

**Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości
im. Karola Goduli w Chorzowie**

Wydział: Nowej Ekonomii i Gospodarki Kreatywnej

Kierunek: Terapia artystyczna

Specjalność: Naturoterapia

MARIUSZ AUGUŚCIK

nr albumu 9567

**METODA POLARITY JAKO PRZYKŁAD
RÓWNOWAŻENIA HOMEOSTAZY ORGANIZMU**

Praca licencjacka

napisana w Departamencie

Terapii Artystycznej i Naturalnej

pod kierunkiem

dra n. med. Krzysztofa Krupki,

prof. GWSP

WYBRANE ZAGADNIENIA Z PRACY

CHORZÓW 2024

Spis treści	
WSTĘP	5
ROZDZIAŁ 1. HOMEOSTAZA ORGANIZMU	7
1.1. Pojęcie i istota homeostazy	7
1.2. Mechanizmy i czynniki wpływające na homeostazę	12
1.3. Adaptacja i rytmy biologiczne	19
1.4. Autonomiczny układ nerwowy i jego rola w homeostazie	23
1.5. Terapie i metody równoważenia homeostazy	29
ROZDZIAŁ 2. TERAPIA POLARITY	33
2.1. Rys historyczny i pojęcie terapii Polarity	33
2.2. Mechanizm działania terapii Polarity	35
2.3. Metodyka pracy w terapii Polarity	41
2.4. Wskazania i przeciwwskazania do stosowania terapii Polarity	45
ROZDZIAŁ 3. BADANIE WPŁYWU TERAPII POLARITY NA HOMEOSTAZĘ ORGANIZMU	48
3.1. Cel, zakres i przedmiot badań	48
3.2. Metody i narzędzia badawcze	48
3.3. Charakterystyka badanej grupy	49
3.4. Prezentacja i analiza wyników badań	51
3.5. Wyniki i dyskusje	60
ZAKOŃCZENIE	68
BIBLIOGRAFIA	70
SPIS RYSUNKÓW	73
ZAŁĄCZNIKI	75
STRESZCZENIE	80
INFORMACJA DLA KLIENTA	83

WSTĘP

W obecnych czasach, obserwuje się stały wzrost zainteresowania komplementarnymi, a nawet alternatywnymi metodami poprawiającymi zdrowie i komfort życia. Wydaje się, iż wynika to z rosnącej świadomości człowieka, ponieważ zaczyna on sobie zdawać sprawę z tego, że tak naprawdę swoje zdrowie trzyma we własnych rękach.

Naprzeciw tym zainteresowaniom wychodzi terapia Polarity - całościowy system ochrony zdrowia i przywracania homeostazy organizmu, opierający się na czterech wzajemnie powiązanych ze sobą aspektach tj. terapeutycznym dotyku, oczyszczającej diecie, specjalnych ćwiczeniach, tworzeniu pozytywnego nastawienia i stylu życia. Prezentuje ona holistyczne i edukacyjne podejście do zdrowia, skupiając się na edukacji, nie zaś na kuracji, umożliwiając klientowi aktywne zaangażowanie się w dbanie o własne zdrowie. Jest terapią, która koncentruje się na zdrowiu, a nie na chorobach.

Terapia Polarity, jest syntezą ponad sześćdziesięciu lat praktyki dr Randolpha Stone'a, który zawarł w niej wiedzę z zakresu osteopatii, chiropraktyki, refleksologii i medycyny ajurwedyjskiej.

Niniejsza praca poświęcona jest zgłębianiu tej holistycznej terapii i ma na celu, zbadanie, za pomocą skaningowej diagnostyki termoregulacyjnej, jej wpływu na przywracanie homeostazy organizmu.

Praca składa się z trzech rozdziałów. Rozdział pierwszy poświęcony jest opisaniu czym jest homeostaza, co jest jej istotą i jakie są jej mechanizmy, oraz jaką rolę w utrzymaniu homeostazy pełni autonomiczny układ nerwowy. Ponadto w rozdziale tym, zostały omówione krótko inne metody terapeutyczne, mające podobne mechanizmy i mogące być doskonałym uzupełnieniem opisywanej terapii. W rozdziale drugim zawarty jest rys historyczny i opis tego czym jest terapia Polarity, a także mechanizm działania, metodyka pracy oraz wskazania i przeciwwskazania do terapii. Rozdział trzeci poświęcony jest badaniu wpływu terapii Polarity na przywracanie homeostazy organizmu. W tym rozdziale uwaga będzie się skupiać na tym, czy w wyniku oddziaływania opisywanej terapii pojawi się zmiana w plastyczności energetycznej, która będzie badana za pomocą urządzenia STRD i czy organizm badanej osoby podąża w kierunku homeostazy.

Część teoretyczna powstała w oparciu o studia literatury przedmiotu, w tym literaturę zwartą i informacje ze stron internetowych.

W części badawczej wykorzystano metodę sondażu diagnostycznego i posłużono

się kwestionariuszem ankiety. Do przeprowadzenia zmian w plastyczności energetycznej, wykorzystano urządzenie do skaningowej diagnostyki termoregulacyjnej.

ROZDZIAŁ 3. BADANIE WPŁYWU TERAPII POLARITY NA HOMEOSTAZĘ ORGANIZMU

3.1. Cel, zakres i przedmiot badań

Celem przeprowadzonych badań, było analiza i ocena wpływu terapii Polarity w przywracaniu homeostazy organizmu. Istotą przeprowadzonych badań było założenie, że opisywana terapia poprzez bezpośrednie oddziaływanie na pewne grupy receptorów znajdujących się w ciele człowieka pośrednio wpływa na autonomiczny układ nerwowy, który odgrywa kluczową rolę w regulacji funkcji homeostatycznych organizmu. Zakres badań obejmował zmiany temperatury w zakresie mikrokrążenia skórno, które odzwierciedlają możliwości autoregulacyjne całego organizmu, jak i subiektywne odczucia grupy badanej. Badania zostały przeprowadzone na grupie 9 losowo wybranych osób (kobiet i mężczyzn w wieku od 33 do 55 lat).

3.2. Metody i narzędzia badawcze

W ramach przeprowadzonego badania zostało wykonanych przez autora niniejszej pracy 5 terapii manualnej pracy z ciałem w czasie około 5 tygodni, z przerwami pomiędzy terapiami trwającymi około tygodnia. Dodatkowo w ramach terapii zostały zaordynowane odpowiednie ćwiczenia i dieta dopasowana do typu metabolicznego osoby badanej.

W celu oceny skuteczności terapii Polarity jako narzędzia terapeutycznego mogącego mieć znaczący wpływ na regulację funkcji homeostatycznych organizmu wykorzystano następujące metody i narzędzia badawcze:

- ankieta (załącznik nr 1) badająca subiektywne odczucia badanej grupy po przeprowadzonej terapii tj. 5 zabiegów przez okres około 5 tygodni,
- wywiad w formie karty klienta, (załącznik nr 2) mający na celu wykluczenie przeciwwskazań do przeprowadzenia terapii,

- skaningowa diagnostyka termoregulacyjna (STRD), dzięki której można zaobserwować zmiany w plastyczności energetycznej organizmu, inaczej mówiąc, dzięki obrazowi termograficznemu istnieje możliwość obserwacji przepływu energii w ciele, co daje wgląd w możliwości naturalnej regulacji homeostazy przez organizm. Skan STRD zrobiony przed terapią i po całościowym wykonaniu terapii tj. 5 zabiegów przez okres około 5 tygodni.

Badanie wykonuje się za pomocą urządzenia Thermo scanner BC, które służy do pomiaru zmienności promieniowania elektromagnetycznego w zakresie podczerwieni, oraz oprogramowania Cyber Health Care BC, które służy do interpretacji uzyskanych wyników.

3.3. Charakterystyka badanej grupy

Badaniami objęto grupę 9 losowo wybranych osób (3 mężczyzn i 6 kobiet) w wieku od 33 do 55 lat skarżących się na różnego typu dolegliwości, które związane były z obciążeniami psychofizycznymi. Do najczęściej zgłaszanych dolegliwości należały:

- napięcia w ciele najczęściej w okolicy karku i ramion,
- bóle kręgosłupa w okolicy lędźwiowej,
- zaburzenia ze strony układu żołądkowo-jelitowego,
- bóle głowy,
- niski poziom energii w ciągu dnia,
- nieregularny sen,
- brak koncentracji.

Kobieta lat 33, zakwalifikowana jako typ sensoryczno – emocjonalny. Główna dolegliwość z którą się zmagą od dłuższego czasu, to problemy ze strony układu pokarmowego głównie wzdęcia, niestrawność i uczucie ciężkości. Ponadto uskarża się na okazjonalne bóle głowy.

Kobieta lat 35, zakwalifikowana jako typ sensoryczno – emocjonalny. Główna dolegliwość z jaką się zмага, to ogólne uczucie zmęczenia, szybka utrata energii przy wysiłku fizycznym i umysłowym, niska umiejętność utrzymania koncentracji przez dłuższy czas. Czasami ma problemy z zaśnięciem.

