

„Porucha vnútorných pohybov a rytmov je najčastejšia príčina ochorenia. Rytmus všetkých vnútorných orgánov musí fungovať perfektne a pravidelne – až potom môžete dospieť k uzdraveniu.“

J.M. Littlejohn

Viscerálna manipulácia

Vedeli ste o tom, že vaše orgány sa hýbu? Že vo vašom tele sa odohráva neustále množstvo rôznych typov pohybov? Zamysleli ste sa nad tým, prečo je dôležité hýbať sa a občas si aj nechať rozhybať svoje orgány?

Určite ste niekedy už povedali vetu typu:

„Obrátil sa mi žalúdok.“ „Ten mi ale pohol žľou.“

V Čechách i na Slovensku sa vzdelávajú odborníci, ktorí sú schopní manipulovať vnútornými orgánmi.

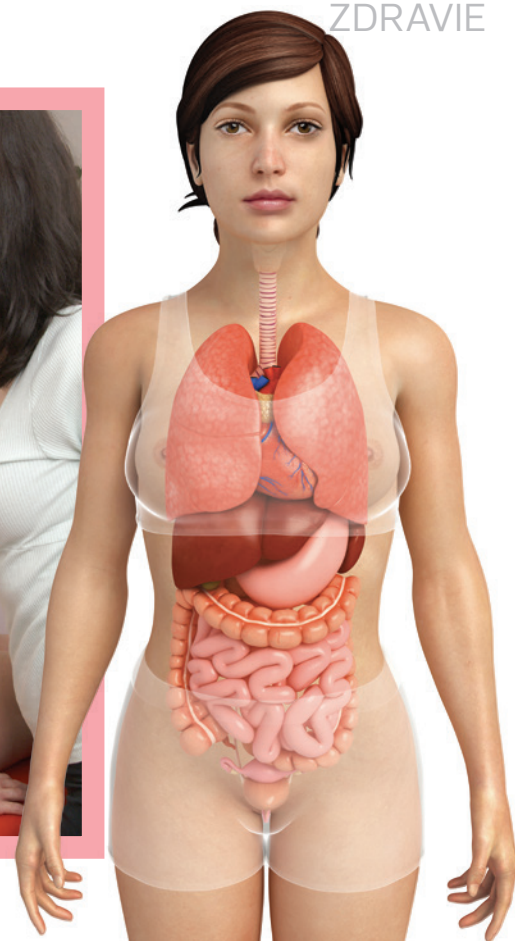
V našom časopise vám predstavujeme nové druhy terapií. Nedávno to bola kraniosakrálna terapia. Teraz sme sa rozhodli predstaviť vám viscerálnu manipuláciu, vďaka ktorej môžete podporiť kondíciu a pohyb vašich vnútorných orgánov.

Manuálna manipulácia vnútorných orgánov bola súčasťou terapeutických systémov v Japonsku i v Ázii.

Aj v Európe v stredoveku si pacienti nechali od liečiteľov „posúvať“ orgány.

V modernej dobe sa táto technika volá viscerálna manipulácia. Jej priekopníkom, ktorý túto metódu rozvíja na základe prepojenia s vedeckým výskumom a praxou, je francúzsky osteopat a fyzioterapeut Jean-Pierre Barral, D.O. Viscerálna manipulácia je založená na inovátorskej teórii, ktorá učí, že každý vnútorný orgán rotuje okolo svojej fyziologickej osy pohybu. Barral viedol mnoho klinických výskumov a štúdií, ktoré posudzovali efektívnosť a úspešnosť jednotlivých techník viscerálnej manipulácie.

Mgr. Helena Toušková, fyzioterapeutka a diplomovaná kraniosakrálna terapeutka, študovala Viscerálnu manipuláciu a založila v Českej a Slovenskej republike okrem Upledger inštitútu aj Barral inštitút, v rámci ktorého ponúka ďalšie vzdelávanie v manuálnych terapiách.



