

BŘEZEN 2009



JAK ÚSPĚŠNĚ ČELIT ALERGIÍM

# ReGeNeRaCe

PŘIROZENÁ CESTA KE ZDRAVÍ A POZNÁNÍ

Ročník XVII - Cena 35 Kč / 1,74 € / 52,50 Sk - Předplatné 28,50 Kč / 1,43 € / 43 Sk

INDIÁNI  
versus  
OLYMPIÁDA

TŘI PILÍŘE  
dlouhověkosti

S režisérem  
Clemensem  
Kubym  
NA CESTÁCH

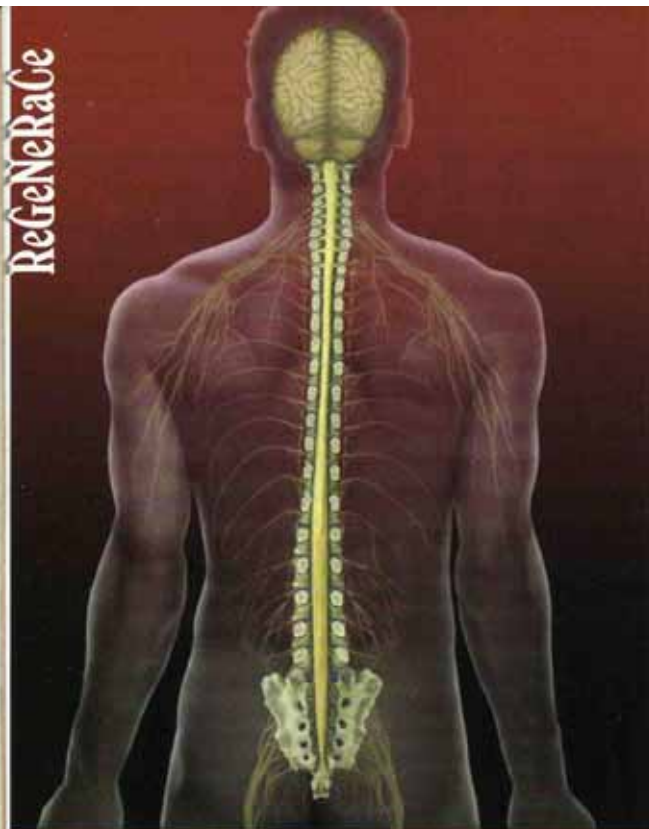
Parapsychologický  
fenomén  
URI GELLER

Pátrači  
PO MRTVÝCH  
ZÓNÁCH

**O VĚCECH**  
POD  
I NAD **ZEMNÍCH**  
s Václavem Cílkem







# SPINAL TOUCH

## Nový fenomén rehabilitace a léčby

**Masážní metoda Spinal Touch v sobě spojuje celostní pojetí toho, jak deformace páteře a změny postoje a držení těla souvisejí s celkovým zdravotním stavem člověka.**

### PROČ VLASTNĚ DOCHÁZÍ KE ZMĚNÁM DRŽENÍ TĚLA?

Metoda Spinal Touch pomáhá tělu napravit nerovnovážený stav. Navrácením těžiště do správného místa pozitivně ovlivňuje stav tělesných tkání a zlepšuje pohyblivost těla, které samo nalézá postoj a polohu umožňující delší a kvalitnější život. Snižuje stresovou zátěž a uvádí do souladu tělesné a mozkové funkce na všech úrovních. Abychom problému správně porozuměli, je třeba připomenout si, jak funguje stres. Když je člověk vystaven stresovému faktoru, tělo automaticky přechází do stavu bojové pohotovosti – dochází k tzv. stresové odpovědi. Při ní se nejprve aktivuje sympatická nervová soustava v míšní nervové trubici, která přímo ovlivňuje orgánové funkce. Zvyšuje se veškeré katabolické aktivity (například srdeční činnost a krevní tlak) a všechny anabolické aktivity jsou sníženy (například trávení, růst, buněčná imunita, sexuální funkce). Sympatická nervová soustava posílá zprávu do nadledvinek, které uvolní do krve stresové hormony adrenalin a glukokortikoidy, tělo je připraveno podat maximální výkon. To je evoluční odpověď na naše ohrožení.

Jestliže zátěžové faktory nepůsobí příliš dlouho a není jich příliš mnoho, tělo se uvolní ze stavu pohotovosti a vrací se do stavu homeostázy (schopnost udržovat stabilní vnitřní prostředí). Můžeme říci, že organismus reaguje v mezích své pružnosti. Když ale zátěž trvá příliš dlouho nebo působí více faktorů najednou, tělo ztrácí schopnost vrátit se k homeostatické rovnováze. Jsou překročeny meze jeho pružnosti a vstupuje do adaptačního stupně stresové odpovědi známé jako napětí. V tomto stupni chronického napětí se organismus opět přizpůsobuje a přijímá nový stav rovnováhy známé jako alostáze. Dochází k trvalým změnám požadavků na buňky a návazné buněčné funkce. Jinými slovy: tělo nastavuje novou homeostatickou výchozí hodnotu.