Kobieta lat 37, zakwalifikowana jako typ behawioralny. Główna dolegliwość z jaką się zмага do dolegliwości ze strony układu pokarmowego (zaparcia i wzdęcia) i kostno – stawowego w postaci bólu w kręgosłupa w odcinku lędźwiowym.

Kobieta lat 40, zakwalifikowana jako typ sensoryczny. Główne dolegliwości ból w okolicach karku i ramion, uczucie napięcia w tym obszarze, ból kręgosłupa w odcinku lędźwiowym. Ponadto spadek energii w ciągu dnia i migrenowe bóle głowy około raz w miesiącu, bądź rzadziej.

Kobieta lat 52, zakwalifikowana jako typ behawioralno – sensoryczny. Główne dolegliwości to silne napięcia w obszarze kręgosłupa piersiowo – szyjnego z towarzyszącymi bólami barków.

Kobieta lat 55, zakwalifikowana jako typ sensoryczno – behawioralny. Główne dolegliwości to migrenowe bóle głowy (2 do 3 w miesiącu), bóle kolan.

Mężczyzna lat 36, zakwalifikowany jako typ sensoryczno – emocjonalny. Główne dolegliwości to zmęczenie psychofizyczne i związany z tym spadek energii oraz uczucie ciężkiej głowy.

Mężczyzna lat 39, zakwalifikowany jako typ behawioralno – emocjonalny. Główne dolegliwości ból kolana, barków, sztywność kręgosłupa w odcinku lędźwiowym podczas porannego wstawania. Okazjonalne duże spadki energii w ciągu dnia (ok. 2 do 3 razy w miesiącu)

Mężczyzna lat 45, zakwalifikowany jako typ sensoryczny. Główne dolegliwości to ból kręgosłupa w odcinku szyjnym i piersiowym, silne napięcie obszaru szyi i ramion czasem występuje ból krzyża. Od 3 do 5 razy w roku występują nerwobóle w różnych obszarach ciała.

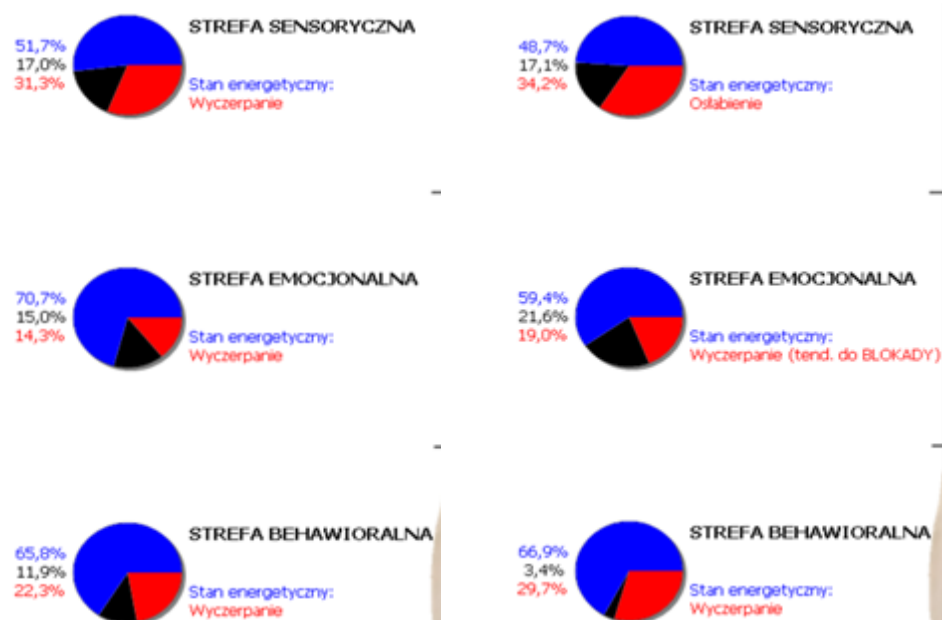
3.4. Prezentacja i analiza wyników badań



Rysunek 14. Zmiany plastyczności energetycznej kobieta lat 33

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanów STRD

Kobieta lat 33, w wyniku przeprowadzonego wywiadu, wobec braku przeciwwskazań zakwalifikowana do terapii. W wywiadzie jako główny problem zdrowotny podała dolegliwości ze strony układu pokarmowego głównie wzdęcia, niestrawność i uczucie ciężkości. Narzeka również na okazjonalne bóle głowy, które w skali oceny bólu VAS oceniła na łagodne do umiarkowanych (3-4). Po przeprowadzeniu ukierunkowanej terapii manualnej i zastosowaniu się przez klientkę do zaleceń dietetycznych, oraz ćwiczeń i po wypełnieniu przez nią ankiety można jasno stwierdzić, że zastosowana terapia przyniosła pozytywny skutek i czuje ona zdecydowaną poprawę w pracy układu pokarmowego. Nie można natomiast stwierdzić, czy w tym przypadku terapia będzie miała wpływ na redukcję dolegliwości bólowych głowy ponieważ występują one okazjonalnie i w okresie trwania terapii klientka się na nie, nie skarżyła. W skanie STRD widzimy, że na terapię zareagowały wszystkie trzy strefy. Zdecydowanie zwiększyła się wydajność energetyczna, za którą jest odpowiedzialny m. in. układ trawienny. Zmniejszenie się w tym przypadku blokad w strefie sensorycznej może świadczyć o pozytywnej reakcji układu nerwowego na zastosowaną terapię.



Rysunek 15. Zmiany plastyczności energetycznej kobieta lat 35

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanów STRD

Kobieta lat 35, wobec braku przeciwwskazań zakwalifikowana do terapii. W wywiadzie uskarżająca na ogólne uczucie zmęczenia, dość szybko traci energię przy wysiłku fizycznym i umysłowym. Ma problem z utrzymaniem koncentracji przez dłuższy czas. Czasami ma problemy z zaśnięciem. Z wypełnionej przez klientkę ankiety wynika, że doszło u niej do zauważalnej poprawy w obszarze, który był dla niej problematyczny tzn. ma więcej energii i lepiej sypia, natomiast nadal występuje u niej problem z utrzymaniem koncentracji. W skanie STRD możemy zauważyć zmniejszenie się blokady w strefie behawioralnej odpowiadającej za wytrzymałość energetyczną i siłę życiową. Klientka przyznała, że nie była w stanie stosować się do wszystkich zaleceń, szczególnie dietetycznych.



Rysunek 16. Zmiany plastyczności energetycznej kobieta lat 37

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanów STRD

Kobieta lat 37, z wywiadu wynika, że dolegliwością na którą najbardziej narzeka są problemy z układem pokarmowym i bóle kostno – stawowe. Terapia była ukierunkowana na obie te dolegliwości, tzn. była wykonana praca manualna mająca na celu zredukowanie bólu w odcinku lędźwiowym i w stawie krzyżowo biodrowym oraz rozluźnienie powłok brzusznych, przy jednoczesnym stosowaniu odpowiedniej diety i ćwiczeń. Z ankiety wynika, że zarówno w jednym jak i drugim obszarze doszło poprawy. W tym przypadku znacznie bardziej zauważalna i znacząca poprawa nastąpiła w obszarze problemu związanego z bólem kręgosłupa i stawu krzyżowo biodrowego. Brak bardziej znaczącej poprawy w przypadku dolegliwości ze strony układu pokarmowego, może wynikać z tego, że klientka przyznała, iż nie dość dokładnie stosowała się do zaleceń dietetycznych. W wywiadzie przeprowadzonym przed terapią klientka oceniła ból w skali VAS na 6 czyli jako ból o umiarkowanym natężeniu. Natomiast po terapii ból ustąpił całkowicie a jeśli jeszcze występuje to jest on oceniany w skali VAS na 1 czyli jako ból łagodny. W skanie STRD widzimy znaczną poprawę plastyczności w strefie behawioralnej związanej z siłą życiową i układem kostnym. Strefa emocjonalna również wykazuje tendencje do homeostazy co sugeruje zmniejszenie się blokad. Również w strefie sensorycznej doszło

do pewnych zmian z zauważalnym zwiększeniem się blokady co może świadczyć o braku umiejętności relaksowania się.

