

dr Rosina Sonnenschmidt

# Układ ruchu

Sprawność mięśni i stawów  
oraz mocne kości



# Układ ruchu

dr Rosina Sonnenschmidt

# Układ ruchu

Sprawność mięśni i stawów  
oraz mocne kości

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Krzysztof Remiszewski  
PROJEKT OKŁADKI: Krzysztof Remiszewski  
TŁUMACZENIE: Piotr Lewiński

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2020  
ISBN 978-83-8168-344-9

Tytuł oryginału: *Gliedmaßensystem – Fort-Schritt auf allen Ebenen*

Copyright © 2011 Narayana Verlag GmbH  
Blumenplatz 2, 79400 Kandern, Germany

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2018  
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 rozpoczniesz jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono 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](http://www.vitalni24.pl) – detal  
strona wydawnictwa: [www.wydawnictwovital.pl](http://www.wydawnictwovital.pl)  
Więcej informacji znajdziesz na portalu [www.odzywianie24.pl](http://www.odzywianie24.pl)

PRINTED IN POLAND

# Spis treści

O serii <i>Medycyna holistyczna</i> .....	7
Przedmowa .....	15
<b>1. Oddech – ruch</b> .....	<b>23</b>
1.1. Oddech słońca – oddech księżycy .....	26
1.2. Struktura ciała lunarnego a rytm ruchu .....	34
1.3. Struktura ciała solarnego a rytm ruchu .....	41
<b>2. Układ metabolizmu i kończyn</b> .....	<b>49</b>
<b>3. Elementy strukturalne układu ruchowego</b> .....	<b>57</b>
<b>4. Zaburzenia ruchomości mięśni i stawów</b> .....	<b>73</b>
4.1. Zależność mięśnie – ścięgna – stawy .....	81
<b>5. Leczenie naturopatyczne</b> .....	<b>85</b>
5.1. Enzymy .....	87
5.2. Dieta lecznicza a aminokwasy .....	92
5.3. Terapie ziołowe .....	102

<b>6. Konflikty związane z układem ruchowym i ich leczenie homeopatyczne</b> .....	109
6.1. Główne konflikty związane z kośćmi i stawami oraz leki na nie .....	114
6.1.1. Szpik kostny .....	116
6.1.2. Tkanka kostna .....	123
6.1.3. Okostna .....	130
6.1.4. Stawy i chrząstka .....	132
6.1.5. Dna moczanowa .....	144
6.1.6. Reumatyzm .....	149
6.1.7. Więzadła, ścięgna i torebki stawowe .....	153
6.1.8. Mięśnie .....	157
6.2. Szczególne konflikty narządowe i leki na nie .....	169
6.2.1. Kolana .....	169
6.2.2. Gonartroza (choroba zwyrodnieniowa stawu kolanowego) .....	173
6.2.3. Udo i podudzie .....	180
6.2.4. Biodra .....	189
6.2.5. Stopy .....	196
6.2.6. Kręgosłup .....	204
6.2.7. Barki, kark i kończyny górne .....	230
6.2.8. Nadgarstki i ręce .....	244
Wnioski końcowe .....	251
Dodatek .....	253
Bibliografia .....	255
Spis rycin i tabel .....	261
Curriculum Vitae dr Rosiny Sonnenschmidt .....	265

**W** wydaniu niemieckiego magazynu *Stern* z kwietnia 2010 roku zamieszczono na okładce następujący nagłówek:

**Kluczowy element KOLANA  
Nareszcie bez bólu: jak współczesna medycyna  
ponownie uruchamia nasze stawy**

Brzmiało to nader obiecująco. Po przejściu do samego artykułu postanowiłam jednak przeformułować tytuł na: „Jak współczesna medycyna ponownie uruchamia **wasze** stawy”. W każdym razie nie odnosiło się to do **moich**, gdyż artykuł omawiał jedynie stawy sztuczne. Współczesna chirurgia z pewnością odnosi pewne sukcesy we wszczepianiu endoprotez. Jednak praktyka medycyny holistycznej nie skupia się głównie na zabiegach chirurgicznych; zamiast tego bada drogę, która prowadzi do zniszczenia najtwardszych i najbardziej elastycznych składników naszego ciała – kości, stawów, chrząstek i mięśni – aby w ogóle nie zachodziła potrzeba wstawiania endoprotez. Jest to znacznie

bardziej męczące i zmudne, ale też wiąże się z uzdrawianiem, co jest właściwą misją medycyny. Sprowadzanie leczenia do naprawy i szybkiej eliminacji objawów odpowiada duchowi naszych czasów. Ten tom serii *Medycyna holistyczna* bada tematy związane z solidnymi strukturami ciała – kończynami oraz ich stawami, mięśniami i kośćmi.

