

TestSzobrászat

~ Információs könyvecske ~

TestSzobrászat

összeállította

Pegán Attila

TestSzobrász

Budapest, 2013.

Tartalomjegyzék

Mi a TestSzobrászat?	6
Mikor alkalmazható a TestSzobrászat?	6
Mik a TestSzobrászat várható hatásai?	7
A TestSzobrászatról bővebben, avagy a KMI alapú Strukturális Integráció bemutatása	8
Mi várható a TestSzobrászattól?	12
Mitől más a TestSzobrászat?	16
Hogyan kaphat a lehető legtöbbet a TestSzobrász kezelésektől?	20
Interjú a testi terápiák szerelmeseivel, (egy vérbeli bodyworkerrel) Pegán Attila TestSzobrásszal	25

Mi a TestSzobrászat?

A TestSzobrászat egy folyamat, ami hozzásegít a testünk egyenes, "függőleges" tartásához és annak vízszintes egyensúlyához, fokozva az ügyességet és a teljesítőképességet. A TestSzobrászat egy több kezeléssel sorozatból álló masszázsszerű szolgáltatás, amely hatásos krónikus mozgásszervi, és fájdalmat okozó állapotok esetén.

Mikor alkalmazható a TestSzobrászat?

- régi vagy nagy intenzitású, gyakran ismétlődő mozgásból eredő sérülések, tünetek esetén, amelyek elmaradt vagy részleges gyógyulása, illetve rehabilitációja krónikus fájdalomgyűjtést tart fenn,
- ismeretlen eredetű mozgásszervi rendszeri fájdalom esetén,
- karbantartási vagy fizikai állóképességi és teherbírási céllal a mindennapi élet teendőinek ellátására, valamint speciálisan sportolóknak, előadó- és táncművészeknek, szakmai karriert építőknak,
- kiváló kiegészítője más alternatív gyógyászati- és életmód rendszereknek, olyanoknak mint: fitness, jóga, Pilates, edzés-sportolás, küzdősportok, csontkovácsolás, gyógytorna és hasonlók, valamint spirituális, mentális és csoporttechnikáknak
- a fizikai realitás megváltoztatására a testen kívül és belül
- a változást elősegítendő

Mik a TestSzobrászat várható hatásai?

A TestSzobrászat eredményei mindig a vendég valós valós céljain alapszanak.

A leggyakrabban megfigyelték a következők:

- mérséklődő fájdalomérzet
- változás a fájdalom helyében és kiterjedésében
- könnyebb és energikusabb mozgás
- nagyobb terjedelmű mozgásképesség
- tennivágyás érzése
- nagyobb légzési kapacitás, magasabb fokú erőnlét
- jobb egyensúly és egyenesebb tartás
- javuló hatékonyság munkában, hobbiiban és sport tevékenységekben
- kisebb mértékű fáradékonyság
- magasabb szintű testtudatosság
- jobb önérzet

A TestSzobrászatról bővebben, avagy a KMI alapú Strukturális Integráció bemutatása



1. ábra: Ida P. Rolf
Ronald Thompson engedélyével

A TestSzobrászat egy, a Kinesis Myofasciális Integráción (KMI) alapuló képző- és szolgáltató Műhely, ahol egy több kezeléses folyamatban (jellemzően 12 kezelés) mély és lassú fasciális és myofasciális technikák alkalmazását párosítjuk a mozgás újra tanulásával, tréningezésével.

Mindez Dr. Ida P. Rolf munkásságából ered, aki a Strukturális Integráció megteremtője volt, és akinek tanítványa Thomas Myers, újraértelmezve a Strukturális Integráció kezeléseinek tematikáját, megalkotta az Anatómiai Vonalak (Anatomy Trains®) elméletet és az azon alapuló KMI Kinesis Myofasciális Integrációt, ami a Thomas Myers által írt "Anatomy Trains Myofascial Meridians" és a Hacourt Brace (Elsevier) által 2001-ben kiadott és 2008-ban 2. kiadást is megélt könyvben részletes ismertetésre került.

A TestSzobrászat tehát egyike a Strukturális Integráció irányzatainak, iskoláinak, folytatva az Ida Rolf-i és a történeti eredet szerinti aszklépioszi hagyományt. A TestSzobrászat művelése a régi időkből származó mesterség XXI. századi értelmezése és alkalmazása az emberi test mozgás-szervrendszerének működésére. A TestSzobrászat fókuszában az anatómiai precizitással végzett mély, és hatását hosszan megtartó közös munka áll, amely az egyéni mozgásképeség és érzékenység mentén kibontakozó új élményt nyújt.

A TestSzobrászat alapgondolata és munkamenete a testünk mozgás-szervrendszerében fennálló feszülés, feszültség felszabadítása és a természetes egyensúly, egyenes tartás és könnyedség visszaállítása. Gyakori befeszülések és azok kompenzációi keletkezhetnek mozgáskultúránkból és a testünk rosszul megtervezett használati eszközökhöz - autó, székek, asztalok, telefonok, utasszállító repülőgépek, stb. - való alkalmazkodásából. Egyénileg jelentkező feszülések lehetnek eredményei a gyermekkorban felvett mintáknak, sérüléseknek és orvosi beavatkozásoknak, a szünetés lefolyásának és traumatikus epizódoknak. A befeszülések egy egyszerű mozdulattal, reakcióval kezdődnek, ami egy idegi és izomműködés-beli hatáson alapszik. Ez a hatás fennmarad és elkezd alakítani a testtartást, ami pedig változást okoz testünk felépítésében, struktúrájában és a kötőszöveti hálózatban. Ezt a hálózatot a "testtartás szervrendszerének" tekintjük. Röviden: a mozdulat vagy reakció szokássá válik, ami a testtartás részévé válik, ami pedig a testfelépítést alakítja. Ezek a változások nagy ritkán vezetnek jóra – bármi, ami kimozdítja testünket az egyenes tartásból, nagyobb gravitáció elleni tartást kíván, eredményez. Ezek a kompenzációk további kompenzációkat hoznak létre, amik pedig további tüneteket produkálnak. A TestSzobrászat erre ad választ, és megpróbálja kiszabadítani a testet a strukturális stresszből. Ez a módszer a kötőszövet kivételes tulajdonságain alapul.



2. ábra: Spirális Vonal az Elsevier B.V. engedélyével



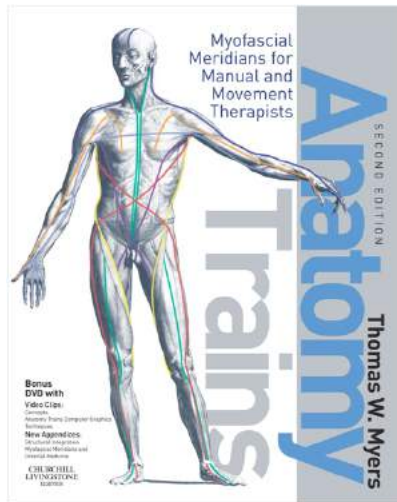
3. ábra: A "Fuzz" Ronald Thompson engedélyével

A kötőszövet biológiai szempontból egy érdekes és sokoldalú szövetfajta. Ez alakít minden tartó, támogató szövetet, a folyékony vértől a kemény csonton keresztül a különböző inakig, hártyáig és porcokig. Ezek a kötőszövet fasciái (ejtsd: faszciái), amelyek közül számos az izom vagy izomszövet mozgását továbbítja. Ezáltal mozog a testünk és alakulnak a

testformánk jellegzetességei. Amikor, szinte mindegy, milyen formában vagy irányból, de sérülés, stressz ér bennünket, az mindig kialakít egy idegi-izom (neuromuscularis) reakciót - legtöbbször az összehúzódás, megfeszítés, lemerevítés és csavarodás kombinációját. Ez a válaszreakció az izmokat terheli, amely ha fennmarad, trigger pontokat hoz létre az izomban, és összehúzza az izmot körülölelő kötőszöveti szerkezetet, ami aztán merevvé válik, megvastagszik, letapadásokat képez, és más egyéb módokon próbálja kompenzálni a megnövekedett izom-összehúzódás által keltett feszültséget.

