

# Csípő, gátizomzat, medencealap jógaterápiával



## Bevezetés

### Csípő, mint az energia és bölcsesség forrása

A csípőnek fontos szerepe van egy nő egészsége szempontjából. A nőknek a csípőjében rakódik le minden feszültség. Továbbá az állandó hormonális és érzelmi hatásoktól csípőnk állandó változásban van. A menstruáció olyan, mint egy kisebb vetélés, az azt követő napokban fontos nagyobb gondot fordítanunk csípőnkre, hogy visszaállítsuk természetes, erős állapotában, ha nem akarjuk, hogy idővel eldeformálódjon.

Egy erős és rugalmas csípő magabiztosságot és energiát ad a nőnek, megvédi az ártalmas energiáktól, segít a földelésben, hogy higgadtak maradjunk a nehezebb helyzetekben is. Továbbá erős alapot biztosít a gerincnek és a hátnak. Egy megfelelően rugalmas csípővel megelőzhető a térd problémák, valamint a medence alap erősítésével elejét vehetjük a hüvelyi gyengeségnek, az aranyérnek és az inkontinenciának. Rendszeresen jól átmozgatott, rugalmas csípőben nem tudnak megtelepedni a betegségek.

Gyenge medencével sokkal nehezebben tudunk érdemben választ adni a felmerülő kihívásokra, meggyengülnek a szerveket tartó belső szövetek, menstruációs fájdalmaink felerősödhetnek, nő a folyamatos derékfájdalom esélye, és a nem megfelelő vérellátás miatt felhalmozódott salakanyagok különböző női betegségek kialakulásához vezethetnek.

Csípőnk a bölcsesség és a női energia forrása. Sok nő különböző párkapcsolati traumák, zaklatások hatására teljesen elhatárolódik a testétől, elidegenedik tőle, ami ahhoz vezet, hogy nem érzi annak jelzéseit, csak akkor, amikor már komoly panaszai vannak. A jóga segít, hogy visszanyerjük testünkkel az elvesztett kapcsolatot, és ezáltal magunk váljunk önmagunk gyógyítóivá.

A csípő helyes tartásának és használatának ismerete olyan problémáknak veheti elejét, mint a menstruációs görcsök, emésztési zavarok, gátizom gyengeség, székrekedés, alsó háti fájdalmak.

Legtöbbször a fenn említett panaszok, a has hosszútávú összenyomása ülőmunka esetén, vagy has feszülése állás, járás közben (kacsafenék) miatt alakulnak ki.

Az ülőmunkát végzőknek elengedhetetlen hogy valahogy kompenzálják a több órás ülést, annak érdekében, hogy csípőjük ne gyengüljön el, és ne alakuljanak ki pangások, szövetek (ciszta, mióma) ezen a területen. A hosszú séta, az átmozgató jóga mind segítenek egészségesen tartani a csípőt.

A test szimmetriája szempontjából az sem kevésbé fontos, hogy a csípő körüli izmok arányosan legyenek erősítve és nyújtva. A csípő horpasz merevségét okolhatjuk a derék fájdalmak, és menstruációs görcsök nagy százalékáért.

### Csípő nyújtás versus erősítés

Sokszor tapasztalni, hogy csípő nyitó foglalkozásokon a hölgyek igyekeznek kinyújtani a csípőjüket, ami nem rossz egy bizonyos mértékig. **De ennél sokkal fontosabb a csípő erősítése.** A nők 95%-nak sokkalta gyengébb a csípője, mint kellene. A csípő izmain és ízületein kívül, a csípő belsejében lévő szöveteket és a medencealapot is erősíteni kell.

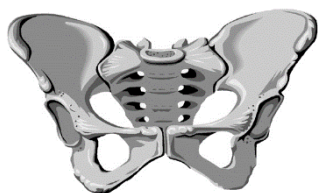
Tapasztalatom szerint a 40 év alatti hölgyeknél sokkal nagyobb mértékben van szükség a csípő erősítésére, mint nyújtására. A klimax után viszont fontos a rendszeres nyújtás, mert a csípő bemerevedik, ami különböző kopásokhoz vezethet.