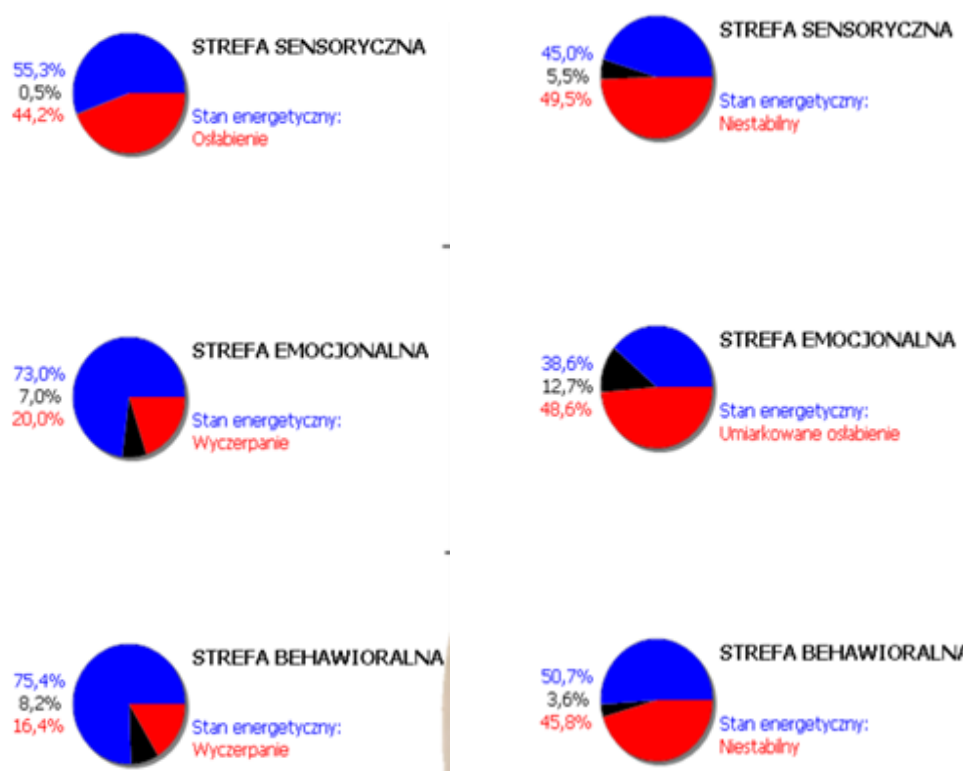


Rysunek 17 . Zmiany plastyczności energetycznej kobieta lat 40

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanów STRD

Kobieta lat 40, z wywiadu wynika, że największym problemem tej osoby są wszelkiego rodzaju bóle mięśniowe okolic karku i ramion, ból dolnego odcinka kręgosłupa i silne migrenowe bóle głowy. Ponadto uskarża się ona na spadki energii w ciągu dnia i problemy z koncentracją. W tym przypadku terapia manualna i dobrane ćwiczenia skupiały się na zredukowaniu napięć i bólu w problematycznych obszarach. Zalecenia dietetyczne były dopasowane do typu konstytucyjnego jednak jak przyznała klientka nie stosowała się ona do tych wytycznych w czasie trwania terapii. I tym razem jak wynika z ankiety terapia przyniosła dobry skutek w obszarze gdzie występował ból z wyłączeniem migrenowych bólów głowy. Bóle mięśniowe w skali VAS przed terapią ocenione zostały na 6, czyli ból umiarkowany, a ból kręgosłupa na 7 czyli silny. Odpowiednio po terapii natężenie bólu w obszarze karku szyi zostało ocenione na 4, czyli nadal ból umiarkowany, ale o niższym natężeniu, natomiast ból kręgosłupa na 5 czyli ból umiarkowany.

Klientka nie zauważyła poprawy w obszarze problemów z koncentracją i spadkami energii w ciągu dnia. Być może zastosowanie się do zaleceń dietetycznych przyniosłoby zauważalną poprawę w tym aspekcie. W skanie STRD widzimy spore zmniejszenie się blokady w strefie behawioralnej co jest dobrym wskaźnikiem świadczącym o tym, iż siła życiowa i wytrzymałość energetyczna mają tendencje do dążenia do homeostazy. Również niewielkie zmniejszenie się blokad w dwóch pozostałych strefach świadczy o tym, że terapia w tym przypadku w jakimś niewielkim, ale jednak zauważalnym stopniu korzystnie wpływa na komunikację i wydajność energetyczną.



Rysunek 18. Zmiany plastyczności energetycznej kobieta lat 52

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanów STRD

Kobieta lat 52, narzekająca na silne napięcia w obszarze kręgosłupa szyjnego – pierwszego i bóle barków w skali VAS ocenione na 6 do 7 czyli umiarkowane do silnych. Z przeprowadzonej ankiety wynika, że terapia miała istotny wpływ na dolegliwości klientki. Obecnie natężenie bólu oscyluje wokół 4 czasem 3 co oznacza ból łagodny na skali VAS. Z tego powodu poprawiła się jakość snu. Klientka czuje, że doszło do sporego

rozluźnienia mięśni w odcinku szyjno - piersiowym. W skanie STRD możemy zauważyć, że i tym razem doszło do istotnej pozytywnej zmiany w strefie behawioralnej czyli zwiększenia wytrzymałości i siły życiowej za która odpowiadają kolejno układ moczowo płciowy, oraz układ kostny i wydalniczy. Widoczna jest również znacząca poprawa plastyczności energetycznej w układzie krążenia i oddechowym. Klientka przyznała, że nie stosowała się do zaleceń dietetycznych.



Rysunek 19. Zmiany plastyczności energetycznej kobieta lat 55

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanów STRD

Kobieta lat 55, skarżąca się na silne migrenowe bóle głowy występujące u niej od 2 do 3 razy w miesiącu. W skali VAS ocenione zostały one na 7 do 9, czyli od silnych do bardzo silnych, oraz bóle w kolanach które nasilają się podczas wchodzenia po schodach i dłuższy przebywaniu w pozycji stojącej. Zastosowana terapia manualna była w całości ukierunkowana na próbę zredukowania migrenowych bólów głowy poprzez rozluźnienie powięzi czaszki, karku i ramion z jednoczesnym wyciszeniem układu nerwowego. Z ankiety wynika, że klientka co prawda czuje, że jej ciało jest bardziej rozluźnione, że jest bardziej spokojna i zrelaksowana, ma więcej energii i mniejszy poziom stresu, natomiast

nie udało się uzyskać poprawy głównego problemu, czyli migrenowych bólów głowy. W skanie STRD można zauważyć, że strefa sensoryczna optymalnie zareagowała na terapię co jest widoczne w postaci zmniejszenia się blokad w układzie nerwowym i hormonalnym. Podobnie zareagowała na terapię strefa emocjonalna. Duże zmniejszenie blokady może świadczyć o podniesieniu się u tej osoby wydajności energetycznej, za którą odpowiada m. in. układ krążenia i układ trawienny. Klientka przyznała, że nie wykonywała zaleconych ćwiczeń i nie stosowała się do zaleceń dietetycznych.



Rysunek 20. Zmiany plastyczności energetycznej mężczyzna lat 36

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanów STRD

Mężczyzna lat 36, z wywiadu wynika że głównym problemem z którym się zmagają jest zmęczenie psychofizyczne i związane z tym spadki energii, oraz uczucie ciężkiej głowy. Terapia była prowadzona pod kątem poprawienia wydajności energetycznej i wyciszenia układu nerwowego. Z ankiety można wywnioskować, że nastąpiła poprawa w tym obszarze tzn. klient stwierdził w niej, że zauważył zmniejszenie się poziomu stresu, wzrósł jego poziom energii w ciągu dnia, ma więcej pozytywnych myśli i potrafi lepiej się skupić. W skanie STRD wyraźnie widać, że najmocniej na terapię zareagowała strefa

sensoryczna czyli właśnie układ nerwowy i hormonalny. Również w strefie emocjonalnej, odpowiedzialnej za wydajność energetyczną doszło do zmniejszenia się blokady, co oznacza trend tej strefy w dążeniu do homeostazy. Klient ten przyznał, że starał się stosować zarówno do zaleceń dietetycznych i zaordynowanych ćwiczeń, natomiast nie robił tego sumiennie.



Rysunek 21. Zmiany plastyczności energetycznej mężczyzna lat 39

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanów STRD

Mężczyzna lat 39, z wywiadu wynika, że dolegliwością która głównie mu dokucza jest ból kolana lewego i prawego barku, a także sztywność i ból kręgosłupa w odcinku lędźwiowym podczas porannego wstawania. Ból w skali VAS ocenia na 3 do 4, czyli od łagodnego do umiarkowanego. Ponadto uskarża się na duże spadki energii w ciągu dnia, występujące około 2 do 3 razy w miesiącu. Z wyniku przeprowadzonej ankiety można wywnioskować, że udało się zmniejszyć dolegliwości bólowe, które obecnie nie występują albo są oceniane na 1 do 2 w skali VAS. Natomiast spadki energii w ciągu dnia występują nadal. Na skanie STRD widzimy, że we wszystkich trzech strefach doszło do zmniejszenia się blokad. Strefa sensoryczna została trochę przeciążona, co mogłoby

świadczyć o lekkim przebudźcowaniu układu nerwowego w czasie terapii. Klient przyznał, że sumiennie wykonywał zaordynowane ćwiczenia, natomiast kompletnie nie stosował się do zaleceń dietetycznych.



