

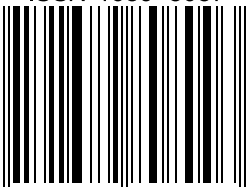


# Refleksoterapia

Kwartalnik  
2010  
nr **3**



ISSN 1689-8087



9 771689 808003

# Od Redakcji



uwzględnieniem refleksoterapii.

Refleksoterapia dzieli się na dwa systemy: makrosystem i mikrosystemy. Makrosystem oparty jest o założenia tradycyjnej medycyny chińskiej, na bazie której mamy do czynienia z takimi technikami, jak: akupunktura, akupresura, moksa, elektropunktura i wiele innych sposobów oddziaływania na punkty chińskie. Do makrosystemu refleksoterapii należy także japońska odmiana akupresury, czyli shiatsu. Mikrosystemy refleksoterapii oparte są o powiązania neurofizjologiczne pewnych stref na stopach, rękach czy małżowinie usznej (aurikuloterapia) z określonymi narządami i częściami ciała. Ten dział refleksoterapii często określany jest na świecie pojęciem refleksologii.

Drugim obszarem zainteresowań Redakcji jest terapia manualna, czyli osteopatia i chiropraktyka. Pragniemy ukazać historię i rozwój metod terapii manualnej w Polsce i na świecie. Kwartalnik otwiera się

Kwartalnik „Refleksoterapia” poświęcony jest w głównej mierze popularyzacji metod medycyny naturalnej, ze szczególnym

także na inne metody leczenia alternatywnego, m.in. na bioenergię. Do obszaru tego zalicza się dotyk terapeutyczny Polarity, BSM, Reiki. Zagadnienia bioenergii często mają powiązania z radiestezją medyczną.

Chętnie przyjmujemy do druku ciekawe opracowania dotyczące ajurwedy, jogi, mudr, masażu orientального, aromaterapii, technik relaksacji i medytacji, terapii vacuum (baniek), apiterapii, tapingu kinezyjologicznego, fizykoterapii, SPA-Wellness, mikrokinetyterapii, chromoterapii, homeopatii i ziołolecznictwa.

Drukować będziemy także prace z zakresu szeroko rozumianej rehabilitacji medycznej.

Autorów prac obowiązują reguły zamieszczone w Regulaminie Wydawniczym Czasopisma „Refleksoterapia” określone przez firmę wydawniczą „JET”. Pierwszeństwo w druku będą miały prace oryginalne publikowane w dziale o charakterze naukowo-badawczym. Pozostałe kategorie to prace poglądowe, metodyczne, historyczne, kazuistyczne, recenzje, tłumaczenia i listy do Redakcji.

Redaktor Naczelny  
Prof. dr hab. Tadeusz Kasperczyk

„Reflexotherapy” quarterly is devoted mainly to the popularization of methods of natural medicine, with particular focus on reflexotherapy.

Reflexotherapy consist of two systems: macrosystem and microsystems.

Macrosystem is based on the assumptions of traditional Chinese medicine, on the basis of which we deal with such techniques as: acupuncture, acupressure, moxa, electropuncture and many other ways of affecting Chinese points. The macrosystem of reflexotherapy included also a Japanese variation of acupressure, that is shiatsu. Microsystems of reflexotherapy are based on the neurophysiological connections of certain areas on feet, hands or auricle (auriculotherapy) with particular organs and parts of body. This part of reflexotherapy is often called reflexology.

Our second area of interest is manual therapy, that is osteopathy and chiropractic. We would like to present the history and evolution of methods of manual therapy in Poland and in the world. The quarterly is also open to other methods of alternative treatment, among others: bioenergy. This area

includes Polarity therapy touch, BSM, Reiki. Bioenergy issues are often connected with medical dowsing.

We readily accept to print interesting papers concerning ayurveda, yoga, mudra, oriental massage, aromatherapy, relaxation and meditation techniques, vacuum therapy (cupping glass), apitherapy, kinesiology taping, physical therapy, SPA-Wellness, microkinesiotherapy, chromotherapy, homeopathy and phytotherapy.

