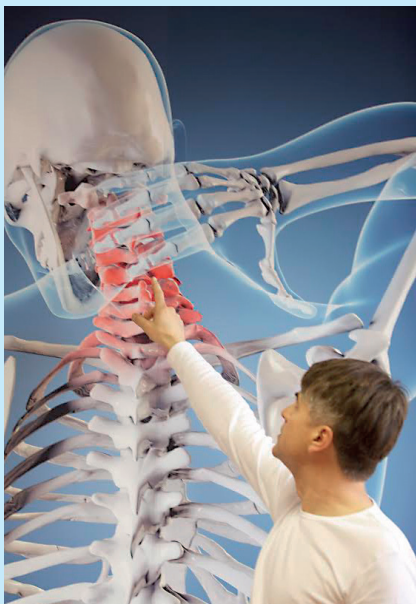


ATLASPROFILAX

Centar za manualnu terapiju i biomehaničku njegu kralježnice.



- ▶ Britanski Trg 5, Zagreb
- ▶ Leon Cebovski (Dr. E.M.)
091-1211 268
- ▶ www.atlasprofilax.ch
- ▶ www.atlasprofilax-zagreb-split.com

Nastavak iz prošlog broja...

CIRKULACIJA

Važnost cirkulacije u našem tijelu jedan je od osnovnih osteopatskih principa, a u ayurvedskoj i kineskoj medicini fundamentalna važnost pridodavana joj je od davnina. Nakon višegodišnje terapijske prakse mogu slobodno ustvrditi da je onaj ključni, iscjeliteljski dio kvalitetne manualne terapije zasnovan prvenstveno na optimizaciji svih cirkulacija u organizmu. Optimalan protok svih tekućina, krvi, limfe, likvora, međustanične tekućine, optimalan protok bio-elektriciteta i živčanih impulsa, slobodan protok energija i emocija, prioriteti su za potpunu homeostazu našeg organizma. Tijelo oboljeva onda kada je cirkulacija bilo koje naravi na određenom segmentu ili sustavu kompromitirana. Zastoj u cirkulaciji možemo slikovito predočiti zamislivši riječnu branu. Ispred nje će se stvarati idealan habitat za razvoj bakterija, virusa, plijesni, sa pripadajućim toksinima, od kojih će nam se organizam najčešće bezuspješno pokušati braniti upalama, dok će segment «iza brane», baš poput nekog riječnog toka, vrlo vjerovatno biti oslabljene funkcije i vitaliteta. Potrebno je naglasiti da dobra cirkulacija ovisi o dobrom mobilitetu tkiva

a ova opet o dobrom motilitetu zglobova. Tu dolazimo do gore navedene tvrdnje. Harmoničan koštani ovjes, harmonična postura, organizam generalno dobre pokretljivosti, teško da će oboliti jer cirkulaciju konstantno koristi kao zaštitnički i samoiscjeljujući potencijal.