Podtytuł *Sprawność mięśni i stawów oraz mocne kości* wskazuje, w jak złożony sposób chciałabym traktować to, co w żargonie fizjologii nazywa się układem mięśniowo-szkieletowym, a co przypomina początki zdobywania wiedzy fizjologicznej i patofizjologicznej: martwe ciało. Nawet jeśli pomysłowo spreparuje się je w ustalonych stanach ruchu niczym na wystawie Body Worlds, podejście to pokazuje tylko, co mogłoby ono zrobić, gdyby było żywe. Nie jesteśmy jednak urządzeniem ani techniczną jednostką funkcjonalną; każde urządzenie i maszyna wymyślone kiedykolwiek przez człowieka są jedynie miernymi kopiami możliwości dostępnych ludzkiemu umysłowi i ciału. Nawet najlepszy robot stanowi tylko słabe odzwierciedlenie ludzkich możliwości ruchu i ekspresji. Pomyślmy o nieskończonej różnorodności ruchów tanecznych, akrobatycznych i sportowych. Aby wytworzony został choćby jeden ton wokalny o dobrej intonacji, w organizmie musi zajść pięćset ruchów mięśniowych, które ledwo zauważamy. Możemy umyślnie poruszać mięśniami i stawami oraz wykorzystywać je do wyrażania naszych myśli, uczuć i idei. Jednak większość z nich poruszana jest nieświadomie i szczególnie ten fakt zawiera klucz do zrozumienia naszego celu w życiu, jak to zostanie dalej omówione. Tym, co wyróżnia nas z królestwa zwierząt, jest chodzenie w pozycji wyprostowanej, będące konsekwencją wzniesionej świadomości. Jest to postępek od starego do nowego stanu świadomego istnienia. Dzieła sztuki w historii ludzkości



dowodzą ruchu umysłu. Jakkolwiek dobroczynne mogą być osiągnięcia techniczne, nie powinniśmy zapominać, że zostały one stworzone przez ruchliwy umysł, a nie osiągnęła tego nigdy żadna technologia. Nie mniej zróżnicowane są aspekty cienie twórczości. To, co człowiek wynalazł i nadal doskonali jako narzędzia tortur i zniszczenia, pokazuje, że także cień nie jest „zniechęcającym obrazem”, lecz cechuje się ruchomym istnieniem. Każdy proces stwarzania jest ruchem, a każdy z nas ma wybór: zachować w życiu potencjał duchowego i fizycznego ruchu albo zrealizować nasz destrukcyjny potencjał.

Od każdego z nas zależy zatem przemyślenie koncepcji postępu, a także postęp w sensie dalszego rozwoju własnego życia. Każdy akt postępu ma swój cel, pozostawia za sobą coś starego i chce coś poprawić. Jak to sugeruje termin „postęp”, z każdym krokiem poruszamy się naprzód od czegoś ku czemuś innemu. Powinno być jasne, że nie oznacza to po prostu szybkiego rozwoju technologii. Na przykład ważnym aktem postępu byłby świat bez tortur, wojen, rasizmu, faszyzmu i murów między religiami i metodami uzdrawiania. Ludzie tolerancyjni, nastawieni na rozwiązywanie i zdolni do wchodzenia w relacje są postępowi w najprawdziwszym znaczeniu tego słowa, gdyż z postawy takiej wynika wzrost.

Gdy przyjrzymy się tematowi konfliktów kryjących się za chorobami elementów strukturalnych układu ruchowego, na każdym kroku staje się jasne, jak my, ludzie, utrudniamy sobie postęp i bycie otwartym na nowe doświadczenia. Nadrzędnym tematem zewnętrznych narządów ruchu jest rytm życiowy. Jakość dynamiki, siły życiowej wyraża się w rytmie. Zwłaszcza choroby kości, mięśni, stawów, więzadeł i ścięgien pokazują wielką rozbieżność między intelektualnym pędem do przodu a fizyczną stagnacją.

