

MARCEL MERKEL, STEFAN KOSIK

# ĆWICZENIA OSTEOPATYCZNE

dzięki którym samodzielnie usuniesz ból,  
blokady, napięcia i uzdrowisz powięzi



**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA



# ĆWICZENIA OSTEOPATYCZNE



MARCEL MERKEL, STEFAN KOSIK

# ĆWICZENIA OSTEOPATYCZNE

dzięki którym samodzielnie usuniesz ból,  
blokady, napięcia i uzdrowisz powięzi

**vital**  
GWARANCJA ZDROWIA

REDAKCJA: Irena Kloskowska  
SKŁAD: Robert Kempisty  
PROJEKT OKŁADKI: Robert Kempisty  
TŁUMACZENIE: Maria Stożek

Wydanie I  
BIAŁYSTOK 2019  
ISBN 978-83-8168-387-6

Tytuł oryginału: *Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller:  
Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro*  
© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen

© 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. Żadna część tej publikacji nie może być powielana ani rozpowszechniana za pomocą urządzeń elektronicznych, mechanicznych, kopiujących, nagrywających i innych bez pisemnej zgody posiadaczy praw autorskich.

Zaprezentowane tutaj ćwiczenia zostały bardzo starannie wyselekcjonowane. Stosuje się je z powodzeniem już od długiego czasu. Jesteśmy zobowiązani zwrócić uwagę na fakt, że ćwiczenia te nie zastąpią wizyty u lekarza lub terapeuty i że wykonywanie tych ćwiczeń odbywa się na własne ryzyko. Większość przyrządów do ćwiczeń, które zostały przytoczone w książce, można zamówić na stronie [www.ortho-mobile.de](http://www.ortho-mobile.de).



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

<b>Rozdział 1: Wprowadzenie .....</b>	<b>13</b>
<b>Rozdział 2: Osteopatia .....</b>	<b>19</b>
Osteopatia a trening .....	21
Osteopatia a taoizm .....	23
<b>Rozdział 3: Sposób działania i dozowanie ćwiczeń .....</b>	<b>27</b>
<b>Rozdział 4: Przeciwwskazania .....</b>	<b>35</b>
<b>Rozdział 5: Podstawowe ćwiczenia .....</b>	<b>37</b>
Mobilizacja odcinka piersiowego kręgosłupa .....	39
Mobilizacja kręgosłupa i żeber .....	42
Mobilizacja mostka, płuc, przepony i przejścia między odcinkiem piersiowym i lędźwiowym kręgosłupa .....	43
Mobilizacja mostka, płuc i przepony .....	46
Mobilizacja przejścia między odcinkiem piersiowym a odcinkiem lędźwiowym kręgosłupa, trening mięśni brzucha i pleców .....	48
Mobilizacja przejścia między odcinkiem szyjnym a odcinkiem piersiowym kręgosłupa, aktywizacja narządów .....	50

Wątroba, żółć, żołądek i przejście między nimi. Mobilizacja odcinka piersiowego i lędźwiowego kręgosłupa .....	52
Obniżenie przepony, mobilizacja przełyku, wątroby i żółci i żołądka .....	54
<b>Rozdział 6: Ćwiczenia na ramiona .....</b>	<b>57</b>
6.1. Barki .....	57
Mobilizacja stawów barkowych podczas ćwiczeń na stojąco .....	57
Mobilizacja barków .....	60
Mobilizacja barków i karku za pomocą wałka do pilatesu i piłki .....	64
Mobilizacja barków, karku i kręgosłupa za pomocą wałka do pilatesu i piłki .....	66
Wzmocnienie mięśni barków .....	67
Mobilizacja rotacji zewnętrznej .....	68
Mobilizacja rotacji zewnętrznej podczas ćwiczeń na stojąco .....	71
6.2. Łokcie .....	72
Mobilizacja łokci i kości promieniowej .....	72
6.3. Przedramiona i ręce .....	76
<b>Rozdział 7: Ćwiczenia na głowę i podbródek .....</b>	<b>79</b>
Mobilizacja czoła i jamy nosowej .....	79
Mobilizacja podbródka i szczęki .....	80



Wpływ zaburzeń funkcjonowania kręgosłupa na narządy .....	82
<b>Rozdział 8: Ćwiczenia na kręgosłup .....</b>	<b>87</b>
8.1. Szyjny odcinek kręgosłupa .....	87
Mobilizacja i wzmocnienie szyjnego odcinka kręgosłupa ....	87
Mobilizacja szyjnego odcinka kręgosłupa .....	88
Mobilizacja obu pierwszych kręgow szyjnych i połączenia z potylicą (obszar Occiput-Atlas-Axis) .....	90
8.2. Odcinek piersiowy kręgosłupa/żebra .....	91
Mobilizacja odcinka piersiowego kręgosłupa – ćwiczenie na czworaka .....	92
Rozciąganie mięśni klatki piersiowej i mobilizacja żeber .....	94
8.3. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa .....	97
Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa podczas ćwiczeń na stojąco .....	97
Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa .....	98
Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa – wykonywanie ruchów obrotowych .....	99
Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa i narządów miednicy .....	101
<b>Rozdział 9: Ćwiczenia na miednicę .....</b>	<b>103</b>
Usuwanie blokad kości łonowej .....	106
Korekta miednicy, w szczególności guzów kulszowych.....	107
Ćwiczenia na staw kości krzyżowo-biodrowej .....	109

Pozostałe ćwiczenia na stawy kości krzyżowo-biodrowej .... 111

**Rozdział 10: Ćwiczenia na nogi ..... 113**

10.1. Biodra ..... 113

Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa, bioder  
i narządów miednicy ..... 113