We will also print papers covering a wide range of issues connected with medical rehabilitation.

Authors of the papers should follow the „Rules Concerning” publishing in the periodical „Reflexotherapy”, defined by publishing company „JET”. Priority in print will be given to original papers published in the section of scientific--research character. The remaining categories of papers are: illustrative, methodological, historical, casuistic, reviews, translations and letters to the Editor.

Editor-in-Chief  
Prof. dr hab. Tadeusz Kasperczyk

## SPIS TREŚCI

**2** Aleksander Bator  
Aktywność fizyczna dla zdrowia

**5** Bożena Jenek  
Hirudoterapia – leczenie pijawkami w medycynie polskiej i światowej

**10** Tadeusz Kasperczyk  
Charakterystyka głównego regulatora tylnego (XIII), głównego regulatora przedniego (XIV) oraz meridianów cudownych

**14** Julian Zygmunt Kilar i wsp.  
Podstawowe pojęcia i zagadnienia dotyczące oparzeń

**19** Anna Marszałek, Katarzyna Szczotka  
Masaż dźwiękiem mis tybetańskich

**25** Dariusz Mucha  
Leksykon terapii manualnej (część V)

**29** Adrian Kuźdzał  
Leksykon terapii manualnej (część VI)

**31** Marcin Put  
Leksykon terapii manualnej (część VII)

**33** Krzysztof Reguła i wsp.  
Skuteczność metod Mulligana oraz klasycznej w leczeniu pacjentów z bólem i ograniczeniem ruchomości w odcinku szyjnym kręgosłupa

**39** Renata Skalska-Izdebska i wsp.  
Dogoterapia w wybranych jednostkach chorobowych

**43** Marzena Sobota, Tomasz Ridan  
Wpływ Kompleksowej Terapii Obrzękowej (KTO) w oparciu o metodologię Asdonka na obrzęk limfatyczny u kobiet po jednostronnym, chirurgicznym zabiegu usunięcia gruczołu piersiowego z powodu raka piersi

**47** Robert Walaszek, Michalina Nycz  
Ocena wpływu treningu na urządzeniu Vacuum Jet na modelowanie

sylwetki kobiet w wieku 25-35 lat

**53** Tomasz Wałek  
Talasoterapia – czyli to, co morze jest nam w stanie zaoferować

**56** Jacek Wilczyński  
Typy postawy a prędkość boczna środka nacisku stóp dziewcząt i chłopców w wieku 12-15 lat

**61** Maria Zowiśło  
Ciało w refleksji filozoficznej

**64** Recenzje/rekomendacje

**67** Regulamin

Aleksander Bator

## AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA DLA ZDROWIA

*PHYSICAL ACTIVITY FOR HEALTH*

ŚWIĘTOKRZYSKA SZKOŁA WYŻSZA W KIELCACH

STRESZCZENIE / SUMMARY

Celem artykułu jest przedstawienie zdrowotnych właściwości aktywności fizycznej w aspekcie życia codziennego i opóźnianiu fizjologicznych procesów starzenia.

The aim of the publication is to describe the curative properties of physical activity in the aspect of daily life and delaying physiological ageing processes.

Bożena Jenek

## HIRUDOTERAPIA – LECZENIE PIJAWKAMI W MEDYCYNIE POLSKIEJ I ŚWIATOWEJ

*HIRUDOTHERAPY – LEECH THERAPY IN POLISH AND GLOBAL MEDICINE*

PPWSZ W NOWYM TARGU

STRESZCZENIE / SUMMARY

Celem pracy jest przedstawienie roli pijawek w medycynie na przestrzeni wieków, ich budowy oraz leczniczych właściwości, które nie do końca są jeszcze poznane.

Hirudyna, jako jeden z wielu związków produkowanych przez pijawkę *Hirudo medicinalis*, posiada znaczące właściwości przeciwzakrzepowe wykorzystywane w leczeniu.

