

„Uvolniť blok, „odomknúť“ niektoré miesta tak, aby sa telom rozlialo uvoľnenie, pohoda, to sa podarí iba tým, čo pochopia, že správnym kľúčom je vnímavý dotyk. Terapeut musí dôverovať vnemom a vedieť, že každý protokol ošetrovania si diktuje pacientovo telo.“

Diagnostika načúvaním

Ak by ste teraz čakali, že budeme písať o niekom s vnímavými ušami, ste na omyle. Tieto riadky síce budú o vnemoch odborníkov, sú to však citlivé ruky, ktorým sme sa rozhodli dať priestor v tomto článku. Túžba, aby niekto vypočul naše duševné trápenia a bolesti je veľká, rovnako veľká je však aj túžba, aby niekto započul a rozumel reči nášho tela. Ťažko sa vysvetľuje kde a ako ma t'ahá, pichá, bolí, lekárovi, ktorí hľadajú a ťukajú do počítača, možno aj vnímavo počúva ušami, jeho dotyk je však zväčša obmedzený aj časom, na pár stlačení, poklepov, pohmatov, takých známych zo vstupných prehliadok.

Ešte ťažšie je, keď moderné vyšetровacie prístroje neodhali, nezaznamenajú príčiny vašej nepohody. Vtedy prichádza na rad psychosomatika, odporúčanie návštevy psychológa, či psychiatra, prípadne recept na upokojujúce lieky. Záhada telesného napätia, bolesti a nepohody zostáva nevyriešená, neošetrovaná, neliečená. Lenže, kde nájsť odborníka schopného počúvať nielen ušami, človeka, ktorý má čas načúvať tomu, čo sa vo vašom tele deje, dotykom zachytiť a porozumieť reči tela a ešte aj uvoľniť a ošetriť vaše bôle?

Načúva reči tela

Mgr. Helena Toušková, CST – D, fyzioterapeutka, riaditeľka a inštruktorka Upledger a Barral inštitútu pre Čechy a Slovensko, vytvára podmienky a poskytuje priestor pre vzdelávanie odborníkov, ktorí sú schopní načúvať napätiu, rytmom a nepohodám v tele. Táto žena s vnímavými rukami vyučuje, okrem iného, kraniosakrálnu terapiu, lymfodrenážnu masáž, reflexnú terapiu. Ruky Heleny Touškovej fungujú ako citlivý diagnostický prístroj. Roky odborného vzdelávania, množstvo špeciálnych kurzov a dlhoročná prax z nej urobili výnimočnú terapeutku, jednu z mála, ktorú keď klient stretne, cíti, že od nej odíde s úľavou. Terapie, ktoré poskytuje sú o načúvaní tela na rôznych miestach, o jemných dotykoch, ktoré uvoľnia zatuhnuté, blokované miesta. Nielen jej ruky, i láskavé slová pohladia, na tom sa zhodli viacerí klienti.

Správna diagnostika je kľúč k liečbe. Potom už len zvolit miesto a použiť precíznú, efektívnu techniku. To je základné tajomstvo, ktoré sa dozvie návštevník odborných kurzov, ktoré prináša do Čiech a na Slovensko pani Toušková. Uvoľniť blok, „odmoknúť“ niektoré miesta tak, aby sa telom rozlialo uvoľnenie, pohoda, to sa podarí iba tým, čo pochopia, že správnym kľúčom je vnímavý dotyk. Terapeut musí dôverovať vnemom a vedieť, že každý protokol ošetrenia si diktuje pacientovo telo.



Vyhľadať rukami, nájsť pohmatom miesta, ktoré sú zapojené v dysfunkčnom reťazci, jemne ich manipulovať, uvoľniť, vyhodnotiť najefektívnejší terapeutický prístup, to je nielen Helenina každodenná práca, záľuba, ale i poslanie. Táto fyzioterapeutka denne načúva takým špecifickým telesným systémom, ako sú kraniosakrálny systém, nervový systém, a to v reakcii na manuálnu diagnostiku a oštenie. Keď rozpráva o tom, čo robí, cítite, že svoju prácu miluje. Neustále sa vzdeláva a zdokonaľuje, čo je však dôležité, o svoje poznatky sa delí, nenecháva si ich iba pre seba. Vďaka nej je a bude na Slovensku a v Čechách viac vnímavých terapeutov s citlivými rukami, ktorí sú odborne zdatní a palpačne trénovaní načúvať našim telám.



Mgr. Helena Toušková, CST – D, riaditeľka a inštruktorka Upledger a Barral inštitútu pre Čechy a Slovensko načúva kraniosakrálnemu rytmu klientky.