Wiele osób uważa, że może wszystko uregulować i zrobić przy pomocy umysłu, jednak brakuje im siły wyobraźni i kreatywnego podejścia do sytuacji życiowych. Wszystkie wytwory techniki są ciągle wprawiane w ruch, w coraz szybszy ruch, co łatwo zauważyć na przykładzie sprawności komputerów. Ale jaki jest pożytek ze wszystkich tych intelektualnych osiągnięć, jeśli ich twórcy odpadają po drodze – wyjąłowieni, wyczerpani i chorzy? Wciąż nie przewyżczono pychy dziewiętnastego wieku, kiedy ogłoszono dewizę życiową epoki przemysłowej: „czas to pieniądz!”. Ludzie współcześni zdegenerowali się do roli niewolników zegarka, a ściślej jego wskazówki sekundowej i/lub czasu mierzalnego. W rezultacie poszukują skrótów tam, gdzie ich nie ma: w sferze przebudzenia się do świadomego istnienia.

Możemy być wdzięczni miazmie tuberkulicznej dominującej w epoce technologii za entuzjazm dla wszystkiego, co nowe, otwartość na zdrowie, wellness, higienę, ezoterykę, modę i kosmetykę. Było to podstawą dla uzyskania współczesnego zachodniego standardu życia, za co należy się wdzięczność, bo nie podniósłby się on tak bardzo bez koniecznej pracowitości, nadmiernej chęci działania oraz całego tego zgiełku. Ale ten zbiorowy duch epoki, który dynamicznie gna do przodu, zapomina, że trzeba stworzyć też przestrzeń i czas na wytchnienie i odpoczynek, jeśli nie ma się to skończyć załamaniem się człowieka, którzy popada ostatecznie w wypalenie zawodowe. Ciemna strona tuberkulinizmu jest aż nadto znana: dezorientacja i brak poczucia bycia w domu, nerwowość, niecierpliwość, błyskawiczne doświadczenia, uzależnienie od szczytowych przeżyć bez obierania (żmudnej) drogi do ich osiągnięcia cechującej się niepopularnymi cechami dyscypliny i wytrzymałości. Zamiast tego nasze czasy są zdominowane przez „zastanawianie się”. Do czego ma

to prowadzić? Jak długo muszę coś robić, aby stać się mistrzem, jasnowidzem czy świętym? Popularne jest też myślenie typu „jeśli... to”. Jeśli będę codziennie jeść owoce, to zachowam zdrowie. Występuje też odruch warunkowy „mogę tylko wtedy... kiedy”, wynikający ze stanu tej nerwowej, szybko poruszającej się świadomości. Mogę być dobry tylko wtedy, kiedy dużo wiem. Jest to dokładnie droga do uzależnienia do chęci bycia czymś więcej i posiadania jeszcze więcej. Ciemną stroną tuberkulinizmu są narodziny świadomości, która pragnie skrótów. Szybsza ekscytacja, szybsza zmiana, ciągle przrzucanie uwagi.

Charakteryzuje to także ducha współczesności, który uległ obsesji młodości i czci niedojrzałość. Jak pokazuje jednak historia kultury, zawsze istnieją zdrowe, podtrzymujące życie i dojrzale intelektualnie prądy. Nam, ludziom współczesnym, przypada zadanie podjęcia decyzji, w który prąd zainwestujemy naszą energię i któremu poświęcimy uwagę. Posiadamy złożony mózg skłonny do inteligentnych działań, możemy więc świadomie szukać własnej drogi. Jak by ona nie wyglądała w szczegółach, jeśli chce badać znaczenie życia, zawsze będzie stosować się do prawa natury: trzy części aktywności i dwie części odpoczynku. Ta proporcja określa nasze ziemskie życie, dopóki jesteśmy wcieleni. Najlepiej chyba widać to w stosunku czasu czuwania i snu albo wydechu i wdechu. Jeśli ta proporcja zostanie zaburzona, rodzi to niepokój, chwiejność, wyczerpanie i brak zestrojenia z siłą życiową. Kiedy ludzie są ciągle wytrąceni z równowagi i rozstrojeni, zaczynają chorować.

