



Nasze szczęki, a postawa i emocje

Zdrowie i chwila przyjemności, jaką dajesz swojemu wnętrzu, są nierozłączne. Pielęgnuj przyjemność, a poprawisz ogólne samopoczucie.

Nassrine Reza, *Le pouvoir de l'accueil*
(Moc akceptacji)



Doktor nauk o kulturze fizycznej, kinezyterapeutka **Bogumiła Cyrulik**, proponuje metody profilaktyczne oraz lecznicze, przez autokorekcję obszaru części ciała, który jest rzadko diagnozowany. Tymczasem rola i wpływ stawów skroniowo-żuchwowych na naszą postawę, jak również emocje, są nader istotne, choć mało znane. Stomatolodzy leczą je najczęściej dopiero w momencie pojawienia się bólu

Bogumiła Cyrulik – z wykształcenia nauczycielka wychowania fizycznego, kinezyterapeutka – w 2001 r. (w setną rocznicę otrzymania przez Marię Curie-Skłodowską Nagrody Nobla) obroniła pracę doktorską dotyczącą stawów skroniowo-żuchwowych, a także ich wpływu na postawę ciała. Obecnie mieszka i pracuje we Francji.

– *Urodziłam się w Polsce, w Trzebiatowie nad Regą. Tato, Jan, chorował i mama postanowiła zmienić klimat na górski, dlatego przeprowadziliśmy się do Dzierżoniowa. Ojciec zmarł w wieku 42 lat na raka krwi, a nie na płuca, jak lekarze zdiagnozowali na początku choroby. Mama, Elżbieta, bardzo kochająca dzieci, chuchała na nas, byśmy byli zdrowi (miałam trójkę rodzeństwa). Jako dziewczynka bardzo żywa, cały dzień ugaśniałam się za piłką, a mama powtarzała mi: „Nie biegaj za dużo, bo będziesz chora”. Kiedy chorowałam, bardzo się bałam (chyba śmierci), a do tego nie znosiłam bólu. To zdecydowało, że podjęłam studia w zakresie zdrowia i szukałam wielu metod profilaktyki – z powodu lęku – wspomina.*

Ukończyła studia na AWF we Wrocławiu. Pracowała dwa lata w Dzierżoniowie jako kinezyterapeutka i trener sportów dla niewidomych (torball, rolball, lekkoatletyka). W 1981 roku wyjechała do Paryża. Polskie studia z rehabilitacji w tym czasie we Francji nie liczyły się, więc podjęła pracę społecznie, jako szkoleniowiec sportów dla niewidomych. Była trenerem narodowym i organizatorem turniejów w Wersalu, na które zaprosiła swoją byłą drużynę z Dzierżoniowa.

W 1983 r. w Paryżu wyszła za mąż za swoją pierwszą miłość (poznała go, gdy miała 16 lat). Nazywa ten związek *spotkaniem karmicznym*. Mieszkali pod Paryżem, a potem na południu Francji.

W 1996 r. wróciła do Polski, aby zrobić doktorat. Ponownie wyemigrowała do Francji w 2002, a dopiero w 2005 r. uzyskała francuskie pozwolenie na pracę w zawodzie kinezyterapeutki, który obecnie wykonuje. Prowadzi własny gabinet w Le Donjon, obok Vichy.

Wiedzę wciąż uzupełnia wieloma technikami leczniczymi:

- shiatsu (7 lat pracy z Aliną, Wietnamką, bardzo dobrym nauczycielem);
- drenaż limfatyczny, metoda Voddera (w szkole w Nicei);
- techniki medycyny kwantowej – satelity (dzięki doktorowi Hadaddowi, który opracował fraktal pozwalający na oczyszczenie karmiczne – fraktal G i H);
- Metodę dwupunktu (z Polką Pauliną).

Stosuje też wietnamską terapię *Dien cham* – refleksologii twarzy. Dzięki niej można zlikwidować szok emocjonalny. W przypadku bólu niezbędne jest to, by usunąć pamięć wydarzenia, które wywołało cierpienie, szok fizyczny lub emocjonalny, np. po wypadku albo śmierci bliskiej osoby. W metodzie *Dien cham* stosuje się aparaty do regulacji energii *yin* i *yang*.

Sama odkryła inną metodę – mówi, że spadła jej z nieba (*Proście, a będzie wam dane*). Nazywa ją *usunięciem szoku zęścia na Ziemię*.

