

# 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 978-83-8168-305-0

Tytuł oryginału: *Osteopathische Übungen mit dem Pilates-Roller: Ein Trainingsprogramm für zu Hause und das Büro*

Copyright © 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.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek 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

## **Odpowiedzialność za produkt**

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 bioterapeuty i że korzystanie z ćwiczeń ma miejsce na własne ryzyko.

Dzieło to wraz ze wszystkimi elementami jest chronione prawami autorskimi. Każda forma przetwarzania wykraczająca poza wąskie ramy ustawy o prawach autorskich bez uprzedniej zgody autorów jest niedozwolona i podlega karze. Dotyczy to w szczególności powielania, tłumaczeń, mikrofilmów i zapisywania oraz przetwarzania w systemach elektronicznych.

Większą część przyrządów do ćwiczeń, które zostały przytoczone w książce, można zamówić na stronie [www.ortho-mobile.de](http://www.ortho-mobile.de).

Wszystkie prawa są zastrzeżone – w szczególności prawo do powielania i rozpowszechniania oraz prawo do tłumaczenia. Nie można reprodukować żadnego fragmentu dzieła w jakiegokolwiek formie bez pisemnej zgody wydawnictwa – za pomocą fotokopii, mikrofilmu lub innego procesu ani przetwarzać, zapisywać, powielać lub przetwarzać za pomocą systemów elektronicznych.

© 2014 by Meyer & Meyer Verlag, Aachen



# Spis treści

<b>Rozdział 1: Wprowadzenie</b> .....	11
<b>Rozdział 2: Osteopatia</b> .....	21
Osteopatia a trening .....	23
Osteopatia a taoizm.....	25
<b>Rozdział 3: Sposób działania i dozowanie     ćwiczeń</b> .....	29
<b>Rozdział 4: Przeciwwskazania</b> .....	37
<b>Rozdział 5: Podstawowe ćwiczenia</b> .....	39
Mobilizacja odcinka piersiowego kręgosłupa .....	39
Mobilizacja kręgosłupa i żeber .....	42
Mobilizacja mostka, płuc, przepony i przejścia między odcin- kiem piersiowym/lędźwiowym	
kręgosłupa .....	43
Mobilizacja mostka, płuc i przepony .....	45
Mobilizacja przejścia między odcinkiem piersiowym a odcin- kiem lędźwiowym kręgosłupa, trening mięśni brzucha i pleców .....	47
Mobilizacja przejścia między odcinkiem szyjnym a odcinkiem	

piersiowym kręgosłupa, mobilizacja narządów.....	48
Przejście pomiędzy wątrobą, żółcią a żołądkiem .....	00
Mobilizacja odcinka piersiowego/lędźwiowego kręgosłupa .....	50
Obniżenie przepony, mobilizacja przełyku, wątroby/żółci i żołądka .....	52
<b>Rozdział 6: Ćwiczenia na ramiona .....</b>	<b>59</b>
6.1 Barki.....	56
Mobilizacja stawów barkowych podczas ćwiczeń na stojąco	56
Mobilizacja barków .....	58
Mobilizacja barków i karku za pomocą wąłka do pilatesu i piłki .....	61
Wzmocnienie mięśni barków .....	63
Mobilizacja rotacji zewnętrznej.....	64
Mobilizacja rotacji zewnętrznej podczas ćwiczeń na stojąco .....	66
6.2 Łokcie.....	67
Mobilizacja łokci i kości promieniowej .....	67
6.3 Przedramiona i ręce.....	70
<b>Rozdział 7: Ćwiczenia na głowę i podbródek.....</b>	<b>72</b>
Mobilizacja czoła i jamy nosowej.....	74
Mobilizacja podbródka i szczęki .....	75
Wpływ zaburzeń funkcjonowania kręgosłupa na narządy .....	77
<b>Rozdział 8: Ćwiczenia na kręgosłup .....</b>	<b>80</b>