Főleg a krónikus, hosszan fennálló kondíciók esetében - habár kezdésnek nagyon jó - nem elég csak a kialakult izomfeszülést kezelni. Az izmot körülölelő kötőszöveti szerkezetek felszabadítása és újrapozicionálása mellett a mozgás újra-integrálása vezethet egy könnyebben helyére kerülő és helyén maradó struktúrához: ez a TestSzobrászok munkája. Ilyen értelemben a TestSzobrászat társmódszere az oszteopátiának és a csontkovácsolásnak, bár a csontok erőteljes helyrerakása helyett a TestSzobrászok a csontokat tartó és felfüggesztő "kötélszerkezetet" igazgatják, hogy azok a helyükön maradjanak. Az így kialakuló új testtartás a személyiség részévé válik és nem kell időről-időre kezelésekre járni, hogy egy szakember helyretegye.

A TestSzobrászat merőben különbözik a világ számos országában tanított Strukturális Integráció fajtáitól, mint például a Rolf Institute, Hellerwork, vagy a Guild for Structural Integration.



4. ábra: Anatomy Trains az Elsevier B.V. engedélyével

- A TestSzobrászat kiterjedt érintési eszköztárral rendelkezik és nem kizárólag a mély szöveti technikát használja a test felébresztésére és annak változásának elősegítésére.
- A TestSzobrászat TestOlvasás módszere egy logikus és összefüggő vizuális vizsgálati eszköz, ami alapja a tünetek háttérében álló összefüggések értelmezésének.
- A TestSzobrászat receptje, a kezelések sorrendje és mikéntje az Anatómiai Vonalak (Anatomy Trains®) mentén bomlik ki.
- A TestSzobrászat a Test-Lélek-Szellem egységének mély megértéséből indul ki (az érzelmi és gondolkodásbeli minták feszültségben, majd annak a testtartásban kifejeződő mintái), ezért a mottónk a

"**Gondolkozz egész testtel, engedd el magad**".

- A TestSzobrászat egy közösségi, csoportos tevékenység, amely Műhely formában, nyitottan szolgálja a változni vágyókat.

A kezelések alapjául vett Anatómiai Vonalak (Anatomy Trains®) rendszere biztosítja, hogy:

- 1) a kezelések az egész testet lefedik
- 2) a tiszta és egyértelmű kezelési stratégia figyelembe veszi az egyéni jellegzetességeket és célokat
- 3) a TestSzobrászat elmagyarázhatóvá és érthetővé válik az egészségügyben dolgozók számára is.

Mi várható a TestSzobrászattól?

A TestSzobrászat egy kiváló módszer a testtartás és a mozgásszervrendszer javítására, karbantartására, de semmiképp sem csodaszer. A kezelések elkezdéséhez mindenképp szükség van orvosi véleményre, javaslatra, amennyiben Ön orvosi kezelés alatt áll. A kezelések ezen felül ellenjavalltak heveny gyulladós betegségek idején. A TestSzobrászat kiemelkedő eredményei leghatásosabban mutatkoznak testtartásbeli és mozgásszervrendszer-beli anomáliák esetén. A TestSzobrászat semmiképp nem használható hatásosan gyógyításként, vagy gyógyítás helyett betegségekre, vagy elsősegélyként friss sérülésekre. Mindenképp fontos konzultálni a TestSzobrászsal a felmerülő ellenjavallatok kiszűrése érdekében még a kezelések megkezdése előtt.

Kipróbálni a TestSzobrászattot akár egyetlen kezelés erejéig is érdemes, hogy kiderüljön, használ-e, bár a hosszan fennmaradó hatás és javuló eredmények érdekében a teljes 12-kezeléses széria javasolt. A 12 kezelést be lehet osztani egy évszakra, vagy akár egy évre is. Az időben nagyon közel és gyakran történő kezelések plusz hatást nem fejtenek ki, mert a szervezet nem mindig képes felvenni és feldolgozni a kapott információt, míg a túl hosszúra nyúló széria megeshet, hogy elveszíti azt a lendületét, ami a változáshoz szükséges.

Különböző TestSzobrászok különböző stílusban dolgoznak. Győződjön meg arról, hogy a választott TestSzobrász stílusa megfelelő és Önhöz illik, illetve nyugodtan beszélje meg, hozza szóba a kezelések közben felmerülő kérdéseit, meglátásait.

A TestSzobrász kezelés tipikusan egy széleskörű interjúval kezdődik, ami feltérképezi az egészségügyi háttér-információkat és az Ön jelen szokásait. A TestSzobrász kezelésekhöz fehérnemű, illetve fürdőruha viselése ajánlott, amihez nem használunk betakarást. A TestSzobrász megfigyeli a járást, és álló helyzetben a testtartást a kezelés előtt, hogy felállítsa a kezelés stratégiáját. A TestSzobrász fényképeket fog készíteni Önről álló helyzetben, hogy azokat később az Ön segítségével kiértékelje egy Előtte/Utána-jellegű elemzés formájában, ami a tapasztalataink szerint igen hasznos mind Önnek, mind a TestSzobrásznak, tekintve, hogy számos alkalommal komoly változásokat lehet megfigyelni szabad szemmel is. (Egyes alkalmakkor azonban nem ennyire szembetűnő a változás, ezért a kezeléseket érdemes mindig a testérzet és a begyűjtött tapasztalatok alapján megítélni.)

A TestSzobrász kezelés nagyrésze hordozható vagy fix masszázst asztalon történik, ami rendszeresen kiegészül ülő, illetve álló helyzetben végzett fogásokkal. A TestSzobrász a kezelés közben gyakran váltogatja az ujjak, a kéz vagy a könyök használatát az adott kötőszövetnek megfelelő érintési minőség elérése érdekében, amihez Öntől aktív részvételt fog kérni, bizonyos mozdulatok, mozgások elvégzésében, könnyen érthető instrukciók alapján. Mindez a kötőszövet lazítását, vagy éppen annak feszesebbre húzását eredményezi, ami együttjárhat izomláz-szerű, nyújtás alatt fellépő, vagy a test más területeire kiható érzetekkel. Ha ez az érzet el is érkezne a fájdalom határára, nem tart sokáig és elviselhető marad. Mindenképp jelezze, ha a tűréshatára közelében jár, hogy a TestSzobrász a lehető leghatásosabban tudjon Önnel együttműködni.

Fizikai fájdalom okozása nem része a TestSzobrászatnak, a célunk éppen egy fájdalomérzet nélküli kiegyensúlyozott testtartás elérése. Ennek ellenére az érzetek erősebbek lehetnek főleg a sérült, megrázkódtatáson átment testrészek, területek esetében, ahol a tárolt feszültség

felszabadulása új érzést generálhat. Ezen területek gyakran tartalmazhatnak érzelmi töltést is. Bár a TestSzobrászok nem kapnak pszichológiai képzést, tréningjük megfelelően felkészíti őket az érzékeny területekkel való, a testtartás és egyensúly érdekében végzett körültekintő munkára. Ilyen esetekben visszajelzéseivel hatásosan tudja a TestSzobrászt az Önnek megfelelő szintre vezetni.

Minden TestSzobrász kezelés a test más-más részeivel foglalkozik és a kötőszövet különböző rétegeit érintve kívülről befelé, majd a mélyebb szövetektől a felszínibb szövetekig dolgozik. A TestSzobrász sokszor nem azon a területen fog dolgozni, ahol az Ön tüneteire erre invitálnák, főként azért, mert a tünetek az egész testszerte beágyazódott mintát rejtenek. Egy nyakrándulást okozó baleset sajnó nyakat és vállat eredményez rövid távon, néhány héten belül azonban a gerinc alkalmazkodik az új fejtartáshoz, ami elmaradó rehabilitáció esetén néhány hónap alatt az egész testre kiható strukturális változást eredményezhet, és esetleg a nyaktól távolabbi ponton okoz kompenzációt, illetve új fájdalomérzetet.