10.2. Kolana ..... 115

Mobilizacja kolan ..... 115

10.3. Stopy ..... 118

Mobilizacja stóp ..... 118

Mobilizacja stawu skokowego ..... 119

Wzmacnianie stóp ..... 121

**Rozdział 11: Ćwiczenia na przeponę ..... 125**

11.1. Struktura, położenie i funkcja przepony ..... 125

11.2. Połączenie narządów przepony ..... 129

11.3. Ćwiczenia – wzmocnienie przepony ..... 130

Rozciąganie przepony ..... 132

Wzmocnienie i rozciąganie przepony ..... 132

Mobilizacja płuc i przepony ..... 133

**Rozdział 12: Ćwiczenia na narządy ..... 137**

12.1. Żołądek/wątroba ..... 137

Mobilizacja żołądka ..... 137

Mobilizacja wątroby /dolegliwości związane  
z menopauzą ..... 139

12.2. Mobilizacja narządów podbrzusza (np. macicy/prostaty) i jelit .....	141
--	-----

## **Rozdział 13: Ćwiczenia na żyły i odblokowanie**

<b>zastojów żylnych .....</b>	<b>147</b>
-------------------------------	------------

Mobilizacja narządów podbrzusza, usuwanie zastojów żylnych w miednicy mniejszej .....	147
--	-----

## **Rozdział 14: Techniki powięziowe .....**

14.1. Czym jest powięź? .....	149
-------------------------------	-----

14.2. Przegląd struktur organizmu z tkanką powięziową .....	153
--	-----

14.3. Powięzi jako magazyn .....	154
----------------------------------	-----

14.4. Realizacja technik leczenia powięzi .....	155
---	-----

14.5. Ćwiczenia – Tractus iliotibialis .....	159
--	-----

Mięsień czworogłowy uda .....	160
-------------------------------	-----

Tył uda .....	162
---------------	-----

Łydka .....	163
-------------	-----

Mięsień piszczelowy przedni .....	165
-----------------------------------	-----

M. piriformis (mięsień gruszkowaty) .....	167
---	-----

Wewnętrzne mięśnie ud (adduktory) .....	168
---	-----

Mięsień prostownik grzbietu, dolna część .....	169
--	-----

Mięsień prostownik grzbietu, środkowa część .....	170
---	-----

Mięsień prostownik grzbietu, górna część .....	171
--	-----

Mięśnie pośladkowe .....	171
--------------------------	-----

Powięź ściany brzucha, mięśnie brzucha, otrzewna,	
---	--

narządy brzucha .....	173
Powięź przedramienia .....	174
Wariant ze zwiększonym naciskiem .....	175
Boczny mięsień naramienny .....	176

## **Rozdział 15: Ogólne i specjalne ćwiczenia wzmacniające. 179**

15.1. Podstawowe przemyślenia na temat sposobu pracy naszych mięśni .....	179
15.2. Ćwiczenia – stabilizacja mięśni brzucha i pleców .....	181
Stabilizacja barków, łokci i wzmocnienie mięśni pleców i brzucha .....	182
Stabilizacja tułowia przy podporze na przedramionach .....	183
Wzmocnienie nóg, pleców i mobilizacja dolnej części żeber podczas ćwiczeń na stojąco, mobilizacja oddechu (trening <i>narciarz</i> ) .....	184
Wzmocnienie mięśni brzucha .....	186
Wzmocnienie mięśni tylnych połączonych z łopatkami przy jednoczesnym rozciąganiu mięśni klatki piersiowej .....	187
Odciążenie stawów barkowych i odcinka piersiowego kręgosłupa .....	188
Wzmocnienie mięśni pleców i barków za pomocą taśmy treningowej lub wałka do pilatesu .....	189
Wzmocnienie mięśni barków w pozycji na brzuchu .....	190
Wzmocnienie mięśni pleców/stabilizacja stawów barkowych w pozycji na plecach .....	191

## **Rozdział 16: Ćwiczenia rozluźniające i odprężające ..... 193**

Odciążenie stawów barków i odcinka piersiowego kręgosłupa .....	193
Rozciąganie tułowia na dwóch wałkach do pilatesu .....	194

## **Rozdział 17: Ćwiczenia uzupełniające**

### **dla zaawansowanych i sportowców wyczynowych .... 197**

Wzmocnienie i mobilizacja mięśni barków w utrudnionych warunkach .....	201
Zwiększenie intensywności .....	203
Mobilizacja barków i klatki piersiowej .....	204
Stabilizacja za pomocą kija treningowego .....	205
Wzmocnienie stabilności za pomocą ćwiczeń bridge .....	207
Pozycja z brzuchem na piłce gimnastycznej .....	207
Wzmocnienie i mobilizacja za pomocą piłki gimnastycznej .....	208
Rozciągnięcie ciała na piłce gimnastycznej przy dodatkowym wykorzystaniu wałka do pilatesu .....	209
Obroty mobilizujące na wałku do pilatesu .....	212
Wzmocnienie i stabilizacja całego ciała .....	213
Stabilizacja całego ciała przy szczególnym uwzględnieniu bioder i miednicy .....	217
Wzmocnienie całego ciała w pozycji na boku .....	219
Pompki spidermana na wałku do pilatesu .....	222
Podpór na przedramionach na wałku do pilatesu .....	222

Pompki spidermana na dwóch wałkach do pilatesu .....	223
Pompki mountain climbers na wałku do pilatesu .....	225
Wzmocnienie mięśni brzucha na wałku do pilatesu .....	225
Wzmocnienie całego ciała w pozycji na plecach .....	227
Wzmocnienie całego ciała podczas wykonywania pompek .....	228
<b>Rozdział 18: Obszary zastosowania .....</b>	<b>231</b>
<b>Rozdział 19: Glosariusz, ważne pojęcia .....</b>	<b>237</b>
<b>Rozdział 20: Literatura .....</b>	<b>241</b>
<b>Rozdział 21: Załącznik .....</b>	<b>245</b>
21.1. Krótka dygresja na temat odżywiania .....	245
21.2. Rady na temat zdrowia i zalecenia autorów .....	248
<b>Wykaz ćwiczeń .....</b>	<b>251</b>
<b>Wykaz zdjęć .....</b>	<b>253</b>
<b>O Autorach .....</b>	<b>255</b>

# Wprowadzenie

Heinz leczy się regularnie w naszym oddziale osteopatii. Ma 65 lat, jest na emeryturze, wcześniej pracował jako inżynier. Cierpi na nadwagę i ma wyraźnie za duży brzuch. Jego wyniki cholesterolu i wątroby są podwyższone. Męczą go wysokie ciśnienie krwi, problemy z trawieniem i powiększona prostata z atonią pęcherza. Odcinek lędźwiowy kręgosłupa i kolana sprawiają mu ciągły ból. Jego kręgosłup jest sztywny – szczególnie w mocno zaokrąglonym odcinku piersiowym kręgosłupa. Mężczyzna prawie zawsze odczuwa mrowienie w rękach. Nie ma odwagi, żeby położyć się na prawej stronie, ponieważ potem zawsze pojawiają się u niego silne zawroty głowy. Heinz na bieżąco szuka internistów, ortopedów i kardiologów. Zna się dobrze na wszystkich obszarach medycyny i zażywa przynajmniej 10 tabletek dziennie, m.in. na wysokie ciśnienie krwi, zawroty głowy, problemy trawienne, podwyższone wyniki cholesterolu i stany depresyjne.

