

# Páteř a její ošetření

**Margarethe Hauschková**

Onemocnění páteře jsou jevem, kterého v posledních desetiletích značně přibýlo a který v masážní praxi zaujímá stále větší prostor. Dokud budou poškození páteře považována v souladu s naším spíše technicky orientovaným myšlením za mechanický problém, nebudeme schopni tomuto orgánu sloužícímu naší lidské síle vzpřímení učinit zadost. Páteř je třeba nahlížet jako funkční jednotu, na jejíž výstavbě a zachování se opět podílí celý člověk.

Pro porozumění zvláštní formě ošetření páteře v masáži s jejím zdůrazněním lemniskátového principu bychom předeslali několik skutečností z anatomie a embryologie tohoto orgánu.

*Praobraz* celé kostry, tedy soustavu obratle a žebra, z níž lze pomocí metamorfóz celou kostru odvodit, je třeba - jak již bylo popsáno dříve v kapitole o metamorfózách kostry - chápat ve smyslu lemniskáty jako útvar, který představuje vyrovnávající formu mezi kosmickou beztížností a pozemskou tíží.

Vznášející se žebro a stažený obratel jsou společně zcela lemniskátovitě utvářeným praobrazem, který se pak v páteři nahoru a dolů obměňuje. Uprostřed jsou obratel i žebro harmonicky rozvinuté. Směrem nahoru převažuje u obratlů stále víc lehký princip žebra, až nakonec u atlasu zůstane jen vznášející se prstenec; směrem dolů jsou těla obratlů a stahující, koncentrující princip stále intenzivnější, až nakonec zbudou jen kostkám soli podobné kostrční kůstky.

Samotná páteř je útvarem, který drží pohromadě ostatní jinak oddělené části kostry. Tak jako tvoří fyzické tělo nádobu pro tři vyšší principy, život, duši a ducha, shrnuje páteř tyto tři principy v podobě obrazu. Všechny principy také mají na výstavbě páteře svůj zvláštní podíl. Páteř obsahuje *éterný růstový princip* jako rošť lina, která roste od uzlu k uzlu. Svě listy rozvíjí v žebrech, aby nakonec vytvořila hlavu jako svůj květ. *Astrální princip* z ní však činí *dutou formu, dává prostorovou orientaci* a páteř s jejím silným prokrvením intenzivně napojuje na vnitřní vesmírnou soustavu. *Prii cip polarity* v každém směru, stejně jako *pohyblivost*, je výrazem astrálně-animálního stupně utváření. To všechno pak ale podléhá ještě *ústrojnosti Já*. Ta vyzvedá utváření na lidskou úroveň, vtiskuje páteři univerzální, kosmické míry, *vytváří funkční jednotu* a chápe se tohoto orgánu *silou vzpřímení*, aby mu tím dala funkční tvar dvojitého esovitého zakřivení. Tyto principy, vzájemně se prolínají, samozřejmě od samého začátku zasahují do zárodku páteře.

Rytmem prostoupené životní tělo je vždy zprostředkovatelem duševně-duchovních tvořivých principů pro fyzickou oblast. Tvůrčí princip, v tomto případě Já, používá vždy rytmické procesy, má-li být formována hmota.

Chtěla bych ještě poukázat na jednu zvláštní okolnost při vytváření páteře. Následující nákres budiž ilustrací toho, co je zde podstatné.

21. den embryonálního vývoje vzniká podél *struny hřbetní* (chorda dorsalis) během několika dnů 44 párově založených somitových buněčných shluků. Sestávají ze *sklerotomu*, který je základem kostry, a *myotomu*, který je základem svalové soustavy. Celý tento útvar pochází ze středního zárodečného listu.

Tyto sklerotomy mají uprostřed jemnou štěrbinu a definitivní obratel vzniká posunutím. Ve štěrbinách se uchovává juvenilní tkáň. Z té vznikají *ploténky* se svým rosolovitým jádrem, které je uzavřeno v prstenčité vláknité chrupavce a při pohledu shora má *tvar piškoty*; tento tvar je formou předcházející lemniskátě v rámci příslušné řady Cassiniho křivek. Vztah somitu (prvoobratle) k

definitivnímu obratli bychom mohli hudebně vyjádřit jako *sled sekund*, vzájemné proznívání dvou zvukových útvarů, v tomto případě vzájemné prolínání dvou tvořivých rytmů.

Umělecké představy mohou k porozumění organických útvarů dopomoci často více než čistě abstraktní úvahy. V tomto případě má význam i to, že *tuto hudebnost* charakterizuje Rudolf Steiner jako *zákonitost Já, která je o půl úrovně vsunutá do astrálně-duševní oblasti*. Tím vzniká hudba, podobně jako vzniká *malířství*, tedy barevné vyobrazení, vstoupením *duševní zákonitosti do éterné oblasti* a jako vzniká *plastika*, když se *zákony života*, tedy zákony éterné oblasti, o půl úrovně *posunou do fyzické oblasti*.

