Esther Gokhale
oraz Susan Adams









8 KROKÓW DO POZBYCIA SIĘ BÓLU PLECÓW

Naturalne metody na dolegliwości pleców, szyi, ramion, bioder, kolan i stóp

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

8 KROKÓW
DO POZBYCIA SIĘ BÓLU PLECÓW

Redakcja: Irena Kloskowska
Skład komputerowy: Piotr Pisiak
Projekt okładki: Piotr Pisiak
Tłumaczenie: Anna Gąsowska

Wydanie I
Białystok 2014
ISBN 978-83-64278-29-7

Tytuł oryginału:
8 Steps to a Pain-Free Back. natural posture solutions for pain in the back, neck, shoulder, hip, knee, and foot.

© Copyright 2008 Esther Gokhale.

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2014
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.

Ta książka służy celom informacyjnym i nie zastępuje pomocy medycznej. Autor i wydawnictwo opracowali i sprawdzili zawarte w tej książce zalecenia zgodnie ze swoją wiedzą i sumieniem. Jednakże nie dają gwarancji. Autor i wydawnictwo nie ponoszą żadnej odpowiedzialności.



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
sklep firmowy: Białystok, ul. Antoniuk Fabr. 55/20

Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

Książkę dedykuję milionom ludzi,
niepotrzebnie cierpiącym z powodu bólu pleców

Wizja Esther Gokhale na temat zdrowej postawy ciała będzie dla większości ludzi wyjątkowo zaskakująca, ponieważ diametralnie odbiega od wszystkiego, czego nas dotąd uczono. Jeżeli jednak damy jej szansę, to wizja ta stanie się naszą własną, zaś raz wskazane zagadnienia będą zdawać się oczywiste. Przyswoiwszy sobie choćby kilka zasad Esther, życie pełne niezdrowych nawyków zmieni się, a ich miejsce zajmie zdrowa umiejętność siedzenia i poruszania się, w konsekwencji prowadząc do wyeliminowania bólu i odzyskania poczucia wolności. Metoda Gokhale[SM] *przeznaczona jest dla większości z nas, będąc nowym spojrzeniem na dbanie o zdrowie pleców. Ale tylko dla tych, którzy przeczytali tę książkę albo zapoznali się z tą wiedzą bezpośrednio, spojrzenie to będzie jedynym możliwym.*

– **dr Jessica Davidson**, lekarz internista, Fundacja Palo Alto, Kalifornia

To cudowna książka, dokumentująca unikalną wiedzę pisarki i prawdziwie wizjonerskie podejście do mięśniowo-powięziowych bólów pleców. Problemy zdrowotne dotyczące pleców są nie tylko powszechne, ale także trudne i kosztowne, często unieruchamiając i zwykle skutkując nafaszerowaniem lekami oraz zbędnymi operacjami, które prowadzą do nasilenia bólu i jeszcze większego unieruchomienia. Książka 8 kroków do pozbycia się bólu pleców *została napisana językiem przejrzystym, w sposób jasny i zrozumiały. Jest znakomicie ilustrowana, dając czytelnikowi prosty kurs terapeutyczny, zaś odniesienia antropologiczne są ciekawe i wnikliwe. Książka i zawarta w niej metoda terapeutyczna niosą nieocenioną pomoc wszystkim tym, którzy na co dzień stykają się z pacjentami cierpiącymi na bóle pleców – neurologom, fizjoterapeutom, psychiatrom, lekarzom rodzinnym i oczywiście samym pacjentom.*

– **dr n. med. Helen Barkan**, specjalista neurolog,
Mayo Clinic, Rochester, Minnesota

Po sześciu godzinnych sesjach byłam odmieniona. Metoda jest zaskakująco prosta i daje natychmiastowe rezultaty. Z całego serca polecam ten program.

– **dr Deirdre Stegman**, Fundacja Palo Alto, Kalifornia

Do mojego gabinetu pediatrycznego trafiają rzesze stękających z bólu dzieci i młodzieży. Wiele z nich wysłałem do Esther. Jej książkę będę polecała rutynowo.

– **dr Tina McAdoo**, specjalista pediatra, Klinika Palo Alto, Kalifornia

Świeże i troskliwe podejście do profilaktyki i leczenia bólu pleców prezentowane w tej książce przez Esther Gokhale zasługuje na uwagę środowiska medycznego. Nie leczymy dobrze naszych pacjentów, a techniki tak świetnie przedstawione w tej książce dają obietnicę znaczącej poprawy w bardzo powszechnych i ciężkich schorzeniach.

– **dr n. med. Harvey J. Cohen**, profesor pediatrii,
Uniwersytet Medyczny Stanford, Kalifornia

Bóle pleców to najczęściej spotykany problem w medycynie pierwszego kontaktu. Niestety wielu pacjentów i klinicystów narzeka na ograniczenia, z jakimi wiąże się terapia czysto medyczna lub chirurgiczna w zapewnianiu pacjentom trwałych korzyści terapeutycznych, wskutek czego problem ten ma nawracający i przewlekły charakter. Esther Gokhale stworzyła przejrzyście napisaną i pięknie ilustrowaną książkę, prezentującą dogłębnie przebadane i sprowadzone naturalne podejście do leczenia i profilaktyki bólu pleców. W książce tej pacjenci znajdą zintegrowany program ćwiczeń i technik korygujących sylwetkę, stworzony w celu długotrwałego uwolnienia od bólu. Klinicyści znajdą w niej informacje o ćwiczeniach i korekcie sylwetki, które mogą stosować u pacjentów z bólami pleców.

– **dr n. med. David Thorn**, profesor medycyny rodzinnej i społecznej, Uniwersytet Kalifornijski, San Francisco, Kalifornia

8 kroków do pzobycia się bólu pleców *to przyjemna lektura i zarazem dar niebios. Zawarte w niej lekcje są przystępne dla każdego, kto zechce poświęcić temu godzinę. Sprawozdanie na temat przyczyn występowania przewlekłych bólów pleców we współczesnym społeczeństwie przemysłowym jest fascynujące. Zdjęcia osób siedzących, stojących i podnoszących się, należących do świata sprzed ery przemysłowej, są wielce pouczające i przynoszą dużo radości. Mimo że zasady prawidłowej sylwetki są rozbrajająco proste, Esther Gokhale prowadzi czytelników przez osiem lekcji, dbając o najdrobniejsze szczegóły. Gdy ból minie, nie tylko doznasz ulgi, ale również zrozumiesz, skąd ta znaczna poprawa!*

– **David Riggs**, profesor edukacji wynikowej, Wydział Nauk Humanistycznych i Ścisłych, Katedra Anglistyki, Uniwersytet Stanford, Kalifornia

Moc tabletek ma swoje granice. Dużo więcej możesz osiągnąć odwołując się do mocy wiedzy. Ta jasno napisana i bogato ilustrowana książka wprowadza wiele unikalnych idei, które mogą pomóc ci odzyskać wolność i sprawność.

– **Andrei Linde**, profesor fizyki, Uniwersytet Stanforda, Kalifornia

Jako naukowiec uważam podejście Esther za bardzo dobrze przemyślane, oparte na bogatym doświadczeniu, zgodne z życiem pacjenta jako całością i niebywale skuteczne.

– **Gretchen Daily**, profesor biologii, Uniwersytet Stanford, Kalifornia

Nikt nie jest zbyt stary, by skorzystać z przydatnego i jasnego przewodnika Esther Gokhale, prowadzącego ku zdrowszej postawie ciała i uwolnieniu się od bólu.

– **Victor R. Fuchs**, emerytowany profesor nauk ekonomicznych, badań i polityki zdrowotnej, Uniwersytet Stanforda, Kalifornia

8 kroków do pozbycia się bólu pleców *Esther Gokhale to rzadkie dzieło instruktażowe, które przekazuje informacje w taki sposób, by czytelnik mógł z łatwością je zrozumieć. Książka ta wyróżnia się spośród wielu manuskryptów, które przeczytałem na przestrzeni ostatnich dwóch dziesięcioleci, dzięki swej przejrzystości i doborowi ilustracji.*

– **DeWitt Durham**, Wicedyrektor ds. Udoskonalania Produktu,
Klutz Press, Palo Alto, Kalifornia

W 2005 roku, obejmując stanowisko profesora wizytującego na Uniwersytecie Stanforda, cierpiałam na silne bóle pleców oraz bardzo mocne napięcia w szyi i ramionach, miałam szczęście trafić pod opiekę Esther Gokhale. W kilka tygodni nauczyła mnie, jak siadać, leżeć, stać i chodzić w taki sposób, by uniknąć nawrotu tych napięć i bólów. Teraz zaś, gdy od Stanford dzieli mnie kawał świata, kontynuuję posługiwanie się jej metodą – nie dzięki przypominaniu sobie jej mądrej i czystej mowy, ale dzięki tej wspaniałej książce i zamieszczonych w niej fascynującym fotografiom.