» **Fyzioterapia a rehabilitácia má svoje techniky. Prečo sa podľa vás vzdelávať a aplikovať nové techniky ako kranio-sakrálna terapia, viscerálna, neurálna manipulácia?**

Rehabilitáciu som začala praktizovať hneď po svojom 5-ročnom vysokoškolskom štúdiu fyzioterapie na FTVS UK v Prahe. V odbore sa pohybujem už viac ako 15 rokov a od roku 2009 som sa ďalej vzdelávala prevažne v zahraničí. Vo svojom odbore hľadám nové cesty, ktoré sú šetrné nielen k telu pacienta, ale i fyzioterapeuta. Pôsobím a pracujem so svojimi pacientmi holisticky, snažím sa do procesu liečby zapojiť autokorektívne mechanizmy každého z nás. Práca s týmito terapeutickými modalitami je jemnejšia, nie je taká priamočiara ako bežné mobilizačné alebo manipulačné rehabilitačné techniky. Výsledok je pozvoľný, ale zato s trvalejším a, samozrejme, pozitívnym efektom.

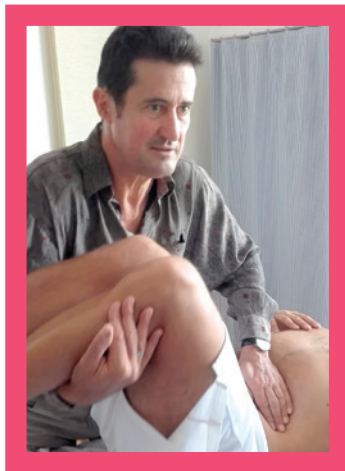
» **Manipulácia – to znie tak trochu tvrdo, až násilne. Povedzte nám, ako si môžeme predstaviť ošetrovanie viscerálnou manipuláciou v praxi?**

V skutočnosti je to jemná terapia, pri ktorej terapeut vyhľadá miesta abnormálneho napätia a špeciálnymi technikami napätie zmierňuje. Terapia je založená na jemných manuálnych tlakoch rozmiestnených na špecifických miestach s cieľom normalizovať napätie a podporiť pohyblivosť orgánov, nervov, cievnych spojov a okolitých tkanív. Iba jemná manipulácia môže zlepšiť alebo podporiť funkčnosť jednotlivých orgánov, orgánových systémov a podporiť funkčnú integritu ľudského tela. Zdravé orgány majú fyziologický pohyb, bez obmedzení fungujú správne. Blok alebo fixácia má za následok funkčné poškodenie. Pri obnove správneho rozsahu pohybu prostredníctvom manipulačných techník dosiahneme zlepšenie funkcie.



Pierre Vey, D.O.:
Francúzsky osteopat
s 25-ročnou praxou.
Inštruktor viscerálnej
a neurálnej manipulácie
pre medzinárodný
Barral inštitút.

» Do Prahy chodíte
v poslednom čase
pravidelne vyučovať
fyzioterapeutov manuálne
techniky. Vysvetlite
našim čitateľom, čo je
zaujímavé na manuálnych
technikách?



Viscerálna manipulácia
vychádza z porozumenia
dysfunkčných reťazcov či
zret'azení, ktoré znižujú
alebo obmedzujú mobilitu
ľudského tela. Snaží sa
ovplyvniť tzv. primárne
zdroje dysfunkcie alebo
problému.

» Aký je rozdiel
medzi viscerálnou
manipuláciou a
ostatnými manuálnymi
technikami?