Podíváme-li se s takovýmito myšlenkami na posunutí při utváření páteře, uvidíme, že páteř se jeví být orgánem neobyčejně podřízeným hudební zákonitosti Já. To je také bezprostředně nabíledni, poněvadž by jinak v páteři nemohla působit tendence vzpřímení, která je funkcí jáství. Příznačné je také to, že dokonce i zvířata, slyší-li hudbu, která tedy obsahuje tuto zákonitost Já, se pokoušejí napřímít.

Rudolf Steiner kromě toho popisuje, jak život dýchání pokračuje v moku a vytváří v něm mírné stoupající a klesající pohyby, které se šíří velmi rozmanitě utvářenými meziprostory. Tím se celý tento útvar podobá hudebnímu nástroji, který byl v dávných mystériích nazýván *Apollónovou lyrou*. Tajuplné dění spojené s centrální nervovou soustavou plovoucí v moku a odehrávající se v souvislosti s dýcháním je výsledkem oduševnění a produchovnění člověka. Cestami hudby, to znamená hvězdného řádu, je lidské tělo pozvedáno na úroveň Já. Když ve sledu dávných kultur v řecké epoše poprvé v lidském vědomí procítá Já, je vůdčím inspirátorem Apollón s lyrou. Dnes zatím vůbec netušíme, nakolik rozhodující roli hraje hudba a její kvalita pro lidství. Kdybychom nebyli hudebně strukturovaní podle zákonů hudby pocházející ze sfér hvězdného světa, nebyli bychom „zamrzlou sonátou“, naše těla by do sebe nemohla přijmout žádné Já.

Ještě několik slov k meziobratlové ploténce samotné. Ploténka, na své cestě se zastavivší zbytek somitového jádra, k němuž se přimísily zbudelé zbytky ze struny hřbetní, je tedy dosud tvárnou, juvenilní tkání. Ploténky jsou v hrudní části nejnižší a jsou rovnoměrně vysoko. V krční a bederní části páteře jsou ventrálně podstatně výše, což odpovídá lordóze. Všechny ploténky společně představují více než čtvrtinu celkové délky páteře. Tady bych chtěla zařadit ještě jednu zprávu o pozorování jdoucího člověka na rentgenovém filmu. Při tomto pozorování se ukazuje, že při každém kroku vykonávají všechny obratle lemniskátový pohyb - takřkajíc na jednotlivých ploténkách - který se směrem nahoru co do své velikosti zmenšuje. V klidovém postavení je jenom hlava. Fyzickým výrazem tohoto tolik typického pohybu je lemniskátově tvarovaná prohlubeň (tvaru piškoty), která je patrná u každé meziobratlové ploténky. Trnové výběžky se jednotlivě pohybují velmi jemně sem a tam. Celkový dojem je takový, že se páteř pohybuje jako rybí ploutev vlnící se shora dolů ve vodě. Tolik ona zpráva, která zřetelně ukazuje, jak málo mechanické, nýbrž nakolik ovládané tvořivými silami éterného těla, působícího v tekutém živlu, jsou při bližším pohledu pohybové útvary živého člověka. Na základě všeho, co bylo uvedeno, okamžitě pochopíme, že páteř je napadána, jakmile se z ní uvolní tvořivé impulzy duchovně-duševní složky. Že jemnější posuny v páteři mohou být také příčinou jiných obtíží projevujících se daleko od ní, například *artróza* a *artritida*, ba i poruch vnitřních orgánů, například *žaludku*, *slinivky břišní*, *srdce* a dalších, již bylo pozorováno mnohokrát. V normálním případě je spojení kostí páteře udržováno napnutým vazivovým aparátem, který při takovýchto uvolněních samozřejmě také vypovídá službu.

*Pro páteř jsou nejškodlivější akutní nebo chronické otrěsy*, jimž jsme však vlivem naší kultury často vystavováni. Tyto otrěsy si nemusíme představovat jen mechanicky, i když i těch je dost a dost vzhledem k blízkému vztahu člověka ke strojům, ale také v souvislosti s tvrdou chůzí po vybetonovaných cestách. Zapomínat však nesmíme ani na nástup hudby opírající se o bicí nástroje a obsahující protirytmus, která je také dlouhodobě způsobila otřást schránou pro nástroj našeho produchovnění, pro Apollónovu lyru. Vždyť už dnes jsme svědky toho, že když se lidské masy této „hudbě“ vystaví, zmocňují se duše i těla cizí síly, nikoli rozvázně individuální Já.

