

ŁAŃCUCHY MIĘŚNIOWE GDS

Anatomia, Ruch i Osobowość

na podstawie wykładu
Mateusza Stańczaka

AGATA SZCZECIŃSKA

O AUTORACH





AGATA SZCZECIŃSKA

Autorka opracowania, nauczycielka jogi, terapeutka ruchowa i pasjonatka anatomii funkcjonalnej. Dyplomowany nauczyciel jogi posiadający międzynarodowe certyfikaty Yoga Alliance RYT 500 oraz YACEP.
Na co dzień prowadzi zajęcia jogi oraz kursy z zakresu anatomii ruchu, analizy postawy i pracy terapeutycznej w ruchu. Bazując na doświadczeniu, dąży do łączenia wiedzy anatomicznej z praktyką, dbając o indywidualne podejście do każdego ucznia. Uwielbia wykłady Mateusza Stańczaka, których klarowność i głębia inspirują ją do dalszego rozwoju. To właśnie z tej pasji i wdzięczności zrodził się pomysł napisania serii e-booków opartych na wiedzy przekazywanej podczas jego kursów i szkoleń

www.yogisiowo.com

MATEUSZ STAŃCZAK

Magister fizjoterapii, absolwent Akademii Wychowania Fizycznego w Poznaniu, instruktor
i szkoleniowiec z wieloletnim doświadczeniem
w zakresie ćwiczeń jogi. Od 2003 roku prowadzi własną szkołę jogi w Poznaniu. Specjalizuje się
w metodyce oraz leczniczym wykorzystaniu ćwiczeń, dobieranych na podstawie całościowej analizy funkcjonalnej. W pracy z pacjentami wykorzystuje m.in.:

- Koncept Dysbalansu Mięśniowego wg J. Ciechomskiego
- Metodę Łańcuchów Mięśniowych i Stawowych G.D.S.
- Manipulacje Powięzi wg L. Stecco
- Inne mięśniowo-powięziowe techniki pracy terapeutycznej

