

Wilhelm Bersch/Friederike Bersch

Egészség - idegen szó a muzsikus-mindennapokban? A fájdalom-, feszültség- és stressz-oldó Zilgrei-módszer

Wilhelm és Friederike Bersch Hamm-ban laknak. Rendszeresen tartanak kurzusokat egyesületekkel, a Bad Wörishofeni Kneip-Szövetséggel, népfőiskolákkal, fizioterápiás kezelőorvosokkal, valamint poliklinikákkal, szanatóriumokkal együttműködve.

2000 májusában és júniusában első alkalommal rendeztek kurzust a münsteri és bielefeldi zenekarok tagjainak.

Első pillantásra meglepőnek tűnhet, ha a Német Szövetségi Köztársaság számos zenekarában a betegnek jelentett muzsikuskok száma felszökik és amellet gyakran 20 százalék vagy ekörüli értékben mozog. A munkából hosszabb időre kiesettek száma is egyre növekszik. Hogy lehet az, hogy ez a — sokszor ifjú-, sőt gyermekkorban, erős elhatározással célul kitűzött — tevékenység később olyan betegség miatti kieséseket okoz, amelyeket egyébként talán csak a futószalagnál vagy három műszakos üzemekben folytatott egyhangú munkával hozhatnánk összefüggésbe. Vajon miért „funkcionálnak” a hagyományos segítő- és aktivizáló gyógymódok csak tökéletlenül vagy lassan, és miért nem hoznak mindig tartós eredményt? Volnának hát a testünkben olyan területek, melyek több figyelmet igényelnének, mint amennyit eddig fordítottunk rá? Mindenek előtt pedig: van-e egyáltalán realizálható segítség, és ha igen, ez csupán néhány, sok pénzzel és idővel rendelkező „kiválasztott” számára érhető el? A feltett kérdéseket több irányból közelítjük meg:

1. Főállású zenei tevékenységnél milyen követelményeknek kell a testnek megfelelnie?

2. Milyen megterheléseket hoznak magukkal a zenei "mindennapok"?

3. Az élet milyen egyéb tényezői hordoznak további stresszforrásokat?

4. Mi rejlik a "stressz" szó mögött és ennek milyen hatása van a testre?

5. A test mint öngyógyító és önszabályozó rendszer

6. A Zilgrei önségítő módszer: létrejötte, elvei és hatásterületei

7. A hivatásos muzsikuskoknak milyen problémáira nyújt a Zilgrei módszer sikerrel kecsegtető segítséget?

8. Eljárási mód: így dolgozunk a Zilgrei-el.

A test igénybevétele főállású zenei tevékenység esetében

Válaszként arra a kérdésre, hogy egy zenei karriernek mi a három legfontosabb alkotórésze, Arthur Rubinsteintől származik az ismert mondás: „Először egészség, másodsor egészség, harmadsor egészség”. Ezalatt természetesen elsősorban izmaink funkcióképessége értendő, aminek minden trenírozott erő és megfelelő volumen mellett még elasztikusnak és tágulónak is kell lennie. A technikai csillogás — akár a „mozgékony hangszálak” az énekben, vagy a „gyöngyöző” zongorajáték vagy a játzó és vonózó kéz összhangja a vonósoknál — elengedhetetlen. A fúvósoknál is kívánatos az erős ansatzizomzat mellett az ajkak és az újjak mozgékonyasága.

Hasonló vonatkozik testünk összekötő elemeire, az ízületekre, izomszalagokra és inakra. Azt, hogy hány, egyébként rendkívül muzikális ember kénytelen gyenge izomszalagok vagy merev ízületek miatt a zenész hivatás gondolatát feladni, nehéz megbecsülni. Még súlyosabban érinti ez a probléma azokat, akik évekig tartó sikeres tevékenység után kénytelenek megállapítani, hogy testüknek éppen azon területeiben mutatkozik zavar, amelyekre leginkább szükségük van.

Vonjunk be még egyéb komponenseket is a játékba, mint a szorgalom, kitartás és teherbírás, említsük meg a gyors koncentráció- és reakcióképességet és ne felejtjük a jó látás és hallás adottságát sem, valamint a kiváló immunrendszert, ami minden influenzajárvánnyal fölényesen szembeszáll. A „válogatás megkoronázásaként” még — különösen az intendánsok, főzeneigazgatók, rendezők és hasonló irányító személyiségek szemszögéből nézve —, „jóltemperált kedélyállapot” is szükséges, emellett rendelkezni kell a vezetők elgondolásainak és ötleteinek adekvát befogadásával és megvalósításának képességével.