Poleca aurikuloterapię, czyli stymulację punktu na uchu, jako bardzo szybkie i skuteczne leczenie. Na płatek ucha wystarczy założyć spinacz do pościeli, a w trzy minuty pozbędziemy się bólu głowy. Jako technikę skuteczną, jednocześnie przyjemną, rekomenduje też refleksologię stóp.

Uświadamia, że wiele z tych technik każdy może stosować sam. *Access Bars*, to kolejna metoda oddziaływująca na podświadomość. W swoim gabinecie używa również aparat z polem magnetycznym (108 programów) regenerujący komórki.

Za swój sukces uważa wyleczenie u 14-latkę kifoskoliozy (17. stopniowa) w 4 miesiące. U innego jej pacjenta, 11-latkę, po zabiegach reedukacji i zastosowaniu metody ORA, skolioza 7^o cofnęła się do 2^o. Wyniki te są potwierdzone badaniami rentgenowskimi.

Ceni również technikę integracji wymowy rytmicznej oraz sekwencyjnej jednosylabowej, która została opisana w *Wielkim słowniku dolegliwości i chorób* (2007), autorstwa Jacquesa Martela.

Bogumiła Cyruлик uważa, iż wiele technik możemy praktykować sami, w kręgu rodziny, przyjaciół, w celu leczenia, zapobiegania oraz rozpoznania podłoża emocjonalnego każdego zabu-

rzenia czy choroby, nawet pochodzenia karmicznego.

Szczególną wagę przywiązuje jednak do roli naszych szczęk, ich funkcji oraz wpływu na postawę ciała, którą opracowała w pracy naukowej zatytułowanej *Wpływ fizjoterapii na stan czynnościowy stawów skroniowo-żuchwowych kręgosłupa i kończyn*, której wynikiem jest powstanie Metoda ORA.

METODA ORA...

...została nazwana od pierwszych liter słów: Okluzja-Reedukacja-Auto-korekcja.

Po francusku *AURA* – wypowiada się *ORA*; ORA reguluje *AURE*. To jest funkcja spirytualna stawów skroniowo-żuchwowych. *ORA* u Maorysów oznacza *zdrowie*. W języku greckim *aro* to rozwój w przyszłość, a odwrotny zapis *ora* – podział czasu. W języku hebrajskim *ORA* reprezentuje *twórcze światło*. *

* GARNIER-MALLET J.P. & L. *Changez votre futur; Le temps présent*, 2006 r.

– *Metoda ta jest efektem współpracy z moim mężem: on narysował aparat ORA, ja zrobiłam doktorat* – śmieje się.

– *Temat ten zainteresował mnie, kiedy zaczęłam pracować jako terapeutka manualna (nie kinezyterapeutka) w moim gabinecie w Vence (koło Nicei), na południu Francji. Niedaleko, w Grace, urodziłam oczekiwanego syna, Florenta. Oczekiwanego, bo już mieliśmy dwie córki – Marthę i Ninę. Wydaje mi się, że to piękny przykład, jak możemy funkcjonować w wymiarze „nieznanego świata” i, jeśli się dobrze przyjrzymy wydarzeniom, każdy z nas jest w stanie przytoczyć podobne historie. To dowód, że gdy mamy zaufanie do Wszechświata, wszystko może się zdarzyć* – przekonuje terapeutka.

Wówczas, w szpitalu, pewna kobieta dała jej adres dr. Jana Gabriela Thomasa. Rok później udała się do niego w sprawie ciężko chorego na nerki chłopca, który przyjechał z Polski. Przyjął pacjenta bardzo szybko, a leczył go za darmo. Doktor przy okazji zapytał:

Aparat ORA

– *A twoje zdrowie w porządku?*

– *Nie, ciągle jestem chora, mam stany zapalne* – odparła.

– *Zaproponował mi, że będzie mnie leczył i mogę z nim pracować. Pracę zaczął o godzinie 11, a kończył o 3 lub 4 nad ranem. Praktykował tradycyjną chińską akupunkturę. W 10. salach leżeli pacjenci z wklutymi igłami. Kiedy leczył mi woreczek żółciowy, leżałam bez ruchu 5 godzin. Pracowałam z nim prawie dwa lata* – opowiada pani Bogumiła.

