turinys

Įvadas 9

1 dalis
Stuburas — mūsų atspirties taškas 13

Dėmesio, jūsų kūno čia niekas netausos! 18

Kodėl kūdikiai gimsta tiesiu stuburu 22

Instrukcija, kaip šimtą metų džiaugtis savo kūnu 27
Ekstremalus ir idealus variantai 29

Gravitacija — puiki prielaida sveikai nugarai ir vertikaliai eisenai 29

Labai paprasta: klausykite savo prigimties! 33

Viskas, kas patinka nugarai 37
Dubuo 38
Viršutinė kūno dalis 41
Krūtinės ląsta ir diafragma 43

Ši treniruočių programa jums suteiks pasitikėjimo savimi 49

Skausmas iš tikrųjų yra geras draugas 53

2 dalis
Pratimai 61

Stuburo tempimas 63
1. Pagrindinė padėtis atsigulus ant nugaros 64
2. Nano kojos atsigulus ant nugaros 65
3. Sėdynkaulių atskyrimas 66
4. Padėtis ant nugaros tiesiant ir sulenkiant kojas 67
5. Bambos judesiai 68
6. Kulnų spaudinėjimas 69

7. Pagrindinė padėtis sėdint 70
8. Nugara su maloniu kryžiumi 71
9. Spaudinėjimas kulnais 72

Dubens judrumas 75

1. Išsitempimas 76
2. Nano svorio kojos sėdimojoje padėtyje 77
3. Sąmoningas išangės keliamojo raumens suvokimas 78
4. Ypač didelis nugaros raumenų tempimas 79
5. Kojų tempimas stabilizavus dubenį 81
6. Mažasis turbotiltas 83
7. Judrus „tigro“ tempimasis 84
8. Tempimasis, pradedantis grandininę reakciją 86
9. Piramidė tempiant bambą 87

Krūtinės ląstos tempimas 91

1. Raktikaulių ir krūtinkaulio tempimas 92
2. Diafragma leidžiasi kelionėn 93
3. Tempiam rankas, tempiam kojas 95
4. Sukamieji judesiai sėdint, „krūtinės ląstos slankstelių šokis“ 97
5. Sukamieji judesiai sėdint, „statome aukštą bokštą“ 99
6. Mažasis albatrosas ir supertempimas 100
7. Padėtis pusiau pasilenkus ir „V raidė V raidėje“ 102
8. Komandinė veikla tarpiniuose kūno „aukštuose“ 104
9. Sukame krūtinės ląstą 105

Sąnarių atvėrimas 107

1. Vertikalūs pusiniai sukiniai 108
2. „Apatinių užtrauktukas“ ir sukiniai 110
3. Sujungiame priekinę ir užpakalinę kūno puses 111
4. Sujungiame vidurio linijas 112
5. Atskiriame dubens puses 114
6. Didysis turbotiltas 116
7. Dubens sukimas pasilenkus 118
8. Nugaros tempimas stovint prie sienos 120
9. Stovime prie sienos 121

turinys

Galia iš kūno gilumos 123

1. Pilvas ir ištiestos kojos 124
2. Brutalus pratimas apatinei pilvo daliai 125
3. Kojos ore ir pulsuoja 126
4. Kojos ore ir klubų tempimas 127
5. Pilvas ir ilgos rankos 129
6. Varlė suglaustais padais 130
7. Kojos—žirklės 131
8. Pratimas miegantiems ant šono 133
9. Galva žemyn ir sukimasis 134

3 dalis

Ligos ir galimybės pasveikti

Ko jūs galite tikėtis iš šios treniruočių programos 137

Artrozė 138
Tarpslankstelinė išvarža 139
Skirtingo ilgio kojos / Perkreipta dubens padėtis 140
Koksartrozė 142
Neaiškios kilmės nugaros skausmai 142
Diskų pasislinkimas 143
Plokščia nugara 143
Peties sustingimas 144
Kaklo srities stuburo slankstelių deformacijos 145
„Nudiegimas“ *(Lumbago)* 146
Klubų displazija 147
Kreiva klubų padėtis 150
Sėdimojo nervo uždegimas 150
Kryžmeninio klubo sąnario sindromas / KKS sindromas 152
Galvos skausmai / galvos skausmai dėl įtampos 153
Kryžkaulio, kryžkaulio srities skausmai 154
Kifozė 154
Lordozė 155

Migrena **155**
Bechterevo liga **156**
Sudeko liga / kompleksinis vietinis skausmo sindromas **157**
Sprando skausmai **157**
O formos kojos *(Genu varum)*, X formos kojos *(Genu valgum)* **158**
Osteoporozė **159**
Kriaušinio raumens *(Pyriformis)* sindromas **160**
Apvali nugara **161**
Šauermano liga **161**
Botago kirčio sindromas / Botago kirčio trauma **162**
Skoliozė **163**
Somatiniai nugaros skausmai **166**
Galvos skausmai dėl įtampos **166**
Spinalgija **166**
Spondilartrozė **167**
Spondilitas / *Spondylitis ankylosans* **168**
Spondilozė **168**
Uodegikaulio trauma **168**
Stenozė / Nugaros stenozė **169**
Tinitas **169**
Antsvoris **172**
Nespecifiniai nugaros skausmai **172**
X formos kojos **172**

Rodyklė **173**

Įvadas

Tigro jausmas —
tai puiki savijauta:
išsitempimas,
ilgis, lankstumas ir
atpalaiduota laikysena

Nauja CANTIENICA® serijos knyga. Pavadinimas ***Tigro jausmas*** pirmą kartą paminėtas 1997 metais. Tai buvo įvadas į dubens dugno treniruočių programą. Jau tada Benitos Cantieni metodas daugeliui žmonių akivaizdžiai padėjo pasijusti geriau. Treniruotės, aktyvinančios vidinius, giliausius dubens dugno raumenų sluoksnius, kurie kitose treniruočių programose treniruojami per trumpai arba į juos visiškai neatsižvelgiama, įtraukia ir visą kūną. Dubens dugno treniruotės pagal Benitą Cantieni tapo sąvoka, be kurios jau nebegali išsiversti nei moterų sveikatingumo ir gydymo sritys, nei kineziterapija.