The main aim of this article was to present the role of leeches in medicine over the centuries, its physique, and medicinal properties, which are not fully known yet. Hirudyn – as one of many compounds produced by the leech *Hirudo medicinalis* has a significant anticoagulant properties used in the treatment.

Tadeusz Kasperczyk

## CHARAKTERYSTYKA GŁÓWNEGO REGULATORA TYLNEGO (XIII), GŁÓWNEGO REGULATORA PRZEDNIEGO (XIV) ORAZ MERIDIANÓW CUDOWNYCH

*DESCRIPTION OF GOVERNING VESSEL (XIII) AND CONCEPTION VESSEL (XIV) AND THE SPECIAL MERIDIANS*

AWF W KRAKOWIE

STRESZCZENIE / SUMMARY

Opis siódmej pary meridianów: głównego regulatora tylnego (XIII) i głównego regulatora przedniego (XIV), oraz meridianów cudownych, a także lokalizacja punktów kanałów XIII, XIV i dalszych.

Description of the seventh pair of meridians: governing vessel (XIII) and conception vessel (XIV) and the special meridians, as well as localization of XIII, XIV and other channel points.

Julian Zygmunt Kilar<sup>1</sup>, Kazimierz Cieślík<sup>2</sup>, Anna Chrapusta<sup>3</sup>,  
Rafał Pabiańczyk<sup>4</sup>, Piotr Wróbel<sup>5</sup>

## PODSTAWOWE POJĘCIA I ZAGADNIENIA DOTYCZĄCE OPARZEŃ

*BASIC DEFINITIONS AND QUESTIONS RELATING OF THE BURNS*

<sup>1-4</sup> SZPITAL SPECJALISTYCZNY IM. L. RYDYGIERA W KRAKOWIE

<sup>5</sup> WSZECHNICA ŚWIĘTOKRZYSKA W KIELCACH

### STRESZCZENIE / SUMMARY

Uraz termiczny jest jednym z najpoważniejszych obrażeń, jakich może doznać człowiek. Powikłania i skutki po oparzeniu często mogą zagrażać życiu człowieka. Jest to poważne zagadnienie medyczne, które przysparza wiele problemów zarówno definicyjnych, jak i diagnostyczno-leczniczych. Trudności pojawiają się podczas udzielania pomocy doraźnej, transportu oraz leczenia szpitalnego, w tym rehabilitacji.

Autorzy pracy podają podstawowe pojęcia i zagadnienia dotyczące oparzeń oraz podział oparzeń stosowany obecnie w leczeniu.

The thermal injury is one of the most serious injuries what a man can experience. Complications and results after the burn can often threaten human's life. This serious medical question which causes many problems is both definitional as well as diagnostic-healing. Difficulties appear while giving first aid, transportation and hospital treatment – in this rehabilitation. The authors of present publication to announce basic definitions and questions relating to burns and applied in medical care at present mislead burns.

Anna Marszałek<sup>1</sup>, Katarzyna Szczotka<sup>2</sup>

## MASAŻ DŹWIĘKIEM MIS TYBETAŃSKICH

*TIBETAN BOWLS SOUND MASSAGE*

<sup>1</sup> CENTRUM KSZTAŁCENIA KADR – PROFESJA BIELSKO-BIAŁA

<sup>2</sup> SAMODZIELNY PUBLICZNY ZAKŁAD OPIEKUŃCZO-LECZNICZY W RAJCZY

### STRESZCZENIE / SUMMARY

Na grunt europejski masaż misami wprowadził Peter Hess, który podróżując po Tybecie, Neapolu i Indiach, doświadczył uzdrawiającego i oczyszczającego oddziaływania ich dźwięku.

Najpopularniejsze misy ACAMA wytwarzane są w Neapolu, w rodzinnych warsztatach rzemieślniczych, a następnie sprawdzane w Niemczech pod kątem jakości i częstotliwości dźwięku.