To on pokazał jej technikę korekcji stawów, począwszy od tych skroniowo-żuchwowych. Na początku nie wiedziała, jakie są ich połączenia z innymi stawami. Gdy dopytywała o to, odparł:


– *Pewien chiński lekarz 5000 lat p.n.e. powiedział, że stawy najwyższej położone kierują wszystkimi innymi.*

Kolejne wydarzenie zadecydowało o podjęciu badań naukowych. Pewnego dnia, pięknym czerwonym mercedesem przyjechał do niej przystojny pacjent z Monaco, Antoine. Skarżył się na ból pod łopatką. Jako specjalistka shiatsu zapewniła, że usunie tę dolegliwość. Jednak mimo godzinnego masażu, ból nie ustąpił. Nie lubiąc porażek, zaproponowała ćwiczenia z repozycją stawów skroniowo-żuchwowych. Trwały zaledwie 3 minuty i mężczyzna przestał cierpieć.

Kochany mąż – obserwując jej poczynania – zaproponował wykonanie potrzebnego aparatu. – *Świetnie* – uznała – *ale trzeba wiedzieć, jak on funkcjonuje*. I takie były początki doktoratu w Polsce. W 1996 r., spodziewając się narodzin czwartego dziecka (syna Apolloniusa Augusta) powrócili do Dzierżoniowa, gdzie wybudowali dom. Bogumiła założyła gabinet rentgenowski do zdjęć panoramicznych i ortodontycznych. Obroniła doktorat (do dziś dziękuje za pomoc dr Annie Wiśniewskiej, stomatolożce, dr Irenie Murakowskiej i dr Grażynie Dąbrowskiej), a gdy prof. Tadeusz Skolimowski, promotor pracy, orzekł, że w kraju niestety wiele nie zdziała, wróciła do Francji. Zgłosiła patent i w 2006 r. aparat trafił tam do sprzedaży z normą CE (Conformité Européenne). Otrzymała nawet pomoc finansową na produkt innowacyjny, a na Konkursie Lépine w Paryżu i Strasburgu zdobyła dwa brązowe medale.

– *Moi pacjenci i osoby stosujące metodę ORA, poza „komfortem stawowym” odczuwają również inne korzystne zmiany. Często powtarzam, że problemy zdrowotne wynikają z szoku emocjonalnego, uświadomionego lub nie* – podkreśla Bogumiła Cyruлик. – *Metoda ORA, uzupełniona techniką Jacquesa Martela, tworzy*



 całość terapeutyczną, jeśli chodzi o stan ze str. 47 fizyczny i emocjonalny stawów skroniowo-zuchwowych. W technice Martela brakowało informacji mówiącej o wpływie tych stawów na całą naszą postawę, więc to uzupełniłam – wyjaśnia.

Mowa tu o roli szczęk w odniesieniu do postawy ciała oraz jego równowagi. Wszystko sprowadza się do tego, aby wywołać zmiany w emocjach. Specjalne ćwiczenia mogą aktywować pamięć emocjonalną i sprawić, że niektóre emocje, płynące z głowy do serca, zostaną uleczone w miłości. Weźmy na przykład pod uwagę ZAPALENIE STAWÓW (ogólnie). Wymowa jednosylabowa: ZA-PA-LE-NIE STA-WÓW (o-gól-nie).

Jak należy czytać tekst, aby czynność ta stała się terapią?

W spokoju, wyobrażając sobie, że usta znajdują się na poziomie serca. Czytamy sylabę po sylabie (czas przerwy między nimi – 1 sekunda), szeptem. Jeżeli podczas tej czynności ogarnie nas jakieś uczucie (mamy np. ochotę płakać), należy zatrzymać się na moment, a po chwili dalej czytać powoli, sylabę po sylabie.

Jacques Martel podkreśla: w ramach ćwiczenia całość tekstu należy czytać w ten sposób: *Szczęki (bóle)*, *Szczęki (bóle)*.

Szczęki są zbudowane z kości wykorzystywanych w funkcji przeżuwania, rozpoczynają one proces przyswajania i trawienia tego, co spożywamy jako pokarm, lub *rzeczywistość otaczającą*.

Pozwalają nam *połknąć* pewną rzeczywistość, na tyle, na ile możemy ją *przełknąć*, zarówno na poziomie fizycznym, jak i emocjonalnym.