### Férfi – női csípő különbsége

Nőknél különösen fontos a csípőre való odafigyelés, mivel a csípőnk életünk minden rezdülésére reagál, és azonnal elraktározza. Ide gyűlik fel mindenféle feszültség, mely kihat testi-lelki jólétünkre.

A férfiaknál általában a csípő nyújtására, rugalmasságának fokozására, valamint a combizmok, különösen a haránt izom nyújtására kell helyezni a hangsúlyt a derék és térdfájdalom elkerülése végett.

### Női es férfi medence közötti különbségek



női



férfi

♀ széles	♂ lefele erősen szűkül, magasabb
♀ finomabb, oválisabb csontok alkotják	♂ vastag erős csontok alkotják
♀ szemérem csontok ívet zárnak be	♂ szemérem csontok hegyesszöget zárnak be
♀ szemérem csontok közti ízület nem csontosodott össze	♂ szemérem csontok közötti ízület csontosodott
♀ keresztcsont és farokcsont nem csontosodott	♂ keresztcsont és farokcsont összecsontosodott
♀ medence bemenete széles	♂ medence bemenete szűkebb
♀ medence dőlés szögé nagyobb	♂ medence dőlés szögé kisebb

## Fókusz pontok a gyakorlásban és napközben

- Combcsont és csípő kapcsolata
- Láb hátsó részének aktiválása, szimmetrikus használata (ülőideg szempontjából is fontos)
- Térd rendeltetésszerű használata (Mobilis csípőnél térd nem sérül, ha térd sérült kihat medencei szervekre)
- Farokcsont és a szeméremcsont egymás felé irányítása
- Csípő gravitáció pontja ülésnél és állásnál is.
- Csípőhorpasz farizom kapcsolata
- Csípő „négyzetezése”
- Csípőcsont és köldök emelése, keresztcsont mélyen testbe húzása, hogy bölcsőt képezzen a belső szerveknek
- Sarok, ülőcsont összekötése
- Ülőcsont pivotális szerepe.
- Belső sarok – ágyék kapcsolata
- Alsó has - alsó hát összhangjának kialakítása
- Ágyék tudatosítása, helyes használata
- A medencealapot mindig tónusban kell tartani, különben különböző süllyedésekhez, inkontinenciához vezet.
- Pelvic tudatosság, különben lustaság érzés
- A sacrum ( keresztcsont fontossága) – Amikor a keresztcsont kifelé irányul a derékban, a vesék károsodnak – Mikor fáradunk ez sokszor előfordul – „Keresztcsont homorítása”

A medence alap és a csípő erősítése azért is fontos, hogy a különböző betegségek ne tudjanak megtelepedni. Ha gyenge ez a rész a betegségek elkezdnek burjánzani. Ezért kell mindennap jógával feszíteni és nyújtani, vagyis vérbőséget okozni, valamint fordított pózokkal átmosni.

A csípő zár és a mula bandha helyes alkalmazásával is sokat tehetünk a csípőnk egészségéért.

**Csípőhorpasz izom** A fokozott ágyéki görbület (lordózis) egyik oka lehet a csípőhorpasz izom rövidülése. Az izom egyik feje ugyanis az ágyéki csigolyákról ered, a has irányában haladva lefelé, tehát rövidülésével előre tudja húzni a csigolyákat, ezzel növelve a lordózist. Ez pedig komoly deréktáji fájdalmakat okozhat.

**Mivel ez az izom egyébként is rövidülésre hajlamos, kifejezetten fontos a rendszeres nyújtása!** Egyik legjobb gyakorlat rá a jobb alsó sarokban látható jógapóz (újhold). Amire ügyelj, hogy a térded és a bokád egy (függőleges) vonalban legyen, a medencédet pedig engedd előre, amennyire tudod. Ha fáj a derekad, ne emeld fel a karokat, hanem pihenjenek a térdeden, vagy akár a talajon. Minden edzés után szinte KÖTELEZŐ elvégezni, de akár minden este otthon is nyújthatod.

