dna miednicy oraz – w przypadku długiego, nieprzerwanego siedzenia – zginacze bioder i taśma powierzchowna tylna.

#### **Układ oddechowy: Oddech staje się płytki**

Gdy podczas aktywności fizycznej wzrasta nasze zapotrzebowanie na tlen, impulsy przesyłane przez współczulny układ nerwowy powodują rozszerzenie dróg oddechowych. Paradoksalnie w wyniku takiej opisanej powyżej stłumionej aktywacji może dojść do spłycenia i przyspieszenia oddechu, a co za tym idzie, nieefektywnego oddychania. Pod wpływem silnego stresu psychicznego mogą nawet wystąpić nieświadome przerwy w oddychaniu. Terapeuci oddechowi często nazywają je chwilowym bezdechem.

#### **Układ naczyniowy: Wzrasta ciśnienie krwi**

W celu przetransportowania tlenu do mięśni, które go potrzebują, pod wpływem działania współczulnego układu nerwowego serce zwiększa zarówno swoją częstotliwość bicia, jak i siłę skurczu.





# Joga dla nerwu błędnego

Dobre samopoczucie zaczyna się od tego, że czujemy się dobrze podczas wykonywania ćwiczeń, które są korzystne dla naszego ciała i umysłu.

## **PODSTAWY PRAKTYKI**

**Strona 94**

## **PIĘĆ KRZYWYCH NAPIĘCIA**

**Strona 134**

## **PORANNY CYKL ĆWICZEŃ**

**Strona 156**

## **WIECZORNY CYKL ĆWICZEŃ**

**Strona 200**

## Pozycja drzewa

Podczas gdy góra w krajobrazie jest elementem stałym, twarzym niczym głaz, drzewo jest elastyczne i żywotne. Kołysze się na wietrze. Rośnie. Dąży do światła. Łączy ziemię i niebo, czerpie wodę z głębin i oddaje ją w powietrza.

### VRKSASANA

1. Pozycja góry dobrze przygotowała cię do wykonania pozycji drzewa: ustawiłeś się optymalnie i zrównoważyłeś swój środek ciężkości na mniejszej powierzchni. Teraz jeszcze bardziej zmniejsz powierzchnię, na której stoisz, przenosząc ciężar tylko na lewą stopę.
2. W prawej nodze odszukaj jakość nogi wolnej: lekko unieś kolano, najpierw wykonaj ruch okrężny w stawie skokowym, a następnie wykonaj kilka luźnych wymachów łydką w przód i w tył. Teraz unieś udo jeszcze wyżej i umieść podeszwę prawej stopy po wewnętrznej stronie lewego uda. Delikatnie dociśnij czubek stopy w kierunku goleni i zwiększ nacisk na piętę.
3. Połącz dłonie i ułóż je na wysokości mostka (Anjali Mudra). Wycisz się i poszukaj stabilności z pozycji. Następnie unieś obie ręce, prowadząc je po dużym łuku bokami ciała, nad głowę. Ponownie połącz dłonie, tworząc tym samym koronę drzewa. **(1)**
4. Spróbuj wytrzymać w tej pozycji przez 1-2 minuty. Następnie obróć wewnątrz dłoni na zewnątrz i bokami

ciała opuść ramiona z powrotem w dół. Dopiero teraz odstaw prawą stopę z powrotem na podłogę.

- ➔ *Zrób sobie krótką przerwę, około 30 sekund, i powtórz to samo, ale stojąc na prawej nodze.*



## Skłon do przodu w pozycji stojącej

Wykonanie skłonu przy złączonych nogach skutkuje bardziej intensywnym kontaktem między brzuchem a udami. Taki układ od razu masuje jelita, co stymuluje nerw błędny.