www.jogastanczak.com

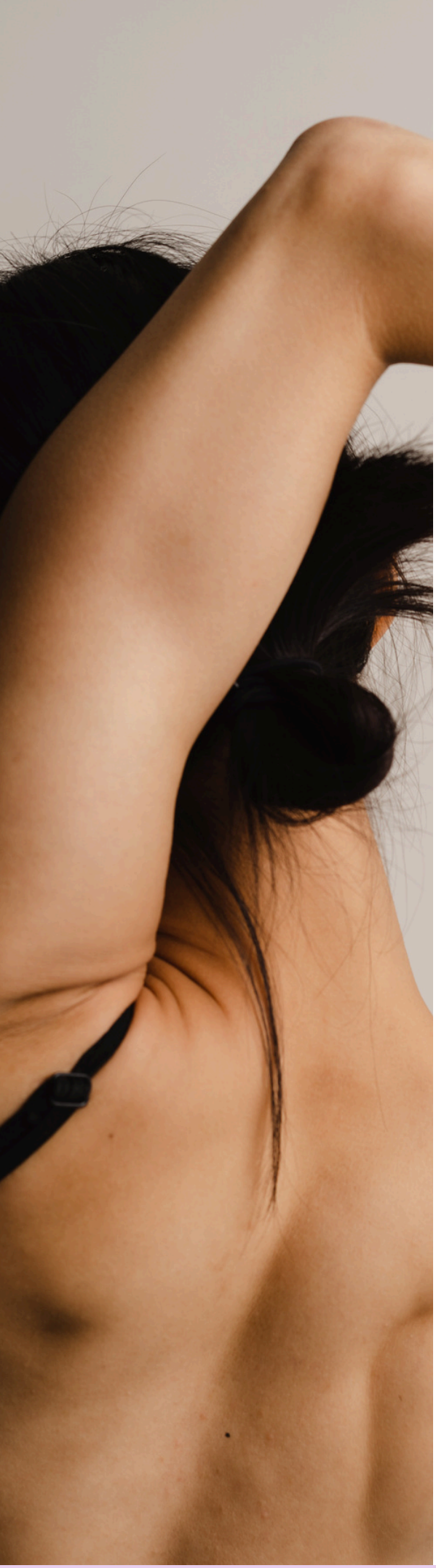
Wstęp

Ciało człowieka to niezwykle złożona sieć struktur, które pozostają w ciągłej interakcji — zarówno ze sobą, jak i ze światem zewnętrznym. Metoda GDS, stworzona przez Godelieve Denys-Struyf, ukazuje tę złożoność w sposób wyjątkowo precyzyjny i zarazem intuicyjny. Łącząc sztukę obserwacji, biomechanikę, terapię ruchem oraz koncepcje medycyny chińskiej, metoda ta daje narzędzia nie tylko do pracy z ciałem, ale także do zrozumienia powiązań między postawą, ruchem a osobowością.
W kolejnych rozdziałach przyjrzymy się, jak powstała ta metoda, jakie są podstawowe założenia pracy z łańcuchami mięśniowo-powięziowymi oraz jak wykorzystać tę wiedzę w praktyce. Poznamy typologię łańcuchów, ich wpływ na codzienne funkcjonowanie, a także sposoby przywracania równowagi w ciele i psychice.

> *“POSTAWA CIAŁA WYRAŻA NIE TYLKO NASZĄ OSOBOWOŚĆ, ALE TAKŻE CHWILOWY STAN EMOCJONALNY I ŻYCIOWE DOŚWIADCZENIA”*

Zapraszam Cię w podróż, która pozwoli spojrzeć na ciało z nowej perspektywy — jako dynamiczny obraz naszego istnienia.





ZAWARTOŚĆ

01 ***GENEZA METODY GDS***

Opis drogi zawodowej Godelieve Denys-Struyf i inspiracji, które doprowadziły do powstania metody GDS. Historia łączenia sztuki obserwacji z medycyną, osteopatią i kinezoterapią.

02 ***PODSTAWY KONCEPCJI ŁAŃCUCHÓW***

Wyjaśnienie, czym są łańcuchy mięśniowo-powięziowe, jak funkcjonują oraz jak wpływają na nasze ciało i emocje. Omówienie dynamiki współpracy i konfliktów między poszczególnymi łańcuchami.

03 ***TYPOLOGIA, KONFLIKTY I EMOCJONALNE ŚLADY W ŁAŃCUCHACH MIĘŚNIOWYCH***

Przegląd sześciu głównych typów łańcuchów mięśniowych, ich powiązań z biomechaniką oraz emocjami. Opis konfliktów między łańcuchami, kompensacji oraz emocjonalnych wzorców zapisanych w ciele. Praktyczne przykłady obserwacji, ćwiczenia i techniki pracy wspierające równowagę napięć.



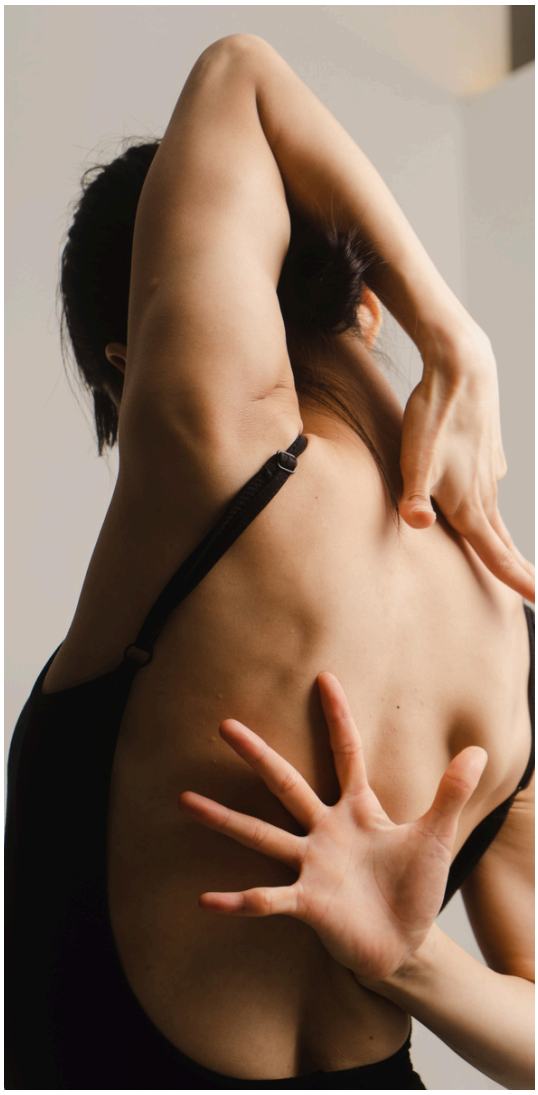
ROZDZIAŁ 1

GENEZA METODY GDS

01 / GODELIEVE DENYS-STRUYF?