– **dr Dorothy Driver**, profesor anglistyki,
Uniwersytet w Adelajdzie, Australia

„8 kroków do pozbycia się bólu pleców *jest najlepszą, dostępną na rynku książką o tej tematyce. Przez ponad dwadzieścia lat zmagałem się z poważnym bólem w lędźwiach i rwą kulszową zanim odkryłem książkę Esther Gokhale. Gdybym zrobił to wcześniej zaoszczędziłbym sobie mnóstwo bólu i udręki".*

– **Paul R. Ehrlich**, Profesor Bing w dziedzinie badań populacyjnych
na Wydziale Biologii Uniwersytetu w Stanford.
Autor Population Bomb oraz Human Natures

„Najklarowniejsze wyjaśnienie sposobu działania kręgosłupa człowieka, jakie dotąd przeczytałem wraz z przydatnymi wskazówkami mówiącymi jak stać, siedzieć, chodzić i spać, by nie doświadczać bólu pleców".

– **J. M. Coetzee**, Laureat Nagrody Nobla w dziedzinie Literatury 2003

Przyjemna w odbiorze i zbawienna w użyciu. Wraz ze zniknięciem bólu, nie tylko doświadczysz ulgi, ale także zrozumiesz powód wspaniałego samopoczucia!.

– **David Riggs**, Profesor Marka Pigotta (Kawalera Orderu Imperium Brytyjskiego)
na Wydziale Nauk Humanistycznych i Ścisłych,
Katedra Języka Angielskiego na Uniwersytecie w Stanford

Metoda Gokhale℠ otwiera przed nami nowy poziom świadomości zdrowia, nawet dla tych, który spędzają większość czasu przy biurku. Kiedy przyswoisz sobie zawarty w tej książce system, którego opanowanie nie jest czasochłonne, zauważysz, że pracuje on na twoją korzyść 24 godziny na dobę przez siedem dni w tygodniu.

– **Susan Wojcicki**, Wiceprezes ds. Zarządzania Produktem w firmie Google

Książka ta jest nie tylko inspirującym przewodnikiem do samodzielnego stosowania, by doznać ulgi w bólu pleców czy uzyskać zdrową postawę ciała, ale także dziełem sztuki opiewającym wdzięk i poezję ludzkiego ciała.

– David Werner

LEKARZE O KSIĄŻCE:

Wszyscy pacjenci bez wyjątku, którym poleciłem książkę Esther przyznali, że książka ta odmieniła ich życie. Zawarte w niej pomysły i techniki włączyłem do swojej praktyki lekarskiej i dziś mam licznych pacjentów, którzy z nich skorzystali.

– **lek. med. Salwan Abi Ezzi**, Internista, Fundacja Palo Alto

Co roku dziesiątki tysięcy pacjentów poddaje się poważnym operacjom pleców, które nie przynoszą im żadnych korzyści. Stosując metody zawarte w książce Esther Gokhale wielu z tych pacjentów uniknie niepotrzebnych i drogich zabiegów chirurgicznych i szybko powróci do życia bez bólu.

– **lek. med. John R. Adler**, profesor neurochirurgii Kliniki Uniwersytetu Stanford

SPORTOWCY O KSIĄŻCE:

Przedstawiona przez Esther metoda leczenia przewlekłego bólu pleców jest unikatowa, w dodatku poparta badaniami naukowymi. To doskonałe narzędzie służące nam wszystkim.

– **Billie Jean King**, 20-krotna medalistka Wimbledonu i aktywistka, ambasadorka tenisa, sportów dla kobiet

Esther Gokhale pomogła mi pozbyć się dokuczającego mi od pięciu lat urazu, który wydawał się być nie do wyleczenia. Jej książka jest niezwykła i rzetelna.

– **Patti Sue Plumer**, 3-krotna Mistrzyni Olimpijska i Rekordzistka Świata 1992 roku w biegach na 1500 m i 500 m

Metoda ta jest niezastąpiona dla wszystkich uprawiających sport lub będących trenerami.

– **Roger Craig**, maratończyk, najlepszy gracz NFL 1988 roku, Gracz Roku 1988 według Sports Illustrated

Największy wkład, jaki dotąd wniesiono
w dziedzinę bezinwazyjnego leczenia bólu pleców.
– dr n. med. Helen Barkan, specjalista neurolog, Klinika Mayo

Esther Gokhale oraz Susan Adams

8 KROKÓW DO POZBYCIA SIĘ BÓLU PLECÓW

Naturalne metody na dolegliwości pleców, szyi, ramion, bioder, kolan i stóp

Vital
GWARANCJA ZDROWIA

PODZIĘKOWANIA

W pracy nad książką pomogło mi bardzo wiele osób – przyjaciele, koledzy po fachu, wykładowcy, pacjenci, studenci i rodzina. W szczególności pragnę podziękować następującym osobom:

Rodzicom – Manoharowi Krishna Gokhale'owi i Wilmie Meijer, którzy dali mi pierwsze lekcje z wędrówki po różnych kulturach i czerpania z nich wszystkiego, co najlepsze.

Noelle Perez-Christiaens za pionierskie prace w dziedzinie postawy ciała i poruszania się, bazujących na źródłach antropologicznych. Noelle jest pierwszą ze znanych mi osób, które zrozumiały wagę przodopochylenia miednicy oraz zalecają rozciąganie kręgosłupa stopniowo, w miarę upływu czasu. Wszystko, czego się od niej nauczyłam, leży u podstaw wielu prezentowanych tu zagadnień.

B.K.S. Iyengarowi (joga), Elly Vunderink-de Vries (joga), Kutti Krishnan (Bharata Natyam), Georgii Leconte (pewność siebie), Alainowi Girard (pewność siebie), Angelice Thusius (Kentro), Karen Mattison (Pilates), Regine N'Doundzie (taniec konga), Wilfredowi Markowi (taniec karaibski), Benny'emu Duarte (taniec brazylijski), Marse'i Marquis (taniec brazylijski), Beiçoli (Capoiera, taniec brazylijski), Dandha'i da Hora (Brazilian dance) oraz Massengo (konga) za wkład w moją pracę w postaci technik, zrozumienia i inspiracji.

Susan Adams za 18 miesięcy ochoczej i bezcennej pomocy w uzyskaniu klarowności i płynności tekstu. Jej niewiarygodna wytrzymałość, wytrwałość i talent językowy do końca nadawały dynamiki temu przedsięwzięciu.

Gaithowi Kawar za pełne cierpliwości wskazówki w zakresie wystroju sklepu Apple w Palo Alto, co zaowocowało jego ekspertyzą na temat projektu okładki książki.

Brettowi Millerowi za narysowanie i przerysowanie prawie wszystkich ilustracji. Brett cierpliwie i skrupulatnie stosował się do moich uwag na temat właściwej i niewłaściwej postawy ciała.

Tomowi Tworekowi za wykonanie i obróbkę wszystkich zdjęć instruktażowych. Jego poczucie humoru i dodająca otuchy postawa sprawiły, że sesja zdjęciowa była przyjemnością.

Prudence Breitrose za pomoc w korekcie całej książki, która znacznie ją ulepszyła.

Cara'i Rosaen za zachęcenie mnie do udoskonalenia argumentów zawartych w rozdziale „Podstawy" oraz pomocy w wyszukiwaniu niezbędnych do tego źródeł medycznych.

Danowi Leemonowi za podtytuł: „Powróć do życia bez bólu".

Deborah Addicott za bycie modelem w Lekcji 6.

Janetti Marotta'i za partnerstwo w pisaniu w roku, w którym powstała pierwsza wersja tej książki.

Grantowi Barnesowi, Gertrude Bock, Williamowi Carterowi, Bridget Conrad, Laila'i Craveiro, Benjaminowi Davidsonowi, Sheila'i dela Rosa, Julie Dorsey, DeWittowi Durham, Elaine Gradman, Kevinowi Johnsonowi, Leah McGarrigle, Susan Mellen, Michele Raffin, Davidowi Riggsowi, Beth Siegelman, Camille Spar, Julie Stanford i Anne White za cenne uwagi na temat treści.

Margo Davisowi, Angeli Fischer/photokunst, Donaldowi Greigowi, Ianowi Mackenzie, Randy'iemu Mont-Reynaudowi, Sandrze Starkey-Simon, rodzinie Gerarda Mackwortha-Younga, firmom Dreamstime, iStockphoto, Shutterstock oraz Bibliotece Kongresu za zdjęcia wykorzystane w tej książce.

Susan Adams, Deborah Addicott, Teresie Arnoldowi, Suruchi Bhutani, Brian Danitz, Tushar Davowi, Sheili dela Rosa, Vinodowi Dham, DeWittowi Durham, Trishi Hayes-Danitz, Miri Hutcherson, Kevinowi John-

sonowi, Chloe Kamprath, Danowi Leemon, Alonowi Maor, Michele Raffin, T.M. Ravi, Evanowi Robertsowi, Cari Rosaen, Bethowi Siegelmanowi, Julie Stanford, and Susan Wojcickiej za cenne rady dotyczące kwestii komercyjnych.

Setkom osób, które chciały ze mną rozmawiać, pozwoliły się sfotografować i wykorzystać zdjęcia do mojej książki.

Brianowi, Mayi, Nathanowi i Monishi White – chyba żaden autor nie miał bardziej wspierającej go rodziny.