Droga uzdrawiania w żadnym razie nie dąży do stanu braku objawów i nie prowadzi do niego, lecz do porządku praw natury oraz proporcji aktywności i odpoczynku. Odpoczynku nie rozumiem tu jako uprawiania wszelkiego rodzaju sportów

rekreacyjnych, hobby czy twórczej aktywności. Spokój i cisza, o których tutaj mówię, to spojrzenie skupione do wnętrza i oddanie jaźni w pełni uwagi. Dzięki temu staje się oczywiste, co jest źródłem niepokoju i pędu od wydarzenia do wydarzenia: jest nim świadomość ego, która chce wszystkiego szukać, wszystko mieć, nazwać i poruszyć. Wewnętrzne skupienie tworzy dla nas przestrzeń na odpoczynek. Kiedy odpoczynek ogarnie myśli i uczucia, rozwija się niewyobrażalna energia. Zgodnie z moim doświadczeniem życiowym, wszystko to tworzy postęp w postrzeganiu nowych wymiarów i możliwości ich realizacji. Mam nadzieję, że ta książka wyjaśni, jak blisko są ze sobą wzajemnie powiązane świadomość, oddech oraz ruch ciała.

Ruch fizyczny człowieka jest oddechem, który stał się widoczny. U wielu osób kanciasty i pospieszny charakter ruchów świadczy o zadyszce i braku tchu. Oddech jest podstawą duchowej i fizycznej mobilności. Dlatego też energetykę oddechu umieszczam na początku rozważań dotyczących układu ruchowego. Przekonamy się też, że istnieją dwa właściwe rodzaje sekwencji ruchowych zdeterminowanych głównie przez akcentowanie lunarnego lub solarne aspektu oddychania. Ciało stosuje się do tego wszystkimi swoimi funkcjami.

Każdy, kto przewertuje tę książkę, wielokrotnie natknie się na zdjęcia z naszego Ogrodu Buddów i – może podobnie jak w przypadku innych tomów serii *Medycyna holistyczna* – zada sobie pytanie: czy autorka jest może buddystką? Czy zamierza nawrócić czytelnika na buddyzm? Nic z tych rzeczy! Gdy tylko wyjaśnimy sobie znaczenie tego słowa, moje intencje staną się jasne. Najprostsze tłumaczenie słowa budda to: „przebudzony”. Mamy więc ogród z wieloma symbolami przebudzenia. Przebudzenie w kompletnym odpoczynku, bycie jednością ze sobą i światem

zewnątrznym, doświadczanie siły odpoczynku – wszystko to wymaga duchowych celów, do których dążymy świadomie bądź nieświadomie, na marginesie całej tej nadmiernej chęci działania, jaka cechuje naszą codzienność. Wszystko wyłania się z niczego. Z duchowego i fizycznego ruchu przychodzi pełny odpoczynek i cisza. Współczesne życie charakteryzuje się nadmiarem ruchu i każdy wie, jak trudno to skompensować ciszą i odpoczynkiem. Nasze życie pozostaje w ruchu dzięki dającemu się mierzyć czasowi. Aby pozostać zdrowym na ciele i duszy, wymagamy też przeciwnego bieguny – bezczasowości, pauzowania i możliwości odczuwania i słuchania tego, co się wewnątrz nas dzieje. Nie tylko posuwania się do przodu, ale też **przechadzania się** i spacerów w plenerze, pauzowania co jakiś czas i subtelniejszego postrzegania, gdzie się akurat znajdujemy – nawet to jest uzdrawianiem i uspokaja wzburzone zmysły.

Kiedy widzę, jak „Przebudzony” w ogrodzie wciąż się uśmiecha – okryty śniegiem, przysypany liśćmi, w palącym skwarze czy skropiony rosą – to wibruje przynajmniej ta struna: wejdź znowu w ciszę i skup się na tym, co istotne, pozostawiając za sobą codzienność. Nie każdy, kto stosuje się do nauk Buddy, jest – niestety! – automatycznie Przebudzonym, podobnie jak Chrystus – niestety! – nie jest automatycznie symbolem pokoju. Droga do wewnętrznego spokoju i wewnętrznego przebudzenia jest długa i zwykle żmudna, ale jest to najważniejsza rzecz w życiu, do której warto dążyć. Na pierwszy rzut oka może wydawać się absurdalne, że przedstawienia spokoju, pokoju, radosnej pogody i przytomności znalazły się w książce na temat kończyn ludzkiego ciała, które w rzeczywistości służą ruchowi. Jednak ta kompensacja jest częścią tematu, gdyż większość chronicznych chorób rozwija się na skutek braku życiowego rytmu ruchu (działanie) i odpoczynku (pauza).