Twórczyni metody GDS, Godelieve Denys-Struyf, była francuską terapeutką, której ścieżka zawodowa połączyła sztukę i medycynę. Początkowo pracowała jako portrecistka, co wykształciło w niej niezwykłą umiejętność obserwacji. Jej dar uchwycenia esencji osobowości na płótnie później przełożył się na zdolność odczytywania wzorców postawy i napięć ciała.

> *"NIE CHODZI O TO, ŻEBY ZROBIĆ PORTRET REALISTYCZNY JAK ZDJĘCIE, ALE SKREŚLIĆ ESENCJĘ OSOBOWOŚCI KILKOMA KRESKAM"*



W dalszym etapie życia Denys-Struyf studiowała fizjoterapię, a następnie osteopatię, którą ukończyła z wyróżnieniem. Zdobyta wiedza oraz inspiracje płynące z medycyny chińskiej, które poznawała dzięki swojemu mężowi, akupunkturzyscie, lekarzowi, stały się podstawą dla stworzenia nowej metody pracy z ciałem.

W pracy szpitalnej Godelieve zauważyła, że postawa ciała odzwierciedla emocje, osobowość i przeżycia. Bazując na technikach ruchowych takich jak metoda Mézières oraz inspiracjach płynących z Feldenkraisa, zaczęła systematyzować swoje obserwacje.

Jej osteopatyczna wiedza pogłębiała rozumienie ciała jako systemu naczyń połączonych, w którym układ mięśniowo-powięziowy oddziałuje na całość funkcjonowania organizmu.

01 / PRZEŁOM: ŁAŃCUCHY MIĘŚNIOWE

W wyniku swojej pracy badawczej Godelieve Denys-Struyf wyróżniła pięć głównych łańcuchów mięśniowo-powięziowych: dwa łańcuchy relacyjne (AL – łańcuch przednio-boczny i PL – łańcuch tylno-boczny) oraz trzy łańcuchy osiowe (PM – łańcuch przyśrodkowy, AM – łańcuch przednio-przyśrodkowy i PA-AP – łańcuch tylny/przedni osiowy).

Łańcuch PA-AP pełni szczególną rolę, łącząc funkcje osiowe z rytmem i dynamiką ciała. Łańcuch AP stanowi integrujący układ dla całego systemu mięśniowo-powięziowego. Łańcuch ten można potraktować jako oddzielny, szósty łańcuch – integratora ruchu i rytmu ciała.

W ramach układu PA-AP wyróżnia się trzy dominujące podtypy:

- Typ PA – sztywny, z tendencją do napięć i kontroli (kij)
- Typ AP – wiotki, z tendencją do zapadania się (flak)
- Typ PA-AP – z przodopochyleniem miednicy i charakterystycznym wyciąganiem się ku górze.

> *“KAŻDY ŁAŃCUCH MIĘŚNIOWY ODZWIERCIEDLA OKREŚLONY STYL BYCIA — INTROWERTYZM, EKSTRAWERTYZM, DĄŻENIE DO IDEAŁU CZY POTRZEBĘ UCZUĆ”*





ROZDZIAŁ 2

PODSTAWY KONCEPCJI ŁAŃCUCHÓW

02/ CZYM SĄ ŁAŃCUCHY MIĘŚNIOWO -POWIĘZIOWE?

Łańcuchy mięśniowo-powięziowe to systemy mięśni, powięzi i stawów współpracujących ze sobą w organizacji ruchu i utrzymaniu postawy. Ich funkcjonowanie opiera się na zasadzie wzajemnych powiązań i transmisji napięć w całym ciele.

> *“KAŻDY CZŁOWIEK JEST OBRAZEM, W KTÓRYM WYCISKA SIĘ DOMINACJA OKREŚLONYCH ŁAŃCUCHÓW NAPIĘĆ”*

Łańcuchy te nie tylko odpowiadają za biomechanikę ciała, ale także odzwierciedlają stan emocjonalny i osobowość.