Greitai dubens dugno treniruočių programa tapo viso kūno ir metodu — CANTIENICA® metodas kūno formoms ir laikysenai. Tinkamai judant susiformuoja puikios kūno formos ir gera laikysena.

CANTIENICA® nugaros treniruočių programa pasirodė 1999 metais. Daugeliui žmonių, kenčiančių nugaros skausmus, ji padėjo atsikratyti skausmo ir judėjimo suvaržymų. Nuo to laiko Benita Cantieni labai patobulino ir daug kuo papildė savo metodą. Taigi atėjo laikas išleisti naują knygą apie nugaros treniruotes — ją jūs ir laikote savo rankose. **„Tigro jausmas — nugaros treniruočių programa jai ir jam“** parašyta su įkvėpimu ir užsidegimu.

Benitos Cantieni požiūris į anatomiją aiškus ir originalus. Ji pati patyrė, kaip turi būti sudėtas kūnas. Jos pristatymas įtikina. Knygos skaitytojos ar skaitytojai, o dar geriau, šioje knygoje pateiktus pratimus atliekantys žmonės, kviečiami be išankstinės nuostatos patikrinti pristatomus teiginius. Tie, kas įsivaizduoja, kad stuburas turi didelius linkius (taip dažnai pateikiama anatomijos vadovėliuose), o tarpslanksteliniai diskai atlieka amortizatorių funkcijas, neišvengiamai patenka į vienos eismo krypties gatvę, kuri veda link nebepataisomo stuburo susidėvėjimo. Benitos Cantieni požiūriu, stuburas yra tiesus. Skyriuje „Ligos ir galimybės pasveikti: Ko jūs galite tikėtis iš šios treniruočių programos“, parašyta: „Jei kalbėsime apie savigydą, svarbiausia yra jūsų nuostatos, pasitikėjimas savo kūnu, savo savivoka ir savo turimomis savigydos galiomis.“

Paskutiniame šios knygos skyriuje pateikiama trumpa įvairių „judėjimo aparato“ ligų santrauka. Skyrius sumanytas kaip žinynas, kurį nuolat galima pavartyti. Tai bendri ligų, nusiskundimų, simptomų aprašymai. Taip pat jūs rasite rekomendacijas, kaip galima pasveikti — t. y. kokio rezultato gali tikėtis žmogus, jei treniruosis pagal pateiktą programą.

Pratimai veiksmingi — žinoma, jei jie atliekami! Aš esu gydytoja ir tai mačiau daugybę kartų. Kas nuolatos daro pratimus, visų geriausia laikydamasis šioje knygoje pateiktų nurodymų, gali būti tikras, kad jam pasiseks.

Vieninteliu trukdžiu treniruotis gali tapti jūsų noras būti ir likti pacientu.

Jei nesate sportiškas žmogus, aš jus padrąsinsiu. Ir aš tokia buvau. Metodas veiksmingas visiems.

Kai mokiausi CANTIENICA® nugaros programos, kartą išgirdau Benitą Cantieni sakant: „Artrozės — ne problema, jas visada galima pagydyti." Klasikinėje medicinoje į tai žiūrima kitaip — dažniausiai artrozė laikoma chroniška liga ir dažniausiai nebelieka nieko kita, tik keisti sąnarį. Taigi, išdrįskite pasitikti neįprastus dalykus. Kalbame apie didžius tikslus jūsų kūnui.

Knygoje **„Tigro jausmas — nugaros treniruočių programa jai ir jam"** pateikiamas ir naujas požiūris į senėjimo procesus. Teigiama, kad visai ne gamta lemia, jog senatvėje mes žemėjame ir kumpstame. Priešingai, tai, kas jau buvo degeneravę ir pažeista, gali būti bent iš dalies atstatyta ir ištiesinta.

Dėl visų minėtų priežasčių šią knygą patartina skaityti ne tik tiems, kuriems skauda nugarą, juosmenį ir kryžkaulį. Knyga tiks ir sveikiems, niekuo nesiskundžiantiems žmonėms, kurie nori geriau pažinti savo kūną ir patys jį keisti.

Benita Cantieni pasakoja savo istoriją, kuri iš tikrųjų yra pats geriausias jos metodikos veiksmingumo įrodymas. Daugiau aš jums nieko neišduosiu — įsitikinkite viskuo patys.

Solveiga Hoffmann, gydytoja
Eridanos solutogenezės centras, Tenerifė, Ispanija
www.eridanos.org

1 dalis

Stuburas — mūsų atspirties taškas

Jį dėl visko kaltiname, juo skundžiamės, jam priekaištaujame. Sakome, jis yra gamtos klaida. Netikusi konstrukcija. Mažų mažiausiai — modelis, kurį kuriant padaryta daugybė klaidų. Jis labai greitai per daug apkraunamas. Netinkamas savo užduotims atlikti. Šnibždamasi, esą jis negalįs netgi laikyti savo paties svorio. Metams bėgant jis traukiasi. Jis akivaizdžiai sukurtas tam, kad mums trukdytų gyventi.

Ir žinote ką? Visa tai netiesa. Viskas yra visiškai kitaip. Jis fantastiškas. Jis stiprus. Lankstus. Elastingas. Išlaiko didžiules apkrovas. Ilgai nesensta. Jis tobulas. Žmogaus stuburas. Jūsų stuburas. Jį tik reikia teisingai, tinkamai prižiūrėti, ir tada jis taps pamatu, ant kurio galėsite statyti savo gerą savijautą. Savo jėgą. Judrumą. Tai puikus atspirties taškas. Tobula konstrukcija.

Klaida yra mūsų smegenyse. Jose laikoma visa klaidinga informacija apie stuburą, šią svarbią, galima sakyti, dominuojančią, kūno dalį. Jis su jumis daro tai, ko jūs iš jo laukiate. Jį lengva pažeisti. Jis jautrus.

Stuburas neatleidžia blogo elgesio su juo. Jis praranda lankstumą. Iškrypsta. Be to, traukiasi bėgant metams. Galima sakyti, tai ir yra lemtingos pranašystės patvirtinimas.

