

Johdanto / Kuinka kirjaa käytetään —————

Jokaisen henkilön rakenteellinen kaava on ainutkertainen – se on useasta muuttujasta koostuva ilmaus kunkin ihmiskehon omasta muodosta. Siksi jokainen rakenteellinen analyysi on pakostakin rajallinen.

Muokkaamme kehoamme ja sitä tukevaa kudosta tietoisten tai tiedostamattomien valintojen, perittyjen tekijöiden tai opittujen tapojen, fyysisten tai psyykkisten traumojen kautta jatkuvasti juuri siksi yhdeksi mahdolliseksi vaihtoehdoksi kudesta miljardista, jota itse olemme tai asiakkamme ovat. Joka ikisen mahdollisen muodon oikun kattaminen vaatisi monta kertaa laajemman teoksen kuin tämä.

Tässä teoksessa opastamme sinua näkemään useita tavanomaisia suuntauksia mahdollisten visuaalisten esimerkkien valossa. Jokainen luku esittelee tietyn kehon osan rakenteellista anatomiaa ja antaa sen jälkeen vinkkejä ja ideoita asiakkaiden tutkimiseen. Näihin perustuen muodostamme strategioita ja työkaluja käytettäväksi faskiaalisten kudosten ja kireiden säikeiden käsittelyssä.

Kehon kudoksen kokonaisvaltaisesta luonteesta johtuen on vaikeaa antaa lineaarista ja järjestelmällistä analyysia joka ikisestä mahdollisesta variaatiosta, ja sen tekeminen väsyttäisi lukijaakin. Kohdissa, joissa tekniikan takana olevaa logiikkaa ei ole selvästi selitetty anatomisessa tai kehon lukemisen johdannossa, olemme antaneet rakenteellisia esimerkkejä tekniikan rinnalla.

Joissain tapauksissa olemme antaneet vain yhden esimerkin, koska lukijaa saattaisi taas puuduttaa, jos jatkuvasti muistuttaisimme, että ”vastakkaisen kaavan kohdalla myös kudossuhteet ovat päinvastaiset”. Perusymmärrystä lihasten antagonistisuhteista edellytetään. Vaikka tämä kirja toimii itsenäisenä teoksena, monet siinä esitellyistä tekniikoista pohjautuvat Anatomy Trains -teoriaan, jota on avattu teoksessa Anatomy Trains – Myofaskiaaliset meridiaanit kuntoutuksen ja liikunnan ammattilaisille ja opiskelijoille (Myers 2012). Tämän vuoksi emme ole toistaneet kaikkia yksityiskohtia jokaisesta Anatomy Train -linjasta. Halutessasi opiskella näitä asioita syvemmin on informaatiota tarjolla helposti jo muissa lähteissä, mutta viitteellinen yhteenvedo kustakin linjasta on kuitenkin annettu tämän teoksen liiteosassa.

Lukijat, joille ”Anatomy Trains” on vieraampi, löytävät tästä teoksesta kuitenkin paljon tarvittavia työkaluja sekä runsaasti tarvittavaa ymmärrystä päästäkseen alkuun asiakkaidensa rakenteellisissä muutoksissa.

Tekniikat käydään läpi karkeasti anatomisessa järjestyksessä, ei niinkään Anatomy Trains -teorian mukaan. Mutta missä kohdealue kuuluu tietyn linjan alueelle, siihen on avuksesi viitattu. Tämä auttaa käsittelyissä faskiaalisten jatkumoiden hyödyntämistä laajentamalla toimenpiteitä yhdeltä alueelta naapurialueille saman linjan sisällä.

Esimerkiksi hamstringit ovat tärkeä osa pinnallista posteriorista linjaa. Jos hamstringit vaikuttavat haluttomilta vapautua tai pidentyä käsittelyllä, voi pinnallista posteriorista linjaa seuraten työskentelemällä gastrocnemius- tai sacrotuberaaliligamentin alueella saavuttaa enemmän vapautta. Avainlinjojen lyhenteisiin löytyy tämän osion lopusta.

Sovellamme myös Kehon Lukemista (BodyReading) ja meillä on useita lisälähteitä auttamaan sinua tässä, jos haluat viedä asiaa pidemmälle; lisätietoja varten katso lähdemateriaalia. Lisäksi järjestämme lukuisia koulutuksia ympäri maailmaa. Näissä koulutuksissa yhdistämme Anatomy Trains -teoriaa, kehon lukemista sekä faskian käsittelyä ja vapauttamista (Fascial Release Technique, FRT).

