

Zoga Face Integration

Integracja strukturalna

Zoga Face Integration polega na równoważeniu napięciowym w obrębie mięśni mimicznych, dekoltu i czepca. Na czym polega ta technika, z czego się wywodzi i jak działa na nasze ciało – wyjaśnia fizjoterapeuta Wojciech Cackowski.



Integracja strukturalna jest metodą terapii manualnej, która ma za zadanie przywrócić właściwe ułożenie ciała względem pola grawitacyjnego. Jest ono jedną z najważniejszych sił we wszechświecie, która reguluje działanie wszystkiego na tej planecie, w tym również czasu. W naszym ciele grawitacja spotyka się z drugą, przeciwną siłą, czyli siłą reakcji podłoża. Gdy te siły przenoszone są w ciele w sposób zrównoważony, nasze ciało jest zdrowe, funkcjonuje prawidłowo, poszczególne składowe ciała są dobrze odżywione, dopływa do nich krew, wszystko porusza się w odpowiednio zaprojektowanych kierunkach. Nasze stawy działają optymalnie w określonych pozycjach, w których mięśnie, struktury otaczające, torebki stawowe, naczynia, nerwy i węzły chłonne poruszają się niestannie względem siebie. Wszystkie struktury w naszym ciele muszą się stale poruszać. Jeżeli którakolwiek ze struktur przestaje to robić, powoduje przeniesienie tego ruchu gdzieś indziej.

PODSTAWY TENSEGRACJI

Ewolucja zmieniła naszą relację do grawitacji i w przeciwieństwie do większości zwierząt na tej planecie stanęliśmy na dwóch nogach, w pozycji pionowej, w pełni wyprostowanej. Dało to nam dużą przewagę, m.in. pozwoliło obserwować przestrzeń z innej wysokości i szybciej dostrzegać niebezpieczeństwo. W tej pozycji nasze ciało zyskało także długie ciągi mięśniowe, które łączą głowę ze stopami, dzięki czemu nasze ciało może poruszać się bardziej wydajnie, angażując w ruchu te długie struktury napięciowe. O tensegracji, czyli o strukturach napięciowych pisze mój Nauczyciel – Thomas Mayers, którego reprezentuje w Polsce i w Europie. Taśmy mięśniowo-powięziowe tworzą system tensegracyjny ciała (zależny od napięcia), który pozwala nam dystrybuować napięcie pomiędzy różnymi częściami ciała i pozwalający „negocjować” pozycję względem grawitacji. Pojęcie tensegracji wywodzi się z architektury, ale to właściwie archi-

tektura zaczerpnęła tę teorię z obserwacji przyrody. Wszystko, co żyje na naszej planecie, zbudowane jest w taki sposób – napięciowy lub od napięcia zależny. To znaczy, że w naszym ciele elementy zbite, sztywne, gęste, jak kości, narządy wewnętrzne połączone są ze sobą przy pomocy napięciowych struktur, które mają w sobie dużo kolagenu. Kolagen jest strukturą, która w naszych tkankach pozwala na gromadzenie energii kinetycznej, by potem ją oddać w ruch, który dzięki temu kosztuje nas mniej kalorii. Dla przykładu – jeśli chcę wyskoczyć w górę, to najpierw muszę naprężyć struktury napięciowe, obniżając wcześniej swój środek ciężkości, żeby następnie bardziej wydajnie wybić się w powietrze. Niestety, kiedy występuje jakaś nierównowaga, pewne części ciała kompensują ten najbardziej optymalny ruch i wykonują to samo zadanie w mniej wydajny sposób. Powoduje to powstawanie nadruchości ruchu lub przeciążeń struktur nieprzygotowanych na podawane obciążenia. Obecnie bardzo popularna jest taka postawa u mężczyzn: miednica wysunięta do przodu względem stóp, uda w rotacji zewnętrznej. Automatycznie klatka piersiowa przechyla się tył, żeby zrównoważyć ten wysunięty poniżej blok ciężkości miednicy, a następnie głowa wysuwa się do przodu, by zrównoważyć to, co zrobiła klatka piersiowa. W takim ułożeniu ciała zginacze stawu biodrowego stały się odwodzicielami, bo wektor ich działania zmienił swój kierunek. Mięśnie prostujące przywodzące biodra natomiast zaczynają przejmować funkcję zginaczy. Tego typu wzorce tworzą też reprezentację nas na zewnątrz. Mięśnie mimiczne i twarz nie są oddzielone od reszty ciała, więc podlegają tym samym zależnościom.

TEORIA A PRAKTYKA

Paradoksalnie przy tak zaawansowanym rozumieniu anatomii ciała w medycynie żyjemy w pewnego rodzaju iluzji, że wszystkie części naszego ciała są niezależne od siebie.