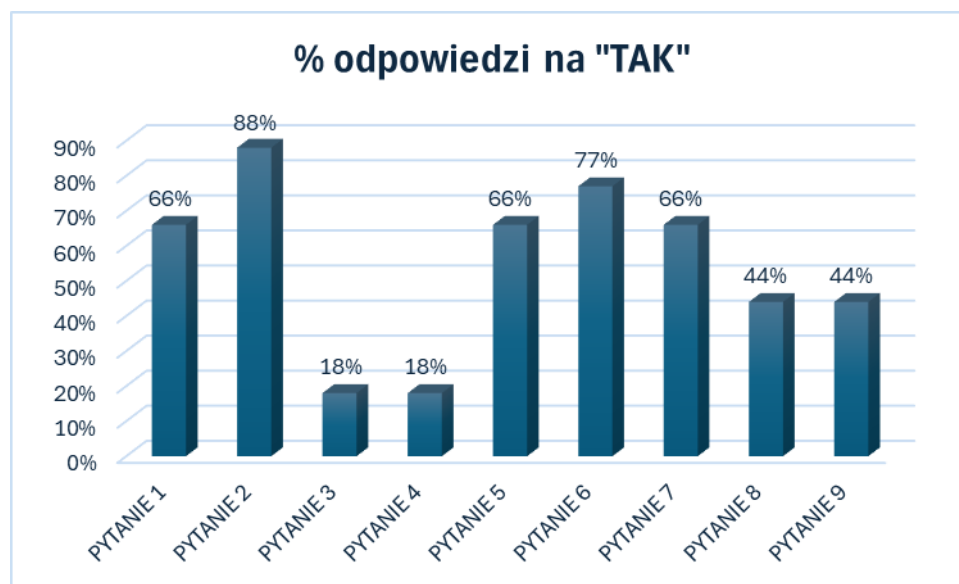
Rysunek 22. Zmiany plastyczności energetycznej mężczyzna lat 45

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanów STRD

Mężczyzna lat 45, główne dolegliwości to ból kręgosłupa w odcinku szyjnym i piersiowym, w skali VAS od 6 do 7, silne napięcie obszaru szyi i ramion, czasami bóle krzyża VAS 3 do 4, dość duży stres. Kilka razy do roku występują u tej osoby silne nerwobóle różnych obszarów ciała oceniane w skali VAS na 8 do 10. Z ankiety wynika, że terapia okazała się pomocna w zredukowaniu bólu dzięki czemu poprawiła się jakość snu, co przełożyło się na to, iż klient ma więcej energii w ciągu dnia i lepiej sobie radzi ze stresem. Skan STRD pokazuje wyraźne zmniejszenie się blokady w strefie sensorycznej i jej silnej reakcji na terapię. Zmniejszenie blokady może świadczyć o przywróceniu homeostazy w tym obszarze natomiast przeciążenie, może wskazywać na to, że terapia była zbyt intensywna. Widać również, że wydajność energetyczna uległa znacznej poprawie.

Natomiast strefa behawioralna, odpowiedzialna za wytrzymałość energetyczną i siłę życiową zareagowała zwiększeniem się blokady, co może oznaczać brak homeostazy w układach moczowo – płciowym, wydalniczym i kostnym.

3.5. Wyniki i dyskusje



Rysunek 23. Zmiany w obszarach w których występował problem

Źródło: opracowanie własne na podstawie ankiety zdrowotnej

W ramach przeprowadzonej ankiety (załącznik 1) po całościowym wykonaniu terapii składającej się z 5 zabiegów manualnej pracy z ciałem, odpowiednio dobranej diety i ćwiczeń klienci odpowiadali na pytania dotyczące ich subiektywnych odczuć. Największy procent odpowiedzi pozytywnych na „TAK”, bo aż 88% zostało oddanych na pytanie nr 2, czyli „Czy czujesz, że twoje ciało jest bardziej rozluźnione?”. Równie duży odsetek odpowiedzi pozytywnych 77% zostało oddanych na pytanie nr 6, które brzmiało „Czy zauważyłeś zmniejszenie się poziomu stresu?”. Taki sam odsetek odpowiedzi pozytywnych, czyli 66% zostało oddanych na pytania nr 1, 5 i 7, które w podanej kolejności dotyczyły tego, czy w wyniku przeprowadzonej terapii klient zauważył redukcję dolegliwości bólowych, że jest bardziej zrelaksowany i ma więcej energii w ciągu dnia. Na pytania 8 i 9 pozytywnej odpowiedzi udzieliło 44% ankietowanych, a pytano w nich o to, czy mają oni więcej pozytywnych myśli i czy poprawiła się jakość ich snu.

Najmniejszy odsetek odpowiedzi pozytywnych, uzyskały pytania nr 3 i 4 w których pytano o pozytywne odczucia związane z pracą układu pokarmowego i wpływie terapii na umiejętność lepszego skupienia się.

Wyniki ankiety przedstawione na wykresie wskazują jednoznacznie, że terapia ma istotnie zauważalny, pozytywny wpływ w takich obszarach zdrowia jak nadmierny stres i inne dolegliwości, które bardzo często są z nim związane jak choćby różnego rodzaju napięcia w ciele, bóle, spadki energii itp.

Z ankiety można, by wywnioskować niewielką skuteczność terapii w usprawnianiu pracy układu pokarmowego, co może dziwić ponieważ, jej istotnym elementem jest dieta. Może to wynikać z prostego faktu, niestosowania się do zaleceń dietetycznych, co duża część ankietowanych osób przyznała.

Problem niestosowania się przez klientów do wszystkich zaleceń jest powszechnie obserwowanym zjawiskiem. Narzędziem służącym do jego rozwiązania, jest ciągle zwiększanie świadomości klientów poprzez edukację i pokazywanie zależności między tym co jemy i jak jemy, a różnymi dolegliwościami zdrowotnymi.



Rysunek 24. Zmiany plastyczności energetycznej w poszczególnych strefach

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanu STRD

Wykres powyżej przedstawia jak w ogólnym ujęciu, poszczególne strefy zareagowały na terapię. Widać wyraźnie, że strefa sensoryczna jest tą, na którą terapia miała

najbardziej korzystny wpływ. Potwierdziło się więc założenie, że terapia Polarity przez bezpośredni wpływ na autonomiczny układ nerwowy pośrednio może wpływać na osiągnięcie homeostazy przez organizm.



Rysunek 25. Zmiany plastyczności energetycznej obejmujące wszystkie trzy strefy z podziałem na płeć

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanu STRD

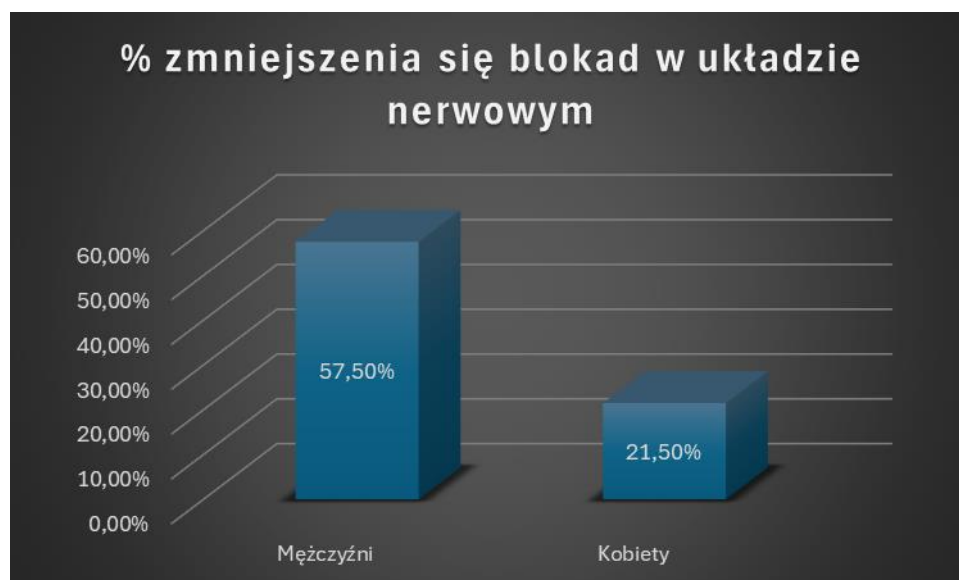
Wykres powyżej obrazuje z kolei która płeć w ogólnym ujęciu zareagowała na terapię lepiej. Widać wyraźną różnicę na korzyść mężczyzn. To ich organizmy wykazywały większą plastyczność energetyczną, co może wskazywać na większą tendencję podążania ich organizmów w kierunku homeostazy.



Rysunek 26. Zmiany plastyczności energetycznej obejmujące wszystkie trzy strefy z podziałem na grupy wiekowe.

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanu STRD

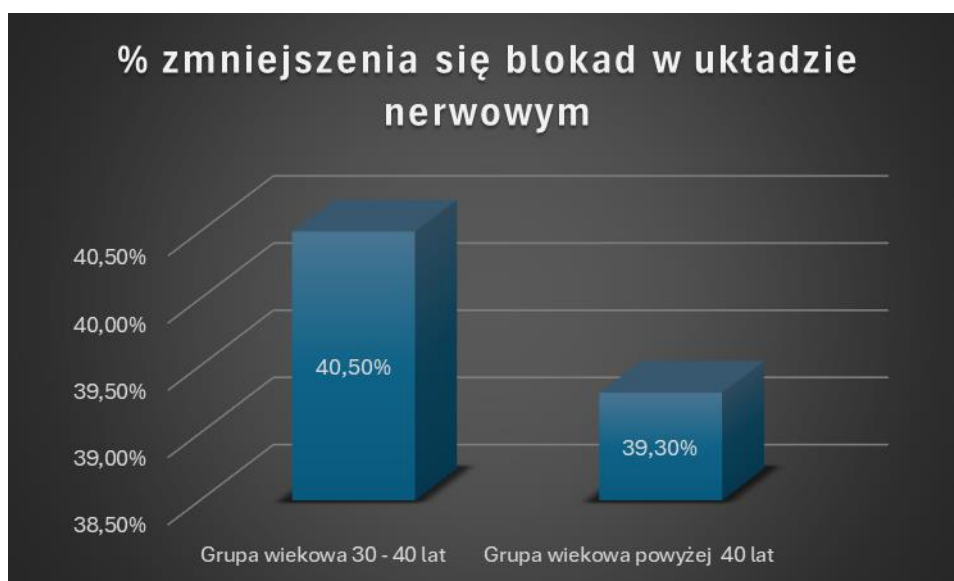
Ten wykres podobnie jak wcześniejszy obrazuje z kolei która grupa wiekowa lepiej reagowała na terapię. W tym przypadku różnica jest dużo mniejsza. Jednakowoż wskazuje ona, że u grupy wiekowej 30 – 40 lat terapia przyniosła lepsze efekty.