Následkem těchto trvalých změn v naší fyziologii je snížení pH (acidóza) a neúplné odbourávání produktů oxidace, které se pak usazují v tělesných tkáních včetně svalů. Se vzrůstajícím množstvím takto uložených toxinů se svalové buňky začnou měnit ve strukturu i tvaru. To následně vede k pokřivení celé svalové a kosterní soustavy.

### PÁTEŘ A STRES

Co se týká vztahu zdravotního stavu páteře a stresové odpovědi, musíme se podrobněji zaměřit na to, co se stane, když je páteř oslabená kvůli vadnému držení těla, špatnému sezení, traumatu nebo kvůli nedostatku živin.

Poslední výzkumy neurofyziologů a neuropsychologů mnoho napovídají. Ať už se týkají role pohybu a propriocepce (vnímání informace o poloze jednotlivých částí těla), nebo spojení mezi mechanoreceptory (zaznamenávají v těle změny tlaku, bolesti, napětí a natažení), malým mozkem (zajišťuje koordinaci pohybů a udržování rovnováhy) a oblastí mozku, regulující činnost orgánů, stresovou odpověď, poznávání, emoce, rovnováhu a koordinaci.

Posunutí těžiště těla vede obecně k poruchám celé páteře a má za následek sníženou pohyblivost páteřních obratlů. To postupně vede k negativním tělesným signálům. Tyto signály, které si většinou neuvědomujeme, stimulují části mozku související se stresem a úzkostí, jež následně ovlivňují nadledvinky. Negativní „zprávy“ vedou ke snížení funkčnosti mozku. Týká se to zejména centra tělesné a myšlenkové integrace a homeostázy, malého mozku, centra učení a prostorové orientace, senzoryckých nervů, vedoucích informace ze smyslových orgánů, a motorických nervů, jež vedou informace ke svalům. Výsledek toho všeho je nesprávná homeostatická kontrola nad pohybem, rovnováhou, koordinací, hormonálními stresovými odpověďmi, poznáváním a učením, emocemi, orgánovými funkcemi a imunitním systémem. Snížená propriocepce navíc oslabuje přísun energie pro mozek.

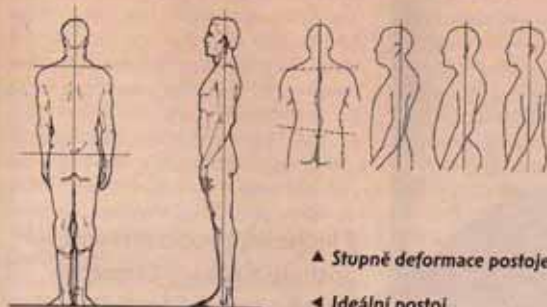
### JAK SE TERAPIE PROVÁDÍ?

Metoda Spinal Touch je velice příjemná a účinná neinvazivní doteková terapie. Napřed se pomocí olovnice provede měření odchylek páteře, svalstva a těžiště těla a určí se osy vychýlení. Když je těžiště v rovnováze, je postavení těla vyvážené a olovnice při měření dělí postavu na dvě poloviny. Váha těla je rovnoměrně rozložena do obou chodidel, ramena a boky jsou vyrovnané a ze strany je patrné anatomicky správné zakřivení páteře.



Při měření olovnice bývá při špatném držení těla patrná především kombinace těchto postojů: dopředu vychýlená kyčel a odchylka páteře od olovnice doprava nebo doleva, nesejná výška ramen a boků se skoliózou, ze strany je celé tělo předkloněné, hlava je vychýlená dopředu, zakřivení páteře je buď příliš, nebo málo výrazné.

Důsledky špatného postroje na nervový, svalový a kosterní systém mohou být až překvapivě závažné. Tělo musí překonávat abnormální gravitační tlaky, asymetrické síly vyčerpávají svaly udržující rovnováhu a přenáší napětí na další součásti struktury zodpovědné za zachování vzpřímeného postroje.



▲ Stupně deformace postroje

▲ Ideální postoj

Tyto tlaky vedou ke změnám, které se začínají projevovat kolem obratlů a mají za následek trvalá poškození hybnosti. Stupeň zakřivení postroje je fyzickým vizuálním ukazatelem úrovně stresu v systému a míry patologických poškození postojového svalstva. Pokud se držení těla stále více deformuje, dochází k bolesti, onemocnění, vyčerpání.