Tekniikoiden listaus ei ole täydellinen. Joitain alueita on jätetty pois, koska niiden intiimin tai herkän laadun vuoksi ei niiden käsittelyn opiskelu ole suotuisaa ilman koulutuksissa tai mentoointisuhteissa mahdollistuvaa käytännön ohjausta. Näitä tekniikoita voidaan luovasti mukauttaa osaksi yksilöllisiä kaavoja suunnan, syvyyden, kehon asennon sekä käytettävän työkalun – sormet, kämmen, rystyset tai kyynärpää – mukaan. Tärkeintä on ymmärtää mitä haluat työskentelylläsi saavuttaa ja millaisen kudoksen kanssa olet tekemisissä. Suuri osa tästä riippuu palpatorisista löydöksistäsi – ja palpoinnitaidot kehittyvät vain harjoittelulla sekä ohjauksella. Käytyään läpi ja opiskeltuaan tämän kirjan useat näkökohdat pohittava käsittelijä tulee kuitenkin olemaan hyvin varustettu kohtaamaan laajan kirjon asiakkaita

luottavaisin mielin. Toivomme rohkaisevamme lukijaa näkemään tekniikat malleina ja ideoina, jotka muovautuvat asiakkaan ja tämän yksilöllisen kudoksen tarpeisiin.

Kaksi tämän lähestymistavan tärkeintä elementtiä ovat jokaisen intervention mieltäminen ”kahden älykkään systeemin väliseksi kommunikaatioksi” sekä kudokseen lukkiutuminen ja sen ylläpitäminen. Tämän vuoksi suosittelemme kokeneempainkin käsittelijää perehtymään tämän kirjan johdannollisiin osioihin.

Useimmiten anatomiaa opetetaan nykyisin käyttäen perinteisiä kehon elementtejä, ja faskiaalisen verkoston tärkeät ominaisuudet jätetään huomiotta – ennen kaikkea myofaskian, jota tämä kirja käsittelee. Yksittäisten lihasten nimien käyttäminen voi antaa vaikutelman, että ne ovat irrallisia ja erillisiä itsenäisiä yksiköitä. Useat nykyiset tutkimuslinjat osoittavat kuitenkin tämänkaltaisen ajattelun rajoittuneisuuden (Myers 2009, Huijing 2008, Stecco 2009, Van der Wal 2009). Tämän kirjan sisältämien tekniikoiden mekaniikkaa kuvaillessamme olemme käyttäneet tuttua lihasterminologiaa. Kuitenkin aina kun nimeämme lihaksen, toivomme tuovamme mieleen ajatuksen vahvan ja elastisen kudoksen muodostamista jatkumoista, tasoista ja suojuksista. Tämän kudoksen sisällä ovat supistuvat elementit, joita kutsumme lihaksiksi. Huomioithan, että kun tämän teoksen sisällä viittaamme johonkin lihakseen, näemme sen kehossa kuitenkin aina perinteistä origoa ja insertiota laajemmassa yhteydessä.

Päätavoitteemme on rohkaista sinua ajattelemaan ja analysoimaan eri tavalla: sen sijaan että antaisit asiakkaasi kiputarinan johdatella sinua, katso pidemmälle ja luo tarina asiakkaasi rakenteesta.

Tutki sitä hänen kanssaan, kehitä vaihtoehtoinen strategia ja kokeile rakenteellista lähestymistapaa faskian käsittelyä ja vapauttamista käyttäen. Tämä kirja tarjoaa johdannon tähän jännittävään ja palkitsevaan manuaalisen käsittelyn muotoon.

Rohkaisemme sinua viemään sitä pidemmälle osallistumalla johonkin koulutukseemme, joita on enenevässä määrin tarjolla maailmanlaajuisesti. Toivomme tapaavamme sinut henkilökohtaisesti jonain tulevana päivänä.

Menestystä toivottaen

Thomas Myers & James Earls

Avain Anatomy Trains -lyhenteisiin

PFL – Pinnallinen frontaalilinja

PPL – Pinnallinen posteriorinen linja

LL – Lateraalilinja

SL – Spiraalilinja

SFL – Syvä frontaalilinja

PFYL – Pinnallinen frontaalinen yläraajan linja

SFYL – Syvä frontaalinen yläraajan linja

PPYL – Pinnallinen posteriorinen yläraajan linja

SPYL – Syvä posteriorinen yläraajan linja

FTL – Frontaalinen toiminnallinen linja

PTL – Posteriorinen toiminnallinen linja