SPIS TREŚCI

WPROWADZENIE **18**
WSTĘP **20**

PODSTAWY **22**
BÓL PLECÓW 26
CO WINIMY 26
STANIE PROSTO? 26
SIEDZĄCY TRYB ŻYCIA? 27
STRES? 28
WAGĘ I WZROST? 29
WIEK? 30
PRAWDZIWE PRZYCZYNY 30
ZAGUBIENIE NAWYKU RUSZANIA SIĘ 33
WPŁYW PRZEMYSŁU ODZIEŻOWEGO 35
WPŁYW NA PLECY 36
WYCHODZENIE Z UDRĘKI 37
JAK TO DZIAŁA 37
JAK WYGLĄDA PRAWIDŁOWA POSTAWA CIAŁA? 38
PRZODOPOCHYLONA MIEDNICA 40
ŁAGODNIE ŁUKOWATY, WYCIĄGNIĘTY KRĘGOSŁUP 41
KAŻDA KOŚĆ NA SWOIM MIEJSCU 42
UŻYWAJ WIĘCEJ MIĘŚNI ZAMIAST STAWÓW 43
PEŁNE ROZLUŹNIENIE MIĘŚNI W SPOCZYNKU 43
ODDECH ĆWICZENIEM TERAPEUTYCZNYM 44
TO DZIAŁA! 44

PRZEWODNIK **48**
PRZESTRZEGAJ KOLEJNOŚCI LEKCJI 50
PRZEPUKLINA DYSKOWA 50
CZYNNOŚCI WYMAGAJĄCE WZMOŻONEGO WYSIŁKU 50
CZYNNOŚCI WYMAGAJĄCE SCHYLANIA SIĘ 50
DAJ SOBIE CZAS NA ZMIANĘ 51
WIEDZ CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ 51
JAK SZYBKO ZOBACZĘ EFEKTY? 51
ILE POWINNA TRWAĆ KAŻDA LEKCJA? 51
CZY LEKCJE SĄ TRUDNE? 51
ZROZUMIENIE STRUKTURY LEKCJI 52
DOSTRZEŻ POSTĘPY 52
PRZESZKODY NA DRODZE DO SUKCESU 53

LEKCJA 1: SIEDZENIE Z WYCIĄGNIĘTYM KRĘGOSŁUPEM **56**
KORZYŚCI 60
INSTRUKTAŻ 62
OZNAKI POSTĘPÓW 72
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW 72
UCZUCIE NADMIERNEGO ROZCIĄGNIĘCIA 72

NIEMOŻNOŚĆ ROZCIĄGNIĘCIA KRĘGOSŁUPA 72
DYSKOMFORT W MIEJSCU STYKU 73
NIEODPOWIEDNIE KRZESŁO 73
DALSZE INFORMACJE 73
ZMIANA POZYCJI RAMION 73
UWAGI DOTYCZĄCE PODUSZEK LĘDŹWIOWYCH 74
SIEDZENIE W SAMOCHODZIE 74
DOSTOSOWANIE SIEDZENIA 75
SPRAWDŹ SWOJĄ POZYCJĘ 75
PODSUMOWANIE 77

LEKCJA 2: LEŻENIE NA PLECACH Z WYCIĄGNIĘTYM KRĘGOSŁUPEM 78
KORZYŚCI 81
INSTRUKTAŻ 82
OZNAKI POSTĘPÓW 88
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW 88
BÓL LUB DYSKOMFORT W LĘDŹWIACH 88
BÓL LUB DYSKOMFORT SZYI 88
DYSKOMFORT W MIEJSCU STYKU Z ŁÓŻKIEM 89
CHRAPANIE 89
UCZUCIE OBNAŻENIA 89
DALSZE INFORMACJE 89
ŁÓŻKA 89
PODUSZKI 89
PODUSZKI I WAŁKI SZYJNE 90
PODSUMOWANIE 91

LEKCJA 3: SIEDZENIE Z USTABILIZOWANYM KRĘGOSŁUPEM 92
PODKŁADKA DO SIEDZENIA 95
PRZODOPOCHYLONA MIEDNICA 96
KORZYŚCI 97
INSTRUKTAŻ 98
OZNAKI POSTĘPÓW 112
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW 112
BÓL W LĘDŹWIACH 112
UCISK W LĘDŹWIACH 112
BRAK PODKŁADKI 112
NIEZGRABNE PORUSZANIE SIĘ 112
ZMIENIONA LINIA WZROKU 113
DALSZE INFORMACJE 113
SPRZECZNE INSTRUKCJE 113
RÓŻNICA POMIĘDZY PCHNIĘCIEM MIEDNICY A POCHYLENIEM LĘDŹWI 113
KRZESŁA 114
PODŁOGA 115
PODSUMOWANIE 117

LEKCJA 4: **LEŻENIE NA BOKU Z WYCIĄGNIĘTYM KRĘGOSŁUPEM** **118**
KORZYŚCI 121
INSTRUKTAŻ 122
OZNAKI POSTĘPÓW 130
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW 130
TRUDNOŚCI Z ZAŚNIĘCIEM 130
TWOJE CIAŁO NIE UTRZYMUJE NOWEJ POZYCJI W CZASIE SNU 130
NIEWYGODNIE CI W TEJ POZYCJI 130
DALSZE INFORMACJE 131
SPANIE NA BRZUCHU 131
CO ROBIĆ Z NOGAMI 132
PODSUMOWANIE 133

LEKCJA 5: **KORZYSTANIE Z WEWNĘTRZNEGO GORSETU** **134**
KORZYŚCI 138
INSTRUKTAŻ 140
OZNAKI POSTĘPÓW 146
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW 146
PRZECHYLANIE ODCINKA LĘDŹWIOWEGO KRĘGOSŁUPA 146
TRUDNOŚCI Z ODDYCHANIEM 146
DALSZE INFORMACJE 146
ROZCIĄGANIE POPRZEZ NAPINANIE MIĘŚNI 146
SKAKANIE 147
SIĘGANIE PONAD GŁOWĘ 147
OCHRONA SZYI 148
KORZYSTANIE Z ZEWNĘTRZNEGO GORSETU 148
PODSUMOWANIE 151

LEKCJA 6: **STANIE Z WYCIĄGNIĘTYM KRĘGOSŁUPEM** **152**
KORZYŚCI 155
INSTRUKTAŻ 158
OZNAKI POSTĘPÓW 166
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW 166
NIEZDOLNOŚĆ ZGIĘCIA ŁUKU STOPY 166
TRUDNOŚCI Z PRZENIESIENIEM CIĘŻARU CIAŁA NA PIĘTY 166
TRUDNOŚCI Z USTAWIENIEM RAMION 167
NIEZDOLNOŚĆ WYCZUCIA OSI PIONOWEJ CIAŁA 167
DALSZE INFORMACJE 168
POZYCJA RĄK 168
CIĘŻAR CIAŁA NA PIĘTACH 168
NATURALNE ŁUKI STOPY 169
NA BOSO 169
CIĄŻA 170
WKŁADKI DO BUTÓW 170
BUTY 170
NIEŚCISŁOŚCI DOTYCZĄCE KSZTAŁTU KRĘGOSŁUPA 170
PODSUMOWANIE 173

LEKCJA 7: PRZECHYLANIE BIODER 174
ANATOMIA BÓLU... 177
...I JAK GO UNIKAĆ 177
KORZYŚCI 179
PORÓWNANIE RÓŻNYCH SPOSOBÓW POCHYLANIA SIĘ 179
INSTRUKTAŻ 180
OZNAKI POSTĘPÓW 186
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW 186
ZGINANIE SIĘ JEST BOLESNE 186
WGŁĘBIENIE W LĘDŹWIACH ZNIKA KIEDY SIĘ ZGINASZ 186
WGŁĘBIENIE W LĘDŹWIACH ZWIĘKSZA SIĘ KIEDY SIĘ ZGINASZ 187
DALSZE INFORMACJE 187
ELASTYCZNE WIĘZADŁA PODKOLANOWE 187
ZGINANIE SIĘ PRZEZ DŁUŻSZY CZAS 188
ZGINANIE SIĘ PODCZAS SIEDZENIA 188
NADWAGA 188
UGINANIE BIODER POMAGA W UPRAWIANIU SPORTU 188
UCZENIE DZIECI UGINANIA BIODER 189
PODSUMOWANIE 191

LEKCJA 8: SZYBUJĄCY CHÓD 192
KORZYŚCI 196
INSTRUKTAŻ 198
OZNAKI POSTĘPÓW 214
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW 214
UCZUCIE PRZECHYLENIA W PRZÓD 214
SKŁONNOŚĆ DO CHOWANIA LUB NADMIERNEGO WYSUWANIA MIEDNICY 214
TRUDNOŚCI ZE SKOORDYNOWANIEM NAPIĘCIA MIĘŚNI POŚLADKÓW I WYJŚCIA W PRZÓD 214
TRUDNOŚCI Z UTRZYMANIEM PIĘTY NA PODŁODZE 214
ZAGUBIENIE PRAWIDŁOWEJ POSTAWY CIAŁA 214
NIE POTRAFIĘ ZGRAĆ ZE SOBĄ WSZYSTKICH ELEMENTÓW SZYBUJĄCEGO CHODU 215
DALSZE INFORMACJE 215
CHODZENIE W JEDNEJ LINII 215
NADAWANIE DODATKOWEJ MOCY TWOJEMU KROKOWI 216
BIEGAĆ JAK KENIJCZYK 216
PODSUMOWANIE 217

