

Ewa Danuta Białek



Zespół fibromialgii
wybrany zestaw ćwiczeń
ogólnousprawniających
dla codziennej gimnastyki w domu

Ewa Danuta Białek

ZESPÓŁ FIBROMIALGII

**Wybrany zestaw ćwiczeń
ogólnousprawniających
dla codziennej gimnastyki w domu**



Copyright by: Ewa Danuta Białek

Wszelkie prawa zastrzeżone

Instytut Psychosyntezy®

Żadna część tej książki nie może być
przetwarzana czy kopiowana bez pisemnej zgody Autorki.

Powyższe opisy ćwiczeń służą wyłącznie celom informacyjnym i edukacyjnym. Były
zastosowane na sobie do powrotu do zdrowia i zweryfikowane przez własne doświadczenie.

Podstawowym odniesieniem do częstotliwości ich stosowania jest własny organizm i jego
możliwości w danej chwili i on jest weryfikatorem tego co, kiedy i ile można zastosować w
danej chwili. Większość z tych ćwiczeń jest stosowana w ośrodkach rehabilitacji, niemniej
opisane w tym opracowaniu są specjalnie dobrane dla problemu, któremu są dedykowane.

Zdjęcie na okładce: Ewa Białek

ISBN 978-83-63428-73-0 (e-book)

Wydanie pierwsze

Warszawa 2017

Wydawca

INSTYTUT PSYCHOSYNTEZY®

Centrum Zrównoważonego Rozwoju Człowieka

Dr Ewa Danuta Białek

www.psychosynteza.pl

www.wellnesscoaching.com

instytut@psychosynteza.pl

WPROWADZENIE

Niniejszy krótki poradnik jest uzupełnieniem dwóch już wydanych książek na temat „zespołu fibromialgii” – uogólnionych dolegliwości bólowych mięśni całego ciała. Fibromialgia jest coraz częściej rozpoznawana w Polsce w obecnych czasach, a moje doświadczenie z nią było – omal 12 lat temu było pionierskie. Dzięki temu miałam okazję przetestować efektywność wielu ćwiczeń w trakcie problemów z nią, zanim ją pożegnałam. Część z nich było zlecanych w ramach rehabilitacji.

Obecnie zdecydowałam się poszerzyć swoje opisy, zawarte w książkach o część praktyczną – służącą pomocy sobie i tworzenie pewnego rodzaju nowego stylu życia, opartego o stałą, niemniej mało obciążającą aktywność ruchową.

Ćwiczenia można robić w każdych warunkach i o każdej porze dnia. Mają stać się nawykiem, także w sensie myślenia w kontekście zdrowia i usprawniania, zamiast myślenia o chorobie i związanym z nią bólem i cierpieniem. Tego rodzaju sposób podejścia do siebie i swych problemów zdrowotnych będzie uruchamiał w sobie *postawę aktywną* – podążania do zdrowia, zamiast *pasywnej* – oczekiwania na kolejne problemy i bezwolne poddawanie się losowi. Sami bowiem jesteśmy twórcami swojego zdrowia i chorób i tylko od nas zależy zdrowie czy choroba, a więc także jej hodowanie (zasilanie w sobie), poprzez niewłaściwy sposób myślenia o niej i nie zawsze w dobre nawyki zachowań (w tym emocjonalnych).

Ta niewielka książeczka zawiera zestawy wypraktykowanych na sobie ćwiczeń na stojąco, siedząco i leżąco, używając tylko ruchu ciała

lub wspomagając go przy użyciu drobnych przyrządów, które są niezwykle pomocne w każdej życiowej sytuacji i pozwalają na systematyczne uwalnianie napięć z ciała w miarę dedykowania się jego usprawnianiu.

Biorąc pod uwagę, że problem zaistniał w nas, tam są też jego korzenie i skutki. Dlatego też tylko my, poprzez pomaganie sobie, możemy uruchomić w sobie proces samo-uzdrawiania i samopomocy. Nie eliminuje to innych zabiegów, zlecanych w ramach rehabilitacji, niemniej, dzięki pracy ze sobą, jesteśmy w stanie uruchomić obserwowanie siebie i skutków innych terapii, stosowanych z tego powodu. Dzięki temu, mamy możliwość nie tylko uczyć się siebie – *uczyć o sobie*, ale także wspomagać procesy *samoregulacyjne w organizmie* – na zasadzie szwajcarskiego zegarka. Jeśli ktokolwiek z Państwa pamięta te zegarki, to przypomni sobie, że zawierały one w sobie nachodzące na siebie zębate kółka. Wystarczyło, aby zegarmistrz otworzył zegarek i poruszył jedno z nich, a cały mechanizm przypominał sobie jak pracuje prawidłowo. Oczywiście, czasem trzeba było oczyścić go wewnątrz, o czym my też musimy pamiętać, nie zaśmiecając siebie nie tylko niezdrowym pożywieniem, ale i niezdrowymi myślami i gromadzonymi emocjami.