Jei jūs sutinkate su faktu, kad jūsų stuburas tobulas, tik jūsų požiūris į jį klaidingas, aš jums mielai pasakysiu, kaip susidraugauti su savo stuburu. Šis pažadas apima visus negalavimus, atsirandančius dėl neteisingos laikysenos. Tai yra: nenatūraliai tiesi nugara, kupra, lordozė. Netinkama dubens padėtis, tarpslankstelinių diskų pažeidimai, artrozė, skoliozė, osteoporozė. Neaiškios kilmės ir intensyvumo kryžkaulio skausmai, nudiegimas (*lumbago*), visų tipų traumos.

Šiuolaikinės statistikos duomenimis, 65 procentai žmonių kenčia silpnesnius ar stipresnius nugaros skausmus. Šešiasdešimt penkerių metų ir vyresnių žmonių grupėje tokių žmonių yra net 80 procentų. Neseniai atliktas Šveicarijos reumato asociacijos tyrimas skelbia, kad 80 procentų visų suaugusių žmonių kenčia nugaros skausmus. Daugeliui šių žmonių metams bėgant skausmai tampa chroniški. Mes visi linkstame įprastus reiškinius laikyti normaliais. Prie normalių reiškinių priprantama. Taip yra. Nieko negalima padaryti. Vienos didelės Vokietijos draudimo kompanijos tinklalapyje rašoma: „Stuburo ir nugaros problemų kamuojamų pacientų skaičiaus ypač staigus didėjimas pastaraisiais dešimtmečiais lėmė daugybės naujų gydymo metodų atsiradimą ir šios problemos tapo daugelio tyrimų objektu. Nugaros skausmai dažniausiai nėra grėsmingi, dažnai yra daug tikimybės, kad pacientas pasveiks." Ir tai neblogai. Tačiau kitas teiginys jau ne toks drąsinantis ir raminantis: „Medicina vis dar neįminė mįslės, nepajėgė nustatyti šios „tautos masinės epidemijos" priežasties". Ar tai per neapdairumą parašyta paikystė, ar vis dėlto rimta išvada?

Dar labiau klaidina vieno didelio Vokietijoje veikiančio medicinos rūpybos centro tinklalapio teiginys: „Nugaros skausmai yra vaikščiojimo stačiomis pasekmė, nes vaikštant stačiomis kinta stuburas." Vadinasi, viskas būtų gerai, jei mes vaikščiotume keturiomis. Chiropraktikos specialistų tinklalapyje apibendrinta: „Sėdėti ir stovėti — blogai." Ir tvirtinama: „Gulėti ir bėgioti — gerai."

Manote, citatos parinktos atsitiktinai, be priežasties? Štai keletas „rimtos" spaudos rašinių ištraukų. „Jei jums neskauda nugaros, yra nenormalu: daugiau nei 80 procentų vokiečių bent kartą per gyvenimą pajunta nugaros skausmą", — rašo *Der Spiegel* specialiame leidinyje *Žinios:* „Nugara be skausmų", 2001 metų ruduo (*Der Spiegel, Wissen,* Nr. 4/2011).

„Nudiegimas“ (*lumbago*), sėdimojo nervo uždegimas (išijas), sprando srities ir juosmens skausmai yra antroji pagal dažnumą po slogos priežastis, dėl kurios žmonės kreipiasi į gydytojus ir dažnai ieško alternatyviąją mediciną praktikuojančių asmenų.“

„24 slankstelių drama“ — rėksminga pirmųjų reportažų antraštė. Tekstas pradedamas sakiniu: „Mes ir taksai turime šį tą bendra: atrodo, kad mūsų nugaros nesukurtos tokiam gyvenimui, kokį gyvename.“ Taksai tapo šunų veisėjų aukomis, žmonės — progreso.

„Kryžkaulio skausmai iš pasalų puola milijonus žmonių.“

„Daugybė pranešimų apie nugaros skausmus.“

„Kryžkaulio skausmams visi žmonės lygūs.“

„Nusidėvėjimas, deja, neišvengiamas: laiko dantys graužia kremzlinį audinį, ir beveik visi žmonės anksčiau ar vėliau pajus, ką reiškia susitraukę, išsausėję, įtrūkę tarpslanksteliniai diskai.“

Tai sakiniai, už kurių užkliuvo mano žvilgsnis, kai skaičiau šį *Spiegel* specialųjį leidimą. Be to, visur perspėjama apie per anksti atliekamas, neapgalvotas nugaros operacijas!

Epidemija — puikus verslas. Kasmet skausmą malšinantiems vaistams, terapijai ir atramos bei judėjimo aparato operacijoms išleidžiami milijardai eurų.

Gebėjimas judėti stačiomis yra didžiulis pasiekimas, — paukščiai, beje, sugeba daugiau, — vis dėlto už jį nereikia mokėti „mokesčio“, t. y. patirti nugaros skausmų. Priešingu atveju per maždaug 5 milijonus metų nuo mūsų atsiradimo mes būtume sugalvoję ką nors kita.

Pagal Ernst Haeckel, „The Evolution of Man“, Londonas, 1879

Būtume susirietę į ragą. Apsiriboję vaikščiojimu keturiomis. Niekuomet nebūtume tapę žmonėmis. Žemės planetai būtų labai pasisekę, bet vis dėlto būtų šiek tiek gaila.

Stuburas yra pavykusi konstrukcija. Vandens gyvūnams jis išsivystė daugiau nei prieš 500 milijonų metų. Prieš 400 milijonų metų pirmieji gyvūnai išlipo iš vandens į sausumą. Per 395 milijonus metų šis principas buvo patvirtintas, išsivystė milijonai jo atmainų ir tipų, kol galų gale viena rūšis atsistojo į vertikalią padėtį...

Pamąstykite apie tai, kad šis vertikalus pakilimas buvo menkniekis, palyginti su evoliucijos žingsniu, kai pirmasis gyvūnas iš vandens išlipo į sausumą. Arba palyginti su pirmuoju gyvūnu, nuo žemės pakilusiu į orą. Mes atsistojome ant dviejų kojų tam, kad rankos liktų laisvos. Kai rankos tapo laisvos, mes įgavome gebėjimą sėkmingai atlikti įvairias manipuliacijas, o tai savo ruožtu stimuliavo smegenų tūrio didėjimą.