Rysunek 27. Zmniejszenie się blokad w układzie nerwowym z podziałem na płeć

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanu STRD

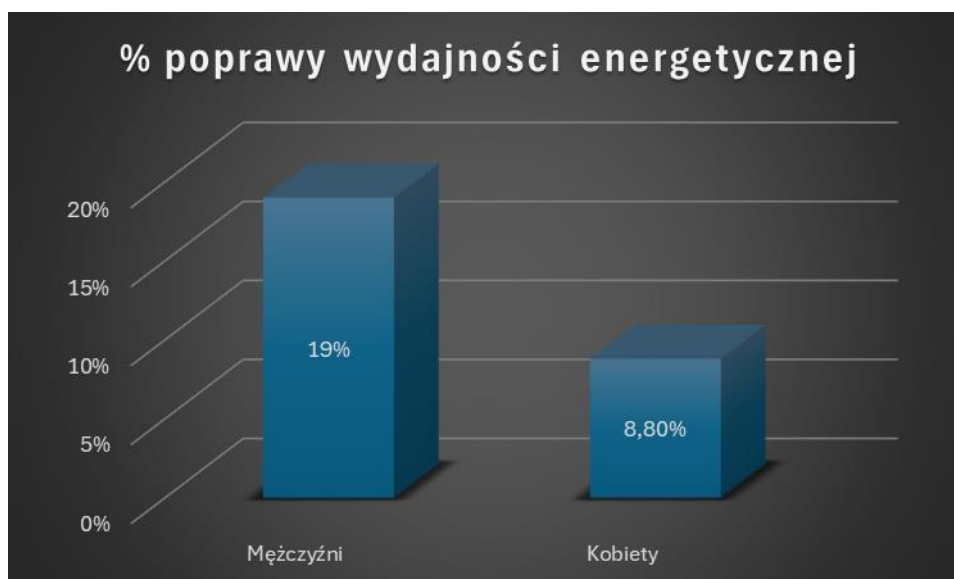
Rysunek 27 przedstawia wykres, oceniający procent zmniejszenia się blokad w układzie nerwowym u mężczyzn i kobiet. Kolejny raz widać, tym razem jeszcze bardziej znaczącą różnicę na korzyść mężczyzn. Wnioski z tego mogą być takie, że to mężczyźni bardziej niż kobiety potrafią się zrelaksować, wyciszyć i odprężyć.



Rysunek 28. Zmniejszenie się blokad w układzie nerwowym z podziałem na grupy wiekowe

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanu STRD

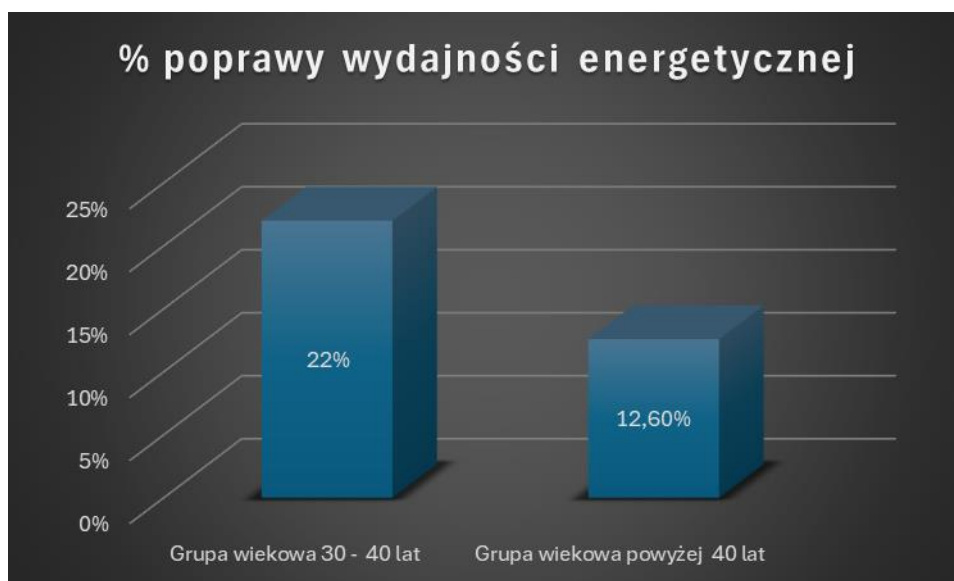
Na wykresie powyżej widać, że procent zmniejszenia się blokad w układzie nerwowym jest na bardzo podobnym poziomie, u oby dwóch grup wiekowych z nieznacznym wskazaniem na plus grupy wiekowej 30 - 40 lat



Rysunek 29. Poprawa wydajności energetycznej z podziałem na płeć

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanu STRD

Rysunek 29 obrazuje z kolei jak poprawiała się wydajność energetyczna u obu płci. Tutaj po raz kolejny, to mężczyźni wykazywali większą plastyczność energetyczną, co procentowo przekłada się na dwukrotnie większą reakcję w strefie emocjonalnej.



Rysunek 30. Poprawa wydajności energetycznej z podziałem na grupy wiekowe

Źródło: opracowanie własne na podstawie skanu STRD

Na wykresie powyżej, zobrazowany jest procent poprawy wydajności energetycznej z podziałem na grupy wiekowe. Kolejny raz grupa wiekowa 30 – 40 wykazuje większą plastyczność energetyczną w strefie emocjonalnej, w której układ krążenia, oddechowy i immunologiczny odpowiadają za poprawę badanego parametru.

Zebrane dane, zarówno z kwestionariusza ankiety jak i badań STRD jasno wykazują, że można za słuszną uznać tezę, iż terapia Polarity opracowana przez amerykańskiego chiropraktyka, osteopatę i naturoterapeutę dr Rundolpha Stone’a wykazuje znaczącą skuteczność w przywracaniu homeostazy organizmu. Potwierdzenie tego można znaleźć na wykresie pokazującym zmiany plastyczności energetycznej jakie zaszły u wszystkich badanych w poszczególnych strefach. To właśnie strefa sensoryczna była tą, która najlepiej reagowała na terapię. Potwierdziło się więc założenie, że terapia Polarity przez bezpośredni wpływ na autonomiczny układ nerwowy pośrednio może wpływać na osiągnięcie homeostazy przez organizm. Również odpowiedzi w ankiecie sugerują, że to właśnie pozytywna reakcja autonomicznego układu nerwowego umożliwiała respondentom odczuwanie pozytywnych skutków terapii w postaci zwiększenia się zasobów energii życiowej, zmniejszenia się stresu, uczucia rozluźnienia w ciele, redukcji dolegliwości bólowych, możliwości osiągnięcia przez dłuższy czas koncentracji, czy poprawy jakości snu.

Pozostałe dwie strefy, czyli strefa emocjonalna odpowiedzialna za wydajność energetyczną i strefa behawioralna, która odpowiada za wytrzymałość energetyczną również wykazały podatność na działanie terapii. Co prawda zakres zmian widoczny w skanie STRD nie charakteryzował się tak dużą dynamiką jak w strefie sensorycznej, a procentowe wartości obrazujące plastyczność energetyczną były wyraźnie niższe, to jednak w kwestionariuszu ankiety można znaleźć potwierdzenie skuteczności terapii w tych dwóch obszarach.

W badaniu podzielono respondentów na dwie grupy. Pierwsza grupa obejmowała kobiety i mężczyzn, natomiast druga obejmowała grupę respondentów w wieku od 30 do 40 lat i tych powyżej 40 lat. Zbadano, jak obie te grupy zareagowały na terapię. Wyniki bardzo jasno wskazują, że zarówno mężczyźni jak i grupa osób w wieku pomiędzy 30 a 40 rokiem bardziej skorzystały na przeprowadzonej terapii.

Z dostępnych w National Center for Biotechnology Information (NCBI) randomizowanych, kontrolowanych pilotażowych, badań zatytułowanych: „Polarity Therapy for Cancer-Related Fatigue (CRF) in Patients With Breast Cancer Receiving Radiation Therapy: A Randomized Controlled Pilot Study” wynika, że terapia Polarity zmniejsza CRF (tłum. stale odczuwane uczucie zmęczenia, które spowodowane jest chorobą nowotworową i/lub jej leczeniem) wśród pacjentów chorych na raka, poddawanych radioterapii.

