

Zachodni Kanon w odnowie biologicznej, Spa i kosmetyce Ewa Mięka

Zachodni kanon to koncepcja wielu metod, które 1. czy przede wszystkim spojrzenie na człowieka według tradycji zachodniej, o solidnym podłożu medycznym, technicznie skupiona na pracy z tkankami miękkimi, masażu i głębokiej relaksacji. Zachodni Kanon nie jest kolejną, wydzielną metodą pracy z ciałem czy masażu, ale spojrzeniem na zachodni kanon z uwzględnieniem wielu aspektów psychologicznych, społecznych a także pojęcia duchowość, rozumianego jako akceptacja siebie, zgodność ciała i umysłu wyrażająca się w pełni życia.

Zachodni Kanon nie stoi w opozycji do metod orientalnych, jedynie przyjmuje za podstaw europejskie korzenie i antyczne doświadczenia. Wbrew obiegowym opiniom, korzenie te nigdy nie były przerwane, są kontynuacją doświadczenia wieków, tak jak nie da się zapomnieć o matczym dotyku, rozcieraniu stłuczonego miejsca, czy dotyku osoby odchodzącej. Zachodni kanon jest wzbogaceniem warsztatu zarówno w tematach relaksacji, profilaktyki schorzeń cywilizacyjnych, dolegliwości określanych jako defekty estetyczne w postaci cellulitu, potrzeb walki z nadwagą czy te modelowaniem sylwetki. Co wiemy na temat poczucia własnego ciała teoretycznie, a jak rozumiemy je praktycznie. Czy tylko w konieczności terapii i pojawiającego się bólu? Może w sytuacji zaburzenia podłoża psychosomatycznym, czy w profilaktyce urazów, w aktywności sportowej i w fitnessie.

Jak to się dzieje, o co masz wiedzę, doświadczenia i dwie rzeczy które mogą wpływać w tak szeroki sposób na przedstawione problemy?

Pracując z tkankami miękkimi oddziałujemy na kilku drogach i tkankami miękkimi opracowujemy nie tylko kierunkowo ale także warstwowo. Nigdy dotychczas nie notowali my takiego zaangażowania praktyków, ale także naukowców funkcjonowaniem i rolą tej tkanki w organizmie, co pozwala opisywać i zrozumieć wiele reakcji o których do tej pory wiedzieliśmy się jedynie, ale nie rozumiemy dokładnie, jak i dlaczego.

Ponadto prace te pozwalają na zastosowanie zmodyfikowanych opracowań nie tylko w celu rozumianym jako ściśle terapeutyczne, ale w celu zatrzymywania lub zmniejszania wielu problemów estetycznych oraz poczucia głębokiej relaksacji, zwłaszcza wtedy, kiedy jesteśmy podatni na długotrwałe czynniki stresowe.

Opisano ogromną rolę jaką odgrywa relaksacja w procesach regeneracji tkanek, zmniejszania bólu, zwikszczenia efektywności układu immunologicznego. Jak w takim razie uzyskać subiektywnie odczuwaną relaksację i obiektywne zmniejszenie pobudzenia układu sympatycznego?

Skóra, tkanka podskórna jest największym receptorem naszego organizmu, a skóra jako całość największym narządem. Pracując z technikami, powiżniami, uwalnianiem napięcia, wciąganiem i zablokowanie, pogłębienie oddech, znosimy uczucie bólu, napięcia, a w konsekwencji oddalamy zmęczenie, przyspieszamy rewitalizację organizmu. Działając odruchowo możemy poprawić krążenie w kończynach, zmniejszyć bóle głowy.

Pięknie jest sformułowanie użyte w artykule Roberta Schleib'a „fascia is alive” powiżniami jest żywa, a może należy to raczej żywa czyli zmieniająca się. Odkryto komórki mięśniówki gładkiej w powiżniami, które unerwione przez autonomiczny układ nerwowy reagują na stres skurczem, usztywnieniem powiżniami. Można więc wytłumaczyć reakcję w drugiej stronie. Jak praca na poziomie powiżniami redukuje uczucie napięcia, stres i wieszko zwiżnanych z nim konsekwencji, dolegliwości psychosomatyczne, zmęczenie, brak skupienia uwagi.