Energia dźwięku energetyzuje procesy życiowe organizmu oraz zmienia parametry energetyczne biopola. Bodziec specjalnego dźwięku jest masażem dźwiękowym całego organizmu i jego najmniejszych struktur. Rezonansowe pobudzenie oscylatorów biologicznych wzmacnia przepływ energii, likwidując blokady i napięcia w organizmie. Stwarzają one nowe warunki do ożywienia procesów biologicznych w komórkach i wzmocnienia wewnętrznych sił uzdrawiających.

Artykuł ma charakter pogładowy. Przedstawia wpływ masażu dźwiękiem mis tybetańskich na organizm człowieka w celu osiągnięcia harmonii i doskonałego stanu zdrowia na płaszczyźnie fizycznej, psychicznej i duchowej oraz równowagi między tymi poziomami.

The massage by means of bowls was introduced in Europe by Peter Hess, who travelled to Tibet, India and Naples and experienced the healing and cleansing effects of their sound.

The most popular ACAMA bowls are produced in Naples in family craft workshops and then tested in Germany in terms of quality and frequency of the sound.

The energy of the sound energizes the body's vital processes and changes the energy parameters of the biofield. The stimulus of a special sound is a sound massage of the whole organism and its smallest structures. The resonant stimulation of biological oscillators increases the energy flow by removing the blockades and tension in the body. This creates new conditions for the revival of biological processes in cells and the reinforcement of the internal healing forces.

The article has demonstrative character. It shows the effect of the Tibetan bowls sound massage on the human body in order to achieve harmony and perfect health on the physical, mental and spiritual level and the balance between these levels.

Dariusz Mucha

## LEKSYKON TERAPII MANUALNEJ (CZĘŚĆ V)

*LEXICON OF MANUAL THERAPY – PART V*

AWF W KRAKOWIE, PPWSZ W NOWYM TARGU

STRESZCZENIE / SUMMARY

przykurcz wyprostny w stawach barkowych, przykurcz zgięciowy w stawie biodrowym, przykurcz biodra w płaszczyźnie czołowej (przywiedzeniowy lub odwiedzeniowy), przykurcz mięśni kulszowo-goleniowych, test odwiedzeniowy uda (objaw Patricka), ruchomość odcinka szyjnego kręgosłupa, ruchomość odcinka piersiowo-lędźwiowego kręgosłupa, ruchomość odcinka lędźwiowego kręgosłupa, gibkość tułowia, rozciągliwość kręgosłupa, prawidłowa ruchomość kręgów, bolesność uciskowa kręgów

straightening contracture of shoulder joints, flexile contracture in the shoulder joint, contracture of the hip in the frontal surface (adductive or abductive), contracture of sciatic and shin muscles, a test of thigh abduction (Patrick's symptom), mobility of cervical spine, mobility of thoracic and lumbar spine, mobility of lumbar spine, flexibility of the trunk, elasticity of the spine, right mobility of the vertebrae, compressive painfulness of vertebraestr

Adrian Kuźdzał

## LEKSYKON TERAPII MANUALNEJ (CZĘŚĆ VI)

*LEXICON OF MANUAL THERAPY – PART VI*

POLSKIE TOWARZYSTWO MEDYCyny MANUALNEJ

STRESZCZENIE / SUMMARY

Wilhelm P. Ackermann, Zbigniew Arkuszewski, Brian R. Mulligan

Marcin Put

## LEKSYKON TERAPII MANUALNEJ (CZĘŚĆ VII)

*LEXICON OF MANUAL THERAPY – PART VII*

SPG ZOZ W NOWYM WIŚNICZU

STRESZCZENIE / SUMMARY

Terapia manualna – zarys koncepcji B.R. Mulligana

Krzysztof Reguła<sup>1</sup>, Grzegorz Mańko<sup>2</sup>, Beata Reguła<sup>3</sup>

## SKUTECZNOŚĆ METOD MULLIGANA ORAZ KLASYCZNEJ W LECZENIU PACJENTÓW Z BÓLEM I OGRANICZENIEM RUCHOMOŚCI W ODCINKU SZYJNYM KRĘGOSŁUPA

*EFFICIENCY OF MULLIGAN AND CLASSIC METHOD IN TREATMENT OF PATIENTS WITH PAIN AND MOVEMENT RESTRICTIONS IN THE CERVICAL SPINE*

<sup>1,2,3</sup> INSTYTUT FIZJOTERAPII WNZ UJ CM

**STRESZCZENIE / SUMMARY**

Współczesna fizjoterapia dysponuje różnorodnymi technikami i metodami, których celem jest zmniejszenie dolegliwości bólowych i zwiększenie ruchomości w odcinku szyjnym kręgosłupa.

