



MOZGÁSTERÁPIA

MOZDULATOK, MESÉK, DALLAMOK

Türelmetlenek vagyunk, ma már gyógyulni is gyorsan szeretünk, legyen szó testi vagy lelki nyavalyáról. Összeállításunkban a gyógyászat mostohagyerekeit, a kiegészítő terápiákat vesszük górcső alá, és elosztatunk néhány tévhitet is.

A mozgásterápia hasznát leginkább a műtét utáni rehabilitációban tapasztalhatjuk, de a krónikus mozgásszervi fájdalmak esetén is jól jöhet, ha olyan mozgássorokat sajátítunk el, amelyek segítségével a múlté lesz a sajtó érzés. A művészetre támaszkodó kezelések – mese, zene vagy képzőművészet – a krízisek feltárásában és megoldásában jelenthetnek nagy segítséget.

IZMOKBA KÓDOLVA

A mozgásterápia jól ismert módszer, a különféle gyógytornák baleset vagy műtét utáni rehabilitációban betöltött szerepéhez nem férhet kétség.

A speciális torna megszünteti a rossz beidegzéseket

E terápiáktól elhatárolódó orvosoknak sincs az ellen kifogásuk, ha egy gyógyulófélben lévő végtagnak ily módon tanítják meg újra a mozgást. A mozgásterápia azonban korántsem csak erre jó. Szinte már közhely, hogy az ülőmunkával egyre nagyobb terhet rakunk a gerincoszlopunkra, így az új életforma a szemészek mellett a gyógytornászoknak is feladta a leckét. A gerincproblémák orvoslásának egyik legelterjedtebb módja egy új-zélandi gyógytornász által kidolgozott és róla elnevezett módszer, a McKenzie-torna, amelyet a világ közel negyven országában alkalmaznak. Nem más ez, mint aktív mozgásterápia, azaz a betegek által önállóan is kivitelezhető gyakorlatok sorozata. „Ha porckorongproblémáról van szó,

A begörcsölt izmot nyújtani és lazítani kell



SPECIÁLIS TORNÁK

Vannak speciális tornák, amelyek egyes mozgások újratanulásával az egész testre hatva, a rossz beidegzéseket szüntethetik meg. Ilyen a Feldenkrais mozgásterápia, amelyről például a nagyszerű angol színházrendező, Peter Brook nyilatkozott igen elismerően: „Minden színházi munka alapja az emberi test, ezért számunkra különösen fontos e terápia.”





JELEZNEK AZ IZMOK

Érdeemes megemlíteni a mozgásterápiák ezoterikusabb formáit is. Ilyen a kineziológia, amely – állítják a hívei – úgy működik, mint egy hazugságvizsgálat, a mozgásszervektől kezdve az izmokig mindenre rákérdez, és ebből következtet a páciens szorongásaira. Az izmaink ugyanis érzékenyen reagálnak különböző hangulatainkra, egészségi állapotunkra. Amikor például pánikolunk, a nyakizmaink kőkemények lesznek; ha szomorúak vagyunk, kimerültnek érezzük magunkat, az izomrendszerünkben kiszalad az erő, majdnem összeroskadunk. Amikor feszülten figyelünk, szinte eláll a lélegzetünk: fiziológiásan is összehúzódnak a mell- és a hasizmok. Mindezek bizonyítják, hogy az izmok állandóan informálnak, hogyan is állnak a dolgaink. A kineziológus az izmok mélyére ásott információkat juttatja el a tudatba, azaz a mozgásszerveken keresztül tanít új viselkedést, olyat, ami a rossz élményeket nem az izomzatra terheli.

NEM MINDIG JÓ

Hanula Judit szerint a McKenzie-torna igen hatásos, de nem mindenható módszer. A gyakorlatokkal – ha szakszerűen alkalmazzák – a műtéti beavatkozás is elkerülhető, de előfordulhat, hogy elmarad a várt hatás. „A gerincproblémát nem lehet egysíkúan kezelni, és aki csalódottan, továbbra is sajgó derékkel távozik egy kezelésről, az ne a torna erejét becsülje le; vizsgáltsa meg magát egy mozgásterapeutaival, és csak személyre szabott gyakorlatokkal izzassza magát” – figyelmeztet a gyógytornász.

mindenkinek ez a módszer jut az eszébe, nem véletlenül, hiszen ezen a téren igen eredményesek ezek a gyakorlatok” – állítja Hanula Judit, a módszerrel foglalkozó gyógytornász, hozzátéve: a kezelés kiválóan alkalmas arra, hogy feltérképezzük, ki milyen gerincproblémával küzd. Nem árt azonban tudnunk, hogy csak azok a gyógytornászok alkalmazhatják, akik a nemzetközi, illetve a magyarországi McKenzie Intézet tanfolyamain részt vettek. (A gerincproblémák okairól további érdekes részleteket tudhatnak meg Az ülő életmód ártalmi című cikkünkben, a xx. oldalon.)