ZAŁĄCZNIK 1: DODATKOWE ĆWICZENIA 219
WZMACNIANIE MIĘŚNI TUŁOWIA 221
WZMACNIANIE MIĘŚNI BRZUCHA 221
WZMACNIANIE MIĘŚNI GŁĘBOKICH PLECÓW 222
WZMACNIANIE I ROZCIĄGANIE MIĘŚNI RAMION 229
WZMACNIANIE MIĘŚNI SZYI 231
ROZCIĄGANIE MIĘŚNI SZYI 231
ROZCIĄGANIE GŁÓWNYCH MIĘŚNI ŁĄCZĄCYCH TUŁÓW Z NOGAMI 232

ROZCIĄGANIE WIĘZADEŁ 232
WZMACNIANIE GŁÓWNYCH MIĘŚNI ODPOWIEDZIALNYCH ZA CHODZENIE 235
WZMACNIANIE MIĘŚNI ŁUKÓW STOPY 235
WZMACNIANIE MIĘŚNI POŚLADKOWYCH ŚREDNICH 237
WZMACNIANIE MIĘŚNI PISZCZELOWYCH ŚREDNICH 238
ROZWIĄZYWANIE PROBLEMÓW 239
SZTYWNOŚĆ LUB BÓL 239
BRAK POSTĘPÓW 239
NIEWYKONYWANIE ĆWICZEŃ 239
DALSZE INFORMACJE 239

ZAŁĄCZNIK 2: ANATOMIA **241**

SŁOWNICZEK POJĘĆ **244**

BIBLIOGRAFIA **247**

PRZEWODNIK W PIGUŁCE **248**

WPROWADZENIE

Pewnego rześkiego, lecz pogodnego styczniowego dnia wybrałam się z mężem i córką na pieszą wycieczkę na Wietrzny Pagórek – jeden z najbardziej stromych szlaków na terenie zatoki. Było to nie lada wyzwanie, ponieważ od roku nie chodziłam na piesze wycieczki. O dziwo, pomimo dość ciężkiego plecaka, to ja żwawo i bez trudu podążałam szlakiem podczas gdy mój mąż z córką zatrzymali się w połowie drogi. Kiedy powróciłam do nich, czekających poniżej, zdałam sobie sprawę jaki dar otrzymałam od Esther Gokhale! Jej metody pozwoliły mi ukończyć pieszą wycieczkę ze znacznie mniejszym wysiłkiem niż byłoby to rok wcześniej.

W swojej 24-letniej praktyce internisty miałam do czynienia z wieloma pacjentami cierpiącymi na przewlekły ból pleców i szyi, dlatego też od zawsze poszukiwałam nowych metod leczenia tych dolegliwości. Znalazłam ją w grudniu 2005 roku. W tym czasie Esther Gokhale została zaproszona na oddział Kliniki w Palo Alto, na którym pracowałam, by przedstawić swoją metodę w zapobieganiu i leczeniu dolegliwości kręgosłupa. Kiedy weszłam do sali wykładowej, moje pierwsze wrażenie o Esther było takie, że ta młoda erudytka o łagodnym głosie wygłasza odczyt z historii sztuki zamiast suchego wykładu medycznego: na ekranie rzutnika widniały piękne, antyczne torsy i wspaniałe zdjęcia ludzi z całego świata prezentujących postawę ciała od czasów prehistorycznych do obecnych.

Byłam zdumiona. Według Esther, nasza postawa anatomiczna zachowała się przez tysiące lat, po czym w minionym stuleciu uległa radykalnej zmianie. Prawdopodobne przyczyny tej zmiany były fascynujące lecz stosunkowo nieistotne w przeciwieństwie do jej konsekwencji, biorąc pod uwagę fakt, że jest ona przyczyną najczęstszych problemów zdrowotnych naszego społeczeństwa, tzn. bólu pleców i szyi, na które uskarżamy się znacznie częściej niż nasi przodkowie czy pobratymcy w mniej uprzemysłowionych społecznościach. Było to moje przełomowe odkrycie i chciałam dowiedzieć się więcej. Wraz z koleżanką zapisałam się na zajęcia właściwej postawy u Esther i w ciągu sześciu jednogodzinnych zajęć nauczyłam się od niej prostych kroków ku przywróceniu naturalnej i zdrowej pozycji kręgosłupa. Zadziwiła mnie ich prostota i łatwość, z jaką można było wdrożyć je w harmonogram mojego pełnego zajęć życia. Mogłam wydłużyć kręgosłup w czasie snu, prowadząc samochód, idąc do biura, siedząc przy biurku, pracując przy komputerze czy siedząc na krześle i rozmawiając z pacjentami. Po kilku tygodniach lepiej spałam, miałam więcej energii, a plecy już mnie nie bolały. Zyskałam również zupełnie nowe odczucie dobrostanu. Moi pacjenci i koledzy w pracy mówili mi, że świetnie wyglądam i pytali czy schudłam, a był to czas, kiedy wkraczałam w menopauzę!

Metodę Esther poleciłam swojej 85-letniej teściowej, cierpiącej na bezwład lewej strony ciała będący pozostałością po przebytym w dzieciństwie polio, zaawansowaną osteoporozą i artretyzmem. Czy program Esther pomoże komuś kto porusza się wyłącznie wsparty o balkonik? Odpowiedź przyszła po jednej sesji: teściowa siedziała bardziej prosto, a pod koniec programu, po raz pierwszy od lat, mogła podnieść się z podłogi bez pomocy i bez zagrożenia upadkiem. Wówczas zrozumiałam niezwykłość metody Esther oraz to, że nigdy nie jest za późno, by odwrócić skutki niewłaściwej postawy ciała. Wyobraźmy sobie co można osiągnąć gdyby wiedzę tę rozpowszechniano na większą skalę. Gdyby nastolatki mogły budować zdrową postawę ciała służącą im przez całe życie!

Podobnie jak wielu moich kolegów, zaczęłam kierować swoich pacjentów do Esther. Niektóre rezultaty były spektakularne, zwłaszcza u pacjentów, których stan wydawał się nieodwracalny. Przykładem niech będzie tu 80-letnia kobieta z tak zaawansowanym artretyzmem, że nie była w stanie pisać. Po kilku zajęciach z Esther znów mogła to robić.

Wraz z kolegami z pracy, ponaglałam Esther, by udostępniła swoją metodę szerszej publiczności pisząc książkę. Metody tej łatwo się nauczyć, co więcej doskonale wpasowuje się ona w dzisiejszy

świat, ceniący sobie szybką naprawę problemów, ponieważ nie wymaga ona specjalnego sprzętu, opłat członkowskich, trenerów czy umiejętności sportowych. Nawet poruszająca się przy pomocy balkonika, 85-letna osoba cierpiąca na artretyzm jest w stanie podążać za instrukcjami krok po kroku.

Jak działa metoda Esther? W zasadzie polega ona na przywróceniu kręgosłupowi jego naturalnej długości, a reszcie ciała jego optymalną pozycję. Osobom starszym pomaga to złagodzić konsekwencje starzenia się i obciążenia kręgosłupa przygarbioną postawą ciała, zmniejszoną pojemnością płuc czy opadniętym brzuchem (wraz z współistniejącymi problemami, tj. spowolnioną pracą jelit, zatwardzeniem, częstomoczem i nietrzymaniem moczu z przynaglenia). Metoda ta pomaga osobom w każdym wieku usprawnić równowagę, funkcje oddechowe organizmu, krążenie krwi w kończynach oraz strukturę kręgosłupa. Ponadto zwiększa ona świadomość ciała, dając poczucie mocy, ponieważ ćwiczenia te łatwo wykonać, a rezultaty widoczne są już od pierwszego dnia stosowania.

Odkąd biorę udział w programie ćwiczeń Esther całkiem inaczej patrzę na szkielet człowieka. Teraz dostrzegam w jaki sposób jego elegancka konstrukcja rozporządza funkcjami naszych wsporników szkieletowych i jak ogromny ma to wpływ na wydajność pracy każdej części naszego ciała. Posługując się własnym przykładem: zamiast nosić wygodne buty, całe życie zmagałam się z haluksami. Dzięki Esther zdałam sobie sprawę, że niemal cały ciężar ciała nosiłam na przednich częściach stóp zamiast na o wiele gęstszych i twardszych kościach piętowych. Odkąd poznałam przedstawioną w tej książce technikę „szybującego chodu", większość mojego ciężaru ciała nosi wytrzymalsza część mojego układu kostnego. Podobnie siedzenie w pozycji „z wyciągniętym kręgosłupem" jest znacznie wygodniejsze, ponieważ pomaga mi ona utrzymać plecy proste i wyciągniętą szyję. Cenię sobie również możliwość pracy nad wzmocnieniem swego „wewnętrznego gorsetu" w czasie wykonywania codziennych czynności zamiast pocić się i męczyć nad tym na siłowni.

