

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. 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 jakiegokolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Določono 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 – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Spis treści

O serii <i>Medycyna holistyczna</i>	7
Przedmowa	15
1. Oddech – ruch	23
1.1. Oddech słońca – oddech księżyca	26
1.2. Struktura ciała lunarnego a rytm ruchu	34
1.3. Struktura ciała solarne a rytm ruchu	41
2. Układ metabolizmu i kończyn	49
3. Elementy strukturalne układu ruchowego	57
4. Zaburzenia ruchomości mięśni i stawów	73
4.1. Zależność mięśnie – ścięgna – stawy	80
5. Leczenie naturopatyczne	85
5.1. Enzymy	87
5.2. Dieta lecznicza a aminokwasy	92
5.3. Terapie ziołowe	102

6. Konflikty związane z układem ruchowym i ich leczenie homeopatyczne	109
6.1. Główne konflikty związane z kośćmi i stawami i 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



O serii *Medycyna holistyczna*

Ta seria książek zrodziła się z czystej radości uprawiania sztuki leczenia, a także entuzjazmu dla mądrości organizmu jako obrazu praw natury. W rezultacie nie traktowałam „fizjologii ŻYWEGO organizmu” jak przedmiotu, z którego odpowiada się potem na pytania egzaminacyjne, lecz jako szczodłą ofertę natury, by stać się jej uczniem. Ludzkie ciało stanowi wibrującą, dźwięczącą, rytmicznie pulsującą całość. Jego synergie, cykle, progi transformacyjne i programy samoleczenia są wspinałe i wciąż na nowo budzą we mnie pokorę i skłaniają do radosnych wysiłków, aby odzwierciedlać ten pierwotny model we własnej praktyce. Fizjologia i patofizjologia są dla mnie tematami duchowymi, gdyż uczą praw zdrowia, choroby i leczenia. Ponieważ człowiek jest wcielony w czasie i przestrzeni, możemy zachorować, a potem znowu całkowicie odzyskać zdrowie dzięki niewyczerpanym zdolnościom uzdrowicielskim natury. W trakcie tego procesu ulegamy jednak przemianie na wszystkich poziomach istnienia. Myślenie, odczuwanie i działanie może doprowadzić do choroby, ale także do uzdrowienia.

Podczas dziesięcioleci, kiedy zajmowałam się różnymi podejściami do uzdrawiania stosowanymi w Europie i azjatyckich systemach medycznych, stało się dla mnie jasne, że bardzo ważne jest zrozumienie współzależności opartych na teorii odpowiedniości (korespondencji):

Jako na zewnątrz (wielka natura), tako wewnątrz (organizm);

Jako na górze (prawa kosmiczne), tako na dole (prawa natury na ziemi).

Znamy te stwierdzenia jako prawa hermetyczne. Może łatwo je wyrecytować, ale często brakuje nam koniecznych obrazów, aby należycie je zastosować. Dlatego zwróciłam się do medycyny chińskiej, która oferuje najbardziej zaawansowaną teorię odpowiedniości, gdyż nie obiektywizuje układów narządów, lecz widzi w nich fizyczne, emocjonalne i mentalne formy ekspresji i uwzględnia ich wewnętrzne zależności. Nadrzędna ludzka świadomość żyje w każdej komórce, rozwijając się w tym samym stopniu, w jakim ludzie kierują się kosmicznymi i ziemskimi zasadami organizującymi. Poszczególne układy narządowe wyrażają różne aspekty ludzkiej egzystencji, podczas choroby niekiedy także negatywne. Obejmują jednak również rozwiązanie, czyli uzdrawiający potencjał. Teoria odpowiedniości umożliwia twórcze skojarzenia, które pozwalają szybko zrozumieć znaczenie choroby. Na przykład żołądek jako narząd pusty należy do elementu ziemi. Ziemia i żołądek oznaczają pierwotny dom, centrum, łączność, zdolność nawiązywania więzi i zadowolenie. W przypadku choroby oznaczają niezadowolenie, frustrację, pretensję, oszustwo i kłamstwo. Już na podstawie tych skąpych informacji możemy uzyskać dwa ważne wglądy, które za sprawą teorii odpowiedniości od tysięcy lat stanowiły element medycyny azjatyckiej:

1. Świadomość choroby zawsze przejawia się w odpowiednim narządzie zgodnie z zasadą rezonansu.

2. Manifestacja choroby reprezentuje już kurację. Proces uzdrawiania ukierunkowany jest na pozytywny potencjał układu narządu.
3. Proces uzdrawiania opiera się na programach samoleczenia organizmu.
4. Uzdrawianie opiera się na pozytywnych potencjałach układu narządów.

