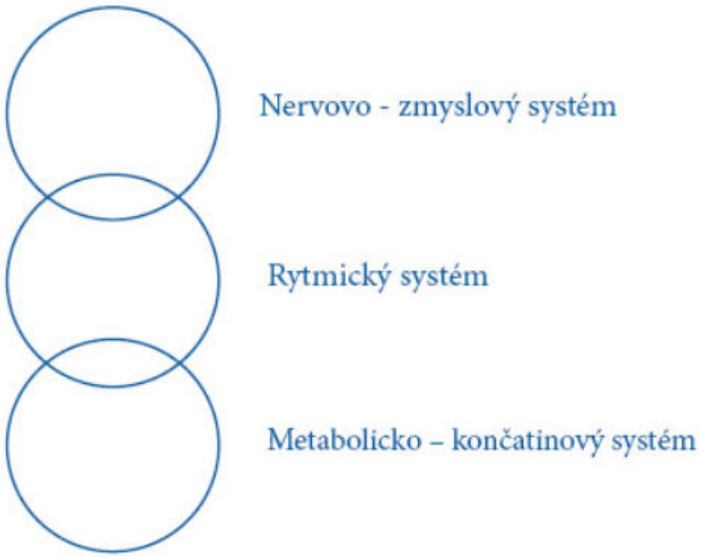
Zdravie - logika a zákony III – Prístupy k liečeniu chrbtice

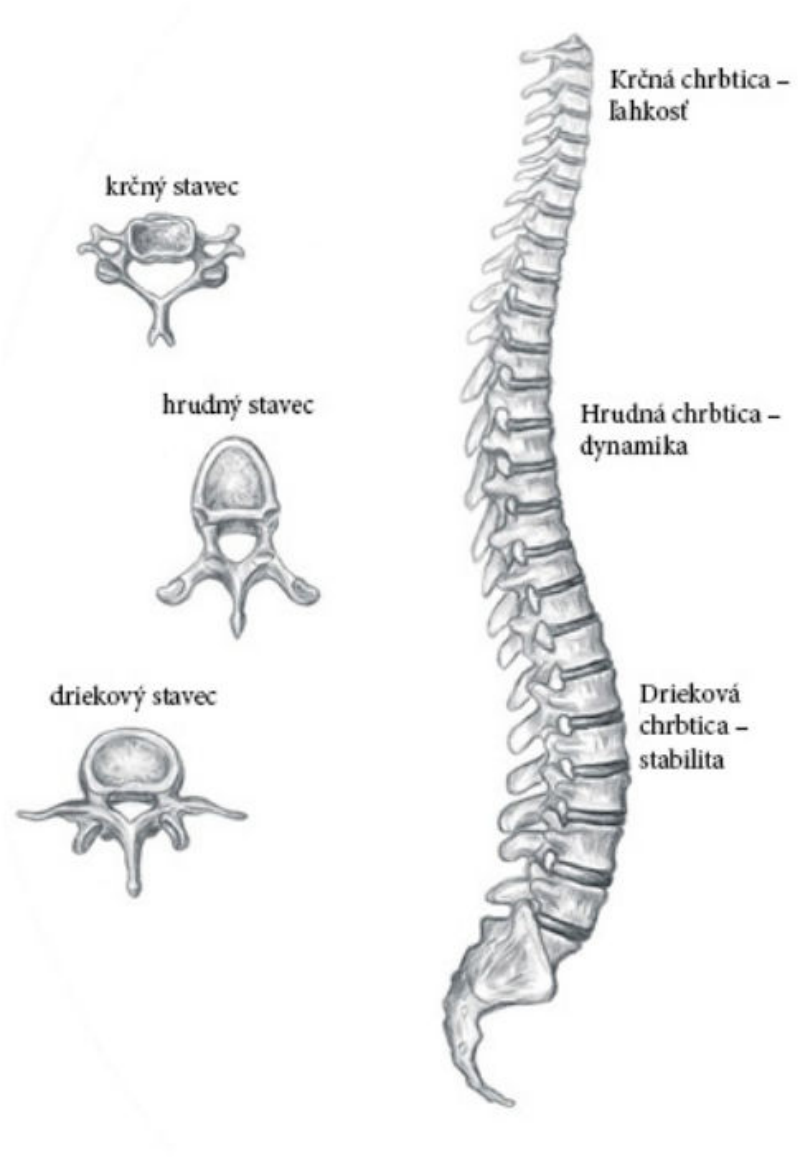
Článok Heinza Grilla uverejnený dňa 17. mája 2024
po nemecky: https://heinz-grill.de/heilansatz-wirbelsaeule/
po slovensky: https://heinz-grill.de/sk/liecenie-chrbtica/

Pre zdravé fungovanie pohybového aparátu môže mimoriadne vernú službu poskytnúť praktická aplikácia trojčlennosti fyzického tela. Rudolf Steiner v antropozofii hovorí o póle hlavy, ktorý spolu s nervovo-zmyslovým systémom predstavuje vrchnú stránku skutočnosti byť človekom, potom o strede v takzvanom rytmickom systéme, ktorý je prostredníctvom dýchania a srdcovo-obehovej funkcie lokalizovaný hlavne v oblasti hrudníka, a napokon o systéme metabolizmu a končatín, ktorý svoje osobitné schopnosti ozrejmuje v rozvinutom živote vôle. Sú to tri veľké systémy, ktoré navzájom pôsobia jeden na druhý a ovplyvňujú najrozmanitejšie pomery zdravia a choroby.



Tri články ľudského organizmu podľa antropozofickej klasifikácie.

Chrbticu je teraz možné rozčleniť rovnako na tri rôzne časti. Najnižší úsek s krížovou kosťou a driekovou chrbticou je stabilnou pevnou základňou, stredná časť hrudnej chrbtice je veľmi pohyblivou dynamickou jednotkou a nakoniec krčná chrbtica tvorí veľmi senzitívny vrchný pól s jemnejšie členenými stavcami. Pri väčšine obmedzení, ktoré postihujú chrbticu, stred vykazuje príliš slabú pohyblivosť, pričom dolná časť chrbta často podlieha ochabnutiu a krčná chrbtica s ramenným pletencom má sklon k nepríjemným chronickým napätiam. Cvičenec jogy s ťažkosťami v chrbte spravidla hľadá pomoc prostredníctvom relaxačných metód. Ak je však napätie v hornej oblasti šije spôsobené slabosťou strednej alebo dolnej časti chrbta, mnohé relaxačné metódy prispejú k uzdraveniu len minimálne. Cvičiaci potrebuje cieľavedomý budujúci rozvoj, ktorý je zvyčajne nasadený zo stredu chrbtice, aby toto budovanie mohlo pôsobiť proti mnohým napätiam a proti nefyziologickým pomerom v tele, ktoré sú s napätiami spojené.


krčný stavec
hrudný stavec
driekový stavec
Krčná chrbtica – ľahkosť
Hrudná chrbtica – dynamika
Driekova chrbtica – stabilita

[redacted]

Ľtahkosť
Dynamika
Stabilita

Zdravie a vitalita vďaka pravidelnému cvičeniu - IV