Jak ujął to pewien mój kolega: „prawdziwie uwierzyłam". Jestem bowiem przekonana, że można cofnąć dramatyczne zmiany postawy, które wystąpiły w naszym społeczeństwie na przestrzeni ostatniego stulecia, że z pomocą technik Esther, możemy powrócić do zdrowej, naturalnej postawy ciała. Jeśli większość z nas skorzysta z jej programu i podejmie kroki przedstawione w tej książce, ujrzymy nowe pokolenie o pięknej postawie i giętkim ciele, mogące pracować i bawić się bez bólu do późnej starości.

– lek. med. Deirdre Stegman
Fundacja Medyczna Palo Alto, Kalifornia

WSTĘP

Dla niektórych życie bez bólu jest tylko wspomnieniem z przeszłości, ale wcale nie musi tak być. Dzięki swoim doświadczeniom w leczeniu własnego bólu pleców, połączonych z intensywnym treningiem i badaniami nad tymi zagadnieniami, udało mi się opracować technikę łagodzenia bólu pleców – Metodę Gokhale[SM]. To przywilej i przyjemność móc pomóc tysiącom ludzi ponownie nauczyć się pełnego wdzięku i lekkości poruszania się – dokładnie tak, jak zostały do tego stworzone nasze ciała. Od piętnastu lat nauczam tej techniki, doceniając jej przejrzystość i skuteczność, i cieszę się, że mogę przedstawić ją w tej książce, by była ogólnodostępna.

Plecy zaczęły mnie boleć już na studiach, w czasie wykonywania jednej z pozycji jogi. Prawie natychmiast doznałam skurczu pleców, który na szczęście ustąpił po odpoczynku w łóżku i środkach rozluźniających mięśnie. Kilka lat później ponownie doznałam urazu pleców. Tym razem potrzebowałam pięciodniowego odpoczynku w łóżku żeby wydobrzeć. Wówczas rozpoczęłam trening siłowy, by wspomóc plecy i wkrótce powróciłam do pełnej aktywności w życiu codziennym.

Potem, kiedy byłam w dziewiątym miesiącu ciąży z pierwszym dzieckiem, ból pleców powrócił wraz ze złowieszczym napadem rwy kulszowej. Powiedziano mi wówczas, że ból ustąpi po narodzinach dziecka. Nie stało się tak, co więcej, ból nasilił się. W rezultacie nie mogłam nawet się położyć na dłużej niż dwie godziny. Zatem tuż po północy przez kilka godzin spacerowałam po okolicy, by złagodzić ból. Po roku od narodzin dziecka przeszłam operację pleców (laminektomię/dysektomię odcinka L5-S1) z powodu znacznej przepukliny dyskowej. Przez kilka miesięcy po zabiegu wiodłam życie prawie wolne od bólu, chociaż nie mogłam podnieść lub nosić córki i odradzano mi planowanie więcej dzieci. W tym czasie podjęłam już decyzję, że nie będę ryzykować miesięcy piekielnego bólu, moje pierwsze dziecko będzie ostatnim. Ból powrócił po roku od operacji w związku z czym doradzano mi kolejną, lecz zamiast niej zdecydowałam się pójść własną ścieżką wyjścia z udręki i rozpoczęłam własne, dogłębne badania nad przyczynami i sposobami leczenia bólu pleców.

Wówczas dowiedziałam się o istnieniu L'Institut d'Aplomb w Paryżu we Francji, gdzie Noelle Perez uczy opartej na antropologii techniki zmiany postawy ciała. Jej zdaniem, ludzie z uprzemysłowionych miast nieprawidłowo wykorzystują swoje ciała, a ta nieprawidłowość jest przyczyną bólu i urazów w związku z czym wszyscy musimy uczyć się zdrowej postawy ciała od rdzennych kultur. Teoria ta doskonale pokryła się z moimi wspomnieniami z dzieciństwa dorastania w Indiach. Pamiętam jak moja matka, Holenderka, zachwycała się z jaką gracją swoje obowiązki wykonywała nasza hinduska gosposia i z jaką łatwością robotnicy pracujący na ulicy przenosili ciężary. Zajęcia u Noelle znacznie zmniejszyły mój ból pleców. Poświęciłam pięć lat na naukę, by zdobyć dyplom Aplomb. Zachęcona tym, czego się nauczyłam, podjęłam studia na Wydziale Antropologii Katedry Medycznej Uniwersytetu Stanford. Jeździłam po krajach Europy, Azji, Afryki i Ameryki Południowej, obserwując, fotografując, filmując i rozmawiając z ludźmi nieznającymi bólu pleców. Łącząc nauki z innych dziedzin oraz dodając elementy własnych badań, stworzyłam unikalną, prostą i skuteczną metodę pomocy ludziom w zmianie postawy ich ciała i powrotu do pełnej aktywności fizycznej. Swoją metodę polecałam też swoim pacjentom korzystającym z akupunktury, jako sposobu na dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego. Uzyskane rezultaty były zadziwiające więc zaczęłam dzielić się moją metodą z szerszym gronem potrzebujących.

Obecnie wielu lekarzy kieruje do mnie swoich pacjentów i prawie wszyscy zauważają poprawę już od pierwszych zajęć. W wielu przypadkach efekty są wręcz zadziwiające (patrz strona 46). Są też tacy, którzy nie mogą przyjść na moje zajęcia, ludzie którzy dzwonią do mnie ze Wschodniego Wybrzeża lub Środkowego Za-

chodu – być może są to przyjaciele bądź krewni moich pacjentów, mocno cierpiący i usilnie potrzebujący pomocy. Przez lata marzyłam o tym, by powstała książka, którą mogłabym im wysłać wraz z instruktażem krok po kroku i prezentacją mojej metody.

I oto ona.
Esther Gokhale,
Stanford, Kanada, 2007

Wszyscy pacjenci, bez wyjątku, których skierowałem do Esther uznali jej metodę za przełomową w ich życiu. Włączyłem jej pomysły i techniki do swojej praktyki i mam niezliczone rzesze pacjentów, którzy bardzo na tym skorzystali.

lek. med. Salwan AbiEzzi
Internista, Fundacja Medyczna Palo Alto

PODSTAWY

Sposób na to, by twoje ciało powróciło do życia bez bólu

Ten cieśla z Burkina Faso nalegał, bym go sfotografowała. Zawahałam się, ponieważ zazwyczaj nie robię pozowanych zdjęć, ale cieszę się, że tym razem zrobiłam. Zauważ, że jego ramiona są w jednej linii skierowanej w tył torsu. Szyję ma wyciągniętą, bez zbędnego zakrzywienia, a w rezultacie podbródek kieruje się ku dołowi. Pasek w spodniach ma niżej z przodu niż z tyłu, co wskazuje na lekko wysuniętą do przodu miednicę, a kość krzyżową skierowaną w tył. Ma „otwartą" klatkę piersiową, kość piersiowa jest bardziej w ułożeniu poziomym niż pionowym, a ułożenie klatki piersiowej pokrywa się z linią tułowia. Chociaż przez większość dnia pracuje przy niskim stole, nie pochyla się do przodu ani nie garbi się.



Jesteśmy cudownie wyposażonymi istotami. Podobnie jak wszystkie inne stworzenia na tej planecie, posiadamy wrodzony wdzięk i siłę. Rozwinęliśmy w sobie umiejętność siedzenia, chodzenia, biegania, skakania, wspinania się i przenoszenia przedmiotów bez bólu. Jeśli szanujemy naturę swojego ciała, leczą się one w sposób naturalny i spontaniczny, a my funkcjonujemy bez problemów zdrowotnych przez prawie pełne stulecie. Wszyscy bowiem wiemy, że istnieją społeczeństwa, których członkowie dożywają późnego wieku nie znając bólu (zdjęcia F-1). [1-9]



Ta babcia bez wysiłku niesie wnuczkę na rękach (Brazylia)

zdjęcia F-1





Ta starsza kobieta schyla się przez siedem do dziewięciu godzin dziennie zbierając orzechy wodne, a mimo to nie odczuwa żadnego bólu (Burkina Faso)





Ten mężczyzna przez większość życia odlewa cegły z gliny i tego typu zajęcie nie wpływa negatywnie na jego stan fizyczny (Burkina Faso)

Dlaczego zatem tak wiele osób w naszej kulturze cierpi na różnorakie bóle pleców i inne dolegliwości układu mięśniowo-szkieletowego? Problem w tym, że przychodzimy na ten świat bez instrukcji obsługi. Nasza kultura uczy nas i wspiera, to na niej polegamy. A kultura uprzemysłowionych społeczeństw wspiera nas niezbyt dobrze (zdjęcie F-2). Jeśli zmagamy się z bólem i mamy problemy z układem mięśniowo-szkieletowym, najpierw musimy przyjrzeć się prawom natury, których nie szanujemy, wzorcowi naszego układu szkieletowego, który bagatelizujemy oraz naszemu kodowi genetycznemu, który ignorujemy. Książka ta przedstawia technikę uczącą i wspierającą nas w zapomniany już w naszej kulturze sposób tak, byś mógł wieść normalne, nienaznaczone bólem życie.











zdjęcia F-2



Lata zachowań przeciwko naturalnym zasadom funkcjonowania ciała zwykle prowadzą do urazów, bólu i dysfunkcji

BÓL PLECÓW

Jeśli cierpisz na ból pleców, nie jesteś osamotniony. Dolegliwości bólowe pleców w dzisiejszym społeczeństwie sięgają rozmiarów epidemii. Przyjrzyjmy się statystykom w Stanach Zjednoczonych:

- Około 80% ogółu populacji doznało bólu odcinka lędźwiowego kręgosłupa (lumbago) przynajmniej raz w życiu[10,11].
- Co roku przynajmniej jedna na siedem osób dorosłych doświadcza bólu pleców utrzymującego się przez co najmniej dwa tygodnie[11].
- Ból pleców to druga pod względem częstotliwości występowania dolegliwość, z jaką zgłaszają się Amerykanie do lekarza[12].
- Ponad 60% dorastających osób do 15 roku życia doznało bólu pleców i/lub szyi[13].
- Ból pleców jest wiodącą przyczyną niezdolności do pracy, aż 33% wszystkich świadczeń rentowych wypłacanych jest z tego powodu[11].
- Łączny szacowany bezpośredni i pośredni koszt leczenia lumbago wynosi 100 milionów dolarów rocznie[14].