Z kolejnych badań na tej samej stronie, zatytułowanych: „ The effect of a polarity intervention on the insomnia and anxiety in middle-aged Qubec women” , których celem była ocena skuteczności terapii Polarity w leczeniu bezsenności i lęku u kobiet w wieku od 40 do 60 lat wynika, że kobiety które były poddane terapii, wykazały znaczny spadek nasilenia bezsenności w porównaniu z kobietami z grupy kontrolnej , która nie poddała się terapii. W badaniu wzięło udział 47 kobiet, które podzielono na dwie grupy. 25 kobiet które wzięły udział w 4 sesjach terapii Polarity, oraz 22 które w takiej sesji nie uczestniczyły.

Widać więc, że zastosowanie opisywanej w tej pracy terapii ma duże uzasadnienie w przypadku takich dolegliwości jak:

- problemy ze snem
- duże obciążenie stresem

- brak energii
- bóle mięśniowe
- bóle kostno – stawowe
- uczucie zmęczenia
- brak koncentracji

ZAKOŃCZENIE

Życie w obecnych czasach jest dużym wyzwaniem dla współczesnego człowieka. Wszechogarniający pęd, wysoka konsumpcja, chroniczny stres, ciągły brak czasu, przepracowywanie się i brak poczucia wpływu na własne życie powodują, że co raz częściej i w co raz młodszy wiek zaczynają trapić go różne dolegliwości i choroby na które współczesna nauka nie zawsze znajduje rozwiązanie. Niestety, ale nie istnieje coś takiego jak cudowna pigułka, której zażycie spowoduje, że wszystkie problemy zdrowotne znikną w mgnieniu oka. Przywrócenie organizmowi równowagi to proces niełatwy i nie krótki, ale wydaje się, że nie bardzo jest inne wyjście. Opisywana w tej pracy terapia Polarity wychodzi naprzeciw potrzebom współczesnego człowieka, oferując mu narzędzia które są w stanie doprowadzić jego organizm do stanu równowagi, czyli homeostazy, która jest niezbędnym warunkiem zdrowego życia.

W wyniku przeprowadzonych badań własnych zostało potwierdzone założenie, że terapia Polarity ma istotny i wymierny wpływ na przywrócenie homeostazy organizmu. Do podobnych wniosków doszli autorzy badań ze Stanów Zjednoczonych, którzy wykazali pozytywne oddziaływanie opisywanej terapii w leczeniu bezsenności, lęków i zmniejszeniu uczucia zmęczenia u osób z chorobą nowotworową.

Zakres badań obejmował zmiany temperatury w zakresie mikrokrążenia skórniego, które odzwierciedlają możliwości autoregulacyjne całego organizmu, jak i subiektywne odczucia grupy badanej. Badania zostały przeprowadzone na grupie 9 losowo wybranych osób (kobiet i mężczyzn w wieku od 33 do 55 lat). Trwały one przez okres około 5 tygodni.

Do oceny skuteczności terapii zastosowano metodę badawczą w postaci skaninowej diagnostyki termoregulacyjnej, która pozwala na ocenę zmian zachodzących w organizmie już na poziomie energetycznym, kiedy nie ma jeszcze somatycznych objawów choroby. Dzięki temu badanie takie, ma dużą wartość profilaktyczną i doskonale wpisuje się w założenia terapii Polarity. Dodatkowym atutem tej metody badawczej, jest możliwość na każdym etapie prowadzonej terapii weryfikacji jej wpływu na organizm klienta i wprowadzenie ewentualnych korekt. Ponadto wykorzystano jeszcze kwestionariusz ankiety i wywiad w postaci karty klienta.

Końcowe wnioski wyglądają następująco:

- Terapia Polarity i założenia jakie jej przyświecają okazują się być optymalnym rozwiązaniem na problemy zdrowotne trapiące współczesnego człowieka.
- Wykorzystywanie w terapii Polarity trzech rodzajów stymulacji dotykiem, daje możliwość dostosować intensywności terapii do typu konstytucyjnego klienta.
- Terapia ta, wywiera istotny i pozytywny wpływ na działanie autonomicznego układu nerwowego, odpowiedzialnego za utrzymanie homeostazy organizmu.
- Jako, że w założeniu terapia obejmuje manualną pracę z ciałem, dietę i ćwiczenia, to spektrum jej działania może być bardzo szerokie, począwszy od wpływu na dolegliwości bólowe aparatu ruchu poprzez wpływ na układ żołądkowo – jelitowy, na układzie nerwowym kończąc.
- Odgrywa ona istotną rolę w redukcji poziomu stresu i związanym z tym lepszym samopoczuciem klienta.
- Jest terapią stricte holistyczną obejmującą wiele aspektów mających wpływ na dobrostan człowieka.

BIBLIOGRAFIA

Literatura zwarta:

1. Abrahams P., Fizjologia. Wszystko co trzeba wiedzieć o działaniu organizmu człowieka, Wydawnictwo Świat Książki, Warszawa 2010
2. Anatomia człowieka. Układ nerwowy obwodowy. Układ nerwowy autonomiczny. Powłoka wspólna. Narządy zmysłów., Tom V, pod red. Łasińskiego W., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019
3. Biel A., Przewodnik po biomechanice ciała – Funkcja i ruch, Wydawnictwo S3 Publishing 2021
4. Błaszczak J.W., Biomechanika kliniczna, podręcznik dla studentów medycyny i fizjoterapii, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2014
5. Bond M., Jak prawidłowo chodzić, stać, siedzieć. Nowe zasady, wydawnictwo Virgo, Warszawa 2017
6. Burger B., Anatomia energetyczna, Wydawnictwo Virgo 2021
7. Chopra D., Zdrowie doskonałe, Wydawnictwo W.A.B., 2021
8. Dougans I., Refleksologia, Dom Wydawniczy REBIS Sp. z o. o., Poznań 2022
9. Fizjologia człowieka, pod red. Górski J., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2010
10. Fizjologia człowieka. Podstawy, pod red. Krauss H., Gibas – Dorna M., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2021
11. Fizjologia człowieka w zarysie. Zintegrowane podejście, pod red. Badowska – Kozakiewicz A. M., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2019
12. Fizjologia starzenia się. Profilaktyka i rehabilitacja, pod red. Marchewka A., Dąbrowski Z., Żołądź J. A., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2012
13. Fizjologia człowieka z elementami fizjologii stosowanej i klinicznej, pod red. Traczyk W. Z., Trzebski A., Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2001
14. Frawley D., Ranade S., Ajurweda medycyną natury, Zielone Wydawnictwo, Kraków 2023
15. Gillanders A., Refleksologia czyli terapia uciskowa, Świat Książki, Warszawa 1997, Delta W – Z, Warszawa 1997
16. Kaczmarczyk W., Joga powięziowa integralnie, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2021

17. Konturek S., Fizjologia człowieka, pod red. Brzozowski T., Wydawnictwo EdraUrban&Partner, Wrocław 2019
18. Krupka K. J., Ciało i stres. Czy ja chcę , czy ja muszę, Wydawnictwo Instytut Energomedica, Łódź 2017
19. Krupka K. J., Harmonia zdrowia. Jak przywrócić równowagę energetyczną człowieka, Wydawnictwo Instytut Energomedica, Łódź 2012
20. Krupka K. J., Jak jeść? Dieta spersonalizowana. Podręcznik indywidualnej diagnostyki i terapii żywieniowej, Wydawnictwo Instytut Energomedica, Łódź 2018
21. Krupka K. J., Neuropsychosomatyka kręgosłupa. Podręcznik psychosomatyki kręgosłupa dla terapeutów, Wydawnictwo Instytut Energomedica, Łódź 2019
22. Krupka K. J., Skaningowa diagnostyka termoregulacyjna STRD, Wydawnictwo Instytut Energomedica, Łódź 2018
23. Krótkie wykłady. Fizjologia człowieka, pod red. Gromadzkiej – Ostrowskiej J., Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa 2008
24. Lowen A., Bioenergetyka, Wydawnictwo Czarna Owca, Warszawa 2021
25. Montakab H., Medycyna chińska w praktyce. Teoria, diagnostyka i terapia w rozumieniu zachodnim, Wydawnictwo Galaktyka, Łódź 2017
26. Oscham J.L., Medycyna energii w terapiach i życiu człowieka, Wydawnictwo S3 Publishing UK
27. Powięź. Badanie, profilaktyka i terapia dysfunkcji sieci powięziowej, pod red. Saulicz E., Wydawnictwo ElsevierUrban&Partner, Wrocław 2014
28. Sills F., Proces Polarity: Wracając do źródeł zdrowia, Wydawnictwo Virgo, Warszawa 2011
29. Silverthorn D., Fizjologia człowieka. Zintegrowane podejście, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2023
30. Sokołowska – Pituchowa J., Anatomia człowieka. Podręcznik dla studentów medycyny, Wydanie Lekarskie PZWL, Warszawa
31. Svoboda R., Prakriti odkryj swoją pierwotną naturę, Zielone Wydawnictwo, Kraków 2024
32. Uryzaj R., Anatomia masażu tkanek głębokich, Wydawnictwo Centrum Szkoleniowego Rafała Uryzaja, Poznań 2022263,
33. Wiliams M., Penman D., Mindfulness trening uważności, Wydawnictwo Samo Sedno, Warszawa 2014

Strony internetowe:

1. <https://akademiachiropaktyki.pl>
2. <https://agni-ajurveda.pl>
3. <https://fizjopassion.pl>
4. <https://gabinetakupunktury.warszawa.pl/storage/2019/05/EBOOK-PROF-ENJI-1.pdf>
5. <https://joga-joga.pl>
6. <https://virgobooks.pl>
7. <https://lifeenergyinstytute.net>
8. <https://polaritytherapy.com>
9. <https://polaritytherapy.org>
10. <https://portalfizjoterapeuty.pl>
11. <https://chiropaktycy.pl>:
12. <https://www.bcaa.pl/poradnik-sportowca/ektomorfik-mezomorfik-endomorfik-jaki-masz-typ-budowy.html>

Skrypty:

1. Bielecki A., Terapie odruchowe w holistycznym usprawnianiu człowieka

SPIS RYSUNKÓW

Rysunek 1. Mechanizm działania homeostazy.