REAKCIJE

Nakon tretiranja atlanto-okcipitalnog segmenta pobuđuje se prilagođavanje koštanog ovjesa na nove biomehaničke odnose (glava-kralježnica-zdjelica). To vrijeme nazivamo periodom dekompenzacije. U većini slučajeva, vrlo skoro nakon tretmana uspostavlja se zamjetno poboljšanje tijela istovremeno na raznim nivoima, što pridonosi uspostavi normaliteta idobrog zdravlja. Ponekad međutim, oslabljenom, iritiranom, istraumatiziranom ili teško bolesnom organizmu, potrebno će biti dugo vremena ne bi li uspostavilo novi balans i ekvilibrij. Često se u tom osjetljivom periodu mogu evidentirati različite reakcije. One su teško predvidljive i posve individualne a organizmu koriste kao vrsta alata u procesu autodijagnostike, reprogramiranja, regeneracije i samoiscjeljenja. Reakcije mogu nastupiti već istoga dana nakon tretmana a ponekad i tokom samog tretmana. Jednako tako, mogu se manifestirati i nakon tjedan, mjesec pa čak i nakon godinu dana. Jedne od učestalijih reakcija su osjećaj iscrpljenosti i stanje velikog i konstantnog umora, koja je znak da u organizmu mogu postojati oboljenja, intoksikacije, upalna žarišta ili prikrivena stanja tjeskobe i depresije. Izražene nekontrolirane emocije, najčešće tuge, pa i snažnih negativnih misli, mogu se također pojaviti u prolaznom obliku, ali nakon kraćeg perioda obično u potpunosti nestaju. Može se pojaviti i osjećaj izgubljenosti i praznog prostora uzrokovan jednom vrstom reprogramiranja mozga i centra za ravnotežu. U koliko je osoba prije tretmana imala česte glavobolje ili migrene, one se netom nakon tretmana mogu čak i intenzivirati. Također, ako je riječ o nepotpuno iscjeljenim bolestima tjelesne ili psihičke prirode, moguće je da se njihovi simptomi iznova manifestiraju, na početku ponekad i izraženijeg intenziteta, dok u potpunosti ne iščeznu u okviru procesa regeneracije. Traume u tkivima uslijed padova, udaraca, sudara, kirurških zahvata, mogu izaći na površinu u vidu iznenadne vrućine, hladnog znoja, osjećaja uznemirenosti, palpitacija srca, iracionalnih strahova... Važno je osvijestiti da se reakcija u organizmu, ma koliko god nam se one mogle učiniti neugodne, ne treba bojati. To su naši prirodni alati pomoću kojih nam se tijelo samo želi izboriti za zdravlje. Ponekad podmukle i dugogodišnje bolesti, pomalo uspavanom i oslabljenom organizmu postanu osvještene tek nakon neke veće krize, velike životne promjene, pa i traume. One tijelu mogu biti okidač za jednu vrstu generalnog buđenja. U takvim kritičnim trenucima organizam će verifikacijom postojećeg stanja prepoznati eventualnu bolest u sebi i logično je, ako je u dovoljnoj vitalnosti, da će pritom i



reagirati. Na reakcije su u pravilu najosjetljivije osobe u dobi od 40 do 60 godina, dok su još uvijek snažnog vitaliteta te stoga i visoko reaktivne a pritom već imaju određene traume u tkivu, tegobe ili bolesti. Treba naglasiti da i u toj skupini, ukoliko osoba nema težih oboljenja ili značajnija oštećenja, već im je zdravstveni problem zasnovan prvenstveno na muskulo-skeletnim disfunkcijama uslijed blokiranih mekih tkiva, također ne bi trebale imati značajnije reakcije. Osobe starije dobi imaju već značajno oslabljen vitalitet i njihova samoiscjeljujuća snaga im se nažalost s godinama reducira, tako da nemaju dovoljno energije da bi jače odreagirali na bolesti. Kod mlađih, djece i adolescenata gotovo da reakcija i nema jer oni u pravilu nemaju niti ozbiljnijih zdravstvenih poteškoća.

SKEPSE I KONTROVERZE

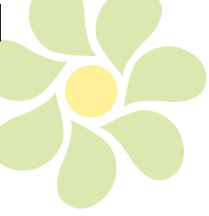
Jedna od osnovnih kontroverzi u svezi atlasa je tvrdnja Dr. Schumperlia da se svaki čovjek rađa sa atlasom u pogrešnom položaju. Takvo što osobama naviklim gledati na život i svijet kroz idiličnu prizmu monitoringa i tutorstva nekog višeg bića, izgleda pomalo zastrašujuća spoznaja. Činjenica je da mi nesumnjivo imamo čudesan genetski kod, božanskog bitka, ali on je nažalost u nas tek parcijalno razvijen a uz to, iz tko zna kojih sve razloga imamo i značajna oštećenja na genomu. Činjenica je i da za razliku od većine životinja imamo težak i problematičan porod i velike rizike od zadobijanja porodičnih trauma, koje nam na nekim slabo pomičnim segmentima tijela u tkivima mogu rezistirati dugi niz godina, pa čak i tokom čitavog životnog vijeka. Atlanto-okcipitalni zglob je upravo takav osjetljiv dio tijela koji, ukoliko su mu okolna tkiva istraumatizirana teškim porodom, vrlo lako može ući u perzistentno stanje biomehaničkog stresa i spazma i uslijed slabo elastičnih ili nepokretnih okolnih struktura, može biti limitirane ili nikakve funkcije. Jedno od ustaljenih mišljenja je da bi se bilo kakva manualna terapija sub-okcipitalnog predjela uslijed mnogobrojnih osjetljivih tkiva od vitalnog značaja koja se tamo nalaze (karotide, jugularna vena, vertebralne arterije), trebala izbjegavati. Ništa pogrešnije! Upravo segmenti od iznimnog značaja za naš organizam trebaju biti njegovani da bi bili funkcionalni i zdravi! Stvar je u samoj kvaliteti tretmana i kompetenciji terapeuta a ne u stajalištu da se pojedini dijelovi našeg tijela smiju tretirati a drugi ne. Nježnim i osjetljivim tkivima treba pristupiti odgovarajuće: dakle nježno! Poznavajući i poštujući njihovu ranjivost teško da ih možemo ozlijediti. Naprotiv, zanemarivanjem im dugoročno nanosimo štetu. S druge strane, ne poštujući integralnu cjelovitost organizma i tretirajući parcijalno samo ona tkiva "koja bole", sve manualne terapije osuđene su već u samom početku na polovičan i trenutačan uspjeh ili potpuni neuspjeh. Tretmani bazirani na otklanjanju simptoma i "zataškavanju tegoba" nikada problem ne mogu riješiti u