Co roku dziesiątki tysięcy pacjentów przechodzi poważne operacje z powodu bólu pleców nie odnosząc żadnych korzyści. Stosując metody zawarte w książce Esther Gokhale, wielu pacjentów uniknie takich niepotrzebnych i drogich zabiegów, szybko powracając do życia bez bólu.

lek. med. John Adler
Neurochirurg Kliniki Uniwersytetu Stanford, Kalifornia

Po przebytej w 1991 roku operacji kręgosłupa nadal dokuczał mi dojmujący ból więc funkcjonowałam tylko dzięki przepisanym środkom przeciwbólowym. Wszystko się zmieniło dzięki Esther Gokhale. Szyja ani plecy już mnie nie bolą, a tabletki przeciwbólowe nie są mi już potrzebne.

Stacia Hurley, Manager Projektowy,
Concentric Network, Kalifornia

Dzięki Metodzie Gokhale℠ pozbyłem się bólu w odcinku lędźwiowym kręgosłupa, bez poddania się zalecanej mi operacji... Metoda ta pomogła mi zrozumieć przyczyny bólu i nauczyła mnie technik zachowania właściwej postawy ciała (w czasie chodzenia, siedzenia czy snu), co pozwoliło na trwałe uzdrowienie oraz dobrostan ciała i umysłu.

Elfi Altendorfer,
Redwood City, Kalifornia

CO WINIMY

Najczęściej przytaczanymi przyczynami powszechnie występującego bólu pleców są: nieprzystosowanie do stania w pozycji wyprostowanej, siedzący tryb życia, nadmierny stres, zbyt duży wzrost lub masa ciała i zużycie ciała wraz z wiekiem.

STANIE PROSTO?

Często twierdzimy, że nasze kręgosłupy rozwinęły się niewystarczająco, by bez wysiłku lub urazu nosić ciężar górnych partii naszych ciał, szyi i głowy[15]. Zgodnie z tym tokiem myślenia, wszyscy powinniśmy odczuwać ból pleców. A jednak istnieją populacje, w których dolegliwość ta jest rzadkością[1-9].

Pięć i pół miliona lat wyprostowanej sylwetki to mnóstwo czasu, nawet w kategoriach zagadnień ewolucyjnych, na to, aby nasze kręgosłupy przystosowały i przyzwyczaiły się do „nowego" ciężaru górnych partii naszych ciał. Moim zdaniem problemem nie jest niedoskonałość ewolucyjna lecz kulturowa. Przyczyną bólu nie jest to, że stoimy prosto, ale to *w jaki sposób* stoimy prosto (zdjęcia F-3, F-4).

Całe życie wszyscy mówili mi bym stała prosto. Nie widziałam w tym żadnego sensu dopóki Esther nie pokazała mi jak stać.

Jessica Ruvinsky, pisarka z Nowego Jorku

PRZEWODNIK

Jak korzystać z moich lekcji

Mój mąż garbił się od nastolatka do dwudziestolatka. Zainteresował się tym co robię i przez kilka lat od czasu do czasu przychodził na zajęcia, które spowodowały zmiany w jego wyglądzie i kondycji mięśni. Na zdjęciu po lewej ma 28 lat, a po prawej – 48.





Metody Gokhale[SM] można nauczyć się dokładnie wykonując lekcje z kolejnych części tej książki. Lekcje te łączą w sobie informacje teoretyczne, zdjęcia i rysunki pomocnicze z dokładnym instruktażem krok po kroku. Podobnie jak przewodnik turystyczny przeprowadzi cię bezpiecznie przez nieznane ci miasto, byś poznał jego urokliwe miejsca i dźwięki, tak ta książka poprowadzi cię bezpiecznie po drodze do uzyskania lepszej, zdrowszej postawy ciała i sposobu poruszania się.

PRZESTRZEGAJ KOLEJNOŚCI LEKCJI

Osoby sięgające po moją metodę po raz pierwszy, mogą odczuwać naturalne zniecierpliwienie, chęć opuszczenia lub pośpiechu w niektórych lekcjach i parcia naprzód do tych, które dotyczą ich dolegliwości. Korzystając z mojej 15-letniej wiedzy w nauczaniu tej metody, zachęcam cię, byś przestrzegał kolejności lekcji. Robiąc tak powinieneś:

- Zdać sobie sprawę z poprawy swojej sylwetki już od pierwszej lekcji, jako że ból i uczucie dyskomfortu, jakich możesz doświadczać, zmniejszą się.
- Nauczyć się wspierania i ochrony delikatnych struktur kostnych, w sposób bezpieczny przyswajając sobie każde ćwiczenie.
- Udoskonalić te umiejętności z początkowych lekcji, które są wykorzystywane w dalszych, zmniejszając w ten sposób wysiłek potrzebny do opanowania trudniejszych umiejętności.

Proszę, byś mi zaufał, że pozornie nie mające nic wspólnego ze sobą części poszczególnych lekcji, szybko ułożą się w całość. Przebudowywanie swojej sylwetki ma wiele wspólnego z układaniem puzzli: przez dłuższy czas układasz oddzielne części, niekoniecznie od razu wiedząc jak później złożą się w całość. Dla przykładu: większość ludzi nie wie, że praca nad ustawieniem stóp pomoże im pozbyć się bólu pleców. A ponieważ od czasu do czasu warto spojrzeć z szerszej perspektywy, dołączyłam wyjaśnienia do każdej lekcji, by łatwiej było uzyskać ogólny pogląd na sytuację.

W niektórych wypadkach należy zmodyfikować podaną tu kolejność. Poniżej podaję wyjątki od zalecanej kolejności wykonywania ćwiczeń.

PRZEPUKLINA DYSKOWA

Uwaga:

Jeśli masz diagnozę lub podejrzenie przepukliny dyskowej, powinieneś uczyć się technik zawartych w tej książce pod okiem specjalisty. Niezwykle istotne bowiem jest byś, nie przechodził do lekcji 3 (Siedzenie z ustabilizowanym kręgosłupem), 4 (Leżenie w pozycji wyciągniętej na boku) oraz 7 (Przechylanie bioder), zanim nie opanujesz umiejętności wzmożonego wyciągania kręgosłupa po stronie urazu. Uzyskanie dodatkowej długości kręgosłupa jest lecznicze i bezpieczne dla każdego. Z lekcji 1, 2 i 5 nauczysz się jak wyciągać (wydłużać) kręgosłup, co przyniesie ci ulgę i przyspieszy leczenie uszkodzonego dysku. W tym przypadku zalecana kolejność wykonywania lekcji to: 1, 2, 5, 6, 8. Korzystając z dodatku 1, skup się zwłaszcza na wzmocnieniu mięśni tułowia.

CZYNNOŚCI WYMAGAJĄCE WZMOŻONEGO WYSIŁKU

Wykonywane niewłaściwie czynności intensywne (takie jak bieganie czy energiczny aerobik), niosą ze sobą duże ryzyko uszkodzenia krążków międzykręgowych kręgosłupa. Jeśli wykonujesz takie czynności z pewnością chcesz natychmiast zacząć chronić swoje plecy. Zalecam ci przeczytanie lekcji 5 (Wykorzystywanie wewnętrznego gorsetu). Zyskasz dzięki niej informacje natychmiastowo przydatne w twojej sytuacji, chociaż ich lepsze zrozumienie przyjdzie po ukończeniu lekcji 1-4.

CZYNNOŚCI WYMAGAJĄCE ZGINANIA SIĘ

Jeśli twoje codzienne czynności wymagają wielokrotnego zginania się (jak na przykład prace w ogrodzie), bądź świadom tego, że sposób zginania się ma najwięcej wspólnego ze zdrowiem pleców. Ludzie, którzy wiedzą jak się zginać zazwyczaj cieszą się pełną swobodą ruchów bez bólu pleców, a ci którzy zginają się w sposób nieświadomy często skarżą się na bóle pleców. Jeśli nie bolą cię teraz plecy, przeczytaj lekcję 7 (Przechylanie bioder), by rozpocząć proces zdrowszego zginania się (przerwij, jeśli poczujesz dyskomfort), a następnie kontynuuj według zalecanej kolejności lekcji. Kiedy po raz drugi zapoznasz się z lekcją zginania się,

będziesz miał lepszą technikę i przekształcisz czynności wymagające zginania się w zdrowe ćwiczenia.

