

EXCURSION DANS LE TEMPS

*Plus Dieu nous enseigne de siècles,
plus il répand nos connaissances.
Théophrastus Paracelsus,
"Labyrinthe de médecins"*

La pratique et les fondements de la théorie de la thérapie manuelle sont aussi vieux que le monde. Probablement parce que lorsque, à l'un des stades de la phylogenèse - le processus de développement des êtres vivants - notre hypothétique ancêtre est descendu pour la première fois d'un arbre, s'est redressé et s'est tenu sur les deux jambes, il a vécu quelque chose qui ressemblait à un choc. Hélas, malheureusement, la structure du squelette humain n'est pas très adaptée à la marche directe. En position d'orthostase, la colonne vertébrale subit un stress énorme. Apparemment, par conséquent, depuis le début des temps, les gens ont non seulement été forcés d'apprendre à marcher correctement (en toute sécurité) et à développer une posture, mais aussi à améliorer les méthodes de prévention et de traitement de la colonne vertébrale, des articulations, des muscles périphériques et des ligaments - l'ensemble système musculo-squelettique.

1. Pierres noires d'Ica

L'art de la mise en os a atteint le troisième millénaire de notre temps depuis les profondeurs incroyables des siècles. Ceci, en particulier, est confirmé par des publications sensationnelles sur les expositions de la lithothèque dans la ville péruvienne d'Ica. Le propriétaire de la collection unique, chirurgien et professeur à l'université locale, Javier Cabrera Darkea, trouve depuis plusieurs années des «pierres gravées noires» à proximité de la Costa (côte pacifique du Pérou). Aujourd'hui, la collection du musée contient plus de 15 mille plaques frappantes, parsemées de dessins bien conservés de l'époque ... de dinosaures!

Les chercheurs pensent que les "images" auraient pu être dessinées par l'une des branches jusqu'ici inconnues des Néandertaliens. Ou humanoïdes similaires. En tout cas, les intelligents Cro-Magnons, considérés comme les ancêtres directs de l'homme moderne, n'existaient pas à cette époque.

Ainsi, à en juger par les images, la mystérieuse civilisation maîtrisait parfaitement l'art de la guérison. L'une des pierres montre clairement comment un ancien guérisseur effectue des manipulations sur la colonne vertébrale du patient.

Dans une autre image, le "médecin impossible", saisissant et pressant la tête du patient contre lui-même, fixe les vertèbres cervicales de la personne. Sur le troisième, une méthode efficace et bien connue des poseurs d'os (le patient est allongé sur le ventre) est utilisée pour étirer les vertèbres. Quelle que soit la collection de pierres inestimable du scientifique péruvien, une autre preuve documentaire que la chiropratique est apparue à l'aube de l'humanité.

2. Thérapie manuelle des Sumériens

De nombreux chercheurs modernes des méthodes de médecine traditionnelle sont enclins à croire que les générations suivantes de guérisseurs ont adopté les fondements des connaissances inestimables des guérisseurs de l'ancienne civilisation des mystérieux Sumériens. Personne ne peut encore dire d'où ils venaient dans le sud de la Mésopotamie, après avoir construit de magnifiques cités-états il y a 6000 ans dans le delta marécageux et sans vie du Tigre et de l'Euphrate. Cependant, on sait avec certitude que dans le panthéon des dieux du peuple mystérieux, il y avait la patronne de la médecine, la grande Ninti (Mama ou Baba, la fille du dieu suprême Anu) et la divinité de la santé Damu. Comme il ressort des inscriptions cunéiformes sur des tablettes d'argile trouvées à Nippour par une expédition scientifique de l'Université de Pennsylvanie (USA), les prêtres-lanceurs de sorts ont appelé Ninti et Dam lorsqu'il était nécessaire de sauver une personne de la maladie et d'aider le le patient rétablit «l'équilibre du corps».

Les guérisseurs sumériens, qui ont étudié pendant six ans à l'académie médicale d'Edduba, ont ensuite été divisés en azu (ceux qui connaissaient les solutions médicinales pour administration orale) et yazu (spécialistes des onguents externes). Ceux-ci et d'autres combinaient habilement l'art de la guérison avec des conspirations rituelles, des sorts et des rites magiques. Donc, si une personne se blessait ou se cassait des os, des attelles de roseau lui étaient appliquées et en même temps des sorts magiques étaient lancés. Ceux qui souffraient gravement de douleurs inexplicables dans la colonne vertébrale et les articulations se sont vu recommander des onguents miraculeux. Ils ont été frottés avec diligence dans le point sensible, pas fatigués de répéter des prières magiques. Comme le croyait le médecin russe Grigory Popov (en 1903), les anciens guérisseurs possédaient même alors des capacités hypnotiques et, «parlant des maladies» par des sorts monotones, introduisaient le patient dans un état de transe.

