

Holistiske løsninger på ryggproblemer og muskelsmerter:

Nøkkelen til en sunn og frisk rygg

Sliter du med smerter i ryggen? Har du ansente og såre muskler i skuldre og nakke? Plages du med hodepine eller migrene? Føler du deg sliten på grunn av ryggproblemer og stive muskler? Det finnes gode holistiske løsninger på disse problemene! I denne artikkelen deler vi nøklene til en sunn og frisk rygg!



Twin Design/shutterstock.com

Jeg har alltid vært plaget med ryggen min, helt siden jeg var liten. Smerter, skiveutglidninger og plutselige låsinger som føltes som om kniver var stukket inn i ryggen, hørte med til min hverdag. Jeg har vært gjennom de mest kjente behandlingsformene på markedet, inkludert 15 år med kiropraktisk behandling uten at det hjalp, bortsett fra å kurere de verste smertene en stund.

Men jeg er ikke alene med disse problemene! Muskel- og skjelettplager er en folkesykdom i Norge som koster samfunnet over 70 milliarder kroner årlig i sykefravær og trygdeutgifter. Sannsynligheten for at du eller noen i din familie sliter med ryggen og vonde muskler, er derfor stor.

Jeg fant endelig en løsning som gjorde meg helt frisk fra alle mine ryggsmarter, og den vil jeg dele i denne artikkelen.

Dette tilbyr helsevesenet

Er du så uheldig å havne på sykehus med ryggproblemer, sitter kniven ofte løst hos kirurgene med de konsekvensene det kan ha. Vårt helsesystem har dessverre i hovedsak kun tre måter å hjelpe pasienter med ryggproblemer på: kirurgi, smertelindring med medikamenter og opptrening, rehabilitering eller fysisk aktivitet.

Den siste og «hotteste» forskningen innen skolemedisin for ryggsmarter etter prolaps har blitt gjort av forskere ved Syddansk Universitet i Danmark. De har funnet ut at årsaken til smertene etter prolaps kan skyldes en bakterie. Deres løsning er derfor å behandle pasienter med korsryggsmarter etter prolaps med en tre måneders lang intensiv antibiotikakur.

Jeg finner det særdeles trist – for å uttrykke meg mildt – at moderne forskning innen medisin ønsker å ty til en lang antibiotikakur for å helbrede ryggproblemer med alle negative konsekvensene dette har for helse og immunsystem, som resistens mot bakterier og ødelagte tarmslimhinner. (Dette kan du lese mer om i min artikkel «*Sunn tarm gir lykkelige mennesker!*» i Medium nr. 11-2011. Artikkelen kan også lastes ned gratis fra www.wanvig.no)

Det finnes et utall behandlingsmetoder for muskel- og skjelettproblemer. De mest kjente metodene er kiropraktikk, osteopati og naprapati. Det finnes også ulike ryggskoler som lærer pasienten å bruke ryggen på en korrekt måte. Mange får god hjelp fra disse metodene, mens andre er som meg, der ingen av metodene gir noe annet enn kortsiktig smertelindring.

Min erfaring

I 15 år var jeg gjennom lange perioder med ukentlig kiropraktorbehandling som ofte var en smertefull opplevelse. At jeg trente

flere ganger i uken, hjalp kun til med å stabilisere de verste smertene. Ryggsoylen min hadde to utpregede skolioser (på røntgenbildet så det ut som om ryggen var en stor S), samt at ryggsoylen og virvlene var delvis vridd rundt alle tre aksene. Dette førte til jevnlig skiveutglidninger i hele ryggen samt kontinuerlig ubehag og perioder med store smerter. Før mitt burnout i 2003 hadde jeg akseptert at ingenting kunne hjelpe, og at jeg måtte leve med disse problemene resten av livet.

Min vei fra sivilingeniør til sjaman etter kollapsen som nesten tok livet av meg, har vært mitt livs reise der jeg også fant løsningen på mine smertefulle ryggproblemer. Det skulle vise seg at løsningen var mye enklere enn jeg kunne drømme om på den tiden.