Pasjonuje się swoim starym pojazdem zabytkowym i aktywnie działa w pewnym stowarzyszeniu. Uwielbia wyjazdy wszelkiego rodzaju. Heinz nie pali, rzadko pije alkohol, lubi jeść i od czasu do czasu wychodzi na spacer z swoją żoną lub z kolegą. W młodości był bardzo wysportowany.

Karl to przyjaciel jednego z autorów, z którym zwykle gra w tenisa. Ma również 65 lat i jest na emeryturze. Wcześniej pracował jako ślusarz CNC. Gra w tenisa przynajmniej 3 razy w tygodniu. Chętnie wychodzi pobiegać i jeździ na rowerze. Karl jest szczupły i gra lepiej w tenisa niż jego o 10 lat młodszy kolega. Przed grą lubi wypić sobie filiżankę kawy, nie gardzi też dobrym jedzeniem i również chętnie pije alkohol. Wszystkie jego wyniki krwi są normalne i czuje się zdrowy.

Te przykłady z pewnością nie są reprezentatywne, ale zauważyliśmy, że wielu naszych pacjentów, którzy są w ruchu, cieszą się wyraźnie lepszą jakością życia i jeśli akurat nie zrobią sobie krzywdy podczas uprawiania sportu i z nim nie przesadzą, to są fizycznie i psychicznie stabilniejsi oraz czują się bardzo dobrze w swoim ciele.

Przewidywalna długość życia ludzi wyraźnie się zwiększa, ale niestety dotyczy to również tak zwanych *chorób cywilizacyjnych*. Są to choroby, które pojawiają się w wyniku braku ruchu, złego odżywiania, oddziaływania czynników społecznych (np. bezrobocie, osamotnienie) i środowiskowych (np. nadmiar bodźców). Do chorób cywilizacyjnych zaliczają się m.in. bóle pleców, choroby serca i krążenia, nadwaga, cukrzyca, alergie i choroby psychiczne, takie jak np. syndrom wypalenia (por. <http://de.wikipedia.org/wiki/Zivilisationskrankheit>). Wiele klasycznych form terapii jest poddawanych coraz częstszej krytyce i coraz więcej ludzi szuka alternatyw dla zastrzyków, leków a nawet operacji. Aktywny, zdrowy ruch, dobry sposób odżywiania, techniki relaksacyjne częściej działają więcej niż preparaty farmakologiczne, które zawsze wiążą się ze skutkami ubocznymi i przyjmowane w kombinacji często jeszcze bardziej zwiększają swoje działanie i są odpowiedzialne za wysoki współczynnik zgonów.



Przyjmowanie różnych leków co roku zabiera tyle osób, ile jest w stanie pomieścić stadion piłkarski (20 tys. – 85 tys. osób, zgodnie z badaniami). Sprawdź to kiedyś w Internecie wpisując: Przy-padki śmiertelne spowodowane przyjmowaniem leków.

W naszym systemie opieki zdrowotnej niestety nadal rządzą szybko przepisywana pigułka, zastrzyk i rady zachęcające do poddania się operacji. W żadnym kraju w Europie nie przeprowadza się ich tyle co w Niemczech.

Liczne badania dowodzą, że ruch ma działanie lecznicze w przypadku wielu chorób takich jak: otyłość, stany lękowe, choroba zwyrodnieniowa stawów, astma, rak piersi, depresja, cukrzyca, niewydolność serca, zaburzenia hormonalne, osteoporoza i bóle pleców (por. Baumann 2006, Naci et al., 2013).

Ruch zaostrza myślenie i pomaga w nauce oraz zapamiętywaniu informacji oraz redukuje stres. Poprawia wyniki krwi i polepsza nastrój (por. Ratey & Hagermann 2009).

To przeświadczenie powoli zaczyna być coraz bardziej uwzględniane w kasach chorych i coraz częściej myśli się o programach prewencyjnych. Sport rehabilitacyjny, psychoterapia, gimnastyka chorych bazująca na korzystaniu z różnych urzędzeń, medyczny trening wzmacniający/medyczna terapia treningowa, szkoła kręgosłupa i programy zmiany zachowań są finansowane przez kasy chorych, ale bardzo często nie istnieją w świadomości lekarzy, którzy wydają na nie skierowanie, lub zostają przez nich nawet odrzucane, ponieważ po części obciążają budżet i nie przynoszą im żadnych korzyści własnych.

Od początku 2012 r. również osteopatia (patrz następny rozdział) jest wspierana przez wiele kas chorych, do czego przyczyniły się nalegania ze strony pacjentów. Autorzy tej książki już od wielu lat pracują jako osteopaci w oddziale osteopatii

i medycyny alternatywnej dziennej kliniki rehabilitacyjnej Ortho-Mobile w Hattingen. Dzięki sprawdzonym technikom uwolnili wielu pacjentów od bólu i byli w stanie zapobiec grożącej operacji. Do skutecznej formy leczenia zalicza się również dalsze zalecenie stosowania domowego programu ADL (*Activities of daily living*) w celu zachowania lub poprawy tego, co udało się osiągnąć. Obu autorów uważa wałki z tworzywa sztucznego, które oferują przykładowo firmy SISSEL® (wałek do pilatesu) lub JDSPORTS (black roll), za bardzo stosowny przyrząd treningowy zarówno do biura jak i do własnego zacisza domowego. Dzięki nim powstaną adekwatne ręce terapeutyczne. Spektrum zastosowania jest bardzo szerokie od prewencji pierwotnej aż do rehabilitacji.