Wojciech Cackowski

Fizjoterapeuta, certyfikowany terapeuta i nauczyciel ATSI (Anatomy Trains Structural Integration, dawne KMI). Metody Integracji Strukturalnej ATSI (KMI) uczył się m.in. u Toma Myersa i Jamesa Earlsa. Pracował m.in. w spa sieci Marriott w Irlandii, był managerem i terapeutą spa w hotelu Głębołek Vine Resort & SPA. Obecnie pracuje jako specjalista ds. medycznych dla grupy MPM Hotele SPA, tworząc medyczną część oferty i nadzorując zespół terapeutów w hotelu Villa Park Med & SPA w Ciechocinku i Głębołek Vine Resort & SPA.

Taśmy mięśniowo-powięziowe tworzą system tensegracyjny ciała, który pozwala nam dystrybuować napięcie pomiędzy różnymi częściami ciała i stale negocjować pozycję ciała względem grawitacji.

Nadal w powszechnym podejściu do leczenia wyobrażamy sobie, że jeśli kogoś boli biodro, to tam jest umiejscowiony problem i należy właśnie biodro leczyć.

Jak długo utrzymuje się efekt takiego zabiegu?

To zależy od klienta. Jeżeli całe ciało nie ma przywróconej równowagi, tylko wybiórczo jakiś element, to pewnie za kilka tygodni ten element zacznie ściągać struktury na pierwotne miejsce. My zajmujemy się leczeniem globalnych wzorców ciała, a nie tylko poszczególnych jego elementów. Trzeba przebudować cały wzorzec w ciele. Zmiany są trwałe, gdy zmieni się cały globalny wzorzec ułożenia ciała. W obrębie twarzy – jeśli ktoś będzie miał nadal klatkę piersiową przechyloną do tyłu, miednicę wysuniętą do przodu, to pewnie za jakiś czas efekty zaczną się zmniejszać. Jest to jednak coś, co na pewno nie znika na drugi dzień po wizycie. Potrzeba miesięcy dla powrotu do stanu sprzed zabiegu.

To, jak podzieliliśmy ciało, określa to, jak o nim teraz myślimy. Nasze ciało powstało jednak z jednej komórki, która się wielokrotnie dzieliła – to jest jedna struktura, nie ma oddzielnych 600 mięśni. Jest jeden mięsień w 600 różnych pochwach. Nasz układ nerwowy też nie myśli poszczególnymi mięśniami, a dowodzi całością struktury, nie odróżniając pojedynczych mięśni, stymuluje jednostki nerwowo-mięśniowe. Nadal w powszechnym podejściu do leczenia wyobrażamy sobie, że jeśli kogoś boli biodro, to jest tam umiejscowiony problem i należy właśnie biodro leczyć. Jednak biodro nie funkcjonuje niezależnie od kolan, stóp, klatki piersiowej czy obręczy barkowej, która w czasie chodu równoważy ruch obręczy miednicznej i kończyn dolnych. Więc powód powstawania nadmiernego ruchu w biodrze i wywoływania dolegliwości bólowych może być zlokalizowany potencjalnie wszędzie w ciele. Zadaniem terapeuty jest odnajdywanie tych miejsc zamiast skupianie się wyłącznie na miejscu odczuwanej dolegliwości.

Integracja Strukturalna Anatomy Trains ma za zadanie przywrócić jak najlepsze dla każdej indywidualnej struktury naszych ciał relacje względem pola grawitacyjnego. Ułożenie, w którym głowa, klatka piersiowa, miednica i stopy znajdują się jedno nad drugim i tworzą jedną zrównoważoną linię wertykalną, wokół której zorganizowane jest ludzkie ciało. Taką koncepcję znaleźć można w wielu filozofiach, w medycynie chińskiej, ajurwedzie, w sztukach walki...

Taśma głęboka, czyli struktury anatomiczne, które zawierają się w obrębie centrum naszego ciała, znajdują się blisko kręgosłupa, otaczają nasze narządy wewnętrzne i układ nerwowy. Te struktury mają za zadanie trzymać całe miękkie „rusztowanie” w grawitacji. Centrum powinno być sztywne, mocne i aktywne – powinno podparać i stabilizować nasze ciało. W opozycji do niego powierzchowne struktury ciała powinny być miękkie i gotowe do ruchu, m.in. mięśnie mimiczne, mięśnie obręczy barkowej. Wówczas powierzchnia jest dobrze ukrwiona i odżywiona, co daje dobry wygląd skóry i powierzchni ciała.