## Alsó kereszt-szindróma

Az alsó kereszt-szindróma a medence körüli izmok egyensúlyának felbomlását jelenti, ami a csípő és az ágyéki gerinc környékén jelentkező krónikus fájdalmaknak egyik leggyakoribb forrása. Az egyensúly a következők szerint bomlik fel:

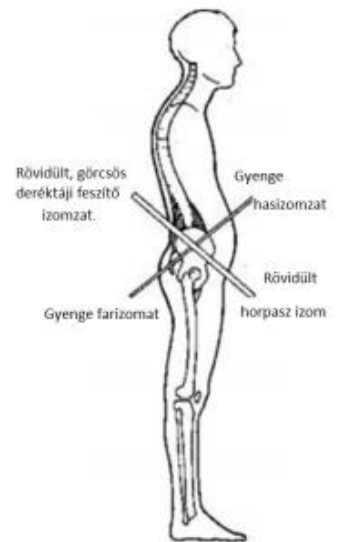
- az egyik száron a rövidült izmok: elől a csípőhajlítók (csípőhorpasz és egyenes combizom), hátul az ágyéki gerinc feszítő izmai
- a másik száron a gyengült izmok: elől a hasizmok, hátul a farizmok

Fentieknek köszönhetően a medence előre billen, az ágyéki lordózis fokozódik, a csípő állandóan enyhén hajlított helyzetben rögzül, mindezekből adódóan pedig a deréknál és a csípőnél akár mindennapos fájdalom jelentkezhet.

Megoldás:

- a rövidült izmok nyújtása: csípőhorpasz és egyenes combizom, ágyéki gerinc mélyizmai
- a gyengült izmok erősítése: hasizmok (főleg alsó szakasz), farizmok (főleg nagyfarizom)

Ezeknek a gyakorlatoknak szerepelniük kell a heti edzésprogramodban. Ha a csoportos órákat kedveled, akkor a gerinctréninget és a jógaórákat javasolom, mert ezek mozgásprogramja többek között éppen ennek a problémának a kezelésére épül. Ha pedig egyéni edzésekben hiszel, akkor egy magasan képzett (lehetőleg gerinctréning tanfolyamot is végzett) személyi edzőt, vagy gyógytornászt keress.



Az "alsó keresztzett" szindróma jellemzői

## Csípő helyes tartása

**Medence:** A csípőízület középhelyzetét és az ezt fenntartó izmok egyensúlyát is a medence megfelelő dőlésszöge határozza meg.

A dőlésszög fokozódása (előre billenés) a csípőízületben hajlítást hoz létre, ez a csípő hajlító izmainak (csípőhorpaszizom, egyenes combizom, combpólyafeszítő izom, szabóizom) rövidülését (zsugorodását), és a csípőfeszítő izmok (nagy farizom, kétfejű combizom, féliginas izom, félighártyás izom) gyengülését, megnyúlását idézi elő.

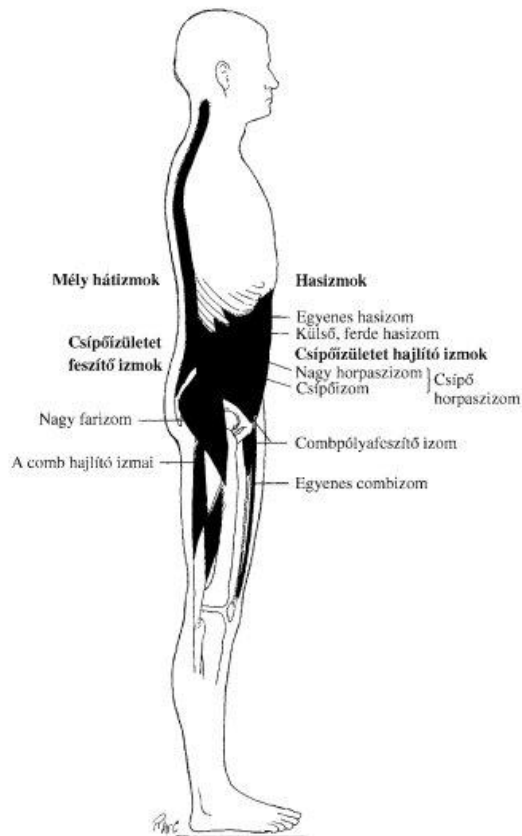
A medence megfelelő dőlésszögét és stabilitását nyírlirányban a törzs hajlító és feszítő izmainak, valamint a csípő hajlító és feszítő izmainak együttműködése biztosítja. Ennek során a hasizmok (egyenes hasizom, külső ferde hasizom) és a csípő feszítő izmai hátra, míg a négyzetű ágyékizom, a mély hátizmok és a csípő hajlító előre billentik a medencét. Harmonikus együttműködésük esetén a kívánt közép helyzetben stabilan tartják azáltal, hogy a medencét hátulról a törzs- feszítők felfelé, a csípőfeszítők lefelé húzzák, előlről a hasizmok felfelé, a csípőhajlító lefelé húzzák.