Az utóbb említett területet testünkben különböző idegrendszerünk és pszichénk reprezentálja és befolyásolja. Ez a követelményeknek közel sem teljes felsorolása sejtetni engedi, hogy milyen sokféle feltételnek kell teljesülnie ahhoz, hogy a zenei tehetség hasznosítható legyen.

A zenei mindennapok terhelései

Nézzük csak meg egyszer közelebbről a zenei mindennapokat. A napi „bemelegítéshez” technikai tanulmányok, kondicionáló gyakorlatok tartoznak, különösen a fúvósok és énekesek kitarított hangjai, fogás- és vonóvezetési tréning, tempó- és hangerősség tanulmányok stb. Ajánlatos még az új literatúra tanulmányozása, ill. az elmélyedés a technikailag már uralt művekben és az előadás kidolgozása. Szükséges idő naponta: bizonyára több óra, még akkor is ha a szerencsés lapról-olvasási tehetség itt egy kis előnyt

jelent. Zenekari- és színpadpróbák, hangversenyek és előadások, hanglemmez- és rádiófelvételek, gyakorlás, kamarazene... — milyen gyorsan elmennek órák, sőt fél napok is a zenei tevékenységgel.

A test számára ez azt jelenti, hogy naponta több órán át — nyilvánvalóan lényegesen hosszabb ideig, mint egy „normális“ foglalkozásnál — sokrétűen mindig újból azonos izomrészeket, izomszalagokat, inakat és végtagokat kell megmozgatni, ugyanazokat a tartásokat felvenni, ami a szemet és fület, a koncentrációt, a felfogás- és reakcióképességet és a flexibilitást nagymértékben igénybe veszi. (1. ábra)

Izomfeszültség, ín-túleröltetés egészen a gyulladásig, alkalmatlan ülésből vagy hangszer-tartásból eredő, az egész törzsre kiható fájdalommal járó porckorong sérülés, korlátozott légzés, bénult vagy túl hevesen reagáló idegek, korlátozott anyagcsere és ezáltal gyengített immunrendszer — mindez csak néhány lehetséges hatása a megerőltetésnek. Ne felejtsük el azt sem, hogy a hangszerek vagy hangszalak trenírozása hány éve folyik, és az ezzel kapcsolatos testi megerőltetés és túlságos igénybevétel a normálnál sokkal korábban, részben éppen csak néhány évvel a főfoglalkozású muzsikusi tevékenység megkezdése után mutatkozik meg. Arra is gondoljunk, hogy a fizikai megerőltetés mellett az előjátszás, versenyek vagy állásmegpályázás okozta pszichikai igénybevétel diszfunkciókhoz is vezethet, melyek közül a „lámpaláz“ és a „jelentékenyen meggyorsult emésztés“ (hasmenés) csak a kisebb bajokhoz tartozik, míg pl. a balkéz görcse a vonósnak tökéletesen harcképtelenné teheti.

A végeredmény: teljes mértékben lehetséges, hogy egy 20-25 éves muzsikusi biológiai kora a fentjelzett tevékenységek miatt sokkal magasabb és erre jelentékeny kopásjelenségekkel reagál.

Életünk további stresszjelenségei

Mivel életünket sok tényező határozza meg, még további lehetséges „zavar-területek“ vagy stresszjelenségek esnek latba, melyek közül néhányról kérdéseket kell feltennünk:

Elképzelésem tevékenységemről legalább valamennyire egyezik-e azzal, amit én a szakmai mindennapokban tapasztalok, vagy a vágy és a valóság közötti különbség élesen elválik?

Hogy állok a partnerkapcsolataimmal, családdal, kontaktus-teremtő képességgel: személyes környezetemet építőnek vagy inkább terhesnek találom?

Többé-kevésbé kézben tudom tartani a szakmai munkámon kívüli mindennapjaimat, vagy szívesebben bíznék meg ezzel személyzetet?

Képzelt vagy valóságos pénzszűkében hogy látom az uralkodó kultúrklímát és a lehetséges takarékoskodást? Melyik az uralkodó reakció: az „Először is igazságot“ beethoveni impulzus: „kezembe akarom venni a sorsomat, nem hagyom magam legyőzni!“, vagy frusztráltság, beletörődés, düh, önsajnálát?