**P**oprzednie rozdziały książki jasno pokazały, że ruchomość umysłu i ciała stanowią nierozdzieloną jedność. Zwróciły też uwagę na fakt, że istnieją dwa różne sposoby poprawnego poruszania ciałem. Nadrzędny wobec wszystkiego jest rytm oddychania. Terapeuci powinni zawsze brać te współzależności pod uwagę, ilekroć mają do czynienia z zaburzeniami, słabością czy destrukcyjnymi procesami w obrębie układu ruchowego. Jak już wielokrotnie wspominałam, nie znam żadnej chronicznej choroby, której nie towarzyszyłoby płytkie oddychanie, utrata rytmu oddechu i ruchu oraz ograniczenie sprawności/ruchliwości mentalnej. Także metabolizm jest zawsze zaburzony, może być zbyt powolny lub zbyt szybki. Na pewnym etapie pojawia się fiksacja sykotyczna, ograniczenie lub ciasność myślenia, odczuwania i działania. Może to skłaniać niektórych ludzi do usuwania z siebie „etykietki” choroby, gdyż występuje skłonność do rozpaczliwych prób uczynienia z każdej choroby statycznego stanu. Ale zainteresowanie należy skupić na całym człowieku jako ucieleśnieniu procesu ciągłej przemiany. Kiedy posunie się on w kierunku, który przestaje być dlań korzystny, szuka rady, jak ponownie osiągnąć sprzyjającą życiu mobilność.

Terapeuci poszerzają swoje postrzeganie chronicznej choroby, jeśli rozważają ją w kategoriach miazmatycznych. Rozpoczyna się ona w sposób względnie nieszkodliwy, często jako nierozpoznane zaburzenia na poziomie psorycznym. Nawet jeśli nie stosuje się to kategorycznie do wszystkich chorób, te dotyczące układu ruchowego rozpoczynają się od napięcia i skurczów.

*Skurcz jest zawsze oznaką, że wola nie może odpuścić. Trzeba teraz dostarczyć pomocy z zewnątrz; inne przejawy woli oraz rytm krążenia muszą zostać pobudzone poprzez wzbudzenie ciepła, co oznacza stosowanie gorącego kompresu lub skierowanie uwagi organizmu na co innego.*

W. Bühler,

*Der Leib als Instrument der Seele*

Napięcia w pasie barkowym, muskulaturze pleców oraz stawach są tak częste, że nie traktuje się już ich jako sygnałów ostrzegawczych sugerujących konieczność zbadania rytmu życia. Zamiast tego ludzie czekają, aż ból ich powali, a sztywność całkowicie zastępuje przesadną chęć działania. Zanim do tego dojdzie, prawie nikt nie ma ochoty zatrzymać się w biegu z jednego służbowego spotkania na następne. W rezultacie nieszkodliwe objawy zapowiadające, w postaci napięcia mięśni i skurczów, są ignorowane w codziennym delirium aktywności. Leki alopatyczne idealnie nadają się do tego, by odciągnąć nas od prawdziwego problemu. Jak tylko ból i skurcz złagodnieją, kuśtykamy dalej. To, co przedstawiłam tutaj w sposób nieco przerysowany, ma skłonić ludzi do postawienia sobie pytań: Do jakich celów warto dążyć w sposób tak zachłanny? Dlaczego jesteśmy skłonni akceptować napięcie i skurcze?

Pytanie to zadaję nie tylko moim pacjentom, ale przede wszystkim sobie. Odpowiedzi są zawsze banalne. Nie ma nic, co warte byłoby zaburzenia rytmu życia, ponieważ wszystko, co rytmiczne w życiu i organizmie, stwarza możliwości odczuwania. Aż nazbyt znane jest też zjawisko przeciwne. Arytmia oddechu, a w konsekwencji ruchów ciała, tworzy towarzyszące jej nieodłącznie napięcia i skurcze, a także słabość sensoryczną. Im bardziej sztywnieją zewnętrzne i wewnętrzne mięśnie, tym płytszy

staje się oddech i poczucie tego, jak czujemy się z tym lub tam-tym, albo co robimy.



