



świat dotyku

ZDROWY DUCH TO ZDROWE CIAŁO
HOLISTYKA W FIZJOTERAPII

Bartłomiej Gajowiec

Bartłomiej Gajowiec

Świat dotyku

ZDROWY DUCH TO ZDROWE CIAŁO

HOLISTYKA W FIZJOTERAPII



Świat dotyku. Zdrowy duch to zdrowe ciało. Holistyka w fizjoterapii

Copyright © 2020 by Bartłomiej Gajowiec. All rights reserved

Opracowanie okładki: Katarzyna Świerczewska

Zdjęcie na okładce: Elżbieta Nowicka.

Porady zawarte w tej książce zostały przemyślane i skrupulatnie sprawdzone przez autora oraz wydawnictwo. Wydawca nie daje jednak żadnych gwarancji bezpieczeństwa i nie ponosi odpowiedzialności za ewentualny uszczerbek na zdrowiu związany z wprowadzeniem ich w życie.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Reprodukowanie, kopiowanie w urządzeniach przetwarzania danych, odtwarzanie w jakiegokolwiek formie oraz wykorzystywanie w wystąpieniach publicznych – tylko za zgodą właściciela praw autorskich.

Copyright © for the Polish edition by PURANA 2020

Kompleksowe opracowanie książki: Agencja Wydawnicza Synergy Elżbieta Meissner
www.agencja-wydawnicza-synergy.pl

Zespół w składzie:

Redakcja: Beata Wieseń

Korekta: Małgorzata Kryska-Mosur

Skład, łamanie i opracowanie graficzne: Barbara Kryska

Druk i oprawa: Drukarnia LCL, Łódź

ISBN: 978-83-66200-20-3

Wydawnictwo PURANA

ul. Agrestowa 11, 55-330 Lutynia

Tel.: 71 35 92 701, 603 402 482

e-mail: biuro@purana.com.pl

www.purana.com.pl

Facebook: FB Wydawnictwo Purana

Zapraszamy do naszej
księgarni internetowej:
www.purana.com.pl

Książkę tę dedykuję
moim Dzieciom

Tata

Spis treści

Wstęp	9
1. Świat dotyku	11
1.1. Zmysły człowieka	11
1.2. Dotyk	14
1.3. Drżenie ciała w terapii	18
1.4. Samoczynne drżenie mięśni	22
1.5. Pompa limfatyczna	24
1.6. Miętkość	26
1.7. Igloterapia krętarza – rozmowa z wielkim lekarzem	27
1.8. Dlaczego bolą ręce?	31
2. Całościowo o człowieku	35
2.1. Skóra	35
2.2. Mostek. A może by tak zmienić imię?	37
2.3. Światło w terapii	39
2.4. Szyja jako lustro wyborów	42
2.5. Chód – i co z nim?	45
2.6. Opór czyli ból	46
2.7. Ból a opór	48
2.8. Zdrowienie, oduczanie się	50
2.9. Ciało nigdy nie kłamie	53
2.10. Gojenie – jesteśmy świadkami cudów	55
2.11. Czy człowiek jest dostosowany do pozycji pionowej?	58
2.12. Klatka piersiowa – refleksje własne	61
2.13. Tu mnie boli – refleksja o braku refleksji	63
2.14. Serce (łac. <i>cor</i>)	65
2.15. Przepona – w poprzek wszystkiemu	67
2.16. Dźwięki i kolory a zdrowie	70

2.17. Współczucie	73
2.18. Wewnętrzny lekarz	75
2.19. Blizny	77
2.20. Igioterapia	79
2.21. Powięźcie	81
2.22. Dysfunkcje miednicy w świetle medycyny holistycznej	84
2.23. A co zrobiłaby miłość?	88
2.24. Pamięć tkankowa	90
2.25. Cysty energetyczne	91
3. Co z mięśniami?	95
3.1. Więzadła, czyli co w trawie piszczy?	95
3.2. Rozciąganie	99
3.3. TFL (łac. <i>tensor fasciae latae</i>)	102
3.4. Mięśnie obręczy barkowej, do rozciągania marsz!	104
3.5. Mięśnie tylnej grupy uda – do rozciągania!	106
3.6. Mięśnie przedramion, do rozciągania występ!	108
3.7. Mięśnie przywodzące	110
3.8. Dźwignacz łopatki	112
3.9. Iliopsoas (mięsień biodrowo-lędźwiowy)	113
3.10. Mięsień trójgłowy łydki	116
3.11. Mięsień czworogłowy uda	117
4. Opowiadania różne – dlaczego?	121
4.1. Czy da się narysować chorobę?	121
4.2. Obraz zdrowia i choroby	124
4.3. Stany zapalne a ból – czy to one są powodem?	126
4.4. Tamy	128
4.5. Cierpliwość	130
4.6. Intuicja	132
4.7. Długotrwałe siedzenie	135
4.8. Dlaczego chorujemy w weekendy?	137
4.9. Równowaga	139

4.10. Oddech a równowaga	141
4.11. Nie garb się	143
4.12. Dlaczego sztuczne stawy biodrowe ulegają uszkodzeniom?	145
4.13. Dlaczego hałas szkodzi?	148
4.14. Zadarty nos	149
4.15. Powietrze, oddech i co dalej?	152
4.16. Zęby	154
4.17. Słowa w terapii	156
4.18. Jak potoczne zwroty pokazują fałszywe przekonania dotyczące ciała	160
4.19. Ludzkie narządy wewnętrzne a emocje	163
4.20. Moczenie nocne u dzieci	168
4.21. Miód w fizjoterapii	170
5. Biodra – stawy wszechmogące	173
5.1. Biodra i emocje – randori	173
5.2. Biodra i jeszcze raz biodra	176
5.3. Biodra a oczy	177
5.4. Biodra a ukryta złość	180
Zakończenie	183
Podziękowania	185

Wstęp

Czy może być coś ciekawszego niż obserwacja Natury w człowieku? Kolejnym krokiem jest układanie własnych obserwacji w myśli, by później spisać je w zdania i podarować komuś, by wziął udział w tym niepowtarzalnym doświadczeniu.

Trzymacie Państwo w rękach moje myśli – namacalny materiał, który pochodzi z nieuchwytnych doznań płynących ze spotkań z inteligencją, błyskotliwością, która wymyka się wszelkim kryteriom i schematom, ze spotkań z ciałem człowieka. Każde słowo odzwierciedla mój zachwyt, niespodziewane refleksje i myślowe zakręty prowadzące do wewnętrznych rewolucji, zwrotów akcji i zaskakujących rozwiązań, a przede wszystkim do poczucia wielkiego zaufania, które – jeśli zostanie dopuszczone do głosu – prowadzi terapię w sposób idealny, pozbawiony zbędnych wątpliwości, celowy i mądry. To sposób zgodny z naturalnym trybem utrzymania zdrowia, równowagi i przywracania ich siłami, przed którymi można jedynie chylić czoła, bo onieśmielają swoją delikatną wszechpotęgą, służebnością i własnym pomysłem na porządek wszechświata, którego częścią jesteśmy.