

A tünetek tükrében – Porckorongsér

A gerincoszlop, a mozgásszervrendszer passzív alkotórésze, 24 valódi csigolya, és 9-11 álcsigolya alkotja. A keresztcsonti részen a csigolyák összenőttek, a farokcsont csigolyái elcsökevényesedtek. A csigolyák csigolyatestből, és csigolyaívekből állnak, valamint az ívek két oldalán egy-egy keresztnyúlvány, hátrafelé pedig egy tövisnyúlvány található. Az egymás felett elhelyezkedő csigolyák csigolyalyukai alkotják a gerinccsatornát, amelyben a gerincvelő, és az abból kilépő ideggyökök helyezkednek el. Az érző ideggyökön keresztül az idegrostok a testből szállítják az ingerületet a központi idegrendszer felé, a mozgató ideggyökön keresztül pedig a központi idegrendszerből induló információ jut el a test legkülönbözőbb pontjaiba. Egy-egy ideggyök sérülése esetén az általa ellátott területek mozgatása is sérülhet, illetve érzéskiesés is előfordulhat.

A csigolyatestek között porclemez helyezkedik el, biztosítva a csigolyák rugalmas összeköttetését, a gerinc hajlékonyságát. Ez a porclemez egy külső rostos gyűrűből és egy belső puha részből áll.

Amikor a rostos gyűrű elszakad, a belső puha, kocsonyás anyag kitüremkedik, és az ideggyököket tartalmazó csigolyacsatornában, vagy ritkán magában a gerinccsatornában jelenik meg. Ilyenkor azontúl, hogy sérülnek az idegi funkciók, fájdalom jelzi, hogy kialakult a porckorongsér. Ahol ez megtörtént ott elvész a rugalmasság. A test megmerevedik, mozdulatlanságra ítéli magát.

A mozgás szervrendszere, akárcsak a testünket alkotó többi szervrendszer, egy bámulatosan felépített, összehangoltan működő rendszer. Eszembe jutnak azok az artisták, akik képesek ráülni a saját fejükre, vagy azok az emberek, akik a fejükön szállítják a különféle terheket, mégis szép egyenes a testtartásuk, és könnyed a járásuk. Hogyan történhet az meg, hogy egy ennyire rugalmas, hajlékony és teherbíró rendszer egyszer csak felmondja a szolgálatot, és fájdalmassá, merevvé válik? Mi minden előzheti meg ezt az állapotot? Biztos, hogy nem egyik napról a másikra történik, mint valami derült égből villámcsapás. Azért érezhetjük hirtelen átoknak, mert nem figyeltünk oda a korábban oly sokszor leadott jelzéseire. Miről is szólhatnak ezek a jelzések, illetve maga a kialakult sér?

Természetesen személyre szabottan térképezhető fel a valós tartalom, de általános jelentését tekintve vegyük alapul a mozgás bekorlátozódását. Ilyenkor több pihenést kíván a testünk. Nyugalmat, tehermentesítést. A fájdalom is arra szolgál, hogy ne feszítsük túl a húrt, tegyük le a terheket, vonuljunk kicsit vissza. Nem kell mindig a középpontban lenni, nem kell mindig teljesíteni, megcsinálni, megmutatni, befejezni. A probléma ott kezdődik igazán, amikor a testünk jelzéseit figyelmen kívül hagyjuk. Tovább dolgozunk, produkálunk, bizonyítunk, mert azt hisszük, hogy így helyes. Sokszor meg is magyarázzuk magunknak: „Én már csak ilyen vagyok.” Igen ám, de milyen is? Feláldozom önmagam? Odaadom a mozgásomat, az érzéseimet, a rugalmasságomat, a teherbírásomat ... miért is? Miért vagyok hajlandó akár lebénulni is? Mit akarok kompenzálni ezzel a megállíthatatlansággal?

A háttérben lapuló hitrendszer nem könnyen szokta megengedni, hogy őszintén belássuk miért is folytatjuk önpusztító életünket. Amikor azt hisszük magunkról, hogy nem érünk túl sokat, a kisebbségiérzésünket önfeláldozással kompenzáljuk. Amikor azt hisszük, hogy mások észre sem vesznek, de mi vágyjuk a figyelmet, a szeretetet, akkor kell valami, amivel felhívhatjuk magunkra a figyelmüket. A megállíthatatlanságnál mi lehet erőteljesebb figyelemfelhívás?: „Nézd, én mennyi mindent meg tudok csinálni! Milyen ügyes vagyok! Még akkor is teszem a dolgom, amikor már majdnem összeesem! De még mindig bírom, és még mindig bírom! Látod? Értékelj végre! Vedd észre! Figyelj már rám! Szeress már!” ... vagy ... „Egyedül kell mindent megcsinálnom, senki sincs, aki levegye rólam a terhek egy részét! Vegye már észre valaki! Mit tegyek még, hogy megkaphassam, amire vágyom? Lebénuljak? Akkor majd fog rólam gondoskodni valaki?”