Pracodawcy mogą z powodzeniem wykorzystywać ćwiczenia z książki do promocji zdrowia w miejscu pracy.





# Osteopatia

Pojęcie *osteopatia* składa się z dwóch starogreckich słów: *osteon* oznaczającego kości i *pathos* oznaczającego cierpienie lub pasję (por. [http:// de.wikipedia.org/wiki/Osteopathie](http://de.wikipedia.org/wiki/Osteopathie)), przy czym pacjenci przychodzą z bólem a osteopaci pracują z pasją (☺). Pojęcie to oznacza, że w niemal każdym przypadku chorobowym udział bierze kręgosłup wraz z układem nerwowym i należącymi do niego nerwami. Służy jako punkt zaczepienia niemal wszystkich struktur w organizmie. Przesuwanie kości (blokad) ma wpływ na funkcjonowanie stawów, powoduje bóle i zniechęcenie, naciąga ścięgna, mięśnie i tkankę łączną.

Osteopatia została stworzona przez amerykańskiego lekarza Andrew Taylor Still'a (1828–1917). W Niemczech pod pojęciem osteopatii rozumie się 5–6–letnią edukację dodatkową, zarezerwowaną wyłącznie dla lekarzy, osób leczących metodami niekonwencjonalnymi i psychoterapeutów. Podczas trwania edukacji przekazywana jest wszechstronna wiedza anatomiczna obejmująca różne specjalizacje lekarskie.

Osteopaci posługują się wyłącznie pełnymi wycucia dłońmi (*Therapie with thinking fingers*), aby poprawić mobilność wszystkich struktur w organizmie, usunąć blokady i uwolnić

zamkniętą energię, umożliwić cyrkulację i pobudzić siły pomagające w samowyleczeniu organizmu.

## **Osteopatia składa się z trzech nierozdzielnych obszarów leczenia:**

- Osteopatia ciemieniowa (kości, tkanka łączna, mięśnie),
- Osteopatia trzewiowa (narządy wewnętrzne),
- Osteopatia czaszkowo-krzyżowa (mózg, centralny układ nerwowy, opony rdzenia kręgowego).

## **Zasady osteopatii brzmią:**

- Życie to ruch. Dotyczy to wszystkich struktur w organizmie.
- Struktura i funkcja są współzależne ze sobą.
- Ciało jest jednością a człowiek składa się z ciała, ducha i duszy.
- Organizm jest zdolny do samoregulacji i samouzdrawiania oraz do zachowania zdrowia.
- Miejsce odczuwania bólu i powstawanie bólu znajdują się w oddzielonych od siebie strukturach, chyba że mamy do czynienia ze zranieniem (traumą).

Wskazania do leczenia są bardzo obszerne i obejmują bóle kręgosłupa, szczęki i stawów, czynnościowe choroby organów, zaburzenia krążenia wieńcowego, ograniczenia w oddychaniu, zaburzenia układu moczowo-płciowego, szczególnie bóle

laryngologiczne, podrażnienia nerwów, szczególne choroby dziecięce (patrz też [www.ortho-mobile.de](http://www.ortho-mobile.de)).

## Osteopatia a trening

Osteopatia stanowi wspaniałą metodę leczenia w usuwaniu zaburzeń funkcji i ograniczeń w ruchu. W rezultacie narządy często zostają lepiej zaopatrzone, łatwiej się regenerują, tzw. *zużycie* może zostać zmniejszone a bóle są wyraźnie złagodzone. Należy jednak skończyć z przesądem, że przy leczeniu osteopatycznym trening jest rzeczą zbędną. Osteopatia stanowi genialną możliwość pozbycia się pierwotnego stresu psychologicznego, aby ruch znowu sprawiał nam radość. Tak tworzy się podstawa do rozpoczęcia (na nowo) samodzielnego treningu. Kierując się maksymą osteopatii: *Ruch to życie – życie to ruch*, pokażemy w następnych rozdziałach, w jaki sposób można wpłynąć na funkcje organizmu. Konieczność celowego utrzymania zdrowia była okazją do napisania tej książki. Czytelnikowi zostaną zaprezentowane techniki, które należy rozumieć jako ćwiczenia uzupełniające osteopatii, i które również sprawdziły się w praktyce. Wyniki osteopatycznych metod leczenia można poprawić i ustabilizować za pomocą ćwiczeń własnych i ruchu. Wyłączne poddanie się leczeniu i oddanie odpowiedzialności lekarzom byłoby wprawdzie wygodniejsze, ale niewystarczające. Szczególnie w dzisiejszych czasach, kiedy to często mamy do czynienia z mocno ustrukturyzowanymi procesami pracy, które przez dłuższy czas są jednostajne i obciążające i dają niewiele miejsca na równowagę i urozmaicenie, nie można zrezygnować z adekwatnych metod samodzielnego leczenia. Jeśli tzw. eksperci obiecują coś zupełnie odwrotnego,

należy wyjść z założenia, że albo ma sprzedany być przesadnie drogi produkt lub usługa lub mamy do czynienia z niekompetencją. Zresztą nie ma sensu ufać opiniom brzmiącym następująco: *W tym przypadku nic nie da się zrobić* albo *Chodzi tutaj o zużycie, tutaj raczej nic nie będzie funkcjonowało* (oczywiście oprócz zastrzyków odbudowujących i odpowiednich preparatów) lub *Niech Pan/Pani weźmie pod uwagę swój wiek*, szczególnie jeśli mamy do czynienia z problemami w obszarze układu ruchu. Często tego typu wypowiedzi prowadzą do tego, że pacjenci popadają w pasywność i letarg – zwłaszcza wtedy, kiedy pochodzą z ust rzekomych ekspertów. Osoby uchodzące za *nieuleczalnie* chore szybko przejmują nastawienie, że jedyną możliwą drogą jest pograżanie się w coraz to większej beznadziejności. W tym przypadku największe znaczenie mają aktywność i własna inicjatywa.

