

Zoga Movement i Zoga Face Integration – holistyczne podejście do ciała

Zoga Face Integration to metoda manipulacji mięśniami mimicznymi i strukturami mięśniowo-powięziowymi w obrębie czepca, dekoltu i szyi. O tym jak wiele możliwości oferuje opowiada jej twórca Wojciech Cackowski.



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. Specjalista ds. medycznych w grupie MPM Hotele SPA, tworzy medyczną część oferty i kieruje zespołem terapeutów w hotelu Villa Park Med & SPA w Ciechocinku i Głębołek Vine Resort & SPA. Założyciel i twórca metody Zoga Movement i Zoga Face Integration oraz twórca grupy gabinetów Zoga Home, które powoli zaczynają pojawiać się w Polsce. Członek zarządu Polskiego Towarzystwa Medycyny Manualnej, Certyfikowany Nauczyciel Metody Scarwork – Sharon Wheeler, wykładowca i uczestnik licznych konferencji medycznych, naucza metod Integracji Strukturalnej Anatomii Trains i Zoga Movement w Polsce, Europie, Stanach Zjednoczonych, Azji i Australii. Organizator wielu wykładów i szkoleń dla fizjoterapeutów. Szczęśliwy mąż i ojciec dwójki dzieci.

BEAUTY INSPIRATIONS: Panie Wojciechu zacznijmy od podstawowych faktów. Czym jest i skąd się wzięła Zoga Face Integration?

«WOJCIECH CACKOWSKI: Zoga Face Integration to metoda koncentrująca się na twarzy, mająca na celu równoważenie napięcia w obrębie mięśni mimicznych, dekoltu i czepca. Żeby jednak wyjaśnić jej istotę musimy zacząć dużo wcześniej. Dzięki ewolucji, w przeciwieństwie do większości zwierząt na tej planecie stoimy na dwóch nogach w pozycji pełni wyprostowanej. Daje nam to ogromną przewagę, ale niesie ze sobą i o wiele więcej ważnych konsekwencji. W tej pozycji nasze ciało zyskało długie ciągi mięśniowe, które łączą głowę ze stopami, dzięki czemu nasze ciało może poruszać się bardziej wydajnie, angażując w ruchu te długie struktury napięciowe.

Musimy jednocześnie pamiętać, że nasz organizm jest nieustannie wystawiany na działanie sił zewnętrznych. W tym przede wszystkim grawitacji, która jest jedną z najważniejszych sił we wszechświecie regulującą działanie wszystkiego na tej planecie. W naszym ciele grawitacja spotyka się z drugą, przeciwną 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, naczyń, nerwy i węzły chłonne poruszają się nieustannie względem siebie. Wszystkie struktury w naszym ciele muszą się stale poruszać. Jeżeli którakol-

wiek ze struktur przestaje to robić, powoduje przeniesienie tego ruchu gdzieś indziej.

I tu rodzi się problem. Jeśli w wyniku nawyków i stylu życia naruszona zostaje naturalna równowaga, pojawiają się ból i schorzenia. Przy czym, wcale nie jest tak, że jeśli kogoś boli biodro, to tam jest umiejscowiony problem i należy właśnie biodro leczyć. 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. Do organizmu musimy podchodzić bardziej holistycznie, bo najczęściej przyczyna problemu leży w zupełnie innym miejscu niż manifestacja bólowa. I tu pojawia się pomocna idea Integracji Strukturalnej zapoczątkowana przez Dr Idę Rolf w minionym wieku.