Nem ritkák a kezeléseik között fellépő furcsa érzések, mind fizikálisan, mind érzelmileg. Ha ilyesmit tapasztal a kezeléseik alatt vagy között, nyugodtan ossza ezeket meg TestSzobrászával. Gyakori a régi, feledésbe merült érzetek kiújulása, újbóli felszínre kerülése, ami a feldolgozással járó felszabadulás egyik biztató jele.

Tekintse a TestSzobrász kezeléseit egy programnak vagy projektnek, aminek eleje, közepe és vége van, minthogy ez nem egy végnélküli terápia. Az első 4 kezelés a felszíni rétegekkel, a középső 4 kezelés a mély rétegekkel foglalkozik. A befejező 4 kezelés pedig összehangolja a két réteget a mindennapi mozgásformák hatékonyabb végzése céljából.

A TestSzobrászat hatásai még jóval az utolsó kezelés után is folytatólagosan jelentkeznek, ahogyan az új testtartás beépül és személyiséggé válik. Ebben a folyamatban helye van további karbantartó, vagy éppen specifikus TestSzobrász kezeléseknél, hogy az új testtartásból további kompenzációk ne eredezhessenek. A testtartás fejlesztésére ajánljuk a jóga, Tai Chi, Feldenkrais, stb. módszerek mellett a rendszeres testmozgást, és új vagy régi hobbik végzését.

Mitől más a TestSzobrászat?

A TestSzobrászat a Strukturális Integráció (SI) egyik fajtája. Az SI rövid történelme alatt számos más irányzat és alkalmazás alakult ki - Rolfing®, GSI, Hellerwork, Soma, Core stb. - ezért érdemes kiemelni a TestSzobrászat néhány jellemzőjét.

- A TestSzobrászat rendszerszemléletű, nem tünetorientált.
- A TestSzobrász kezelések finoman követik a vendég érzékenységét, és a vendég teljes bevonásával történnek.
- A TestSzobrász kezelések szériái az Anatómiai Vonalak (Anatomy Trains Myofascial Meridians) mentén bomlanak ki, egy logikus, láncolatként összefüggő folyamatban.
- A TestSzobrászat Műhely formában működik, ami mellett a legtöbb TestSzobrász saját praxist is fenntart.
- A TestSzobrászok szívesen dolgoznak együtt más alternatív vagy hagyományos gyógyászat körében dolgozókkal, nyitottak az információcserére és nagyra értékelik az együttműködés lehetőségét.
- A TestSzobrászat fő célja a vendég önállósága.

1) Annak ellenére, hogy a legtöbben konkrét tünet kezelése érdekében választják a TestSzobrászatot, a TestSzobrászat szándéka a tünetet okozó okok megtalálása és megváltoztatása. Gyakori például, hogy a vállsérülések okozója a hiányzó, bordakosár felőli alátámasztás. Mi az eredménye egy váll-rehabilitációnak vagy -kezelésnek, ha azzal egy időben nem orvosoljuk a kiváltó okot a bordákon keresztül a csípőig, vagy még tovább, a lábakig? A TestSzobrász kezelések arra hivatottak, hogy folyamatosan és egyre fokozódó mértékben növeljék a test egyensúlyát és teherbíró-képességét a testtartáson keresztül, ami új viszonyokat alakít ki a vázrendszerben.

A test így hatékonyabban ellenáll a régi sérülések kiújulásának és megelőzhet újabbakat.

Ida Rolf egyik félig tréfás megjegyzése így hangzik: "Az puszta szerencse, ha a tüneteid javulnak". A TestSzobrász lehet, hogy nem egyből azon a területen, testrészen kezd dolgozni, ahol a tünetek jelentkeznek. A tünetek sokszor valahol máshol, távolabb gyökereznek. Van úgy, hogy több kezelésbe, vagy akár az egész szériába is beletelik, mire megtaláljuk a tünetek okozóját, mivel ebben a folyamatban a vázrendszer támogató viszonyainak kialakítása az első lépés. Emiatt a TestSzobrászat jobban hasonlít a klasszikus akupunktúrára, homeopátiára vagy oszteopátiára, ahol a tünetek a fontossági sorrendben másodrendűek, az elsődleges a támogató és fenntartó alap megteremtése.

2) A TestSzobrászat egyenrangú helyzetet kínál a vendégek számára. A kezelések mindig a legnagyobb hatásfokkal, az érzetek tűréshatárán belül zajlanak, amihez a vendég és a TestSzobrász közösen kalibrálják a megfelelő intenzitást, erősséget. Nem sok haszna van a túlzott erőlködésnek, erőltetésnek, még ha azt kitartó bátorítások is kísérik. Bizonyos esetekben a kezelés egyes fogásai megközelítik, illetve akár át is hághatják a vendég tűréshatárát, de ez mindig kontrollált és rövid lefutású. Értelmetlen és visszájára is elsülhet, ha fájdalom- okozással próbálunk változást kieroőszakolni.

Ezen túl a vendég mindig aktívan, saját testének mozgásával kíséri, segíti a kezelést a TestSzobrász instrukcióit követve. Ha a kezelés közben sokáig mozdulatlanul fekszik a masszázstalon, valószínűleg elmulasztja a TestSzobrászat legfőbb jótékony hatását. A TestSzobrászat követi Ida Rolfnak a fogások kivitelezésére adott egyszerű utasítását: "Rakd oda, ahová való, és kérj hozzá mozgást".

A vendéggel ilyen módon való együttműködésnek több jótékony hatása is van: a nagyobb testfelületen való szétterítéssel csillapítja az átélt érzetet, bekapcsolja a propriocepciót és az interocepciót vagyis a saját belső érzeteket, amelyek előremozdítják az elvégzett fogások, kezelések integrációját. Végül, de nem utolsósorban segítik a TestSzobrászt a kötőszövet megfelelő rétegében maradni.

Mindezzel együtt a TestSzobrász nagy mértékben támaszkodik a vendég főként fizikai és érzelmi téren tett visszajelzéseire, valamint a kezelések közötti testmozgás, testedzés által keltett érzeteire. Az ilyen természetű megfigyeléseinek a TestSzobrászával való megosztása sokkal hatékonyabbá teszi a kezeléseket.

3) A TestSzobrász kezelések szériája a kötőszöveti rendszernek egy logikus és egységes megközelítésén alapul. Ez az Anatómiai Vonalak (Anatomy Trains©) elmélete, ami felvázolja az egyes kezelések hatáskörét és célját, és biztosítja, hogy a TestSzobrász a kezelést magas hatásfokkal, a megadott kezelés határain belül maradván, ám kreatívan, a vendég egyéni adottságainak megfelelően végezze.

4) A TestSzobrászok nyitottak a kezeléseket kiegészítő más gyógymódok terápiás használatára a kezelésekkal egyidőben, azokat megelőzően vagy utánuk. A TestSzobrászat nagyon jó kiegészítője a masszázsoknak, csontkovácsolásnak, oszteopátiának, kranioszakrális terápiának, jógának és a testedzés bármely formájának. Valljuk, hogy nincs "egy igaz út" a manuális és mozgásterápiák területén, és mindig tanulhatunk a társterületek kiművelt képviselőitől. Gyakran az ilyen kapcsolatokból tanultakat a saját munkánkban tudjuk hasznosítani, az pedig még gyakoribb, hogy ajánlani tudunk a vendégnek olyan, megfelelőbb társterületet és annak terapeutáit ami vagy aki hatékonyabb lehet (az ő esetében).

5) A TestSzobrászat egy projekt, aminek van eleje, közepe és vége. Az alapeszme az, hogy egy olyan stabil és független állapotba hozzuk a vendéget, ahol önállóvá válik és nem kényszerül többé a TestSzobrász folyamatos kezeléseire. Természetesen a karbantartás és az alkalmankénti kezelések részei a TestSzobrászok munkájának, de nem egy állandó, folytatólagos rendben. A TestSzobrász kezelések a leghatásosabbak rövidebb, intenzív periódusokban, amit hosszabb megemésztési, feldolgozási szakaszok követnek. Azt szeretnénk, ha a vendégnek belátható időn belül nem lenne ránk szüksége.

