



MASAŻ PRZODKÓW

Proszę się wygodnie położyć na plecach – zaprasza mnie na łóżko do masażu fizjoterapeuta. W ubraniu. Uciska mój brzuch, masuje w różnych miejscach. Przyjemne ciepło rozchodzi się po ciele. Mam wrażenie, jakby coś się we mnie odblokowywało. Nie tylko w trzewiach, ale także w płucach i w głowie.

– Ma pani napięty brzuch, co świadczy o osłabieniu organizmu. A i stres chyba nieźle daje się we znaki – komentuje.

– Jeszcze nic niepokojącego się nie dzieje, nie ma choroby, to tylko zaburzenie, ale wzmocnienie należy się nerkom i jelitom. Ja unikam słowa „choroba”, w terapii chodzi o to, żeby do niej nie doszło.

Po półgodzinnym zabiegu mam miękki brzuch (sprawdzałam, wiedząc już, co, jak i gdzie mam dotykać), rozluźnione ciało, czuję się zrelaksowana, wypoczęta i lżejsza o parę kilogramów. – Zdrowie to brzuch miękki i ciepły – słyszę na zakończenie.

– Twardy, sztywny oznacza, że w organizmie zaczyna się dziać coś niedobrego.

Mówisz: „Coś leży mi na wątrobie”, gdy jakaś sprawa nie daje ci spokoju. Lub opowiadasz przyjaciółce o motylach w brzuchu na widok pewnego bruneta. Wszyscy wiemy, że to tylko przenośnie. Ale czy na pewno?



RENESANS LUDOWEJ MEDYCYNY

Uczestniczę w warsztatach starosłowiańskiego masażu brzucha, które prowadzi Władysław Batkiewicz. W dużej sali około 20 uczestników. Kilka typowych stołów do masażu, na ścianach tablice anatomiczne potrzebne do wykładu.

O tym, że wiejscy uzdrowiciele uciskali brzuchy cierpiącym na różne dolegliwości, pisali przedwojenni etnografowie – Franciszek Wereńko i Kazimierz Moszyński. Dawniej na prowincji nie było lekarzy, więc ludzie chorzy musieli sobie radzić sami. Zauważyli, że uciskanie brzucha z różną siłą i w określonej kolejności pomaga im pozbyć się różnych dolegliwości. Bóle mijały, kiszki lepiej pracowały, wracało zdrowie.

– Ludzie robili to intuicyjnie, nie rozumieli przecież przyczyn wielu chorób, nie mieli wiedzy o powiązaniach brzucha z całym organizmem – wyjaśnia Batkiewicz, który swoje doświadczenia zawarł w książce „Starosłowiański Masaż Brzucha”.

W przeciwieństwie do Polski masaż ten, jako jedną z form medycyny ludowej, zaakceptowali i zweryfikowali lekarze na Ukrainie. Tam uczy się go na studiach medycznych. Teraz, po latach zapomnienia, wrócił do naszego kraju. Władysław Batkiewicz uczył się go m.in. u prof. Łukjana Andrijuka, dziekana Wydziału Rehabilitacji i Medycyny Alternatywnej Uniwersytetu Lwowskiego. Tłumaczy mi teraz, że zadaniem tej terapii jest przywrócenie współpracy pomiędzy narządami wewnętrznymi, pobudzenie ich do działania, zlikwidowanie w nich zastojów limfy, a co za tym idzie – wyregulowanie przemiany materii.

JAK ŚCIŚNIĘTA PLASTIKOWA BUTELKA

Metoda jest stara, ale wzbogacona o nowoczesną wiedzę. Dlatego na powiększonym, podświetlonym ekranie Batkiewicz prezentuje przekrój przez ludzkie ciało, objaśniając znaczenie poszczególnych narządów. Te w jamie brzusznej interesują go szczególnie. – Stąd organizm bierze swoje siły – mówi. – Tak jak drzewo czerpie soki z korzeni, tak my wysysamy energię z brzucha, bo w nim mieszczą się korzenie życia.

