



## **Mire számíthatsz a strukturális testkezelés (Structural Bodywork, SB) során**

A strukturális testkezelés csodálatos eredményekre képes a testtartásodban és mozgásodban, azonban nem mindenható csodamódszer. Ne vegyél részt SB-kezelésen orvosi engedély nélkül, ha nem javallott vagy gyulladásszerű megbetegedésed van. Az SB-kezelés rendkívül hatásos lehet strukturális eredetű krónikusan fájdalmas mintázatok esetében, azonban nem betegséget gyógyító vagy újonnan szerzett sérülésre elsősegély jellegű megoldás. Egyeztess a kezelőddel, ha kételyed merül fel, hogy van-e kontraindikáció a KMI-vel szemben.

Természetesen kipróbálhatsz egy kezelést, hogy lásd, milyen és tetszik-e, azonban akkor érhető el a legjobb, hosszan tartó és progresszív eredmény, ha az egész sorozatot megcsinálod. A 3-alkalmas sorozat elvégezhető egy héten belül vagy szüneteket beiktatva három hét alatt. Ha túl szorosan követik egymást a kezelések, a testednek nem lesz ideje rá, hogy feldolgozza az információt, míg a túlságosan hosszú szünetek a kezelések között a lendület elvesztését okozhatják, amely elengedhetetlen a folyamathoz.

Különböző kezelőknek más és más stílusuk van. Annak érdekében, hogy a kezelőddel tényleg „passzoljtok”, jelezd, ha bármilyen észrevételed, problémád van a kezeléssel kapcsolatban.

Az strukturális testkezelés folyamata jellemzően alapos beszélgetéssel kezdődik rólad: a kórtörténeted és jelenlegi szokásaid. A legtöbb SB-kezelésnél a páciens alsóneműben vagy fürdőruhában van. A kezelőd általában megtekint álló helyzetben és mozgás közben, mielőtt elkezdene a kezelést, hogy megismerhesse az aktuális strukturális mintázataidat. A kezelőd valószínűleg fényképet készít rólad annak érdekében, hogy láthasd a kezelés előtti és utáni állapotot – akár drámai mértékű változás is tapasztalható a kettő között. (Ez természetesen nem szükségszerű – inkább az alapján dönts az SB-kezelésen tapasztaltokról, hogy milyen érzés.)

A strukturális testkezelés kezelőasztalon zajlik, illetve alkalomadtán széken. A kezelőd az ujjával, kezével vagy a karjával érint bizonyos szöveteket, illetve megkérhet rá, hogy végezz bizonyos mozdulatokat, miközben megnyitja vagy újrapozicionálja a szöveteket. A megnyitás folyamata okozhat olyan égető érzést, amelyet egy jóganyújtás vagy ritkán használt izmok használata közben tapasztalhatsz. Az érzésnek, vagy bizonyos esetekben fájdalomnak, rövidnek és elviselhetőnek kell lennie. Egyeztess a kezelőddel és jelezd, hol van a megfelelő kezelési mélység, amely biztosítja, hogy a kezelőd a legtöbbet hozza ki a kezelésből, miközben jól érzed magad. A cél fájdalommentes, kiegyensúlyozott test kialakítása. Érezhetsz „elraktározott” fájdalmat, amint az elhagyja a tested, különösen traumás területeken.

A traumás szövet tartalmazhat érzelmi fájdalmat. Ugyan nem vagyunk képzett pszichológusok, a KMI-kezelőd fel lett rá készítve, hogy óvatosan dolgozzon az ilyen területek környékén, amikor a testszerkezetteddel foglalkozik. Adj visszajelzést a kezelőddel, hogy megtalálja a megfelelő szintet a kezelésedhez.

Minden egyes kezelés során más fascia, azaz szöveti síkkal vagy területen dolgozik a kezelő, módszeresen haladva a testen a felületestől a mélyebb rétegekig, majd vissza. Elképzelhető, hogy a kezelőd nem dolgozik azon a területen, ahol tüneteket érzel, mivel a mintázat, amely a tünetet okozza, az egész testre kiterjed. Például az autó hirtelen fékezésekor bekövetkező ostorcsapás az első néhány napban nyaki probléma, pár héten belül azonban az egész gerincet érinti, és így néhány hónap alatt az egész tested mintázatára kihathat.

Nem ritkák a- fizikai vagy érzelmi – furcsa érzetek a kezeléseik között. Ha azonban bármilyen aggályod merül fel velük szemben, mindenképp jelezd a kezelődnek. Nyílt, rég elfeledett fájdalom szabadulhat fel vagy kerülhet felszínre egy időre – ez egy jó jel, hogy a kiengedés folyamata elindult. A kezelők kaptak egy rövid leírást, A legtöbbet kihozni az SB-kezelésből –ez segíthet a páciensnek is.

Tekints úgy az SB-kezelésedre, mint egy projektre, amelynek kezdete, közepe és vége van, nem pedig egy folyamatos és végtelen terápiára. Az eredmények az utolsó kezelés után is alakulhatnak és megmutatkozhatnak.

A páciensek gyakran visszatérnek évente egy-két alkalommal „emlékeztető” kezelésre, hogy enyhítsék a mindennapok során a testben felgyűlt feszültségeket (avagy balsorsa minden nyűgét s nyilait). Mások valamilyen állapotfenntartó rutin választanak, például jóga, Tai Chi, Feldenkrais, edzésterv – amelyiket leginkább sajátjuknak érzik. Vannak olyanok is, akik rendszeresen visszatérnek rövidebb kezeléssorozatokra, amely során még mélyebb rétegeket céloz meg a kezelő.