W pracy oceniono skuteczność metody Briana Mulligana oraz metody klasycznej w leczeniu bólu i ograniczenia ruchomości w płaszczyźnie poprzecznej. Badaniem objęto 34 pacjentów, którzy zostali losowo podzieleni na 2 grupy. 1 grupę stanowiło 17 chorych leczonych metodą Mulligana, 2 grupę – 17 pacjentów, u których zastosowano metodę tradycyjną. U pacjentów prowadzonych metodą Mulligana stwierdzono większą poprawę zakresu ruchu oraz zmniejszenie dolegliwości bólowych w odcinku szyjnym kręgosłupa.

Modern Physiotherapy has a variety of techniques and methods aimed at reducing pain and increasing mobility of the cervical spine.

The study evaluated the effectiveness of the Brian Mulligan's method and the classical method in the treatment of pain and restriction of mobility in the transverse plane. The study included 34 patients who were randomly divided into 2 groups. 1st group consisted of 17 patients treated by Mulligan's method, 2nd group – 17 patients treated with the traditional method. Greater improvement in range of motion as well as decrease of pain in the cervical spine was observed in patients treated with Mulligan's techniques.

Renata Skalska-Izdebska<sup>1,2</sup>, Natalia Kielar<sup>1</sup>,  
Barbara Goraj-Szczypiorowska<sup>2</sup>, Agnieszka Kurach<sup>2,3</sup>

## DOGOTERAPIA W WYBRANYCH JEDNOSTKACH CHOROBYCH *DOG THERAPY IN SELECTED DISEASE ENTITIES*

<sup>1</sup> UNIWERSYTET RZESZOWSKI <sup>2</sup> WYŻSZA SZKOŁA MAZOWIECKA W WARSZAWIE <sup>3</sup> MEDICA-MED W PRUSZKOWIE

**STRESZCZENIE / SUMMARY**

Dogoterapia jest specyficzną metodą usprawniania dzieci, w której terapeutą jest pies. Kontakt z psem wpływa korzystnie na rozwój ruchowy, intelektualny, emocjonalny i społeczny m.in. dzieci z autyzmem, mózgowym porażeniem dziecięcym czy z zespołem Downa.

Dog therapy is a specific method of improvement of children where the therapist is a dog. Contact with a dog has positive effect on physical, intellectual, emotional and social development of children with autism, cerebral palsy and Down's Syndrome.

Marzena Sobota<sup>1</sup>, Tomasz Ridan<sup>2</sup>

## WPŁYW KOMPLEKSOWEJ TERAPII OBRZĘKOWEJ (KTO) W OPARCIU O METODOLOGIĘ ASDONKA NA OBRZĘK LIMFATYCZNY U KOBIET PO JEDNOSTRONNYM CHIRURGICZNYM ZABIEGU USUNIĘCIA GRUCZOŁU PIERSIOWEGO Z POWODU RAKA PIERSI *THE INFLUENCE OF PHYSICAL EDEMA THERAPY (PET) ACCORDING TO ASDONK ON LYMPHEDEMA OF AN UPPER LIMB IN WOMEN AFTER UNILATERAL SURGICAL TREATMENT FOR BREAST CANCER*

<sup>1</sup> NZOZ „REHABILITACJA” W WODZISŁAWIU ŚLĄSKIM <sup>2</sup> AWF W KRAKOWIE, KRAKOWSKA WYŻSZA SZKOŁA PROMOCJI ZDROWIA

**STRESZCZENIE / SUMMARY**

Celem pracy jest prezentacja Kompleksowej Terapii Obrzękowej (KTO) w oparciu o procedury metody Asdonka u kobiet po jednostronnym zabiegu usunięcia gruczołu piersiowego oraz weryfikacja rezultatów terapii kończyny obrzękniętej i zdrowej metodą absolutną i relatywną Kuhnke dla określenia stopnia redukcji obrzęku.