ZOGA FACE INTEGRATION

Zoga Face Integration to metoda manipulacji mięśniami mimicznymi i strukturami mięśniowo-powięziowymi w obrębie czepca, dekoltu i szyi. Metoda jest uzupełnieniem terapii Integracji Strukturalnej Anatomy Trains. Proces integracji strukturalnej składa się z 12 sesji terapeutycznych, podczas których zajmujemy się równoważeniem kolejnych partii ciała. Podczas ósmego spotkania z pacjentem pracuje się z dużymi mięśniami wokół czaszki, ale niewystarczająco dużo czasu poświęca się mięśniom mimicznym i temu, jak układane są te mięśnie w obrębie czaszki. W ramach metody Zoga Face Integration pracujemy m.in. w ustach nad zrównoważeniem stawów skroniowo-żuchwowych, nad dnem ust, językiem, mięśniami skrzydłowymi, żwaczami, połączeniem głowoszyjnym przez głębokie mięśnie potyliczne i wykonujemy wiele innych interwencji nakierowanych na tę okolicę ciała.

Zoga jest integracją mięśni twarzy, dekoltu i czepca. Pamiętajmy, że twarz nie jest czymś oddzielnym od reszty ciała, nie można się nią zajmować w oderwaniu od niego. To, jakie jest wstępne napięcie mięśni mimicznych względem grawitacji, zależy od tego, w jakim wzorcu ułożone jest ciało. Jeśli jestem we wzorcu wysunięcia głowy do przodu, czepeczek zaczyna się przesuwac wokół głowy i wpływać na napięcie mięśni mimicznych. Mięśnie podpotyliczne zaczynają przechylać naszą głowę do tyłu, czyli powstają napięcia, które w tej okolicy próbujemy zmieniać naszymi technikami lokalnymi. Równoważenie mięśni twarzy powinno być przeprowadzane zawsze wspólnie z równoważeniem reszty ciała. Jeżeli chcę w naturalny sposób przywrócić odpowiednie napięcie (tonus) mięśni mimicznych, to konieczne jest myślenie o całym ciele. Procedura ta świetnie uzupełnia się z Metodą Integracji Strukturalnej Anatomy Trains.

INTERDYSCYPLINARNA WIEDZA

W obrębie głowy według wschodnich systemów leczniczych znajdują się aż trzy czakry, czyli centra energetyczne, które odpowiadają za poszczególne elementy naszej duchowości. Znajduje się tu czakra gardła (V czakra), czakra trzeciego oka (VI czakra) i czakra korony (VII czakra), która odpowiada za nasze najwyższe umiejętności duchowe. Podczas pracy na mięśniach mimicznych bardzo często docieramy do emocji związanych z V czakrą, która według ajurwedy odpowiedzialna jest za naszą ekspresję, czyli za to, jak mówimy, jak prezentujemy się światu na zewnątrz. Jeżeli ktoś ma zaciśnięte mięśnie wokół kości gnykowej, to może być to związane z pewnymi reakcjami napięciowymi, które są powodowane trudnościami z wyrażaniem siebie na zewnątrz lub komunikowaniem się z bliskimi, w pracy czy podczas wystąpień publicznych. Oczywiście poza takim ezoterycznym spojrzeniem – na duchowość i emocje – podstawą Zogi jest bardzo precyzyjna znajomość anatomii. Jeśli chcemy pracować z mięśniami mimicznymi i twarzą, to w pierwszej kolejności musimy dobrze poznać anatomię. Musimy wiedzieć m.in., że kości czaszki mają ruchome szwy między sobą (jest temu poświęcona cała metoda terapii czaszkowo-krzyżowej w osteopatii), jakie są relacje kości względem siebie, jaki kształt powinna mieć czaszka. Powinniśmy poznać przyczepy i kierunki przebiegu mięśni mimicznych oraz ich relacje i wektory pociągania. W obrębie twarzy również mamy pewne wzorce ciągów włókien, które będą pociągały cały czepiec w określonym kierunku, za mięsień potyliczno-czołowy, ale również mięsień mostkowo-obojczykowo-sutkowy, najdłuższy grzbietu, trapezowy – łączą ze sobą taki sam kierunek włókien, więc będą poruszały czepcem w płaszczyźnie strzałkowej. Mięśnie skroniowe, działając wspólnie ze żwaczami i mięśniem mostkowo-obojczykowo-sutkowym, będą poruszały czepcem i głową w płaszczyźnie czołowej. Natomiast skośnie biegnące włókna będą odpowiadały przede wszystkim za rotacje, które będą się odbywały w obrębie tych struktur. Jeśli chcemy dokonać manipulacji powięziowych w obrębie mięśni mimicznych, to nie wystarczy tylko subtelny i delikatny dotyk – w niektórych miejscach potrzebna jest odpowiednia siła, czas i głębokość działania, które będą te struktury reorganizowały.

Zanim zaczniemy pracować z twarzą w tak intensywny sposób, musimy poznać wszystkie wzorce i relacje między mięśniami: który mięsień leży obok którego, którędy wychodzą poszczególne nerwy, którędy biegną naczynia krwionośne, gdzie znajdują się poszczególne ślinianki, jak układają się węzły chłonne i naczynia krwionośne w obrębie twarzy.

