

*Poniższy artykuł ukazał się w Stres i jego modelowanie
Pod red. nauk. Janusza Szopy i Mirosława Harciarka,
WWZPCz Częstochowa, r. 2004, str. 172-178.*

ZAPOBIEGANIE BÓŁOM KRĘGOSŁUPA POPRZECZ ĆWICZENIA HATHA JOGI

Agnieszka Ulfik

Wstęp

Pomimo tego że bóle kręgosłupa są chorobą cywilizacyjną, wiedza o tym zjawisku nie jest duża, ponieważ medycyna zainteresowała się tą jednostką chorobową stosunkowo późno, bo w latach 30–tych naszego stulecia. Lekarze w swej praktyce napotykają na rozliczne trudności diagnostyczne z powodu występowania wielu schorzeń kręgosłupa dających podobne objawy neurologiczne.

W zależności od rodzaju i miejsca ucisku na połączenia nerwowe kręgosłupa, oprócz bólów kręgosłupa występować mogą także inne objawy chorobowe takie jak:

- bóle głowy,
- zaburzenia ruchowe,
- zaburzenia w oddychaniu,
- nudności,
- inne zaburzenia, aż do wystąpienia krótkotrwałych zaników świadomości.

W ciągu ostatnich lat burzliwie rozwinęła się diagnostyka wszystkich elementów kręgosłupa, zwłaszcza tych, które odpowiedzialne są za powstawanie schorzeń, które nas interesują. Są to badania nieinwazyjne (np. zdjęcia rtg, tomografia komputerowa czy rezonans magnetyczny) lub inwazyjne (np. nakłucie lędźwiowe).

Często nie zdajemy sobie sprawy z tego jak wygląda nasze życie w ciągu doby. Główne błędy to:

- systematyczne, statyczne i dynamiczne przeciążenie kręgosłupa,
- brak ruchu na świeżym powietrzu,
- niemożność z przyczyn technicznych i lokalowych uprawiania sportu i rekreacji (np. pływanie),
- niewłaściwie urządzone stanowisko pracy (niehigieniczne i nieergonomiczne),
- rozleniwianie mięśni choćby poprzez częste korzystanie ze środków lokomocji jak np. samochód,
- wiele innych czynników.

Anatomia czynnościowa kręgosłupa

Kręgosłup w głównej mierze ma spełniać następujące funkcje:

- utrzymać ciężar głowy i tułowia
- stanowić ochronę dla rdzenia kręgowego
- wykonywać bardzo wiele złożonych ruchów.

Wymienione funkcje są przedstawione w największym skrócie, ponieważ zadania, które ma do spełnienia ten złożony fragment narządu ruchu, są zdecydowanie bardziej skomplikowane. Te zadania spełni wówczas, gdy będzie odpowiednio wytrzymały, giętki i sprężysty zarazem.

Kręgosłup nie jest sztywną i prostą konstrukcją słupa. W pozycji wyprostnej bocznej wykazuje charakterystyczne krzywizny fizjologiczne, które przypominają literę S. W odcinku lędźwiowo – krzyżowym tworzy krzywiznę zwróconą wypukłością ku przodowi, którą nazywamy lordozą lędźwiową, a w odcinku szyjnym – lordozą szyjną, w odróżnieniu od kifozy piersiowej. Kość krzyżowa i ogonowa tworzy krzywiznę zwróconą wklęsłością do przodu, tak jak kifoza piersiowa.

Krzywizny kręgosłupa zwiększają jego sprężystość oraz są amortyzatorami wstrząsów. Przy dodatkowym obciążeniu kręgosłupa, jego fizjologiczne krzywizny ulegają odkształceniu, pogłębiają się, co następuje np. podczas noszenia ciężarów. Pozycja leżący doprowadza do ich zmniejszenia.

Miejsce przejścia odcinka piersiowego kręgosłupa w lędźwiowy jest odcinkiem charakterystycznym, uznanym za słabszy i przez to podatniejszy na urazy. Dzieje się tak dlatego, że odcinek lędźwiowy styka się ze sztywniejszym piersiowym, posiadającym wzmacniające rusztowanie żebrowe. Podobny problem występuje na styku odcinka lędźwiowego i krzyżowego.