Reprezentują zdolność, siłę wyboru, otwarcia się na pewne rzeczy czy osoby. Szczęki pozwalają na komunikację z innymi ludźmi, z zachowaniem całkowitego bezpieczeństwa. Otwierają drogę do prawdy i osobistej afirmacji.

Cała wewnętrzna siła jest symbolicznie przez nie wyrażana. Górna stanowi odniesienie do relacji z ojcem, dolna – z matką. Ponieważ muszą się ze sobą kontaktować (*spotkać*), przeciwstawić sobie, żeby być skutecznymi – *symbolizują zdolność pokonywania przeszkód*, które znajdują się na mojej drodze, albo tych, które tkwią we mnie, reprezentując wewnętrzne opory.

Problem ze szczękami może pojawiać się, gdy zaciskam zęby, gdyż wówczas powstrzymuję całą energię związaną ze złością lub uporem, a także z podświadomą chęcią zemsty w stosunku do kogoś lub czegoś. Pragnę zdusić krzyk wewnętrznego bólu...

Rzeczy nie dzieją się po mojej myśli, więc dopada mnie wściekłość. Ciągłe,

bez przerwy *rozgryzam* te same problemy i nie znajduję rozwiązania. Nie mogę uwolnić się od emocji, niedojrzałych, dziecięcych zachowań. Niewykluczone, że wystąpią tiki szczęk, które oznaczają, że *mówię sam do siebie*. Co chcę zatrzymać absolutnie dla samego siebie? Jakie emocje uwięziłem? Patrzę na wydarzenia z mocno zawężoną perspektywą. Nie mam kontaktu ze swoim wnętrzem i szukam oparcia u autorytetów zewnętrznych. Wrażenie bezsilności wywołuje u mnie uczucia niższości oraz zazdrości. Jeśli czuję ból, dzieje się tak dlatego, że powstrzymuję chęć atakowania czy *ugryzienia* kogoś, w zamian serwując wymuszony uśmiech.



Z ukochanym psem Gabrielem

Złamanie szczęki jest wynikiem tendencji działania bez rozważań, podejmowania decyzji *ad hoc*. Czuję się popychany przez życie i innych, ale to ja sam ciągle robię wszystko za szybko. Jestem *zjadliwy* komentując zachowania innych. Jednocześnie czuję, że gdy chcę wyrazić moje prawdziwe uczucia smutku, wewnętrznego bólu, mam buzię zamkniętą, jestem bezsilny.

Jeżeli mam problem ze szczękami (stawami skroniowo-zuchwowymi, które nie są w prawidłowym położeniu), muszę zadać sobie pytanie, czy istnieje różnica między tym, co myślę, a tym, co mam odwagę otwarcie wyrazić. Żyję w wewnętrznej dwoistości między wyjawianiem a ukrywaniem prawdy i moimi głęboko skrytymi uczuciami. Pomiędzy emocjami a myślami pojawia się zniekształcenie. Jestem rozerwany pomiędzy tym, co chcę zrobić (moje chęci), a tym, co muszę wykonać (obowiązki). Marzenia, jakie miałem na temat mojego przyszłego życia, okazują się całkiem inne niż rzeczywistość – następuje wielkie rozczarowanie

i stawianie szeregu trudnych pytań. Tracę nadzieję, że osiągnę mój osobisty ideał, czy to w związku z drugą osobą, czy w stosunku do społeczeństwa.

Kiedy *zgrzytam zębami*, żyję w niepewności, braku bezpieczeństwa, tłumię swoje emocje. Łatwo zaobserwować to u dzieci w ich relacji z rodzicami.

Moje szczęki mogą się też *odwapniać* i w związku z tym nadmiernie rozluźnić. Pokazują mi wtedy, iż jestem zbyt *miękki* w pewnych sytuacjach, szczególnie, gdy uświadamiam sobie, że ludzie mnie wyśmiewają, nie zwracają uwagi na to, co mówię. Gnębi mnie niskie poczucie własnej wartości. Mogę poczuć się zdominowany przez brak możliwości wyrażenia siebie, co wynika z nieśmiałości i strachu. Niewykluczone też, że zabroniono mi mówić, co zinterpretowałem w ten sposób, że *nie mam nic ciekawego do powiedzenia*.

Gdy moje szczęki są *zablokowane*, nie mogę nic powiedzieć, nie kontroluję też tego, co mnie otacza, tłumię emocje.