Grunnleggende

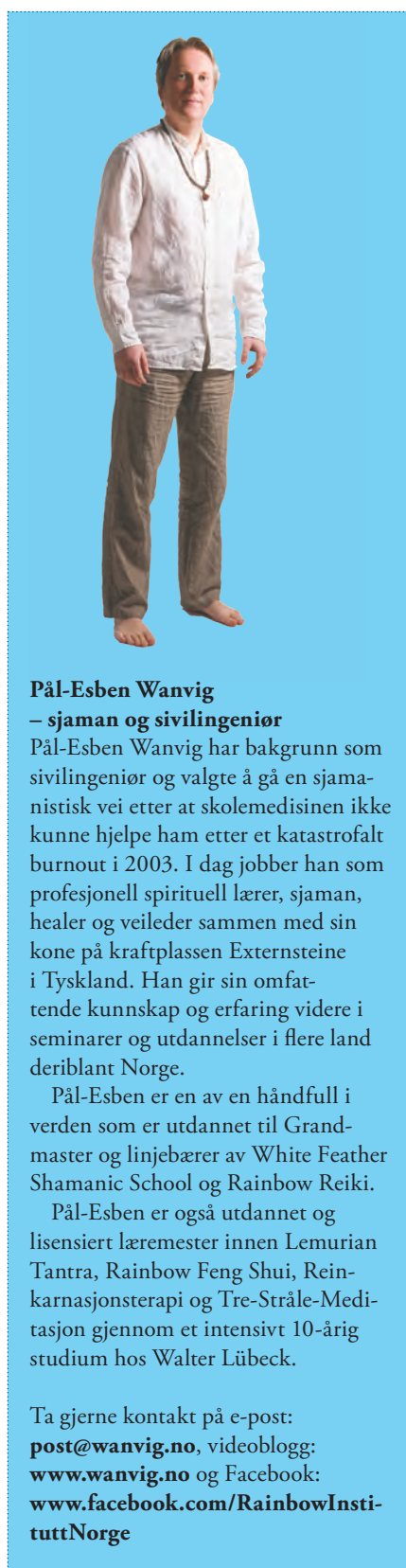
Før jeg går inn på metoden som fikset ryggen min, ønsker jeg å belyse tre obligatoriske faktorer som bør være til stede for å holde ryggen sunn over tid. Mange av mine klienter og studenter blir kvitt sine ryggplager bare ved å gjennomføre disse tre tiltakene:

1. Drikk nok vann!

Ryggsoylen vår har normalt 33–34 virvler. Mellom virvlene er det mellomvirvelskiver av brus med et mykt geleaktig materiale i midten (støtputer) som i hovedsak består av vann. Disse støtputene blir trykt sammen gjennom dagen når ryggen blir belastet, noe som igjen fører til at vi er «kortere» når vi legger oss enn når vi står opp om morgenen. Den eneste perioden disse støtputene kan regenerere seg, er gjennom natten mens kroppen ligger horisontalt. Om disse ikke er «ladet opp» med vann om morgenen, kan vi føle oss støle og stive og ha verkende rygg. For at støtputene skal kunne fylles opp gjennom natten, må det være et stort nok depot av vann i kroppen når vi legger oss. Om vi legger oss dehydrert, vil støtputene ikke kunne regenerere seg optimalt. Da jeg lærte at vann var den viktigste kilden til en sunn rygg, prøvde jeg det ut med stor suksess. Kunsten er å drikke nok vann gjennom dagen, som er minimum 35 ml vann pr. kg. kroppsvekt, og ca. 1 liter vann skal inntas etter kl. 18 om kvelden. Kaffe, vin, øl og sprit dehydrerer og har motsatt effekt, og bør derfor ikke inntas etter kl. 18. Det kan hende du må på do om natten den første tiden, men etter hvert vil kroppen justere seg.