Jakmile změníme úroveň postojové deformace, můžeme určit, co je potřeba provést pro zlepšení. Terapie zahrnuje sérii velmi jemných a přesných masážních doteků od pánevní oblasti zad až k hlavě. Jejich působením dochází k posunutí a vyrovnání těžiště do jeho fyziologicky správného vztahu k protiváze. Celá procedura je obvykle vnímána jako velmi uvolňující, někteří pacienti při ní dokonce usínají. Během terapie tělo začíná opravovat postojové vychýlky a páteř se dostává do přirozené polohy, což má za následek snížení stresové odpovědi a umožňuje tkáním uvolnit část uložených toxických odpadů. Systém se začíná vracet k homeostázi. Okamžitou kontrolu provádíme odečítáním změn postroje vůči olovnici.

Léčba ovšem může vyžadovat opakovaná ošetření, podle toho, jak rychle se tělo zbavuje nahromaděných poškozených tkání a postupně opravuje strukturální „závady“. Takže je velmi důležité pokračovat i po odeznění počátečních příznaků.

**Ailyn EDWARDS, Susan WELLER**



## PRVNÍ GARANTOVANÉ ŠKOLÍCÍ STŘEDISKO METODY SPINAL TOUCH NA EVROPSKÉM KONTINENTU

Přednášky, seminář a základní kurz s mezinárodními atestem, které se budou konat v rámci jeho oficiálního otevření povedou

**Dr. Ailyn Edwards D.C. a Dr. Susan Weller D.C. B.Sc.,**

V ČR budou poprvé veřejně interpretovány materiály a informace, které jsou dostupné pouze v angličtině. Možnost seznámení s teorií a praxí z oficiálních pramenů od zakladatelů mezinárodní asociace Spinal Touch, anglických chiropraktiků, absolventů a po řadu let hlavních lektorů McTimoney Chiropractic College, Oxford, GB, Ilumočení zajišťuje RNDr. Jiřka Hořejšová a odborný asistent Filip Lorenz.

**úterý 7. 4. 2009**

Dr. Ailyn Edwards D.C. a Dr. Susan Weller D.C. B.Sc.

**CO JE OPRAVDU SPINAL TOUCH**

**– NEZKRESLENÉ INFORMACE O METODĚ, KTERÁ SI DOBÝVÁ SVĚT**

přednáška (pro laickou i odbornou veřejnost) ze zdrojů metody ST od předních lektorů a přímých žáků zakladatele metody Dr. LaMar Rosquista  
**17:00–20:00 hod., vstupné 160 Kč** (po předchozí rezervaci možnost platby na místě)

**středa 8. 4. 2009**

Dr. Ailyn Edwards D.C. a Dr. Susan Weller D.C. B.Sc.

**MOŽNOSTI METODY SPINAL TOUCH  
V MODERNÍ LÉČBĚ A REHABILITACI**

přednáška (pro odbornou i laickou veřejnost) od oprávněných odborníků a praktiků metody ST

**17:00–20:00 hod., vstupné 350 Kč**, účast omezena, vstupné je třeba uhradit předem

**čtvrtek 9. 4. 2009**

Dr. Ailyn Edwards D.C. a Dr. Susan Weller D.C. B.Sc.

**SEMINÁŘ SPINAL TOUCH  
– ZCELA NOVÝ POHLED NA ŘEŠENÍ PROBLÉMU  
POSTURALNÍCH DISTORZÍ, BOLESTÍ ZAD A PÁTEŘE**

(metodika ST, biomechanika lidského těla, vliv stresu a gravitace na zdraví, pohybový aparát a držení těla, možnosti prevence, praktické ukázky, odborná diskuse)

**10:00–18:00 hod., vstupné 1.500 Kč**, počet účastníků je omezen

**11.–13. 4. 2009**

Dr. Ailyn Edwards D.C. a Dr. Susan Weller D.C. B.Sc.

+ odborní asistenti a překladatelé

**ZÁKLADNÍ KURZ (FOUNDATION COURSE)**

přední světoví odborníci Vám předají své praktické zkušenosti, každý účastník obdrží mezinárodně platný certifikát asociace Spinal Touch (umožňuje pokračování na dalším vzdělávání v ČR i v zahraničí), skripta v českém jazyce a plastovou podložku pro měření  
**denně 10:00–18:00 hod., kurzovné 9.600 Kč**, počet účastníků výrazně omezen – rozhoduje pořadí došlých plateb

Akce se konají v posluchárnách Fakulty tělesné výchovy a sportu Univerzity Karlovy na adrese José Martího 31, Praha 6.

**Další informace na [spinaltouch@prosum.cz](mailto:spinaltouch@prosum.cz) nebo tel. 774 560 737, přihlášky na [www.spinaltouch.cz](http://www.spinaltouch.cz). Po odeslání přihlášky na vybranou akci Vám bude přidělen variabilní symbol k provedení platby. Po obdržení platby Vám bude zasláno potvrzení a bližší informace.**