Ryc. 23. Napięcie i zneruchomienie

Z drugiej strony jest całkiem oczywiste, że pobudzenie rytmu oddechowego, odkwaszenie i usunięcie odpadów metabolicznych z krwi, tkanek i mięśni poprawia znowu mobilność całego człowieka – w myśleniu, odczuwaniu i działaniu. Czy istnieje choroba przewlekła bez zakwaszenia, nieżyty śluzówki i nagromadzenia odpadów metabolicznych? Nie. Cóż więc bardziej sensownego niż wspomoczenie organizmu w wewnętrznych rytmach mięśniowych, czyli perystaltycznych ruchach falowych układu trawiennego, metabolicznego i wydalniczego? W homeopatycznym wywiadzie chorobowym na pewno pomocne jest określenie, co ułatwia lub pogarsza ruchy, jak jest odczuwany ból i skurcze, kiedy



pojawiają się objawy i tak dalej. Jeśli terapeuta zaangażuje się w takie linearne myślenie i zgromadzi wiele objawów w celu znalezienia podobieństw (homeopatycznych), w pewnym momencie nastąpi akt holistycznego myślenia: do centrum uwagi trafia nadrzędna całość rytmów ciała i w sposób nieunikniony pojawia się oczywisty pomysł, by wspierać podstawowe rytmy organizmu. Kiedy równowaga kwasowo-zasadowa środowiska wewnętrznego jest zachowana, wszystkie układy narządowe znów działają we własnym rytmie. Odkwaszenie jako najpilniejszy środek w naszym wieku – obejmujący oddech, długi i świadomy wydech – jest konieczne nawet w przypadku osób typu lunarnego!

Jakie rodzaje zaburzeń zachodzą w mięśniach i stawach?

Oba układy dopuszczają wiele rodzajów ruchów ciała i służą postępowi w najbardziej podstawowym znaczeniu tego słowa. Każdy krok, jaki robimy w życiu, niesie nowe doświadczenia i umożliwia odpuszczenie starego i poświęcenie się nowemu. Jak bardzo nasz układ mięśniowo-szkieletowy służy postępowi na poziomie materialnym, pokazują niezliczone maszyny i urządzenia wynalezione przez ludzki umysł. Zawsze obejmuje to ruch: czy to w postaci obracających się kół lub turbin, czy symulatorów w komputerze przewidujących, co się stanie, jeśli zdarzy się to czy tamto. W szerokich obszarach codziennego życia ten postęp techniczny zastąpił nasz własny ruch. Kierujemy wszystkim w „trybie automatycznym”. Wymyślanie nowych, coraz bardziej wyrafinowanych wynalazków technicznych doprowadziło nawet do stworzenia robotów, które wykonują prace domowe, karmią ludzi, ocierają im usta i głaszczą. Coraz mniej rzeczy musimy robić sami – a to prosta droga do poważnych chorób. Problemem nie jest to, że wymyśla się i stosuje te narzędzia, lecz to, że zapomina się o człowieku i czyni go zbędnym. Wymyślanie ułatwień

w codziennej pracy nie spełni naszego życiowego celu. Wręcz przeciwnie! Codzienne życie jest największym mistrzem, pokazuje bowiem, co rzeczywiście zrozumieliśmy, czego doświadczyliśmy, z czego zdaliśmy sobie sprawę i na czym tak naprawdę stoimy w procesie rozwoju własnej świadomości.



Ryc. 24. Qigong

Niedostateczny rytm ruchomości mięśni i stawów jest zatem rezultatem postępującego niedoboru aktywności ruchowej. Wiele osób ulega iluzji, że może przyczynić się do postępu w świecie zamiast pracować nad własnym postępem. Rozwiązanie tego kardynalnego konfliktu jest równie proste jak mozolne: wyjść ze stanu marazmu i komfortu, wchodząc w rytmiczny ruch. Dla osób typu solarnego szczególnie korzystne są wszelkie formy tańca wymagające ruchu bioder. Także dalekowschodnie sztuki

walki obejmują ćwiczenia, w których występują na przemian elementy szybkiej aktywności i odpoczynku.

Tai chi, qigong albo wycieczki, spacery i umiarkowanie intensywne jazda na rowerze dobrze odpowiadają osobom typu lunarne. Dla obu typów ważne jest pozwolenie na przepływ oddechu, zwłaszcza na świeżym powietrzu, i uświadomienie sobie sił własnego oddechu.