Często jednak chęć i potrzeba wygody są prawdziwymi motywami wiary w to, że coś nie jest w stanie funkcjonować. Pomija lub wypiera się fakt, że nie można osiągnąć więcej niż tyle, ile jesteśmy w stanie włożyć w coś wysiłku. Nie ma jednak powodu do zmartwienia, ponieważ pokazane przez nas ćwiczenia są nie tylko skuteczne, ale też sprawiają do tego radość. Poza tym można osiągnąć dobre wyniki, jeśli uwzględnimy realistyczny nakład czasu, który można dopasować do każdego planu dnia. Decydujące znaczenie ma tutaj regularność w wykonywaniu ćwiczeń, dlatego projekt ten powstał z myślą o osobach, które podczas leczenia osteopatycznego lub psychoterapeutycznego zawsze podkreślają, że ich przebieg dnia uniemożliwia im uprawianie sportu. Nakład czasu obejmujący 5–10 minut można włączyć zarówno w czas pracy jak i w czas prywatny. Dla pracodawców ten program ćwiczeń stanowi skuteczne poszerzenie dbałości o zdrowie, które poprawi zadowolenie i zdrowie pracowników



oraz zmniejszy ilość dni spędzonych na chorobowym, co oczywiście opłaci się również pod względem finansowym.

## Osteopatia a taoizm

Dzięki zastosowaniu osteopatycznej metody leczenia uwalniane są blokady, zmniejszone opory tkanek a napięcia zostają złagodzone. Poprawie ulega również cała cyrkulacja wewnątrz organizmu. Praktykuje się *całościowość*, co po pierwsze oznacza całość zależności wewnątrz organizmu (ciągi przyczynowo-skutkowe, oddziaływanie na odległość, obwody regulacyjne, itp.) Po drugie *całościowość* oczywiście oznacza połączenie ciała z duchem.

Nie powinno nikogo zaskoczyć, że nasze myśli wpływają na stan naszego ciała i jego samopoczucie. Jeśli przykładowo grupa ludzi przez całe popołudnie zajmuje się tematem chorób, należy wyjść z założenia, że każda z osób będzie się potem czuła jeszcze gorzej. Kiedy jednak ta sama grupa będzie całe popołudnie rozmawiać np. o młodości, to można przypuszczać, że te myśli pozytywnie wpłyną na samopoczucie.

Jeśli już wiemy o takich zależnościach, to warto przeprowadzić coś w rodzaju *higieny myśli*, aby uniknąć wpływów i myśli, które zatruwają nasze dobre samopoczucie lub w ogóle ich do nas nie dopuścić. Stanowi to jakby analogię do unikania produktów spożywczych tworzących kwas. Myśli, w których powstaje opór, np. wobec istniejącej sytuacji, stanowią podstawę do tworzenia się chorób – tak samo, jak opór wewnątrz tkanki organizmu (blokady, skrócenia, sklejenia) również prowadzi do powstania chorób.

I tak istnieją przykładowo ludzie, którzy z zasady buntują się przeciwko *tu i teraz*, co objawia się tym, że ciągle chcą być gdzieś indziej niż są i nigdy nie są zadowoleni z obecnej sytuacji. Dobra konsumpcyjne służą tym ludziom do krótkotrwałego zadowolenia, do kompensacji, aby nie pozwolić powstać wewnętrznej pustce i nie zajmować się samym sobą. Ci ludzie szybko są na nowo niezadowoleni i szukają nowych produktów. Przemysł reklamowy z pewnością wie o tych zależnościach i wykorzystuje ciągle niezadowolenie ludzi kultywując je i przyznając mu status quo.

Ten stan rzeczy nie jest wart świeczki tylko dlatego, że głupota jest zjawiskiem zbiorowym i uznawanym za coś normalnego. W tym kontekście godny pożałowania nie jest ten, kto posiada mało, ale ten, kto jest wiecznie niezadowolony.

Eckhart Tolle opisuje bardzo wyraźnie, w jaki sposób z tego typu oczekujących postaw i sposobów myślenia powstają tzw. *cierpiące dusze* (por. Eckhart Tolle, *Jetzt! Die Kraft der Gegenwart*). Jednostka stanowi indywidualną *cierpiącą duszę* i społeczeństwo stanowi kolektywną *cierpiącą duszę*, co wyraża się np. niszczeniem ziemi.

Wydaje się, że stres w wielu przypadkach jest wynikiem nadmiernych oczekiwań. Od dawien dawna taoizm podkreśla zasadę *wu wei*, czyli działania przez nic nie robienie, podczas gdy inne filozofie (lub nurty religijne) już same w sobie zawierają wezwanie do cierpienia. Dla prawidłowego funkcjonowania naszego organizmu duże znaczenie ma cyrkulacja i ciągłe odnawianie się przez podział komórek – a więc homeostaza w sensie równowagi przepływu. Cierpienie może temu tylko zapobiec a myśli, które zawężają własny horyzont, nie mogą być całościowe.

Sugestie na temat *wu wei* znajdziemy u Theo Fischera. W niektórych miejscach wyjaśnianie tej zasady byłoby zbyt uciążliwe,

dlatego wybiera on okrężną drogę. W interesujący i wyjątkowo humorystyczny sposób wyjaśnia dokładne przeciwieństwo wu wei, czyli yu wei, co oznacza *Sztukę utrudniania sobie życia* (por. Theo Fischer, Yu Wei).

Być może nieodłączną cechą charakteru człowieka jest wybieranie raczej skomplikowanej i męczącej drogi. Prawdziwa sztuka polega na uproszczeniu, rzeczy stają się skomplikowane raczej same z siebie – również bez aktywnego działania. Z najnowszych badań na temat mózgu przeprowadzanych za pomocą tomografii głowy wynika, że mózg ludzki jest najbardziej kreatywny w stanie pomiędzy czuwaniem a snem, ponieważ wtedy odpowiednie regiony mózgu są najbardziej aktywne.

W odniesieniu do rozwiązywania problemów oznacza to, że pełne wysiłku myślenie, które ma prowadzić do osiągnięcia jakiegoś rezultatu, często nic nie daje. *We try harder* to maksyma wyjątkowo kontraproduktywna w niektórych sytuacjach. Dlaczego wielu muzyków nie skomponowało swoich najbardziej popularnych utworów przy biurku, ale często powstały one pod prysznicem, w wannie, podczas jazdy samochodem, po obudzeniu się lub po przebalowanej nocy?