Łańcuchy mięśniowe mogą działać harmonijnie lub wchodzić ze sobą w konflikty, co prowadzi do kompensacji ruchowych i napięć. Mogą:

- Wspierać się nawzajem w utrzymaniu równowagi,
- Hamować się wzajemnie, ograniczając funkcję,
- Generować przeciążenia, które prowadzą do dysfunkcji i bólu.

> *“RELACJE MIĘDZY ŁAŃCUCHAMI PRZYPOMINAJĄ NATURĘ ŻYWIOŁÓW: WODA MOŻE GASIĆ OGIEŃ, A OGIEŃ WYPALAĆ WODĘ”*

Świadomość wzajemnych relacji łańcuchów jest kluczowa dla skutecznej pracy terapeutycznej i korekty wzorców ruchowych.



02/ ZNACZENIE ŁAŃCUCHÓW DLA ZDROWIA I RUCHU

Zrównoważony układ napięć w łańcuchach mięśniowo-powięziowych umożliwia:

- Płynny, ekonomiczny i bezpieczny ruch,
- Utrzymanie naturalnych krzywizn kręgosłupa i stabilności stawów,
- Skuteczną adaptację do zmieniających się warunków środowiskowych,
- Zmniejszenie ryzyka urazów, bólu przeciążeniowego i kontuzji.

> *“ŁAŃCUCHY MIĘŚNIOWE NIE TYLKO PORUSZAJĄ CIAŁO, ALE TAKŻE TWORZĄ JEGO WEWNĘTRZNĄ ARCHITEKTURĘ RÓWNOWAGI”*



Prawidłowe napięcie łańcuchów pozwala ciału harmonijnie przenosić siły, utrzymywać równowagę, a także chronić narządy wewnętrzne. Dysfunkcje w obrębie łańcuchów mogą natomiast skutkować nie tylko bólem czy ograniczeniem ruchomości, ale też długofalowymi zmianami w funkcjonowaniu całego układu nerwowego i psychiki.

Praca nad równoważeniem napięć w łańcuchach mięśniowych to nie tylko kwestia estetyki postawy, ale przede wszystkim dbałość o zdrowie, komfort życia i rozwój wewnętrznej elastyczności - zarówno fizycznej, jak i emocjonalnej.



ROZDZIAŁ 3

ŁAŃCUCHY MIĘŚNIOWE

03/ WPROWADZENIE DO TYPOLOGII

W metodzie GDS każdy z łańcuchów mięśniowo-powięziowych odpowiada określonemu wzorcowi biomechanicznemu i osobowościowemu. Rozpoznanie dominujących łańcuchów w ciele pozwala nie tylko na skuteczniejszą korektę postawy i ruchu, ale także na lepsze zrozumienie naszych emocji, reakcji i sposobu funkcjonowania w świecie.

> *“OBSERWUJĄC DOMINUJĄCY ŁAŃCUCH, MOŻEMY ZROZUMIEĆ, Z JAKIEGO MIEJSCA CZŁOWIEK NAJCZĘŚCIEJ REAGUJE NA ŚWIAT”*

Rozpoznawanie dominujących łańcuchów w praktyce pozwala szybko ocenić, jakie napięcia i wzorce funkcjonowania dominują w ciele oraz jak mogą one przekładać się na sposób bycia danej osoby.



03/ PRAKTYCZNE PRZYKŁADY OBSERWACJI DOMINACJI ŁAŃCUCHÓW W RUCHU I TERAPII

Łańcuch PM

- Sylwetka wychylona do przodu, przeprost kolan, napięte prostowniki grzbietu.
- Osoba dynamiczna, nastawiona na działanie, często lider, ale mająca trudność w zatrzymaniu się. Główna motywacja strach i chęć pokonania trudności.
- Przykład: Ktoś, kto w stresie zaciska plecy, wypina mostek i reaguje napięciem "do ataku".

Łańcuch AM

- Pogłębiona kifoza piersiowa, odryglowane kolana, zamknięta klatka piersiowa.
- Osoba ostrożna, afektywna, emocjonalna, często wycofana, szukająca bezpieczeństwa, kierująca się uczuciami i potrzebą bliskości, ale poszukująca wyższego celu.
- Przykład: Osoba, która w sytuacji stresu chowa się w sobie, z zamkniętą sylwetką.