Kompensacją ruchu jest odpoczynek i cisza. Zostanie to omówione bardziej szczegółowo w dalszej części książki.

O drugiej przyczynie chorób układu ruchowego wspomniano już wcześniej. Jest nią przekwaszenie krwi i tkanek, a także odkładanie się substancji odpadowych w naczyniach krwionośnych, narządach pustych i stawach. Są to przeszkody, które trzeba usunąć. Kiedy terapeuta nie dysponuje odpowiednimi środkami uzdrawiającymi, rozsądnie jest skontaktować się z kolegami, którzy stosują metody dietetyczne, odkwaszanie i uzdrawianie okężnicy. Moim pacjentom zalecam zabiegi kraniosakralne (czaszkowo-krzyżowe) i osteopatyczne. Są to dyscypliny lecznicze mające pewne zrozumienie dla najsubtelniejszych rytmów organizmu. Kiedy terapeuta wyjdzie poza ciasny obraz świata związany z własnymi metodami leczenia i jest naprawdę zainteresowany postępem swoich pacjentów, zostaje przytłoczony bogactwem dostępnych metod leczenia – i to nawet w ramach poszczególnych dyscyplin. Toteż terapeuci powinni być wzorem do naśladowania i wykazywać skłonność do tolerancji i radości z powodu istnienia innych podejść leczniczych. Dopóki nadal wznoszą się mury pomiędzy różnymi rodzajami terapii, a metody uzdrawiania osądza się, nie mając w nich żadnego doświadczenia, budowniczowie owych murów nie są ani o jotę lepsi od pacjentów mających sztywne kończyny z powodu ciasnoty myślenia, odczuwania i działania.

#### 4.1. Zależność mięśnie – ścięgna – stawy

Rynek książkowy oferuje wiele sugestii w dziedzinie różnych prozdrowotnych rodzajów ćwiczeń. Czasopisma i magazyny przedstawiają też w działach poświęconych zdrowiu łatwe ćwiczenia gimnastyczne i jogiczne. Biorąc pod uwagę niewiarygodną mnogość takich propozycji, powinna też rosnąć liczba ludzi zdrowych. Dzieje się jednak przeciwnie, gdyż praca zawodowa wymaga zwykle wykonywania monottonnych i minimalnych ruchów.

*Podczas pracy przy komputerze, a także obsługi silników i maszyn, wyeliminowano pobudzające energię przeciwruchy. Na dłuższą metę nie może tego tolerować żaden układ ruchowy, a w przypadku połączonego łańcucha ogniw – na przykład spiralnie ułożonych pętli mięśniowych – łańcuch zawsze ulega przerwaniu w najstabszym ogniwie. A najstabszym ogniwem w połączeniu mięśnie-ścięgna-stawy są przenoszące energię ruchu ścięgna. Ścięgna, krążki międzykręgowe i tętkotki należą do tkanek, gdzie występuje niedobór tlenu. Znaczący to, że ścięgna nie dysponują ogromnymi siłami samooleczenia, które ma do dyspozycji mięsień. Mięsień poddany jednostronnemu obciążeniu reaguje na nie zlokalizowanym napięciem związanym ze wzrostem jego objętości, co może też negatywnie oddziaływać na nerwy obwodowe... Monotonia ruchów dłoni miliony razy naciskających klawiaturę komputerową sprawiła, że zespół cieśni nadgarstka stał się obecnie najczęstszą chorobą zawodową.*

*RSI (repetitive strain injury; uraz wskutek powtarzającego się wysiłku) to chroniczny, degeneracyjny wzorzec chorobowy mięśni, ścięgien i stawów, który występuje z powodu monottonnego obciążenia dłoni podczas pracy przy komputerze, silniku, maszynie lub z użyciem narzędzia. W tym procesie na*

*obciążenie obwodowe nakłada się obciążenie ośrodkowe, kiedy powstają sytuacje, w których troski, lęki, mobbing czy nawet zwolnienia powodują dalszy wzrost wewnętrznego napięcia.*

