

SPINE & BODY FLOW KINESIOLOGY

Ahol a biomechanika, az autonóm idegrendszer és az energia találkozik

Bevezetés magyar kineziológusok számára

Találkozás a kineziológián keresztül

Nagyon örülök ennek a lehetőségnek, hogy találkozhatok Önökkel – még ha egyelőre csak a képernyőn keresztül is.

A nevem **Sabine Rosén**, és a kineziológia már hosszú évek óta része a szakmai életemnek. Svédországban kineziológusként, akupunktőrként, masszázsterapeutaként, fitoterapeutaként és oktatóként dolgozom. Klinikai munkám során újra és újra egy kérdés foglalkoztatott:

Mi történik akkor, ha nem különálló rendszerekként tekintünk a test különböző részeire és működéseire?

Kineziológusként tulajdonképpen már eleve ezt tesszük. Összefüggéseket keresünk. Figyelünk a testre, tesztelünk, megfigyelünk, és hagyjuk, hogy az, amit találunk, irányt mutasson a kezelés során.

Az évek során a saját munkamódszerem fokozatosan azzá fejlődött, amit ma **Spine & Body Flow Kinesiology** néven használok. Ez a szemlélet a kineziológiát ötvözi a biomechanikával, az autonóm idegrendszerrel (ANS), valamint a hagyományos kínai orvoslás (TCM) alapelveivel.

A közös 40 percünk során szeretnék egy kis betekintést nyújtani ebbe a gondolkodásmódba.

És egy kislány történetével kezdem, akit **Hildának** fogok nevezni.

Hilda több hónapon keresztül rendszeresen hányt. Az orvosi vizsgálatok nem találtak magyarázatot a panaszaira. Amikor azonban meghallgattam a történetét, volt egy másik részlet, amely felkeltette a figyelmemet: a problémák kezdete előtt leesett egy lóról, és erősen a medencéjére esett.

Lehetséges, hogy ez a két dolog valamilyen módon összefüggött?

Az első kezelés során a medencével, a gerinccel és a Back Shu pontokhoz kapcsolódó területekkel dolgoztam.

Ez után az egyetlen kezelés után a hányás megszűnt.

Amikor találkozunk, többet is mesélek majd Hildáról – mert az ő története nagyon szépen szemlélteti azokat a kérdéseket, amelyeket szeretnék Önökkel együtt megvizsgálni.

Amikor a struktúra, az idegrendszer és az energia találkozik

Az autonóm/vegetatív idegrendszer – ANS

Az autonóm idegrendszer folyamatosan szabályozza azokat a testi funkciókat, amelyeket nem kell tudatosan irányítanunk: a szívritmust, a vérnyomást, az emésztést, a légzést, valamint számos olyan folyamatot, amely a regenerációban és a belső egyensúly fenntartásában vesz részt.

Általában két fő ágát különböztetjük meg:

A szimpatikus idegrendszer felkészíti a testet az aktivitásra és a kihívásokra – ez a jól ismert „*harcolj vagy menekülj*” reakció.

A paraszimpatikus idegrendszer támogatja a pihenést, az emésztést, a regenerációt és a helyreállítást – „*pihenj és eméssz*”.

Az egészség nem azt jelenti, hogy az egyik rendszer aktív, a másik pedig kikapcsol. Mindkettőre szükségünk van. Ami igazán fontos, az a képességünk arra, hogy **rugalmasan váltsunk az aktiváció és a regeneráció között, annak megfelelően, amire a testnek éppen szüksége van.**

A nyak, a bolygóideg és a medence

Biomechanikai szempontból két terület különösen érdekes, amikor a paraszimpatikus szabályozásra gondolunk: **a fej és a nyak, valamint az alsó medencei régió.**

A bolygóideg – a X. agyideg, vagyis a **nervus vagus** – a paraszimpatikus idegi működés jelentős részét közvetíti. Az agytörzsből ered, a koponyát a foramen jugularén (juguláris nyílás) keresztül hagyja el, majd a nyakon keresztül halad lefelé a mellkas és a has irányába, és kapcsolatban áll többek között a légzés, a szív- és érrendszeri szabályozás és az emésztés folyamataival.