Łańcuch PA

- Wydłużona, sztywna sylwetka, zniesione krzywizny kręgosłupa.
- Osoba perfekcyjna, zorganizowana, skupiona na kontroli, z silnym poczuciem obowiązku, często sztywna w emocjach , ale też podatna na napięcia.
- Przykład: Instruktor pilatesu o idealnie wyprostowanej sylwetce i precyzyjnych ruchach.

Łańcuch AL

- Skręcenie kończyny dolnej do wewnątrz, przywiedzenie, zamknięcie.
- Osoba introwertyczna, wytrwała, cierpliwa, skupiona na własnym ciele, ale z tendencją do skrywania emocji, zdolna do długotrwałego znoszenia niewygody.
- Przykład: Biegacz długodystansowy, skupiony na własnym świecie.

Łańcuch PL

- Rotacja zewnętrzna nóg, otwarta klatka piersiowa, szpotawość kolan.
- Osoba ekstrawertyczna, towarzyska, kontaktowa, szybko reagująca, gotowa do interakcji, angażująca wszystkich wokół.
- Przykład: Ktoś, kto wchodzi z rozmachem do pokoju, angażuje wszystkich wokół.

Łańcuch AP

- Trudność z utrzymaniem stabilności, brak dominacji jednego wzorca.
- Osoba elastyczna, zmienna, łatwo adaptująca się do nowych sytuacji. Przejawem aktywnego łańcucha AP może być taniec, ekspresyjny ruch ciała, rytm, oddech i płynność w wyrażaniu siebie.
- Przykład: Młodzież o wiotkiej sylwetce, jeszcze szukająca własnego stylu bycia i ruchu.

03/ NAJWAŻNIEJSZE MIĘŚNIE W POSZCZEGÓLNYCH ŁAŃCUCHACH

Aby lepiej zrozumieć biomechanikę oraz emocjonalne i posturalne przejawy każdego łańcucha, warto przyjrzeć się kluczowym mięśniom, które wchodzą w jego skład. Ich napięcie, długość i sposób aktywacji mają ogromny wpływ na dominujący wzorzec ruchowy oraz psychofizyczne funkcjonowanie człowieka. Warto pamiętać, że mięśnie współdziałają poprzez układ powięziowy, który organizuje napięcia wzdłuż przebiegu łańcuchów. Zaburzenia w jednym mięśniu mogą wpływać na całą sieć powięziową. Co więcej, rzadko obserwujemy "czyste" wzorce łańcuchowe — zwykle występują one w mieszankach dominacji i kompensacji, co podkreśla znaczenie holistycznego podejścia w obserwacji ciała.

Łańcuch PM (Tylno-Przyśrodkowy – mobilizujący do działania):

- Górna część najszerszego grzbietu
- Prostownik grzbietu
- Czworoboczny część dolna
- Tylny naramienny
- Pogrzebieniowy
- Obły mniejszy
- Głowa długa trójgłowego
- Płaszczkowaty
- Półścięgnisty i półbłoniasty
- Głęboka część pośladkowego wielkiego

Łańcuch AM (Przednio-Przyśrodkowy – ochraniający i introwertyczny):

- Głowa przyśrodkowa brzuchatego łydki
- Przywodziciele
- Mięśnie dna miednicy
- Prosty brzucha
- Mięsień piersiowy większy
- Głowa mostkowa mostkowo-obojczykowo-sutkowego
- Ramienny

03/ NAJWAŻNIEJSZE MIĘŚNIE W POSZCZEGÓLNYCH ŁAŃCUCHACH

Łańcuch PA-AP (Tylno-Przedni – sztywny, osiowy, Przednio-Tylny – integrujący, elastyczny):

- Prostownik długi palców
- Czworogłowy uda
- Biodrowo-lędźwiowy
- Przepona oddechowa
- Poprzeczny brzucha
- Mięsień klatki piersiowej
- Piersiowy mniejszy
- Mięśnie pochyłe
- Głowa krótka dwugłowego
- Dźwigacz łopatki
- Mięśnie równoległoboczne

Łańcuch AL (Przednio-Boczny - zamykający, wycofany, introwertyczny)