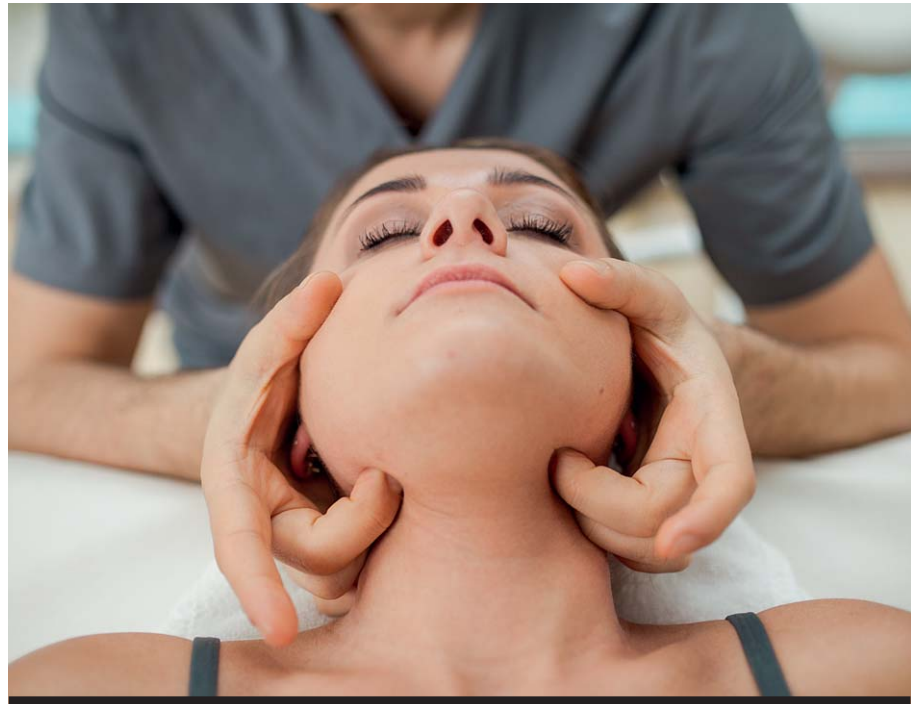
Integracja strukturalna Anatomii Trains jest metodą terapii manualnej, która jest kontynuacją prac Idy Rolf, a za zadanie ma przywrócić właściwe ułożenie całego ciała względem pola grawitacyjnego. Ułożenie, w którym głowa, klatka piersiowa, miednica i stopy znajdują się jedno nad drugim i tworzą jedną zrównoważoną linię wertykalną, wokół której zorganizowane jest ludzkie ciało. Wówczas wszystkie struktury anatomiczne znajdują się w najbardziej fizjologicznym i optymalnym ułożeniu i najwydajniej spełniają swoją funkcję. Właśnie dlatego zajmowanie się jednym obszarem ciała bez uwzględnienia pozostałych elementów jego

budowy przy rozpatrywaniu lokalnych problemów nie jest w stanie przynieść trwałych efektów lub przenosi problem gdzieś indziej w ciele. Bo brak równowagi mechanicznej względem grawitacji nie jest problemem lokalnym. Zoga Face Integration jest lokalnym podejściem do obszaru ciała, które rozumie i wpisuje się w globalne spojrzenie na ciało jakie wywodzi się z metody Zoga Movement, która poprzez ruch i interwencje manualną przywraca ciało równowagę w grawitacji i poprawia funkcjonowanie wszelkich lokalnych ograniczeń i problemów. Zoga Face poprzez pracę manualną oddziałuje na obszar głowy, szyi i dekoltu z jednoczesnym rozumieniem tego jak reszta ciała oddziałuje na obszar, którym zajmuje się Zoga Face Integration.

BI: Wiem, że Pana metoda wykorzystywana jest również w celu poprawienia stanu skóry – jej kondycji i wyglądu. W jaki sposób to jaką mamy pozycję ciała wpływa na stan skóry?

«WC: Jak wspominałem, wszystkie elementy w naszym ciele są połączone. Wszystkie. Również skóra. Częste podejście do leczenia ciała jest takie, że zbudowani jesteśmy z wielu różnych układów i części składowych, które bardzo precyzyjnie studiujemy i zajmujemy się wyizolowanym ich leczeniem. Układ mięśniowo-szkieletowy, krwionośny, nerwowy jest więc odrębnie analizowany i osobno leczony. Podobnie dzieje się ze skórą, którą leczy się niezależnie od reszty ciała. A przecież skóra jest ekspresją układu nerwowego, rozwija się z tego samego listka zarodkowego i jest zewnętrzną reprezentacją tego listka zarodkowego w dorosłym ciele człowieka.