Ir taip mes tapome tuo, kuo esame dabar — labai protingais žmonėmis, kurie savo kūną laiko priešu, nes nebemoka pajausti, kas tam kūnui geriausia. Ko kūnui reikia. Kaip jis veikia. Mes esame mąstantys dvikojai, nebežinantys, kokiais evoliucijos šedevrais tapome per milijonus metų.

Nemanykite, kad aš noriu jus grąžinti atgal į praeitį — kaip tik priešingai, noriu pakviesti eiti į priekį. Noriu paskatinti jus sukelti kūno revoliuciją. Pamirškite tai, ko išmokote. Pamirškite teiginius apie kūno senėjimą, kuriais tikėjote. Nustokite sekti kitų pėdomis. Nuspręskite čia ir dabar, šią akimirką, kokios sveikatos ir kūno būklės norėtumėte būti, tarkim... po trisdešimties metų. Trisdešimt metų yra visai realus skaičius, jei jūs, kaip ir aš, esate maždaug šešiasdešimties. O jei jūs iš tų laimingųjų, kurie jau nuo trisdešimties pradeda rūpintis, kaip tinkamai pasenti, galite planuoti savo gyvenimą dar šešiasdešimt metų į ateitį. Arba net ir septyniasdešimt. Šiais laikais, atrodo, pasiekti šimto metų ribą yra daug galimybių.

Vertindami šiuos skaičiavimus, susiduriame su pagrindine problema — nugara. Dar prieš šimtą metų mes daug judėdavome, bet mirdavome anksti. Dabar viskas pasikeitė — judame mažai ir ilgai gyvename.

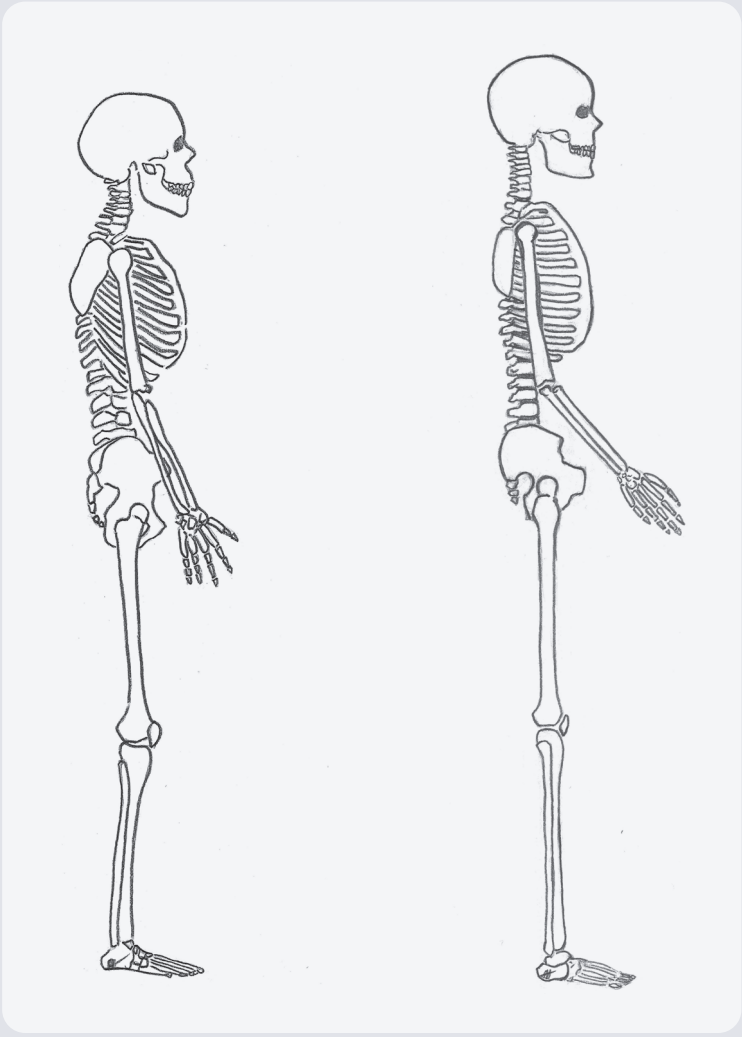
Ne, aš dabar nekalbu apie vidines baimes. Jos per dažnai nuvertinamos. Manau, kad jūs galbūt kenčiate nugaros ar kitus skausmus, kurie trukdo dažnai ir noriai judėti. Noriu pasakyti, kad jūs galite pakeisti tai, kas trukdo jums judėti, noriu papasakoti, kaip išsilaisvinti nuo

skausmų ir negalavimų. Kaip atgauti vaikystės laikų kūną — kupiną jėgų, judrų, nesustabdomą.

Štai mano pažadas: aš parodysiu, kaip grąžinti jūsų nugarai natūralią būseną — tokią, kokia jai būdinga iš prigimties. Jūsų nugara stipri, judri ir pašėlusiai trokšta judėti.

Kartais net ir stiprią, gebančią gerai judėti nugarą gali suskausti. Jei šis skausmas kyla dėl neapdairaus judesio arba pernelyg didelės apkrovos, jūsų kūnas skausmu bando pasakyti, kad kažkas vyksta ne taip, kaip turėtų. Jūsų kūnui kažkas nepatinka. Jis siunčia signalą: „Prašau, daugiau taip nedaryk." Staigus, spontaniškas skausmas visada yra draugiškas, perspėjantis. Jei jūs kruopščiai ilgą laiką atliksite antrojoje šios knygos dalyje pateiktus pratimus, sužinosite, kaip nedelsiant tinkamai reaguoti į kūno draugiškai jums siunčiamą grįžtamąjį signalą ir sumažinti skausmą. Taip, ištirpinti skausmą kūne, o ne tabletę nuo skausmo burnoje, skrandyje arba žarnyne. Skausmą malšinančios tabletės keičia skausmo suvokimą smegenyse, bet ne stuburo slankstelių ar sąnarių padėtį. Jei į draugišką kūno siunčiamą skausmo signalą reaguosite tiksliai apgalvotu atitinkamu judesiu, akimirksniu sugrįš gera savijauta.