DAJ SOBIE CZAS NA ZMIANĘ

Ludzie często zadają mi pytanie ile czasu zajmuje nauczenie się tej metody. Zmiana sposobu poruszania się wymaga zmiany wzorca w mózgu, który musi odrzucić stare i zamienić je nowymi. Musimy od nowa nauczyć się jak siedzieć, leżeć, stać i poruszać się, poprzez zmianę tych podstawowych ruchów. Ludzie uczą się z różną szybkością.

Ogólnie mówiąc, osoby wykonujące wiele czynności fizycznych i uprawiające sport mają skłonność do otwartego przyswajania nowej wiedzy kinestetycznej. Z drugiej strony, czasem osoby prowadzące bardzo siedzący tryb życia zaskakują mnie swoją podatnością kinestetyczną na określony rodzaj treningu. Takie osoby mogą szybko odnieść sukces, ponieważ metoda jest tak prosta. Bywa też tak, że osoba dużo ćwicząca musi ciężko pracować, by oduczyć się pewnych nabytych póz. Jednak większość osób jest pozytywnie zaskoczona jak szybko przyswaja sobie nową metodę. Dzieje się tak być może dlatego, że powracają do bardziej naturalnego, intuicyjnego sposobu poruszania się, dobrze znanego im z dzieciństwa.

Jak w przypadku każdej przemiany fizycznej, również i w tym przypadku możesz doświadczyć pewnych trudności. Ucz się nowej postawy ciała lub sposobu poruszania się stopniowo. Nie wymuszaj na swoim ciele osiągnięcia pożądanego efektu natychmiast, ponieważ możesz nadwyrężyć mięśnie. Zamiast tego pozwól swemu ciału przyzwyczaić się do nowego ideału z czasem.

Pewne mądre powiedzenie głosi, że aby czynność stała się nawykiem trzeba ją powtórzyć przynajmniej 20 razy. Zachowaj więc cierpliwość pracując nad wcieleniem nowych technik w wykonywanie czynności życia codziennego. Z czasem wypracujesz te nowe nawyki na podstawie utrzymanej świadomości na nowych zachowaniach niż na podstawie nieregularnego lecz ogromnego wysiłku.

WIEDZ CZEGO SIĘ SPODZIEWAĆ

JAK SZYBKO ZOBACZĘ EFEKTY?

Większość osób odczuwa korzyści już od pierwszej lekcji, podczas której uczą się techniki siedzenia w pozycji wyciągniętej, pozwalającej wyciągnąć (wydłużyć) kręgosłup. Pozycja ta jest nie tylko najbezpieczniejsza przy nadwyrężonym kręgosłupie, ale także łatwa do zrozumienia i wykonania. Niektóre następne lekcje mogą okazać się nieco trudniejsze, ale powinny przynieść namacalne efekty.

Metoda ta to połączenie wskazówek intelektualnych, wizualnych i kinestetycznych. Wraz z przyswojeniem sobie każdej nowej postawy, jednocześnie zrozumiesz, zauważysz i poczujesz ją. A ponieważ nauka zachodzi na trzech poziomach, przyspiesza i pogłębia proces przekształcania tych zmian w nowe nawyki.

ILE POWINNA TRWAĆ KAŻDA LEKCJA?

Spieszenie się podczas lekcji nie pomaga, a właściwie zmniejsza szanse na sukces. Każda nowa lekcja powinna zająć ci od 15 do 45 minut, lecz kiedy już wdrożysz wyuczone techniki w czynności życia codziennego, za każdym razem zajmie ci ona tylko kilka sekund. Na przykład, kiedy po raz pierwszy siadasz za biurkiem lub w samochodzie, powinieneś skupić się na szczegółach dobrego usadzenia się, a następnie zapomnieć o nowej postawie i cieszyć się czasem odpoczynku, pozwalając ciału uzyskać pamięć mięśniową tej pozy. Daj sobie trochę czasu pomiędzy nowymi lekcjami, byś mógł wdrożyć nowo przyswojoną wiedzę w czynności dnia codziennego, podczas gdy twój mózg zapamiętuje nowe wzorce fizycznych zachowań. Można wykonać nie więcej niż dwie lekcje codziennie (nasz przyspieszony program, w którym najczęściej uczestniczą osoby zamiejscowe, zawiera jedną lub dwie lekcje dziennie), większość ludzi woli uczyć się jednej lekcji na tydzień.

CZY LEKCJE SĄ TRUDNE?

Chociaż kroki w każdej lekcji są nieskomplikowane, nie zawsze są łatwe. Niektóre sprawiają trudność wszystkim. Z innymi, jedni radzą sobie bez problemu, drudzy mają trudności. Czasem trudności te spowodowane są ograniczeniami fizycznymi związanymi z wiekiem, chorobami lub otyłością. Innym razem koniecz-

ne jest przeprogramowanie wielu wzorców w mózgu, przez co staje się to niełatwe. Podczas takiej zmiany schematów, określona pozycja ciała bądź ruch może wydawać się nienaturalny, ponieważ nie stał się jeszcze nawykiem.

Uczenie się nowych wzorców poruszania się jest niezwykle podobne do nauki nowego języka, która jest idealną sinusoidą okresów całkowitego poświęcenia się mu i używania go oraz zwracania uwagi na szczegóły. Ucząc się języka ruchów odniesiesz korzyść z połączenia skupienia uwagi na znaczących ruchach, doskonale zauważalnych na zewnątrz, i szczegółach.

To proste techniki; każdy może się ich nauczyć.

Michael Smith, programista
Palo Alto, Kalifornia

ZROZUMIENIE STRUKTURY LEKCJI

Każda lekcja składa się z trzech części:

- We wstępie omówiona jest teoria i waga postawy lub ruchu, opisane są korzyści, a tam gdzie to konieczne, podane jest również wyjaśnienie.
- Instruktaż zawiera szczegółowe wskazówki krok po kroku wraz z uzupełniającymi go zdjęciami. Zdjęcia oznaczone znakiem ⊗ wskazuje czego nie należy robić. Na marginesach stron znajduje się spis potrzebnego sprzętu, rysunków anatomicznych oraz schematów ułatwiających zrozumienie materiału, a także zdjęcia ukazujące właściwą postawę ciała jako inspiracja.
- Zakończenie zawiera oznaki postępów, rozwiązywanie problemów, dodatkowe informacje oraz podsumowanie lekcji.

DOSTRZEŻ POSTĘPY

Zdobywając jakiekolwiek nowe umiejętności przechodzisz cztery etapy na drodze do mistrzostwa. Również ucząc się nowej postawy ciała lub ruchu, postaraj się rozpoznać w którym z nich właśnie jesteś.

ETAP 1
INTELEKTUALNE ZROZUMIENIE RUCHÓW

Każda lekcja uczy nowej postawy ciała lub ruchu za pomocą rozmowy i prezentacji. Uważne czytając i studiując materiał powinieneś być w stanie osiągnąć etap 1.

Według mnie największą zaletą tego programu jest to, że uczących się go prosi się o przemyślenie problemu i staje się to częścią procesu leczenia. Zamiast przestrzegania określonego zestawu ćwiczeń na określoną dolegliwość, uczestników programu zachęca się do eksperymentowania i myślenia o problemie, wykorzystując narzędzia podane w programie. Właśnie to idealnie zadziałało w moim przypadku dlatego myślę, że skutecznie pomoże też innym.

Gunnar Carlsson, Profesor Wydziału Matematyki
Uniwersytet Stanford, Kalifornia

ETAP 2
WYKONYWANIE RUCHÓW Z PRZEWODNICTWEM

Traktując każdą lekcję jak przewodnika będziesz w stanie imitować prawidłową postawę ciała czy ruchy. Pamiętaj, że na początku może być ci trudno osiągnąć ideał, ale powinieneś starać się jak najbardziej się do niego zbliżyć.

ETAP 3
WYKONYWANIE RUCHÓW BEZ PRZEWODNICTWA

Na etapie 3 potrafisz już prawidłowo siedzieć, leżeć i poruszać się bez odnoszenia się do lekcji, ponieważ pamiętasz kroki do ułożenia ciała we właściwej pozycji.

ETAP 4
WYKONYWANIE RUCHÓW AUTOMATYCZNIE

To jest właśnie cel programu, jego osiągnięcie może zatem potrwać. Sekretem dotarcia do niego jest regularna praktyka (według etapu 3). W końcu doświadczysz momentów, w których zauważysz, że stosujesz technikę, ale nie robisz tego świadomie.

POPRAWA OGÓLNEGO STANU ZDROWIA

Poza zmniejszeniem lub całkowitym wyeliminowaniem bólu pleców, większość uczestników

moich zajęć doświadcza polepszenia ogólnego stanu zdrowia w sferze fizycznej, fizjologicznej lub psychologicznej. W miarę upływu czasu cieszą się oni nieobecnością problemów z mięśniami i stawami, ze snem, trawieniem, oddychaniem, ulgą w bólach miesiączkowych (u kobiet), a także poprawą funkcji fizjologicznych organizmu, tj. oddawania moczu, zwiększonym popędem seksualnym, lepszym nastrojem, większą ilością energii, wyższym poczuciem własnej wartości oraz większą sprawnością fizyczną.