Další škodlivé vlivy pocházejí z *nesprávné výživy*, dále je to *působení chladu a přepínání se*, je-li zde již hereditární oslabení celé konstituce. V neposlední řadě stojí za vším duševní postoj, který *negováním duchovní individuality* a mnohdy i *ochromováním individuální iniciativy* v kultuře

pohodlnosti, zajišťování se a autoritářského unifikování náležitě nepřipouští aktivitu Já. Mnohdy chybí i sociální teplo, které umožňuje procitnutí jednoho Já v setkání s druhým, jeho rozechřátí a rozvinutí. Zkrátka je dostatek důvodů k tomu, aby nejústřednější část naší kostry byla v naší době ohrožena rozpadem a musela být ve stále větší míře ošetřována.

Zatímco v oblasti léčiv umožňují určitou základní terapii z bambusu zpracované přípravky na ošetření plotének, vyráběné v laboratoři na přípravu léčiv Wala, můžeme v rytmických masážích dosáhnout značného zlepšení funkce a upevnění již dosaženého léčebného výsledku.

Ošetření každého případu musí být individuální. Zásadou je - po úvodní orientující masáži zad, která smí být lehká a uvolňující a při níž bolestivá místa jen přejíždíme - opakované čistě *lemniskátové ošetření* se stále se zmenšujícími formami dolů po celých zádech. Podle toho, jestli se obtíže týkají spíše cervikální nebo lum- bální oblasti, bude zdůrazněna horní nebo dolní část. V každém případě však musí být kořen páteře i při cervikálních poruchách hřejivě propracován pečlivou *masáží kyčli a kříže*. Začleněná *masáž břicha s vnořujícím se tahem* a případně zakončujícím *vtíráním na játrech* se postarají o lepší prokrvení ze strany látkové výměny. Skutečně trvalého zlepšení dosáhneme jenom tehdy, vezmeme-li si na pomoc proudivé masáže paží a nohou, abychom orgánu páteře přiváděli síly shora i zdola a náležitě ho opět začlenili do obecného koloběhu života.

Od začátku uplatňované *obcházení bolestivých míst* zůstává hlavní zásadou i nadále. Teprve při zlepšení je možné pozvolna uvažovat o intenzivnějším ošetření nemocných míst. Jedná-li se o vyložené *poškození krční páteře*, získává na zvláštním významu *odvádějící masáž šíje* s jejími vytahujícími hmaty ulevujícími šíjovému vazů. Tyto hmaty pak musíme provádět pomalu 2 až 3 minuty jeden obratel po druhém. Teprve až jsou šíje a horní část zad dobře propustné, mohou masáže paží přivádět síly. Odvádějící masáž šíje nejrady ještě upevníme několika hmaty na lýtkách. Někdy je také vhodné rozšířit zpracování svalových úponů v týlu na oblast okolo uší a skalpu. Poté by měly následovat dobré odvádějící tahy. Vedle vtírání na játrech se při *cervikálních poškozeních* osvědčil také důraz na *vtírání v oblasti ledvin*. Při lumbálním syndromu vystupuje do popředí masáž kyčli a stoupající proudivé masáže nohou, aby byla páteř pozvednuta více do lehkosti živých tvořivých sil. *Poruchy držení těla a deformace páteře, též skolióza* a podobně, se ošetřují tak, že masážní hmaty umístíme pokud možno takovým způsobem, jako bychom před sebou měli zdravou páteř. Zvláště stírající tahy nesledují patologickou formu, nýbrž přejíždějí přes ni, tak aby páteřní krajině vtiskovaly jakýsi model zdravé formy. Konečné stavy ztuhnutí páteře jako u *Bechtěrevovy nemoci* ošetřujeme s přihlédnutím k následujícím aspektům: zahřívající a uvolňující masáže zad, stejně jako ramenou a kyčli, přivádění sil z paží a nohou, lemniskátové shrnutí proudů shora a zdola na zádech, která byla předem pravidelně ošetřována uvolňujícími měkkými masážními hmaty. Nápomocné při tom může být také zařazení masáže břicha, stejně jako vtírání na játrech a ledvinách.

Co popsat nelze, ale v čem přesto spočívá podstatný faktor léčebného působení, je dávkování. Obvyklá zásada, že masáž musí trvat půl hodiny nebo dokonce celou jednu hodinu, u rytmických masáží naprosto není na místě. Zpočátku mohou být nutná velmi krátká ošetření, která však již přinesou citelné výsledky. K tomu, aby člověk možnosti rytmických masáží zcela vyčerpал, potřebuje cit a zkušenost.