A paraszimpatikus idegi működés azonban nem kizárólag a bolygóidegből származik.

A test alsó részén a **keresztcsonti paraszimpatikus idegek az S2–S4 gerincvelői szelvényekből erednek**, és részt vesznek a kismedencei szervek, valamint az emésztőrendszer alsó szakaszának szabályozásában.

Ez érdekes anatómiai keretet ad a munkánkhoz:

Fej és nyak felül – keresztcsont és medence alul – közöttük pedig az őket összekötő gerinc.

De hogyan kapcsolódik mindehhez a testtartás és a biomechanika?

Az idegrendszer nem a fizikai testtől elkülönülten létezik.

Egy esés, baleset vagy ismétlődő fizikai terhelés megváltoztathatja a feszültséget és a mozgást a medencében, a gerincben, a mellkasban és a nyakban. Ha egy terület elveszíti a szabad mozgás képességét, gyakran egy másik terület kezd kompenzálni.

A medence helyzetének megváltozása például kompenzációs mintákkal járhat együtt a gerinc felsőbb szakaszain és a nyakban. Hasonlóképpen, a mellkas és a nyak területének korlátozottsága befolyásolhatja a légzés mechanikáját és azt, ahogyan az egész test megszervezi önmagát.

A kiegyensúlyozott, egyenes testtartás tehát nem egyszerűen azt jelenti, hogy „egyenesen állunk”. Sokkal inkább azt, hogy a medence, a gerinc, a mellkas és a fej a lehető legkevesebb szükségtelen izomkompenzáció mellett tud egymáshoz viszonyulni.

Ez kedvezőbb mechanikai feltételeket teremthet a **szabad légzéshez, mozgáshoz, keringéshez és az autonóm szabályozáshoz** – beleértve a test azon képességét is, hogy amikor szükséges, a paraszimpatikus regeneráció irányába váltson.

És ezen a ponton kezdenek találkozni a különböző nyelvek.

A biomechanikától a Back Shu pontokig

Ha a medence mozgása korlátozott, a gerinc kompenzálhat.

Ha a gerinc kompenzál, megváltozhatnak az izom- és fasciális feszültségek a különböző csigolyaszintek körül.

A gerinc mellett pedig – a hagyományos kínai orvoslás térképén – megtaláljuk a **Húgyhólyag meridiánt és a Back Shu pontokat**.

A Back Shu pontok a háton, a Húgyhólyag meridián mentén helyezkednek el, és a hagyományos kínai orvoslás szerint kapcsolatban állnak a Zang-Fu szervekkel.

A TCM szemlélete szerint fontos a Qi szabad áramlásának fenntartása ezeken a területeken. Biomechanikai szempontból pedig arra törekszünk, hogy a gerinc, a bordák és a környező lágyrészek szükségtelen korlátozások nélkül mozoghassanak.

Ezek különböző magyarázati rendszerek – klinikailag mégis gyakran a test ugyanazon területeihez vezetnek a kezünket.

Ez a **Spine & Body Flow Kinesiology** egyik alap gondolata:

A struktúra, az idegrendszeri szabályozás és az energetikai egyensúly nem három különálló test. Ugyanannak az embernek három különböző megfigyelési módja.

Amikor a testben egy korlátozott területet találok, ezért nemcsak maga az izom vagy ízület érdekel, hanem az is, hogy mi minden kapcsolódhat még ehhez a területhez.

És ezen a ponton a hagyományos kínai orvoslás egy újabb lenyűgöző térképet kínál számunkra.

Az előadás során két olyan Back Shu pontra összpontosítunk, amelyek olyan rendszerekhez kapcsolódnak, amelyek különösen érdekesek, amikor **ellenálló képességről, táplálásról és védelemről** gondolkodunk: a Tüdőhöz és a Léphez.