Hogyan kaphat a lehető legtöbbet a TestSzobrász kezelésektől?

Most, hogy elkezdte a TestSzobrász kezeléseket, útravalóként következzen néhány tanács arra vonatkozólag, hogy hogyan kaphatja a lehető legtöbbet ettől a folyamattól.

A TestSzobrász kezelése szériája egy terv arra, hogy egyensúlya, testtartása javuljon. Emellett ez a folyamat főként egy képzési, tanulási lehetőség, ahol a testérzeteinek az érzékelését fejlesztve jól érezheti magát a bőrében, a kultúránkból fakadó elidegenedési hatások ellenére is. Az alábbiakból lehet, hogy nem minden illik Önre, ezért nyugodtan mazsolázzon a felsoroltak közül, és alkalmazza azokat, amelyek testhezállók.

- Javasoljuk, hogy vezessen rövidebb-hosszabb lélegzetvételi naplót a kezelések folyamatáról. Meglepetéssel szorgálhat majd (esetleg) a változások megjelenése érzésekben, álmokban, viselkedésformákban, hangulatban és egyéb élményekben.

Bár a leggyakoribb a fájdalmak, problémás testrészek, események felsorolása, mégis engedjen teret azon gondolatainak leírására is, amelyek jó érzéssel töltik el a testével, illetve a kezelésekkal kapcsolatban. Ezeket érdemes minél hamarabb leírni, mielőtt még feledésbe merülnének.

- Hagyjon időt a kezelése előtt és után egy könnyed sétára. Így könnyen megérezheti a kezelés azonnali hatását egy jól megszokott mozgásformában, a járásban. A járás, mint jól megszokott kinesztetikus élmény segít integrálni, beépíteni a kezelés eredményeként fellépő

változásokat, és időt ad a gondolatok letisztulására is. Ha történetesen autóval érkezik a kezelésre, parkoljon nyugodtan néhány utcányira. Amennyiben kalandvágyóbb, részt vehet a TestMozgás óráinkon, ahol speciálisan kifejlesztett mozgásformákban kísérletezhet megújuló testével és képességeivel.

- Kezelése akkor lesz a leghatásosabb, ha beengedi, meghívja bele a TestSzobrászt. Előfordul, hogy a TestSzobrász túl nagy erővel dolgozik, esetleg húzza a bőrét, vagy túl gyorsan-lassan alkalmazza a fogásokat, amire Ön visszahúzódik, megfeszül. Ilyen esetekben bátran adjon visszajelzést. TestSzobrásza alaposan fel van készítve a kezelések végzésére, mégis Ön ért magához a legjobban. Ez az Ön kezelése, engedje el, és érezze jól magát a kezeléseken!

- Mindannyian különbözően nyílunk meg a kezelésekre. Ez leginkább szándékunktól függ, és finom fokozatosságban működik. Kísérje figyelemmel a TestSzobrász munkáját, és akaratával kapcsolódjon az alkalmazott nyomás erősségéhez. Ha a nyomás erőssége megbontja ezt a kapcsolatot, akkor az túl erős, vagy túl gyenge, emiatt kevésbé lesz hatékony. Ez alól a sérülésen, traumán átesett területek kivételt képeznek, ahol nagy mennyiségű érzet halmozódott fel, és annak az felszabadítása érzetgazdag lehet. Minden ilyen esetben adjon visszajelzést a TestSzobrászának érzeteiről a fogások mélységét, érzékenységét illetően.

- Kezelések között figyeljen, és hallgasson a testére! Hozzá vagyunk szokva, hogy felülről diktáljunk a testünknek. A kezelések alatti időszakban az információk alulról, a teste felől érkeznek felfelé, a tudat felé. A teste jelezni fogja, hogy mire van szüksége. Ha nyughatatlanság fogja el, menjen, és táncoljon egyet, vagy sétáljon, edzzen!. Ha fáradtnak érzi

magát, engedjen a hívásnak, és adjon lehetőséget és időt a testének, hogy helyrehozza magát.

- Törje meg a hosszabb ülő periódusokat! Adjon magának óránként néhány perc pihenőt hosszabb vezetések alkalmával, és menjen gyakori terápiais sétára az irodában! Emlékezzon, a széken való ülés az elsőszámú stresszfaktor a testtartására nézve!
- Egy forró vagy meleg fürdő a kezelések és a nap végezte után felüdítőleg hathat.
- Gyakran megesik, hogy a kezelések utáni napokon furcsa, addig ismeretlen, esetleg izomláz-szerű húzódásokat, érzeteket tapasztal. Ezek a szövetek újrendeződéséből erednek, normálisnak tekinthetőek és néhány napnál nem tartanak hosszabban. Amennyiben tartósan megmaradó érzeteket tapasztal, mindenképp ossza azt meg TestSzobrászával.
- Ehhez hasonlóan érzelmi kilengések is kísérhetik a kezeléseket. Ezek szintén átmeneti jellegűek, és amennyire csak tudja, szemlélje ezeket a megfigyelő szempontjából. Ha mégis hosszabban elhúzódnának, beszélje meg TestSzobrászával.
- Tartsa vissza magát bármilyen testtartás, pózolás saját magára való erőltetéstől. A TestSzobrász kezeléseket egy erőlködésmentes, könnyedebb tartást hoznak elő Önből, amihez nincs szükség hátrahúzott vállakra, behúzott hasra, vagy bármire, amire gondolni tud. A testünk saját intelligenciával rendelkezik és tudja, hogy mi jó neki.

Hagyja, hogy felszabaduljon, és egy természetesebb, kényelmesebb helyzetbe kerüljön! A kezelések végére lehet, hogy teste jobban fog igazodni a függőlegeshez, vagy egy, a testére vetített négyzethálózathoz, de az is lehet, hogy nem. Az számít, ha jól érzi magát a bőrében.

- TestSzobrásza lehet, hogy testérzetet fejlesztő szándékkal ad majd otthon végezhető gyakorlatokat, megfigyelési szempontokat, hogy a régi beidegződéseket megbontsa. Amennyiben kap ilyeneket, bánjon velük csínján, és próbálgassa azokat megerőltetés nélkül, gyakran, de rövid ideig. Ne erőltessen magára valaki által jónak mondott testtartást, még ha az a valaki éppen saját maga is, mert az csak új feszültségeket fog felépíteni a régié helyett.

- Legtöbbször a leghatásosabb a régi testtartásban való lét megfigyelése, ahol a régi testtartás kényelmetlenné válik. Ezeknek a pillanatoknak a megfigyelése, és egy idő utáni tette váltása, egy másik pózba, testtartásba való átmozdulás az, amiből a test a legtöbbet tanul. Ez egy idő után már természetesen, automatikusan, test-szinten fog működni, a teste magától helyzetet vált. A fő teendője nyugodt várakozással és vágyakozással figyelni testének újrendeződését.

- Az Ön teste úgyszintén jelzéseket fog adni az Ön környezetéről. Az, ahogyan a mosdó fölé hajol, ahogyan az asztalnál ül, vagy ahogyan az ágyból kel fel, minden egy picit másképp fog esni. Ahol tudja, segítse ezt maga körül apró változtatásokkal! Ebben TestSzobrásza is segítségére lesz, de új testének igényeit megfigyelnie elsőrendű lehetőség.

- Megszokott az, hogy a kezelés utáni pár napban érzett új érzések és változások a hét vége felé már nem olyan kézzelfoghatóak, érzékelhetőek, hatásuk halványulni látszik.

Ennek ellenére azok mélyen beleivódtak a szövetekbe, csak a test már jobban hozzászokott és alkalmazkodott hozzájuk. A TestSzobrász kezelések szériája ügyesen úgy lett kifejlesztve, hogy visszaesésre ne kerüljön sor. Éppen ellenkezőleg, még hónapokkal a kezelések után is változások sora figyelhető meg.