Pozostając przy naszym przykładzie: ludzie chorzy na żołądek ponownie uczą się wyrażać, co im leży na sercu. Ich dewiza życiowa w trakcie procesu uzdrawiania brzmi: być ześrodkowanym na sobie, mieć dobre poczucie ugruntowania i zadowolenia.

Chociaż nie jestem już akupunkturzystką, lecz praktykuję homeopatię, chińska teoria odpowiedniości wciąż służy mi za podstawę diagnozy i holistycznego leczenia. Oprócz wszystkich możliwości skojarzeń oferuje ona coś bardzo cennego – duchowe spojrzenie na ludzi i świat.

Moja seria książek *Medycyna holistyczna* stanowi próbę wyrwania się z gorsetu myślenia warunkowego „co by było, gdyby...” i opisanie tego, co jest możliwe. Treść tych tomów nie jest wytworem mojej wyobraźni; doświadczyłam tego w praktyce i udawało mi się przekazywać tę wiedzę podczas seminariów dla naturopatów i lekarzy. W ciągu wielu lat poczyniłam też inną obserwację: u terapeutów występuje na poły świadome, na poły podświadome pragnienie poszerzenia własnej percepcji.

W ciągu ostatnich szesnastu lat byłam świadkiem znacznego wzrostu liczby terapeutów biorących udział w naszych szkoleniach mediumicznie-uzdrowicielskich. Naprawdę robi wrażenie to, jak te naturalne dary jasnowidzenia są stopniowo włączane w ich pracę. Przychodzą oni do nas, posiadając już podstawowy talent poszerzonej percepcji, i upewniają się, że są to naturalne

umiejętności, które należy doskonalić, aby były zawsze do naszej dyspozycji – podobnie jak w przypadku zdolności artystycznych. Uczą się za zewnętrzną powierzchownością pacjenta odnajdywać jego pozytywny potencjał. W dramatyczny sposób zmienia to ich świadomość, bo przywykli do patrzenia przez pryzmat patologii i identyfikowania rzeczy, które już nie istnieją, są dysfunkcyjne albo których danemu człowiekowi brakuje. Trudno prowadzić uzdrawianie przy takiej świadomości niedoborów. Nie jest to sztuką, lecz rezultatem nauczania się wielu faktów. Niemniej terapia coraz bliższa jest stania się sztuką uzdrawiania, coraz większa bowiem liczba kolegów dochodzi do następujących wniosków:

- Pozytywny potencjał jest źródłem, z którego pacjent czerpie możliwości samoleczenia.
- Dostrzegając ten potencjał, terapeuci zdecydowanie stają się silniej ukierunkowani na uzdrawianie i rozwiązywanie. Wpływa to pozytywnie także na nich.
- Zdolność dostrzegania za zewnętrzną powierzchownością chorych ich pozytywnego potencjału rozwija wrażliwość na przyczyny choroby.
- Zmysły intuicyjne, czyli parapsychiczne, są naturalnymi zdolnościami, które wyostrzają zmysły fizyczne tak, że zupełnie spontanicznie pojawia się holistyczne myślenie, odczuwanie i działanie.
- Jak jasno dowiodły współczesne badania mózgu, wykorzystujemy nasz mózg w sposób optymalny, kiedy postrzegamy intuicyjnie.

Nie jestem więc jedyną terapeutką mającą takie doświadczenia, które niosą bardzo jasne przesłanie: zmiana świadomości musi się najpierw dokonać wśród terapeutów, wówczas także pacjenci będą zachowywać się inaczej. Każdy, kto postrzega świat

w sposób holistyczny i wykorzystuje własne zmysły fizyczne i parapsychiczne, uzyskuje lepsze efekty lecznicze.

Inny powód, dla którego powstała seria *Medycyna holistyczna*, ma charakter czysto pragmatyczny. Zawsze wydawało mi się uciążliwe gromadzenie wyników badań i odkryć dotyczących zależności między narządem a konfliktem, a pochodzących po części z kręgu medycyny chińskiej, po części zaś z rozproszonych publikacji neurobiologicznych. Dlatego właśnie rozmyślnie omawiam odrębnie każdy układ narządowy, tworząc dostateczną przestrzeń dla obszernego opisu kwestii, które konflikty przejawiają się w którym układzie. W świecie kultury Zachodu stało się też już jasne, że sposób manifestowania się chronicznych chorób nie jest zgoła przypadkowy. Doświadczenie pokazało, że również pacjenci chcą lepiej rozumieć tło swojej choroby i są znacznie bardziej skłonni aktywnie uczestniczyć w procesie uzdrawiania, jeśli osobiście go doświadczają.

