

WŁADYSŁAW BAKIEWICZ

autor książki *Starosłowiański Masaż Brzucha*, wykładowca Mikrokinezyterapii i Starosłowiańskiego Masażu Brzucha

Jak zwiększyć skuteczność zabiegu?

Intuicja terapeutyczna

Celem artykułu jest próba rozpoczęcia dyskusji na temat fizjologicznych mechanizmów zwiększających sensytywność terapeuty, rozwój „intuicji terapeutycznej” w celu zwiększenia skuteczności każdego rodzaju terapii związanej z dotykiem dłońmi.

Przemyślenia te rozpoczęły się wiele lat temu podczas zajęć z terapii manualnej prowadzonej przez dr. Mirosława Kokosza (AWF Katowice) twierdzącego, że dobry terapeuta powinien „widzieć palcami” opracowywany staw – w tym przypadku chodziło o staw kolanowy. Pokryło się to z moimi ówczesnymi zainteresowaniami metodami „para”. Przez wiele lat wydawało mi się, że w tym konkretnym przypadku chodziło o jakieś tajemne moce, którymi powinienem emanować, aby być lepszym w pracy. Jednak dzięki wiedzy zdobytej głównie na własnych błędach oraz podczas prowadzenia kursów Mikrokinezyterapii, a później Starosłowiańskiego Masażu Brzucha, udało mi się, a przynajmniej mam taką nadzieję, wypracować logiczną, opartą na fizjologii metodykę pracy z pacjentem. Pozwoliło mi to być bardziej skutecznym, lepiej „czuć” dłońmi ciało pacjenta. I co jest w tym wszystkim najważniejsze – to fakt, że można tego nauczyć innych i że mają oni podobne odczucia. Praktyka, jak i doświadczenie własne oraz innych osób pokazują, że zastosowana metodyka sprawdza się w każdej formie terapii manualnej (praca dłońmi terapeuty).

W Mikrokinezyterapii oraz w Starosłowiańskim Masażu Brzucha, a sądzę, że również w osteopatii, metodzie czaszkowo-krzyżowej, jak i wielu innych technikach terapeutycznych,

podstawą skuteczności zabiegu jest bardzo delikatna, bezbolesna palpacja. Praktyka pokazuje, że im delikatniejsza, to znaczy wykonana z mniejszą siłą nacisku, tym większy uzyskany zostaje efekt terapeutyczny. Najtrudniejszą sprawą jest nauczenie kursantów umiejętności wyczuwania w ciele pacjenta naprężeń na minimalnym poziomie, czyli mikronaprężeń. To czasami powoduje frustrację i zniechęcenie do dalszej nauki.

Poniżej przedstawiona metodyka może w zdecydowanym stopniu zwiększyć skuteczność dowolnej terapii.

Postawa ciała

Pierwszym, podstawowym błędem wielu terapeutów jest przyjęcie antygravitacyjnej postawy sylwetki, cechującej się wyprostowanymi kolanami i wychyleniem tułowia oraz głowy poza środek ciężkości ciała. W praktyce ta postawa skutkuje silnymi napięciami mięśni podudzia i prostowników grzbietu oraz napięciami mięśni obręczy barkowej. W tej pozycji ciało usztywnia się i tym samym uniemożliwia wycucie delikatnych napięć pacjenta. Postawą, która automatycznie rozluźnia ciało terapeuty, jest postawa wyprostowana z delikatnie ugiętymi kolanami i koncentracją skierowaną na środku ciężkości ciała, usytuowanym poniżej pępka.

Delikatne ugięcie kolan

Ta postawa ciała automatycznie skutkuje rozluźnieniem mięśni podudzia i prostowników grzbietu, co daje rozluźnienie mięśni obręczy barkowej. Jest ona charakterystyczna dla wschodnich sztuk walki, zarówno „twardych” (karate, sumo, taekwondo, kung-fu, jujitsu,) jak i „miękkich” (tai chi, qigong). Istnieje

ją twierdzenia, że filozofia Wschodu z bardzo wielu powodów jest obca, a nawet szkodliwa dla kultury białego człowieka. W świadomości Europejczyków przez prawie 20 wieków ciało było tylko dodatkiem do duszy. Skutki tego widać powszechnie, wystarczy spojrzeć na sylwetkę, na sposób poruszania się przeciętnego Europejczyka i przeciętnego mieszkańca Dalekiego Wschodu. Z jednej strony pochylone głowy, zgarbione ramiona i ciężki chód, a z drugiej – gracja i lekkość.