Susižeidėte? Nukritote? Ir taip nutinka. Vis dėlto stipri nugara yra tvirta ir ją ne taip lengva sužeisti. Sveika nugara ir stuburas reaguoja greitai, žmogus tuoj pat liaujasi judėti ir atgauna pusiausvyrą, kai pajunta po kojomis slidų ledą. Tas, kurio sveika nugara ir stiprus stuburas,



Skeletas kairėje pusėje dar yra „normalus". Jis jau šiek tiek iškrypęs dėl senėjimo proceso ir kiek sutrumpėjęs. S raidės išlinkius atkartojantis stuburas turi sugerti smūgius tiek iš viršaus, tiek ir iš apatinės kūno dalies. Horizontalus ašies persislinkimas lemia, kad judėti ir stovėti stabiliau yra sunku, tam reikia daug pastangų. Dešinėje pusėje tas pats skeletas jau ištemptas į viršų — per kūno vidurio ašį. Stuburas toks pat tiesus, koks būna vaikui gimstant. Ypač švelnią, į ilgį ištįsusios S raidės formą stuburui suteikia skirtingo ilgio slankstelių ataugos. Stuburui netenka sugerti smūgių, nes jų paprasčiausiai nėra, kai kūnas juda ištemptas ir jį išlaiko gilieji raumenys.

nesunkiai išlaiko pusiausvyrą slidinėdamas, važinėdamas riedučiais, čiuoždamas pačiūžomis. Žmonės, kurie treniruojasi pagal mano sudarytą programą, pasakoja, kad ant jų buvo „užvažiavęs automobilis“ ir nieko blogo nenutiko, arba jie nukrito šokdami, bet raumenys neplyšo. Taip pat registruotas atvejis, kai žmogus nuo kopėčių nukrito ant abiejų kojų. Tai nutiko žmonėms, kurių kūnas buvo stiprus ir judrus, o reakcija greita.

Jėga, apie kurią kalbu, nėra jėga, kurią suteikia raumenų masė. Aš kalbu apie jėgą, kurią suteikia kaulai. Pirmiausia jūs išmoksite idealiai tvarkingai surikiuoti kaulus. Kaulai turi būti tokioje padėtyje, kad nė vienas jų netrukdytų kitam ir jo netrintų. Kai kaulų padėtis atitinka jūsų kūno sandarą, visi raumenys pasiruošia veikti ir tik laukia, kad jūs jiems „įsakytumėte“.

Dėmesio, jūsų kūno čia niekas netausos!

Pusę gyvenimo aš dariau tai, ką liepė visi aplinkiniai — tausojau savo nugarą. Nugara į šį tausojimo „režimą“ reagavo vis labiau silpdama, ji darėsi vis jautresnė. Man tai buvo tarsi ženklas, kad vis dar nepakankamai save tausoju. Iš tikrųjų bijojau savo kūno, bijojau jam pakenkti. Tapau atsargi, baiminga, nedrąsi. Skoliozė vis labiau kreipė stuburą, skausmai stiprėjo.

Jei mano istoriją skaitote pirmą kartą, jums reikės šiek tiek pagrindinių žinių, o jei jau esate mano metodikos gerbėjas, praleiskite šį tekstą, nes istorija kartojasi. Nuo mažens kentėjau dėl netaisyklingos stuburo padėties. Priežastis taip ir liko neaiški. Šiandien aš spėju, kad persisukau gimdymo kanale ir gimiau turėdama kreivakaklystę. To niekas nepastebėjo, iki man sukako šešeri metai, kai peršvietus stuburą rentgeno aparatu buvo pastebėta, kad sergu skolioze. Tuomet buvo manoma, kad saugoti kūną yra protinga. Daugelis nuo skoliozės kenčiančių vaikų būdavo „įmaunami“ į korsetus. Tai daroma net ir šiais laikais. Man to neteko patirti, vadinasi, man pasisekė. Jei raumenims neleisi atlikti darbo, kuris jiems skirtas, jie trauksis ir nyks.

Kai man sukako dvidešimt penkeri metai, stuburo išlinkimas pasiekė 47 laipsnius ir ateitis nežadėjo jokio pagerėjimo. Žiūrint iš apačios, mano juosmens stuburo slanksteliai ėmė suktis dešinėn, o dešinė dubens pusė pakilo aukščiau kairiosios pusės. Tada krūtininės stuburo dalies slanksteliai išlinko kairėn, krūtinės ląsta deformavosi, o kaklo slanksteliai, bandydami ištaisyti padėtį, savo ruožtu pasislinko dešinėn.

Dėl to perkrypo kaklas. Beveik visose fotografijose, darytose iki 2000 metų, mano galva pasukta įstrižai į dešinę.

Dar 1997 metais gydytojas pasiūlė man dešinįjį klubo ir dešinįjį žandikaulio sąnarius pakeisti dirbtiniais. Išgirdau save sakant: „Kam man dirbtiniai sąnariai, jei su savaisiais nesugebu susitarti?“ Gydytojas papurtė galvą, aš daugiau niekada pas jį nebesilankiau, o vietoj jo siūlytos operacijos išbandžiau visus mano aplinkoje galimus terapijos metodus ir lengvojo kultūrizmo pratimus. 1992 metais aš įgijau Kalanetikos meistro licenciją, nes šio tipo treniruotės padėdavo labiausiai iš visų, kurias buvau bandžiusi. Mano buvęs vyras tuo metu norėjo imtis verslo. 1993 metais jis supažindino mane su gydytoju Kristianu Larsenu, „Spiraldynamik“ tarptautinio medicinos centro įkūrėju.

Per pirmąjį mūsų susitikimą Kristianas pasakė sakinį, kuris ateityje pakeis mano gyvenimą. Jis skambėjo taip: „O jeigu tu nesergi skolioze, tik ją sau pati sukeli!“ Jis tai ištarė su akivaizdžiu šauktuku, galbūt netgi su dalelyte paniekos. Paniekos aš neišgirdau. Mano smegenys išgirdo: sau pati sukeli. Taigi galiu šį procesą pasukti atgal. Mano stuburas pradėjo tiesėti reikiama kryptimi.