W pracy przedstawiono epidemiologię, przyczyny rozwoju obrzęku limfatycznego, sposoby diagnostyki, pomiaru i leczenia w poszczególnych fazach redukcji obrzęku.

The aim of study was to assess the effectiveness of the Physical Edema Therapy (PET) described by Asdonk in case of patients who were treated according to the Asdonk's-standard. The lymphedema's decrease was measured with Kuhnke's methods which were performed on the both upper limbs to compare the results.

In this paper, authors have presented epidemiology, the causes of the risk of development, diagnosis methods, measurement's evaluation and treatment in the particular phases of reduction of lymphedema.

Robert Walaszek<sup>1</sup>, Michalina Nycz<sup>2</sup>

## OCENA WPŁYWU TRENINGU NA URZĄDZENIU VACUUM JET NA MODELOWANIE SYLWETKI KOBIET W WIEKU 25-35 LAT

*THE EVALUATION OF EXERCISE WITH USE OF VACUUM JET ON SHAPING THE BODIES OF WOMEN AGED 25-35*

<sup>1,2</sup> AWF W KRAKOWIE

### STRESZCZENIE / SUMMARY

Celem pracy była ocena wpływu serii 10 treningów na urządzeniu Vacuum Jet na modelowanie sylwetki kobiet w wieku 25-35 lat.

Vacuum Jet jest jednym z najnowszych urządzeń służących do likwidacji cellulitu i nadmiaru tkanki tłuszczowej. Łączy ono terapię podciśnieniem z czynnym spalaniem tkanki tłuszczowej. Badania oceny wpływu treningu na urządzeniu Vacuum Jet na redukcję masy ciała, wartości wskaźnika BMI, wybranych obwodów ciała i stopnia zaawansowania rozwoju cellulitu przeprowadzono na grupie 30 kobiet w wieku 25-35 lat korzystających z usług Studia Masażu w Krakowie. Okazało się, że treningi na w/w urządzeniu dają korzystne wyniki w postaci utraty masy ciała, powodują obniżenie wartości wskaźnika BMI, przyczyniają się do istotnego spadku obwodu pasa i bioder oraz redukują stopień zaawansowania cellulitu.

The aim of the present study was to evaluate the impact of a series of ten (10) training sessions on the Vacuum Jet on the body shaping process in women aged 25 to 35.

The Vacuum Jet is one of the latest devices for eliminating cellulite and excess body fat. It combines the vacuum therapy with active burning of the body fat. The examination of the influence of the Vacuum Jet training on body weight reduction, BMI value, selected body measurements, and the level of cellulite development was conducted in a group of thirty (30) women aged 25-35 frequenting the Massage Studio in Kraków. It revealed that the Vacuum Jet training gives favourable results such as body weight loss or BMI value decrease, and also contribute to a significant reduction of the hip, and waist measurements, as well as of the level of cellulite development.

Tomasz Wałek

## TALASOTERAPIA – CZYLI TO, CO MORZE JEST NAM W STANIE ZAOFEROWAĆ

*THALASSOTHERAPY – WHAT THE SEA CAN OFFER US*

AWF W KRAKOWIE

### STRESZCZENIE / SUMMARY

Celem artykułu jest przedstawienie substancji pochodzących z morza jako czynników terapeutycznych i pozytywnie wpływających na nasz organizm. Przeanalizowano wpływ: powietrza morskigo, soli morskiej, alg oraz piasku na zdrowie fizyczne i psychiczne.

The aim of this article is to show a substance from the sea as therapeutic agents, which have a positive impact on our body. We have analyzed the effect of: sea air, sea salts, algae and sand on the physical and mental health.