8.1 Kręgosłup szyjny.....	82
Mobilizacja kręgosłupa szyjnego.....	83
Mobilizacja obu pierwszych kręgów szyjnych i połączenia z potylicą (obszar Occiput-Atlas-Axis).....	84
8.2 Odcinek piersiowy kręgosłupa/Żebra.....	85
Mobilizacja odcinka piersiowego kręgosłupa – ćwiczenie na czworaka .....	86
Rozciąganie mięśni klatki piersiowej i mobilizacja żeber .....	87,88
8.3 Odcinek lędźwiowy kręgosłupa .....	90
Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa podczas ćwiczeń na stojąco.....	90
Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa.....	91
Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa – wykonywanie ruchów obrotowych .....	92
Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa i narządów miednicy.....	93
<b>Rozdział 9: Ćwiczenia na miednicę.....</b>	<b>96</b>
Usuwanie blokad kości łonowej .....	100
Korekta miednicy, w szczególności guzów kulszowych .....	101
Ćwiczenia na staw kości krzyżowo-biodrowej .....	102
Pozostałe ćwiczenia na stawy kości krzyżowo-biodrowej.....	104
<b>Rozdział 10: Ćwiczenia na nogi.....</b>	<b>106</b>

10.1 Biodra.....	108
Mobilizacja odcinka lędźwiowego kręgosłupa, bioder i narządów miednicy.....	108
10.2 Kolana.....	109
Mobilizacja kolan .....	109, 111
10.3 Stopy.....	112
Mobilizacja stóp.....	112, 114, 115
Mobilizacja stawu skokowego .....	113
Wzmocnienie stóp.....	116
<b>Rozdział 11: Ćwiczenia na przeponę.....</b>	<b>118</b>
11.1 Struktura, położenie i funkcja przepony .....	120
11.2 Połączenie narządów przepony .....	123
11.3 Ćwiczenia – wzmocnienie przepony.....	124
Rozciąganie przepony.....	125
Wzmocnienie i rozciąganie przepony .....	125
Mobilizacja płuc i przepony.....	126
Mobilizacja płuc i przepony.....	127
<b>Rozdział 12: Ćwiczenia na narządy.....</b>	<b>128</b>
12.1 Żołądek/wątroba .....	130
Mobilizacja żołądka .....	130
Mobilizacja wątroby.....	131
12.2 Mobilizacja narządów podbrzusza (np. macicy/prostaty) i jelit.....	133
<b>Rozdział 13: Ćwiczenia na żyły i odblokowanie zastojów żylnych .....</b>	<b>138</b>

Mobilizacja narządów podbrzusza, usuwanie zastoju żylnych w miednicy mniejszej .....	140
<b>Rozdział 14: Techniki powięziowe .....</b>	<b>142</b>
14.1 Czym jest powięź? .....	144
14.2 Przegląd struktur organizmu z tkanką powięziową .....	146
14.3 Powięzi jako magazyn .....	148
14.4 Realizacja technik leczenia powięzi .....	149
14.5 Ćwiczenia – Tractus iliotibialis .....	151
Mięsień czworogłowy uda .....	153
Tył uda .....	154
Łydka .....	155
Mięsień piszczelowy przedni .....	157
Wewnętrzne mięśnie ud (adduktory) .....	158
Mięsień prostownik grzbietu, dolna część .....	159
Mięsień prostownik grzbietu, środkowa część .....	160
Mięsień prostownik grzbietu, górna część .....	161
Mięśnie pośladkowe .....	161
Powięź ściany brzucha, mięśnie brzucha, otrzewna, narządy brzucha .....	162
Powięź przedramienia .....	163
Wariant ze zwiększonym naciskiem .....	164
Boczny mięsień naramienny .....	165
<b>Rozdział 15: Ogólne i specjalne ćwiczenia wzmacniające .....</b>	<b>166</b>