Zoga Face Integration to metoda manipulacji mięśniami mimicznymi i strukturami mięśniowo-powięziowymi w obrębie czepca, dekoltu i szyi.

W praktyce

W swojej praktyce miałem kiedyś pacjentkę z bardzo zaawansowaną chorobą Parkinsona – ze stymulatorami wszczepionymi do mózgu, z przeszło 20-letnią historią choroby. Ponieważ w chorobie Parkinsona mięśnie mimiczne są porażone, twarz zaczyna się zmieniać, powstają głębokie zmarszczki. Ta pacjentka miała problem z bardzo podstawowymi czynnościami mięśni mimicznych: otwieraniem oczu, mówieniem. Po ósmej sesji skupionej na mięśniach twarzy, postanowiłem powtórzyć ją jeszcze wielokrotnie i taka strategia okazała się efektywna. Gdy pacjentka wychodziła po kolejnym zabiegu, panie w recepcji dostrzegły korzystne zmiany na twarzy. Szybko okazało się, że techniki integracyjne na twarz mogą być bardzo przydatne w kosmetyce. W taki sposób powstała metoda Zoga Face Integration, którą oferuję w dwóch obiektach, z którymi obecnie współpracuję. Zajmuję się nauczaniem metody strukturalnej w Polsce i pracą z pacjentami bólowymi, więc Zoga jest taką moją dodatkową przygodą, ale planuję pokazać ją szerszej grupie odbiorców.

SYMETRIA I EMOCJE

Twarz powinna być symetryczna. Jak wskazują badania – im twarz jest bardziej symetryczna, tym bardziej atrakcyjna. Dążymy do symetrii jak najbliższej ideałowi człowieka witruwiańskiego (słynny rysunek Leonarda da Vinci), ale oczywiście nigdy takiego ideału nie osiągniemy – symetria w obrębie twarzy jest jedynie naszym drogowskazem. Twarz komunikuje nasze emocje na zewnątrz. Niezależnie od kultury, strach czy lęk ujawnia się u każdego na tej planecie przez te same wzorce napięcia mięśniowego. Instynktownie chronimy swoje miękkie części ciała: kurczymy górną część taśmy powierzchniowej przedniej, czyli mięśnie od spojenia łonowego w górę ciała aż do tylnej strony głowy połączone napięciowo mięśniem mostkowo-obojczykowo-sutkowym.

Taka reakcja powoduje zmianę napięcia mięśniowego na mięśniach mimicznych, będzie to wpływało na położenie czepca względem czaszki i wiele innych reakcji mechanicznych tego obszaru. Paul Ekman był badaczem, który podążył za obserwacjami Darwina. On pierwszy zauważył, że zwierzęta i ludzie mają 7 podstawowych emocji wyrażanych w obrębie swojej twarzy/pyska. Te 7 podstawowych emocji to: złość, smutek, strach, zdziwienie, niezadowolenie, pogarda i szczęście. Jeśli takie emocje są długo utrzymywane (a pamiętajmy, że w przeciwieństwie do zwierząt potrafimy negatywne emocje nosić w swoim ciele latami), to będzie miało to wpływ na napięcie poszczególnych mięśni mimicznych. Mięśnie mimiczne różnią się od mięśni szkieletowych tym, że biegną od kości do skóry, a nie od kości do kości, dlatego kiedy się kurczą, będą pociągały za skórę twarzy i wpływały na marszczenie się skóry w różnych obszarach. Emocje objawiają się w grymasie twarzy, który – jeśli widnieje na niej nieustannie – z czasem utrwali się. Najpierw jest to napięcie mięśniowe kontrolowane przez układ nerwowy, który wysyła sygnały do mięśni i przekazuje informację: „kurcz się!”. Ponieważ ten sposób jest niewydajny, to nasze ciało wypracowało sposób zastępczy, czyli nadbudowę kolagenu i zagęszczenie tego obszaru. Jest to wydajniejszy sposób utrzymywania stałego napięcia. W ten sposób grymasy twarzy zaczynają się utrwalać. Te zgęszczenia kolagenu powodują, że twarz już zawsze jest np. groźna, niezależnie od tego, co robimy. Działając terapeutycznie w takich przypadkach, uczymy się rozpoznawać wzorce na twarzy, obserwować, które mięśnie są zaangażowane w grymasy, a później przez oddziaływanie na konkretne struktury próbujemy zmienić ich napięcie. Pracując metodami integracji strukturalnej i Zogi Twarzy, możemy wspomagać proces, wyposażając klienta w narzędzia do samodzielnej pracy – system ruchowy, który będzie przywracał równowagę w ciele, tak aby mięśnie mimiczne nie traciły napięcia po tygodniu.