Milyenek látom én magamat? Az „életmesterség avatott szakértőjének“, aki felvertezetten száll szembe a problémákkal, vagy pedig hátrányos helyzetű, lehetőségek nélküli lénynek?

Általánosságban hogyan határozom meg életminőségemet: megelégedetten vagy a javítás erős igényével?

Hangulatunkat, kedélyállapotunkat, hogy pszichénk találó régebbi szinonimáját használjuk, az ilyen kérdések döntően befolyásolják! Csupán egy tényről vagy eseményről való felfogásunk és negatív vagy pozitív beállítottságunk elegendő ahhoz, hogy élénkebbnek és teherbíróbbnak vagy deprimáltnak és cselekvőképtelennek érezzük magunkat. A második esetben „stressz-reakciók“ lépnek fel. Ezeknek a testre gyakorolt hatását a továbbiakban közelebbről kívánjuk megsejteni.

A „stressz“ körüli tények és testi kihatásuk

A mindenütt jelenlévő „stressz“ fogalommal az emberi szervezetben lejátszódó folyamatot vizsgáljuk. Először is megkönnyebbülve állapíthatjuk meg, hogy testünk elvileg kiválóan felkészült arra, hogy az élet adottságaival elbánjon! Mert először is természetes, hogy szervezetünk minden ingerre reagál, akkor is, ha extrém és rendkívüli szituációról van szó — így olvassuk Selye Jánosnál, aki már 50 évvel ezelőtt a stressz témájában intenzív kutatásokat folytatott, sokkal előbb, hogy ez a kifejezés szóhasználatá vált.

Nos, a mi életünk kihívások sorozatából áll, amik éppenséggel örömteliek is lehetnek (eu-stressz) és nemcsak negatívaként tekinthetők (dis-stressz). Testünk alkalmazkodik az eseményekhez és

kőkorszaki elődeinkhez hasonlóan lényegében három lépésben reagál:

1. fázis: „Riadó“ – összerezenés, sokkszerű, bénult tartás, fékezett légzés; nagyra nyílt szemekkel és fülel, szájjal, orral lehetőség szerint sok információt fogunk fel, amit átváltunk

2. fázis: „Ellenállás“-ra – megnövelt, gyakran hihetetlen erőbevetésre a helyzetből való szabaduláshoz. Éhséget, szomjúságot, fáradságot nem érzünk.

3. fázis: a „Kimerültség vagy kilábalás“ periódusában mindenkinél különböző formában és minőségben jelentkezik. A stressz-szituációk leküzdése és a kilábaláshoz a kihívások utáni hosszabb nyugalmi szünet sajnos nincsenek egyenletesen elosztva. Így vannak, akik szívesen vesznek, és csúcsmódban vannak ha tele vannak munkával, míg mások attól az ártatlan tényről, hogy december 24-én Szenteste van, már hónapokkal előbb pánikba esnek.

Vegetatív idegrendszerünk ezekben a folyamatokban jelentős szerepet játszik és a stressz legyőzésében szerencsére éppenséggel hasznos lehet. (2. ábra) Mindennapjaink bosszúsága a stresszek pszichoszociális területen jelentkező növekvő száma, amikre a "beépített megoldás-automatika" nem alkalmazható. Kinek van már lehetősége az „Ellenállás“ fázis erejének hatásos és értelmes bevetésére? Állatok és gyermekek menekülnek, ordítanak, alig megfékezhetők és kontrollálhatók a fázis vége előtt. Mi felnőttek azonban „mindent megesszünk“, hallgatunk, nadrágzsebünkben szorítjuk ökölbe a kezünket, kitalálunk talán egy megoldásmodellt - mégis, a meglévő plusz-energiánk nem talál utat a testünkön kívülre.