potpunosti. Reakcije nakon tretmana, ako se shvate brzopleto i površno, mogu itekako doprinijeti skepsama. Ukoliko se u tom početnom periodu, uznemirena osoba suočena s reakcijama, obrati svome liječniku, neurologu, fizijatru, ortopedu, može zasigurno lako izazvati skepsu među njima jer, bez obzira na ogromno znanje koje ovi stručnjaci posjeduju, oni u većini slučajeva nažalost nisu i manualni terapeuti i najčešće nisu dovoljno upoznati s ovom izrazito specifičnom problematikom. Logično je da ako jednom takvom liječniku dođe nekoliko osoba sa sličnim simptomima nakon tretmana, da se ubrzo može formirati općenito negativan stav u odnosu na atlasoterapiju. To je prava šteta jer jednu izrazito efikasnu, a mogao bih slobodno reći i revolucionarnu tehniku, koja počiva na dubokim biomehaničkim spoznajama i koja bi mogla doista biti od pomoći i na usluzi čovječanstvu, ponekad olako stavljaju u koš sa "nećim navodno opasnim", te pod nekim oblikom nadrilječništva. Mnogobrojni djelatnici iz medicine, iz komplementarne medicine ali i iz alternativnog svijeta, koji su se sami odlučili na tretman te imaju osobno iskustvo funkcionalnog atlanto-okcipitalnog zgloba, u pravilu ove tretmane toplo preporučuju svojim pacijentima, da ne govorim o bezbrojnim pozitivnim svjedočanstvima zadovoljnih pacijenata.

INTEGRATIVNE MOGUĆNOSTI S KONVENCIONALNOM MEDICINOM

Atlasoterapijom se značajno pospješuje reaktivnost organizma i njegova sposobnost samoiscjeljenja tako da se ova metoda može lako i upješno integrirati u sve načine liječenja. Ortopedija, fizijatrija, neurologija, manualna terapija, fizioterapija, kiropraktika, osteopatija, ne samo da neće biti u koliziji s našim tretmanom, već će sve biti značajno efikasnije u osoba sa centriranim atlasom. Iskoristio bih ovdje priliku za uputiti poziv zainteresiranim znanstvenicima i liječnicima iz bilo kojeg područja da sam osobno otvoren za svako znanstveno istraživanje, te bih im se sa svojim praktičnim radom i iskustvom sa zadovoljstvom stavio na raspolaganje.

