

Włodzimierz Lewin – bioenergoterapeuta, fizyk z wykształcenia, na podstawie wieloletniej praktyki opracował metodę uzdrawiania całego organizmu człowieka, ze szczególnym zwróceniem uwagi na uzyskanie prawidłowego widzenia. Jest propagatorem leczenia wzroku bezoperacyjnie i autorem skutecznej terapii wzroku. W książce *Uzdrow swoje ciało i popraw swój swój wzrok* Włodzimierz Lewin przytacza m.in. nauki Paracelsusa: „Nie można leczyć oczu, nie lecząc uprzednio głowy, i nie sposób leczyć głowy, nie lecząc całego ciała”. Pyta też, czy „ktokolwiek widział prawdziwego jogina w okularach? Absurdalność pytania jest oczywista. Prawdziwi jogini codziennie wykonują ćwiczenia wpływające na ogólne uzdrowienie organizmu i gimnastykę oczu. I dlatego nie potrzebują okularów”.

Pomóż sobie

Autor we wstępie podkreśla, że książka ta nie jest podręcznikiem z zakresu medycyny. Należy ją traktować jako jedną z dróg poznania siebie i wyjścia z niewiedzy. Adresowana jest do tych osób, które chcą pomóc sobie same. A jak? To proste...

UZDRAWIAJĄCY ZESTAW ĆWICZEŃ

Zachowanie elastyczności kręgosłupa oznacza zachowanie młodości i zdrowia. Stan kręgosłupa odzwierciedla nie tylko stan zdrowia, ale i wiek, a w przywróceniu zaburzonego wzroku odgrywa istotną rolę. Proponowany zestaw ćwiczeń ukierunkowany jest na ogólne uzdrowienie organizmu. Ćwiczenia są absolutnie bezpieczne. Jednakże, jeśli mieliście jakieś traumy kręgosłupa albo operacje, w trakcie wykonywania tych ćwiczeń zachowajcie szczególną ostrożność!

Ćwiczenia są bardzo proste i na pierwszy rzut oka wydają się bardzo znane. Po ich przeczytaniu może pojawić się nutka zwątpienia. Jednakże nie wyciągajcie pochopnych wniosków – to tylko zewnętrzne podobieństwo. Proponowane ćwiczenia to zestaw skuteczny dla zachowania i zwiększenia elastyczności kręgosłupa, pozwalający przywrócić mu jego normalne funkcje i wykluczyć przyczyny licznych chorób kręgosłupa oraz organów wewnętrznych. Uczyńcie z niego własną broń, a niespodzianki nie będą

kazały długo na siebie czekać! Kręgosłup bardzo szybko reaguje na uwagę skierowaną na niego. Już po kilku tygodniach ćwiczeń staje się elastyczny i ruchliwy. Jednocześnie z przywróceniem elastyczności kręgosłupa wzmocniają się mięśnie grzbietu.

W trakcie wykonywania ćwiczeń cała uwaga skierowana jest na ten odcinek kręgosłupa, gdzie wykonywany jest ruch. Pozostałe odcinki w miarę możliwości pozostają nieruchome. Wszystkie ćwiczenia winny być wykonywane z ochotą i winny przynosić zadowolenie. Mechaniczne ich wykonywanie, tzn. ćwiczenie dla ćwiczenia – to droga donikąd. I jeszcze jedna rzecz – na początku wszystkie ćwiczenia wykonuje się ostrożnie.

ĆWICZENIA SZYI

Wykonywać je można na siedząco lub stojąc. Ramiona nieruchome, odcinki kręgosłupa leżące poniżej również nieruchome.

1. Bez silnych napięć płynnie wykonujemy skłony głową w prawo i w lewo, nie unosząc ramion. Staramy się uszami dotrzeć do ramion – po 10-15 ruchów w każdą stronę.

2. Pochylamy głowę do przodu, dotykamy podbródkiem klatki piersiowej i nie odrywając go, ciągniemy w dół tak daleko, jak to możliwe, starając się dotrzeć do pępka. Następnie odchyla-

my głowę do tyłu, opieramy potylicę na grzbiecie i ciągniemy głowę pionowo w dół, nie zmieniając pozycji głowy, wciągamy ją, jak w pancerzu. Na początku czynimy to bez wysiłku, po czym z lekkim napięciem, po 10-15 razy w każdą stronę.

Nogi rozstawione na szerokość ramion – jeśli wykonujemy to ćwiczenie stojąc – ręce uniesione w górę, dłonie lekko zaciśnięte w pięści. Zginamy i prostujemy ręce w łokciach jakbyśmy lekko uderzali w sufit. 10-15 ruchów.