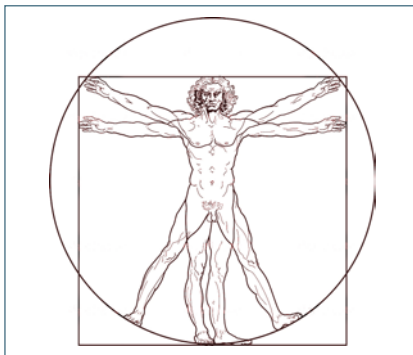
Od przełomu XIX i XX wieku nastąpił wzrost zainteresowania leczniczym działaniem ruchu. Między innymi Szwed Pehr Henrik Ling, traktowany przez wielu jak ojciec europejskiej szkoły leczenia ruchem, stworzył swój system gimnastyki leczniczej na bazie chińskiej sztuki walki tui na.

Środek ciężkości ciała

Leonardo da Vinci na rysunku *Człowiek witrwiański*, stworzonym w 1490 roku, pokazuje proporcje ludzkiego ciała (ryc. 1). Charakterystyczne jest, że średnice koła, w które wpisany jest człowiek, przecinają się poniżej pępka, czyli w punkcie środka ciężkości ciała. Według mistrzów wschodnich sztuk walk to miejsce postrzegane jest zarówno jako środek ciężkości ciała, jak i układu energetyczno-emocjonalnego człowieka. I tak: w chińskich sztukach walki ten punkt nazywany jest Dolnym Dan Tian, czyli Ocean Qi, w medycynie chińskiej z 12 głównych meridianów ciała 8 z nich dotyczy narządów wewnętrznych jamy brzusznej. Według Ajurwedy, medycyny tradycyjnej Indii, w brzuchu mieszczą się trzy centra energetyczne (czakry), natomiast w Japonii w brzuchu poniżej pępka znaj-

duje się punkt mocy człowieka, czyli Hara. W tradycji medycyny Słowiańskiej brzuch, który jest rezerwuarem zdrowia, powinien być ciepły i miękki, aby zapewnić optymalną pracę „Cesarsza Brzucha”, czyli zwieracza Oddiego (leżącego na brodawce większej dwunastnicy) oraz pęcherzyka żółciowego. Z punktu widzenia fizjologii w brzuchu znajduje się bardzo ostatnio modny Mózg Trzewny. Nie można tu również zapomnieć o zwojach i splotach autonomicznego układu nerwowego znajdujących się w jamie brzusznej. To wszystko podkreśla znaczenie brzucha.

Praktyka pokazuje, że koncentracja skierowana na jamę brzuszną zwiększa ukrwienie oraz powoduje poprawę funkcjonowania znajdujących się w niej narządów wewnętrznych. Sprzyja również łatwiejszemu osiągnięciu stanu równowagi emocjonalnej. W opinii osób stosujących na co dzień technikę stania na delikatnie ugiętych kolanach i z koncentracją skierowaną na podbrzuszu, pozycja ta daje uczu-



Ryc. 1. Leonardo da Vinci – Człowiek witrawiański

cie równowagi i komfortu oraz powoduje rozluźnienie całego ciała.