Ezáltal az adrenalin és noradrenalin — a stresszhormon — szintje marad, a test elsalakosodik a csökkent anyagcsere és gátolt légzés miatt, az erekben és végtagokban, a szemlencsében lerakódások keletkeznek, és megjelennek az ún. öregségi foltok. Ez a továbbiakban oda vezethet, hogy az immunrendszer, testünknek tulajdonképpeni „egészség-hatósága“, munkáját mindinkább csökkenti vagy akcióival a szervezet ellen fordul — a „menedzserbetegségek“, mint magas vérnyomás, agyvérzés, szívproblémák stb. manapság szinte szabályszerűnek tekinthetők. Egy további féket a növekvő savasodás jelent, ami elég gyakran hangulatunkból és pszichénkől ered és a depresszió és rezignáltság témakörét

meghatározóvá tette. A megállapítás: „Jetzt bin ich aber sauer“ (most aztán savanyú vagyok) nyilvánvalóan maga után vonja a PH-érték és teljesítményképesség csökkenését!

Az, hogy másképp is történhet, sokan bizonyították, nem utolsósorban a kétszeres Tour-de-France győztes, Lance Armstrong, aki egy állítólagos gyógyíthatatlan betegség legyőzésével hihetetlen, szinte csodával határos erőt fejtett ki. Felfoghatjuk tehát az életünket minden viszonyosságával lehetőségként, hogy valamit pozitív irányba mozdítsunk el. Így ismét megtaláljuk az élet értelmét és fejlesztjük azt, ami minket a géptől megkülönböztet.

A test mint öngyógyító és önszabályozó rendszer.

Iskolai alapkiképzésünkhöz minden biztonnal hozzátartozott az olvasás, az írás és a számolás, de amire létezésünk épül, az egész szervezetünkre, a test csodaszervezetére vonatkozó egészségmegtartó munkálkodásról igen ritkán esett említés. Megállapítható lett, hogy csupán stabil ellátási helyzettel és növekvő materiális jóléttel még nem jár együtt a jobb egészség. Így az általános jó közérzet feltételeinek keresése időszerűvé vált. Ezzel testünk ismét erősebben figyelmünk középpontjába került. Íme néhány tény hihetetlen teljesítményéről:

Egy munkateljesítmény időaránya az azt követő nyugalmi fázishoz képest 5-6:1, azaz egy 90 perces megerőltetést követően bő negyedóra értelmes pihenés után újra fittekké vagyunk.

Energiaháztartásunkat és teljesítményképességünk fenntartását tudatalattink vezérli, úgy hogy tulajdonképpen nem kell lélegzetvételünkkel, táplálékhasznosításunk anyagcseréjével, változásokkal, mint például az időjárással és testünk megfelelő reakcióival, mint az izzadás, vagy „libabőr“, a betegségigerek elhárításával foglalkoznunk.

Az öntisztulási folyamat, mint az emésztés, a sejtmegújulás, a test elhasznált alkotórészeinek leépülése, salakszövetek elszállítása a nyiroknedvekkel, bőrünk idegsejtjei százezeinek figyelmeztetése a külső veszélyek ellen, 40 000 döntés másodpercenként, testünk optimális működése érdekében ha valami rendellenesség támad (rosszullét, fájdalom, feszültség, rossz légzés, kevesebb teljesítőképeség, láz, szédülés), mindez

ahhoz járul hozzá, hogy évtizedeken keresztül jó egészségi állapotot mondhasunk magunkénak, ha egy kis értelemmel és elővigyázattal élünk.

A légzésnél nemcsak oxigénfelvételtől és széndioxid-leadásról beszélhetünk, hanem mozgás- és idegimpulzusokkal a törzsizomzat fejbe, kézbe, lábba jutó rendszeres, gyengéd masszázsról, percenként 8 ki-belégzésnél messze több mint 10 000-szer naponta. (3. és 4. ábra)

Az izomfeszültséget testünk a terhelések váltakozásával automatikusan egyenlíti ki, pl. teher cipelésénél jobbról balra helyezéssel, megerőltető előrehajló mozgásnál (kerti munka) hátrahajlással és nyújtózkodással, a törzs elfáradt tartóizmainál előrehajlással vagy háton fekvéssel, felpolcolt lábakkal (lépcsőfekvés).

Gondoljunk a fájó testrészek reflexszerű „kézrátételére“ is fej- vagy hasfájásnál. Gyengéd dörzsölés jelzi a testnek, hogy az izomgörcsöt feloldani és ezzel a fájdalomjelenséget lényegesen csökkenteni tudja.

Sérült test-területek, sebek, ficamok és törések nyugalomban gyógyulnak. A szükséges orvosi ellátás után a törés újra összeforr, mert a test öngyógyító ereje működik. A lestrapált idegrendszer számára is valóságos enyhülés a nyugalom és csend, ami minket viszonylag rövid idő alatt ismét talpra állít.