Skoliozė niekur nedingo, aš tik išsitiesiau. Atradau, kaip galima galvoti savo kaulais. Kaip slankstelį po slankstelio visą stuburą surikiuoti kuo geriau, kaip sukti slankstelius pirmyn ir atgal, nes tik suradus idealią kaulų išsidėstymo tvarką juos laiko tam skirti raumenys. Neseniai darytoje kompiuterinės tomografijos nuotraukoje aiškiai matyti, kad ne viskas yra gerai suaugę ir ne visi kaulai išsidėstę taip, kaip reikia. „Panašu į griuvėsius, — pasakė gydytojas per apžiūrą. — Tiesiog nesuprantama, kaip jūs judėdama nesikankinate nuo skausmų.“

Šią istoriją jums pasakoju ir todėl, kad žinotumėte, iš kur semiuosi drąsos skelbti apie anatomiją savo teiginius, kurie neatitinka oficialių mokslo teiginių. Tokia drąsa paremtos dešimčių tūkstančių žmonių istorijos. Jie, naudodamiesi mano metodika, pradėjo gyventi be skausmo.

Jei grįšime į pradžią: aš tausojau save. Aš nesimokiau nieko naujo. Dar labiau tausoti savęs nebebuvo įmanoma. Tačiau aš nejaučiau jokio pagerėjimo. Priešingai — stuburas vis labiau krypo, skausmas stiprėjo. Vieną dieną — mano vidinis laikrodis rodė, kad man sukako penkiasdešimt metų — nusprendžiau mesti savo kūnui iššūkį. Dar kartą pasitikrinti, ką jis gali, pažiūrėti, kiek jame dar liko gyvybinės energijos.

Aš bet kada vėl galėjau pradėti save saugoti. Ir štai netikėtumas — kūnas ėmė reaguoti į iššūkį! Mes ėmėme veikti išvien! Atrodė, lyg mano kūnas tik ir laukė, kad jį galų gale ims naudoti ir skatinti.

Šiandien, nuo minėto momento prabėgus keturiolikai metų, mano nugara tokia, kokia ir turi būti žmogaus nugara: kupina jėgų, judri, ištverminga ir greitai reaguojanti. Ir jos neskauda. Aš kartais vis dar turiu sau prisipažinti, kad tebebijau savo kūno ir vengiu jam pakenkti. Iki savo septyniasdešimtojo gimtadienio, be špagato, kurį padarau ir dabar, noriu persiversti per galvą ant rankų.

Ar jums specialistas sakė, kad kūną reikia tausoti? Ar jūs įsisąmoninote šiuos negerus patarimus? Ar jūsų smegenys vis dar siunčia mintis: tai neįmanoma, aš to nesugebu, man to daryti negalima, ir kitokius neigiamus impulsus? Užmirškite visas šitas nesąmones. Išmeskite tai iš minčių, iš smegenų ląstelių, iš kaulų ląstelių, iš raumenų!

Jūs tai galite! Aš žinau. Turiu šimtus tūkstančių kartų pasikartojusios patirties. Pasitikėkite savimi. Jūs tai galite ir padarysite.

Tai darydami jūs dalyvausite be galo įdomiame projekte — stebėsite sąmoningą savo kūno evoliuciją. Jūs spręsite, norite trauktis ar augti, sirgti artrozėmis ar senti išlaikydami lankstų ir judrų kūną, bijoti osteoporozės ar turėti sveikus kaulus, senatvėje sulinkti po metų našta ar pasitikti šį metą tiesia nugara.

Raukiate antakius ir kraipote galvą? Be abejo, jūs norite pasenti nesirgdami artrozėmis, norite, kad jūsų kūnas liktų lankstus, o kaulai — tvirti. Jūs nerūkote, sportuojate, sveikai maitinatės, todėl jūsų galimybės sveikai senti yra didelės. Jūs tikrai sukūrėte tam tinkamas sąlygas. Tačiau kūnui neužtenka tik nerūkyti, gerai maitintis ir nuolat judėti. Judėjimo kokybė ne mažiau svarbi nei judėjimo kiekybė. Užduosiu jums klausimą: ar jūs vis dar tokio paties ūgio, kaip tuomet, kai buvote dvidešimt penkerių? Ne? Ūgis sumažėjo? Centimetrą? Kiek daugiau? Retkarčiais paskauda kelius? Skaudena juosmens sritį? Kryžkaulį? Viršutinę nugaros dalį, pečius? Jau nebesate nei pusiau tiek judrus, kaip buvote dvidešimties? Galima įtarti, kad, kaip ir daugelio žmonių, jūsų laukia sąnarių skausmai, tarpslankstelinių diskų problemos ir nugaros deformacijos.

Aiškiai skauda tai vieną kūno vietą, tai kitą? Šiek tiek kamuoja artrozės, truputį nusidėvėjo organai? Na, tuomet šis „įvadas į sveiką nugarą“ kaip tik jums. Nebandykite pasislėpti už atsikalbinėjimų sienos: nesvar-

bu, kiek jums metų — trisdešimt ar devyniasdešimt. Jūsų nugara jums padėkos, jei pradėsite ja tinkamai rūpintis ir judėti.

Jei kalbėsime apie laikysenos problemas, deja, labai sunku įrodyti prevencinių priemonių efektyvumą. Aš negaliu įrodyti savo teiginio, kad jeigu pastaruosius dvidešimt metų nebūčiau taikiusi savo metodo ir disciplinos sau pačiai, dabar būčiau griuvena, kenčianti dėl dirbtinio apatinio žandikaulio, mažiausiai vieno dirbtinio klubo sąnario ir juosmens srityje kabėmis sutvirtinto stuburo. Nuo gimimo iki keturiasdešimt penkerių metų amžiaus mano kenčiamas skausmas didėjo eksponentine progresija. Esu beveik 99 procentais tikra — jeigu nebūčiau ėmusis priemonių, šiandien būčiau priklausoma nuo skausmą malšinančių vaistų. Taip pat manau, kad būtų 80 procentų tikimybė, jog stipriai šlubuočiau, o 65 procentai — kad bent dalį dienos turėčiau praleisti neįgaliojo vežimėlyje. Aš negaliu savo mielam draugui Pėteriui įrodyti, kad jo išsėtinė sklerozė vystytųsi visai kitaip, jei jis nustotų rūkyti ir pradėtų tikslines treniruotes. Negaliu savo mielai siuvėjai įrodyti, kad du tarpslankstelinėi diskai pasislinko todėl, kad dirbdama kasdienius darbus ji nepaiso tinkamos laikysenos, o stiprūs kosulio priepuoliai tik išprovokavo diskų pasislinkimą. Negaliu savo staliui įrodyti, kad net ir būdamas penkiasdešimt penkerių metų jis galėtų dirbti nejausdamas skausmų, jei kitaip elgtųsi su savo nugara.