### UTTANASANA

1. Stań prosto, plecy wyprostowane, nogi złączone. Stopy są ustawione równolegle względem siebie, palce skierowane do przodu. Na tyle, na ile możesz, wyrównaj miednicę i tułów.
2. Utrzymując wyprostowane plecy, pochyl się do przodu, zginając tułów w stawach biodrowych. Kontynuuj to ćwiczenie tyłko, jeśli jesteś w stanie zejść do pozycji poziomej.
3. Najpierw puść głowę, aby opadła w kierunku ziemi. Następnie stopniowo rozluźniaj kręgosłup, kręg po kręgu, zaczynając od góry. Mięśnie tylnej części ciała rozciągnij pod wpływem ciężaru własnego głowy na tyle, na ile możesz. Jeśli możesz, odłóż dłonie płasko na podłogę. **(1)**
4. Osoby początkujące lub już praktykujące, których stawy nie są tak ruchome i które mimo wytrwałej praktyki nie wychodzą poza drugi etap ćwiczenia, mogą na przykład użyć krzesła jako pomocy i odłożyć ręce na oparcie, by rozluźnić plecy w pozycji poziomej. **(2)**
5. Spróbuj wytrzymać w tej pozycji przez 2-3 minuty. Oddychaj spokojnie i równomiernie, prowadząc oddech do dolnych żeber.

6. Aby wyjść z pozycji, najpierw ustaw tułów z powrotem równoległe do podłoża. Jeśli czujesz potrzebę, ugnij kolana i wyprostuj się.

➔ *Teraz rozluźnij obie nogi i poczuź, co się zmieniło.*



### Wskazówka

Masz niskie ciśnienie krwi? Jeśli tak, to wychodząc z pozycji, powoli podnoś się do góry, w przeciwnym razie mogą ci się pojawić mroczki przed oczami. Możesz również wyjść z pozycji, opuszczając miednicę i siadając na macie – ponieważ teraz i tak przechodzimy do ćwiczeń siedzących.



**Dr med. Ellen Fischer** – jest nauczycielką jogi i specjalistką medycyny fizycznej i rehabilitacyjnej. Posiada obszerne wykształcenie z zakresu terapii psychosomatycznej i manualnej. Od 20 lat nerw błędny i regulacja wegetatywnego układu nerwowego znajdują się w centrum jej pracy terapeutycznej.

**Czujesz, że stres nie odpuszcza nawet wtedy, gdy masz chwilę wolnego?  
Masz wrażenie, że twoje ciało jest w ciągłym napięciu,  
a głowa nie potrafi się wyciszyć?**

Ta praktyczna książka pokazuje, jak poprzez odpowiednio dobrane ćwiczenia jogi możesz stymulować nerw błędny – kluczowy element układu nerwowego odpowiedzialny za spokój, regenerację i poczucie bezpieczeństwa w ciele. Nerw błędny wpływa na pracę narządów, gospodarkę hormonalną oraz odporność. Gdy działa prawidłowo, łatwiej ci oddychać, zasypiać, trawić, odpoczywać i wracać do równowagi po stresujących sytuacjach. Ten poradnik pomoże ci wykorzystać naturalną moc twojego organizmu, by znów poczuć ulgę.

#### **W środku znajdziesz:**

- ponad 25 prostych ćwiczeń wspierających wyciszenie i rozluźnienie ciała,
- specjalne sekwencje poranne, które dodają energii i stabilizują emocje,
- kojące sekwencje wieczorne, które uspokajają umysł i ułatwiają zasypianie,
- praktyczne wskazówki, jak ćwiczyć bezpiecznie i skutecznie, nawet jeśli dopiero zaczynasz,
- ćwiczenia wspierające regenerację, odporność i równowagę hormonalną.

To idealna propozycja dla osób, które chcą zadbać o siebie w prosty sposób – bez presji, bez perfekcji, za to z realnym efektem: spokojniejszym ciałem i spokojniejszą głową.

**Wycisz nerwy. Uspokój oddech. Wróć do siebie.**

Więcej o książce na stronie [wydawcy](#)



Książkę możesz kupić w [sklepie](#)