Le spectre des médicaments sumériens était assez varié. Les chiropraticiens de Mésopotamie en utilisaient des herbes, des racines, des feuilles, des infusions et

des décoctions, des minéraux broyés en poudre, du miel, des produits d'élevage, de la pêche et même une carapace de tortue. La thérapie de traction (compression) et de distraction (étirement), l'inhalation, le massage améliorant la santé avec frottement du corps avec des huiles aromatiques et les exercices thérapeutiques ont été largement utilisés. Ce n'est pas un hasard si, plus tard, lorsque le célèbre pharaon égyptien Amenhotep a commencé à souffrir de graves douleurs lombaires et articulaires, les prêtres ont envoyé une ambassade spéciale en Assyrie, où ils ont trouvé un guérisseur familial avec «l'art divin» du sertissage sumérien. Une semaine plus tard, le dirigeant égyptien s'est levé et a ordonné de donner au guérisseur autant de grains et d'or qu'il pouvait en porter.

3. L'art du traitement des couleurs

Dans l'Égypte ancienne, à l'époque du pharaon Djoser, le fondateur de la III^e dynastie royale, des légendes ont été faites sur le constructeur de la première pyramide à degrés à Sakkara, le grand prêtre et guérisseur accompli Imhotep. Avec sa main légère, les guérisseurs égyptiens ont commencé à utiliser pour la première fois (entre autres méthodes) pour le traitement des maladies du système musculo-squelettique, la méthode de thérapie par la couleur, qui dans la médecine manuelle d'aujourd'hui est connue sous le nom de chromothérapie.

Dans les sanctuaires du dieu de la sagesse et de la connaissance Thot, des salles colorées spéciales ont été équipées. En eux, les disciples du sage Imhotep placèrent des pierres précieuses de la même couleur que la boisson dans des récipients contenant des jus de fruits (selon les Égyptiens, ils contenaient l'énergie du dieu soleil Ra), puis, après avoir résisté à l'infusion pendant un certain temps, a servi une potion de guérison aux malades.

Les anciens guérisseurs et fondateurs d'écoles ésotériques croyaient, non sans raison, que les organes et les systèmes de notre corps sont très sensibles à certaines couleurs, qui activent ou ralentissent de nombreux processus dans le corps.

Ainsi, par exemple, le rouge (disons, le sang) est considéré comme l'Esprit de Vie. Des couleurs oranges d'intensité variable sont associées aux possibilités de guérison interne du corps. La couleur jaune d'or symbolise l'Esprit de Sagesse, est très propice à la méditation et à la concentration. Les couleurs vertes sont les couleurs du développement continu et même de l'immortalité. Le bleu est associé à l'Esprit de vérité. Le bleu a des propriétés toniques. Le noir est un symbole de silence absolu et de tranquillité. Etc.

Dans les années 30 de XX siècle, un éminent scientifique indien D. Ghadiali a confirmé les possibilités de la thérapie par la couleur, décrivant en détail son effet thérapeutique. Plus tard, le psychologue suisse de renommée mondiale Max Luscher a fait un test de couleur unique et a prouvé de manière convaincante que différentes couleurs ont des effets différents sur le système musculo-squelettique humain et peuvent bien changer les paramètres de son état physique et émotionnel.

En particulier, le traitement de l'arthrite est beaucoup plus efficace si le patient est entouré d'une lampe violette ou bleue, à l'intérieur. Les couleurs bleues et vertes aident à soulager les maux de tête. La relaxation (relaxation musculaire) des muscles tendus est parfaitement favorisée par la couleur rouge. Orange, en revanche, augmente le tonus musculaire. Pour les maladies des articulations des membres, les couleurs violettes et citronnées sont indiquées.

Dans l'ancien temps, les poseurs d'os d'Egypte, de Grèce, d'Inde et de Chine connaissaient également l'effet curatif d'une méthode de traitement folklorique telle que la respiration colorée. En fonction de la maladie de n'importe quelle partie de la colonne vertébrale ou des articulations des extrémités, le guérisseur traditionnel a suggéré au patient d'imaginer une couleur spécifique, d'entourer mentalement la zone touchée (espace) et de respirer selon un certain système. Le patient s'est assis confortablement, redressant la colonne vertébrale. Ensuite, en appuyant le bout de la langue sur les alvéoles (deux tubercules dans le palais supérieur), inhalé par le nez, retenu l'air pendant 12 secondes, puis expiré lentement par la bouche. Au cours de chaque inhalation, il était nécessaire de présenter la couleur recommandée, ce qui est favorable à cette affection particulière.

Comme l'a montré la recherche moderne, il est utile de s'entourer mentalement de peintures bleues et violettes pendant la «respiration de couleur» dans les maladies du système squelettique.

Il est souhaitable de "plonger" dans les couleurs orange pour détendre (détendre) les tissus musculaires. La restauration fonctionnelle du système nerveux peut être obtenue grâce aux couleurs vertes.

Aujourd'hui, le médecin anglais Edward Bach a développé une thérapie florale efficace pour ses patients, en l'appelant la «méthode du soleil». Lorsque les plantes de certaines fleurs, sélectionnées pour le patient, fleurissent complètement, le médecin les place dans un bain d'eau, les expose au soleil et attend que les fleurs

se fanent, et leurs qualités curatives passent dans l'eau, qu'il faut boire à des fins médicinales.