Przytacza opinie naukowców o tzw. brzuszny układzie nerwowym, czyli mózgu trzewnym. Uczeni coraz częściej podkreślają, że mamy dwa mózgi – ten w głowie i ten w brzuchu. Około 80 proc. naszych komórek odpornościowych mieści się w jelitach. Tu produkowane jest aż 95 proc. serotoniny – neuroprzekaźnika nazywanego hormonem szczęścia. Mózg trzewny wysyła do centralnego układu nerwowego 90 proc. informacji, a centralny układ nerwowy do mózgu trzewnego – 10 proc. Oba te mózgi stale się więc ze sobą komunikują. Okazuje się, że ten trzewny, kiedy źle pracuje, może być przyczyną depresji, stanów lękowych i bezsenności. Z kolei na jego działanie wpływają różne emocje. I tak gniew poraża wątrobę, strach – nerki, cierpienie – serce, żołądek – brak wiary w siebie, płaczliwość – śledzionę. Wystarczy, żeby doszło do jakiegoś zaburzenia w jednym organie, a może ono wywołać zmiany w innym albo w wielu miejscach naraz. I chociaż nie jest

to jeszcze choroba, daje już jej objawy. Na przykład – zbyt duże napięcie (ściśnięcie) mięśni gładkich w narządach wewnętrznych sprawia, że cały układ trawienia nie jest w stanie pełnić swojej funkcji. – Oto zgnieciona butelka po wodzie mineralnej. Tak samo wyglądają ściśnięte narządy w jamie brzusznej. Jeśli one tak wyglądają, to i reszta organizmu nie może poprawnie funkcjonować. – Skąd bierze się taki ucisk? – pytam. – Z zaburzeń cyrkulacji płynów ustrojowych wywołanych na przykład stresem.

USUNĄĆ BLOKADY

Jadwiga, 60-lotka z Pruszkowa, przyjechała na warsztaty ze swoją córką. – Obie mamy problemy z pęcherzem, to jest u nas dziedziczne. Leki pomagają na krótko. Operacja to jednak dla nas ostateczność. Znajomej pomógł taki masaż. Jerzy ma problemy z prostatą, ale nie chce iść do lekarza. Do masażu od razu się zapalił. Czy pomoże? Po dzisiejszych warsztatach zrobiło mi się lżej w środku. – Czy każdemu pomoże masaż, jeśli zrobi się go sobie samemu? – pytam na koniec. – A jeśli sobie zaszkodzę? – Raczej nie ma takiego zagrożenia, najwyżej sobie pani nie pomoże – uspokaja Batkiewicz. – Oczywiście trzeba mieć pewną wiedzę o technice jego wykonania. Od tego właśnie są te warsztaty. Starosłowiański masaż brzucha uczą się na kursach lekarze, fizjoterapeuci, masażyści, jak również zwykli ludzie, na własne potrzeby. O mózg trzeba przecież dbać. Także o ten drugi.



Dobry ucisk

Istotą starosłowiańskiego masażu brzucha są bardzo delikatne uciski narządów jamy brzusznej, w ściśle określonej kolejności. Zabieg poprawia pracę żołądka, wątroby, trzustki, jelit, nerek, moczowodów. U kobiet także pracę gruczołów piersiowych, macicy, jajowodów i jajników, u mężczyzn jąder i prostaty. Proponujemy dwa proste masaże.

Przy niestrawności

Masuj prawą stronę brzucha, pod żebrami, zataczając coraz większe kółka, aż do pępka, zgodnie ze wskazówkami zegara. Poprawi pracę żołądka, wątroby, woreczka żółciowego.

Przy zdenerwowaniu

Masuj miejsce pod mostkiem, posuwając się okrężnymi ruchami od kostki na dole mostka po pępek, zgodnie z ruchami wskazówek zegara. Nim zaczniesz masaż, pomyśl o tym, co kochasz najbardziej, skup się na tym, co dla ciebie najmiłsze, najukochańsze. To sprawi, że dłoń nabierze szczególnych właściwości, a masaż będzie skuteczniejszy.

BOŻENA STASIAK

ILUSTRACJA: RUTH NIEDZIELSKA, ZDJĘCIA: ARCHIWUM PRYWATNE

REKLAMA

Starosłowiański Masaż Brzucha
trzydniowy kurs dla lekarzy i terapeutów
prowadzi Władysław Batkiewicz
24, 25, 26 II 2017 – Warszawa
07, 08, 09 IV 2017 – Kraków
12, 13, 14 V 2017 – Warszawa
16, 17, 18 VI 2017 – Warszawa
KRS UBEK: tel. 22 708 00 08, 501 30 40 73, www.wslk.pl