Dzięki tej metodzie pozbyłam się zespołu kanału nadgarstka. To był bardzo przyjemny proces – każde zajęcia były jak mini wakacje.

Kate Orrange, komputerowiec
San Mateo, Kalifornia

Byłam szczerze zaskoczona jak bardzo zmieniło się moje samopoczucie dzięki tak drobnym zmianom w sposobie siedzenia, stania czy oddychania.

Jane Battagalia, akupunkturzystka
Berkeley, Kalifornia

PRZESZKODY NA DRODZE DO SUKCESU

BOLESNOŚĆ MIĘŚNI

Pamiętaj, że w czasie zmiany postawy ciała możesz doświadczyć bolesności mięśni. Nieużywane dotąd mięśnie mogą uskarżać się na swoją nową, wymagającą od nich pracy, rolę. Zadziwiające jest jednak to, że nieużywane dotąd mięśnie, które teraz rozluźniają się, także mogą powodować uczucie dyskomfortu z powodu wydzielania się kwasu mlekowego do otaczających je tkanek. W obu przypadkach bolesność ta jest tymczasowa i można ją złagodzić gorącymi kąpielami, masażami, odpoczynkiem czy akupunkturą. Nie spiesz się z wykonywaniem lekcji, zachowaj ostrożność podczas praktykowania nowych technik, a bolesność wkrótce przeminie.

„TO DZIWNE UCZUCIE"

Na początku możesz czuć się dziwnie w nowych pozycjach i z nowym sposobem wykonywania ruchów. Niektórzy opisują to uczucie jako „dziwne, ale wygodne". Wraz z przemijaniem tego uczucia, wiele osób twierdzi, że te nowe sposoby teraz odczuwa jako „właściwe", a stare jako niewygodne. Ich odczucia są cenne w dwojaki sposób: powracają do genetycznie zakodowanej kinestetyki własnych ciał, i które uważali za naturalne we wczesnym dzieciństwie zanim wpojono im złe nawyki kulturowe.

„WCIĄŻ BOLI"

Technika ta nie przyniesie efektów, jeśli tylko pobieżnie wykonasz lekcje, po czym zapomnisz o nich. Wszystko czego się nauczysz musisz stosować na co dzień, podczas wykonywania zwykłych czynności i przy każdym ruchu. Jeśli tylko nauczysz się lekcji, a nie wcielisz zdobytej wiedzy w życie, powrócisz do starych przyzwyczajeń, które powodowały tyle bólu.

MOJE UBRANIA NIE PASUJĄ NA MNIE"

Nie fair byłoby przemilczeć jedyny minus tej metody: z czasem kształt twojego ciała zmieni się tak bardzo, że bardziej dopasowane ubrania przestaną pasować. Dzisiejsze ubrania krojone są tak, by pasować do obecnej przeciętnej sylwetki, tzn. zaokrąglonych ramion i schowanej miednicy. Nowa postawa ciała może wymagać od ciebie przeróbek bądź wymiany niektórych dopasowanych bardziej ubrań. Wydaje się to być niewielka cena w zamian za lepsze zdrowie i wygląd.

POWRÓT DO STARYCH NAWYKÓW

Zawsze kiedy uczymy się czegoś nowego, mamy tendencję powracania do starych przyzwyczajeń. W tym przypadku tendencja ta jest nawet wzmocniona poprzez otaczających cię ludzi z nieprawidłową postawą ciała. Naturalnie naśladujemy, a zatem podświadomie powielamy postawę ciała i ruchy, które widzimy. Dlatego też po ukończeniu lekcji z tej książki, większość ludzi stara się sobie pomóc, raz w miesiącu odświeżając zdobytą wiedzę. A oto kilka sugestii:

- Przejrzyj lekcje, które przyniosły ci największą zmianę lub były dla ciebie najbardziej problematyczne.
- Wybierz się do muzeum aby zaobserwować i skrytykować sposób, w jaki artyści kreowali postawę ciała człowieka.
- Odwiedź ludzi z kultury o nienaruszonych tradycjach postawy ciała.

- Zrób coś, co wzmocni techniki, których się nauczyłeś, np. zapisz się na zajęcia jogi lub tańca prowadzone przez profesjonalnego instruktora, albo też uprawiaj sport pod okiem trenera. (Trening postawy ciała i ruchów nie jest zastępnikiem aktywności fizycznej; zachęcam cię do wykonywania ulubionych czynności włączając do nich zasady zawarte w tej książce).
- Rozmawiaj z innymi ludźmi pracującymi nad swoją postawą ciała (odwiedź stronę internetową: www.egwellness.com). Czytelnicy mieszkający lub chcący przyjechać w okolice Zatoki San Francisco mają możliwość odświeżenia wiedzy w Esther Gokhale Wellness Center w Palo Alto. W celu uzyskania dalszych informacji, prosimy o kontakt pod numerem telefonu w Kalifornii: 650-324-3244 lub adresem e-mail: info@egwellness.com.

Podczas intensywnej pracy nad książką, nabyłam zespół przeciążeniowy, który stopniowo obezwładniał moje ręce i ramiona, tak że były prawie bezużyteczne. Doświadczałam intensywnego pieczenia i drętwienia, a pisanie książki (przed czasem) kończyłam dwoma palcami wskazującymi. Byłam u kilku lekarzy, przeszłam fizjoterapię, nosiłam różne opaski na nadgarstek, które miały za zadanie uczynić bardziej ergonomicznymi miejsca, które najbardziej eksploatowałam podczas pisania, robiłam umyślne przerwy od pracy przy komputerze, i temu podobne... Nic nie pomagało. Po kilku tygodniach pracy nad postawą ciała, akupunktury i akupresury, odzyskałam pełną sprawność rąk i przedramion.

Gretchen C. Daily, Profesor Nauk Biologicznych
Uniwersytet Stanford, Kalifornia

Esther ma dar sugestii. Jest niezwykle subtelna w słowach i czynach. Częstokroć miałam wrażenie jak gdyby delikatne połączenie zdjęć, zdań i bezpośrednich sugestii na mój układ mięśniowo-szkieletowy działało podświadomie, by łagodnie przekonać moje ciało do powrotu do pradawnej postawy.

Barbara Lane, gospodyni domowa
Palo Alto, Kalifornia

Esther Gokhale pomogła mi pozbyć się, leczonej od pięciu lat kontuzji, na którą nic nie działało. Jej metoda jest niezwykła i rzetelna.

Patti Sue Plumer, prawniczka/biegaczka
(światowa rekordzistka z 1992 roku w biegach na 1500 m i 500 m; trzykrotna mistrzyni olimpijska)
Menlo Park, Kalifornia

90% dorosłych ludzi w krajach uprzemysłowionych cierpi na ból pleców, a liczba osób zmagających się z tą dolegliwością nieustannie rośnie. Dlaczego w cywilizowanym świecie dotyka ona tak wielu ludzi, podczas gdy są regiony, w których tylko 5% dorosłych zgłasza tego typu problemy zdrowotne?

W poszukiwaniu źródła przyczyn bólu pleców Autorka studiowała w Instytucie Aplomb w Paryżu, a także podróżowała do tych miejsc na świecie, gdzie ta dolegliwość pozostaje właściwie nieznana. Jej badania zawiodły ją do odległego Burkina Faso, portugalskich wiosek czy rybackich osad w Brazylii. Poznała starożytną sztukę dbania o ciało, która zachowała się w sposobie poruszania się tkaczek, młynarzy i rolników z rdzennych społeczności. Stosują oni prawidłową postawę ciała, która zapobiega powstawaniu bólu i wspomaga zdrowie. Dzięki wiedzy, jaką zdobyła w każdym z tych miejsc, odmieniła już życie tysięcy ludzi. Swoje obserwacje zebrała w tym kompletnym przewodniku, z którego wiedzę mogą czerpać zarówno ci, którzy cierpią na ból pleców, ale także osoby, które chcą go uniknąć w przyszłości.

Dzięki autorskiej metodzie zaprezentowanej w tej książce, od nowa nauczysz się prawidłowo stać, chodzić, siedzieć i spać. Poznasz rewolucyjne techniki rozluźniania kręgosłupa, które poprawiają krążenie krwi, a także odprężają mięśnie. Możesz je stosować w czasie pracy przy komputerze, oglądania telewizji, prowadzenia samochodu, a nawet snu.

UWOLNIJ SIĘ OD BÓLU PLECÓW.

Największy wkład, jaki dotąd wniesiono w dziedzinę bezinwazyjnego leczenia bólu pleców.

– lek. med. Helen Barkan, specjalista neurolog, Klinika Mayo

Najbardziej klarowne wyjaśnienie sposobu działania kręgosłupa człowieka, jakie dotąd przeczytałem wraz z przydatnymi wskazówkami mówiącymi jak stać, siedzieć, chodzić i spać, by nie doświadczać bólu pleców.

– J. M. Coetzee, laureat Nagrody Nobla 2003 w dziedzinie literatury

Patroni:

Cena: 59,50 zł

ISBN 978-83-64278-29-7