4. Le principe de base de l'homéopathie

Il y a environ 200 ans, le chimiste et médecin autrichien Friedrich Christian Samuel Hahnemann a mis au point un système thérapeutique de traitement alternatif basé sur le principe des «cures similaires» («similia similibus curantur»). Un épisode du roman de Mikhaïl Boulgakov "Le maître et Marguerite" me vient involontairement à la mémoire, où Stepan Likhodeev, d'une douloureuse gueule de bois, a appelé la gouvernante Grunya et lui a demandé résolument un pyramidon. Cependant, il y avait un certain visiteur à proximité, qui a catégoriquement déclaré que le pyramidon n'aiderait pas maintenant, car comme devrait être traité comme.

La pratique médicale témoigne: la façon dont elle est. Le Dr Hahnemann a prouvé de manière convaincante que les poisons strictement dosés sont d'excellents médicaments et, dans certaines quantités, peuvent éliminer les empoisonnements qu'ils provoquent. En conséquence, le monde a reçu un manuel de référence unique sur l'homéopathie "Materia medica". Suivant l'approche médicale pour traiter le patient, et non la maladie, le médecin homéopathe mène le traitement individuellement. Après tout, le même type de douleur dans la colonne vertébrale ou les articulations des extrémités peut être le résultat d'une blessure, d'un refroidissement, d'une intoxication - peu importe. En fonction des raisons qui ont causé la maladie, le médecin homéopathe prescrit la dose du médicament. Par exemple, avec un traumatisme vertébral, une ostéochondrose, une arthrose et des troubles métaboliques du corps, la plupart des patients se voient présenter de l'arnica ou du romarin sauvage. Si la cause de la maladie se refroidit, un chiropraticien peut recommander, par exemple, un foie sulfurique calcaire.

Les médicaments homéopathiques sont utilisés simultanément aux manipulations ostéopathiques, ou en alternance. De plus, la thérapie homéopathique implique l'utilisation non seulement de plantes médicinales, mais aussi de minéraux, de venins de serpents, de moyens d'existence de divers animaux et insectes (miel, acide formique, etc.).

5. Philosophie de l'Orient

Les sages himalayens ont apporté une contribution inestimable au développement de la théorie et de la pratique de la guérison populaire. Ils ont développé le système médical le plus ancien Ayurveda (traduit du sanscrit "Ayur"

- vie, "Veda" - connaissance). Les scientifiques indiens Charaka, Sushruta et Vagbhata, qui ont écrit de solides traités sur l'Ayurveda, ont prouvé de manière convaincante que l'état du corps est en grande partie déterminé par la santé de la colonne vertébrale.

Ce n'est pas un hasard si chez les yogis il y a une ferme conviction: tant que la colonne vertébrale est souple et saine, notre corps est sain. Eh bien, les écarts par rapport à la norme peuvent être complètement corrigés par une physiothérapie corrective, des massages, de l'acupuncture et une série d'exercices de gymnastique. En termes simples, à travers les méthodes qui, des siècles plus tard, sont aujourd'hui efficacement utilisées par les chiropraticiens du monde entier.

Selon l'Ayurveda, une personne se compose de cinq éléments de base: l'éther, l'air, l'eau, le feu et la terre. Leurs combinaisons forment trois énergies vitales (doshas). Si l'harmonie est perturbée, le corps échoue. Par exemple, lorsque nous dépassons les charges admissibles sur le système musculo-squelettique, nous avons volontairement ou involontairement un impact négatif sur la précieuse énergie du mouvement (vata). Le plus souvent, cela conduit à un trouble métabolique (pitta). Enfin, lorsque l'énergie nécessaire pour maintenir l'équilibre hydrique et l'élasticité des tissus corporels (kapha) s'affaiblit, la maladie s'installe.

Les partisans de l'Ayurveda ont longtemps considéré comme l'une des méthodes les plus efficaces pour restaurer les fonctions altérées et prévenir les maladies du système musculo-squelettique pour utiliser l'énergie des mains du guérisseur pliées d'une manière spéciale. En sanskrit, cela s'appelle mudra.

La méthode est complexe. Il nécessite une concentration de pensée énorme et est donc accessible à très peu. Cela nécessite un cadeau spécial. Le fait est qu'en posant ses mains sur la zone touchée, par exemple, une partie spécifique de la colonne vertébrale, le guérisseur se concentre mentalement sur le méridien d'énergie affaibli et avec une seule pensée essaie de redistribuer l'énergie vitale afin que ses flux pénètrent dans le canal affecté, contribuant à la restauration des fonctions altérées. Cela réussit rarement tout de suite. Les séances thérapeutiques utilisant des mudras, à en juger par l'expérience historique des guérisseurs en Inde, en Chine, au Japon et dans la péninsule coréenne, peuvent durer de plusieurs jours à plusieurs mois. Pendant le traitement mudra, la position des mains change selon les besoins. Les séances quotidiennes peuvent être effectuées jusqu'à 6 fois pendant 5 à 10 minutes en utilisant 2-3 mudras.

6. La théorie de l'équilibre et de la disharmonie

Dans le célèbre traité "Le Canon intérieur du Seigneur jaune", qui a été formé au 1er siècle avant JC, les particularités de la médecine de la Chine ancienne sont définies: guérir non pas des organes individuels ou des parties du corps, mais tout l'organisme. Depuis l'Antiquité, les guérisseurs de l'Empire céleste pensaient que la qualité de la santé, tout d'abord, dépendait de l'état de l'équilibre de la vitalité. La maladie est une disharmonie claire, un trouble de leurs fonctions. Par conséquent, il est nécessaire d'éliminer un déséquilibre dangereux.