Rysunek 2. Prosty układ kontroli.

Rysunek 3. Etapy łuku odruchowego w pętli kontroli, dla komunikacji odległej.

Rysunek 4. Schemat ujemnego sprzężenia zwrotnego, na przykładzie wydzielania tyroksyny.

Rysunek 5. Schemat autonomicznego układu nerwowego.

Rysunek 6. Symbol Yin – Yang.

Rysunek 7. Tkanka łączna właściwa – obraz mikroskopowy.

Rysunek 8. Trzy typy dotyku.

Rysunek 9. Położenie segmentów napięciowych i czakr w ludzkim ciele.

Rysunek 10. Typy konstytucyjne człowieka – ektomorfik, endomorfik, mezomorfik.

Rysunek 11. Ćwiczenia w pozycji kucznej.

Rysunek 12. Ćwiczenia w pozycji piramidy.

Rysunek 13. Ćwiczenia z wykorzystaniem dźwięku HA.

Rysunek 14. Zmiany plastyczności energetycznej, kobieta lat 33.

Rysunek 15. Zmiany plastyczności energetycznej, kobieta lat 35.

Rysunek 16. Zmiany plastyczności energetycznej, kobieta lat 37.

Rysunek 17. Zmiany plastyczności energetycznej, kobieta lat 40.

Rysunek 18. Zmiany plastyczności energetycznej, kobieta lat 52.

Rysunek 19. Zmiany plastyczności energetycznej, kobieta lat 55.

Rysunek 20. Zmiany plastyczności energetycznej, mężczyzna lat 36.

Rysunek 21. Zmiany plastyczności energetycznej, mężczyzna lat 39.

Rysunek 22. Zmiany plastyczności energetycznej, mężczyźni lat 45.

Rysunek 23. Zmiany w obszarach, w których występował problem.

Rysunek 24. Zmiany plastyczności energetycznej w poszczególnych strefach.

Rysunek 25. Zmiany plastyczności energetycznej, obejmujące wszystkie trzy strefy z podziałem na płcie.

Rysunek 26. Zmiany plastyczności energetycznej, obejmujące wszystkie trzy strefy z podziałem na grupy wiekowe.

Rysunek 27. Zmniejszenie się blokad w układzie nerwowym, z podziałem na płcie.

Rysunek 28. Zmniejszenie się blokad w układzie nerwowym, z podziałem na grupy wiekowe.

Rysunek 29. Poprawa wydajności energetycznej z podziałem na płcie.

Rysunek 30. Poprawa wydajności energetycznej z podziałem na grupy wiekowe.

ZAŁĄCZNIKI

Załącznik 1

ANKIETA

dotycząca zdrowia wykonana po serii 5 zabiegów.

Poniższa ankieta została skonstruowana w celu zbadania, pozytywnego wpływu terapii Polarity na homeostazę organizmu. Terapię i badania przeprowadziłem osobiście. Kompetencje w tym zakresie zdobyłem podczas 120 godzinnego kursu terapii Polarity I, II i III stopnia opartego na standardach Amerykańskiego Stowarzyszenia Terapii Polarity (APTA).

Zwracam się więc z uprzejmą prośbą o poświęcenie kilku minut i rzetelne wypełnienie ankiety. Ankieta jest anonimowa, a wszystkie zebrane informacje posłużą do celów naukowych, natomiast wyniki i ich analiza zostaną umieszczone w mojej pracy licencjackiej, której temat brzmi: „Terapia Polarity jako przykład równoważenia homeostazy organizmu”.

Ankiety należy wypełnić poprzez prawidłowe zaznaczenie wybranej odpowiedzi TAK lub NIE wybierając tylko jedną z tych dwóch możliwości.

Oceniając natężenie bólu w skali VAS, po przeprowadzonej terapii (1 – 3 ból łagodny, 4 – 6 ból umiarkowany, 7 – 10 ból silny przechodzący w bardzo silny, aż do punktu 10 ból nie do wytrzymania) należy zaznaczyć w kółku prawidłową cyfrę określającą aktualną sytuację.

1. Czy zauważyłeś (aś) redukcję dolegliwości bólowych?

TAK
☐

NIE
☐

2. Czy czujesz że twoje ciało jest bardziej rozluźnione?

TAK
☐

NIE
☐

3. Czy czujesz pozytywną różnicę w pracy układu pokarmowego?

TAK
☐

NIE
☐

4. Czy potrafisz lepiej się skupić?

TAK
☐

NIE
☐

5. Czy czujesz się bardziej spokojny (a) i zrelaksowany (a)?

TAK
☐

NIE
☐

6. Czy zauważyłeś (aś) zmniejszenie się poziomu stresu?

TAK
☐

NIE
☐

7. Czy masz więcej energii w ciągu dnia?

TAK
☐

NIE
☐

8. Czy masz więcej pozytywnych myśli?

TAK
☐

NIE
☐

9. Czy poprawiła się jakość twojego snu?

TAK
☐

NIE
☐

10. Jakie inne odczucia zauważyłeś po terapii?

Odp:

.....
.....

.....
.....
.....
.....
.....
.....

11. Jak jest obecnie Twoje natężenie bólu w skali VAS?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

WIEK:

PŁEĆ (zaznacz właściwą opcję)

Mężczyzna

Kobieta

☐☐

Załącznik 2

KARTA KLIENTA

Wywiad z klientem mający na celu wyeliminowanie przeciwwskazań do przeprowadzenia terapii Polarity

DANE PERSONALNE

Imię i nazwisko:

Data urodzenia:

Wykonywany zawód:

Aktywności sportowe:

Ogólny stan zdrowia:

DANE MEDYCZNE

Typ konstytucyjny:

Dolegliwość główna:

Dolegliwości towarzyszące:

Skala oceny bólu VAS (1 – 10):

(1 – 3 ból łagodny, 4 – 6 ból umiarkowany, 7 – 10 ból silny przechodzący w bardzo silny, aż do punktu 10 ból nie do wytrzymania)

Termin i okoliczności powstania dolegliwości:

Sytuacje w których dolegliwości się zmniejszają:

Dotychczasowy przebieg leczenia:

Przyjmowane leki (rodzaj i okres przyjmowania):

Choroby współistniejące (zaznacz właściwą odpowiedź):

- ☐ Osteoporoza
- ☐ Cukrzyca
- ☐ Żylaki
- ☐ Nadciśnienie
- ☐ Nowotwór
- ☐ Choroby zwyrodnieniowe
- ☐ Choroby reumatyczne
- ☐ Choroby neurologiczne
- ☐ Choroby układu oddechowego
- ☐ Choroby układu pokarmowego
- ☐ Choroby dermatologiczne
- ☐ Przebyty zawał serca
- ☐ Przebyty udar mózgu
- ☐ Przebyte operacje

- ☐ Endoprotezy
- ☐ Złamania
- ☐ Inne:

Informacja traumatologiczna (wypadki, upadki, złamania, zwichnięcia):

Dotyczy tylko kobiet

- ☐ Czy podejrzewasz, że możesz być w ciąży?
- ☐ Czy masz menstruację?

OŚWIADCZENIE KLIENTA:

Oświadczam, że zostałem poinformowany o wszelkich przeciwwskazaniach do przeprowadzenia terapii, a powyżej podane dane zgadzają się ze stanem faktycznym. Oświadczam również, że celowo i z premedytacją nie zataiłem (-am) informacji o stanie swojego zdrowia mogących mieć wpływ na zakwalifikowanie mnie, bądź nie do przeprowadzenia terapii. Jednocześnie świadom następstw jakie wyżej wymieniona terapia ze sobą niesie całkowicie, dobrowolnie zgadzam się na poddanie się wyżej wymienionej terapii.

Data i podpis klienta:

STRESZCZENIE

Górnośląska Wyższa Szkoła Przedsiębiorczości im. Karola Goduli w Chorzowie

Wydział: Nowej Ekonomii i Gospodarki Kreatywnej

Kierunek: Terapia artystyczna

Specjalność: Naturoterapia

Streszczenie pracy dyplomowej

Tytuł pracy: Metoda Polarity jako przykład równoważenia homeostazy organizmu

Autor: Mariusz Auguścik

Promotor: dr n. med. Krzysztof Krupka, prof. GWSP

Słowa kluczowe: homeostaza, terapia, plastyczność energetyczna, ćwiczenia, dieta

Praca poświęcona jest zbadaniu wpływu terapii Polarity na przywracanie homeostazy organizmu, poprzez oddziaływanie na autonomiczny układ nerwowy.

