



## Hozd ki a legtöbbet a strukturális testkezelésből

Az SB-kezelések elején szeretnénk néhány tanácsot adni, hogy a legtöbbet hozd ki a lehetőségből. Az SB-sorozat egy projekt, amelyben a testedet újraprendezik, tanítják a kinesztetikus érzékedet, és segítenek a testtudat visszaszerzésében a kulturális elidegenítő hatások közepette. Elképzelhető, hogy a következő elképzelések közül néhány szimpatikusabb, mások nem jellemzőek a jelenlegi helyzetedre – gondold át az összeset, és vidd magaddal, amelyiket akarod.

Azt tanácsoljuk, hogy vezess feljegyzéseket a folyamat során – meglepődsz a változásokon, amelyek az érzéseidben, álmaidban, hozzáállásodban vagy tapasztalásodban jelenhetnek meg. Kezdd úgy, hogy a tükör elé állsz és leírsz mindent, amit láatsz, gondolsz vagy érzel a testeddel kapcsolatban. Légy őszinte, jegyezd fel azokat a területeket, amelyeket szeretsz és amelyeket nem, olyan területeket, amelyek örömet vagy fájdalmat okoznak. Gondolj vissza olyan dolgokra, amelyek hatással voltak a testedre és a testképedre – balesetek és műtétek, események és imitációk, a szüleid és példaképeid. Próbáld meg a sorozat minden egyes kezelése előtt és után közvetlenül egy ilyen feljegyzést készíteni, vagy bármikor, amikor úgy érzed.

Hagyj magadnak időt a kezelés előtt és után sétálni egyet – így lehetőséged lesz érezni, milyen előtte és utána, valamint a séta kinesztetikus élményét. A séta segít integrálni a kezelésen véghezvitt változásokat, illetve kiszellőztetheted a fejedet, mielőtt visszatérnél a mindennapokba. Például parkolhatsz kicsit messzebb, hogy legyen alkalmad sétálni.

A kezelés akkor a legeredményesebb, ha „beengeded” a kezelődet. Gyakori reakció a megfeszülés vagy elhúzódás. Ha a kezelőd túl sok érzetet generál a nyomás erősségével vagy a sebességgel, szólj neki, hogy engedjen, lassítson vagy lépjen ki arról a területről. Habár a kezelőd tudja, mit csinál, te tudod a legjobban. Ez a te kezelésed, a legjobb eredmény akkor születik, ha te is benne vagy és engeded.

Az emberek különböző módon nyílnak meg ilyen munkára. Ez önkéntes, tőlük függ és rendkívül finom – koncentrálj a figyelmedet arra a területre, ahol a kezelő dolgozik, és fogadd el a nyomást. Azonban ha a nyomás annyira erős, hogy mentálisan „el kell jönnöd” onnan, akkor az valószínűleg túl erős és kevésbé hatásos. Ez alól kivétel lehet olyan terület, amely fizikailag traumatizált és még mindig sok fájdalmat raktároz. Ilyen helyeken a fájdalom még intenzív lehet, itt azonban testet elhagyó, távozó fájdalom jelentkezik. Minden esetben jelezz a kezelődnek, hogyan tud veled a legjobban dolgozni.

A kezelések közötti időszakban figyelj a testedre. Mindennapi rutinunk része, hogy diktáljuk a testnek az iramot. Most azonban figyelj arra, milyen jelzések érkeznek a testedből. Elképzelhető, hogy azt akarja, használd többet, például nyughatatlannak érzed magad – ne állj ellent, menj el táncolni vagy nyújts egy kicsit. Vagy üzenhet a tested, hogy több pihenésre van szüksége, amíg helyreállítja magát – pihenj, ha van rá lehetőség.

Törd meg a hosszú, ülésel töltött időszakokat. Hagyj magadnak néhány perc pihenőt például minden vezetéssel töltött órában, vagy nyújts a számítógépes munka során. A hosszú ideig fenntartott ülési mintázatok károsíthatják a strukturális integritásunkat.

Este, a kezelés után a forró fürdő kellemes lehet, ha sót adsz a fürdővízhez, csökkentheti az esetleges visszamaradt fájdalmat.

Furcsa feszültséget vagy húzódást is érezhetsz a kezelést követő napon, ahogy a tested újrendezi a szöveteket a megváltozott erőhatások függvényében. Ez teljesen normális. Ezek az érzések vagy fájdalom múlandó – de a kezelődnek tudnia kell minden olyanról, ami néhány napnál tovább tart, esetleg súlyos vagy aggodalommal tölt el.

Ehhez hasonlóan tapasztalhatsz furcsa érzéseket a kezelések közötti időszakban, amelyek látszólag a semmiből bukkannak fel. Ezek is teljesen normálisak és el kell múlniuk. Amennyire csak lehet, próbáld meg őket elfogadni és megfigyelni. De jelezd a kezelődnek, ha valami tartósan fennáll.

Ne erőltess ideálokat a testedre – ne erőltess a testedet a jónak tartott tartásba. A kezelések úgy vannak összeállítva, hogy erőlködés nélkül segítsenek egy ideálisabb egyensúlyi helyzetet elérni. Ha hátrafesztetted a vállad vagy behúzódsz a medencédet, ahol lenniük „kellene”, az mind csak akadályoz a folyamatban. A testednek megvan a magához való „esze” – engedd, hogy megtalálja saját természetes méreteit és egyensúlyát. Ez a végén egybeeshet valamiféle vonallal vagy sem. Mindenek fölött légy hű magadhoz.

A kezelőd gyakorlatokat vagy olyan tudatosságot fog adni a kezelések közötti időszakra, amely segít megszabadulni régi szokásoktól, hogy a végén újnak adjon utat. Azonban ezt a tudatosságot óvatosan és gyakran kell próbálgatni, nem szabad ráerőltetni a testre vagy sokáig fenntartani. A „jó” tartásról mások vagy saját magad által alkotott elképzelés csak új feszültségeket alkot a régié helyébe.

Gyakran a legnagyobb segítség, ha a páciens képes észrevenni, ha régi mintázatok visszatérnek és meg tud szabadulni tőlük. Könnyebb akkor észrevenni ezeket, miután a kezelés során a kezelőd kilazította, kiengedte őket, azonban így is meg szoktak próbálni visszatérni. Páciensként az a feladatod, hogy észrevedd ezeket a mintázatokat és engedd el őket, amilyen gyakran csak szükséges. Egy idő után, amikor visszatérnek-elmennek, a testtartás enged és az új helyzet lesz természetes. A folyamat során az a legfontosabb, hogy figyelj, mi történik a testedben, mit csinál a tested.

A tested küld üzeneteket a környezetről is. Ahogy a mosogatónál állsz vagy az asztalnál ülsz – lehet, hogy az „új” testeddel változtatnod kell a pozícióban. A kezelőd segít, hogy észrevedd ezeket az apróságokat, de elsősorban neked kell figyelned rá, hogy mikor használod úgy a tested, ahogy igazából már nem akarna működni.

Számíts rá, hogy a kezelések utáni újdonság érzése a hét végére halványul. Még akkor is ott vannak, de a tested hozzászokik és integrálja őket. Az SB-sorozat úgy lett felépítve, hogy ne „ess vissza”. Sőt, a pozitív változások tovább alakulhatnak a kezelést követő hónapokban.

Végül pedig érezd jól magad! A KMI-sorozat egy remek lehetősége testtartásod és mozgásod felfedezésére. A kezelőd számára olyan fontos volt, hogy hivatásának is ezt választotta! Örülünk, hogy megoszthatjuk veled ezt a felfedezést, gyógyulást és megkönnyebbülést.