Moja szczeka może być *sparaliżowana* w wyniku strachu lub przez ból, który pojawił się z powodu jakiegoś wydarzenia, kiedy nie byłem w stanie niczego powiedzieć ani zrobić, by tej sytuacji zapobiec. Szczeka może też zostać *zablokowana* wtedy, gdy ze wszystkich sił pragnęłam się czemuś sprzeciwić, zapobiec pojawieniu się jakiegoś słowa czy wydarzenia. Poczulem się *sparaliżowany* z niemocy powiedzenia czegokolwiek, jakbym miał założony kaganiec. Jeśli pojawia się *rak szczęk*, choroba ta jest zapewne związana z jakimś trudnym przeżyciem, przede wszystkim w rodzinie, gdzie mój głos może się nie liczyć.

Jeżeli moje szczęki są *bardzo wąskie*, czulem się *prześladowany* i w efekcie tego moja osobowość nie rozwinęła się. Obowiązek bycia najlepszym wywołał u mnie ogromne napięcia. Mój intelekt jest ciągle stymulowany, lecz nie mam chęci do pracy. Dlatego muszę się *odprężyć*, pozwolić, by energia swobodnie krążyła i została uwolniona.

Afirmacja: *Zgadzam się swobodnie wyrażać siebie. Jestem w pełni prowadzony i ukierunkowany na to, co powiedzieć, i zajmuję należne mi miejsce. Żyję uczciwie na poziomie serca oraz prawdy.*

Stawy szczęk są podstawową częścią narządu ruchu. Najmniejsze zaburzenie zgryzu, rzędu 3 mikronów, powoduje przemieszczenie stawów skroniowo-zuchwowych, co skutkuje zmianami adaptacyjnymi narządu ruchu prowadzącymi

do: • trzasków w stawach • napięć mięśniowych • zmian zakresów ruchu (zmniejszona lub nadmierna ruchomość) • zmian względnej długości kończyn.

Metoda terapeutyczna ORA polega na autokorekcji układu kostno-stawowego poprzez czynną mobilizację wszystkich stawów. Wpływa na przywrócenie równowagi biomechanicznej całego organizmu. Zalecana jest dla codziennej higieny stawów.

Według laryngologa Costena zaburzenia czynnościowe stawów skroniowo-żuchwowych objawiają się: • szumami, trzaskami • zbaczeniem żuchwy z jej normalnego toru ruchu • bólem głowy w obrębie skroni i potylicy • bólami w okolicy uszu.

Mogą również wywołać: • uczucie osłabienia słuchu • zaburzenia wydzielania śliny • zaburzenia smaku.

Metoda ORA: • wpływa na równowagę stawów • koryguje położenie mięśni i stawów • zapobiega konsekwencjom zaburzeń powstałych wskutek nieprawidłowego zgryzu.

Testy czynnościowe udowodniły istotny wpływ aparatu na ruchomość narządu ruchu.

Przeciwwskazania do stosowania Metody ORA są takie same jak do wykonywania innych ćwiczeń fizycznych w następujących schorzeniach: • choroby nowotworowe • zapalenie i infekcja stawów • ostra osteoporoza • wady rozwojowe stawów potyliczno-szyjnych • choroba Scheuermanna.

W przypadku wątpliwości zalecana jest konsultacja z lekarzem ogólnym, stomatologiem, ortodontą, reumatologiem lub kinezyterapeutą.

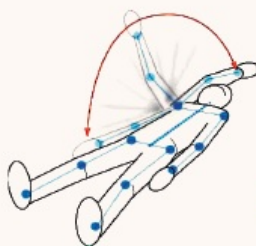
Do tego, co mówił Martel, Bogumiła Cyrulik dodała informację o funkcji stawów skroniowo-żuchwowych oraz ich wpływie na postawę ciała. Czytać tekst i afirmacje metodą jednosylabową.