Zasady koncentracji Fizjologiczne cechy półkul mózgowych

Kora mózgowa, będąca częścią mózgu, dzieli się na dwie półkule mózgowe, połączone ze sobą włóknami nerwowymi, tworzącymi ciało modzelowate, zwane również spoidłem wielkim. Lewa strona mózgu zawiaduje prawą stroną ciała, natomiast prawa półkula – lewą stroną ludzkiego organizmu. Każda

z półkul nadzoruje zupełnie inne funkcje i procesy. Różnią się one między sobą istotnie w zakresie konkretnych funkcji poznawczych i myślowych. Z reguły, w zdecydowanej większości przypadków, jedna półkula dominuje nad drugą. U większości osób (także leworęcznych) lewa półkula jest odpowiedzialna za myślenie logiczne, analityczne, racjonalne, matematyczne i za procesy werbalne. Człowiek, patrząc na przykład na las, z perspektywy lewej półkuli postrzega pojedyncze drzewa. Prawa półkula odpowiada za myślenie całościowe (tzw. holistyczne), intuicyjne, za wyobraźnię, skojarzenia, symbole i pracę obrazami, jak również za percepcję manualną. Las widziany z perspektywy prawej półkuli mózgu to obraz całości drzewostanu. Z prawą półkulą mózgową związana jest percepcja manualna, czyli fizjologiczna umiejętność zbierania różnego rodzaju informacji z ciała, jak również intuicja terapeutyczna. W praktyce oznacza to, że prawidłowo wykonany

reklama ■

WŁADYSŁAW BATKIEWICZ

– fizjoterapeuta, wykładowca, autor książki popularnonaukowej
Starosłowiański Masaż Brzucha



KURSY

Strukturalno-Funkcjonalna Terapia Trzewi dla Specjalistów, kursy autoterapii oraz terapie

WWW.STAROSLOWIANSKIMASAZBRZUCHA.PL



KURSY

Mikrokineziterapia

WWW.MIKROKINEZYTERAPIA.ORG



Miejsca i terminy kursów – na stronach internetowych

Zapisy – tel. 730 666 736 lub 602 320 041

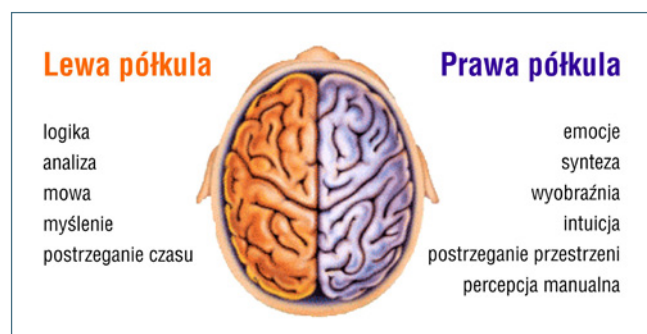
zabieg fizjoterapeutyczny powinien być wykonany z poziomu prawej półkuli mózgowej. Osłabienie lub nawet blokada pracy prawej półkuli mózgowej bardzo często występuje pod wpływem lęku, w dużym stopniu wynikającego z braku wiedzy anatomicznej, czy fizjologicznej oraz z niezrozumienia zasad stosowanej terapii. Wynika z tego, że rozpoczęcie terapii z poziomu prawej półkuli mózgowej jest konsekwencją zaspokojenia potrzeb lewej półkuli mózgowej, czyli zdobycie potrzebnej wiedzy. Kolejnym czynnikiem zaburzającym pracę prawej półkuli mózgu jest również nadmierny proces myślenia i rozmowy podczas terapii. Fizjologicznie myślenie, jak i mowa związane są z lewą półkulą i automatycznie zmniejszają aktywność prawej półkuli mózgowej, a tym samym percepcję manualną terapeuty.

