**A tünetek tükrében – Rándulás, ficam**

 Lehet egy rossz mozdulat, egy rossz lépés, valami baleset a fizikai oka annak, ha megrándul, esetleg ki is ficamodik a váll, a könyök, az ujjak ízületei, a boka, a térdkalács.

 Mi is történik pontosan ilyenkor? Rándulás esetén a két csontvég kimozdul a helyéről. Az ízületi tok és a szalagok megnyúlnak, de a behatás végén az ízületi vápa és a fej a helyükön maradnak. Ficamról akkor beszélünk, amikor az ízületi vápa és a fej teljesen eltávolodnak egymástól, és ebben a rendellenes helyzetben maradnak.

 Akárhogy is, minden esetben fájdalmas és duzzadt lesz az érintett ízület, a mozgása beszűkül. Az érintett testrész nyugalomba helyeződik, és külön törődést, figyelmet igényel. Fontos tehát megértenünk, hogy mit jelent a testünk térképén az adott testrész, és milyen üzenetet közvetít épp ebben a nem mindennapi helyzetben a számunkra.

 Pár héttel ezelőtt egy tábort vezettem, ahol az egyik résztvevő bal lába sérült meg. Egy rossz lépésből eredő rándulásnak indult, de aztán kiderült, hogy a lábfején elrepedt egy csontocska. A tünetei mind lassításra késztették őt, és a lábfejének, bokájának a kímélésére. Több figyelmet kapott a lába. Bár minden programon részt tudott venni, mégis volt benne kellemetlenség a számára, mert valahol arra számított, hogy két nap alatt túl lesz rajta. Nem így lett.

Ekkor annyit kérdeztem: „Mi történne, ha megengednéd a lábadnak, hogy most így legyen? Mi lenne, ha nem akarnád minden áron eltűntetni a tüneteit? Mi történne akkor, a gyógyulás elvárása helyett megfigyelnéd, hogy mire mutatnak rá ezek a tünetek?”

Ő pedig bátran megtette, beleállt ebbe a helyzetbe, és már aznap megérkezett a válasz ezekre a kérdésekre: „Látom, hogy mennyire nehezen fogadom el a törődést. Jólesik, hogy törődtök velem, de mégsem könnyű ezt megélnem. Én is adni szeretnék, és úgy érzem, hogy most nem tudok, sőt, hátráltatlak benneteket, ami talán nem igaz, mégis, így élem ezt most meg.”

Öröm volt hallani ezeket a szavakat, hiszen pont ez volt a lényeg az ő szempontjából, hogy végre megengedje magának, hogy leálljon, és csak legyen, mint befogadó. Képessé váljon elengedni a bűntudatot, és tiszta szívvel befogadni mindazt, amit kap: őszinte figyelmet, törődést, szeretetet, támogatást, fizikai és lelki segítséget. Képessé váljon arra, hogy kimondja: „Ez most nekem nem megy, én inkább pihenek.” Ez volt az ő számára ennek a balesetnek az üzenete.

Minden pillanat a tanulásé. Egy rándulás, egy ficam, egy cinkcsizmába helyezett boka annyi mindent mutathat meg önmagunkból, ha lehetőséget adunk rá, hogy azt el sem tudjuk képzelni.

A lábak a haladással, a lépések megtételével kapcsolatosak. A céljaink felé visznek, a jövőbe mutatnak. Minden, ami a lábainkkal történik ezekben a témákban benne van úgy, hogy még számtalan más dolog is kapcsolódik hozzá. Kinek – kinek a saját történetéből, a saját megélései kapcsán. A lábujjak az egyensúlyért felelősek, a boka a haladásért, az irányváltásért, a térd a rugalmasságért, ruganyosságért, a letérdelni tudásért, ami nem más, mint maga az alázat – az önmegadás, szemben a mindent irányítani, de legalábbis kontrollálni akarással. A vállak sokszor az öröm helyett a terhekkel teli hátizsákjaink cipelésére szakosodtak. A könyök ízület adja az alkar mozgásának adok-kiáradok, vagy kapok-befogadok mozdulatát. A kéz ujjai az apró finommozgásukkal megvalósítják mindazt, ami belőlünk kiindulva teremtődik a gondolataink, érzéseink által. Amikor a szív szavát nem halljuk meg, csupán a logikus elméből fakadó gondolatokra figyelünk, vállakban, a karokban és az ujjakban érkezhet meg az üzenet, hogy elérkezett a változtatás ideje. Az ujjak segítségével markolunk, megfogunk - ragaszkodunk, vagy épp kinyitva az ujjainkat elengedünk. Minden ujjunk külön jelentéstartalommal bír: a hüvelykujj az intellektus, a mutatóujj az ego, a középsőujj a harag lakhelye, míg a gyűrűsujj a kapcsolódásoké – úgy a párkapcsolaté, mint az önmagunkkal való kapcsolaté, a kisujj pedig a család szimbóluma, s ilyenformán a színlelésé. Érdekes összefüggések láthatók meg, ha a történetünk valamely jeles szakaszán épp ezek közül az ízületek közül kiált valamelyik egy kis kényszerpihenőért.

A fizikai test gyógyulásához tegyünk meg mindent, ami megtehető, ha kell orvosi segítség kérésével. Ám, hogy épp akkor épp ott miért is ért minket az a bizonyos baleset, no az egyáltalán nem véletlen. Ennek feltárásához pedig nem kell senki más, csupán mi magunk és az őszinteségünk önmagunkkal szemben.

„Mire mutat rá az ujjam, a vállam, a bokám, a térdem megrándulása, kificamodása?”

„Mire hívja fel a figyelmet ez a helyzet?”

„Mi változott ezáltal a helyzet által, és hogy érzem ebben magam?”

„Mit akadályoz meg ez a helyzet a számomra?”

„Milyen ajándék érkezik hozzám ez által a helyzet által?”

Az ilyen előre nem tervezett, váratlan helyzetek valami ajándékot tartogatnak a számunkra. Ez az ajándék azonban csak akkor fedi fel magát, ha kinyitjuk előtte magunkat, és beengedjük.

*László Anikó*

Alternatív Mozgás és Masszázsterapeuta

Babamasszázs oktató

Ringatóterapeuta és oktató

www.ringatoterapia.hu

Megjelent a Természetgyógyász Magazin 2020. októberi számában.