A fentiek értelmében billentsd magad alá a medencét, aktiváld a fenék alsó részét, valamint a combok tetejét annak érdekében, hogy a csípőd rögzítsd semleges helyzetben és elkerüld az alsó lumbális csigolyák torlódását.

Továbbá fontos a farokcsont lefelé és befelé irányítása, mely megakadályozza az alsó csigolyák torlódását, ezzel megkímélve a későbbi derékfájástól, valamint az energia (prána) kiáramlását a gerincből. A szeméremcsont emelése is ezt a célt szolgálja. Ha a szeméremcsont lefelé irányul, a hasi szervek süllyedt állapotba kerülnek, feszültség keletkezik a zsigeri központban.

Tudományosan kimutatott, hogy sokkal több nő szenved székrekedésben, mint férfi. A farokcsont lefelé irányítása aktívan tartja a test kiválasztási rendszerét, mely segíthet a panaszok enyhítésében. Ha a farokcsont kifelé irányul, a szeméremcsont megereszkedik, így a hasban feszültség keletkezik, mely akadályozza az emésztési folyamatokat.

A keresztcsontot folyamatosan toljuk be a testbe, míg a pszoász izmot tudatosítjuk és nyújtjuk. A keresztcsont homorítása kulcsfontosságú a helyes tartásban és a csípő energiájának és épségének megőrzésében.



Fontos a két ülőcsont hangsúlyozása és távolítása egymástól. Ha összenyomjuk megreked az energia, a méreganyagok felhalmozódhatnak, cisztákat idézve elő.

## Medence tájéki és szív csakrák

### Gyökér csakra

Mivel ezen a területen tudjuk felvenni a gyökér csakrán keresztül a föld energiát, e terület épsége a mércéje életerőnknek, fontos hogy kiemelt figyelmet szenteljünk neki. Gyakorlatokkal először átmoszuk e területet, hogy oldódjanak az ülő munka során elakadt lerakódások, majd erősítő gyakorlatokkal folytatjuk a foglalkozást. Az óra végét kreatív fordított csípőnyitó gyakorlatokkal zárjuk.

### Szagrális csakra (kreativitásunk helye)

Ha a második csakránk nem működik helyesen, fizikai tünetei az endometriózis, ciszták, petefészek gyulladások és egyéb női patológiák. A választás tőlünk függ, hogy keményen dolgozunk és áldozatot hozunk a bennünk lévő kreatív erő kinyilvánítása érdekében és így lassan emelkedünk a csakráinkon, vagy elindulunk lefelé hajlamaink irányába (túlalvás, túlevés, letargia, felesleges energiáromboló szexualitás stb.) Céljaink elérését segíti egy energetikailag és fizikailag stabil csípő.

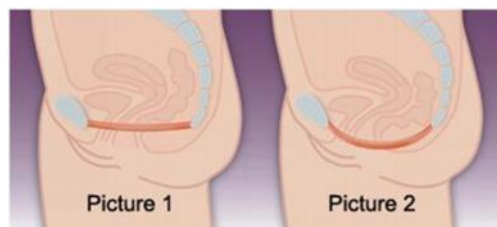
### Szívcsakra

Azon kívül, ami a fejedben és a szívedben van, a többi csak illúzió.