- És végül, érezze jól magát a bőrében! A TestSzobrász kezelések kiváló alkalmat nyújtanak a test és a mozgás újra-felfedezésére. Ez annyira fontos és megkapó volt az Ön TestSzobrásza számára, hogy hivatásává vált.

Nagy izgalommal tekintünk előre az Ön egészségének és testérzeteinek eme közös felfedezéséhez!

Interjú a testi terápiák szerelmeseivel, (egy vérbeli bodyworkerrel) Pegán Attila TestSzobrásszal

Beszélgető társ, kérdező: Keresztes Ági gyógymasszőr, barát

Pegán Attila autentikus Thai jóga masszőr tudását egyenesen a gyökereknél, vagyis Thaiföldön szerezte többek között a Sunshine Network mestereinél. Attila Thai masszőr tanárként praktizált sokáig, első könyve pedig 2010-ben jelent meg a témában angol nyelven, The Art and Knowledge of Thai Yoga Massage címmel. Az USA-ban él és dolgozik három fiával és feleségével Rozzsal, aki szintén masszőr. Az utóbbi évektől széleskörű tudása egy módszerben sűrűsödött össze, amikor rátalált igazi útjára, a Strukturális Integrációra, amit magyarul TestSzobrászatnak hív. A Strukturális Integrációt újraformáló Thomas W. Myers KMI nevű iskolájába járt, ott sajátította el a tudást, amit azóta alkalmaz és tanít is Magyarországon és más európai helyszíneken.

A beszélgetés, interjú ötlete abból született, hogy én és a férjem is rajongói vagyunk a mozgásfunkció javítással foglalkozó módszereknek. Egy hármásban eltöltött beszélgetés során úgy döntöttem, hogy szeretném megismerni a módszer lényegét és interjút készítek Attilával.

Íme:

ÁGI: Mi ez a dolog? Összeírtunk néhány kérdést a férjemmel. Utánaolvastunk a témának és az az érzésünk, hogy ebben a témában nagyon sok a mese, mi pedig a lényegét szeretnénk tudni.

ATTILA: Kicsit kopaszítsuk le a lényegre? Jó!

ÁGI: Mit csinálsz, mint Strukturális Integrátor?

ATTILA: Van egy nagyon egyszerű meghatározás, ami az egyik tanáromtól, Larry Phippstől származik: a vízszintes egyensúly és a függőleges együttállás megteremtésének a folyamata az emberi testben. Ez a lényeg. Megteremteni azt, hogy egyenesen állj és egyensúlyban legyél. A csípő, a váll, fej, gerinc, meg a karok és lábak egyenesen álljank. Strukturális Integrátorként egyensúlyba állítalak a gravitációval. Ez röviden a holisztikus szemlélete a munkámnak.

ÁGI: Ha jól értem, akkor az egyensúly úgy néz ki, hogy egyrészt így függőlegesen, ahogy a gerinc áll és ehhez jön a jobb és bal oldal szimmetriája?

ATTILA: Igen, vízszintesen egyszerű mondjuk a vállövet nézni. Ha jobban megnézed az utcán sétálókat, hamar észreveszed, hogy alig akad olyan ember, akinek a két válla, vállöve vízszintes.

A vízszintességben az a lényeg, hogy ha nem vagy vízszintes egyensúlyban, akkor kompenzációkat kell felépítened. De az még a jobb megoldás, mivel kompenzációk nélkül eldőlnél.

ÁGI: Érdekes, ezen a vízszintes egyensúlyon még nem gondolkodtam. Akkor a vízszintesség fáraszt a legkevésbé?

ATTILA: Persze, hát erről van szó.

ÁGI: *És hogy is volt a függőleges vonal? Ez ugye a gravitáció felé mutat?*

ATTILA: A föld középpontja felé. Ez volt Ida P. Rolf elmélete. Ida Rolf azt mondja, hogy nem a Strukturális Integrátor, vagy TestSzobrász az, aki ezt az egészet csinálja, hanem a gravitáció. A gravitáció a gyógyító. A gravitációval való együttálláskor beindulnak a szervezetben az öngyógyító energiák. Mert ugye megvágod a kezed, akkor begyógyul. Eltöröd a csontodat, összeforr. A szervezet szinte minden traumára, sérülésre tudna választ adni. Mért van az, hogy bizonyos dolgokat meg nem tud megcsinálni? Más dolgokat meg jól helyrehoz testszinten. És akkor ez az elképzelés a nagy holisztikus válasz: a gravitációval való együttállás.

Tudod mit jelent a gravitációval való együttállás? Azt, hogy az egész Univerzummal állsz együtt, nem csak a Földdel. Részévé válsz az egésznek, az egész mindenségnek -és ezt csinálja a TestSzobrászat.

ÁGI: *Aha.*

ATTILA: Behelyez oda, ahova tartozol. Most voltunk táborban, Nyalkán és találkoztam egy sráccal, aki biodinamikus kertész. Kerteket épít, több százat csinált már. Ő azt mondta, hogy tulajdonképpen ő meg én ugyanazt csináljuk, csak ő növényekkel, én pedig az emberekkel. És az a lényeg, hogy ha a helyedre kerülsz, akkor megszűnik az idő és az információ jobban kezd áramlani. Ezt csinálja ő a biokertészetben azzal, hogy odamegy egy helyre, ahol pl. az alma a domináns. Keres még ott más domináns növényeket és ezzel a pár növényvel beolt mindent. Csinál belőle preparátumot, varázsitalt és azzal beoltja a komposztot, locsolóvizet, meg mindent, mert az hordozza annak a helynek az információját. Ettől a növények ráéreznek a közegükre. Minden

iszonyatosan beindul, nagyobb lesz, jobb ízű, több tápanyag lesz benne. Együtt élnek.

Ugyanígy az emberekkel is, beindul körülöttük minden. És én is ezt élem, hogy így pezseg (nevet). Működik csak attól, hogy oda kerültem, ahol most vagyok a testemben.

Azt látom az embereken, akikkel dolgozom, mintha felébredtek volna valamilyen csipkerózsika álomból. Átkerülnek egy másik állapotba.

ÁGI: Akkor egy kicsit hasonló ahhoz az, amikor kipróbáltam egyfajta bodyworkot és nagyon meglepődtem, hogy a valóságba csöppentem.

ATTILA: Hát, oda kerülünk a valóságba olyankor. Megyek az utcán és látom, mi a valóság és mi nem. Látszik, mely emberek milyenek. Minden nagyzolás nélkül egyszerűen látom, hogy ő hogy tartja magát, ebből lejön nekem az egész sztori, hogy mi van vele.

ÁGI: De érdekes!

ATTILA: Nagyon. Úgyhogy a TestSzobrászat tehát a Strukturális Integráció továbbfejlesztése. Erre úgy jöttem rá, ahogy lefordítottam magyarra, mi is az a Strukturális Integráció, mi a lényege. Mi tehát TestSzobrászatnak hívjuk, szerintem ez a jövő. A Strukturális Integráció az nagyon bal agyféltekés, tehát a mérnököknek, tudósoknak, reál beállítottságúaknak való. A TestSzobrászat egy művészeti ágazat, mi igazából művészek vagyunk. Nálunk az ember a szobor. Az agyag, a fém, stb. a szobrász anyaga, az úgy ott marad. A miénk élő és elmászkál. Jön-megy, rohangál, lefekszik. Dinamikus médium, akivel mi dolgozunk. Ez az emberi test.

Egy másik fordításom az, hogy "gondolkozz egész testtel, engedd el magad". Ez egy dalszöveg is a Sziámitól, ami azt jelenti, - nem tudom akkoriban nekik mit jelentett - hogy nem az agyunkkal kell megcsinálni ezt, hanem a testünkkel.