Dossier historique d'un ostéopathe

Le grand conquérant Gengis Khan (Temuchin) s'affaiblissait à l'âge de 63 ans. Il ne pouvait plus seller son cheval bien-aimé sans l'aide des gardes du corps personnels des kashikten et restait de plus en plus souvent dans la tente du camp, pensant seul à la fragilité de la vie. Enfin, le redoutable conquérant des peuples ordonna par messagers que le sage et magicien chinois Chang Chun (Qiu Chuji), le chef de la communauté monastique taoïste Baiyunguan ("Nuage blanc") et adepte des enseignements du penseur Lao Tzu, devrait lui apparaître dans un quartier général provisoire sur les rives de l'Amu Darya. L'aîné se prépara docilement pour le long voyage. Pendant quinze mois, il a voyagé à travers toute la Chine du Nord, la Mongolie, le Turkestan oriental et Sémirechye, jusqu'au 16 mai 1222, il a comparu devant le souverain du monde. La première chose que le dur conquérant a demandé à Chang Chun était de savoir s'il était possible d'atteindre l'immortalité. Le professeur a répondu que c'était impossible dans la forme dans laquelle il l'imagine. Il n'y a que des moyens de prolonger la vie, mais il n'y a pas de remède contre l'immortalité physique. "Dans ce cas, je ne peux que l'accepter." - Il a baissé sa lourde tête Genghis Khan. En réponse, le maître chinois a rappelé au propriétaire de la riche tente que la vie, si elle est correctement construite, peut être considérablement prolongée.

L'une des principales conditions est d'apprendre à soulager la fatigue. Lorsque vous restez debout longtemps, les articulations des jambes souffrent. Si vous courez dans la steppe pendant des jours, la colonne vertébrale est imperceptiblement détruite par les micro-chocs. Marcher trop longtemps sur le pied fatigue les os et les muscles. Une longue position assise au même endroit provoque une stagnation dangereuse du sang. Pour éviter la fatigue et le vieillissement prématuré du corps, il est nécessaire de changer de position plus

souvent. Comment? À tour de rôle, prenant différentes poses d'animaux et d'oiseaux: ours, tigre, aigle, etc.

Et manger, selon la philosophie du Tao, doit être complètement différent. Par exemple, vous pouvez apprendre à accumuler puis à avaler votre propre salive, satisfaisant ainsi la sensation de faim et renforçant l'esprit. C'est encore mieux si la seule nourriture est l'air! Après tout, il contient tous les éléments vitaux, a soutenu le sage.

Après cela, il a enseigné à Gengis Khan les techniques de base d'un mode de vie alphabétisé pendant plusieurs mois. Cela s'est terminé avec le conquérant qui n'a pas seulement laissé Chiang Chun partir en paix. Le sage a apporté à la Chine la plus haute charte selon laquelle les communautés taoïstes sont exonérées de toutes taxes pour l'éternité. Genghis Khan lui-même a vécu encore 5 ans après cette réunion. Il mourut lors d'une autre campagne sur les rives du fleuve Jaune (fleuve Jaune) en 1227.

7. Méridiens de santé

Depuis les temps anciens, les guérisseurs chinois, comme les guérisseurs de l'Inde, croyaient que l'énergie vitale circule de manière invisible à travers les 12 canaux de notre corps (méridiens, autoroutes), qui vient de l'extérieur. Chaque système fonctionnel du corps a son propre réseau de canaux pour recevoir une telle énergie. Dans le cas heureux, lorsque le corps est en bonne santé, un équilibre des éléments énergétiques y est observé, ce qui assure un équilibre entre les processus d'excitation et d'inhibition. Si, par exemple, en raison du pincement des extrémités des racines des nerfs spinaux, un obstacle se présente sur le chemin du mouvement des flux d'énergie, cela conduira inévitablement à une maladie. De plus, chacune de ses étapes correspond à des symptômes qui lui sont propres, et permettant à un chiropraticien qualifié de diagnostiquer correctement la maladie et de prescrire un traitement.

Par exemple, par palpation, l'ostéopathe détermine d'abord la tension douloureuse des muscles du dos, puis, à des fins de relaxation musculaire, recommande au patient de suivre des séances de thérapie d'acupuncture. Il s'agit de la plus ancienne méthode chinoise d'application d'aiguilles spéciales sur des points physiologiques actifs du corps, dont il y en a jusqu'à 2000 sur le corps humain.

Pendant longtemps, les aiguilles étaient en os ou en bronze. Aujourd'hui, les chiropraticiens utilisent le plus souvent l'acier. 9 types d'aiguilles d'entreprise sont utilisés, différant par la forme de la pointe, la longueur et l'épaisseur. Suivant l'ancienne tradition, ils n'affectent que les points qui sont ouverts exactement au moment de la manipulation.

Un acupuncteur qui possède vraiment une méthode unique d'activation des flux d'énergie dans les méridiens du corps d'un patient doit prendre en compte toute une série de facteurs. L'état de santé et l'humeur du patient. Le degré de tension de son tonus musculaire après un massage préliminaire sous vide. Prédisposition générale à la procédure. Même l'heure de l'acupuncture.