Możliwości ruchowe kręgosłupa to:

- zgięcie i prostowanie (skłon do przodu i do tyłu),
- zgięcie boczne (skłony boczne),
- ruchy skrętne,
- ruch obwodzenia będące kombinacją wyżej wymienionych.

Badacze i lekarze zajmujący się zagadnieniem przyczyn powstawania bólów kręgosłupa, utożsamiają to schorzenie z procesem uszkodzenia krążka międzykręgowego, przez które to uszkodzenie może przemieścić się jądro miazdzyste, które mieści się wewnątrz tego krążka.

Przedostaje się ono w bezpośrednie pobliże opony lub korzeni nerwowych poprzez rozluźnione włókna pierścienia włóknistego zamykającego tzw. segment ruchowy, tj. dwa sąsiednie kręgi. Ruchomość patologiczna – przesuwana sąsiednich kręgów, osłabia krążki międzykręgowe. Początkowo zmiany te powodują patologiczną ruchomość sąsiednich kręgów, która jest przyczyną różnych dolegliwości bólowych kręgosłupa i jego okolic.

W dalszym etapie choroby może dojść do nagłego przemieszczenia zawartości przestrzeni międzykręgowej do kanału kręgowego lub w innych kierunkach trzonu, co powoduje ostre dolegliwości bólowe i poważne objawy neurologiczne. Charakterystyczny zespół bólowy w następstwie uszkodzenia krążka międzykręgowego rozwija się z różną dynamiką.

Do najważniejszych przyczyn powstawania bólów kręgosłupa zaliczyć można:

1. Uszkodzenia krążka międzykręgowego,
2. Wady wrodzone,
3. Zaburzenia statyczne i dynamiczne,
4. Zaniki mięśni przykręgosłupowych i stabilizatorów miednicy,
5. Zmiany zwyrodnieniowo – deformacyjne kręgosłupa,
6. Choroby reumatyczne,
7. Guzy kanału kręgowego,
8. Cięża i choroby ginekologiczne,
9. Nadmierne i długotrwałe napięcia mięśniowe powodowane stresem.

Niektóre z tych przyczyn bólów kręgosłupa mogą być leczone jedynie przez lekarza specjalistę, często w szpitalu. Ale w większości przypadków proponowane ćwiczenia hatha jogi zapobiegają i uwalniają od przykrych bólów kręgosłupa.

Dodatkową zaletą ćwiczeń hatha jogi jest to, że można je wykonywać w domu bez konieczności korzystania z wykwalifikowanych specjalistów w szpitalach, sanatoriach lub przychodniach. Ponadto ćwiczenia te są proste, nie wymagają skomplikowanych przyrządów ani dużych przestrzeni.

Proponowane asany

Poniżej przedstawione zostaną przykładowe pozycje, które są pomocne w usuwaniu napięć karku i barków. W trakcie wykonywania tych pozycji należy skupiać uwagę na rozluźnianiu tego obszaru.

Przykładowy trening można rozpocząć od pozycji psa z głową w dół (*Adho Mukha Svanasana*) w wersji klasycznej (rys. 1) lub z użyciem liny (lub paska) zaczepionej o drabinkę (rys. 2)



**Rysunek 1 *Adho Mukha Svanasana*
(pies z głową w dół)**



**Rysunek 2 *Adho Mukha Svanasana*
(pies z głową w dół na linie)**

W pozycji tej należy wydłużać kręgosłup, co jest szczególnie wygodne w wersji na linie (rys. 2). Oprócz ruchu wzdłuż kręgosłupa należy wykonywać także ruch w poprzek – rozszerzać obszar górnych pleców tak, aby stawał się on szeroki i płaski. Pomimo tego że kręgosłup ma być wydłużany, barki mają się oddalać od głowy, co spowoduje że tył szyi się wydłuży a mięśnie barków i karku się rozluźnią.

Po wstępnym wyciągnięciu kręgosłupa i rozluźnieniu górnych partii pleców, bardzo przydatne jest wykonanie przygotowania do pozycji góry (*Tadasana*) z użyciem pasek lub lin. Pomoce te należy założyć na plecy w jeden ze sposobów przedstawionych na rysunkach 3 i 4. Jeden pasek (lub linę) zaplata się na barkach, a drugi dowiązuje na dole. Do drugiego paska wkłada się kij lub deseczkę i staje się piętami na tej pomocy. Długość pasek powinna być taka aby nie dało się w pełni w tej pozycji, wyprostować nóg w kolanach. Stojąc należy starać się wyprostować nogi co będzie powodować napinanie paska, a to doprowadzi do rozluźnienia mięśni. Pozycję tę można również wykonywać leżąc na plecach.