Stabilizáló, földelő gyakorlatok után rátérünk a rekeszizom területén felhalmozódott feszültség oldásához. Amikor szorongunk, nehezebben tudunk kapcsolódni, áramoltatni szeretett energiánkat. Folytatjuk a gyakorlást váll erősítő, lazító gyakorlatokkal, majd áttérünk a felső és középső hát, valamint a mellkasi terület nyújtásához, helyes izomszimmetriájának kialakításához. A hátrahajlások a jógini fiatalító elixirje. Frissítik a tested, erősítik az idegeket és szép tartás érhető el gyakorlásukkal.

## A medencealapi izomzat es a gát

**A medencefenék izomzata, a pubococcygeus (PC) női izomcsoport.** Ezek az izmok tartják meg helyükön a női szerveinket (méh, petefészek, hüvely) és belső szerveinket (húgyhólyag etc.). Ha nem megfelelő erősségük különböző elmozdulások, süllyedések jöhetnek létre, valamint akaratlan vizelet és székletszivárgás is felmerülhet. Gyenge medencealapi izom lehet az oka a szexuális aktus során felmerülő problémáknak, esetleges





fájdalmaknak. Aggasztók a statisztikák, miszerint a 40 év feletti nőknek körülbelül a felének vannak vizelet visszatartási problémái, mégis kevés figyelmet fordítanak e terület erősítésére.

- **Medencealapi izomzat**

A medence alapját egy vízszintes izomlemez zárja, amely a szemérem csont, a farokcsont és a medence csontjai között feszül ki. Ez a kb. tenyérynyi izomlemez több rétegből áll. A rétegek egymást fedik, kiegészítik egymást és egymásba fonódnak. Ezt a lemezt átfúrja a húgycső, a hüvely és a végbélnyílás. A medencealapi izmok egy része nyolcas alakban fonódik a nyílások köré, az egyik izom karikában a húgycső és a hüvely, a másikban a végbélnyílás helyezkedik el.

- **Gát**

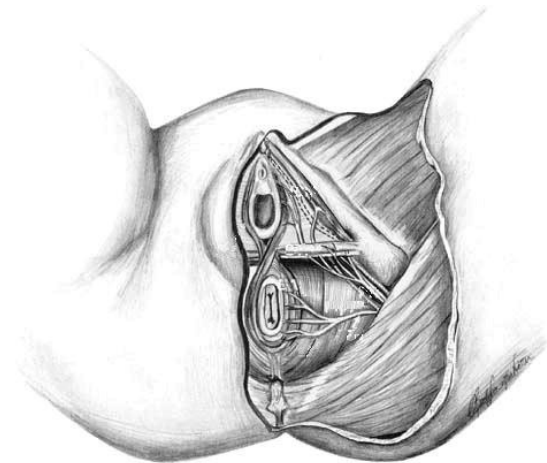
A nyolcas izom középe az anatómiai gát, amelyet (sajnos) gyakran átmetszenek szülés során. A gátban található a medencealapi izomlemez összes izma, ez a női test legsérülékenyebb, süllyedésnek leginkább kitett területe.

**Medencealapi izmok feladata:**

- A záróizmok mellett oldal irányban is folytatódik a medencét záró izomlemez, mint a száj mellett az arcizmok. Fontos szerepet játszanak a **hasi szervek alátámasztásában**.
- Amíg az ember négykézláb járt, a medence fenéki izmok csak a zárásban és a nyitásban játszottak szerepet, a belső szervek pedig a hasfalon támaszkodtak.

A felegyenesedéssel, sokkal nagyobb terhelést kaptak a medencealapi izmok, a zárás mellett hordozniuk kell belső szervek súlyát is.

