

A tünetek tükrében – Csonttörés

Első lépésként vegyük sorra, hogy mi mindennel függ össze maga a csont:

A csontváz a mozgatórendszer passzív részét alkotja, melyben a különböző csontok találkozási pontjainál ízületek, és ínszalagok, mint összekötő elemek biztosítják a rugalmas, irányváloztatásra is alkalmas kapcsolódást. A csontok felszíne az izmok eredési és tapadási felülete.

Vannak testünkben olyan csontok, amelyek elhatárolják a test különböző üregeit, egyfajta védőszerkezetet alkotnak. Védelmet nyújtanak a központi idegrendszernek az agykoponya és a gerincoszlopot alkotó csigolyák által. A bordakosár a szívet és a tüdőt, vagyis két létfontosságú szervet ölel körbe, rugalmas, ám megbízható módon védelmezve őket. A medencecsont is védi a közöttük helyet foglaló belső szerveket, mint például a petefészket, a méhet, a húgyhólyagot.

Ásványi anyagokat raktároz, és a szervezet sav-bázis egyensúlyában is fontos szerepet játszik.

A vöröscsontvelőnek a vérképzésben van feladata, a sárgacsontvelő pedig energiatároló zsírszövet.

A csontok alapállományát 35% szerves anyag, és 65% szervesetlen anyag adja. A szerves anyagok adják a rugalmasságát, a szervesetlen anyagok pedig a szilárdságát biztosítják a csontoknak. Gyermekkorban a csontok szerkezete sokkal rugalmasabb, így az ütéseknek ellenállóbb, nehezen törik. Az életkor előre haladtával csontjaink szerkezeti felépítése változik, de, amíg a csontépítés és lebontás folyamata egyensúlyban van, addig minden rendben van. Ha ez az egyensúly felborul, akkor két lehetséges folyamat indul be. Ha a felépítő folyamatok javára billen a mérleg, akkor megnövekszik a csontokban a szervesetlen anyagok százalékos aránya, és a csontok elmeszesednek. Ennek következtében elveszítik rugalmasságukat, merevvé válnak. Ha a lebontó folyamatok kerülnek túlsúlyba, akkor csonttritkulás következik be. Ilyen esetben a csontok tömegük és mésztartalmuk jelentős részét elveszítik, szerkezetük porózussá válik és sokkal törékenyebbek lesznek.

A csontok voltaképp a testünk alapját képezik, így érthető, hogy miért a gyökércsakrához tartozik. Függetlenül attól, hogy testünknek melyik területén helyezkedik el az a csont, ami épp eltört, egészen biztos, hogy az adott területtel kapcsolatos történet alapjaihoz érdemes visszatekinteni, és megvizsgálni a dolgok lehetséges eredetét. Természetesen fontos az is, hogy melyik testrészünket érinti a probléma, hiszen más üzenettartalma lesz a törésnek, ha a bokánk törött, vagy a bordánk, a gerincünk vagy a kezünk valamelyik ujjja. Ami minden esetben közös üzenet, hogy a törés miatt megváltozik minden. Nem tudjuk úgy használni a testünket, ahogy azt a „baleset” előtt tettük. Ám pont ez a lényeg, vagy ha úgy tetszik, ez minden csonttörés központi témája: megtört a régi, amit pihenés, elmélkedés, nyugalom, várakozás követ. Türelmes odafigyeléssel tud begyógyulni, újjászülni a csont, az új energia, amit magával hoz. A csonttörés tehát felszólít a változásra, változtatásra. Lehet, hogy a túl merev elképzelések, gondolatok, sémák nem engedték láttatni, ami már készülöben volt, ezért aztán megtörténik oly módon, hogy egészen biztosan érzékelhető legyen.

Egy láb csontjainak törése, bárhol is legyen az a lábon, másképp járást eredményez, sőt. A lehetséges másképp járás előtt jó néhány hétig ágyhoz köt a fekvőgipsz, ami egyáltalán nem teszi lehetővé a régi módon történő haladást. Mások segítségére és figyelmére is szorulhatunk ilyenkor, így nagy hatást gyakorol e folyamat a környezetünkkel való kapcsolódás átértékelésére, a tiszta kommunikációra, úgy, mint az igényeink megfogalmazására és kifejezésére, a kéréseink szavakba öntésére, a köszönetnyilvánításokra.