Rendszeres, mintegy napi 40 perces friss levegőn töltött testmozgás (=2,77%/24 óra) elegendő ahhoz, hogy egészségi állapotunkat és energiaszintünket éveken keresztül magas nívón tartsuk.

Minél inkább hozzárendeljük a külső higiéniahoz és testápoláshoz a belső vidám, higgadt alaphangulatunkat tekintettel életünk sok pozitív oldalára, annál stabilabb lesz immunrendszerünk, egészségünk és teljesítőképeségünk. Nem nagyszerű, hogy milyen csekély rászánással használhatjuk és ápolhatjuk szervezetünk öngyógyító erejét?

A Zilgrei-önsegítő módszer: létrejötté, elvek, hatásterületei

Két névből ered a rövidített műszó: Hans G. GREIssing és egykori paciense, Adriana ZILlo. Nekik köszönhetjük a módszer alapjait és fejlődését. Az előtörténethez: a német születésű Hans Greissing a 30-as években szüleiével az USA-ba költözött, önkéntesként jelentkezett az amerikai

tengerészethez és egy csendes-óceáni repülőszerecsétlenséget követően olyan súlyosan sérült a nyakcsigolyája, válla és törzse, hogy mint féloldalasan bénát a háborús veteránok közé sorolták. Először egy gerincsebész ismerte fel, hogy a mozgásimpulzusokért felelős idegvezetékek sebesülése következtében a megdagadt szövetek és feszült izomzat funkciójában erősen akadályozott. A kiropraktikus beavatkozás, a nyakcsigolya helyreállítása és egy vállszíj a fiatal Hans Greissingnek növekvő mozgásszabadságot ajándékozott, úgy, hogy gyógyulása után elvégezte az ötéves gerincgyógyász stúdiumot az ismert iowai Palmer-College-ban egész a doktori diplomáig.

Természeti népeknél folytatott tanulmányai és saját európai tapasztalatai bizonyították Greissingnek a tényt, hogy a beteg is részt vehet a gyógyulásban és egészségmegtartásban. Figyelmét egy önsegítő módszerre fordította, aminek a következő kritériumoknak kellett eleget tennie:

Gyengéd és egyéni alkalmazás, hogy az erősen szenvedő és mozgásukban korlátozott embereknek is ajánlható legyen; a mindennapokra alkalmassá tevő egyszerű, logikus és csekély külső és időbeli ráfordítással keresztülvihető eljárások és lehetőség szerint azonnali hatás, aminek rögtön ellenőrizhetőnek kell lennie.

Feladatkitűzésének zseniális megoldása Greissingnek egykori betegétől Zillo asszonytól származik, aki mint képzett jóga tanárnő ismerte a hatásos kiropraktikus beavatkozásokat és mozgásokat, amiket mély légzéssel kombinált, és már Greissing kezelése előtt fájdalomcsökkentésként alkalmazott. Ő maga is meglepődött, hogy a két öngyógyító faktor kombinálásával teljes sikert ért el és konzekvens tréninggel megszabadult éveken keresztül tartó gerincproblémáitól. Zillo és Greissing együtt fejlesztette ki a az öt elvből álló Zilgrei-önsegítő rendszert:

Dinamogén légzés testbarát tartással, ill. mozgással kombinálva (5. ábra)

A mozgás önvizsgálata, figyelemmel az egyes mozgási síkban jelentkező szimptomákra (6. ábra)

A szimptomákat kiváltó tartás vagy mozgás ellenpozíciójának hangsúlyozott alkalmazása, a Zilgrei-dinamogén légzéssel kombinálva

Az egyoldalú testtartás következményének kiegyenlítése, a páros izmok serkentése

Az egész test elve: testi állapotunk összessége a legkisebb mozgásokra is hatással van; fordítva, a minimális mozgásnak is kihatása van az egész szervezetre.