Ľudské telo je orientované okolo tvrdej
rigidnej štruktúry, ktorou je osový ko-
strový aparát. Kostrový aparát ľudského
tela poskytuje úchyty či úpony pre ostat-
né mäkké štruktúry, ako sú svaly, väzy,
a tiež vnútorné orgány. Dobré vieme, že
sa svaly upínajú na kosti, ale čo orgány?
Tie sú tiež pripojené na kostrový aparát
prostredníctvom spojivového tkaniva
a väzov. Mobilita týchto dvoch systémov
(orgánového a kostrového) je vzájomne
nezávislá. Orgány so zníženou mobilitou
dokážu postupne redukovať či obmedziť
mobilitu kostrovej masy a opačne. Manu-
álny terapeut alebo viscerálny terapeut
dokáže zhodnotiť a následne liečiť ob-
medzenú viscerálnu mobilitu, rovnako tak
obmedzený pohyb, ktorý vychádza z kĺbo-
vej alebo kostrovej štruktúry. V celkovom
kontexte tela je potom možné namiesto
zamerania sa na zdĺhavé znižovanie jed-
notlivých symptómov identifikovať dys-
funkčný reťazec a liečiť primárnu štruk-
túru, ktorá je zodpovedná za dysfunkciu.
Naším cieľom je holistické porozumenie
telesnej fyziológie a jej dysfunkciám.

» Ako učiteľ viscerálnej manipulácie
sa podieľate na šírení tejto metódy
medzi manuálnymi terapeutmi
celého sveta. Prečo?

Viscerálna manipulácia je francúzska
terapeutická „špecialita“ v rámci osteo-
patického profesného sveta. Francúzi
sú poprední inovátori vo viscerálnom
poli, rovnako ako v oblastiach viscerál-
nej a neurálnej manuálnej terapie. Tieto
poznatky by sa mali zdieľať a ďalej vy-
učovať medzi ostatnými kolegami, ma-
nuálnymi terapeutmi. Týmto spôsobom
potom môže byť zaistené neustále vy-
lepšovanie a inovácia danej manuálnej
terapeutickej práce. Interakcia medzi
inštruktorom a ostatnými študentmi
má obojstranný benefit.

» Povedzte nám niečo o účinkoch
viscerálnej manipulácie...

Sme efektívni a naša práca má dlhotrva-
júci liečebný efekt, keď liečime primár-
ne reštrikcie, ktoré sa prejavujú napr.
ako zvýšené či znížené napätie tela,
obmedzený kĺbový rozsah, bolesť a iné.

Viscerálna manipulácia je založená na
anatomických i biomechanických zna-
lostiach, je vysoko palpačne precízna
z hľadiska lokalizácie orgánov, zhodno-
cuje ich mobilitu, napr. vo vzťahu k os-
tatným systémom (napr. kostrový apa-
rát). Palpácia (pohmat) musí byť jemná
a mala by rešpektovať individuálnu
orgánovú konzistenciu. Niektoré orgá-
ny sú veľmi krehké. Terapeutická účín-
nosť nie je otázkou sily, ale precíznosti.
Pretože je treba presne manuálne liečiť
tam, kde to ľudské telo potrebuje.

» Aká je podľa vás budúcnosť
viscerálnej manipulácie?

Táto terapia by sa mala v therapeutic-
kom svete udržať a ďalej šíriť, pretože
z fyziologického hľadiska má zmysel.
Mnoho funkčných viscerálnych problé-
mov má biomechanický pôvod. Čím
ďalej, tým viac doktorov prichádza na
konferencie a vítajú náš holistický prís-
tup v manuálnej liečbe pacienta. Avšak
i mechanický prístup liečby je iba kom-
plementárny, teda doplnkovou formou
celkovej terapie.



Viscerálna manipulácia

Mgr. Petra Biháry sa venuje odbornej poradenskej činnosti v oblasti zdravého životného štýlu a relaxačných cvičení, vyštudovala koncentratívno-pohybovú terapiu a rôzne druhy somatických terapií.

» Je možné liečiť pohybom? Aký má pohyb vplyv na naše zdravie?