2. Skift madrass

Den neste viktige årsaken til mange ryggproblemer er feil type madrass. Her gjelder det å kaste ut springfjærmadrassen



Pål-Esben Wanvig – sjaman og sivilingeniør

Pål-Esben Wanvig har bakgrunn som sivilingeniør og valgte å gå en sjamanistisk vei etter at skolemedisinen ikke kunne hjelpe ham etter et katastrofalt burnout i 2003. I dag jobber han som profesjonell spirituell lærer, sjaman, healer og veileder sammen med sin kone på kraftplassen Externsteine i Tyskland. Han gir sin omfattende kunnskap og erfaring videre i seminarer og utdannelse i flere land deriblant Norge.

Pål-Esben er en av en håndfull i verden som er utdannet til Grandmaster og linjebærer av White Feather Shamanic School og Rainbow Reiki.

Pål-Esben er også utdannet og lisensiert læremester innen Lemurian Tantra, Rainbow Feng Shui, Rein-karnasjonsterapi og Tre-Stråle-Meditasjon gjennom et intensivt 10-årig studium hos Walter Lübeck.

Ta gjerne kontakt på e-post: post@wanvig.no, videoblogg: www.wanvig.no og Facebook: www.facebook.com/RainbowInstituttNorge

og vannsengen så raskt som mulig og skifte til en egnet madrass. Dette kan du lese mer om i artikkelen «*Sover du deg syk?*», som ble publisert i Medium nr. 7/8-2011 og på www.wanvig.no.

Mange av mine klienter og studenter finner det oppsiktsvekkende at ryggproblemer kan løses kun med inntak av vann og ►



auremar/shutterstock.com

WWW.MITTMEDIUM.NO

88

MEDIUM MAGASIN NR. 11 - 2013

skifte til rett type seng og madrass. Da jeg begynte å drikke nok rent vann og skiftet madrass, tok det ikke lang tid før ryggen min var mye bedre. Riktignok var skoliosene og den skjeve ryggen der fortsatt, men smertene og problemet med skiveutglidninger var borte.

3. Fysisk aktivitet

Det eneste som hjelper for å trene opp skjelettsystemet og svake muskler som leder til ryggproblemer, er fysisk aktivitet og opptrening av muskulaturen. Dersom man belaster muskulaturen med jevnlig styrketrening 2–3 ganger i uken på korrekt måte, får kroppen et sterkere muskelsystem som kan støtte opp skjelettet på en god måte, og et sterkere skjelett. Undersøkelser har vist at kun noen få måneder med jevnlig styrketrening kan øke skjelettstyrken med flere prosent. Styrketrening er også en effektiv metode for å forebygge osteoporose, da beintettheten øker med styrketrening. Om du i tillegg passer på om du er hyperforsuret (se artikkelen «*Er kroppen din forsuret?*» i Medium nr. 2-2012 og på www.wanvig.no), har du gode kort på hånden for å skape en sunn beinstruktur også når du blir gammel.

Min egen mor er et godt eksempel på dette. Hun er 83 år gammel og er på treningscenter 2–3 ganger i uken for å holde kroppen i toppform gjennom blant annet styrketrening. Jo eldre du blir, desto viktigere er det å sørge for at skjelettsystemet holder seg i topp tilstand, og det skjer neppe av seg selv. Men det er ingen grunn til å vente til man blir gammel – jo

tidligere du starter, desto bedre grunnlag har du når du blir eldre.

Om du ikke er vant til å trene, anbefaler jeg at du oppsøker faglig kvalifisert hjelp, som for eksempel en fysioterapeut, som kan lære deg hvordan du utfører øvelsene uten å skade deg selv.

Min egen ryggrevolusjon

Selv om smertene var borte da jeg hadde skiftet ut springfjærmadrassen og drakk nok rent vann, var ryggen fortsatt like skjev, og de to store skoliosene var fortsatt

der. I 2006 deltok jeg på et seminar med min læremester Walter Lübeck, som sammen med en amerikaner hadde utviklet et unikt konsept for å løse opp kronisk spent muskulatur og flytte ryggvirvler på plass ved hjelp av en lett berøring av langfingeren, uten noen form for mekanisk manipulasjon av kropp, rygg eller muskler.