STRAH U mnogih osoba postoji strah od bilo kakvog rada na kralježnici a osobito ako je u blizini glave. Slobodno bih rekao da je takav strah itekako i opravdan. Kralješnica je izuzetno kompleksna u svojoj biomehanici. Ona zahtjeva od manualnog terapeuta opširno znanje, iskustvo i izvrsnu manualnu spretnost. Bez kvalitetne i temeljite edukacije jedan manualni terapeut bi mogao osobi nanijeti više štete nego koristi. Mislim da nema potrebe naglašavati koliko bi to moglo biti opasno! Stoga je važno u početku klijentu pristupiti sa blagim tehnikama opuštanja i postepene mobilizacije zglobova i okolnih tkiva. Izvrsna priprema za energičnije korektivne tehnike bila bi i mobilizacija miofascijanih lanaca, opuštanje dure mater i dijafragme, i strpljivo i postepeno građenje povjerenja s klijentom i njegovim tijelom. Osobama sa



jakim iskrivljenjima kralježnice, sa neurološkim ili psihičkim tegobama ili teškim oboljenjima, mislim da ne bi trebalo odmah krenuti sa korekcijom atlasa i kralježnice, centriranjem zdjelice i sličnim relativno ireverzibilnim tehnikama koje snažno pobuđuju procese dekompenzacije, već postepeno pripremati organizam pacijenta, blagim tehnikama i u više tretmana. Na taj način će sam tretman centriranja atlasa biti manje bolan, s manje reakcija i definitivno manje traumatičan. Jedan ogroman broj ljudi, bez obzira što je svjestan da bi mu terapija centriranjem atlasa mogla biti od velike pomoći, odbija obaviti tretman iz gotovo banalnog ali istovremeno ne i nevažnog razloga: straha od boli! Previše energičan rad na delikatnim tkivima kao što je sub-okcipitalna muskulatura i na ostala meka tkiva u tom segmentu, ima malo smisla i može biti potencijalno opasan, te jednu izvrsnu metodu koja počiva na validnim spoznajama i dubokim uvidima, nažalost, među klijentima može ju učiniti nepopularnom.

SAVJETI Osobama sa nenamještenim atlasom bih svakako preporučio da dođu u naš centar i pregledaju si atlas. Možda je s vašim atlasom sve u redu, ali ukoliko se ustanovi da vam iz bilo kojeg razloga on nije u svom anatomskom položaju, te da nije u dobroj funkciji, vaš atlas se može potpuno rutinski, bezopasnim i relativno jednostavnim zahvatom tretirati i lako vratiti u svoj anatomski položaj. Jednom kada je ova problematika osvijestena, prava je šteta i gotovo stvar osobnog nemara, da si netko, osobito ako ima evidentne simptome, ne istretira atlas. Mnogi klijenti odmah nakon tretmana osjete

značajno olakšanje pri pokretanju glave, zaključče da stabilnije stoje na svojim nogama, prirodno držanje im se trenutno popravlja.. Ponekad i nakon samo par dana osjete značajno poboljšanje zdravlja i smanjenje tegoba globalno. Tijelo im se postepeno oslobađa tenzija, i u njima se često dogodi neki novi životni elan, feeling novog životnog početka i lijepi, euforični osjećaj slobode! Treba naglasiti da našim tretmanom mi ne liječimo; oslobađajući tijelo od tenzija, omogućujemo mu da se lakše izbori za svoje zdravlje. U svakom od nas postoji iscjeljujuća energija i želja za zdravljem. Na našem životnom putu ponekad posustanemo i tada nam ponekad i neznatna pomoć može biti dovoljan poticaj da nam se organizam pokrene. Osobama koje su već bile na tretmanu savjetovao bih da ovaj tretman ne shvate olako i zdravo za gotovo, već hrabro i odgovorno. Tretman je tehnički vrlo jednostavan, ali u tijelu, kao što sam od prije naveo, može potaknuti pravu buru reakcija, čak i nakon dužeg perioda iza tretmana. To je jako važno razumijeti! Također dao bih savjet da se nakon namještanja atlasa ljudi ne opuste u tom posebnom stanju lakoće. Ovaj tretman trebao bi biti samo početak dobro osmišljene manualne terapije a ne njezin kraj! Čak i onda kada oboljenja ili tegobe nisu prisutni, periodična biomehanička njega tijela, redovita tjelovježba, zdrava prehrana, pozitivni odnosi i stavovi, općenito zdrav život, donosit će dugo nakon tretmana centriranja atlasa značajna poboljšanja u djelovanju našeg organizma te tako generalno pridonositi dobroj funkciji, homeostazi i kvaliteti života.