Pojęcie rytmów mózgu

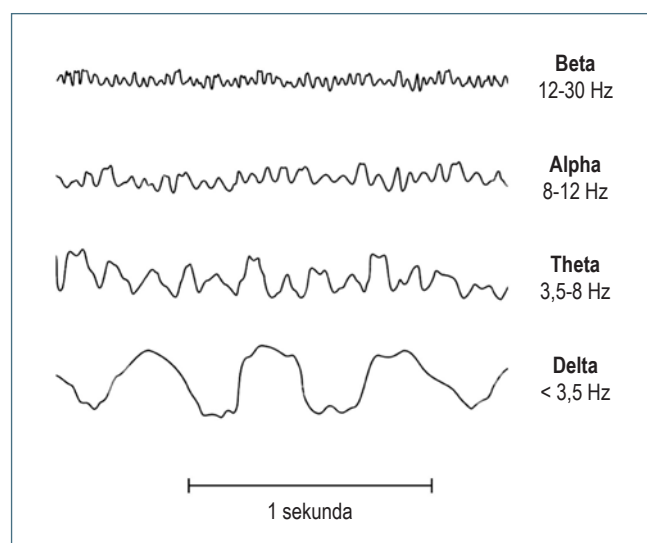
W 1929 roku niemiecki psychiatra Hans Berger wprowadził do nauki pojęcie fal mózgowych. Mogą przybierać one różne wartości w zależności od stanu świadomości badanego oraz umiejscowienia części kory mózgowej lub ośrodków podkorowych badanych elektroencefalografem.

Wyróżnia się cztery najbardziej charakterystyczne zakresy fal, odpowiadające różnym stanom świadomości:

- Pasma Beta – od 12 do 30 Hz. Dzieli się na:
 - niskie Beta (od 12 do 15 Hz) – jest charakterystyczne dla stanu odprężenia,



Ryc. 2. Półkule mózgowe



Ryc. 3. Fale mózgowie

- środkowe Beta (od 15 do 18 Hz) – jest charakterystyczne dla stanu czujności, uwagi i szybkiego rozwiązywania problemów,
- wysokie Beta (> 18 Hz) – jest charakterystyczne dla stanu irytacji, podenergowania lub podekscytowania.
- Pasma Alfa – od 8 do 12 Hz. Jest charakterystyczne dla fazy snu REM (szybkie ruchy gałek ocznych), występującego w trakcie snu połączonego z marzeniami sennymi. Dzieli się na:
 - niskie Alfa (od 8 do 10 Hz) – charakteryzuje się wewnętrzną świadomością, samointegracją umysłu i ciała, równowagą emocjonalną,
 - wysokie Alfa (od 10 do 12 Hz) – charakteryzuje się skupieniem się, łączeniem ciała i umysłu, aktywuje się naturalny mechanizm samoregulacji ciała i psychiki.
 Trening dający umiejętność wchodzenia w stan Alfa daje łatwość osiągnięcia relaksu, odpoczynku i redukcji stresu.
- Pasma Theta – od 3,5 do 8. Leży na pograniczu podświadomości, charakteryzuje go stan osiągany podczas medytacji lub głębokiej modlitwy. W tym stanie w jeszcze większym stopniu ulega redukcji poziom stresu, budzi się intuicja. W jeszcze większym stopniu aktywuje się naturalny mechanizm samoregulacji ciała i psychiki.
- Pasma Delta – poniżej 3,5 Hz. Jest najwolniejszą ze wszystkich fal mózgowych. Występuje podczas bardzo głębokiego snu, pewien zakres częstotliwości tego pasma wywołuje uwolnienie hormonu wzrostu, zbawiennego dla procesu samouzdrawiania i regeneracji (ryc. 3).

Z umiejętnością osiągania głębszego, mniejszego poziomu aktywności fal mózgowych wiąże się umiejętność relaksacji i wyciszenia. Profesor Wiktor Dega, uznawany za ojca polskiej fizjoterapii, twierdził, że podstawową cechą, którą powinien charakteryzować się podczas pracy lekarz, jak i fizjoterapeuta powinna być głęboka empatia, czyli zdolność szacunku i współodczuwania pacjenta. Wewnętrzny spokój terapeuty pozytywnie wpływa na jakość terapii, ponadto udziela się pacjentowi, który w zdecydowanej większości przypadków jest zdenerwowany, wystraszony i spięty.