Le fait est que l'énergie venant de l'extérieur, comme le croient les guérisseurs chinois, circule le long des méridiens du corps avec un rythme strict, avec une période de 24 heures, ce qui correspond à une révolution complète de la Terre autour de son axe. Par conséquent, il faut prendre en compte le temps d'exposition à l'un ou l'autre organe (méridien).

Ainsi, pour éliminer les troubles vertébrogènes de la colonne vertébrale, provoquant une douleur irradiante dans le foie, il est préférable d'effectuer des manipulations médicales de une à trois heures du matin. Si nous parlons de l'estomac, de sept à neuf heures du matin, etc. En passant, dans un certain nombre d'établissements médicaux en Russie, la méthode d'électroacupuncture est également utilisée, ce qui permet de mesurer les flux d'énergie avec un degré élevé de précision en divers points biologiquement actifs du corps, pour détecter une maladie et, en agissant sur les zones réflexogènes avec des microcourants, éliminer la maladie. Pour les douleurs dans le dos et les articulations des extrémités, une méthode chinoise de traitement (et de diagnostic) aussi ancienne que l'acupression n'est pas moins efficace. Dès le 3ème siècle avant JC, les guérisseurs orientaux ont découvert que la pression sur les points réflexes du corps peut améliorer considérablement le bien-être du patient. L'explication scientifique de cet effet est assez simple: pendant le processus d'acupression, des endorphines sont libérées. En termes simples, les hormones analgésiques du corps. Ou comme on les appelle aussi les hormones de la joie.

Dans les temps anciens, l'acupression était réalisée uniquement par palpation (pression du bout des doigts). Aujourd'hui, un chiropraticien effectue de plus en plus ce type de massage avec des rouleaux spéciaux. Ils capturent plusieurs points

biologiquement actifs à la fois, les massent et les déplacent vers le ruisseau méridien.

8. Le culte des jeux sportifs

Contrairement aux guérisseurs de l'Est, les guérisseurs de la Grèce antique n'étaient pas guidés par des «doshas», mais par trois belles déesses: Hygieia (la gardienne de la santé), Panacea (la déesse de la guérison) et Iaso (offrant un traitement réussi). On croyait qu'en cas de malaise, les offrandes sacrificielles devaient être apportées à trois patronnes à la fois dans les sanctuaires situés à Orope, Épidaure et Pergame. La principale chose à demander était de rendre, pour commencer, l'énergie perdue du mouvement indolore.

Les chercheurs pensent que les Grecs ont généralement été la première civilisation à évaluer le rôle de la gymnastique améliorant la santé dans le renforcement du système musculo-squelettique et de la forme physique générale. Comme vous le savez, en promouvant le culte d'un corps sain, ils ont organisé les Jeux Olympiques d'athlétisme dans la vallée sacrée de la rivière Alfea. Les gagnants de ces concours étaient considérés comme le standard de la beauté physique sur la Grèce continentale et ses îles.

Il ne pouvait en être autrement. Tant du point de vue de la médecine non traditionnelle que du point de vue de la médecine allopathique (académique), un entraînement athlétique raisonnable, renforçant l'appareil musculaire, soutient les vertèbres dans la bonne position et ne leur permet pas de se déplacer. En même temps, les muscles se développent sans aucun dommage à la colonne vertébrale et aux articulations. Le temps nous a apporté non seulement le nom du premier vainqueur des jeux d'athlétisme (olympique), le chef Koreb d'Elis, mais aussi l'expérience de l'éminent traumatologue grec Hérodique, mentionné par le penseur Platon dans son traité «L'État». Pour restaurer la souplesse de la colonne vertébrale, la mobilité des articulations et éliminer les conséquences des blessures aux extrémités des patients, l'ancien guérisseur a utilisé la traction de la colonne vertébrale et des articulations, la physiothérapie, a réalisé une relaxation musculaire grâce à divers types de massage. Autrement dit, les techniques qui sont largement utilisées en thérapie manuelle aujourd'hui. À propos, les Hellènes ont été parmi les premiers dans l'histoire de l'humanité à prêter attention au lien presque mystique entre la constitution humaine (traduit du latin «état»), c'est-à-dire les caractéristiques de la structure du corps et certaines maladies. Par exemple, les personnes minces (asthéniques) sont prédisposées à des troubles fonctionnels

de la colonne vertébrale dus à diverses névroses. Les personnes obèses (hypersthéniques) sont plus susceptibles de souffrir d'arthrite, d'arthrose, de maladies cardiovasculaires. À son tour, la constitution de l'athlète, pour la plupart, est un exemple d'un corps sain. Pas toujours, bien sûr, mais néanmoins.