A másik dolog, hogy ki a TestSzobrász, vagy Strukturális Integrátor. A TestSzobrász az nem egy terapeuta, nem egy gyógyító. Nem azt mondom, hogy most megcsinálom a kezedet, mert ez az alapértelmezés, hogy én leterápiázlak téged és te meg jól leszel. Elmész a masszórhöz, pszichológushoz, bárkihez, jó lesz neked, mert meggyógyulsz.

A TestSzobrász az egy educator. Erre kéne egy jó magyar szót találni. Nem is oktató. Talán a tanító lenne a legjobb, de arra meg az általános iskolai tanító néni, bácsi ugrik be legtöbbünknek. A mi feladatunk a megtanítása a dolgoknak, nem pedig a meggyógyítása. Tehát, ha valaki jön egy fájó vállal, vagy csípővel, akkor nem arról van szó, hogy ezt most meg kell javítani, hanem meg kell tanítani. Ez ugyanaz, mint a halat adni, vagy megtanítani halászni metafora. Nem megcsináljuk neki a csípőjét, hanem megtanítjuk, hogyan használja úgy, hogy aztán ne fájjon. Tehát ebből egy egészen más dolog jön ki.

ÁGI: Hát engem elkezdett érdekelni!

ATTILA: nevet (hahahahaha)

ÁGI: És hogy csinálod a TestSzobrászatot?

ATTILA: Nagyon az elejéről fogom mondani. Ez egy masszázshoz hasonló tevékenység, látod, itt a masszázstasztal. Ide lefekszik a vendég, és akkor csinállok rajta manuális technikákat. A masszázstól viszont annyiban

különbözik, hogy a vendég nem passzívan fekszik az asztalon, nem csak gyúrom (és alszik), hanem aktívan részt vesz a kezelésben, tehát egy együttműködés alakul ki, amivel az emberi kapcsolatokat is modellezzük, minden egyes fogásban. Megyek, nyomom és te mozdítod a lábadat és azt modellezzük, hogy mehetek-e még, fáj, nem fáj, mélyebben, rossz...

ÁGI: Aha.

ATTILA: Folyamatos a visszajelzés, folyamatosan együtt vagyunk egy térben. Egyik tanárom úgy is mondta, hogy ez egy közös meditáció, tehát mondjuk a példa kedvéért, a thai masszázsban mindketten külön medítálnak a thai masszőr, és akit masszíroz.

ÁGI: Amikor kaptam thai masszázst, az volt az érzésem, hogy velem vannak.

ATTILA: Igen, innen indulunk, ez az alap. A visszajelzések az intuíció és a metta szintjén folynak, és emiatt elmarad azok egyeztetése. Én például Thai masszázsnál a saját komfortomból vezetem le a masszázst, mint masszőr, a TestSzobrászatnál pedig tudatosan és aktívan együtt keressük az érzeteket. Tehát, amikor odamegyek, megnyomom és elkezdek dolgozni veled, akkor aktívan mindketten ugyanazon a szinten vagyunk, nem passzív befogadóként és aktív adóként. Megszűnik az idő, és ott beszélgetünk egy időtlen helyen az érzetéről, ami rendezi az egészet, az számít.

Ez nemcsak az asztalon működik, hanem működik ülve, állva vagy járás közben is. Ezt eddig sehol máshol nem tapasztaltam. Tudunk csinálni fogásokat, dolgozni a vállal, nyakkal, az egész háttal. Egyszerűen

Egyszerűen elmegyünk ettől a helytől, hogy te ilyen passzív vagy, akkor lehet állva is dolgozni, a falnál vagy ülve és csak a légzésen dolgozva, visszahelyezve téged a gravitációba.

ÁGI: Mi a mozdulat? Gondolom, hogy azért több fogás van.

ATTILA: Sokféle van. A legalapabb, hogy követjük a kötőszövet szálirányát. Amerre a kötőszövet megy, arra megyünk mi is. Olyan is van, hogy keresztbe megyünk, más alkalommal. És akkor én nyomom. Ezt kötőszöveti érintésnek nevezem. Be is mutathatom rajtad:

Hogy ha masszőr vagyok, akkor ezt csinálom, ugye? (Gyúr)

Ez is hat a kötőszövetre.

De ha azt mondom, hogy kötőszöveti érintést fogok csinálni, az ilyen, itt megyek

Kicsit mozgasd! Nyisd meg! Az az, érzed ezt?

ÁGI: Igen.

ATTILA: Ez maga a kötőszöveti érintés. Nagyon lassan, érzed?

ÁGI: De érdekes! Bekapcsolódtak plusz érzések!

ATTILA: Persze. Ez a kötőszöveti érintés. Amit egy kézzel tudok csinálni, az mondjuk x , amit 2 kézzel az x a négyzetben, hatványozódik, amit 2 kézzel meg egy mozgatóval tudunk csinálni az x a köbön.

ÁGI: Aha.

ATTILA: Tehát az az információ, amit mozgatóval tudok bevinni

neked, az köb, 3. hatványon realizálódik. Több információt tudok bevinni, mintha csak gyúrnálak, érintenének. Úgyhogy ettől hatásos. Amit mondtál, hogy más érzetek is vannak, az az extra információ.

ÁGI: Az információ belőlem jön?

ATTILA: A kettőnk munkájából. Magadnak is meg tudod csinálni, de az más, mondjuk Anusara jóga, csak példaként. Ez a kötőszöveti érintés 2 intelligens rendszer kommunikációja, a te intelligens rendszered és az én intelligens rendszerem tudatos összekapcsolódása.

ÁGI: Te tanítod az én karomat?

ATTILA: Igen, ahhoz, hogy ez működjön, mindenképpen kell a te hozzáállásod. Én viszem be az információt.

ÁGI: Értem már, hogy milyen információt, tehát tanítod folyamatosan, hogy jól mozogjon.

ATTILA: Minden fogás egy tanítás, ezért nem terapeuták vagyunk.

ÁGI: Ez viszont arra is sarkallja az embert, hogy nagyon ott legyen.

ATTILA, ÁGI: (nevet)

ATTILA: Az ottlevés függ attól, hogy éppen milyen napja van, milyen tudatállapotban van, mennyire fáradt, készül rá a vendég. Meg persze tőlem is, hogy mennyire vagyok felkészült.

ÁGI: Ezzel a kötőszöveti érintéssel, itt éppen mit tanítottál? Azt honnan tudod, hogy mit kell éppen tanítani?

ATTILA: Erre mondjuk azt, hogy kiegyensúlyozottnak érezni magad a bizonytalanságban. Szakmai berkeken belül van protokoll, hogy egy ilyen kart hogyan kell megjavítani, bár minden vendég másképp hozza létre, csinálja meg magának. Mindenkinek más az érzete, fájdalma, élettörténete, ettől kezdve minden más, még akkor is, ha az anatómia ugyanaz; nem tudom tehát, hogy ha odamegyek, akkor mi vár engem. Fel vagyok készülve bármire.

ÁGI: Tehát amikor egy fogást csinálsz, akkor te is csak figyelsz?

ATTILA: Abszolút, hallgatok. Az első az egy figyelő mozdulat, nem kell csinálni semmit. Kérek egy mozdulatot, csak hajlítsd visszafelé a csuklódát, az az. És lefelé meg felfelé, érzed? (kötőszöveti érintést végez) És akkor tudom, hogy mivel dolgozom, meg tudom találni a végpontját, hogy hova megy. Onnan el tudok jutni egy következő izomra, struktúrára. Legtöbbször nem működik rendesen, úgy, ahogy tudna. Különböző rétegeink vannak és a traumák, az élettapasztalatok, balesetek, egyéb más történések következtében bizonyos helyeken kialakulnak összetapadások. Két egymás mellett levő réteg, mondjuk két izom. Az egyik erre szeretne menni, a másik meg másikfelé, és amikor ezek összetapadnak, akkor együtt így fognak ezentúl menni, egy erőltetett mozgást végezve.

ÁGI: Fú, hát ez elég szemléletes!