4. Obroty głowy w prawo i w lewo. Lewa ręka uniesiona do góry, dłoń lekko zaciśnięta w pięść. Powoli odwracamy głowę w prawo do oporu, po czym niewielkim wysiłkiem staramy się pogłębić obrót o kilka milimetrów. Jednocześnie zaczynamy lewą ręką lekko uderzać w sufit (5-6 ruchów). Zauważcie, że teraz głowa odwróciła się w prawo nieco dalej. A teraz, podnosząc w górę prawą rękę, wykonajcie to samo, odwracając głowę w lewo. Wykonać 8-10 skrętów głowy w każdą stronę.

5. Powtórzyć ćwiczenie nr 3.

6. Ruchy okrężne głową. W trakcie kręcenia głową staramy się połączyć pierwsze i drugie ćwiczenie: staramy się uszami dotknąć ramion, potylicą – grzbietu, podbródkiem – klatki piersiowej. Ruchy płynne, po 15 razy w kierunku zgodnym z ruchem wskazówek zegara i odwrotnym.

7. Powtórzyć ćwiczenie nr 3.

ĆWICZENIA NA GÓRNO-PIERSIOWY ODCINEK KRĘGOSŁUPA (uczestniczy tylko górna część kręgosłupa)

8. Pochylamy głowę do przodu, podbródkiem sięgamy klatki piersiowej i nie odrywając, ciągniemy w kierunku pępka. Górna część kręgosłupa powinna się przy tym wygiąć w łuk i w tym momencie ciągniemy ramiona do przodu i do siebie, odrobinę się naprężając. Dłoni obejmujemy łokcie, ramion nie unosimy. Następnie, nie zatrzymując się, podnosimy głowę do tyłu, opieramy na plecach. Ciągniemy ją w dół, a ramiona do tyłu i do siebie. Po 15 razy do przodu i do tyłu. Przy skłonie do przodu – wydech, do tyłu – wdech. Oddychać swobodnie.

9. Unoszenie ramion do góry i opuszczanie w dół. Kręgosłup wyprostowany, głowa nieruchoma. Opuszczając ramiona, ciągniemy pionowo wzdłuż tułowia ręce i wkładamy w to niewielki wysiłek. Następnie ciągniemy ramiona w górę i kiedy pojawi się odczucie, że wyżej już

nie mogą się podnieść, dokładamy jeszcze trochę wysiłku.

10. Ruchy okrężne ramionami. Po 15 razy do przodu i odwrotnie, sekunda na jeden okrąg. Wyobraźcie sobie parowóz. Ramiona mentalnie przekształćmy w koła, opuszczone wzdłuż tułowia ręce wyprostowane i zaczynamy ruchy

Ci, którzy nie mają czasu na ćwiczenia, będą musieli znaleźć czas na chorobę.

Hrabia Derby

stopniowo, nie spiesząc się, rozszerzając zakres ruchu. Oddychamy równo, bez wysiłku.

11. Skłony w lewo i w prawo, ręce opuszczone pionowo wzdłuż tułowia i przyciśnięte do niego. Przy skłonach starajcie się czubkami palców dosięgnąć stóp, wyciągając ręce w dół w miarę możliwości. Do stóp oczywiście nie dosięgniecie, ale osiągnięcie pożądanego efektu – kręgosłup stanie się bardziej elastyczny. Istota ćwiczenia polega na tym, że kiedy ręce nie odrywają się od tułowia, zgina się górna część kręgosłupa. Po 10-15 razy w każdą stronę. W trakcie zginania – wydech, a przy podnoszeniu – wdech.

12. Powtórzyć ćwiczenie 8, ale tułowia dotykają tylko dłonie, ręce wyprostowane. Tutaj już uczestniczy w ruchu środkowa część kręgosłupa.

ĆWICZENIA NA ŚRODKOWĄ CZĘŚĆ KRĘGOSŁUPA (odcinek piersiowy i lędźwiowy)

13. Siadamy na taborecie albo na podłodze. Rękoma trzymamy za siedzenie. Pochylamy



głowę do przodu i ciągniemy w dół, starając się nosem dotrzeć do pępka. Wydech w czasie skłonu do przodu i wdech w trakcie podnoszenia głowy, prostujemy plecy całkowicie. Na każdy ruch po 5-6 sekund. 10-15 skłonów bez większych wysiłków. Po czym wykonujemy skłon do tyłu, jakby starając się potylicą dotrzeć do pośladków. Kręgosłup przy tym wciągamy do przodu i stopniowo kontynuujemy skłon. 10-15 skłonów.

14. Obróty kręgosłupa wokół własnej osi. Ćwiczenie wykonuje się na siedząco. Plecy i głowa w jednej linii prostej. Skręcamy ramiona i głowę w prawo do oporu. A teraz zaczyna się zasadnicze ćwiczenie. Kiedy ramiona są otwarte do oporu, zaczynamy ruchy wahadłowe, z lekkim wysiłkiem starając się objąć jeszcze kilka centymetrów w każdym ruchu. Wykonać 2 razy po 15 ruchów. Następnie odwracamy się w lewo i znów wykonujemy dwa razy po 15 ruchów. Oddychać swobodnie, nie wstrzymywać oddechu. Jedna sekunda na jeden ruch wahadłowy.