Ar yra atliktų tyrimų? Bent vienas, kuris turėtų įrodyti, kad nugarai geriausia yra pakumpti arba sėdėti atsirėmus į kėdės atlošą? Yra tokių tyrimų. O gal yra tyrimų, kad nugarą teigiamai veikia vaikščiojimas aukštakulniais bateliais? Taip, yra. Arba tokių, kurie įrodo, kad batai su specialiu padu treniruoja nugaros raumenis? Yra ir tokių.

Mūsų kultūroje vis dar vyrauja įsitikinimas, kad gera savijauta ir sveikata yra neužtarnauta laimė, o visi negalavimai — nelaimės, kurių mes nenusipelnėme. Jei jums jau nusibodo populiarios šnekos prie stalo apie artrozes, nugaros skausmus, sėdimojo nervo uždegimus, kriaušinio raumens traumas ir panašiai, o jūs nebesuteikiate priežasties kitiems padejuoti kartu su jumis, šioje knygoje sužinosite, kaip atjauninti savo nugarą ir numalšinti jos skausmus.

Prie stalo sėdintieji greičiausiai pasakys: „Jooooo, tavo geri genai“, arba: „Baik jau, tau juk niekad neteko sunkiai dirbti.“ O gal net išgirsite: „Sulauk mano metų, tada suprasi, apie ką kalbu.“ Neklausykite tokių kalbų.

Kodėl kūdikiai gimsta tiesiu stuburu

Vaikai devynis mėnesius nuo pradėjimo momento auga ir vystosi labai ribotoje erdvėje motinos įsčiose. Vis dėlto sveiki vaikai į šį pasaulį ateina tiesiais kaip styga stuburais. Tiesus stuburas turi didelių privalumų. Mano nuomone, didžiausias jų — tiesus stuburo (spinalinis) kanalas. Spinalinis kanalas — tai vamzdelis, kuriame yra geltona medžiaga. Šis kanalas susidaro iš karto po to, kai moteriškąją kiaušialąstę apvaisina vyriškasis spermatozoidas. Atitinkamuose piešiniuose jis atrodo lyg jūrų agurkai (holoturijos) ir vadinamas nervų kanalu. Šiuo nervų kanalu įsčiose augančiam vaisiui nuo pat pradžių teikiamos augti ir vystytis būtinos medžiagos. Per devynis mėnesius gimdoje vaisiaus nervų kanalas išauga į stuburo kanalą, kuriame yra smegenų skystis (likvoras) ir nugaros smegenys.

Stuburas, t. y. konstrukcija, kurią sudaro 24 slanksteliai ir kryžkaulis su uodegikauliu, yra tarsi ypatingas seifas, apsupantis ir saugantis stuburo kanalą. Šią ypatingą apsauginę konstrukciją iš visų pusių amortizuoja kaulai, iš vidinės ir išorinės pusių ją sutvirtina tąsūs raiščiai (vadinamieji išilginiai raiščiai). Vis dėlto ši sudėtinga konstrukcija gali sukiotis į visas puses, nes tarp stuburo slankstelių yra išsidėstę elastingi tarpslanksteliniai diskai.

Stuburui apsauga labiausiai reikalinga iš nugarinės žmogaus kūno dalies, apatinėje dalyje, nes ten, nugaros apačioje, jis labiausiai pažeidžiamas; toje vietoje jį saugo tik oda, poodinis audinių sluoksnis ir ką tik mano minėti išilginiai raiščiai. Dėl šios priežasties evoliucijos eigoje mes užsiauginome papildomą apsaugą nugaros apačioje — į apačią atsikišusį kaulinį buferį. Anatomiškai šie kaulai vadinami neporinėmis keterinėmis slankstelių ataugomis. Paskutinius du šimtmečius šie maži atsikišę kauleliai buvo klaidingai painiojami su stuburu. Nervų kanalėlius, prie stuburo priglundančius iš šono, papildomai saugo didelės, apvalios ir lenktos stuburo slankstelių ataugos, irgi sudarančios tiesų kanalą.

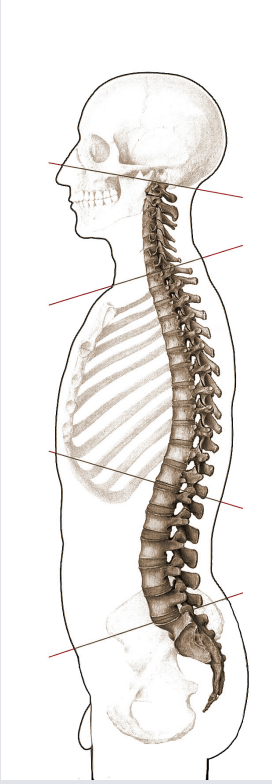
Grįžkime atgal prie klausimo, ką galima pavadinti „tiesiu stuburu“. Jei jūs esate medicinos darbuotojas, prašau, trumpam pamirškite, ko išmokote studijų metais. Nuo viso stuburo aš „pašalinu“ visas į apačią ir į šonus nukreiptas kaulų ataugas. Lieka tik stuburo slankstelių diskai, kurie „sudėti“ vienas ant kito formuoja koloną. Kaip ir dauguma kolonų, ši yra kūgio formos, t. y. apačioje plačiausia ir siaurėjanti į viršų.

Štai ką aš turiu galvoje, kai kalbu apie „tiesų stuburą“. Vėl mintyse įstatau neporines keterines slankstelių ataugas atgal į jų vietas apačioje. Šios ataugos yra įvairaus dydžio — tai priklauso nuo joms skirtų užduočių. Viršutinės stuburo dalies (kaklo slankstelių) kaulų ataugos yra trumpos, mazgo formos ir nukreiptos žemyn, kad slanksteliai būtų kuo judresni.