Igen, tudom, hogy ez nagyon drasztikusan hangzik. Mégis arra hívok minden érintettet, hogy tegye félre a fontosnak tűnő dolgait, és tartson őszinte önvizsgálatot. Semmi más nem lehet fontosabb, mint a saját egészségünk. Hogyan is várhatnánk el másoktól, hogy észrevegyenek, ha mi magunk nem vesszük észre a saját lelkünk egyre erőteljesebb üzeneteit a testünkben. Képzeld el, hogy a lelked ott él benned. Ő a gyermeked. Napok, hetek, hónapok óta sír, fájdalmai vannak, alig bír mozdulni. Mit teszel vele? Fájdalomcsillapítót adsz neki és kivonszolod a kertbe, mert még le kell nyírni a fűvet, s csak utána jöhet a pihenés? Vagy ... odafigyelsz rá úgy igazán, és megkérded tőle, hogy mi esne jól neki? Átöleled szeretettel, és megadod neki azt, amire a leginkább szüksége van? Megadod neki azt, amire Te magad is vágysz: figyelmet, gondoskodást, nyugalmat, pihenést, szeretetet – feltétel nélkül.

A legtöbb esetben a probléma háttérben a feltétel nélküli szeretet utáni sóvárgás áll. Sokszor nem vagyunk képesek elhinni, hogy bennünket is lehet feltételek nélkül szeretni. Ezért sodródunk arra a tévútra, hogy megmutatjuk a világnak, hogy mi mindenre vagyunk képesek, mennyit érünk. Ügyesek, sikeresek, gazdagok leszünk. Ám ekkor jön el a pillanat, hogy gyanakodni kezdünk: „Vajon miért szeretnek engem? Engem szeretnek vagy a pénzemet, a sikeremet?” És a kör bezárult. Benne ülünk a saját magunk által kreált csapdában. Nem látjuk a kiutat egészen addig, amíg el nem indulunk befelé, Önmagunkba. A probléma sosem kívül van. Mindennek a gyökere valahol bennünk rejlik. Minél nagyobb a fájdalom, annál mélyebben. Minél komolyabb egy betegség, annál nehezebb a szembesülés. Mégis megéri őszintének lenni, belátni, sebezhetővé válni.

A sebezhetőség pillanatában kinyílik a szívünk. Megjelennek a tiszta, mély érzéseink. Ám annyira félünk ezektől, hogy inkább béklyóba zárjuk a lelkünket, nehogy ki kelljen mondanunk: „Arra vágyom, hogy Önmagamért szeress. Nem azért, amit megteszek érted, vagy másokért. Akkor is szeress, ha nem teszek semmit. A lélek szintjén szeretnék Vele kapcsolódni.”

Érzed, hogy ez mennyire más, mint a földi szeretet? Az anyák tudják, érzik, mert élik. Egy anya a gyermekét akkor is szereti, ha egész éjjel nem tudott aludni, mert a kicsi nyugós volt, és a karjában ringatta. Akkor is szereti, ha kamaszkorában kiabálva, az ajtót becsapva rohan el otthonról. Az anya szeretetéért a gyermeknek nem kell semmit tennie. Az van. Öröktől fogva van. A dolog ott csúszik el, amikor a szeretet mérőeszközzé válik, és mindenféle elvárásnak kell eleget tenni ahhoz, hogy anya figyeljen rám, és szeressen.

Mindannyian képesek vagyunk ebbe belecsúszni, hiszen emberek vagyunk. Ám pont ezek a belecsúszások, problémák és betegségek hívják fel a figyelmünket arra, hogy hohóóó, állj meg ember egy pillanatra, és ébredj fel a rossz álomból. Ki is vagy Te valójában? Hogyan akarod

élni az életed? Csak az egód irányításával, vagy a benned élő gyermeknek, a lelkednek is teret adsz? A tested a kommunikációs központ. Figyelj rá! Add meg neki azt, amit szeretnél Te magad is megkapni másoktól. Tiszteld, ápold, szeresd, tápláld. Ez a test a földi otthonod, a megtapasztalásaid eszköze. Vigyázz rá nagyon!

László Anikó

Természetgyógyász

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2017. szeptemberi számában