A Zilgrei módszer sokoldalúan bevethető: izomfeszültségek és -görcsök, spazmusok, remegések, fej-nyak-váll-hát-és végtagfájdalmak, egyoldalú és/vagy alkalmatlan test-terhelések, tartások és/vagy mozgások, túlerőltetés, stressz-ártalom, idegesség, alvászavarok, energiahány, légzési panaszok, asztma, anyagcsere- és vérkeringési zavarok, fülzúgás, állkapocs- és csípőproblémák esetében, a szellemi-lelki jóérzet növelése, az öngyógyító erők előmozdítása és aktivizálása érdekében

A Zilgrei, mint kifejezetten zenekari muzikusoknak ajánlott módszer

A sokszintű igénybevételnél, aminek a mai muzikusok ki vannak téve, mindenképp először a stressz csökkentését és a nyugalmat kell elősegíteni. Ehhez légzésünknek a vegetatív idegrendszerre gyakorolt közvetlen hatását használjuk fel. Légzést könnyítő tartásban vagy hátfekvésben, szorító ruházattól mentesen, először a légzést úgy hagyjuk funkcionálni, ahogy a test éppen kellemesnek találja. Ezzel agyunk olyan idegimpulzusokat kap, amik a stresszhormonok helyett az ún. boldogsághormonokat (Endorfin) juttatják a testbe. Elősegíti a megkönnyebbülést, lazítást, fokozottabb megnyugvást és agyunk riadó-berendezésének legalább időszakos kikapcsolását. A hangulat javul, az izomtónus csökken és ezzel a légzési középpont is automatikusan a hasi légzés irányába lejjebb tolik, ez pedig a „napfonat“ (solar plexus) ellazulásához vezet.

A kezelést második lépésként a testbarát Zilgrei-dinamogén légzéssel bővítjük, olyan módon, hogy a két légzésfázis közötti természetes szüneteket tudatosan legfeljebb 5 egymást követő sorozatban maximum 5 másodpercre bővítjük. Ezután visszatérünk a normális légzéshez. A szünetek a belégzéskor a légzési folyamat optimális, nyugodt kivitelezését és optimális oxigénfelvételt eredményeznek, és a kilégzéskor jó elosztást egészen az agyig, kezekig, lábáig. Ezenkívül a test a vörös vérszövetek termelését aktivizálja és az öngyógyító erő hatását növeli. Rendszeres tréninggel a normális légzés is nyugodtabbá és hatásosabbá válik, ami a tel-

jes szervezet feszültség szintjének csökkenéséhez vezet.

A harmadik lépés a Zilgrei-bázisprogramot tartalmazza, ami a hátgerincen végigfutó izomrészeket lazítja és a láthatóan különböző lábhosszúsággal járó medenceferdülést korrigálja. Ezzel az izomtónus harmonikus helyzetbe kerül, a mozgékonyság növekedik, a fájdalom csökken. A bázisprogram mindenki számára kötelező, mivel a szervezetet a további Zilgrei alkalmazásokra úgy készíti elő, mint a muzsikust a bejátszás fellépés előtt (7. ábra).

Végtagjainknak, mozgásunknak és tartásunknak a három mozgás-síkban történő önvizsgálata a Zilgrei-öngyógyítás egyéni szükségletét teremti meg. Egy kis válogatás a tipikusan gyenge pontokról: feszültség a fejben, nyakban és állkapocsban, fájdalmak a vállban és a következő kisebb izületekben, mint könyök, kézizület, ujjak - hiszen az ún. tenisz-könyöknek csak 3 százalékban van köze a sportokhoz -, hát- és csípőproblémák, amik nem megfelelő ülésből vagy hangszertartásból származnak, dagadt lábizületek és nem kielégítő vérkeringés az alcomból és lábból.

Gyakran a legkisebb összehasonlító mozgások fényt derítenek a tünettel terhelt pozícióra és ismertté teszik az ellentartást (Zilgrei-pozíció), amiben aztán az önkezelés végrehajtható és ezt követően annak hatása vizsgálható. Így képzett Zilgrei-tanárok megfelelő bevezetése után mindenki egy maximum öt önkezelésből álló, egyénre szabott programot állíthat össze, ami bő negyedóra alatt kivitelezhető, mivel egy kezelés 2-3 percig tart. Amennyiben kevesebb idő áll rendelkezésre, úgy még mindig van lehetőség néhány Zilgrei-lélegzetvételre, ami a testnek már önmagában is felfrissülést és új energiát hoz, ami hosszú előadásonként nyilván kedvező.