9. Aux origines de la médecine scientifique

Le rôle principal de la thérapie manuelle dans le traitement de diverses maladies du système musculo-squelettique (et pas seulement) a été attribué par le plus grand guérisseur de l'antiquité, le fondateur de la médecine véritablement scientifique, Hippocrate de Kosky (environ 460-370 avant JC). C'est lui qui possède la fameuse phrase, devenue ailée: «La coupe d'os est la pierre angulaire de la médecine». On sait que le célèbre guérisseur est né dans la famille d'une sage-femme et d'un médecin sur l'île de Kos en mer Égée. C'est ici que se trouvait le principal sanctuaire du dieu grec de la guérison Asclépios (Esculape parmi les Romains). C'est peut-être pour cette raison que l'île était célèbre pour ses guérisseurs qualifiés. Le premier professeur de son fils fut son père Heraclides, connu dans toute l'Attique comme un chiropraticien inégalé. À l'âge de vingt ans, le jeune Hippocrate eut un tel succès qu'il fut solennellement ordonné prêtre d'Asclépios, dont les descendants étaient tous les parents du jeune médecin. Cependant, dès les premiers pas dans le domaine médical, Hippocrate s'est imposé comme un opposant aux idées anciennes sur les causes des maladies. À cette époque, de nombreux guérisseurs et philosophes de Hellas croyaient que les maladies étaient transmises aux gens ou leur étaient envoyées d'une manière surnaturelle. Par conséquent, en cas de malaise, il faut apporter un sacrifice au temple d'Asclépios, prier les dieux pendant longtemps et effectuer plusieurs cérémonies rituelles obligatoires qui peuvent chasser les démons maléfiques. Ce n'est qu'alors qu'un traitement spécifique peut être entrepris. Hippocrate, qui a créé une école de médecine réformatrice à Kos, pensait différemment. Les disciples, qui se sont réunis pour des conférences sous le puissant platane, ont dû comprendre fermement que toutes les maladies humaines surviennent d'une manière tout à fait naturelle. Cela signifie que le traitement doit également être naturel. Et en général, pour maintenir la santé, il ne faut pas compter sur des puissances supérieures, mais seulement sur soi-même. Mangez bien, faites constamment de la gymnastique à l'air frais et, bien sûr, travaillez dur pour renforcer et développer le corps.

Le médecin lui-même est obligé de se rappeler que chaque patient est individuel et doit donc être traité en fonction des caractéristiques spécifiques de la

constitution de son corps, de son état de santé général, de sa nourriture habituelle, de l'air ambiant et même d'une position préférée pendant le sommeil. En fin de compte, un vrai médecin doit être en mesure de déterminer à quel point une personne est en bonne santé ou malade simplement par son apparence. Un autre grand Grec était entièrement d'accord avec ce point de vue: Démocrite d'Abder de la côte thrace. Un cas curieux a rapproché ce penseur d'Hippocrate. Le fait est qu'à un moment donné, les citadins ont soupçonné Démocrite de folie. Premièrement, le philosophe ne parlait toujours que par énigmes. Deuxièmement, quand il était laissé seul, il se mettait souvent à rire sans raison. En un mot, une fois que l'assemblée du peuple a invité Hippocrate avec une demande pour examiner en détail l'excentrique de la ville et rendre un verdict faisant autorité. Le médecin accepta volontiers. Il est venu à Abdera, a rencontré un éminent patient, l'a examiné, l'a écouté et a posé un diagnostic: en parfaite santé. Un petit peu de. Reconnaisant Démocrite, qui à un moment a compris les bases de la médecine des maîtres indiens, et avec la main légère d'Hippocrate surnommé le "philosophe riant", a présenté au guérisseur le manuscrit de son livre "Sur la nature de l'homme", où il a exprimé réflexions originales sur l'anatomie du corps, la physiologie et certains troubles fonctionnels du cerveau conduisant à une vraie folie. D'Abder Hippocrate est allé en Egypte pour se familiariser avec les bases de l'ancienne école anatomique des prêtres du dieu de la sagesse Thot dans les archives de la bibliothèque grandiose d'Alexandrie et, si nécessaire, démontrer ses propres connaissances médicales et ses compétences en matière de guérison. Puis les routes du grand médecin errant (périodite) conduisirent à l'Asie Mineure, la Libye, la Scythie. Le célèbre chiropraticien a laissé aux descendants la précieuse "collection Hippocratique" ("Corpus Hippocraticum"), qui a été transférée à un moment donné au dépôt de la bibliothèque d'Alexandrie. Les chapitres «Sur les articulations», «Sur les fractures», «Sur l'alignement des articulations», «Sur le régime pour les maladies aiguës», «Sur la médecine ancienne» et d'autres travaux du grand guérisseur n'ont pas perdu de leur pertinence après des millénaires. L'affirmation d'Hippocrate selon laquelle "il faut étudier la colonne vertébrale, puisque de nombreuses maladies y sont associées, et que cette connaissance est nécessaire pour guérir ...", il est tout simplement impossible de contester. Ainsi que des conseils aux étudiants: "En faisant correspondre les vertèbres déplacées, vous pouvez obtenir un traitement de manière naturelle." Selon la légende, les fils et la fille d'Hippocrate, qui se consacraient également à la médecine, l'ont bien appris. La légende raconte que les abeilles sauvages ont construit un nid près de la tombe d'Hippocrate. Le miel qu'ils ont donné avait des propriétés médicinales étonnantes.

