

Ewa Danuta Białek



**CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW
ZESPÓŁ PRZEWLEKŁEGO ZMĘCZENIA
FIBROMIALGIA**

**Zestaw ćwiczeń ogólnousprawniających
dla codziennej gimnastyki w domu**

Ewa Danuta Białek

**CHOROBA ZWYRODNIENIOWA STAWÓW
ZESPÓŁ PRZEWLEKŁEGO ZMĘCZENIA
FIBROMIALGIA**

**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 ma 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.

Zdjęcia na okładce i wewnątrz: Ewa Białek

ISBN 978-83-63428-72-3 (e-book)

Wydanie pierwsze

Warszawa 2017

Wydawca

INSTYTUT PSYCHOSYNTAZY®

Dr Ewa Danuta Białek

www.psychosynteza.pl

www.wellnesscoaching.com

instytut@psychosynteza.pl

WPROWADZENIE

Niniejszy poradnik powstał jako odzew na duże zainteresowanie środowiska odwiedzającego stronę na Facebooku *Fibromialgia droga do zdrowia*, gdy ukazała się okładka trzeciej już mojej książki na temat fibromialgii – uogólnionych dolegliwości bólowych mięśni całego ciała i dedykowanych jej ćwiczeń usprawniających. Fibromialgia w Polsce jest rzadko rozpoznawana. Zwykle przypisywana jest chorobie zwyrodnieniowej stawów czy zespołowi przewlekłego zmęczenia. Ponieważ tytuł mojej poprzedniej książeczki na temat ćwiczeń ogólnousprawniających do wykonania w domu może ograniczyć jej czytelników, postanowiłam ją poszerzyć nie tylko w ilości proponowanych ćwiczeń, ale także w samym tytule i skierować ją do innych potrzebujących, którzy mogliby być pominięci, zmyleni tytułem. Oni także wymagają wsparcia w swoich dolegliwościach i mogliby sobie pomóc każdego dnia, poprzez odpowiednie ćwiczenia, podnosząc nie tylko własną sprawność, ale jakość swojego życia.

W moich, zbieranych przez lata diagnozach, jak i pionierskim na owe czasy doświadczeniu z fibromialgią – omal 12 lat temu - pojawiła się choroba zwyrodnieniowa, jak i zespół przewlekłego zmęczenia. Z tego też powodu, będąc jedną i tą samą osobą, a do tego naukowcem w medycynie (przez wiele lat), a praktykiem w psychosyntezie – jak też w radzeniu sobie z własnymi problemami zdrowotnymi, ta właśnie książeczka pozwoli dotrzeć do szerszego grona czytelników. Pomoże im także zrozumieć, że diagnoza (jakakolwiek by była), to nie wyrok, a jedynie sformułowanie pewnego stanu świadomości danej dziedziny (w tym przypadku medycyny). Jako ludzie – jesteśmy jednak całością, nie tylko z fizycznym wymiarem siebie. Mamy także inne, bardzo istotne przestrzenie, które czują, przeżywają i doświadczają bólu. Możemy, dzięki

poszerzaniu świadomości o sobie, zacząć rozumieć, że jesteśmy w stanie sami sobie pomagać, chociażby tylko poprzez zmianę sposobu myślenia o chorobie – w aspekcie zdrowia i poczucia dobrostanu. W tym podejściu możemy zacząć pomagać sobie w każdej chwili swojego życia, w zaciszu domowym, gdzie nikt nam nie będzie przeszkadzać ani popędzać, bo ktoś już czeka na miejsce (np. na rehabilitacji). Właśnie tam, w domu, możemy dedykować czas tylko sobie, robiąc ćwiczenia powoli i obserwując swoje reakcje.

Jako cierpiąca przez lata na różne dolegliwości, bólowe, mogłam przetestować efektywność wielu ćwiczeń w trakcie własnych problemów, zanim je w przeważającej części pożegnałam. Opisane tu ćwiczenia nie były jednak jedynymi, które zastosowałam, ale były wyjątkowo ważnym uzupełnieniem prowadzonej w tym czasie systematycznej rehabilitacji.

Obecnie zdecydowałam się poszerzyć swoje opisy służące pomocy sobie i tworzenia nawyku nowego stylu życia, opartego o stałą, niemniej mało obciążającą aktywność ruchową. Mamy bowiem żyć bardziej świadomie, dedykować sobie to, co robimy, być w sobie, a nie w świecie zewnętrznym i wreszcie, po latach innych obowiązków, zadbać tylko o siebie, a nie stale o innych – kosztem siebie.

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 swoich problemów zdrowotnych będzie uruchamiał *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 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. Pozwalają na systematyczne uwalnianie napięć z ciała w miarę dedykowania się jego usprawnianiu.

Biorąc pod uwagę, że problemy, które nosimy w sobie, zaistniały w nas jakiś czas temu (niektóre już w dzieciństwie), mają także wewnątrz nas korzenie i skutki. Dlatego też tylko my, poprzez pomaganie sobie, możemy uruchomić proces samo-uzdrawiania i samopomocy. Nie eliminuje to innych zabiegów, zlecanych w ramach rehabilitacji, niemniej, dzięki pracy ze sobą, jesteśmy w stanie zacząć obserwowanie siebie i skutków innych terapii, stosowanych z danego powodu. Dzięki temu, mamy możliwość nie tylko uczyć się siebie – *uczyć o sobie*, ale także wspomagać procesy *samoregulacyjne w organizmie*. Jeśli zaczniemy być dedykowani sobie, to wspomagać będziemy siebie poprzez ruch, nawet minimalny, ale wykonywany każdego dnia. Zaczniemy też zastanawiać się nad tym, co jemy (nie zaśmiecając się niezdrowym pożywieniem), ale także uwrażliwimy się na to, jak myślimy (eliminując niezdrowe myślenie) i gromadzone w ciele emocje.

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

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