Zilgrei eljárások

Mint a hangszernél, sportnál vagy autovezetésnél: a kísérlet, hogy valamit önállóan oldjunk meg, mert nem lehet nagyon nehéz, néha nem vezet kielégítő eredményhez. A Zilgrei-elveket és a sikeres eljárást rövid idő alatt meg lehet tanulni, és egy bázis tanfolyamon elsajátított ismeretekkel önmagunk megsegítésének már semmi sem áll útjában. Az egész folyamat következőképpen történik:

Figyelmet fordítunk a testünkre és a pillanatnyi érzékenységére, mialatt a mozgásaink minőségét összehasonlítjuk. Hogy korrekt eredményeket kapjunk, figyelünk a három mozgás-síkra:

Horizontális sík: forgások, például a fejet egyik vállra hajtjuk, amíg a tünet jelentkezik, ezután a másik vállra hajtjuk és összehasonlítjuk a mozgás. További forgó mozgások lehetségesek az ágyékcsigolyákban, karmozgásokkal a vállban, a medencében, a könyökben, a kéz- és lábizületben.

Szagittális sík: hajlás és nyújtózás, mint az igen-mondás, meghajlás, a „kocsiülés“, lábak behúzása vagy kinyújtása, karok és lábak mozgása gyaloglásnál és futásnál, stb.

Frontális sík: oldalhajlás, pl. valamit „megfontolni“, a törzset oldalra dönteni, karokat oldaltartásba emelni, mint repülésnél („Albatros-Airlines“), a lábakat keresztetben, terpeszállásba menni, a kéz- vagy lábujjakat szétterpeszteni, az alsó állkapocsot jobbra ill. balra mozgatni.

Ideális esetben minden mozgást azonos mértékben és jól tudunk megoldani, azaz: hajlékonyan és lazán, de az önvizsgálattoknál sajnos gyakran jelentős tüneti különbségek adódnak, mint pl. fájdalom, mozgáskorlátozottság, egyenetlen mozgás, szédülés, rosszullét, fej- és fülzúgás.

Az önkezelésben ezután a Zilgrei-dinamogén légzés és a jobb mozgás ill. tartás kombinációja következik, hogy mindenekelőtt a feszes izomzatot oldjuk és lazítsuk. Az eredmény kontrollálásához újabb kétoldalú önvizsgálatot végzünk el. A Zilgrei módszernél a test egészségével és az enyhe kiropraktika szabályait követve addig dolgozunk kizárólagosan a jobb mozgással és tartással, míg egy újabb önvizsgálat már nem mutat ki különbségeket. Ezzel mindenekelőtt további stresszreakciókat és feszültségeket oldunk.

A tünetkiváltó tartás/mozgás ellenpozíció elve, a Zilgrei-dinamogén légzés konzekvens alkalmazása mellett a lényeges különbség a hagyományos eljárásokhoz képest. A lágy ázsiai mozgásformák, mint a Tai-Chi, Qi Gong vagy Yoga is minkét irányban végzi a mozgásokat. Mint ahogy már fentebb említettük, a kiropraktikában bevált, hogy először a gerincoszloppal és problémáival foglalkozunk és aztán térünk át a test egyéb területeire. Ennek megfelelően a Zilgrei-bázisprogram a nyakcsigolyák forgásával, tehát fejforgás-

sal kezdődik, majd azután az ágyékcsgolyákban törzsforgással folytatódik. Ezzel oldódnak a fej- és hátfájáshoz vezető izomfeszültségek, amik jelentős mozgáskorlátozottságot okozhatnak. Gondoljunk csak a hátramenet vezetési problémájára, ha a nyak merev.

Az erős fájdalmak további okozóját a medencében találjuk, akkor ugyanis, ha a két csípőtányér egymás felé elfordult. Ezzel gyakran különböző hosszúságúnak tűnnek a lábak, ami nem a csontok rövidségére vezethető vissza, hanem a medencecsontok forgásának emelőhatására. Viszonylag könnyű a kiegyenlítés a Zilgri-bázisprogram harmadik önkezelésével és az isiászproblémák jelentősen csökkenthetők.

Ez a bázisprogram ülve vagy fekve végezhető — kiváló indítása a napnak — és igény szerint egészen öt önkezelésig emelhető. Heves fájdalmak esetében napi háromszori konzekvens tréninggel meglepő javulás érhető el. Ilyen kilátások mellett testünk csak megér legalább egy gyakorlást naponta.

(A cikk elsőként a „Das Orchester“ című lap 2001/2 számában jelent meg. Köszönjük a közlés jogát.)