- A női szerveket (pl.: hólyagot, méhet) **rugalmatlan szalagok** is tartják, amelyek ha megnyúlnak, lejjebb engedik a szerveket.
- A szalagokat a medencealapi izmok edzésével tudjuk tehermentesíteni, az izomzat erős izomzat nem engedi túl nyúlni a szalagokat sem.
- Medencealapi izomzatot **harántcsíkolt izmok** alkotják, amelyeket tudatosan is irányíthatunk.
- A harántcsíkolt izmok megfelelő edzés hatására fejlődnek, annak hiányában sorvadnak.
- Ha a medencealapi izmok meggyengülnek sérülhet a záró funkció, az erekre nehezedő nyomás megnő, és a támasztó funkció is sérülhet, ami a hasi szervek süllyedéséhez vezet.



**Mi okozza a gát gyengülését?**

- sok ülés (csökkent vérellátást okoz)
- erőlködés vizelet- és székletürítés közben,
- nehéz fizikai munka
- várandósság és szülés
- étrend, életvitel
- hormonális változások

- változókor
- bizonyos nőgyógyászati műtétek
- intenzív mozgás, pl.: futás, aerobik.
- stressz, trauma, depresszió
- krónikus köhögés (dohányzás, asztma)
- túlsúly, elhízás
- általában a mozgás hiány, mozgás szegénység

### **Melyek a gáti gyengeség jelei?**

- ha a gát meggyengül, akkor elveszítheti a támasztó funkcióját, amely az alhasi szervek süllyedését eredményezheti
- nagyobb hasi nyomásfokozódásnál -
- tusszentekor, köhögéskor, nevetéskor akaratlan vizeletvesztes
- gyertyában, tarkóállásnál - megnyílik a hüvely,
- es levegő kerül bele, ami a testhelyzetből történő
- visszagördüléskor hang kíséretében távozik
- széltartási problémák
- aranyér

### **Medencealapi izmok edzése es védelme Női jógával**

- Általánosságban azokat a gyakorlatokat kell kerülni vagy módosítani, amelyek a gátra nehezedő nyomást fokozzák (pl.: intenzív hasi légzés);
- Felváltva nyújtva és erősítve a gát területét rugalmassá tehetjük ezen testrészt.
- a Mula Bandha (gyökér zár) gyakorlása edzi az izmokat;
- a farizomerősítő gyakorlatok erősítik a gát területét is.

Fontos, hogy a medence területe összhangban dolgozzon a medencealapi izmokkal valamint a törzsizmokkal. De talán ennél is fontosabb, hogy megtanuljuk helyesen használni az alsó végtagjainkat, hogy azok képesek legyenek támogatni a medencét és elnyelni a kilengéseket, nem továbbítani felfelé.

### **További cikkek a témában:**

<https://www.elevenyoga.com/noi-joga-terapia-iii-mehsuellyedes>

<https://www.elevenyoga.com/noi-joga-terapia-1-menstruacio-1-re>

<https://www.elevenyoga.com/noi-joga-terapia-1-menstruacio-2>

### **Videók:**

<https://www.youtube.com/watch?v=85w5OVVhYHQ&t=474s>



<https://www.youtube.com/watch?v=4wvxfpgQZSY&t=40s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=kcM1WhnPoYY&t=26s>  
[https://www.youtube.com/watch?v=CusGWLUAo\\_k&t=14s](https://www.youtube.com/watch?v=CusGWLUAo_k&t=14s)  
<https://www.youtube.com/watch?v=JUppDQD9cE&t=1067s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=h1nJ18PoyiE&t=176s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=bFO8bwW0frg&t=24s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=OixawHRipQ0&t=581s>  
[https://www.youtube.com/watch?v=9E-pxf\\_699w&t=528s](https://www.youtube.com/watch?v=9E-pxf_699w&t=528s)  
<https://www.youtube.com/watch?v=wQD2IEQ5pus&t=408s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=-AYvCIW6V4o>  
<https://www.youtube.com/watch?v=LxkqBx41UUc&t=1201s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=OSALv7exxts&t=437s>  
<https://www.youtube.com/watch?v=Dt4mQjACGN4&t=635s>