- Zdrowienie pacjenta odbywa się w domu. W gabinecie terapeuty lecznicze impulsy mogą dostarczać organizmowi informacji o tym, co jest możliwe. Ale w swojskim środowisku przy tych samych starych wzorcach myślenia i zachowania potrzebuje on bodźca, aby przyswoić sobie nowy sposób myślenia, odczuwania i działania. To dlatego w większości przypadków nie wystarcza przepisywanie leków i pozostawienie pacjenta na łasce dawnych nawyków.
- Miejsce, gdzie choroba objawia się w układzie narządowym, ma głębsze znaczenie.
- W stanie zdrowia wszystkie układy narządowe harmonijnie współbrzmiają niczym w utworze muzycznym, tworzą bowiem synergię i podlegają prawom harmonii.

- Skupiska komórek należące do danego narządu także mają własny „głos” – własną częstotliwość, ruchliwość czy rytm – jak w utworze muzyki polifonicznej.
- Wspólna tożsamość naturalnej częstotliwości komórkowej (narządu), emocji i wzorca myślowego tworzą ludzki temat lub potencjał. Może się on przekształcić w konflikt bądź rozwiązanie, które może człowieka uzdrowić albo wpędzić w chorobę.
- Konflikt jest umiejscowiony dokładnie tam, gdzie można również znaleźć rozwiązanie. Proces uzdrawiania polega na przełożeniu tego na rzeczywistość. W konsekwencji nie wystarczy teoretyczna wiedza o istnieniu rozwiązania; aby się ono urzeczywistniło, należy go też doświadczyć i przeżyć.
- Organizm dysponuje niezmiernie inteligentnymi mechanizmami autoregulacji. Stanowią one próbę leczenia, którą można nazwać rozwiązaniami biologicznymi. Jednak rozwiązania takie niekoniecznie oznaczają wyleczenie. Tylko rozwiązanie inteligentne, zrealizowane przez całą świadomość chorego, powoduje uzdrowienie na poziomie mentalnym, emocjonalnym i fizycznym.
- Każda chroniczna choroba rozpoczyna się od nieszkodliwego ludzkiego tematu, zazwyczaj związanego ze skórą zarówno w sensie dosłownym, jak i w przenośnym. Ale kiedy nie zostanie on rozwiązany na poziomie mentalnym lub emocjonalnym, coraz bardziej narasta i nasila się, stopniowo przenikając w odpowiednią manifestację komórkową. W tym procesie ludzki system energetyczny wykorzystuje dla przetrwania znaczące strategie kompensacji.
- Zadaniem terapeuty jest dostarczenie krok po kroku impulsów fizycznych, emocjonalnych i mentalnych na drogę zdrowienia z najpoważniejszych przejawów choroby, aby

cały układ energetyczny przechodził na coraz łagodniejsze poziomy, aż choroba opuści go przez skórę.

- Ponieważ pacjent zachorował na skutek powtarzania pewnych wzorców myślenia i zachowania, podobnie wygląda droga leczenia: są to sensowne i łatwe do wykonania ćwiczenia oraz rytuały obejmujące całą istotę pacjenta.

Strukturę i treść poszczególnych książek z serii *Medycyna holistyczna* opracowano w taki sposób, aby zarówno terapeutycy, jak i laicy odnieśli korzyść z lektury. Zawsze prezentują one następujące tematy:

- Układ narządowy z perspektywy fizjologicznej i duchowej.
- Choroby związane z danym układem narządowym.
- Tematy emocjonalne/mentalne danego układu narządowego.
- Konflikty związane z narządem i ich rozwiązywanie.
- Homeopatia miazmatyczna, organotropowa i konstytucjonalna.
- Zalecenia dietetyczne.
- Terapie naturopatyczne.
- Rytmiczne ćwiczenia (oddech, pobudzenie gruczołów).