Som vanlig var ingeniøren superskeptisk – tross alt hadde jeg prøvd stort sett alt av behandlinger for å få orden på ryggen min. Dette seminaret skulle lede til den mest omfattende spontanhealingen jeg hadde opplevd frem til da.

Gjennom seminaret trente vi på hverandre med det vi hadde lært. I løpet av weekenden fikk jeg fem behandlinger på fem ulike steder på ryggsoylen min. På søndag ettermiddag verket det intenz i ryggen. Jeg spurte Walter ironisk om dette er resultatet man får med denne metoden. Med stoisk ro og et bredt glis ba han meg komme frem og kle av meg på overkroppen slik at alle kunne se ryggen min. Han visste selvfølgelig hva som ville komme. Alle de 40 deltagere hadde sett ryggen og skoliosene mine på lørdag morgen, og nå kunne verken Walter eller noen av de andre se noen antydning til skolioser – de var borte! Jeg fikk beskjed om at det var naturlig med ubehag i ryggen etter slike store endringer siden muskulaturen måtte ha tid til å venne seg til en rett rygg.

Ingeniøren var fortsatt skeptisk og tenkte at om to store skolioser ikke var der lenger, så måtte det jo bety at jeg hadde blitt lengre siden ryggsoylen var rett.

Da jeg kom hjem på søndagskvelden, fikk jeg min kone Maria til å måle meg



Facsimile fra Medium nr. 7/8 - 2011

slik vi måler oss når vi er barn – med en bok vinkelrett på hodet mot veggen. Til min store overraskelse viste målebåndet 182,5 cm. Jeg har siden militæret vært 180 cm høy – det vil si at jeg hadde vokst 2,5 cm på en weekend! Legen min fastslo med store øyne det samme – hun hadde ikke opplevd noe slikt i hele sin karriere!

Senere har mange av mine klienter fått magiske resultater med denne behandlingsformen, som baserer seg på å løse opp årsakene til forspent muskulatur, noe som ofte er grunnen til at virvler kan være ute av sin naturlige posisjon og forårsake smerter og ubehag.

Ryggsøyleterapi

Metoden heter Rainbow Reiki Ryggsøyleterapi og læres bort på kun én weekend. Metoden baserer seg på en modell der vi løser opp følelser og traumer som ligger til grunn for muskulære spenninger, som igjen leder til at virvler blir skjøvet ut av sin naturlige posisjon. Dette gjør vi ved hjelp av en unik sammensetning av regresjon, tilgivelse og et intensivt energiarbeid med hjelp av ulike mantraer og den effektive healingformen Rainbow Reiki. Dette er det *motsatte* av å gjøre fysisk manipulasjon av kroppen, som er grunnlaget til de mest kjente behandlingsformene.

Slik jeg ser det, er det å brette en

virvel på plass med makt det samme som symptombehandling – det gir en rask løsning, men løser ingen av de underliggende årsakene til at virvelen var kommet ut av rett posisjon i første omgang. Det underliggende problemet, som for eksempel kan være et traume, vil før eller siden vise seg i en eller annen form.

Samme filosofi gjelder for kreftbehandling med skolemedisin, som ikke er interessert i å løse de underliggende årsakene til kreften. Dette er en av de viktigste grunnene til at kreft ofte kommer igjen innen fem år etter ståling, kjemoterapi eller kirurgi.

På den andre siden er det forståelig at mennesker med ryggproblemer vil ha raske løsninger. Jeg kjenner mange som har flotte resultater med de mest kjente behandlingsformene for ryggproblemer. Dessuten er det ingen enkeltmetode som kan løse alle menneskers problemer, siden vi er så forskjellige. Alle behandlingsmetoder har sin plass i behandling av ryggproblematikk. Kunsten er å finne den eller de metodene som kan hjelpe hver enkelt til å bli fri fra sine smerter med holdbar virkning.