Gerd Schnack,  
*Natürlich gesund*



Ryc. 25. Ścięgna na przykładzie dłoni

Autor tych słów, doktor medycyny Gerd Schnack, nie tylko znakomicie wyjaśnia fizjologię rytmicznego ruchu, jest też niezwykle kreatywny w tworzeniu zabawnych, „swingujących” sekwencji ćwiczeń. Niewielu znam ludzi, którzy są tak przekonujący dzięki temu, że sami żyją w sposób, jakiego nauczają na uniwersytetach i w klinikach. Lektura jego książek\* to uczta i przyjemność dla terapeuty, który myśli i leczy swoich pacjentów

\* Patrz: Bibliografia.

w sposób holistyczny. Z powyższego cytatu można wydobyć cztery ważne przesłania:

1. Mięśnie, ścięgna i stawy tworzą jedność ruchową.
2. Mięśnie uzyskują substancje odżywcze za pośrednictwem krwi.
3. Ścięgna, krążki międzykręgowe i stawy są odżywiane poprzez dyfuzję substancji odżywczych i z natury cierpią na niedobór tlenu.
4. Przyczyną choroby są jednostronne ruchy i obciążenie łańcucha ruchowego mięsień-ścięgno-staw.

Tym, czego brakuje, jest ruch kompensujący w postaci obrotu stawów i/lub zamachu i przeciwarzamachu tworzących rytm ruchu.

To dlatego przepisuję następujące ćwiczenie, które żartobliwie nazywam „eks-artrozą”, do wykonywania przy wybranej przez pacjenta muzyce pop.

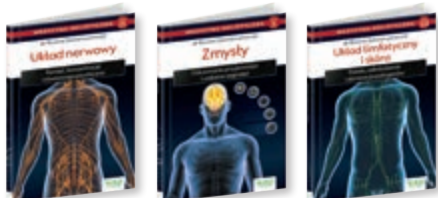
- Wykonuj szybkie obroty w nadgarstkach w jedną i drugą stronę.
- Następnie wykonaj ślizgające, koliste ruchy obu barków do przodu, do tyłu oraz w przeciwne strony.
- A teraz obejmij się obiema rękoma tak, aby dłonie dotykały łopatek na plecach, wykonując biodrami krążenia w lewo, a następnie w prawo.
- Na zakończenie raz jeszcze poobracaj nadgarstkami.

Zwłaszcza elastyczność nadgarstków świadczy o elastyczności myślenia.

Polecamy:



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



**Dr Rosina Sonnenschmidt** – jest najbardziej znaną holi-  
styczną terapeutką w Niemczech. W swojej pracy łączy  
homeopatię, naturopatię, odżywianie i ćwiczenia umyślo-  
we. Opracowała kinezylogię terapeutyczną dla pacjen-  
tów w śpiączce oraz osób cierpiących na demencję czy  
w zaawansowanym stanie chorób. Jest uznaną i cenioną  
prelegentką seminariów oraz autorką wielu specjalistycz-  
nych publikacji na temat homeopatii i sztuki uzdrawiania.

**Codziennie budzisz się z bólem stawów,  
a wyprostowanie się zajmuje Ci kilka minut?  
W ciągu dnia boli Cię kręgosłup?  
A może ciągły ból w kolanach  
nie pozwala normalnie funkcjonować?**

**Nie musisz dłużej tego znosić!**

Autorka pomoże Ci rozpoznać przyczyny, z powodu których  
cierpisz na bóle stawów, mięśni, powięzi czy kości. Odkryjesz  
naturalne metody na ich pokonanie. Poznasz zalety ćwiczeń  
tai chi, qigong, spacerów czy jazdy na rowerze. Pomoże Ci  
w tym homeopatia, naturopatia, techniki oddechowe, dieta  
i ćwiczenia. Ponieważ problemy ze stawami obejmują złogi,  
a osłabienie kości wiąże się z niedożywieniem, organizm wy-  
maga maksymalnej ilości składników odżywczych oraz bar-  
dziej zasadowego środowiska wewnętrznego. W tej książce  
znajdziesz najważniejsze zasady, dzięki którym Twój organizm  
z łatwością przyswoi witaminy i minerały.

**Twój sposób na pozbycie się codziennego bólu**

Patroni:



**BIOLIT**  
Natural pharmacy of Siberia  
BIOLIT EUROPE



Porady Fit



Zdrowe odżywianie  
www.odzywianie24.pl

Vitalni24.pl  
SKLEP ZE ZDROWIEM

Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-344-9



9 788381 683449