Percepcja manualna

W skórze znajdują się receptory zmysłów pozwalające odczuwać: ucisk – ciało Paciniego, ciepło – ciało Ruffniego, zimno – ciało Krauzego, dotyk – ciała Miessnera oraz ból – wolne zakończenia nerwowe (ryc. 4). Dłoń terapeuty fizjologicznie jest w stanie odbierać wiele różnego rodzaju bodźców, takich jak: sztywność ciała pacjenta, występowanie różnego rodzaju ograniczeń ruchomości, a także zbierać informacje o etiologii – emocjonalnych przyczynach zgłaszanego problemu (Daniel Grosjean – mikrokinazyterapia). Tezę tę potwierdzają również osoby praktykujące opisaną niżej technikę ześrodkowania emocjonalnego. W ich odczuciu ręce podczas pracy stają się znacznie wrażliwsze.

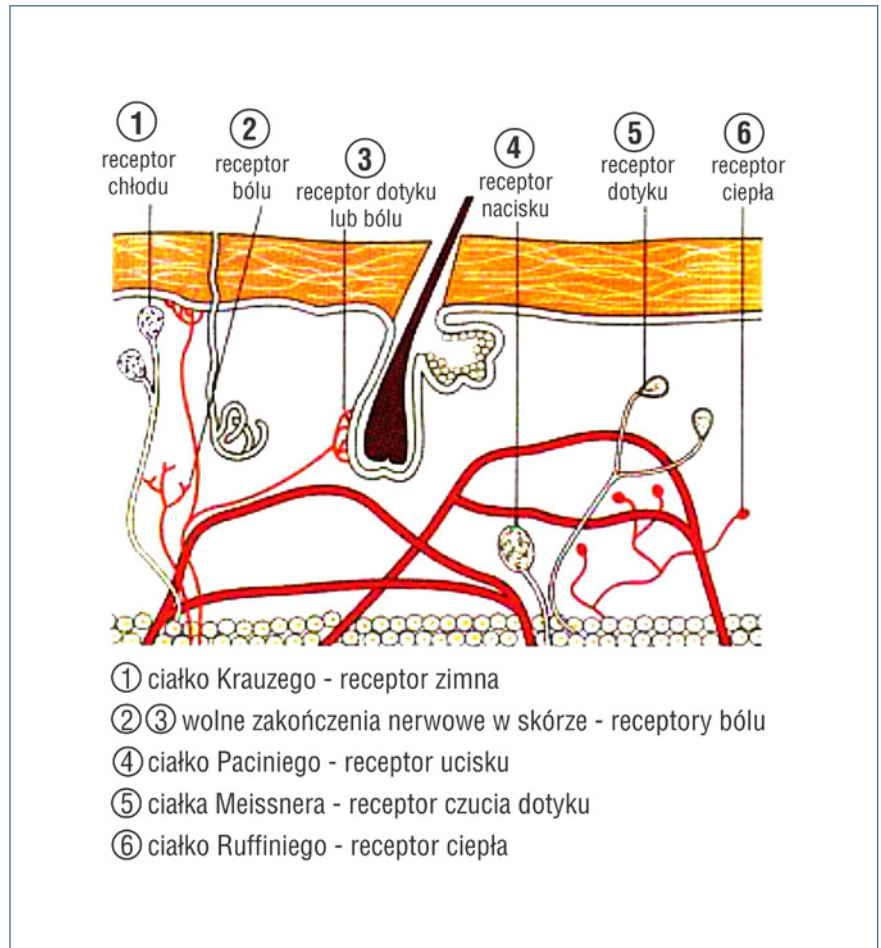
Osobie, której wieloletni proces zdobywania wiedzy oparty był i jest na logice (lewa półkula mózgu), niekiedy trudno jest „zrozumieć” pojęcie czucia (prawa półkula mó-

zgową), będącego również konsekwencją wieloletniego treningu połączonego z nauką. Dlatego też wiele pojęć związanych z energetyką ciała i emocji może budzić w świecie racjonalnych naukowców opór i sprzeciw. Interesujący jest wyraźny wzrost zainteresowania holistycznym postrzeganiem, zakładającym, że wiele dysfunkcji i patologii ma swe podłoże w braku harmonii emocjonalnej. Pojęcie „psychosomatyka” jeszcze kilkadziesiąt lat temu traktowane z przymrużeniem oka, dzisiaj jest terminem akceptowanym zarówno przez medycynę, jak i psychologię. Można sądzić, że podobnie będzie w przyszłości z takimi pojęciami jak „psychoenergetyka”.