Nacisk kładziony w różnych tomach na poszczególne tematy bardzo się może różnić, ale zawsze tworzą one wszechstronny, niedogmatyczny, elastyczny mentalny „organizm”, który – mam taką nadzieję – nadal będzie inspirować moich kolegów do własnych przemyśleń i działań. W końcu takie jest właśnie głębsze przesłanie mojej działalności szkoleniowej. W konsekwencji nie zamieszczam tutaj opisów fizjologii organizmu, każdy bowiem może przeczytać o tym w książkach medycznych. Wysiłki skupiam na próbach uwolnienia układów narządowych od obiektywizacji, a także traktowania ich jako żywe istoty mające określone

cechy oraz potencjał konfliktów i ich rozwiązań, a następnie wpisania tego w szerszy kontekst. W procesie tym pozwalałam sobie na pełną swobodę skojarzeń i twórczych punktów widzenia, gdyż podtrzymuje to moje zdumienie cudem natury i duchowym dostępem do fizycznego ciała.



Siła tkwi w spokoju



Przedmowa

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 żmudne, 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 „znieruchomiałym 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 zre-alizować 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 wprowadzane 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 – wyjałowieni, wyczerpani i chorzy? Wciąż nie przezwyciężono 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 przeczucie 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 żywotną. 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 solarnego 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 biegu – 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 uspokajaniem wzburzonego umysłu.

Kiedy widzę, jak „Przebudzony” w ogrodzie wciąż się uśmiecha – okryty śniegiem, przysypywany 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 kończyny 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).

Ruch fizyczny człowieka to oddech, który stał się widzialny. U wielu osób kanciasty i pospieszny sposób poruszania się świadczy o zadyszce i braku tchu. Oddech jest podstawą duchowej i fizycznej mobilności. Dlatego też energetykę oddechu umieszczam na początku rozważań o układzie ruchowym. Ten rozdział rozpocznie niewielka dygresja na temat biegunowości oddechu, która wyjaśni dwa poprawne rodzaje rytmów oddechowych, sekwencji ruchowych i postaw ciała. To, czy czyjś oddech ma głównie charakter lunarny czy solarny, można określić na podstawie daty urodzenia. Nie wynika to z współzależności astrologicznych, lecz z warunków naświetlenia Ziemi w chwili urodzin. Warunki te są determinowane przez pozycję Słońca i fazy Księżyca. Jeśli pozycja Słońca dominuje proporcję światła słonecznego/księżycowego, wpływa to na układ oddechowy noworodka, który potem cechuje przewaga oddechu solarnego. Z drugiej strony, jeśli dominuje światło księżyca – jak na przykład podczas pełni – u noworodka wystąpi przewaga tak zwanego oddechu lunarnego. Chociaż oba wpływy wywierają przeciwne działanie na oddech i ruch ciała, jedno musi być jasne: wszyscy wdychamy i wydychamy, a każdy z nas nosi w sobie świetlną moc słońca i księżyca. Biegunowe siły słońca i księżyca zyskują znaczenie tylko dzięki trzeciej sile, czyli ziemi. Znaczenie życia na naszej planecie przezwycięża ten podział, dualizm i biegunowość, jednocząc je w syntezie. Toteż nie wystarczy wiedza o tym, czy mamy mocniej zaznaczony aspekt solarny czy lunarny; musimy też doświadczać naszego przeciwnego bieguna i uczyć się go urzeczywistniać. Istnienie mężczyzny i kobiety, dnia i nocy, dużego i małego stanowi tylko wyraz dualistycznej świadomości.

Stwarzanie odbywa się tylko wtedy, kiedy mężczyzna i kobieta dają początek trzeciemu elementowi: dziecku. Dotyczy to także przeciwieństw duchowych, które rozważane same w sobie nie

mają znaczenia. Życie zawsze obejmuje integrację, syntezę, cykle i rytmy, także w tym temacie. Podkreślam to, ponieważ zachodnie badania zagadnienia „biegunowości oddechu” prowadzone w duchu świadomości Zachodu, która ma skłonność do polaryzowania wszystkiego, stworzyły fronty zamiast dążyć do syntezy. Dzielenie ludzi na lunarne i solarne typy oddechowe jest efektem szufladkowania, które przyjmuje czasem groteskowe formy. To, że mniej więcej pięćdziesiąt lat temu odkryto na Zachodzie biegunowość oddechu, nie oznacza, że całkowicie ją zrozumiano. Znalezienie i odkrycie czegoś nie oznacza początku jego istnienia. Zachodnia świadomość dojrzała (wreszcie) tylko na tyle, aby postrzegać i rozpoznać coś, co znane było już od długiego czasu.

W tym miejscu należy zauważyć, że istnieje (niemieckojęzyczna) strona internetowa Georga Commerella pozwalająca obliczyć indywidualną biegunowość oddechu: www.einatmer.de.