ATTILA: Amit én csinálok, az az, hogy megpróbálom a kettőt elválasztani

egymástól, hogy megint tudjanak elmozdulni egymáson. Megpróbálom kimozdítani abból a helyzetből, amiben vannak. Azt mondom az egyiknek, hogy gyere, válj el a következő rétegtől, meg aztán oldalról is, és mozogj szabadon. És akkor csinállok 2-3 ilyen fogást és szabadabban fog mozogni. Ez az egyik fajta tanítás, felszabadítani a letapadásokat és összetapadásokat.

ÁGI: Az az érzésem, hogy neked nagyon kell tudni az anatómiát!?

ATTILA: Igen, az alapvető, hogy tudni kell, hogyan épül fel a vázizom rendszer, meg hogy is van a kötőszövet, és ennek a megértésére, megtanulására nagyon jó az Anatómiai Vonalak (Anatomy Trains) elmélet. Ugyanakkor minden egyes ember unikum, egyedi módon használja a testét.

ÁGI: Akkor ez a két dolog jön össze a TestSzobrászatban?

ATTILA: Így van.

ÁGI: Érzem, hogy mi a tanítás. Tehát nem az van, hogy beviszel egy akármilyen információt?

ATTILA: A figyelés és a közös munka, annak van gyümölcse. Folyamatos kommunikáció, visszajelzések vannak, többnyire beszéddel. Instrukciókat mondok, hogy így mozogjál, kicsit jobban, ez fáj, ez jó, ez megy folyamatosan. De olyan is van, hogy nincs verbális kommunikáció és csak a szövetekkel kommunikálok.

ÁGI: És az hogy jön le neked? Van egy érzésed?

ATTILA: Igen. Legegyszerűbb a bőrön látni, érezni mondjuk az összetapadást. Érzem, hogy amikor nyomom, simítom, akkor ott kialakul egy hullám, és amikor megáll, akkor érzem, hogy van ott valami. Aztán még jobban belemegyek, vagy másfelől csinálom. Végül oda érkezem meg, hogy nem kell nagy hókuszpókuszra gondolni, csak figyelni egyszerűen, és emellett olyan tudásnak kell lennie, olyan figyelemnek, hogy megértssem, amit a szövet mond. Addig keresem, mozgatom, mozgattatom, figyelem a testet, amíg találunk olyat, ami a gyökere az egésznek.

ÁGI: És én még nem jelentkeztem erre?

(Attila jóízűen kacarászik hahahaha)

ÁGI: És lelkileg mi történik?

ATTILA: Én csak a fizikai testen keresztül dolgozom. Te tudod, általában milyen szűrőket használunk egymással, mi a fixink, a játszmakörünk, tudod mire rágunk be, mire mozdulunk. Itt minden ilyen kikerülünk, a radar alatt el tudunk menni. Az összes terápiában az történik, hogy egymásra vetítgetnek. Itt nem tud bekapcsolni a kör, vagy ha bekapcsol, képzavar keletkezik, mert az egy másik folyamat. Az összes pszichoterápia, meditáció, csoportozás, családállítás, mind mentálisan véghezvihető dolog. A pszichodráma ugyanez, bár mondjuk, ott van egy kis mozgás, de alapvetően az is egy mentális folyamat. Ezek mind időbeli módszerek, ahol az időbeli helyünk a fontos, legyen az gyermekkor, a jelen, a most vagy a jövő.

A TestSzobrászattal pedig azt próbáljuk elérni, hogy a fizikális testen és annak érzetein keresztül hassunk az egész emberre, persze a mentális folyamatokra is. Ez a térbeli módszerek csoportjába tartozik, ahol a térben kitöltött, elfoglalt helyünk és annak viszonyai a lényeg.

ÁGI: Ez azt is jelenti, hogy a mentális folyamatok bizonyos helyeken térképeződnek?

ATTILA: Az is benne van persze.

ÁGI: Különböző témák tartoznak bizonyos szervekhez?

ATTILA: Igen, de még annyira sem megyünk bele. Tehát még azt sem mondjuk, hogy a váll mondjuk a féltékenységet, vagy a szerelmet vagy bármi mást jelent, hanem az adott testi érzetről beszélünk, ami a vállban van. Nem kötjük össze semmivel, hanem, hogy magát a testérzést érzede. Tudod-e mozgatni? Milyen érzés, hogy ha így csinálsz? Milyen érzés, ha felnyúlsz? Fájt? Kellemetlen? Kellemes?

ÁGI: Például mit tudnak mondani ilyenkor a vendégek? Mondj egy konkrét érzést!

ATTILA: Hát, először azt mondja, hogy fáj, vagy jó. Ezt a 2 dolgot tudjuk alapból. (hahaha) (nevet) Alapvetően azt tanuljuk, hogy valami fáj, vagy nagyon jó. Közte űr van. A lényeg az, hogy megtanuljuk pontosan kifejezni, amit érzünk. Hogy oké, fáj, de mit érez? Szúrós? Tompa? Húz, csíp? Körbeírom neki, hogy milyen választási lehetőségek vannak. És akkor mondja, hogy ja, hát hát ilyen tompán fáj. Akkor 1-10 ig milyen skálára tennéd? 4-es, akkor ez egy tompa 4-es. Akkor tudjuk, hogy ez mit jelent kb.

Ezt így belőjük. És akkor onnan kezdve így tud már róla beszélni. 8-asnál van, ez már 9-es...Bekalibráljuk az összes testérzetet. Neki is jó, meg nekem is, mert megértjük, mi van, mit érez. Ez a TestSzobrászat csinálása.

ÁGI: Értem. Kinek való?

ATTILA: A TestSzobrászat a krónikus, sok év alatt kialakuló állapotokra való. Testtartás javítása, gerincferdülés, rövidebb láb, balesetek, sérülések megmaradt, vagy meg nem gyógyult beállásai, olyanok, amik évek óta fennállnak, nem friss sérülésekre.

ÁGI: Mik a kontraindikációk?

Alapvetően bármilyen gyulladássos, lázas, akut folyamatok. Azokba nem tudunk belenyúlni, mert a szervezet nem azon a szinten működik, mint normálisan, hanem fokozott veszélyhelyzetben érzi magát. Sportsérülések, rándulások, ficamok, kiugrott váll, beállt nyak kezelése ugyancsak alacsony hatásfokú, ha egyáltalán alkalmazható. Terhesség ideje alatt is nagyon meggondolandó, milyen munkát, és hogyan végzünk. Pszichiátriai kezelés alatt állók sem kaphatnak TestSzobrász kezeléseket. Bárki, aki vérhígítót szed, vagy érelzáródási problémákkal küzd, szintén nem kezelhetőek. És még több speciális esetben is lehet ellenjavallt a TestSzobrászat.

Minden nagyobb traumánál legalább néhány hónapot kell várni, mire lezajlik, beáll a test az új egyensúlyba. Addig rehabilitációt kell csinálni, valami másfajta tevékenységet, pl. masszázst, gyógytornát, stb. És amikor beállt a szervezet egy stabil helyzetbe, akkor lehet a TestSzobrászatot csinálni. Lelki eredetű személyiségproblémáknál sem tudunk együtt dolgozni. Szükség van arra, hogy az információ menjen ide-oda, tehát

tudjunk kommunikálni, viselkedni. Mindezek mellett a TestSzobrászat első kitétele, hogy legyen elegendő energiája a vendégnek a kezelések végzéséhez.

ÁGI: Mikor mondod azt, hogy kész van egy ember?

ATTILA: 12. kezelés után mindig. Nálunk a 12. kezelés után vége. Nem jössz vissza még gyomlálgatni magadat, hanem kész vagy. A lényeg, hogy nem egy tökéletes gyári, 0 kilométeres új testet kapsz, hanem egy integráltat, ami az eredeti, isteni vagy evolúciós – kinek mi tetszik – tervezéshez alkalmazkodik és a kezelések végeztével saját magad elkezdesz fejlődni. A 12 kezelés átlendít a véletlenül szervezett testtartásból az integrált testtartásba.

ÁGI: Mert hogy különbözőek vagyunk, és mégis be lehet a kezelést 12 alkalomra osztani?