Rysunek 3 Przygotowanie do Tadasany (pozycji góry) ***Rysunek 4 Przygotowanie do Tadasany (pozycji góry)***

Na rysunkach 5, 6 i 7 przedstawiono warianty Viparita Ardha Hastasany. Pozycja ta polega na oparciu jednej ręki o ścianę pod pewnym kątem względem tułowia, a następnie wykonywaniu skrętu (głównie barkami) w przeciwną stronę niż ręka na ścianie. Im dłoń jest wyżej, tym pozycja staje się trudniejsza, jednakże kąt pomiędzy ręką i tułowiem nie powinien przekraczać kąta prostego.



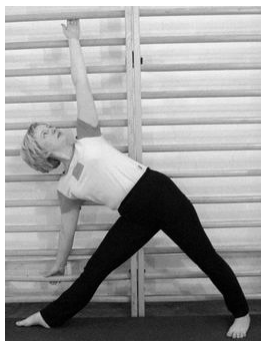
Rysunek 5

Rysunek 6

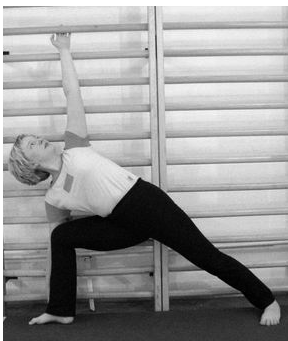
Rysunek 7

Viparita Ardha Hastasana Viparita Ardha Hastasana Viparita Ardha Hastasana

Po takim przygotowaniu i rozluźnieniu mięśni barków i karku można przystąpić do wykonywania pozycji stojących. Nie jest jednak wskazane nadwężanie tych mięśni, tak więc najlepiej jest użyć pomocy w postaci drabinek. Poniższe rysunki przedstawiają zastosowanie tej pomocy w kilku podstawowych pozycjach stojących. Na rys. 8 widzimy trójkąt rozciągnięty (*Trikonasana*), rys. 9 przedstawia kąt rozciągnięty (*Parśvakonasana*), a rys. 10 to bohater II (*Virabhadrasana II*). Podparcie rąk powoduje brak konieczności przemieszczania rąk i barków przy jednoczesnym prawidłowym ustawieniu ciała w pozycji.



Rysunek 8
Trikonasana
(trójkąt rozciągnięty)



Rysunek 9
Parśvakonasana
(kąt rozciągnięty)



Rysunek 10
Virabhadrasana II
(bohater II)

Pozycje przedstawione poniżej (rys. 11 – 16) przeznaczone są dla osób bardziej zaawansowanych.

Rysunek 11 przedstawia przygotowanie do *Urdhva Viparita Hastasana*. Polega ona na bardzo powolnym i stopniowym opadaniu biodrami w pionie podczas gdy dłonie trzymają drabinki. W miarę upływu czasu w tej pozycji należy chwytać za coraz wyższy szczebel drabinki i powtarzać proces opadania. Należy tutaj również zwrócić uwagę na to, aby klatka piersiowa nie zamykała się w trakcie tego ćwiczenia. Można wykonywać również tą pozycję używając paska zaplątanego o drabinkę.



Rysunek 11
Urdhva Viparita Hastasana



Rysunek 12
Trakcja barków z trzema paskami

Na rysunku 12 widzimy trakcję barków z trzema paskami. Paski te zakładamy w sposób przedstawiony na zdjęciu (pierwszy pasek jest założony dość wysoko na barkach i z tego powodu jest słabo widoczny). Klamerki pasków znajdują się z tyłu i są umieszczane naprzemiennie – raz w prawo raz w lewo. Osoba wykonująca to ćwiczenie ma za zadanie zapleść palce dłoni, docisnąć do siebie nadgarstki i prostować ręce. Ta silna trakcja daje bardzo mocne otwarcie w klatce piersiowej, co jest ruchem przeciwnym do ruchu uzyskiwanego w skutek napięć o podłożu stresogennym.