15.1 Podstawowe przemyślenia na temat sposobu pracy naszych mięśni .....	168
15.2 Ćwiczenia – stabilizacja mięśni brzucha i pleców.....	169
Stabilizacja barków, łokci i wzmocnienie mięśni pleców i brzucha.....	170
Stabilizacja tułowia przy podporze na przedramionach .....	171
Wzmocnienie nóg, pleców i mobilizacja dolnej części żeber podczas ćwiczeń na stojąco, mobilizacja oddechu (trening <i>narciarz</i> ) .....	172
Wzmocnienie mięśni brzucha .....	173
Wzmocnienie mięśni tylnych połączonych z łopatkami przy jednoczesnym rozciąganiu mięśni klatki piersiowej .....	174
Odciążenie stawów barkowych i odcinka piersiowego kręgosłupa.....	175
Wzmocnienie mięśni pleców i barków za pomocą taśmy treningowej lub wążka do pilatesu.....	175
Wzmocnienie mięśni barków w pozycji na brzuchu .....	176
Wzmocnienie mięśni pleców/stabilizacja stawów barkowych w pozycji na plecach.....	177
<b>Rozdział 16: Ćwiczenia rozluźniające i odprężające .....</b>	<b>178</b>
Odciążenie stawów barków i odcinka piersiowego kręgosłupa .....	180

Rozciąganie tułowia na dwóch wałkach do pilatesu .....	180
---	-----

<b>Rozdział 17: Ćwiczenia uzupełniające dla zaawansowanych i sportowców wyczynowych</b> .....	182
Wzmocnienie i mobilizacja mięśni barków w utrudnionych warunkach.....	187
Zwiększenie intensywności .....	189
Mobilizacja barków i klatki piersiowej.....	190
Stabilizacja za pomocą kija treningowego .....	191
Wzmocnienie stabilności za pomocą ćwiczeń bridge .....	192
Pozycja z brzuchem na piłce gimnastycznej.....	193
Wzmocnienie i mobilizacja za pomocą piłki gimnastycznej .....	194
Rozciągnięcie ciała na piłce gimnastycznej przy dodatkowym wykorzystaniu wałka do pilatesu.....	194
Obroty mobilizujące na wałku do pilatesu.....	197
Wzmocnienie i stabilizacja całego ciała .....	198
Stabilizacja całego ciała przy szczególnym uwzględnieniu bioder i miednicy .....	202
Wzmocnienie całego ciała w pozycji na boku.....	204
Pompki spidermana na wałku do pilatesu .....	205
Podpór na przedramionach na wałku do pilatesu .....	206
Pompki spidermana na dwóch wałkach do pilatesu .....	207

Pompki mountain climbers na wałku do pilatesu .....	208
Wzmocnienie mięśni brzucha na wałku do pilatesu .....	209
Wzmocnienie całego ciała w pozycji na plecach.....	210
Wzmocnienie całego ciała podczas wykonywania pompek .....	211
<b>Rozdział 18: Obszary zastosowania.....</b>	<b>214</b>
<b>Rozdział 19: Glosariusz, ważne pojęcia.....</b>	<b>222</b>
<b>Rozdział 20: Literatura .....</b>	<b>226</b>
<b>Rozdział 21: Załącznik.....</b>	<b>230</b>
21.1 Krótka dygresja na temat odżywiania.....	232
21.2 Rady na temat zdrowia i zalecenia autorów .....	234
<b>Wykaz ćwiczeń .....</b>	<b>236</b>
<b>Wykaz zdjęć.....</b>	<b>240</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 przynależącym do niego 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. Wcześniej 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, cieszy 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 strzykawek, 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 badaniem). Sprawdź to kiedyś w Internecie wpisując: Przypadki 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 (po. 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 urządzeń, medyczny trening wzmacniający/medyczna terapia treningowa, szkoły pleców 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 odrzucone, 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 stosować ćwiczenia z tej książki w celu poprawy zdrowia pracowników firmy.





# 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 należącego 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 w najbardziej idącym znaczeniu 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 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, szczególne 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. Wyłączenie 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

obietują 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 przebiegu każdego 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, czy 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 Watts (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 piaście.*

*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.*