10. Le premier médecin du sport

La doctrine du grand Grec sur la colonne vertébrale a été développée par l'éminent anatomiste, physiologiste, pharmacologue et le premier médecin du sport de l'époque de la Rome antique, Claudius Galen (130 après JC) de Pergame. Les contemporains l'appelaient «divin». Il y avait une raison. Lorsque le soufiste Pausaniy s'est tourné vers lui pour se plaindre de maux de dos épuisants, Galen a identifié avec précision la sciatique lombo-sacrée du patient et a proposé au noble un traitement efficace par la méthode de traction (distraction). Au début, Pausaniy était sceptique sur la procédure, étrange à son avis, et a été sincèrement surpris, se sentant soulagé après la première séance thérapeutique. Galen a eu une excellente occasion de pratiquer en tant que médecin en chef de l'école romaine des gladiateurs et lors de compétitions sportives. Ici, je devais être chiropraticien, traumatologue, chirurgien, herboriste et psychologue subtil.

La renommée de ce guérisseur et, accessoirement, de l'auteur du premier manuscrit sur les antidotes ("Antidotes") était si élevée que dans la Rome antique, ils ont même émis des pièces représentant Claudius Galen, qui est devenu plus tard le médecin personnel de l'empereur Marc Aurèle.

Dans ses traités "Sur l'anatomie" et "Sur le but des parties du corps humain", Galien a été le premier au monde à décrire 300 muscles humains et a exprimé la conviction que "le centre du mouvement, de la sensibilité et de l'activité mentale n'est pas le cœur, comme on le croyait auparavant, mais le cerveau et la moelle épinière." Le guérisseur romain pensait aussi que "sans nerf il n'y a pas une seule partie du corps et pas un seul mouvement". Il a également évoqué de manière très originale la relation entre nutrition et bien-être: "Lève-toi de table un peu faim et tu seras toujours en bonne santé."

11. Philosophie de la guérison naturelle

Depuis l'Antiquité, il est bien connu d'une méthode de guérison aussi ancienne que la naturopathie, largement utilisée par Hippocrate, Avicenne, Paracelse et d'autres guérisseurs. Comme les guérisseurs de l'antiquité, leurs disciples modernes, non sans raison, croient que la cause de nombreuses maladies est enracinée dans un mauvais mode de vie et de pensées.

Si vous harmonisez les fonctions vitales du corps par des méthodes naturelles non pharmacologiques, vous pouvez obtenir d'excellents résultats. En tant que méthode de traitement systémique, la naturopathie est entrée fermement dans la

pratique médicale au début du XIXe siècle, grâce au médecin allemand V. Preisnisch. Plus tard, l'Américain B. Lust est devenu son disciple. Il a créé sa propre méthode de traitement naturel sous la direction du prêtre autrichien S. Kneipp et s'est rétabli indépendamment de la tuberculose sans aucun médicament - uniquement avec de l'eau chaude et froide! Le programme de traitement de B. Lust, tout d'abord, comprend l'abandon des mauvaises habitudes. Ensuite, vous pouvez commencer des exercices correctifs: réglage de la respiration, physiothérapie, développement d'une humeur saine. L'étape suivante est associée à l'organisation de principes de vie qualitativement nouveaux: jeûne, alimentation, hydrothérapie, ostéopathie, chiropratique, bain. Enfin, détente. Étant donné que les partisans des méthodes naturelles de traitement sont arrivés à la conclusion que toute fatigue physique et mentale est aussi dangereuse qu'un ulcère gastro-duodéal, il est donc nécessaire d'apprendre à se reposer correctement et en temps opportun.

Grâce aux facteurs énumérés ci-dessus, les naturopathes, activant les réserves internes du corps, aident avec succès les patients à se débarrasser d'un certain nombre de maladies. En particulier, diverses manifestations de l'ostéochondrose. Cependant, le médecin ne représente généralement que 10% du traitement. Le patient doit effectuer lui-même les 90% restants des actions de guérison, en suivant les recommandations. C'est ainsi que le célèbre naturopathe N. Cousins a réussi à se rétablir, souffrant de collagénose (ostéochondrose), qui l'a condamné à l'immobilité à vie. Les représentants de la médecine universitaire ont considéré le patient gravement malade en phase terminale et lui ont recommandé des médicaments puissants et du repos. Cependant, Cousins n'était pas d'accord avec l'état d'Abazia. Il est passé à un régime naturel, a commencé à prendre des doses accrues de vitamine C et, surtout, il a essayé de maintenir une humeur joyeuse à chaque minute. Ce que c'était pour une personne immobilisée, on ne peut que le deviner.

Un long moment s'est écoulé. Ce n'est pas sans raison que le proverbe russe dit que la maladie entre dans les pouds et sort comme zolotki. Néanmoins, une fois le corps de cet homme courageux, au sens figuré, s'est réveillé, «exigeant» des mouvements de Cousins. D'abord, il a appris à s'asseoir avec un sourire sur son visage, puis à se tenir debout (également avec une expression joyeuse) et, finalement, il a commencé à marcher sans aide. Ainsi, Cousins confirma en pratique sa propre affirmation, qui devint plus tard ailée: «La volonté de vivre

n'est pas une abstraction théorique, mais un facteur physiologique d'importance thérapeutique».