Dla nas choroba i zdrowie to dwie różne rzeczy – natomiast taoizm uznaje je raczej za dwa bieguny tej samej rzeczy. Rozróżniamy dobro i zło, niebo i piekło, Boga i diabła, plus i minus. W rozumieniu taoistycznym jedno nie może istnieć bez drugiego – bez dobra nie byłoby zła i gdyby nie istniały choroby, to nie wiedzielibyśmy, czym jest zdrowie. Bez bieguna ujemnego baterii nie byłoby bieguna dodatniego i nie istniałby obwód prądu. Przeciwności rzeczy istnieją już w naturze, czy nam się to podoba czy nie. Jeśli je nazwiemy i rozdzielimy na dobre

i złe, nic nie zmienimy w tym stanie rzeczy i stworzymy opory wewnętrzne i przez to stres psychologiczny. W przeciwieństwie do tego stoi zasada yin i yang – przy czym nie chodzi tutaj o ogólne założenie, że zasada biegunowości oznacza to samo, co przeciwieństwo i konflikt. Kolejne i wyjątkowo interesują przykłady można znaleźć u Allana Wattsa (Allan Watts, Der Lauf des Wassers, str. 41nn.).

W tekście pierwotnym taoizmu, Tao-Te-King autorstwa Lao-tse znajdują się następujące cytaty podkreślające skuteczność tego, co negatywne (str. 19):

*Trzydzieści szprych spotyka się w jednej pięści.*

*Na niczym z tego (pustej przestrzeni) bazuje przydatność wozu.*

*Tworzy się dźwięk i tak powstają przedmioty:*

*Na niczym z tego bazuje przydatność przedmiotu.*

*Przebija się ścianę drzwiami i oknami, aby powstał dom:*

*Na niczym z tego bazuje przydatność domu.*

*Dlatego: Byt daje posiadanie, niebyt daje przydatność.*

## Sposób działania i dozowanie ćwiczeń

Różnorodność następujących wskazań do leczenia, na które wpływamy za pomocą naszych ćwiczeń a nawet je leczymy, może wywołać zdziwienie. Czy ta wypowiedź nie jest zbyt odważna w kontekście terapii za pomocą ćwiczeń w przypadkach takich jak wysokie ciśnienie, zaburzenia jelitowe czy dolegliwości podbrzuszne? Najnowsze badania dowodzą skuteczności ruchu, który w przypadku niektórych wskazań do leczenia ma przewagę nad lekami – co nie jednego może zdziwić. Nasze ćwiczenia opierają się na metodach terapii, które sprawdziły się w terapii jednostkowej już od prawie 20 lat. Dzięki nim zmniejszyły się objawy chorób licznych pacjentów lub zostały całkowicie zniwelowane.

Punkty nacisku i mobilizacji rąk terapeutycznych przenieśliśmy na wałek do pilatesu. Od każdego z osobna zależy, w jaki sposób będzie stosował ten nacisk. Zaleca się zaczęcie od mniejszego nacisku, aby potem z biegiem czasu dodawać go stopniowo coraz więcej. Dzięki temu wpłyniemy całościowo nie tylko na kręgosłup i kończyny, ale również na narządy, tkankę łączną, mięśnie, nerwy oraz naczynia.

Osoby wykonujące te ćwiczenia naprawdę regularnie są nierzadko zachwycone tym, co potwierdza nam bardzo wielu pacjentów i odzwierciedla długie kolejki w naszym centrum medycznym.

### Obszar zastosowania

- Bóle pleców, szczęki i stawów.  
Bóle głowy, klatki piersiowej i odcinka lędźwiowego kręgosłupa, uszkodzenia i wypadnięcie dysku, deformacje szczęki, kręcz szyi, łokieć tenisisty i golfisty, bóle rąk, barków, bioder, kolan i stóp, zespół zamrożonego bolesnego barku.
- Zaburzenia czynnościowe narządów.  
Dolegliwości żołądkowo-jelitowe, przepuklina rozworu przełykowego, zatwardzenie, biegunka.
- Przepuklina rozworu przełykowego.  
Zaburzenia rytmu serca, rytm cwałowy, wysokie ciśnienie krwi bez wykrywalnej przyczyny, zastój żylny i limfatyczny, zawroty głowy, żylaki, hemoroidy.
- Zaburzenia oddychania.  
Krótki oddech, astma.
- Zaburzenia układu moczowo-płciowego.
- Dolegliwości menstruacyjne lub dolegliwości prostaty, choroby czynnościowe nerek i pęcherza moczowego, mięśniaki gładkokomórkowe, cysty, bezdzietność wynikająca z przesunięcia macicy.
- Choroby laryngologiczne.  
Szumy uszne, skrzywienie przegrody nosowej.
- Choroby neurologiczne.  
Zaburzenia koordynacji, zapalenia nerwów, stany depresyjne, zaburzenia snu.

- Choroby dziecięce.

Następstwa urazów porodowych, nadpobudliwość, hiperkinezy, zaburzenia koncentracji, dyskalkulia, skoliozy początkowe.

Mobilizacja organizmu przy pomocy wałka do pilatesu pozwoli uwolnić blokady w kręgosłupie. Mówiąc obrazowo odpowiada to ponownemu wstawieniu wtyczki elektrycznej do gniazdka – w tym przypadku nerwy rdzeniowe kręgosłupa zaopatrzą odpowiednie obszary, takie jak np. narządy, skórę i mięśnie. Najważniejszym mięśniem w organizmie jest nasze serce. Często u ludzi pojawiają się bez wyraźnej przyczyny rytm cwałowy lub zaburzenia rytmu serca. Ponad 70% ciśnienia krwi uważa się za niezbędne. Oznacza to, że przyczyna tego stanu rzeczy jest nieznana (ale jednocześnie zaleca się przyjmowanie beta-blokerów).