Négy pont, amelyet együtt felfedezünk

H 13 – Feishu

A Tüdő Back Shu pontja

A H 13 a háton található, hagyományosan a **T3 csigolya szintjében**, a hátsó középvonaltól 1,5 cunnal laterálisan.

A TCM szerint a Tüdő fontos kapcsolatban áll a légzéssel és a Qi keringetésével. A Tüdő Qi hozzájárul a test védekező Qi-jéhez – a **Wei Qi-hez** – ezért hagyományosan szoros kapcsolatban áll azzal a képességünkkel, ahogyan a külső hatásokra reagálunk.

A Spine & Body Flow szemléletében magára a fizikai területre is kíváncsiak lehetünk: a felső háti gerincre, a bordákra, a légzés mechanikájára, valamint a környező izmok és fasciák feszültségére.

T 9 – Taiyuan

A Tüdő meridián Föld pontja

A T 9 a Tüdő meridián Föld pontja, és fontos pont a Tüdő Qi támogatásában.

Ez egy érdekes kombinációt ad:

H 13 – a Tüdő megközelítése a háton keresztül

T 9 – a Tüdő támogatása a saját meridiánján keresztül

H 20 – Pishu

A Lép Back Shu pontja

A H 20 hagyományosan a **T11 csigolya szintjében**, a hátsó középvonaltól 1,5 cunnal laterálisan helyezkedik el.

A TCM szerint a Lép központi szerepet játszik abban, hogy a táplálékot és a folyadékokat a test által felhasználható anyagokká alakítsa. Ezért szoros kapcsolatban áll a táplálással, az energiával, valamint azzal a képességünkkel, hogy felépítsük és fenntartsuk a Qi-t.

Biomechanikai szempontból ez a figyelmünket a háti gerinc alsóbb szakaszára irányítja – közelebb a háti és ágyéki gerinc átmenetéhez.

L 3 – Taibai

A Lép meridián Föld pontja

Az L 3 a Lép Föld pontja – miközben maga a Lép is a Föld elemhez tartozó szerv az Öt Elem rendszerében.

Hagyományosan a Lép Qi erősítésére és szabályozására, valamint az átalakítás és szállítás támogatására használják.

Együtt tehát a következőket vizsgálhatjuk:

H 20 – a Lép megközelítése a háton keresztül

L 3 – a Föld támogatása a Lép meridiánon keresztül

Egy test – különböző nyelvek

A közösen eltöltött rövid idő alatt ez a négy pont nem egy teljes kezelési protokollt jelent.

Inkább azt szeretném, ha **kíváncsiságot ébresztenének**.

Mi történik akkor, ha a kineziológiai kérdezési módunkat ötvözzük az anatómia, az autonóm idegrendszer és a hagyományos kínai orvoslás ismereteivel?

Elmondhat-e számunkra egy korlátozott terület a gerincen valami többet annál, mint hogy „*ez az izom feszes*”?

Mi történik, amikor helyreállítjuk a mozgást a medencében, a gerincben és a nyakban – miközben egyidejűleg dolgozunk a Back Shu pontok által leírt energetikai kapcsolatokkal?

És mi változik akkor, ha egyszerre dolgozunk a **fizikai korlátozottsággal és támogatjuk az energetikai rendszert**?

Ez a **Spine & Body Flow Kinesiology** mögött álló felfedezés lényege.

Az egyszerű technikák és pontok, amelyeket együtt megvizsgálunk, az öngondoskodásban is értékesek lehetnek. A klinikai kezelés azonban lehetővé teszi, hogy ennél jóval mélyebbre menjünk – egyénileg teszteljük és kezeljük a medencét, a gerincet, a nyakat, az idegrendszert és az energetikai mintázatokat, mindig az előttünk álló személy szükségletei szerint.

Talán éppen ez az egyik dolog, amely kineziológusként összeköt bennünket – függetlenül attól, hogy melyik országban dolgozunk, vagy a kineziológia mely rendszerét alkalmazzuk:

Kíváncsiak maradunk. Kérdezzünk a testtől. És meghallgatjuk a választ.

Örömmel várom, hogy mindezt együtt fedezzük fel.

Sabine Rosén