A kar csontjainak törése nem akadályozza a járást. Aktívan haladhatunk tovább, ám egyfajta másképp cselekvésre, és az érzéseink felülvizsgálatára hívja fel a figyelmünket. A karjaink a szívünk külvilágba való kiterjesztései. Minden, ami a szívünkben születik, a karokon keresztül ér el a környezetünkben élőkhöz. Egy érintés, egy simogatás, egy ölelés, egy kézszorítás, egy támogató baráti hátba veregetés, vagy egy pofon, egy popsira ütés, egy ökölharc mind kifejezi azokat az érzéseket, amiket dédelgetünk. A törött kar is előbb mozdulatlanságra ítéltetik, mielőtt újra munkához látna. Idő kell a csontok gyógyulásához, s ez idő alatt átgondolhatjuk, és átértékelhetjük belső és külső világunk természetét. Megtudhatjuk, hogy hogyan szabotáljuk belső világunk külvilágban történő megjelenését. Mi az az energia (félelem, düh, kétségbeesés, csalódottság, feldolgozatlan gyász, stb.), ami annyira felgyülemlett bennünk, hogy végül megtörtünk, eltörtünk alatta.

A kéz ujjainak szimbolikája segíthet megérteni egy-egy ujj eltörése mögött rejlő lelki tartalmakat. A hüvelykujjhoz tartozik az intellektus, és az aggodalom érzésvilága. A mutatóujjhoz az egó, és a félelem. A középső ujjhoz tartozik a nemiség, és a harag birodalma. A gyűrűsujjhoz a párkapcsolat, az egybekelés és a bánat. A kisujjhoz pedig a család, és a színlelés, az álarcok és játszmák birodalma. A kéz csontjainak eltörése árulkodhat arról, hogy jelenleg nem vagyunk képesek kézben tartani a dolgokat. Nem könnyű feladat ez esetben átadni a stafétát átmenetileg másnak, és feltétlen bizalmat szavazni annak, hogy helyettünk most ő kell, hogy megbirkózzon a dolgok továbbvitelével. Rengeteg lehetőség rejlik itt is abban, hogy átalakuljanak, és elmélyüljenek a számunkra fontos kapcsolataink, beleértve természetesen az önmagunkkal való kapcsolatot.

A bordatörés nagyon komoly üzenet tartalommal bír, hiszen egy olyan területet érint, ami egyfajta rugalmas vértként a szívet és a tüdőt védelmezi. Micsoda erő kell ahhoz, hogy ez a rugalmas szerkezet megroppanjon, vagy egyenesen ketté törjön. Egy komoly esés, zuhanás, de legalábbis egy jókora ütés kell ahhoz, hogy ez megtörténjen. Eltört bordával nehéz a lélegzetvétel, nehéz a mozgás, és akár a beszéd is. Ez a történet megmutathatja azt, hogy mennyire érezzük sebezhetőnek magunkat, s hogy vajon a családban ismerjük-e egymás szeretetnyelvét. Hogyan figyelnek oda rám, s én vajon el tudom-e mondani a többieknek, hogy mi lenne jó nekem. A bordatörés hátterében ott lehet az is, hogy a belső világunk és a külső világ közé falat emeltünk, s most ezzel a fájdalmas áttöréssel nyílik ki a kapu e két világ közötti szabad átjárás megteremtődéséhez, önmagunk őszinte felvállalásához. Annak kimondásához, hogy mások az igényeink, mint amit a többiek jónak gondolnak a számunkra: másfajta figyelmet szeretnénk, több teret kérünk az életünk bizonyos területein, vagy egyszerűen más a szeretetnyelvünk. Azt, akinek például a 'szívességek' a szeretetnyelve, hiába is ölelgetjük, mondván, hogy mennyire szeretjük őt, nem fogja megérezni. Nem érinti őt meg az érintésben és ölelésben rejlő szeretetüzenet. Ám, ha szívességet teszünk neki, jó szívvel segítünk valamiben, akkor úgy érzi, hogy fontos a számunkra.

Ebben az írásban a csonttörések csupán néhány lehetséges esetét tekintettük át. A következő részben további példákkal folytatjuk az utazásunkat.

László Anikó

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2018. februári számában