Dla nas wysokie próby wątrobowe i żołądkowe stanowią często przyczynę wysokiego ciśnienia krwi, ponieważ uciskają serce, które z kolei reaguje oporem na podwyższone ciśnienie. Dzięki przeciąganiu się, stosowanemu w naszych podstawowych ćwiczeniach, zostaną zniwelowane przesunięcia narządów, które pojawiają się często pod wpływem naszych codziennych zachowań, np. przez zgarbioną postawę w biurze lub samochodzie, spanie w pozycji skulonej lub sławne brzuszki w studiu fitness.

Przesuwające się narządy to zjawisko nietypowe dla wielu pacjentów a nawet samych lekarzy. Tak, jak płód w łonie matki stwarza sobie dodatkowe miejsce, tak w obszarze brzucha przy pochylaniu się (lub nawet przy wyjątkowo niekorzystnym dla zdrowia ćwiczeniu skłonów z dotykiem palców rąk o podłogę i z rozciągniętymi nogami) narządy górnej części ciała są wypychane do góry. Wysoko umieszczone płuco podnosi przy tym pierwsze żebro nad obojczykiem. Przez to wywołanych jest wiele

symptomów chorobowych, takich jak mrowienie w rękach, zaburzenia ukrwienia głowy, bóle barków, ograniczony oddech a nawet krótki oddech i astma oraz wiele innych objawów.

Również przepona często podnosi się do góry i jest przyczyną trudności w połykaniu. Jeśli wtedy żołądek znajdzie się wraz wybruszeniem nad przeponą, mówimy w takim przypadku o tzw. przepuklinie rozworu przełykowego. Połykanie sprawia nam wtedy trudność, męczy nas zgaga i odbijanie się w przełyku. Jeśli narządy górnej części nadbrzusza się obniżą, mamy wtedy spokój. Istnieje wiele prostych wyjaśnień i sposobów rozwiązania dla tych objawów, jeśli przestaniemy skupiać się na ich utartych metodach leczenia, np. lekami.

Kolejne przykłady: żyły transportują całą krew z dolnej części ciała i odcinka piersiowego kręgosłupa z powrotem do serca przez otwory wątroby i przepony. Jeśli wątroba i przepona są ułożone za wysoko, dochodzi do zastoju w odcinku piersiowym kręgosłupa, co powoduje ból na dużym obszarze organizmu. To stan, którego często nie może wyjaśnić większość ludzi – także specjalistów. Zastój żył prowadzi w dalszej części dolnej partii ciała do powstawania klasycznych hemoroidów. Ponadto wyżej znajdująca się wątroba blokuje swój własny sok żółciowy i zwięża wspólne wejście żółci i trzustki do dwunastnicy. W konsekwencji podwyższa się poziom cholesterolu. Bogu ducha winni pacjenci są określani przez lekarzy jako alkoholicy, ponieważ podnosi się ich poziom glutamylotransferazy, czyli gammy GGT. Ponadto ograniczone zostaje dostarczanie enzymów żółci i trzustki, dlatego na początku może dojść do zmienianych stanów zatwardzenia i biegunki, a później do gwałtownego wzrostu wagi, a nawet chorób jelit, takich jak tocząc rumieniowaty układowy lub choroba Leśniowskiego-Crohna.



Wspomniany wcześniej stan zastojów żółci i trzustki występuje w zwiększonym stopniu u osób cierpiących na reumatyzm i bardzo często u pacjentów chorujących na chorobę Bechterewa. Jeśli narządy podbrzusza są za bardzo ściśnięte w miednicę, to większość pacjentów nierzadko cierpi na problemy związane z tym obszarem ciała. Dochodzi też do zastojów w kończynach dolnych.

Nerw kulszowy jest o wiele częściej uciskany przez narządy (jelita, macicę/prostatę) niż przez ciśnienie lub rzekome wypadnięcie dysku w kręgosłupie! W efekcie występują bóle w nogach i dochodzi do zaburzeń żylnych. Miednica przesuwa się, kręgosłup się do tego dopasowuje i już pojawia się lumbago, a jeśli mamy pecha, to dopiero potem następuje wypadnięcie dysku. Przyczyną tego bardzo często jest przesunięcie nerek – szczególnie przy pochylaniu się i jeszcze dodatkowym obracaniu się – najgorzej, jeśli nosimy przy tym przedmiot o dużej wadze.

Dzięki następującym ćwiczeniom wykonywanym za pomocą wałka do pilatesu te niekorzystne dla nas zmiany mogą zostać zniwelowane, a organizm pomoże sobie sam i uaktywni swoje siły samouzdrawiające.

Ćwiczenia z wałkiem do pilatesu można wykonywać wszędzie na jakimś podłożu. Jeśli jest to niemożliwe na ziemi lub podłodze, to można zrobić je ewentualnie w łóżku, na kanapie, na stabilnym i niskim stole lub na stole rehabilitacyjnym. Należy jednak zachować szczególną ostrożność – podłoże nie może być zbyt miękkie, aby wałek do pilatesu zbyt szybko się wyginał i w końcu nie urwał. Im twardsza podstawa, tym lepiej.

Wszystkie ćwiczenia mobilizacyjne należy wykonywać co najmniej 3x dziennie, tak samo jak w przypadku przyjmowania leków (*lepiej zamiast*) z pięcioma powtórzeniami. W przypadku ćwiczeń wzmacniających jest to natomiast 15–25 razy.

Wiele powtórzeń ma na celu głównie osiągnięcie wytrzymałości, poprawia ukrwienie i pomaga zredukować poziom tłuszczu w organizmie. Mało powtórzeń wykonanych z dużym nakładem siły służą przeważnie wzrostowi siły, ale zmniejszają ukrwienie i kryją w sobie również niebezpieczeństwo przeciążenia i uszkodzenia ciała. Jeśli podczas ćwiczeń pojawią się bóle, należy je przerwać. Organizm wysyła sygnał o przeciążeniu – tak samo przy nadmiernym poceniu się, zduszonym oddychaniu, złym samopoczuciu czy nawet mdłościach. Daj sobie czas na odpoczynek w trakcie przerw. Puls powinien spaść na 120 uderzeń na minutę. Zasada *częstotliwość uderzeń serca: 180 minus wiek* dotyczy treningu wytrzymałościowego w dynamicznym obszarze aerobowym. Oddychanie gra bardzo ważną rolę i powinno być zawsze równe i rytmiczne. Kolejną zasadą jest umiejętność czerpania przyjemności z wykonywanych ćwiczeń.