1.1. Oddech słońca – oddech księżyca

Wiedza o oddechu solarnym i lunarnym liczy sobie tysiące lat i stanowi podstawę indotybetańskiej sztuki oddychania oraz wschodnich form treningu duchowego. Ich drogi cechuje to, że adepci poznają każdy aspekt procesu oddychania fizycznego jako treść medytacji i wynikającego z niej doświadczenia energetyzacji ciała i świadomości. Jogi oddechowe takie jak hinduska pranajama czy instrukcje na temat oddechu zawarte w małych i dużych indotybetańskich *Księgach umarłych* nigdy nie osiągnęły na Zachodzie takiej popularności jak starożytna hatha-joga, bo ich ćwiczenia są mniej spektakularne. Ponadto podstawy jogi oddechu nigdy nie były właściwie rozumiane ani w teorii (przekłady tekstów), ani w praktyce. Uznaje ona zasadę oddychania biegunowego i obejmuje

ćwiczenia kładące nacisk na wdychanie i wydychanie. Osoby nieświadome tego klucza nie rozumieją żadnego z różnych rodzajów jogi, przede wszystkim zaś tego, że hatha-joga to nic innego jak oddech uwidoczniiony w postawie ciała (asanie) i w ruchu.

Blizsze zbadanie pokazuje, że prawie wszystkie ćwiczenia jogi są tylko stylizowanymi, wyrafinowanymi formami zupełnie naturalnych ruchów ciała. Szczególne są w nich jednak nie robiące cokolwiek akrobatyczne wrażenie pozycje i sekwencje ruchów, ale ich złożona jedność z oddechem solarnym lub lunarnym. Znaczy to, że niektóre ruchy stają się gładkie dzięki dynamice zaakcentowanego wdechu i zrelaksowanego wydechu. Inne ruchy zachowują swoją elegancję dzięki solarnej dynamice zaakcentowanego wydechu i zrelaksowanego wdechu. Są też pozycje i ruchy, które można wykonać zarówno na sposób solarny, jak i lunarny.

Wyczuwanie różnych przepływów energii w ciele i świadomości dzięki różnym rodzajom akcentowania ma głębszy sens. Chciałabym też podkreślić, że w całej Azji (gdzie duchowe formy treningu świadomości proveniencji hinduskiej lub buddyjskiej istnieją od tysięcy lat) nigdy nie mówi się o terapii oddechowej. Pełne wykorzystanie procesu oddychania we wszystkich jego niuansach, rozpoznanie w nim wehikułu do poszerzenia świadomości oraz dążenia do duchowej syntezy stworzyło sztukę oddychania niemającą sobie równych w historii kultury.

Ponieważ szczególnie hatha-joga i dźniana-joga, z której rozwinął się zen, uważają oddech solarny i lunarny za ćwiczenia podstawowe, chciałabym przytoczyć fragment książki *Tibetan Yoga and Secret Doctrines* autorstwa jednego z największych znawców jogi i indologów dwudziestego wieku, W. Y. Evansa-Wentza.

Słowo „hatha” z hatha-joga znaczy w powszechnym mniemaniu „zdrowie”, jest to jednak jedynie znaczenie wtórne. W komentarzu do tekstu Hatha-yoga-pradipika autorstwa Brahmanandy

podano następującą słokę dla wyjaśnienia znaczenia słowa *ha-tha* (złożonego z dwóch sylab, *ha* i *tha*):

Litera ha oznacza słońce, *litera tha* (*ma*) znaczy(ć) księżyc. *Hatha-joga* należy rozumieć jako połączenie *surya-chandra* (słońce-księżyc).



Ryc. 1. Ćwiczenie hatha-jogi

Według tego autorytetu (tj. Brahmanandy – przyp. aut.) *ha-tha* w związku z jogą znaczy *swara słońca* (czyli oddychanie słońca), co odnosi się do oddychania jogicznego przez prawe nozdrze, plus *swara księżyc* (czyli oddychanie księżyc), co odnosi się do oddychania jogicznego przez lewe (czyli księżycowe) nozdrze. Przyjmując, że *joga* znaczy „połączenie”, *hatha-joga* znaczy więc „połączenie oddychania słońca i oddychania księżyc” albo „połączenie *swar surya-chandra*”. *Ha* = *surya* = (oddychanie) słońce jest pozytywne; *tha* = *chandra* = (oddychanie) księżyc jest negatywne. Tak więc *hatha-joga* dotyczy pierwotnie neutralizacji środkami jogicznymi procesu oddychania, gdyż dzięki połączeniu pozytywnego z negatywnym w naturalny sposób wynika neutralność obu.

Evans-Wentz i inni,
Tibetan Yoga and Secret Doctrines