W części pierwszej, teoretycznej zostały zawarte informacje dotyczące definicji homeostazy, jej istoty oraz mechanizmów odpowiedzialnych za jej utrzymanie. Ponadto rozdział ten zawiera informacje o tym, jak działa i jaką rolę w utrzymaniu homeostazy odgrywa autonomiczny układ nerwowy. Dodatkowo zostały w nim krótko opisane inne metody terapeutyczne, opierające się na podobnych założeniach i mające podobne mechanizmy, a mogące być doskonałym uzupełnieniem opisywanej terapii.

W części drugiej niniejszej pracy, skupiono się na opisanu czym jest terapia Polarity, kto jest jej twórcą i jakie są jej założenia. W tej części są zawarte informacje dotyczące mechanizmów działania, metodyki pracy, oraz wskazania i przeciwwskazania do przeprowadzenia terapii.

Część trzecia praktyczna skupia się na zbadaniu wpływu terapii na przywracanie homeostazy organizmu. Zawiera ona informacje na temat metod i narzędzi badawczych użytych w celu oceny skuteczności opisywanej terapii. W części tej zamieszczono informację uzyskane z wywiadu i skany osób biorących udział w badaniu. W dalszej części dokonano analizy wyników, które zostały zaprezentowane na wykresach słupkowych.

The Karol Godula

Upper Silesian Academy of Entrepreneurship in Chorzów

Diploma Thesis Abstract

Title: Polarity method as an example of balancing the body's homeostasis

Author: Mariusz Auguścik

Supervisor: dr n. med. Krzysztof Krupka, prof. GWSP

Key words: homeostasis, therapy, energy plasticity, exercise, diet

The work is devoted to studying the effects of Polarity therapy on restoring the body's homeostasis, by affecting the autonomic nervous system.

The first, theoretical part includes information on the definition of homeostasis, its essence and the mechanisms responsible for its maintenance. In addition, the chapter includes information on how the autonomic nervous system works and what role it plays in maintaining homeostasis. In addition, it briefly describes other therapeutic methods based on similar assumptions and having similar mechanisms, and which can be an excellent complement to the therapy described.

In the second part of this work, the focus is on describing what Polarity therapy is, who are its creators and what are its assumptions. This part includes information on the mechanisms of action, working methodology, and indications and contraindications for carrying out the therapy.

The third practical part focuses on examining the effects of the therapy on restoring the body's homeostasis. It includes information on the methods and research tools used to evaluate the effectiveness of the therapy described. This section dwells on the information obtained from the interview and the scans of the people taking part in the study. The following section analyzes the results, which are presented in bar graphs.

INFORMACJA DLA KLIENTA

Homeostaza i regulacja środowiska wewnętrznego organizmu, są kluczowymi mechanizmami pozwalającymi człowiekowi cieszyć się dobrym zdrowiem i samopoczuciem. Mechanizmy te zostały wypracowane w toku ewolucji ludzkiej, aby pomóc dostosować się człowiekowi do ciągłych zmian zachodzących w jego bezpośrednim otoczeniu, przy jednoczesnym umożliwieniu mu zachowania stałości parametrów jego środowiska wewnętrznego. Jeśli organizm nie będzie w stanie skorygować zaburzeń środowiska wewnętrznego, które mogą być wywołane przez czynniki zewnętrzne np: przewlekły stres związany z pracą, to dojdzie wówczas do zaburzenia homeostazy, czego efektem może być rozwój patologii prowadzący do choroby.

Tematem niniejszej pracy jest wpływ terapii Polarity na równowagę homeostazy organizmu. Polarity jest terapią opracowaną przez amerykańskiego chiropraktyka, osteopatę i naturoterapeutę dr Rundolpha Stone'a. Stworzył on całościowy i holistyczny system, ochrony zdrowia, w którego założeniu klient ma brać aktywny udział w swoim procesie powrotu do zdrowia. Siłą terapii Polarity leży w jej kompleksowym podejściu. To holistyczny system przywracania homeostazy organizmu, oparty o wiedzę z takich dziedzin jak: osteopatia, chiropraktyka, refleksoterapia, medycyna ajurwedyjska i naturoterapia. W systemie tym, chorobę traktuje się jako proces, a nie jako zespół objawów. Techniki w terapii Polarity zostały stworzone z myślą o wsparciu zarówno aspektów fizycznych jak i emocjonalnych klienta. Ułatwiają one pozbywanie się napięć zarówno fizycznych występujących w ciele pacjenta jak i tych mentalnych związanych z ludzkim umysłem. Terapia łączy w sobie trzy elementy: manualną pracę z ciałem, specjalną dietę dostosowaną do typu psychoenergetycznego klienta, oraz ćwiczenia mające na celu podtrzymanie efektów wypracowanych w czasie terapii manualnej. Terapia ta często nazywana jest terapią ciszy i spokoju dlatego jest ona polecana przy przewlekłym stresie i występowaniu napięć w ciele z nim związanych. Dzięki szerokiej wachlarzowi technik chiropraktycznych, osteopatycznych, pracy na powięzi oraz ćwiczeniom doskonale sprawdzi się ona w redukcji napięć w ciele i dolegliwości bólowych np.: kręgosłupa. Dieta oparta o ajurwedyjski system leczenia może być pomocna przy problemach z układem pokarmowym.

W badaniach nad skutecznością terapii Polarity wzięło udział 9 przypadkowo wybranych osób trwały one około 5 tygodni. Jako metodę badawczą mającą ocenić skuteczność terapii, w wyżej opisanych wskazaniach wykorzystano kwestionariusz ankiety wypełniany po zakończeniu terapii i skaningową diagnostykę termoregulacyjną, która jest metodą pozwalającą określić do jak dużych zmian doszło w zakresie mikrokrążenia skórniego, co jest skolerowane z możliwościami organizmu w dążeniu do homeostazy. Badanie zostało wykonane za pomocą urządzenia Thermo scanner BC, które służy do pomiaru zmienności promieniowania elektromagnetycznego w zakresie podczerwieni, oraz oprogramowania Cyber Health Care BC, które służy do interpretacji uzyskanych wyników. W badaniu skupiono się na zmianach plastyczności energetycznej trzech stref:-

- strefy sensorycznej, odpowiedzialnej za komunikację energetyczną w której wiodącą rolę odgrywa układ nerwowy,
- strefy emocjonalnej, w dużej mierze odpowiedzialnej za wydajność energetyczną na którą mają wpływ układy krążenia, oddechowy i immunologiczny,
- strefy behawioralnej, odpowiedzialnej za wytrzymałość energetyczną i siłę życiową na którą wpływ mają układ moczowo – pęciowy, układ kostny i układ wydzielniczy.

W wyniku zastosowania tych dwóch metod badawczych można dojść do wniosku, że terapia Polarity w istotnym stopniu wpływa na pobudzenie autonomicznego układu nerwowego, który kieruje funkcjami homeostatycznymi organizmu co obrazują zmiany plastyczności energetycznej w strefie sensorycznej. Dobrze widoczne zmiany nastąpiły również w strefie emocjonalnej związanej działaniem takich układów jak układ krążenia, oddechowy czy immunologiczny. Również ankieta potwierdziła, że terapia ta znajduje swoje zastosowanie w sytuacjach wzmożonego stresu, braku energii, problemów trawiennych, dolegliwości bólowych złej jakości snu przewlekłym zmęczeniu itp. Wyniki te niejako zostały potwierdzone w dwóch badaniach, gdzie dowiedziono pozytywnego wpływu tej terapii na zmniejszenie wskaźnika CRF (tłum. stale odczuwane uczucie zmęczenia, które spowodowane jest chorobą nowotworową i/lub jej leczeniem) wśród pacjentów chorych na raka, poddawanych radioterapii i w kolejnych badaniach, gdzie również wykazano pozytywne skutki terapii w leczeniu bezsenności i lęku u kobiet w okresie menopauzalnym.

Wnioski jakie na tej podstawie można wyciągnąć, są takie, że terapię Polarity można uznać za skuteczną w usuwaniu takich dolegliwości jak:

- stres i napięcie mentalne,
- bóle i napięcia mięśniowe,
- bóle kręgosłupa,
- problemy trawienne
- zaburzenia emocjonalne, lęki i depresja.

Ogromną zaletą terapii Polarity jest to, że bazuje ona zarówno na wiedzy pochodzącej z nauk ścisłych takich jak anatomia i fizjologia, jak i na filozofii Wschodu i założeniach systemu medycznego Ajurwedy. To połączenie zachodniej nauki i wschodniej myśli filozoficznej sprawia, że terapia Polarity propaguje edukacyjne podejście do problemów z którymi klient zgłasza się do terapeuty. Polarity to terapia skierowana na samego siebie. Zachęca ona pacjenta do wzięcia odpowiedzialności za stworzenie zdrowszego, bardziej świadomego stylu życia, przekazując mu techniki, które wzmacniają zdrowie i czynią bardziej szczęśliwym.