Zdecydowana większość terapeutów stwierdza, że podczas zabiegów przejmując na siebie emocje pacjenta, zaburza w ten sposób własną kondycję psychoenergetyczną. Jednym ze znanych w praktyce sposobów „oczyszczenia się”, jest kąpiel w wodzie z solą.

Technika ześrodkowania emocji w ciele

Wydawać się może, że wytrenowanie i osiągnięcie w praktyce wyżej opisanych umiejętności wymaga specjalistycznych szkoleń, medytacji i wieloletniej praktyki. Osiągnięcie stanu wyciszenia umysłu, zwiększenia czucia dłońmi, wbrew pozorom jest bardzo proste i przeciętnej osobie nie sprawia zbyt dużego problemu. W celu osiągnięcia tej umiejętności proponuje się powrót do najstarszego mechanizmu występującego w królestwie świata zwierząt i ludzi, tzn. do instynktu rodzicielskiego, macierzyńskiego. Osobom mającym dzieci proponuje się przypomnienie odczuć, kiedy trzymali w swych rękach swe małe dzieci, w przypadku osób bezdzietnych proponuje się przypomnienie szczęśliwych, nasyconych miłością czy radością chwil życia. Generalnie chodzi o wywołanie najzwyklejszego uczucia ciepła w sercu. Dla wszystkich bez wyjątku osób wywołanie stanu „ciepła w sercu”, niekiedy połączonego ze słodyczą, jest doświadczeniem całkowicie bez-



Ryc. 4. Receptory zmysłów

piecznym, nie stwarzającym żadnego zagrożenia, i jest zjawiskiem całkowicie fizjologicznym.

Praktyka pokazuje, że osoby skoncentrowane na brzuchu i wywołujące w swym sercu uczucie ciepła bardzo szybko oddziałują na otoczenie spokojem. W odczuciu pacjentów ich dłonie stają się automatycznie delikatniejsze, cieplejsze, bardziej „pewne siebie” i „zdecydowane”. Ponadto zaczynają one emanować „dobrą energią”, bardzo dobrze przyjmowaną przez pacjentów. Terapia w takim stanie przebiega znacznie sprawniej, szybciej i charakteryzuje się wysoką skutecznością. W zasadzie wszyscy praktykujący tę technikę stwierdzają, że do głosu dochodzi intuicja i że ich dłonie „same lepiej wiedzą”, co zrobić w określonej sytuacji i jaką zastosować technikę terapeutyczną.

Nie trzeba więc odwoływać się do technik bioterapeutycznych, czy uzdolnień „para”. Wystarczy zrobić to, co robią od początku świata rodzice królestwa zwierząt i ludzi. Poczuc

„ciepło w sercu”. I to wszystko. W tym stanie ugruntowana wiedza anatomiczna i fizjologiczna, połączona ze znajomością różnego rodzaju metod terapeutycznych, jest w stanie wywoływać „cuda uzdrowień”.

Objętość artykułu w znacznym stopniu ogranicza przekazanie czytelnikowi wszystkich praktycznych wskazówek dotyczących tego zagadnienia. Zasadniczym problemem jest wypracowanie, na zasadzie odruchu bezwarunkowego, zasad przedstawionej powyżej metodyki. Wymaga to wielokrotnych powtórzeń. Kolejną ważną sprawą jest specyficzna umiejętność wybaczenia „umysłowi”, opisana dokładnie w książce pt. *Starosłowiański Masaż Brzucha*.

Technika ześrodkowania emocji nauczana jest przez autora podczas prowadzonych przez niego kursów „Mikrokinetyterapii” oraz „Starosłowiańskiego Masażu Brzucha”. □

Piśmiennictwo dostępne na www.rehabilitacja.elamed.pl