Odżywienie i jakość skóry będą również zależne od bardzo wielu elementów które znajdują się pod nią. Zdrowie skóry zależy od stanu układu nerwowego, od tego jak porusza się tkanka tłuszczowa podskórna, jak poruszają się w niej płyny, jak ślizgają się naczynia, jak ta warstwa porusza się względem powięzi głębokiej, jak poruszają się mięśnie



znajdujące się pod spodem itd. Skóra odżywiana jest przez naczynia i płyny ustrojowe znajdujące się wewnątrz naszego ciała. Jeśli głębiej po drodze do skóry system zaopatrzenia w substancje odżywcze zostanie ograniczony lub zablokowany (np. przetrwałym napięciem mięśniowym czy zagęszczeniem kolagenowym) to wówczas skóra zaczyna schnąć i zmieniać swoją jakość. Dlatego przywrócenie prawidłowej ruchomości poszczególnych struktur podskórnych jest najistotniejsze dla zdrowia skóry, a nie zaś to ile i jak wymyślonych substancji przyjmujemy na skórę od zewnątrz.

BI: I tym zajmuje się Zoga Face Integration?

«WC: Dokładnie. Jak wspominałem na początku ZFI to metoda manipulacji mięśniami mimicznymi i strukturami mięśniowo-powięziowymi w obrębie czepca, dekoltu i szyi. Metoda jest uzupełnieniem terapii Integracji Struk-

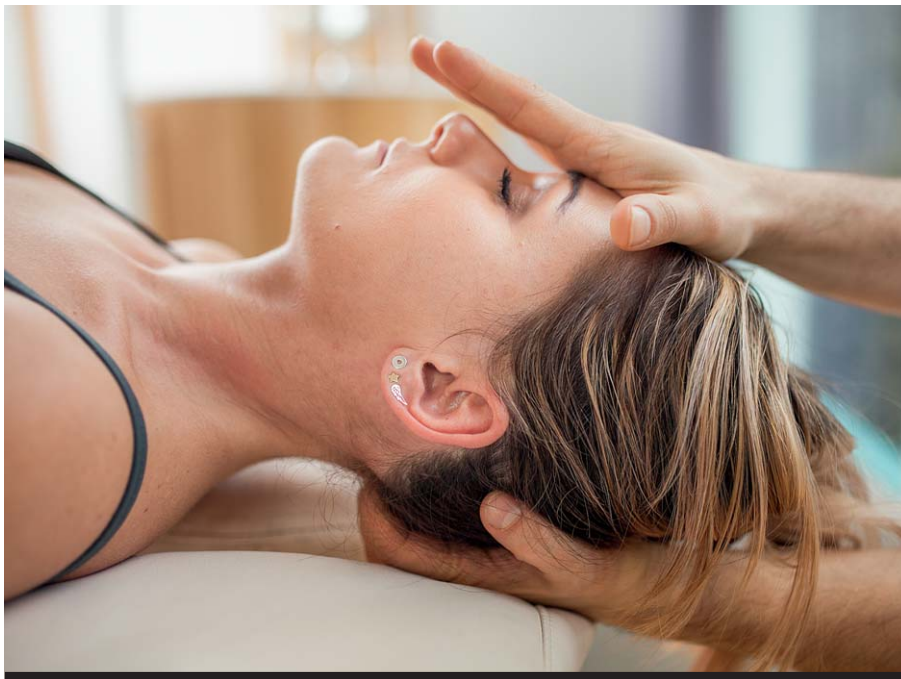
turalnej Anatomii Trains oraz rozwinięciem lokalnym metody Zoga Movement. Proces integracji strukturalnej jak i Zoga Movement składa się z 12 sesji terapeutycznych, podczas których zajmujemy się równoważeniem kolejnych partii ciała. Podczas ósmego spotkania z pacjentem pracuje się z dużymi mięśniami wokół czaszki, ale niewystarczająco dużo czasu poświęca się mięśniom mimicznym i temu, jak układane są te mięśnie w obrębie czaszki.

Tym obszarem precyzyjniej i troskliwiej zajmuje się Zoga Face Integration. W jej ramach pracujemy m.in. w ustach nad zrównoważeniem stawów skroniowo-żuchwowych, nad „dnem ust”, językiem, mięśniami skrzydłowymi, żwaczami, połączeniem głowo-szyjnym przez głębokie mięśnie potyliczne i wykonujemy wiele innych interwencji nakierowanych na tę okolicę ciała.

BI: W jaki sposób?

