

# Spokojna

Czy dynamika może być spokojna? Tak. Przypomnijcie sobie Państwo wahadło starego zegara - jednostajne tik-tak, tik-tak, tik-tak. W organizmie ludzkim to będzie: skurcz - rozkurcz, skurcz - rozkurcz; ściśnięcie - rozciągnięcie, ściśnięcie - rozciągnięcie; lewa - prawa, lewa - prawa. Proponuję Państwu taką właśnie Spokojną Dynamikę, która ma szansę przywrócić równowagę w Waszym organizmie, a później utrzymać ją i przyczynić się do zmniejszenia dolegliwości, może nawet do ich ustąpienia.

## W walce z chorobami cywilizacyjnymi

Jako neurolog stosuję Spokojną Dynamikę głównie u pacjentów z dolegliwościami odkręgosłupowymi. Są one jednym z najczęściej występujących objawów poddania się współczesnemu stylowi życia: zbyt mało ruchu - biurko, komputer, auto pod oknem, telefon w kieszeni, przepracowanie, przeciążenie, stres, brak regeneracji. Ja to określam jednym słowem - „cywilizacja”. Cywilizacja uderza w nas wszystkich. U jednych powoduje bóle kręgosłupa, u innych bóle głowy, stawów,

kołatanie serca, osłabienie, u jeszcze innych nadmierne pobudzenie i mnóstwo innych dolegliwości. Nie proponuję Państwu zmiany pracy, żony, męża, domu, miejsca zamieszkania, hobby itd. Proponuję coś, co można zastosować zawsze i wszędzie, niedużym kosztem i wysiłkiem. Proponuję Spokojną Dynamikę. Czymże więc jest ta Spokojna Dynamika? To taki specjalny, spokojny spacer, spełniający trzy warunki:

1. „wolne ręce”
2. „twarz do przodu”
3. „głowa w chmurach”

Przyjmujemy postawę pionową, czyli taką, do której nasz organizm został przystosowany i spokojnie, z nogi na nogę zaczynamy spacerować. Ręce luźno zwisają i same wchodzą w rytm spaceru, twarz trzymamy „do przodu”, bo tak mamy stworzoną głowę - wszystkie zmysły do przodu. Do tego, na czas spaceru, głowę - czyli myśli - mamy w chmurach, nie myślimy o niczym: dolegliwościach, egzaminach, pracy, domu itp. Moim zdaniem już 30 sekund takiej spokojnej dynamiki przywraca równowagę w kręgosłupie. Minuta takiego spaceru to pełnia szczęścia dla naszego ciała.

Jest jednak jeszcze jeden warunek skuteczności Spokojnej Dynamiki - trzeba to robić często - co 15 minut osoby pracujące w pozycji statycznej albo pracujące fizycznie z dużym przeciążeniem. Kierowcom zalecam co 30 minut zatrzymanie się na 1 minutę Spokojnej Dynamiki.

## Chodźmy z głową w chmurach

„Głowa w chmurach?” - niech każdy rozumie to jak chce, aby to zrobił. Głowa będzie w chmurach na pewno w sanatorium, na wczasach, na działce za miastem, po prostu gdzieś dalej od codzienności.

Jeszcze tylko parę słów o tym, dlaczego ta Spokojna Dynamika jest taka dobra, lecznicza, dlaczego przywraca równowagę w kręgosłupie i całym naszym ciele? Równowagę kręgosłupowi daje jego właściwe ustawienie i właściwe odżywienie wszystkich jego tkanek. Spokojna Dynamika przywraca prawidłowe ustawienie kręgosłupa. We wszystkich pozycjach statycznych, bądź wymuszonych, nasz kręgosłup cierpi: w pozycji leżącej jest ułożony, w pozycji siedzącej - usadzony, w pozycji stojącej stoi i nic poza tym. Przy Spokojnej Dynamice wszystkie kręgi względem siebie układają się najlepiej jak potrafią

dla danego człowieka, jego dolegliwości i stanu jego kręgosłupa. Te spokojne: ścisk i rozciągnięcie struktur elastycznych kręgosłupa ustawiają twarde i sztywne kości najlepiej jak mogą.

### **Odżywianie kręgosłupa**

Druga rzecz to odżywienie kręgosłupa i nie chodzi tu o dobre i zdrowe odżywianie się człowieka. Otóż połowę kręgosłupa tworzą tkanki, które nie

mają swoich naczyń krwionośnych, czyli nie są przez nie bezpośrednio odżywiane. Są to chrząstki – w tym dyski międzykręgowe – więzadła, ścięgna, przyczepy mięśniowe. Jak więc one żyją? Żyją wtedy, gdy się ruszają, gdy się odkształcają. Jak się rozciągają – zasysają substancje odżywcze z dobrze ukrwionych kości czy mięśni, jak się ściskają – wydalają niepo-

trzebne substancje. Podczas bezruchu wszystkie tkanki elastyczne w naszym ciele po prostu nie żyją, wegetują. Zdecydowana większość nagłych dolegliwości odkręgosłupowych pojawia się po dłuższym okresie bezruchu, a najdłuższym takim okresem jest sen. Często słyszymy: „muszę się rozchodzić, by ból zmniejszył się bądź ustąpił”.

# Dynamika



### **Dynamicznym Spokojem popraw jakość życia**

Wiemy już, że najlepszym, często jedynym sposobem na niedolegający kręgosłup jest Spokojna Dynamika. Dodam jedynie, że nie trzeba zmieniać pracy, domu, samochodu ani stylu życia, nawet małżonków czy przyjaciół, najbliższych – trzeba jedynie zawsze i wszędzie stosować Spokojną Dynamikę; krótko ale często, z uśmiechem na twarzy, można w towarzystwie np. klienta, szefa czy bliskiej osoby. Trzeba po prostu to robić. Nasze organizmy są fantastycznie zorganizowane, wspólnie potrafią poradzić sobie z większością dolegliwości, potrafią być zdrowe, tylko nie trzeba im w tym przeszkadzać! Ruch, aktywność, w szczególności zaś Spokojna Dynamika - dadzą nam równowagę, dadzą nam zdrowie.