Koncentratívno-pohybová terapia je napríklad metóda liečby vnímaním a pohybom. Strata pohyblivosti a životného rytmu, ktorý s tým úzko súvisí, vedie k psychosomatickým ochoreniam. Vďaka vnímaniu a cvičeniam, ktoré nás rozohýbu, môžeme obnoviť svoje zdravie a flexibilitu v mnohých rovinách, vo fyzickej, emočnej, mentálnej i duševnej. Rôzne vnútorné pohyby a rytmy sú u chorých či unavených jedincov spomalené, obmedzené.

» Čo všetko sa v nás hýbe, koľko pohybov sa v nás odohráva?

Spomeniem len niektoré pohyby. Bránica napríklad urobí asi 24-tisíc pohybov denne, s každým pohybom so sebou ťahá a stláča pľúca a brušné orgány. Pohyb srdca sa opakuje približne 120 000-krát denne, pôsobí na pľúca, pažerák a bránicu, bránica prenáša tento pohyb do brušnej dutiny spolu s vlastným rytmickým pohybom. Pohyb mozgového moku, rytmus kraniosakrálneho systému je 6 – 8 cyklov za minútu. Máme ešte pohyby čriev, pohyby orgánov, ktorým sa hovorí motilita. Tieto pohyby korešpondujú s pohybmi orgánov počas embryogenézy. Na tieto pohyby má vplyv napr. naša výživa, psychika, rôzne vonkajšie faktory, aj naše prostredie, zranenia, traumy.



» Všetci si želáme zdravie a optimálne fungovanie, ako to dosiahnuť?

Všetky vitálne procesy v našom tele potrebujú, aby telo bolo voľné. Telo, myseľ i náš duch fungujú optimálne, ak nič nebráni pohybom v nás, teda prúdenie tekutín nie je blokované, ak sú uvoľnené stiahnuté tkanivá, ochabnuté miesta tonizované. Uvoľnené telo je vitálne a silné, pretože v ňom voľne prúdi krv, nervové vzruchy, bunky dýchajú. Choroba sa niekedy definuje aj ako obmedzenie a narušenie zásobovania vitálnou, neurálnou energiou, či krvou. Obmedzenie pohybuje je vlastne obmedzením života. Stres, emočná nepohoda to všetko má vplyv na naše telo, autonómnou nervovú sústavu, hormonálnu, imunitnú sústavu, na naše orgány. Stiahnutia, rôzne druhy napätí spôsobujú, že jednotlivé telesné miesta, orgány strádjajú. Osteopatia, viscerálna terapia, okrem iného, znižujú vplyv napätia na vnútorné orgány a tkanivá. Rôzne somatické terapie sa snažia uvoľniť telo rôznymi špeciálnymi technikami, zbaviť ho dráždenia, obmedzenia a tlaku, a tým tiež okrem tela uvoľniť myseľ a ducha. Každé abnormálne napätie – dysfunkcia je útokom na vitalitu tela a vlastne aj na život človeka, ktorý potom cíti nepohodu.



Odstránenie blokáď masážami, rôznymi manipuláciami zlepšuje v tele cirkuláciu, telo sa tak potom môže optimálne vyživovať. Kedže telo, myseľ a duch sú v holistických konceptoch jedno, uvoľnenie sa prejaví aj v nich. Aby sme viedli vyvážený život, je dôležité hýbať sa, uvoľňovať napätie rôznymi typmi cvičení, zaradiť okrem športových a dychových cvičení aj relaxačné. V ťažkých časoch navštíviť psychológa alebo odborné poradenstvo a venovať sa i spirituálnemu životu. Odborná literatúra, moja poradenská prax i odborné prieskumy, ktoré som realizovala a svedčila pri nich rôznych ľudí ukazujú, že jedinci, ktorí sa pravidelne hýbu, relaxujú, starajú sa o svoje telo a venujú sa duchovnému životu, sú schopní sa dobre prispôbovať zmenám podmienkam, majú vyššiu odolnosť a lepšie zvládajú ťažké obdobia života.