ATTILA: Igen, mert egy recept szerint dolgozunk. Mind a 12 kezelésnek megvan a területe, hogy mit csinálunk és ugyanazt minden emberrel. Ezt Ida Rolf találta ki. Ő először 7 kezelést csinált, de aztán ezt kibővítette 10 kezelésre, mert mondták neki a tanítványai, hogy rajta kívül ennyit munkát senki nem tud megcsinálni 7 kezelésben. De ez még nem érintette kellőképpen a csavarodásokat és a felső végtagokat sem. Ez megértve Tom Myers kibővítette 12 kezelésre a receptet. Minden kezelésnek megvan a maga programja, megvan a koreográfiája, de annak megélése és lefutása minden egyes kezelésben egyedi.

ÁGI: Kinek mi a szerepe? Te tanítod. És mi a vendég szerepe?

ATTILA: Az ő szerepe a változás. Azt szoktuk mondani, hogy az olyan embereknek jó tulajdonképpen a TestSzobrászat, akik változni szeretnének, vagy akik már változás közben vannak, esetleg kíváncsi típusok.

Mindig azt szokták kérdezni, hogy ez mennyire maradandó. Azt érezni szokták a vendégek, hogy másképp állnak, ülnek, mozognak, alszanak, de hogy marad ez így? Visszarendeződhet, mint például masszázs után? Azt szoktam mondani, hogy ha ugyanazt csinálod, ami ide vezetett, akkor nagyon hamar vissza fog változni. De ha csak egy kicsit változtatsz, mondjuk, nem éjfél után fekszel le, hanem éjfél előtt, akkor az már segít, hogy tovább tartson, és hogy elkezdjél fejlődni, elkezdjél más dolgokat csinálni.

Tom Myers azt mondta a legutóbbi tréningjén, amin résztvettem, hogy ő akkor boldog és elégedett a munkájával, ha a vendége belefog egy olyan dologba, amibe magától nem tudott volna, például elmegy rendszeresen sétálni, vagy jógázni kezd. Itt nagyon picike dolgokra érdemes gondolni. Először másképp lélegzik, figyelni tud a sarkára, vagy éppen a csípője billenésére, aztán nagyobb dolgokra, mostantól nem fog húst enni, vagy lefogy, stb. Kicsi lépések közben meg-megváltozik az élete.

ÁGI: Kicsi az a hatalmas, úgy néz ki! ÁÁÁ ez jó!

ATTILA: Csak úgy tudnak változni a dolgok. A kicsi az hatalmas, annyira megváltozik az élete, hogy nem képes visszemenni a régibe. Ebben az országban annyi mindenben átmentek már az emberek, hogy az valami iszonyat. A testükben az egész történelem. Itt nagyon meg kell csinálni a

TestSzobrászatot, mert nagyon szét vagyunk esve. Tegnap éppen gyakoroltuk az egyik általános levezető fogást, ami már a kezelés legvége. A TestSzobrász annyit csinál, hogy így lehúzza a válladat hátulról. Miklós, aki a tréning résztvevője azt mondta: „Ebben a mozdulatban benne van minden!” Együtt viccelődtünk, hogy ebben a mozdulatban benne van az egész mikrokozmosz. (nevet) Már 15-ször látta ugyanazt a mozdulatot Miklós, de mindig van valami, amitől úgy megvilágosodik, meg persze én is. Ez egy a TestSzobrászat nagy pillanatai közül.

ÁGI: Milyen célokkal jönnek a vendégek?

ATTILA: Az elején csinállok egy interjút, 7 kérdésem van. A válaszok alapján döntöm el, hogy tudunk-e együtt dolgozni, vagy nem. Nem tudok mindenkit elvállalni. Az első kérdés az, hogy mi a célod ezzel? Erre a leggyakoribb válasz, hogy fájdalommentes és szabadabb érzést szeretnék. Ez kb. 90 százaléka az embereknek, 10 százalék meg illet mond például, hogy „szeretném lefutni a maratont,” „szeretném, hogy előrehajlásban meg tudjam érinteni a lábujjaimat” vagy „szeretném, hogy futni tudjak.” Másik példa: „Szeretném tudni megölelni és felemelni az unokámat.” 10 százalék az, aki nagyon céltudatos és el tudja mondani, amit akar.

Nekem könnyebb, ha konkrétabb a cél, mert ahhoz pontosan tudunk viszonyítani. Akkor látjuk, hogy közelebb megyünk a célhoz, beteljesül-e a cél, vagy nem. Útközben úgyis kidolgozza magának a vendég, hogy mit is akar igazából, vagy mit ért el. Az is lehet, hogy látja, nem ez volt a célja, de eljutott valahova.

ÁGI: Lehet fizikai és mentális cél is?

ATTILA: Neked például mi lenne a célod, Ági?

ÁGI: Hogy érezzem, hogy a helyemen vagyok.

ATTILA: Megkérdezném, hogy most hol vagy és hol szeretnél lenni. A helyeden akarsz lenni? Jó, akkor a helyedre teszünk. (nevet)
Mi várható a kezeléstől?
Helyedre kerülsz, jól érzed magad a bőrödben. Ez a két dolog.

ÁGI: Ez akkor teljesen fizikai élmény és ekkor van az, hogy minden olyan magától értetődő, mentálisan is. Akkor nincs ilyen elkülönültség.

ATTILA: Erről van szó, odakerülsz, így van ez.

ÁGI: Nekem is voltak már olyan megéléseim, azért tudok róla beszélni, mert úgy éreztem, hogy minden olyan egyszerű, sőt, akkor tudok segíteni másnak is.

ATTILA: Én szívesen dolgozom olyanokkal, akiknek fizikai testedzésen alapuló tapasztalatuk van. Eleve olyan emberekkel kezdek dolgozni, akik motiváltak, velük könnyebb. Érzik a testüket, hogy mi jó nekik. Ma valaki mondta kezelés közben, hogy így akarja tartani a vállát, én meg mondtam, hogy hagyd a testedre, majd ő elrendezi.

ÁGI: Ilyesmit én is tapasztaltam egy Franklin Method oktatóval. Csak annyit mondott, hogy amikor állok, ne feszítsem a lábaimat, hanem rugózzak kicsit és figyeljek. Ő persze a figyelmével támogatott. Azt éreztem, a testem önmagától kezd mozogni, mintha hullámozna, és keresi a jó pozíciót.

ÁGI: Megtörténik a 12 kezelés, és akkor milyen csomagjuk van az embereknek? Hogyan tovább?

A: Nekem ott véget ér a közvetlen kapcsolatom velük. Amikor vége a 12. kezelésnek, akkor ugyan leadjuk a kezelésekkal járó kapcsolatot, de a terapeuta és páciens erőviszony fennmarad, én még egy évig figyelemmel követem a vendéget.

Véget ér a kezelés, és ő vagy csinálja azt, amit kialakítunk, megbeszélünk, vagy nem.

ÁGI: Az egy külön interjú, hogy meghatározzátok, miket fog csinálni?

ATTILA: A kezelések kapcsán ez kiderül, hogy mit csinál, és azt tudja folytatni, vagy kiderül, közben mit szeretne. Nekem az egyik célom az - és ez kezdett el alakulni, mióta beszéltünk a vagonnál - hogy már van 4-5 olyan ember, tánc és jóga oktató, cranio terapeuta és thai masszőr, akikhez a vendég el tud menni az én 12 kezelésem után.

Úgy tervezem, hogy ezek illeszkedjenek a kezelésekhöz és személyre szólóak legyenek, és egy következő szintre tudjanak lépni a dolgaikban. Nem csak elmennek egy jógaúdióba például, ahol 15-en csinálják ugyanazt 3 percig és vissza, hanem egyéni jógára legyen lehetőség...

ÁGI: Úristen, ez de jó, és én ebben veszek részt!

(Attila nagyon nevet)

ÁGI: Számomra itt jön ki a lényeg, a személyre szabottság és a figyelem, ami bármilyen módszert, technikát használjunk is, a legfontosabb.