- Naprężacz powięzi szerokiej
- Pośladkowy mały
- Krawiecki
- Piszczelowy przedni
- Skośny wewnętrzny
- Część obojczykowa piersiowego większego
- Przednia część naramiennego
- Głowa długa dwugłowego
- Zginacze przedramienia
- Dolna część najszerszego grzbietu
- Obły większy
- Głowa obojczykowa mostkowo-obojczykowo-sutkowego

Łańcuch PL (Tylno-Boczny – otwierający, ekstrawertyczny):

- Pośladkowy średni
- Dwugłowy uda
- Głowa boczna brzuchatego
- Strzałkowe
- Skośny zewnętrzny
- Zębaty przedni
- Górna część czworobocznego
- Boczna część naramiennego
- Nadgrzebieniowy
- Głowa krótka trójgłowego

03/ KONFLIKTY I KOMPENSACJE MIĘDZY ŁAŃCUCHAMI

Łańcuchy mięśniowe w metodzie GDS nie funkcjonują w izolacji. Każdy z nich może pozostawać w relacji współpracy lub konfliktu z innymi, co wpływa na równowagę postawy i dynamikę ruchu.

Typowe konflikty między łańcuchami:

- PM kontra AM – napięcie pomiędzy działaniem a potrzebą ochrony. PM mobilizuje do działania, AM zatrzymuje i chroni.
- PA kontra AL – napięcie pomiędzy osiowością i sztywnością PA a tendencją do zamykania i rotacji do wewnątrz AL.
- PL kontra AL – dynamiczne otwarcie PL kontra wewnętrzne zamknięcie AL.

Typowe kompensacje:

- Nadmierne napięcie PM może powodować wtórne kompensacje AM (np. nadmierne usztywnienie klatki piersiowej).
- Sztywność PA może kompensować brak stabilności AP, prowadząc do ograniczenia ruchu i adaptacji.
- Aktywność PL może maskować nadmierną bierność AL.

> *“CIAŁO ZAWSZE SZUKA RÓWNOWAGI — CZASEM ZA CENĘ NOWYCH NAPIĘĆ, KTÓRE STAJĄ SIĘ MNIEJ OCZYWISTE, ALE BARDZIEJ TRWAŁE”*

Rozpoznanie konfliktów i kompensacji pomaga skuteczniej planować pracę ruchową oraz wspierać procesy terapeutyczne.



03/ EMOCJONALNE ŚLADY W ŁAŃCUCHACH MIĘŚNIOWYCH

Wzorce napięć w ciele są bezpośrednio powiązane z naszymi emocjami. Każdy łańcuch mięśniowo-powięziowy w metodzie GDS nie tylko organizuje ruch i postawę, ale również manifestuje dominujące tendencje emocjonalne.

Typowe powiązania emocjonalne:

- PM: mobilizacja do działania, energia walki, potrzeba osiągania celów, ale też impulsywność i trudność w zatrzymaniu się.
- AM: potrzeba ochrony, wrażliwość emocjonalna, introwertyczność, tendencja do zamykania się w sobie i lęk przed nieznanym.
- PA: dążenie do perfekcji, sztywność emocjonalna, trudność w adaptacji, wysoka kontrola nad sobą i emocjami.
- AL: zamknięcie emocjonalne, cierpliwość połączona z tendencją do kumulowania emocji, które mogą prowadzić do nagłych wybuchów.
- PL: ekstrawertyczność, otwartość, impulsywność, tendencja do powierzchownych reakcji emocjonalnych.
- AP: elastyczność emocjonalna, zdolność adaptacji, kreatywność, ale przy braku równowagi także rozproszenie i brak stabilności emocjonalnej.

> *“CIAŁO NIE KŁAMIE — NAPIĘCIE W CIELE ZDRADZA HISTORIĘ NASZYCH EMOCJONALNYCH DOŚWIADCZEŃ”*

Świadoma praca z ciałem i łańcuchami to jednocześnie praca z emocjami, ich rozpoznawaniem, wyrażaniem i harmonizowaniem.