Følelser og muskulære spenninger

Den underliggende filosofien som benyttes i Rainbow Reiki Ryggsøyleterapi, går ut på

at minner og følelser står i et nært forhold til muskulaturen. Uløste emosjonelle konflikter, traumer, undertrykte følelser og lignende finner alltid en vei for å endre tilstanden til muskulaturen slik at den står i resonans til problemet. Dette fører til at muskulaturen blir anspent. Gjentakende anspenhet til en og samme muskel eller muskelgruppe har ganske bestemte årsaker. For eksempel:

- Undertrykt aggresjon eller sinne kan for eksempel føre til at erector-muskulene og rhomboideus major-muskulene i midtre del av ryggen og under skulderbladene blir anspent.
- Undertrykt lidelse kan føre til at sternocleidomastoid-muskulene og splenius capitis-muskulene på siden av halsen og i nakken blir anspent.

Kronisk ansente muskler

Kronisk ansente muskler som er et resultat av emosjonelt stress, kaller vi «muskelpanser». Muskelpanser kan oppstå i alle kroppens muskler. For å skape en optimal livskvalitet bør derfor alt muskelpanser løses opp. Oppløsning av muskelpanser kan sammenlignes med oppløsning av karma, som forenklet sagt er en form for forbindelse til fortiden som resulterer i at vi kan ta avstand til nåtiden og dens utfordringer og muligheter. Kroniske muskelforspenninger



Pressmaster/shutterstock.com

(muskelpanser) blir skapt når en traumatisk erfaring eller sterke følelser som henger sammen med en erfaring, blir undertrykt. Dette skjer for eksempel gjennom vår viljekraft, misforstått disiplin og fokusering av pusten i brystet istedenfor i nedre delen av magen. Undertrykkingen av erfaringen eller følelsene stimulerer muskelen til å spenne seg – muskelspenning. Permanent forkortede muskler (muskelforspenning) blir registrert som en skade av kroppen.

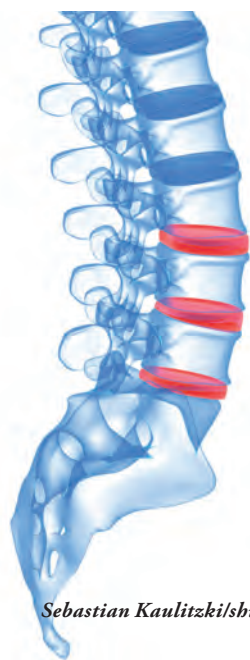
Når en muskel er i en kronisk spennings-tilstand over tid, oppstår den samme effekten som etter en lang treningsøkt med stive muskler. Grunnen til at musklene blir stive etter en treningsøkt, er at kroppen prøver å reparere riss i muskulaturen. Disse rissene blir av kroppen registrert som en skade. Organismen sender derfor melkesyre og urinsyre som førstehjelp til det skadede vevet for «å stive det opp», på samme måte som gips beskytter et brudd slik at bruddet blir reparert raskere.

Gjennomføring

Målsetningen med behandlingen er å finne den eller de situasjonene der muskelen – som for eksempel har skjøvet en ryggvirvel ut av sin normale posisjon, eller som fører til kronisk hodepine – ble kronisk spent første gang. Dette gjøres gjennom en spesiell type healing hvor klienten ved hjelp av regresjon føres tilbake til dette tidspunktet eller til tidligere liv. Der utfører klienten sammen med behandleren sitt energiarbeid, som er en frigjøring fra årsaken til at muskelen ble kronisk spent. Dette gjøres blant annet ved en spesiell form for tilgivelse. Det unike er at klienten kan føle at muskulaturen løser seg opp, og at virvelen på grunn av dette begynner å flytte på seg. Mange blir forbauset etter denne opplevelsen siden det ikke ble gjort noen form for fysisk manipulasjon eller knekking. Behandlingsformen forutsetter at klienten er villig til å jobbe sammen med behandleren. Negativt innstilte klienter får som regel begrenset resultat.

