

# INTEGRACJA STRUKTURALNA

## WEDŁUG MODELU ANATOMY TRAINS

### CZ. 2

**Thomas Myers**

Tłumaczenie **Mariusz Kurkowski**

W artykule zaprezentowane zostanie zmodyfikowane spojrzenie na koncepcję Integracji Strukturalnej. Perspektywa autora ma jednak wspólny z oryginałem fundament – pozakomórkową matrycę włókien tkanki łącznej człowieka. Również ogólny zarys, zasady i założenia strategii terapeutycznej pozostały niezmienione.

Recepta Anatomy Trains opiera każdą sesję na spójnych zespołach mięśniowo-powięziowych (zwanych w Polsce taśmami anatomicznymi) w całym jednolitym systemie powięzi organizmu. Protokół Anatomy Trains w logiczny, stopniowy i progresywny sposób uwalnia ciągłości powięziowe w ciele. Wydaje się też łatwiejszy do przyswojenia i opanowania przez studentów niż „recepta” Rolf. Jest też prostszy do zrozumienia przez profesjonalistów spoza środowiska Integracji Strukturalnej. W przejrzysty, bardziej dostępny i kreatywny sposób prowadzi od posturalnej i funkcjonalnej oceny do planu leczenia.

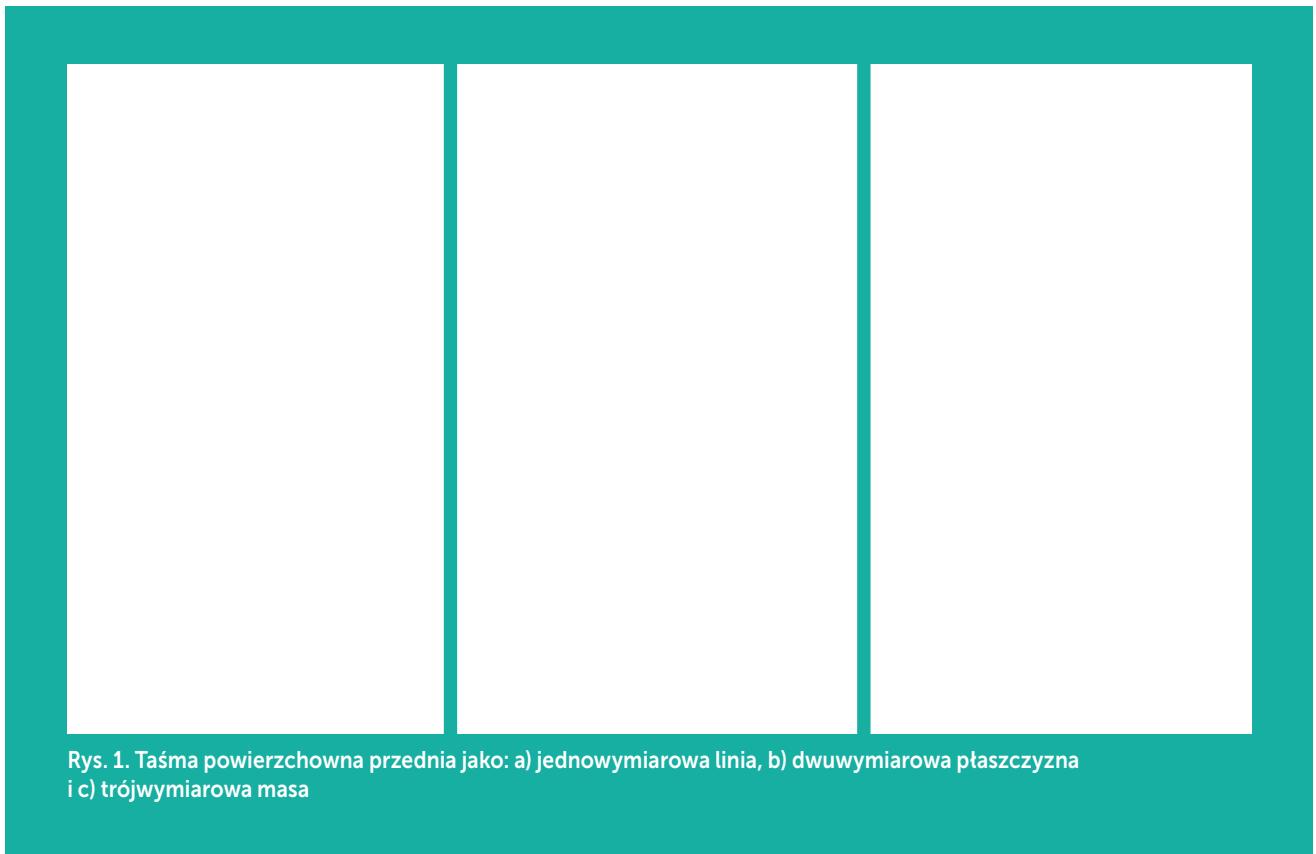
Zanim rozpatrzy się każdą sesję z osobna, ważnym punktem jest przypomnienie, że meridiany mięśniowo-powięziowe można przedstawić jako:

- prostą geometryczną linię – najbardziej ekonomiczną linię ciągu z jednego końca na drugi, przyczep do przyczepu,
- tkanki składające się z mięśni i powięzi zawarte w tej specyficznej linii,
- ogólną masę tkanek zajmujących daną okolicę ciała.

