

ceit. Ezek igényelnek speciális lazító masszázst. Ezt követően átmasszírozzuk a tarkó tájkát, majd ugyanonnan lágy technikával végighaladunk a csuklyás, hát-, far- és combizmokon. Nem manuálterápiáról, lágyrészmasszázsról van szó, hiszen kerülnünk az erős beavatkozást és a ropogtatást, tehát káros mellékhatásai sem lehetnek. Az esetleges elcsavarodás azonban csak speciális nyomogatással korrigálható. Maga a masszázs nem érinti az aktuális fájó pontokat, csupán az I. csigolyára koncentrál. Az a cél, hogy annak kilazításával megszüntessük a vázrendszer aszimmetriáját, és elindítsuk a szimmetria felé az aszimmetriát

■ Mi okozza a rossz beidegződéseket?

– A pontos okokról megoszlanak a vélemények. Egyesek szerint a különféle terhelések és az aszimmetrikus mozdulatok (helytelen testtartás, ülés, egyoldalú cipelés, sportok stb.) hozzák aszimmetrikus helyzetbe a vázrendszert. Lényegében az emberek 99 százaléka szenved valamilyen mozgásszervi vagy gerincdefektustól, illetve annak következményeitől. A különféle elcsavarodások miatt az ízületek, izmok, szalagok, csontok nincsenek optimális helyzetben, nem jól illeszkednek, és bizonyos pontokon túlterheltek. Boka- vagy harántsüllyedés esetén egészen másképpen terhelődik a vázrendszer, az izomzatban és az ízületekben folyamatos a fájdalom, és emellett különféle torzulások is mutatkozhatnak. Ugyanakkor a vázrendszer tartásának idegi és a mechanikus vezérlésében egyaránt központi szerepet betöltő I. csigolya helyzetét többnyire nem is méri, egyszerűen figyelmen kívül hagyják. Pedig már tízcentiméternyi elcsúszása előidézhetheti a körülötte lévő kis izmok abnormális helyzetét, és egyéb fiziológiás elváltozásokat is okozhat, mert így az agy a szervezet számítógép-központjaként kompenzációs parancsokat küld, folyamatosan rossz pozícióba rendezi az izmokat, az ízületeket és a csontokat. Az atlasz-agy hibás együttműködésének egyik következménye többek között a vázrendszer állandó csavarodása és fájdalma.

Az atlaszmasszázs új kódot kínál a visszarendeződésre. Hatására az elcsavarodási tendencia megfordul, vagy legalábbis megáll, és elindul a normális fiziológiás állapot felé.

■ Akut panaszok esetén is alkalmazható az atlaszmasszázs?

– Akut és idült problémák esetén egyaránt ajánlott. Ugyanakkor a masszázs általános szabályait be kell tartani, tehát ellenjavallt az agyat érintő betegségeknél, daganatoknál, csontritkulásnál és krónikus reumatikus panaszoknál, továbbá várandósság esetén sem tanácsos alkalmazni.

Mindenkinek a vázrendszerén megvan a sajátos, csak rá jellemző, ujjlenyomatyszerű elcsavarodási tendenciája, hajlama. Reményeim szerint a közeljövőben akad majd valaki, aki kidolgozza azt a módszert, amellyel ezek a hajlamok feltérképezhetők és mérhetőek lesznek, mert a csontok és ízületek mechanikus eredetű betegségeit csak így lehet megelőzni.

■ Szükséges-e életmód-változtatás ahhoz, hogy a kezelés hatásos legyen?

– Az első kezelést követően megkezdődik a szervezet öngyógyulási folyamata, saját erejéből történő regenerálódása, melyhez nélkülözhetetlen az erős pozitív hozzáállás és a türelem. Egyénenként változó, hogy ki mennyire tudja átvenni, leképezni és hasznosítani a



„megjavított kódot”. Körülbelül egy hónap elteltével megismételjük a masszázst, megbeszéljük a pácienssel a tapasztalatait, a változásokat, és szükség esetén további, havi egyszeri kezelést ajánlunk.

Minél fiatalabb valaki, annál látványosabb a javulás, és így a későbbi súlyosabb panaszok is megelőzhetők. Gyermekeknél, illetve 30 éves korig az esetek döntő többségében

azonnal korrigálható a medence elcsavarodásából eredő lábhosszúság-különbség, és ez gyorsan megszüntetheti a féloldali térd- és combnyakkopást, -fájdalmat.

Az atlaszmasszázs hatékonysága „tartósítható” rendszeres relaxálással, kényeztető forró fürdővel. A hatékony kezelést kiválóan támogatja a jóga, a különféle nyújtó és lazító mozdulatok végzése, a gyógytorna, valamint a komplex masszázs, illetve a fejfelé lógás (például denevérágyon). Ez a pozitív hatás kölcsönös, hiszen amikor az atlaskörül izmok rendeződnek, az említett egyéb terápiák is hatékonyabbá válnak. Érdekes tapasztalatokkal gazdagodhatnak azok is, akik rendszeresen medálnak, különféle belső lelki gyakorlatokat végeznek, mert az atlaszmasszázs után mindezeket felszabadultabban, könnyedebben és magasabb szinten tudják művelni.

■ Úgy tudom, Önt személyes indítékok vezették ehhez a gyógymódoz.

– Egészen fiatalon abba kellett hagynom az intenzív öttusázást, mivel a lábam, a térdem nem bírta a terheléseket. Az orvosok bokasüllyedést diagnosztizáltak, ami lényegében nem gyógyítható, legfeljebb műtéttel korrigálható. Váltásra kényszerültem: először úsztam, aztán belekóstoltam néhány keleti, lágyabb mozgást igénylő harcművészeti ágazatba, köztük a kung-fuba. Amikor 25 évesen folszedtem némi súlyfölsúlyt, az extra terhelés alatt az egyik oldalon kikészült a térdem, a másikon a csípőforgóm meg a gerincem, és állandóan zsidbadt a lábam. Lényegében gerincsérvszerű tüneteim is voltak, sokszor fáj a fejem, lemerevedett a nyakam és a vállam. Az egyre tartósabb fájdalmakat megpróbáltam többféle természetgyógyászati módszerrel megszüntetni, Indiában még ajurvédikus kezelésnek is alávettem magam. A maga módján mindegyik hatásos volt, de csak ideiglenesen.

Két évvel ezelőtt az egyik orvos barátom tanácsára kerültem Zágrábba, az atlaszmasszázs európai központjába. A rövid, speciális masszázs hatására az összes panaszom – még a 20 éve kikezelhetetlen majd 3 cm-es lábhosszúság-különbségem is – megszűnt, és másfél éve teljesen tünetmentes vagyok. Ezért határoztam el, hogy én is elsajátítom ezt a masszázstechnikát, mégpedig magától az európai igazgatótól, Dr. Vlado Tomljenovićtól.

Gömöri Ditta

ELIXÍR-TIPP

Az érdeklődők további hasznos információkat olvashatnak a <http://www.gerincmento.hu> linken.