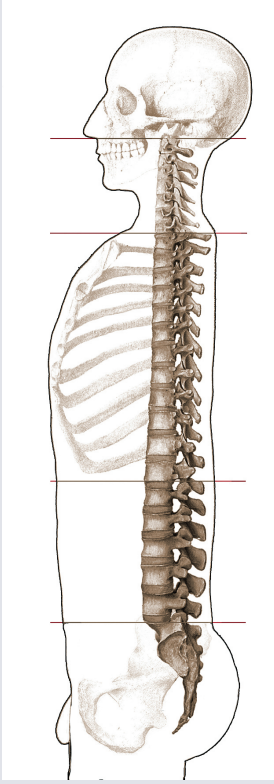
Kaklo slanksteliai sustiprinti kauliukais, nukreiptais į vidų. Kaklo ir krūtinės slankstelius jungiantys slanksteliai yra su plačiais, dideliais pailgėjimais. Jei stuburas ištemptas, šių pailgėjimų nematyti, o kai stuburas sulinksta, pailgėjimai labai gerai matyti.

Krūtinės srities stuburo slanksteliai yra nedidelių pirštų formos ir harmoningai dengia vienas kitą. Tokia konstrukcija leidžia jiems laisvai judėti. Krūtinės srities stuburo slanksteliai yra „centrinė valdymo sistema“, lemianti, kad mes galime vaikščioti „kryžminiu“ ėjimu, t. y., pavyzdžiui, statyti į priekį kairę koją ir tuo pat metu išmesti į priekį dešinę ranką. Vėliau, atlikdami pratimus, suprasite, apie ką aš kalbu. Jei krūtinės srityje stuburo slanksteliai nejuda, tai yra senėjimo ženklas.

Slenkant stuburu žemyn, krūtinės ląstos slankstelių ataugos vis mažėja, o ties juosmens sritimi jos vėl yra didelės ir kampuotos. Juosmens srities slanksteliai pasižymi didelėmis šoninėmis ataugomis, sugeriančiomis smūgius, nes stuburo apačioje ypač svarbu stabilumas. Šie slanksteliai tarsi sako: „Neliesk mūsų.“ Ši stuburo sritis laiko kryžkaulį ir abu dubenkaulius. Taip, jūs perskaitėte teisingai — dubenkauliai yra du:



Kairėje: tai daugumoje anatomijos vadovėlių vaizduojamas „normalus“ stuburas. Dubuo, krūtinės ląsta ir galva persistumdami turi sudaryti lygiagrečias ašis, tačiau iš tikrųjų to neįmanoma padaryti.



Dešinėje: Sandra Cantieni ištiesino iki tol susikūprinusį Michaelį. Stuburas ištiesintas išilgai centro ašies, pagal kurią gali laikytis tiesiai dubuo, krūtinės ląsta, šonkauliai ir galva. Taip ištiesinus stuburą nė viena kūno dalis viena kitai nedaro blogo poveikio..

kairysis ir dešinysis. Ir jie abu juda visiškai nepriklausomai vienas nuo kito. Judant veikia kryžkaulio sąnariai.

Norint atsikratyti nemalonių pojūčių ir nusiskundimų priežasčių, reikia suvokti šią kaulelių ir kaulų seką. Pačiame centre tiksliai vertikaliai vienas ant kito išsidėstę stuburo slanksteliai. Jie neformuoja S raidės, jie tiesiog yra vienas ant kito išilgai vertikalios ašies ir sudaro apačioje platų ir į viršų siaurėjantį stulpą.

Tai, ką mūsų smegenys laiko S formos stuburo išlinkiu, viso labo yra neporinių keterinių slankstelių ataugų formuojamas išlinkis. Dėl jų išsitiesus stuburas atrodo tarsi labai plona, išilgai ištempta S raidė.

Brangieji medicinos darbuotojai, dar sykį prašau pasisemti stiprybės: man neatrodo, kad yra tinkama žymėti stuburo slankstelius numeriais nuo viršaus žemyn. Nespecialistams paaiškinsiu: medicinos mokslas nustatė, kad viršutinis stuburo (kaklo) slankstelis — atlasas — yra pirmasis, o apatinis juosmens slankstelis — paskutinis iš visų judėti galinčių slankstelių (L5). Dar žemiau yra kryžkaulis, po juo — uodegikaulis. Toks suskirstymas kažką pakeičia smegenyse — visose smegenyse. Kas suvokia stuburą iš viršaus į apačią, mąsto sunkiau, orientuojasi pagrindo link. Priešingai, suvokiant stuburą iš apačios į viršų, jį ištiesinant, mąstyti tampa lengviau. Į viršų ribų nėra, o žemyn jos egzistuoja. Stuburas, t. y. stulpas, stovintis ant žemės, laikomas apačioje, tačiau yra nepritvirtintas viršuje. Stuburo slanksteliai išsidėstę pradedant apatine dalimi aukštyn. Pakartosiu dar kartą, nes tai yra atsisveikinimo su visais skausmais ir nusiskundimais pradžia: stuburas turi būti įsitvirtinęs apačioje, kad galėtų temptis ir ilgėti į viršų.

Skirtumą tarp mąstymo tipų „iš viršaus žemyn“ ir „iš apačios į viršų“ jūs galite pajusti tuoj pat. Tai netgi galima įrodyti vaizdais, pavyzdžiui, padarius termonuotrauką. Jei kūnas spaudžiasi prie žemės, energija po odą pasiskirsto visiškai kitaip, nei tuomet, kai stiebiamasi nuo pagrindo aukštyn. Neurologinis grįžtamasis ryšys veikia daug greičiau ir intensyviau, jei stuburas yra tiesus ir ištemptas į viršų.

Norėdami tai pajusti, atlikite tokį suvokimo pratimą.

Atsistokite tiesiai. Atpalaiduokite kelius. Dubenį laikykite įprastai. Rankos turi kaboti laisvai. Įsivaizduokite, kaip jūsų galva remiasi į atlasą (pirmąjį stuburo slankstelį), ir mintimis perbėkite stuburu iš viršaus žemyn iki uodegikaulio. Įsiklausykite į save. Kaip jaučiatės? Lengva? Sunku? Pažįstama būsena? Neįprasta? Ar jaučiatės esantys didesni? O gal mažesni? Nejaučiate, kad ūgis pakito?