Niniejszy skrót protokołu Integracji Strukturalnej Anatomy Trains ma na celu pobudzić twórcze myślenie i spowodować dyskusję na temat relacji obecnie obowiązujących modeli widzenia struktury ciała.

Każda terapeutyczna recepta czy protokół może być oceniona poprzez swoje dwie funkcje:

1. Czy pomaga studentom lub początkującym terapeutom zrozumieć czynność systemu mięśniowo-powięziowego



Rys. 1. Taśma powierzchniowa przednia jako: a) jednowymiarowa linia, b) dwuwymiarowa płaszczyzna i c) trójwymiarowa masa

wego oraz jego (terapeuty) zadania i cele działań w tym systemie?

2. Czy daje początkującym dobry start w kierunku twórczej, prawdziwej praktyki, która oparta jest na „recepcie”, ale nie jest nią ograniczana?

„Recepta” Integracji Strukturalnej bazująca na Anatomy Trains skonstruowana jest tak, aby dać początkującemu studentowi dokładną i całościową mapę ciała i rozwoju sesji, bez „artystycznych” lub eksperymentalnych elementów.

## STRESZCZENIE RECEPTY ANATOMY TRAINS

### Sesje powierzchniowe

- **Sesja 1.** Otwarcie taśmy powierzchniowej przedniej i zróżnicowanie powierzchniowych i głębokich przednich taśm ramion od korpusu.
- **Sesja 2.** Otwarcie taśmy powierzchniowej tylnej i zróżnicowanie taśmy powierzchniowej i głębokiej tylnej ramion od korpusu.
- **Sesja 3.** Otwarcie taśmy bocznej, zróżnicowanie wszystkich czterech taśm ramion od dołu, otwarcie bocznych części taśmy głębokiej przedniej na dole i górze klatki piersiowej (mięsień czworoboczny lędźwi i mięśnie pochyłe).
- **Sesja 4.** Zróżnicowanie i zrównoważenie napięcia powierzchniowych powięzi obu taśm spiralnych.

### Sesje rdzenia ciała

- **Sesja 5.** Otwarcie dolnej części taśmy głębokiej przedniej (kończyna dolna i miednica), wspomaganie równowagi tkanek łącznych w dolnej części taśm bocznych.
- **Sesja 6.** Otwarcie taśmy głębokiej przedniej na poziomie tułowia (miednica i krtań), powtórzenie pracy na taśmach przednich ramion, szczególnie głębokich.
- **Sesja 7.** Otwarcie głębokich struktur okołokręgosłupowych w stosunku do taśmy głębokiej przedniej, ze zwróceniem uwagi na problemy wewnętrznej powłoki i tylnego systemu kostnego. W całej długości: od pięty do guza kulszowego, do stawu krzyżowo-biodrowego do szczytu kifozy odcinka piersiowego kręgosłupa. Zróżnicowanie mięśnia wielodzielnego, dźwigacza żeber i głębokich warstw mięśni kręgosłupa.
- **Sesja 8.** Otwarcie, zróżnicowanie i zrównoważenie karku i głowy w obrębie taśmy głębokiej przedniej. Włączając prace wewnątrz jamy ustnej i w otworze nosa. Skoordynowanie taśm ramion.

### Sesje integrujące

- **Sesja 9.** Równoważenie ogólnego napięcia, zakończenie ruchu i integracja 7 taśm biegnących przez miednicę i kończyny dolne. Wzmocnienie pozycji stojącej i chodu.
- **Sesja 10.** Równoważenie ogólnego napięcia, zakończenie ruchu i integracja 11 taśm przebiegających przez i dookoła klatki piersiowej. Wzmocnienie oddychania.

- **Sesja 11.** Równoważenie ogólnego napięcia. Zakończenie ruchu i integracja 4 taśm ramion i obręczy barkowej, w szczególności przygotowanie i wzmocnienie ramion.
- **Sesja 12.** Równoważenie ogólnego napięcia w całym ciele, w szczególności głębokiej zdolności adaptacyjnej kręgosłupa. Zakończenie.

Z reguły z chwilą zrozumienia anatomii przebiegu taśm anatomicznych „recepta” ta jest zbieżna z oryginalną „receptą” Idy Rolf.

## RÓŻNICE W STRATEGIACH I PROCEDURACH

### 1 Dodatek taśmy spiralnej na koniec sekwencji sesji powierzchniowych

Dodatek ten uzupełnia braki oryginalnej „recepty” w zakresie elementów rotacyjnych wzorców, która koncentruje się na „zawiasach” – wzorcach zgięcie – wyprost.