03/ ĆWICZENIA I TECHNIKI PRACY WSPIERAJĄCE RÓWNOWAGĘ ŁAŃCUCHÓW

Dla łańcucha PM

- Skłony do przodu z miękkimi kolanami
- Delikatne rolowanie kręgosłupa
- Nauka oddechu dolnożebrowego
- Łagodzenie napięć tyłu ciała

Dla łańcucha AM

- Dodawanie PA czyli stymulowanie do wyciągania się w górę, stymulowanie do odpychania się od podłoża
- Otwarcia klatki piersiowej na wałku
- Łagodne wygięcia w tył
- Rozluźnianie przepony i nauka wydłużonego wydechu

Dla łańcucha PA

- Dodawanie AM czyli praca nad odryglowaniem kolan i dodawanie kifozy, korekta krzywizn kręgosłupa
- Ćwiczenia rozluźniające oś ciała (delikatne kołyski, ćwiczenia sprężystości)
- Nauka oddychania trójwymiarowego

Dla łańcucha AL

- Skręty tułowia
- Rozciąganie rotatorów wewnętrznych
- Rotacje zewnętrzne w stawie biodowym
- Skłony boczne z ramieniem ponad głową

Dla łańcucha PL

- Łagodzenie nadmiernych napięć rotatorów zewnętrznych czyli rozciąganie mięśni pośladkowych, średnich dwugłowych i strzałkowych

Dla łańcucha AP

- Praca z oddechem
- Ćwiczenia rytmiczne i integrujące (np. kołysanie, płynne zmiany pozycji)
- Wzmacnianie świadomości ciała w przestrzeni
- Nauka sekwencji płynnych ruchów

POLECANA LITERATURA

- PHILIPPE CAMPIGNION, "ŁAŃCUCHY MIĘŚNIOWE I STAWOWE W UJĘCIU GDS"
- LEOPOLD BUSQUET, "ŁAŃCUCHY MIĘŚNIOWE"
- THOMAS W. MYERS, "ANATOMY TRAINS. TAŚMY ANATOMICZNE W TERAPII MANUALNEJ I ROZWOJU RUCHOWYM"
- SERGE PAOLETTI, "POWIĘŹ. TECHNIKI UWALNIANIA I INTEGRACJI"
- DAVID COULTER, "ANATOMIA HATHA-JOGI"
- BLANDINE CALAIS-GERMAIN, "ANATOMIA RUCHU"

“LITERATURA JEST JAK MAPA. IM WIĘCEJ CZYTASZ, TYM ŁATWIEJ ODNAJDUJESZ SIĘ W ZŁOŻONOŚCI LUDZKIEGO CIAŁA”

DZIĘKUJEMY

Ciało jest nieustannie zmieniającą się mapą naszych emocji, doświadczeń i wzorców ruchowych. Metoda GDS pokazuje, że napięcia mięśniowo -powięziowe nie są przypadkowe — są odbiciem naszego sposobu życia, myślenia i odczuwania. Praca z łańcuchami mięśniowo-powięziowymi otwiera drzwi do głębszego zrozumienia siebie, swojego ciała i sposobu, w jaki reagujemy na życie. Każdy ruch, każde napięcie i każda postawa opowiada historię — historię naszych emocji, nawyków, przeżyć i aspiracji.
Rozpoznanie dominujących łańcuchów to pierwszy krok do zrozumienia siebie głębiej: nie tylko jako istoty fizycznej, ale również emocjonalnej i społecznej. Praktyka ruchu, świadoma obserwacja i praca nad równowagą pozwalają nie tylko poprawić postawę czy komfort ciała, ale stają się ścieżką ku większej wolności wewnętrznej i harmonii.

Pamiętaj:
Twoje ciało mówi. Naucz się go słuchać.
Twoje napięcia mają historię. Odkryj ją z ciekawością, a nie oceną.
Twoja zmiana zaczyna się od najmniejszego, ale świadomego kroku.

Zapraszamy Cię do kontynuowania tej fascynującej podróży. Studiuj dalej, obserwuj siebie i innych, eksperymentuj z ruchem - zarówno na poziomie struktury, jak i emocji. Wiedz, że rozwijając świadomość ciała, otwierasz też przestrzeń na zmiany wewnętrzne, które sięgają daleko poza samą fizyczność.

Niech praca z łańcuchami stanie się Twoim narzędziem do budowania zdrowia, swobody ruchu i harmonii życia.

Agata Szczecińska i Mateusz Stańczak