12. Renaissance de la mise en os

Tout passe, dit le sage. L'humanité pas trop reconnaissante, emportée par de nouveaux médicaments ou, comme l'a dit un médecin bien connu, par les bacchantes pharmacologiques, a progressivement commencé à abandonner l'expérience et les traditions de la guérison populaire. Ce n'est que dans la seconde moitié du XIXe siècle, grâce à l'enthousiasme du docteur en médecine américain André (Andrew) Taylor Still, que l'école de la mise en os (ou plutôt l'art de l'ostéopathie) se rétablit. Nous parlerons plus en détail de ce médecin. En attendant, je n'expliquerai que brièvement que les ostéopathes considèrent une personne comme un système intégré, où la structure osseuse, les organes internes et la conscience sont interconnectés. D'où la conclusion naturelle: des troubles dans une partie du corps entraînent un déséquilibre dans tout l'organisme. Quelle est la clé de son fonctionnement physiologique optimal? Principalement - pour maintenir un état équilibré du système musculo-squelettique. Lorsque ce n'est pas le cas, une maladie se développe qui ne peut être traitée si l'état de la colonne vertébrale n'est pas pris en compte. Comme l'écrivait le célèbre ostéopathe W. Anderson: «Les ulcères, l'hypertension et de nombreuses autres maladies ne sont pas des troubles purement physiologiques. À travers eux, des écarts émotionnels et structurels par rapport à la norme peuvent se manifester. Ainsi, dans l'hypertension, l'effet régulateur sur le système cardiovasculaire à travers la colonne vertébrale, plus précisément, à travers les ganglions parallèles à la moelle épinière est exercé par le système nerveux sympathique. Le déplacement des vertèbres peut affecter le fonctionnement des ganglions sympathiques, ce qui se reflète dans la pression artérielle. Par conséquent, l'influence du déplacement doit être pris en considération. " Depuis l'époque d'André Still, les ostéopathes pratiquent la technique du «long levier» à des fins thérapeutiques et prophylactiques. Un levier utilisé pour la manipulation est la tête ou le membre du patient. L'autre est son torse. L'effet thérapeutique est obtenu par l'élimination manuelle du pincement des extrémités des racines nerveuses de la colonne vertébrale, le massage et la mobilisation douce des fonctions d'un segment spécifique de la colonne vertébrale. Devenir un véritable ostéopathe est difficile. Quelque chose doit être posé dès la naissance. Par exemple, un niveau spécial de palpation. De plus, un ostéopathe doit également avoir un diplôme de médecin généraliste. Une autre direction de la médecine manuelle doit son apparition à

David Palmer. En 1895, résumant l'expérience de la chiropratique folklorique et étudiant les réalisations des ostéopathes, il fonde à ses frais la première école de médecine officielle de chiropratique. Contrairement aux ostéopathes, ses adeptes préfèrent utiliser la technique des «leviers courts», qui sont les apophyses transverses et épineuses des vertèbres. En principe, les deux directions sont deux branches de la même pratique médicale populaire: la chiropratique.

13. Thérapie axée sur le corps

Notre ancien compatriote Moshe Feldenkraitz était à ses origines. En 1919, il émigre de l'arrière-pays biélorusse. Pendant de nombreuses années, parcourant le monde, il a été géomètre, cartographe, sapeur, entraîneur de jiu-jitsu et de judo, ingénieur électricien - il est difficile de tout énumérer. Un jour, Feldenkraitz a commencé à souffrir de graves douleurs au genou, blessé dans sa jeunesse sur le terrain de football de l'école de Baranovichi. Les médecins ont recommandé une intervention chirurgicale. Moshe a refusé, décidant de faire face à la maladie par lui-même. J'étais engagé dans l'anatomie, la biomécanique, l'étude des caractéristiques du comportement du système musculo-squelettique dans une situation donnée. En fin de compte, il a développé pour lui-même une telle technique de mouvements dans laquelle la charge ne tombait pas sur le genou douloureux. En fin de compte, le monde médical a reçu un manuel pratique unique de Feldenkraitz "La conscience de soi par le mouvement", et son auteur est devenu un médecin pratiquant largement connu dans le monde. Avec l'aide de moyens non médicaux de thérapie manuelle, il a notamment réussi à sauver Ben Gourion, éminent politicien et fondateur de l'État d'Israël, des souffrances douloureuses de Ben Gourion, qui avait souffert de radiculite lombo-sacrée pour un Longtemps.

Dans la communauté scientifique, les techniques manuelles du chercheur australien Frederick Mathias Alexander ne sont pas moins connues. À un moment donné, parlant sur scène, il a complètement perdu sa voix, mais n'a pas abandonné. Grâce à une série d'exercices spéciaux et d'observations de son état, Alexander a d'abord réussi à retrouver la capacité de parler, puis a systématisé sa propre expérience et a compilé un traité solide de recommandations inestimables pour contrôler le corps. Parmi les éminents patients d'Alexandre figuraient l'écrivain Bernard Shaw, le lauréat du prix Nobel de physiologie et de médecine Sir Charles Sherrington, l'acteur exceptionnel Sir Henry Irving et de nombreuses autres célébrités qui souffraient à des degrés divers de douleurs au dos, aux articulations, aux muscles ou aux membres. La méthode médicale et préventive unique de l'Australien a aidé tout le monde.

Professeur, docteur en sciences médicales,
Académicien de l'Académie russe des sciences naturelles, académicien de l'EAEN
Président de la branche chypriote de l'IOPS,
Conseiller du président de l'IOPS Sergei Stepashin
Bulanov L.A.