ERŐSÍTÉS, NYÚJTÁS, LAZÍTÁS

A gyógyítás első lépéseként a mozgásszervi vizsgálatokat végzik el: a páciensnek számat kell adnia, mikor, milyen jellegű – például szúró vagy tompa – és erősségű fájdalmat érez. Közben beszámol pillanatnyi érzéseiről, a terapeuta megpróbálja kideríteni a kín lehetséges okát, és ez alapján személyre szóló gyakorlatsort állít össze. A torna általában statikus gyakorlatokból áll: hosszan ki kell tartani az elsőre egyáltalán nem egyszerűnek tűnő mozgássorokat, de amint megerősödnek az alapizmok, egyre kellemesebb „edzéssel” váltható fel a kezdeti erősítés.

A gerinctornát ki lehet egészíteni manuálterápiával, azaz gyógytornászi vagy orvosi csontkovácsolással is. Ez feloldja az izomgörcsöket, a letapadt izomkötegeket, ezáltal eléri, hogy a páciens harmonikusan használja az izmait, ne terheljen túl egyes területeket. A gyógytornász szerint ez a fajta mozgás akkor lehet igazán hatásos, ha gyógytornával kombinálják. A mozgásterápia során olykor segítségül hívhatják az úgynevezett stretching gyakorlatokat is, a fájdalmak miatt begörcsölt iz-



mok nyújtása és lazítása érdekében. Bizonyos gerincferdülések korrekciójánál speciális torna is képezheti a terápiát, amelynek során először az észlelt izommerevséget, -csomókat lazítják ki, és csak ezután kezdik az egyénre szabott gyakorlatokat. Ilyen lehet a háromdimenziós torna, a Schroth-módszer, amely célzott, aszimmetrikus erősítéssel optimális helyzetbe hozhatja a gerincet. Elsősorban a hátizmokat dolgoztatják, de a gerincproblémáknál más területek – például a has, comb, far, vállöv, kar és a talp – megerősítése is elkerülhetetlen.

VÁGYKIELÉGÍTŐ ALKOTÁS

Feldenkrais mozgásterápiájának említésével tulajdonképpen eljutottunk a művészetig, amely az utóbbi évtizedekben különös jelentőségre tett

A színek és a formák fontos jelzések lehetnek



LEHETŐSÉG

A megalkotott tárgy a lelki konfliktusok diagnosztizálásának alapja lehet, a műről való beszélgetés pedig segít a betegnek új perspektívákat és megoldási lehetőségeket találni.

szert a pszichiátriában, a pszichoszociális praxisokban, illetve a pszichoszomatikus betegségek kezelésében. Pszichiátriai alkalmazásának hagyományai egészen a századfordulóig nyúlnak vissza, amikor Európában létrejöttek az első, pszichiátriai betegek képzőművészeti munkáit bemutató gyűjtemények. A lelki betegek világának megismerésére fokozott érdeklődés irányult, mindezt a kor új lélektani és társadalomtudományi felfedezései is segítették.

A freudi pszichoanalízis az alkotást egyfajta vágykielégítő folyamatként írta le, amelyben a művész az álmotvekenységhez hasonló szimbólumokon keresztül próbálja megosztani belső világát másokkal. Amikor ugyanis a szavakban való kifejezés nehézségeivel küzd a páciens, az alkotás a kommunikáció eszköze lehet. A kapcsolatteremtés szándéka a legtöbb pszichotikus betegnél megvan, noha sokszor visszautasítással találkozhatnak. Nemcsak súlyos, pszichiátriai betegek kezelésében lehet támasz, hiszen sokaknak könnyebb szóra bírni fájdalmaikat valamiféle közvetítő segítségével. A létrehozott alkotásoknak „kibeszélő” szerepük van: az alkotó elmondhatja, mi munkál benne, a terapeuta pedig a műveken felfedezhető szimbólumok segítségével értesülhet a beteg állapotáról.

A munkákat csak a gondokkal küzdő személyiségével együtt, történetének ismeretében szabad értelmezni. Ha bizonyos szimbólumok ismétlődnek, motívumokká válnak, akkor ezek valamiféle felkiáltójelekként funkcionálnak, amelyekről ki kell deríteni, mi a jelentésük. Ugyanígy fontos jelzések lehetnek a színek, a tónusok, az alakok elrendezése, egymáshoz való viszonyuk. A munkák mögött nem egy adott, kerek történet található: a kifaragott apa fejéről például nem feltétlen tudjuk elmesélni apánkkal való kapcsolatunkat, a megfestett család sem vezet el rögtön a családdal való konfliktusainkhoz, de képessé tesz arra, hogy nyíltabbaká váljunk, és már ez is igen nagy eredmény. A kezelést sokféleképpen lehet folytatni, a hagyományos páciens-terapeuta kettősének szerepeltetésével, terápiás körben is, sőt a speciális táborok sem ritkák, ahol könnyebben kitarulkozhatnak a résztvevők. (Figyelmükbe ajánljuk még *Érzelmek iskolája* című cikkünket, a xx.oldalon.)