Sesja taśm spiralnych jest kluczowa w przygotowaniu do sesji rdzenia ciała. Wzorce rotacyjne zachowane w rdzeniu ciała są często, choć nie zawsze, przeciwstawnie zrotowane przez zewnętrzną warstwę mięśniowo-powięziową. Szczególnie uwalnianie rotacji powłok przed przejściem do rotacji rdzenia sprawia, że zrozumienie i rozwiązanie owych skręceń staje się znacznie prostsze. Dolna część taśmy spiralnej oddziałuje jak temblak przebiegający od miednicy pod łukami stóp, pozwalając na podniesienie sklepienia stóp, zanim wejdzie się w dialog z tkankami rdzenia ciała.

Taśma spiralna zapętla się dookoła ciała poprzez tkanki taśm przedniej, tylnej i bocznej i dlatego jest zbiorczym zakończeniem/integracją dla sesji powierzchniowych.

### 2 Rozdział przestrzeni goleniowej na oddzielne sesje w połączeniu z odpowiednikami z górnej części ciała

Klasyczna „recepta” grupuje całą pracę na goleni w drugiej sesji. To oczywiście ma sens, jeśli chodzi o terytoria, jednak nie w świetle ciągłości i połączeń w systemie powięzi. Recepta Anatomy Trains rozdziela prace po jednej przestrzeni na każdą sesję.

- przednia przestrzeń piszczeli – łącznie z sesją taśmy powierzchniowej przedniej,
- zespół mięśni łydki i powięź podeszwowa w sesji taśmy powierzchniowej tylnej,
- przestrzeń mięśni strzałkowych w sesji taśm bocznych,
- każda i wszystkie powyżej – szczególnie mięsień piszczelowy przedni i strzałkowy długi jako wsparcie i dla wprowadzenia równowagi łuków stopy w trakcie sesji taśmy spiralnej,
- długie zginacze i mięsień piszczelowy tylny w sesji 5., gdy pracuje się na rdzeniu ciała i taśmie głębokiej przedniej (w klasycznej „receptie” to sesja 4.).

### 3 Dodanie sesji dedykowanej wyłącznie kończynom górnym.

Dodatek ten jest istotny, jako że rozpoznaje fakt, iż ramiona w „receptie” Idy Rolf zawsze traktowane były pobieżnie. Wymaganie od terapeuty, aby poradził sobie z oddechem, kątem pochylenia klatki piersiowej i równowagą korpusu, jak również ramionami w klasycznej 9. sesji, jest po prostu nierealne. Biorąc pod uwagę kompleksowe czynności ramion w wieku komputeryzacji i motoryzacji, dodanie tej sesji dosłownie daje terapeutce czas do porządzenia sobie z korpusem i oddechem w jednej, a pozycją barków, ramion i szczegółów ułożenia dłoni w innej sesji.

### 4 Podkreślenie finałowej sesji

Klasyczna recepta w 10 sesji skłania się ku załamaniom („zawiasom”), ruchom i problemom w płaszczyźnie strzałkowej. Ostatnia sesja protokołu Anatomy Trains skłania się ku spójności powięzi w modelu ten-segracyjnym – zrównoważeniu tonusu na całej osnowie meridianów ciągłości taśm anatomicznych.

## PODSUMOWANIE

„Recepta” przebiegu modelowej sesji w koncepcji Anatomy Trains, oparta na liniowych i płaszczyznowych ciągłościach w siatce powięzi pozakomorkowej matrycy, prezentuje spójne i czytelne podejście do treningu terapeutów Integracji Strukturalnej.

„Recepta” Anatomy Trains została porównana z klasyczną „receptą” Idy Rolf w celu przedstawienia terapeutom wartości i potencjału terapeutycznego Integracji Strukturalnej.

Jeśli tak drobne różnice miałyby stanowić o terapeutycznych osiągnięciach Integracji Strukturalnej, potrzeba więcej lat praktyki, dialogu i systematycznych studiów porównawczych, aby tego typu porównanie miało prawdziwie naukowy charakter.

Każda z „recept” Integracji Strukturalnej oferuje mapę dla systematycznego somatycznego (w przeciwieństwie do symptomatycznego) poszukiwania, które może pomóc w pokonaniu indywidualnych ograniczeń, jednocześnie pobudzając funkcję strukturalną, równowagę, dojrzałość somato-emocjonalną i na pewno uwalniając bogactwo ruchu człowieka.

#### PIŚMIENNICTWO:

1. Myers T.W. *Taśmy anatomiczne*. DB Publishing, Warszawa 2010.
2. Wilke J., Krause F., Vogt L., Banzer W. *What is evidence-based about myofascial chains? A systematic review*. Archives of Physical Medicine and Rehabilitation 2016; 97 (3), s. 454–61.

#### Thomas Myers

twórca koncepcji Anatomy Trains, dyrektor Kinesis – szkoły oferującej kursy i warsztaty technik uwalniania i anatomii powięziowej, jak również pełne szkolenia do certyfikatu KMI Integracji Strukturalnej, szkolił się u Idy Rolf, Moschego Feldenkraisa, Emilie Conrad i wielu europejskich osteopatów, tworząc swoje unikalne spojrzenie na medycynę przestrzeni opisane w bestsellerze *Taśmy anatomiczne*