Jacek Wilczyński

## TYPY POSTAWY A PRĘDKOŚĆ BOCZNA ŚRODKA NACISKU STÓP DZIEWCZĄT I CHŁOPCÓW W WIEKU 12-15 LAT

*POSTURE TYPE AND THE LATERAL SPEED CENTER-OF-FOOT PRESSURE MEASURED  
AMONG GIRLS AND BOYS AGED 12-15 YEARS*

UNIwersytet JANA KOCHANOWSKIEGO W KIELCACH

### STRESZCZENIE / SUMMARY

Celem badań była analiza związku między typami postawy a prędkością boczną środka nacisku stóp dziewcząt i chłopców w wieku 12-15 lat. Badaniami objętych zostało 503 dzieci ze Szkoły Podstawowej Nr 13 i Gimnazjum Nr 4 w Starachowicach. Badania wykonano w listopadzie i grudniu 2005 r. Postawę oceniano techniką fotogrametrii przestrzennej, która jest rozwinięciem metod fotograficznych. Do oceny równowagi ciała zastosowano platformę Cosmogamma by Emildue R50300. Do opisu równowagi zastosowano prędkość boczną. Analiza wariancji wykazała istotny efekt opcji badania. Prędkość boczna w teście przy oczach zamkniętych w istotny sposób uległa zwiększeniu we wszystkich typach postawy: K, L, R2 i R1P. Analiza wariancji nie wykazała istotnych związków między typami postawy a prędkością boczną środka nacisku stóp.

The aim of the research was to analyse the relationship between posture type and the lateral speed center-of-foot pressure measured among girls and boys aged 12-15 years. 503 children aged 12-15 chosen from the Primary School number 13 and the Gymnasium number 4 in Starachowice took part in the research. The research was done in November 2005. The photo-grammetric method was used in the research. To evaluate the balance of a body the Cosmo-gamma platform by Emildue R50300 was used. Lateral speed center-of-foot pressure (COP) were used to describe balance. A variation analysis showed an essential effect of the examined options. Closing eyes makes that lateral speed center-of-foot pressure value increases in all posture types: K, L, R2 and R1P. The variation analysis of lateral speed center-of-foot pressure (COP) did not show any vital effects.

Maria Zowisto

## CIAŁO W REFLEKSJI FILOZOFICZNEJ

*THE BODY IN THE PHILOSOPHICAL REFLECTION*

AWF W KRAKOWIE

### STRESZCZENIE / SUMMARY

Artykuł podejmuje zagadnienie ewolucji filozoficznego namysłu nad wartością cielesności w życiu człowieka i w rozwoju jego potencjału ontologicznego, poznawczego, samorealizacyjnego. Autorka w prezentacji tej złożonej i bogatej problematyki koncentruje się szczególnie na jednym typie dyskursu filozoficzno-kulturowego dotyczącego ciała, tj. dualizmie psychofizycznym Kartezjusza. Ukazując wynikające z kartezjańskiej koncepcji trudności i ograniczenia, wskazuje jednocześnie na podejmowane przez różnych filozofów nowożytnych i współczesnych próby ich przezwyciężenia oraz pozytywnego dowartościowania ciała. Próby te zmierzają w stronę coraz bardziej integralnego (holistycznego) myślenia o człowieku, eksponowania fundamentalnego znaczenia zdrowia, sprawności i harmonii ciała w realizowaniu doskonałości i pełni człowieczeństwa.

The article undertakes the issue of evolution of philosophical reflection on the value of corporality in human life and in development of human ontological, cognitive and self-realization potential. Introducing this complex and abundant problem the Author concentrates on one special philosophical discourse, i.e. Cartesian psycho-physical dualism. Reporting some difficulties and limits resulting from such a dualistic attitude at the same time the Author shows several modern and contemporary philosophic attempts of overcoming them and rethinking the value of body in positive directions. In general, these new approaches aim at more integral (holistic) understanding of human being and at exposing fundamental meaning of body health, fitness and harmony within difficult and challenging process of actualizing human improvement and wholeness.