Dzięki takiemu całościowemu widzeniu siebie i swoich problemów, będziemy w stanie zadbać samemu o swoje zdrowie i wziąć za nie odpowiedzialność. Ruch jest wyjątkowo bezcennym elementem tego procesu.

Zachęcam gorąco do skorzystania z tych prostych ćwiczeń i stworzenia z nich codziennego sposobu życia. Możesz zacząć od 1 ćwiczenia i każdego dnia zwiększać ich liczbę. Nie spiesz się! Nie musisz pobić rekordu! Jesteś panią/panem siebie!

ĆWICZENIA NA SIEDZĄCO

1. **Zacieranie dłoni.** To ćwiczenie może stać się codziennym rytuałem, rozpoczynającym dzień i można je robić zarówno na siedząco, jak i na stojąco. Nie wymaga ono specjalnych zdolności. Pobudza krążenie krwi i energii poprzez pocieranie dłoni o dłoń, zacieranie rąk wzdłuż i wokół siebie, jak też rozcieranie każdego z palców. Tempo wolne. Skupienie na ruchu i odczuciach z ciała. 5 minut.
2. **Siedząc przed lustrem, bez użycia rąk poruszaj mięśniami twarzy:** wokół oczu, ust, w taki sposób, aby przemieszczały się w różne strony. To samo zrób zarówno przy otwartych, jak i zamkniętych oczach. Tempo wolne – własne. 3-5 minut.
3. Używając opuszków palców delikatnie dotykaj **skóry twarzy u nasady włosów, uciskając ją.** To samo zrób wokół oczu (okolice brwi, krawędzie oczodołów). Potem przenieś palce w okolice nosa i ust i tak samo delikatnie uciskaj. Tempo wolne. Dopuszczalne kreatywne działania własne. Czas 5-10 minut.
4. **Masowanie głowy:** przenieś ręce na głowę i zrób delikatny masaż opuszkami palców po całej czaszce, a następnie potylicy i wzdłuż kręgow szyjnych. Czas trwania 5-10 minut. Tempo wolne.
5. **Masaż uszu:** masuj całą małżowinę uszną od koniuszka ucha, wznosząc się do góry i ogarniając je całe, aż do głębi. Włóż palec do ucha, skręcając je raz w prawo, a raz w lewo, jakbyś przymocowywał śrubę. Tempo wolne. Czas – 3-5 minut.

6. **Obejmowanie ramion** i masowanie naprzemiennie barków i przedramion oraz całych rąk, włącznie z dłońmi. Czas 1-2 minuty lub dłużej. Tempo wolne. Ucisk delikatny do umiarkowanego w zależności od własnych możliwości.
7. **Rozcieranie ud.** Ruchy okrężne w miejscu, potem wydłużające się w okręgi. W kolejności - masowanie dłonią z odwiedzionym kciukiem wzdłuż uda (masując powoli poszczególne fragmenty wzdłuż mięśni). W trakcie wykonywanych ruchów wskazane jest skupienie uwagi na wykonywanej czynności (świadome ruchy), tak, aby czuć dokładnie, co wywołuje wykonany ruch, poluzowując go lub delikatnie nasilając, w miarę możliwości. Czas: 5 minut. Tempo wolne.
8. **Masowanie łydek:** jedną nogę połów na kolanie drugiej (pozycja „noga na nogę”) i delikatnie rozcieraj łydkę, masując ruchami okrężnymi lub rozciągającymi. Tempo wolne. Czas 5 minut.
9. **Ruchy okrężne lub rozciągające mięśnie boków, żeber i brzucha.** Podobnie rozcieramy plecy raz jedną, a raz drugą ręką i to zarówno dłonią, jak i całym przedramieniem. Nie ma reguł. Możesz sam eksperymentować, który z ruchów jest najbardziej dogodny i sprawia przyjemność, a nie ból. Rób to ruchem okrężnym lub podłużnym. W przypadku masowania boków wykonujemy też ruch, rozpoczynając od boków, masując je pojedynczo każdą dłonią, a następnie przechodząc na żebra i przesuwając dłonie tak, aby spotkały się z przodu, łącząc ze sobą palce, poza żebrami.
10. Siedząc na krześle, **połów dłonie na oczodołach** i delikatnie naciskaj, a następnie odpuszczaj. Ćwiczenie pozwala na rozluźnienie mięśni wokół oczu, jak również na krótki wypoczynek od nieustannego światła. Wystarczy 5-10 ruchów. Tempo wolne.