Listening teda načúvanie

Pod týmto názvom sa skrýva vyššie odborné vzdelávanie pre fyzioterapeutov, absolventov kraniosakrálnej terapie, viscerálnej terapie alebo neurálnej manipulácie, ktorí sa chcú rozvinúť a zdokonaľovať v perцепčných schopnostiach. Helena Toušková nám vysvetlila, že palpácia – vyšetrovanie pohmatom, sa napríklad v kraniosakrálnej terapii zameriava na vnímanie, monitorovanie rytmu kraniosakrálného systému. V tejto terapii je štýl a typ palpácie veľmi jemný. Terapeut sa snaží vnímať napríklad symetriu, kvalitu, frekvenciu a rozsah rytmu, ktorý vypovedá o stave a vitalite klienta. Vnemy, ktoré zachytí terapeut rukami slúžia na lokalizáciu najrôznejších patologických problémov, spôsobených napr. prerušením fyziologického pohybu.

„Ruky často vyriešia záhadu, s ktorou intelekt nadarmo bojoval.“
C. G. Jung



„Dotyk prichádza pred videním, pred rozprávaním. Je to prvý a posledný jazyk a vždy hovorí pravdu.“

Margaret Atwood

V článkoch o telesných či pohybových terapiách zvykneme položiť pár otázok odborníčke Mgr. Petre Biháry, ktorá mnohé zo somatických terapií študovala a aj ich praktikuje. Vo svojej praxi sa Petra zameriava na poradenstvo a relaxačné techniky, pracuje so zmyslovými vnemami svojich klientov. Rovnako ako Helena Toušková zušľachťuje svoje zmysly a aj vďaka odbornému vzdelávaniu rozvíja svoje senzorické vnímanie.

» Petra, prezradte nám, je možné sa orientovať podľa zmyslových vnemov?

Samozrejme, je to naša vrodená schopnosť. Neustále z vnútorného i vonkajšieho prostredia prijímame zmyslovými bunkami – receptormi množstvo informácií. Naš mozog tieto zmyslové vnemy spracováva na vedomej aj nevedomej úrovni, následne ich integruje, nachádza v nich oporu pre orientáciu, reagovanie a správanie sa. V manuálnych terapiách využívame dotyk a ruku na vnímanie. Vnímanie v našej pamäti aktivuje uchované vedomosti a predchádzajúce skúsenosti, ktoré sme nadobudli v praktickej činnosti. Senzitivitu ruky, vnímavosť k jemným pohybom, či napätia je možné trénovať a je možné sa učiť tejto citlivosti rovnako, ako trénujeme a učíme sa iné zručnosti.

Mgr. Petra Biháry vníma a venuje pozornosť svojim klientom nielen zrakom či sluchom, ale aj prostredníctvom svojich rúk.

» Mohli by ste nám priblížiť pojem palpácia?

Slovo palpácia pochádza z francúzštiny a znamená niečo ako chvenie, kmitanie, pulzovanie. Palpácia je v poli manuálnych terapeutov, osteopátov, body terapeutov, masérov jedným z aspektov telesnej prehliadky. Vďaka palpácii môžeme skúmať, hodnotiť, objavovať a nachádzať napr. miesta napätia, nerovnováhy, nepohyb na tele klienta, získať informácie z tela klienta. Je to senzitivita, vnímavosť, či citlivosť ľudskej ruky k jemným pohybom alebo k zmenám teploty, vďaka nej je možné odhaliť špeciálne vzory a vzťahy. Túto metódu môžeme vykonávať aktívne tým, že rozhybme alebo vytvoríme jemný tlak na telesné miesta a vnímam spätnú reakciu tkanív. Pasívna palpácia je technika, ktorá využíva ruku ako „načúvací“ senzor na zachytenie vnemov z jednotlivých telesných častí.

Ručná, ale nie stručná komunikácia s nervovým systémom klienta

Trénovaná ruka odborníka môže zachytiť množstvo správ a signálov, ktoré vysielajú nervový systém klienta. V procese terapie je palpačná ruka nielen prijímačom, ale aj citlivým vysielateľom schopným v podobe jemných, odborných, zámerných a cielených pohybov – dotykovo odpovedať na potreby klienta a prispieť tak k jeho pohode a rovnováhe.

Ruka ako vnímavý senzor

V manuálnych terapiách, ako sú napr. kraniosakrálna, neurálna či viscerálna terapia je načúvanie klientovi prostredníctvom dotyku základný princíp práce. Tréning vnímavého dotyku, načúvanie rukami znamená byť schopný zamerať sa na špecifické vnemy na určených miestach, poznať pozície rúk, vďaka ktorým je možno dobre zachytiť senzorické vnemy. Koncept jednotlivých miest na načúvanie klientovi prostredníctvom ruky nie je dogmatický, skúsený a trénovaný terapeut je prakticky schopný načúvať na akomkoľvek mieste. Ako nám prezradila Petra Biháry obsah vnemov je tým presnejší, čím viac vedomostí, predchádzajúcich skúseností a praxe terapeut má.

„Nikdy nepodceňujte svoje vnemy, ale ani neverte tomu, že postačí byť iba vnímavý.“

Petra Biháry