Ciekawe jest porównywanie tkanek i ich zależności. W publikacjach pojawiają się różne określenia, oddziaływujące czasem bardzo mocno na wyobraźnię, przykładowo, iko ci „pływają” w tkankach miękkich. Oznacza to, i w dobrze zrównoważonym organizmie dużo ci aru przenoszą wiadła, powiesz, mi nie a nie tylko ko ci. Je li dojdzie do zaburzenia równowagi obciążamy nadmiernie ko ci i stawy. Dochodzi do przeciwności, zwi kszonego zuycia energii potrzebnego do optymalnego funkcjonowania. Jak wiele możemy ci zrobić pracując wiadomie z tkankami miękkimi w profilaktyce zdrowia, przeciwności, równoważeniu napiętych z postaw w pracy, stylem życia.

I dotykamy kolejnego problemu jakim jest odczuwanie bólu a poczucie zmęczenia, stresu. Największym dla mnie odkryciem terapeutycznym jest naukowo udowodniony fakt, i pomimo efektywnej terapii i pomimo że tkanki obiektywnie zdrowe, wyleczone, wygojone je li przez długi czas były źródłem bólu to po wyleczeniu nadal odczuwamy w tej okolicy ból, nawet przy niewielkich bodźcach. Utorowane reakcje z tych okolic to odczucie bólu. Do niedawna traktowano takich pacjentów jako hipochondryków. Teraz wiadomo że problem należy traktować poważnie. Ale nie jesteśmy bezradni. Uczymy mózg za pomocą technik relaksacyjnych odczuwania stanu odprężenia, torujemy reakcje słuchając odpozywności, regeneracji. Słowem, tym razem uczymy tkanki „pamiętać” pozytywne reakcje.

Wiele receptorów bólu znajduje się w tkance łącznej. W stanie relaksacji 40% z nich jest nieaktywnych. Pracując z tkanką łączną i relaksacją zmniejszamy ilość aktywnych receptorów bólu, zwi ksujemy nasz wytrzymałość na bodźce, wysiłek, zmęczenie.

Usztywnienie tkanek miękkich, pojawienie się zwłóknień, czy te z drugiej strony strefy w których tkanki miękkie tracą swoją elastyczność, sprężystość, są przyczyną wielu lokalnych problemów estetycznych.

Czy warto być poza szpitalem i przychodnią korzystać z wiedzy medycznej?

Wielu klientów nie wie, że nie musi żyć z dolegliwościami do których się przyzwyczaili, ci głębiej zmęczenia, ciękich nóg, braku błysku w oczach, zmęczonej twarzy i sylwetki. Niekoniecznie prawdziwe i usprawiedliwiające jest w naszym społeczeństwie stwierdzenie, i w pewnym wieku odczuwane rano dolegliwości wiadczy o tym, że jeszcze żyjesz. Może dobrze jest się budzić z uczuciem przyływu energii i lekko ci.

Jaka jest relacja pomiędzy zmarszczkami, jako ci skóry czy ustawienie głowy, a napięciami w karku? Jaki jest związek pomiędzy kręceniem w kościach dolnych a zmianami w tkance łącznej dolnej części pleców i po ładków? Jak nie używaj ci dużej siły, efektywnie rozluźnić „dużego” dobrze zbudowanego klienta. Czy na pewno potrzebuje on mocnych bodźców i silnych wręcz? Czy grube nogi to na pewno otyłość? Skąd się biorą zaburzenia kręcenia?

Niestety nie zawsze da się pomóc, ale często tak. I to właśnie wtedy gdy jeszcze nie potrzebujemy leczenia ale odpoczywamy w gabinetach odnowy, kosmetycznych, czy w Spa. A do tego wszystkiego oprócz wiedzy i pasji potrzebujemy tylko naszych rąk.

© Ewa Miłkowska Szczotka & Miłkowska www.imbw.pl