Stawy skroniowo-żuchwowe

Szczęki są *rusztowaniem* dla stawów skroniowo-żuchwowych. Nawet mikronowe zaburzenie okluzji zmienia położenie tych stawów. Nie pozostaje to bez konsekwencji dla narządów ruchu i całej naszej postawy. Wzrok człowieka utrzymuje się na równi z linią horyzontu. Osie podłużne stawów skroniowo-żuchwowych przecinają się w punkcie, w którym przechodzi linia ciężkości ciała. W związku z tym pozostałe stawy dopasują się do zmian zaistniałych w stawach skroniowo-żuchwowych. Z czasem dysfunkcja prowadzi do stresu odczuwanego na wysokości szczęk,

Metoda ORA i aparat korekcyjny stawów skroniowo-żuchwowych

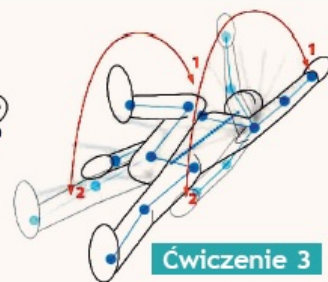
Ćwiczenie 1



Ćwiczenie 2



Ćwiczenie 3



Zaburzenie równowagi osi szczękowych powoduje zmiany wzajemnych ustawień/zależności stawów kręgosłupa w trzech płaszczyznach: strzałkowej, czołowej i poprzecznej.

ORA – aparat wewnątrzustny, stosuje się podczas wykonywania 3 prostych ćwiczeń. Ma on na celu poprawne ustawienie stawów skroniowo-żuchwowych i korekcję osi stawów całego ciała.

Pozycja wyjściowa

Leżąc na plecach należy wyprostować kończyny dolne, a górne ułożyć wzdłuż tułowia. Ruchy wykonywać powoli, bez zbytecznego wysiłku.

Ćwiczenie 1

Naprzedmiennie wznosić wyprostowane prawe ramię, następnie lewe, przodem do góry, blisko głowy. Wykonać 3 razy.

Ćwiczenie 2

Zgiąć kończyny dolne pod kątem prostym, stopy oprzeć na podłożu, następnie

wykonać ruchy naśladujące jazdę na rowerze (popularny *rowerek*, nie unosić dolnego segmentu kręgosłupa). Wykonać 5 razy.

W przypadku niemożności wykonania ruchów *rowerka* zgiąć maksymalnie nogę w biodrze i kolanie, naprzemiennie lewa, prawa, 5 razy.

Ćwiczenie 3

Pozycja wyjściowa tak jak w 1-szym ćwiczeniu. Wznosić wyprostowane ramię, jak w ćw.1, z jednoczesnym zgięciem przeciwnej kończyny dolnej w stawie biodrowym i kolanowym (kolano zbliża się do klatki piersiowej).

Wg schematu: prawe ramię – lewa noga, lewe ramię – prawa noga.

Wykonać 3 razy.

Uwaga! Po ćwiczeniach wyjąć aparat z ust, przekręcić się na bok i wstać.

wyczuwamy wtedy ciągłą przeszkodę, zgrzytamy zębami, możemy nawet je zerwać, by nie były w stałym kontakcie i napięciu mięśniowym (bruksizm). To spowoduje nieprawidłowość w wysokości szczęk (okluzji), doprowadzając do zaburzeń czynnościowych rzeczonych stawów. Dolna szczeka, żuchwa, znajduje się w położeniu fizjologicznym, gdy między nią a górną szczeką jest otwarcie na 2 mm. Gdy obie są w ciągłym kontakcie – szczękociścisku, mięśnie pozostają napięte, a człowiek jest zamknięty na informacje z zewnątrz, co go męczy i złości.

Proces ten należy jak najszybciej naprawić, żeby nie pojawiły się dalsze ciężkie komplikacje w stawach kręgosłupa, kolan, barków... i wyczerpanie nerwowe.

Nasze fizyczne ciało w równowadze jest punktem wyjścia do równowagi wszystkich ciał, jakie posiadamy. Metoda ORA przywraca równowagę w całym organizmie człowieka.

Afirmacja: Mam świadomość mojej mistycznej roli na Ziemi, akceptuję ją

i pozwalam energii miłości krążyć we mnie; jestem łącznikiem pomiędzy niebem a Ziemią.

Mój pobyt tutaj jest bezpieczny i mam informacje, które pozwalają mi pozostać zawsze w dobrym, zrównoważonym zdrowiu. Pozostaję otwarty na program, jaki Wszechświat mi przygotował. Dzięki ćwiczeniom Metody ORA moje szczęki znajdują się w równowadze i prawidłowym położeniu.

Dziękuję, dziękuję, dziękuję, kocham cię.



Fot. i ilustr. z arch. B. Cyrulik



**Dystrybucja
aparatów ORA
w Polsce:**

tel: 578 972 272, 792 420 390
www.aparat-ora.pl
fb.com/metoda.ora.aparat.ora