Halsvirvelsøylen

Under behandlingen settes fokus først og fremst rundt halsvirvelsøylen og nedre del av ryggvirvelen samt bekkenet. Gjennom forbindelsen mellom hjerne og kropp er dette området en supermotorvei for informasjon og nervestrenger. Når disse er på plass, viser vår erfaring at resten av ryggen mer eller mindre regulerer seg på plass selv. For å stabilisere behandlingen og for å hjelpe ryggen til å finne sin korrekte og stabile posisjon etter behandlingen benyttes en spesialdesignet madrass som er utviklet av en tysker. Kronisk ansente muskler i området rundt halsvirvelsøylen



Sebastian Kaulitzki/shutterstock.com

kan trekke virvler (C1–C7) ut av deres normale posisjon.

Dette er en form for energetisk blokkering. Ryggmargen befinner seg i midten av alle virvlene til virvelsøylen. Fra virvelsøylen går det mange nerver som sender informasjon fra hjernen til bestemte deler av kroppen og indre organer, samt informasjon fra disse tilbake til hjernen. Når en virvel er ute av sin normale posisjon, fører presset som oppstår på nervetrådene, til en begrensning av informasjonsflyten mellom hjernen og resten av kroppen og fra kroppen til hjernen. Dette kan være en viktig årsak til sykdom og kroniske plager. Halsvirvelsøylen står i nær kontakt med bekkenet og den nedre delen av ryggsoylen samt kjeve og skallebeinet. Også skallebeinet blir påvirket av tilstanden til halsvirvelsøylen.

Virvler og helseplager

Hver virvel i ryggsoylen kan representere ulike former for helseproblemer. For eksempel kan problemer med den tredje brystvirvelen (TH3) føre til kroniske problemer med bronkitt, influensa, lungebetennelse, hosting, pusteproblemer, problem med brystet, astma, med mer.

Det første jeg ser på når en klient kommer til meg med et helseproblem (fysisk eller emosjonelt), er ryggvirvlene som er knyttet til problemet. Min erfaring er at det kan være utfordrende å løse opp i et kronisk helseproblem dersom virvlene som er knyttet til sykdommen, ikke hjelpes på rett plass. Fysisk manipulering av ryggen har begrenset effekt i dette tilfellet, siden det er viktig at årsakene til problemet blir løst. En sunn og god helse starter med andre ord med en frisk rygg! ■

Trenger forsøkspersoner

Siden jeg ikke lenger har kapasitet til å gjennomføre disse unike behandlingene i Norge, trener jeg nå opp en gruppe studenter i metoden. Det trengs både praktisk trening og erfaring for å bli dyktig, og derfor søker vi etter forsøkspersoner som ønsker å hjelpe studentene med å utvikle sine ferdigheter.

Har du problemer med ansent muskulatur eller ryggproblemer og har lyst til å prøve ut en alternativ metode som ikke bruker fysisk manipulasjon av rygg og muskler, kan du gå til www.wanvig.nolrygg for å få en oversikt over studentene som trenger forsøksklienter for å ferdigstille sin utdanning.

Metoden er 100 prosent trygg siden vi kun jobber med å løse opp ansent muskulatur uten noen som helst fysisk manipulering av kroppen. Det er også årsaken til at metoden kan læres på en weekend.

Problemrygg og stive muskler er en «folkesykdom» som det er mulig å gjøre noe med. Gjennom hver enkeltes individuelle innsats for sin egen helse samt effektive medisinske og holistiske behandlingstilbud som søker å løse årsaken til problemene, kan man skape en sunn rygg og få muskler som er fri for muskelpanser. Dette vil igjen lede til at årsakene til mange helseproblemer kan forsvinne som dugg for solen. Om du er interessert i å vite mer om alternativ helbredelse av rygg og stive muskler, kan du se mine videotreninger på www.wanvig.nolrygg.

Jeg mener at ethvert tenkelig problem kan løses – og ofte sitter løsningen rett foran nesetippen! Livet kan være godt å leve om vi velger det selv. Jeg ønsker deg lykke til på din vei mot helse, glede, lykke og et fortryllende liv!