BESZÉD A DALLAMOKKAL

A zeneterápia nem szerves része a pszichoterápiának, inkább segítője a lelki folyamatok feltárásának. A művészetterapeuta specializálódhat képzőművészet-terápiára, mozgás- és táncművészetre, de van külön zenei terület is. A terápia helye azonban igencsak periférikus, kevesen hasz-



nálják, nem vívott ki nagy elismertséget; ezt magyarázhatja az, hogy háttérbe szorult a zenei képesség, a terápiához pedig elengedhetetlen a hozzáértés; ám akinek van füle hozzá, jól járhat vele. A terápia különféle tudományterületekkel – orvostudomány, társadalomtudomány, pszichológia, pedagógia és zenetudomány – fonódik össze, és főként a rehabilitációban és a megelőzésben alkalmazzák. Létezik egyéni és csoportos formája, a gyógyulni vágyó állapotától függően. Az erős kapcsolatteremtési zavarokkal küzdő pácienseknél például az egyéni terápia segíthet, míg a csoportterápia során fontos a beilleszkedés, a „hallhatóvá válás”.

Az aktív zeneterápiában valamilyen hangszerrel vagy saját hangjával improvizálva vesz részt a beteg, nonverbálisan közölve érzéseit, amely diagnosztikai célokat szolgál. A problémakezelés során ugyanis újfajta viselkedésmódot tanulhat a páciens. A hangszerek szimbolikus jelentést nyerhetnek – bizonyos személyek perszonalizációja mehet így végbe –, ezért fontos például, hogy a páciens hogyan nyúl egy hangszerhez, de az is lényeges, hogy mit választ. A terapeuta sokszor együtt játszik a pácienssel, aki így megtanulhatja, hogyan figyeljen a másikra, illetve hogyan segíthet másoknak.

MESETERÁPIA

Emlékszünk Karinthy művére, amikor a zseniális szerző azért inti meg a szülőket, mert rettenetes meséket olvasnak fel a gyerekeiknek? Hiszen mi zajlik a Hamupipőkében, a Piroska és a farkasban, a Hófehérkében? Megevett nagymamák, elaltatott, megmérgezett leánykák. Szabad ilyenekkel traktálni a gyereket? A legtöbb szakember szerint igen, sőt kötelező, hiszen ezek a – sokszor valóban – rémtörténetek segítenek feldolgozni a félelmeket, szorongásokat; a mesével való gyógyítás pedig éppen erre jó. A terapeuta egy adott



A zeneterápiában a hangszerek szimbolikus jelentést kapnak

FESZÜLT FIGYELEM

A receptív zeneterápiánál már nincs helye az aktív munkának, a páciens csak befogadja a muzsikát. A zene érzékelése is feszült figyelmet követel, növeli az önértékelést és az önmegfigyelést. A terapeuták megfigyelése szerint a zene hatását sok minden befolyásolja, leginkább az előképzettség, de az életkor, a szociális státusz is számít. A muzsika remek stresszoldó, bármely életkorban alkalmazható, szomatikus, pszichikai, pszichoszomatikus, pszichiátriai megbetegedéseknél, fejlődési és szociális zavaroknál, figyelemzavaroknál, szorongásos állapotokban, de még a fogyatékkal élő embereknél is. Sőt korunk nyavalyáinál, étkezési és alvászavaroknál, a depresszióknál, krónikus fájdalmak és a migrén kezelésében is bevethető.

Az alkotások sokkal elárulnak a készítőjükről



ségekre, sőt apátiára és depresszióra is. A mese segítségével kiutat találhatunk problémáink erejéből, amely egy új élet kezdetét is jelentheti. Az általunk megkérdozett pszichiáter szerint a művészeti terápiákat valóban a pszichoterápia mellett ajánlatos igénybe venni, akut esetben kérdéses, hogy lehet-e ezeknek hasznuk, viszont a rehabilitációban óriási a jelentőségük. Egy pszichózis kezelésében ugyan aligha tud segítségül szolgálni a zene vagy a képzőművészet, ám a csoportban végzett, közös, kreatív munka – legyen az szobrászat, festészet, együtt zenélés – érzelmeket képes felkavarni és levezetni. Maga a közös beszélgetés is hasznos. A mese pedig azért lehet fontos kelléke a terápiának, mert érzelmileg és indulatilag telített helyzetekről szól, amely hasonlíthat a páciens helyzetére. Ezeket a terápiákat a pszichiáter szerint a legjobb napi kórház keretében végezni, ám csak akkor oldják meg a páciens gondjait, ha rendszeresen végzik őket.

■ BARÁT DÓRA