Zawsze zalecane jest zasięgnięcie porady specjalistów szczególnie dotyczącej wyboru i przeprowadzania ćwiczeń – zwłaszcza przy określonych wskazaniach do leczenia i chorobach.

Decydująca jest nie ilość wykonywanych ćwiczeń, ale z doświadczenia tylko parę – trzy do maksymalnie pięciu – daje nam więcej. Należy je jednak wykonywać prawie codziennie. W ten sposób złagodzone zostaną bóle, zmniejszą się możliwe ograniczenia w ruchu i zapobiegniemy pogorszeniu naszego stanu zdrowia. Ćwiczenia nie służą tylko do poprawy ruchliwości, ukrwienia i układu krążenia wieńcowego oraz wzrostu mięśni, ale poprawią również funkcjonowanie narządów. Dzięki mobilizacji kręgosłupa uwolnione zostaną blokady, narządy przyjmą pozycję wyjściową a tkanka łączna i powięzi pozbędą się napięcia nie psychologicznego i miejsc bólu. Przez to poprawi się ukrwienie ściśniętych naczyń i zaopatrzenie nerwów

przebiegających równolegle. Organizm otrzyma na nowo pomoc do samodzielnego wyleczenia się.

Ćwiczenie podstawowe (str. 37) lub inne ćwiczenie analogiczne to elementy, których nie może zabraknąć w żadnym odcinku ćwiczeń. Wraz z ćwiczeniami na miednicę (str. 103) i szyjny odcinek kręgosłupa (str. 87) stanowią one bazę dla bardzo skutecznego treningu.

W razie pytań odnośnie ćwiczeń, dotyczących np. przeciwwskazań lub wszystkich innych aspektów ważnych przy przyjmowaniu leków, pomogą Ci nasi lekarze i terapeuci ([www.ortho-mobile.de](http://www.ortho-mobile.de) und [info@ortho-mobile.de](mailto:info@ortho-mobile.de)).

## GŁĘBOKI MASAŻ MOBILIZACYJNO-POWIĘZIOWY KRĘGOSŁUPA

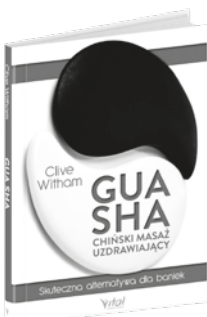
### Zdzisław Drobner



Czy kiedykolwiek odczuwałeś dyskomfort w okolicach łopatek, sztywność szyi i karku czy ból kręgosłupa? Zapewne nie raz. Czy wiesz jaki jest tego powód? Najczęściej wielogodzinne siedzenie przy komputerze, wady postawy ciała, a także stres. Jest jednak sposób na pozbycie się bólu, który Ci doskwiera i ogranicza zakres ruchów. Autor bestsellerów, chiropraktyk i osteopata, specjalista masażu chińskiego oraz terapii manualnej, prezentuje niezwykle skuteczną i bezbolesną terapię mięśniowo-powięziową, która nie tylko rozluźni Twoje ciało, ale przede wszystkim skutecznie i długotrwale usunie napięcia i dysfunkcje w obrębie tkanek miękkich, mięśni, ścięgien, więzadeł i powięzi. Zamiast objawów, wyeliminuj przyczynę bólu!

## GUA SHA – CHIŃSKI MASAŻ UZDRAWIAJĄCY

### Clive Witham



Jest to pierwsza książka w języku polskim na temat starożytnej techniki terapeutycznej Gua Sha. Jest ona powszechnie stosowana w Azji przez praktyków Tradycyjnej Medycyny Chińskiej. Masaż polega na drapaniu skóry zaokrąglonym narzędziem. Dzięki tej książce nauczysz się samodzielnie korzystać z tej metody, która jest cenna w leczeniu bólu i problemów związanych z zaburzeniami ruchu. Zapobiega i eliminuje również choroby zakaźne. Badania wykazały, że Gua Sha stymuluje reakcje immunologiczne i przeciwzapalne, które utrzymują się przez wiele dni po kuracji. Ten poradnik zawiera ilustracje kluczowych punktów i kanałów stosowanych w medycynie Wschodu oraz jasno objaśnione techniki leczenia całego ciała, w tym twarzy. Wypróbuj Gua Sha na własnej skórze!

ZAMÓW JUŻ TERAZ ✧ TO TAKIE PROSTE

www.vitalni24.pl tel. 85 654 78 35





Marcel Merkel

**Marcel Merkel** i **Stefan Kosik** pracowali przez wiele lat jako osteopaci w Katedrze Osteopatii i Medycyny Alternatywnej Ortho-Mobile Rehabilitation Day Clinic w Hattingen, gdzie zdołali złagodzić ból i zapobiec operacjom u wielu pacjentów.



Stefan Kosik

## Prezentowane w książce ćwiczenia przyniosą Ci ulgę, jeśli cierpisz na:

- bóle pleców, rąk, barków, bioder, kolan, stóp, szczęki, stawów, głowy, klatki piersiowej bądź odcinka lędźwiowego kręgosłupa,
- wypadnięcie dysku, kręcz szyi, łokieć tenisisty i golfisty,
- zespół zamrożonego barku,
- nieprawidłową pracę narządów, dolegliwości żołądkowo-jelitowe, przepuklinę przełyku,
- nieregularny rytm serca, nadciśnienie, zastój żylny i limfatyczny,
- zawroty głowy, żylaki, hemoroidy,
- zaburzenia oddychania lub astmę,
- dolegliwości układu moczowo-płciowego, menstruacyjne lub prostaty,
- zaburzenia płodności,
- choroby nerek i pęcherza moczowego, mięśniaki, cysty,
- dolegliwości laryngologiczne, szумы uszne, skrzywienie przegrody nosowej,
- problemy neurologiczne, koordynacji, zapalenia nerwów, stany depresyjne, zaburzenia snu.

## Ćwiczenia zamiast operacji

Patroni:



Cena: 44,40 zł

ISBN: 978-83-8168-305-0



9 788381 683050