«WC: Absolutną podstawą jest znajomość anatomii. Jeśli chcemy pracować z mięśniami mimicznymi i twarzą, to w pierwszej kolejności 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 czepek w określonym kierunku, za mięsień potyliczno-czołowy, ale również mięsień

Integracja strukturalna jest metodą terapii manualnej, która ma za zadanie przywrócić właściwe ułożenie ciała 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. Zoga Face Integration jest jej niejakim uzupełnieniem, które koncentruje się na twarzy. Metoda ta ma na celu zrównoważenie napięcia w obrębie mięśni mimicznych, dekoltu i czepca. Jednak tylko połączenie obu metod przynosi trwale rezultaty.



mostkowo-obończykowo-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-obończykowo-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. Terapia polega na manipulacjach powięziowych w obrębie mięśni mimicznych. Żeby je wykonać potrzebna jest znajomość głębokości położenia odpowiednich struktur i umiejętność precyzyjnego ich zaangażowania w głęboki i bezpośredni sposób. Dotyk zawsze jest delikatny natomiast jego głębokość, intensywność i sposób odczuwania się zmienia. Terapeuta nie powinien siłować się z tkankami, ale nadawać im kierunek i czekać na ich reakcję na zadany bodziec. Zanim zaczniemy zmieniać twarz 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. Tylko dobrze znając terytorium możemy podejmować się jego reorganizacji.

BI: Wszystko zależy więc od wiedzy i doświadczenia terapeuty...

«WC: Tak. Mało tego. Pamiętajmy, że twarz nie jest czymś oddzielnym od reszty ciała, nie można się więc nią

zajmować w oderwaniu od reszty organizmu. 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, czepiec 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. Znow więc wracamy do podejścia holistycznego. Dlatego warto ZFI łączyć z Metodą Integracji Strukturalnej Anatomii Trains i metodą Zoga Movement.

BI: Skoro wracamy do holistycznego podejścia... Ołbrzymią rolę pełnią tu również nasze emocje i napięcia, prawda

«WC: Oczywiście. Wszyscy przecież dobrze wiemy, że twarz komunikuje nasze emocje na zewnątrz. Dla przykładu, niezależnie od kultury, strach czy lęk ujawnia się u każdego z nas przez te same wzorce napięcia mięśniowego. Instynktownie chronimy wówczas swoje miękkie części ciała: kurczymy wówczas przednią część tułowia w odruchu obronnym. To samo dotyczy mięśni mimicznych, które układają się w odpowiednie wzorce napięciowe charakterystyczne dla wyrażenia odpowiednich uczuć. Już Darwin obserwował podstawowe 7 emocji wyrażanych grymasie

twarzy zarówno ludzi, jak i zwierząt. Napięcie to jeśli jest chwilowe, wyraża to co czujemy i nie ma większego znaczenia dla powstawania zmian strukturalnych w obszarze twarzy. Jeśli jednak pewne emocje dominują naszą mimikę i są stale utrzymywane napięciowo to z czasem zapisują się na stałe w mimice naszej twarzy powodując stałe zmiany strukturalne, które utrzymywane są już nie tylko napięciem mięśniowym, ale również zmianami znanymi jako stałe grymasy czy zmarszczki.

BI: Jak to możliwe?

«WC: 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. Jeśli jakaś emocja jest stale wyrażana to na dłuższą metę strategia stałego napięcia mięśniowego jest niewydajna, więc nasze ciało wypracowało sposób zastępczy, czyli nadbudowę kolagenu i zagęszczenie tkanek tego obszaru. W ten sposób grymasy twarzy zaczynają się utrwalac. Te zgręszczenia 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 Zoga Movement i Zoga Face Integration przywracamy lepszą równowagę ciała w grawitacji i równowagę napięcia mięśniowego jednocześnie oferując system do samorozwoju poprzez ruch i poznawanie swojego ciała w systemie Zoga Movement.

BI: Czy pacjent może oczekiwać trwałych rezultatów? Jak długo zazwyczaj utrzymują się efekty terapii?

«WC: Odpowiedź musi brzmieć – to zależy. Jeżeli całe ciało nie ma przywróconej równowagi, tylko wybiórczo jakiś element, to pewnie za kilka tygodni ten element zacznie ściągać struktury na pierwotne miejsce. Globalne podejście jest tu kluczowe i niezbędne. Trzeba przebudować cały wzorec w ciele. Tylko wówczas zmiany są trwałe. Dotyczy to również twarzy. Jeśli ktoś będzie miał nadal kłatkę piersiową przechyloną do tyłu, miednicę wysuniętą do przodu, to pewnie za jakiś czas efekty widoczne na twarzy 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.

BI: Bardzo dziękuję za rozmowę.