Rysunek 13 przedstawia wariant stania na rękach (*Adho Mukha Vrksasana*). W przedstawionym wariacie dłonie skierowane są na zewnątrz. Powoduje

to ułatwioną pracę z górną częścią pleców. Rysunek 14 przedstawia zmodyfikowane stanie na głowie (*Salamba Sirsasana*). Modyfikacja ta polega na użyciu kostki opartej z jednej strony o ścianę a z drugiej umieszczonej między łopatkami osoby ćwiczącej. Kostka ta pomaga pełniej otworzyć się w barkach i dokładniej odczuć pracę jaką należy wykonać w tym obszarze. Przy zastosowaniu tego wariantu konieczna jest pomoc drugiej osoby, która ma za zadanie najpierw umieszczenie kostki przy wchodzeniu do pozycji, a następnie przy wychodzeniu – usunięcie jej. Jeśli osoba ćwicząca nie potrafi balansować w przestrzeni w stanie na głowie, może również oprzeć piętę na ścianie. Na rysunku 15 widzimy świecę (*Salamba Sarvangasana*). W pozycji tej konieczne jest użycie kocy i paska. Koce (ułożone tak jak na rys.15) mają za zadanie odciążenie szyi, a co za tym idzie także mięśni karku. Dodatkowo pasek założony nieco powyżej łokci daje większy komfort pracy z barkami w tej pozycji. Rysunek 16 przedstawia pług (*Halasana*). Tutaj również koce pomagają rozluźnić obszar szyi i górnych pleców.



Rysunek 13
Adho Mukha Vrksasana
(stanie na rękach)



Rysunek 14
Salamba Sirsasana
(stanie na głowie)



Rysunek 15
Salamba Sarvangasana
(świeca)



Rysunek 16 ***Halasana*** (pług)



Rysunek 17 ***Savasana*** (trup)

Na rysunku 17 widzimy „pozycję trupa” (*Savasana*). Jest to pozycja zalecana na zakończenie każdego treningu hatha – jogi. Powoduje ona rozluźnienie całego ciała i dzięki niej ciało regeneruje się.

Podsumowanie

Przedstawiony w poniższym opracowaniu zestaw obejmuje głównie pewne modyfikacje podstawowych pozycji hatha jogi, jakie należy stosować w przypadku napięć występujących w obrębie karku, a których przyczyną może być stres. Przy prawidłowym wykonywaniu tych pozycji, ulga może się pojawić już przy jednorazowym wykonaniu zestawu.

Należy także pamiętać że przedstawione powyżej pozycje to tylko niewielki wycinek całego arsenału jakim dysponuje hatha joga. Samodzielne wykonywanie nawet tych kilku podstawowych asan w sposób mało uważny lub niedbały może prowadzić nawet do pogłębienia występujących problemów. Najlepiej jest wykonywać te ćwiczenia z doświadczonym nauczycielem, który będzie w stanie dobrać odpowiedni dla nas zestaw asan, a także korygować ewentualne błędy w naszym wykonaniu.

Litertatura:

1. B.K.S. Iyengar; *Światło jogi*; Wydawnictwo Virya, Warszawa 1995
2. B.K.S. Iyengar; *The path to holistic health*; A Dorling Kindersley Book, Londyn 2001
3. Bronisław Britlan; *Zapobieganie bólom kręgosłupa*; Wydawnictwo Storczyk,
4. Dona Hollen, Orit Sen-Gupta; *Dancing the Body of Light*; Pegasus Enterprises 1999
5. Dr Eric Gil de Bernabe Ortega; *Atlas anatomii*; Wiedza i życie, Warszawa 1991
6. Gabriella Giubilaro; *Hatha – yoga, kurs asan dla początkujących według tradycji B.K.S. Iyengara*; Lublin 1985
7. Geeta S. Iyengar; *Yoga in action for beginners, Preliminary Course*; Highflown Advettising, Puna 2000
8. Lesław Kulmatycki; *Joga dla zdrowia, podręcznik ćwiczeń*; Wydawnictwo „Książka i Wiedza”, Warszawa 2003
9. Malina Michalska; *Hathajoga dla wszystkich*; Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1972
10. Optimus Pascal Multimedia; *Encyklopedia człowieka*; Onet.pl S.A. 2001
11. Swami Kuvalayananda, S. L. Vinekar; *Joga, Indyjski system leczniczy, Podstawowe zasady i metody*; Państwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, Warszawa 1970