ĆWICZENIA DLA DOLNEJ CZĘŚCI KRĘGOSŁUPA (odcinek lędźwiowo-krzyżowy)

15. Ćwiczenie wykonuje się na stojąco, nogi rozstawione na szerokość ramion. Opieramy pięści w okolicy nerek, łokcie z tyłu maksymalnie przyciągamy do siebie. Zaczynamy stopniowo odchyłać się do tyłu. Na początku odchylamy głowę, dalej stopniowo grzbiet, nie uginając kolan. Kiedy poczujecie, że dalej wygięcie już nie jest możliwe, zaczynacie zasadnicze ćwiczenie: nie prostując się, wykonujemy ruchy wahadłowe (jak przy kołysaniu) z zamiarem objęcia jeszcze kilka centymetrów – dwa razy po 15 ruchów.

16. Skłony do przodu. Ćwiczenie wykonuje się siedząc na podłodze. Ręce kładziemy na bokach ud i wykonujemy skłony do prawego kolana, do środka, do lewego kolana – po 10-15 ruchów. Starajcie się dotrzeć nosem swobodnie swoich kolan. Jak zawsze, kiedy przy skłonie kręgosłup dalej już nie pozwala się pochylić, dokładamy odrobinę wysiłku i obejmujemy jeszcze kilka centymetrów. Nie denerwujcie się jeśli, jeśli wasz nos zatrzymuje się bardzo daleko od kolan i nie zechce iść dalej. Z czasem będzie to możliwe.

17. Skłony do tyłu z uniesionymi rękoma. Ćwiczenie wykonuje się stojąc, nogi na szerokość ramion, oddech swobodny. Obciążenie przewidziane jest na cały kręgosłup. Podnosimy ręce do góry, palce zamykamy w zamek i nie zginając

kolan, zaczynamy ruch. Kiedy kręgosłup dalej już nie chce się wygiąć, znowu dokładamy wysiłku i wykonujemy ruchy wahadłowe. Dwa razy po 15 ruchów wahadłowych.

18. Skłony w lewo i w prawo z podniesionymi rękoma. Nogi i ramiona na jednej linii. Wykonuje się jak ćwiczenie 16. Dwa razy po 15 ruchów wahadłowych w każdą stronę. Oddech swobodny.

19. Nogi na szerokość ramion. Obróty do tyłu, w prawo, po czym w lewo. Starajcie się zobaczyć boczną powierzchnię stopy po przeciwległej stronie.

20. Ćwiczenie na zwiększenie elastyczności ruchu kręgosłupa wokół własnej osi. Wyobraźcie sobie, że odwróciwszy się do tyłu, chcecie zobaczyć własne pięty. Prawą piętę znad lewego ramienia, w tył, nie przemieszczając nóg, a lewą – znad prawego ramienia. Dla lepszego oglądu można odrobinę wygiąć się do tyłu, po obrocie zaczyna się zasadnicze ćwiczenie – odwróciwszy się do tyłu, znad lewego ramienia zaczynacie ruchy wahadłowe, ażeby zobaczyć prawą nogę z zewnętrznej strony i z tyłu. Znad prawego ramienia – lewą nogę. Dwa obroty w każdą stronę po 15 ruchów. Oddech swobodny.

21. Skłony do przodu. Ćwiczenie wykonuje się siedząc na dywaniku. Nogi odwiedzone na boki. Dłonie położyć na klatce piersiowej i wykonać maksymalny skłon do lewej, prawej nogi, do środka, w trakcie wydechu. Prawym ramieniem sięgamy prawego kolana 10 razy, lewym – lewego kolana. Potem do przodu, do połogi obu ramionami. Ramiona przy skłonach maksymalnie skręcone. Z czasem postarajcie się dotrzeć kolan grzbietem. Nie naprężajcie się przy tym mocno.

22. A teraz to samo ćwiczenie, tylko ramieniem starajcie się dotrzeć palców nóg.

23. Odpocznijcie i wykonajcie dowolne ćwiczenie na stawy rąk i nóg. Ćwiczenia na zwiększenie elastyczności kręgosłupa zakończone. Jeszcze raz przypominamy, że wszystkie ćwiczenia trzeba wykonywać z radością, z miłością do każdej kosteczki – i wówczas sukces gwarantowany.

Po opanowaniu tego zestawu ćwiczeń można dodać do niego inne ćwiczenia, kierując się swym samopoczuciem i intuicją. Dobry wybór starożytnych metod leczenia i profilaktyki grzbietu zebrał znany w kraju uzdrowiciel ludowy A. Lewszynow. Zaslugują na uwagę ćwiczenia na uzdrowienie kręgosłupa amerykańskiego fizjoterapeuty Paula Bragga.

Oprac. Lus