

Metoda SPINAL TOUCH – zkušenosti klientů

Metoda Spinal Touch (jak jsme již o ní psali v MEDIU č. 5/2015) je velice šetrná doteková terapie, která slouží k narovnávání páteře pomocí přesně provedených jemných doteků v bodech, které se nacházejí na hýždích, zádech, krku a hlavě.

Metoda Spinal Touch vznikla začátkem dvacátého století ve Spojených státech. Její tvůrce, dr. John Hurlley a jeho žena dr. Helen Sanders, DC, ji původně kolem roku 1920 pojmenovali „lčení věku Vodnáře“. Od té doby je známá pod více názvy. Metodu postupně šířili další specialisté, například chiropraktik dr. LaMar Rosquist ze Salt Lake City ve Spojených státech. Ten původní metodu rozpracoval, upravil do dnešní podoby a dal jí nový název, pod kterým je známá i dnes. Následně se metodu naučila Mary Staggs, která ji nyní vyučuje dál po světě.

V tomto druhém článku vás chceme seznámit především s tím, co piší klienti, kteří již pocítili blahodárný vliv této dotekové masáže v **Regeneračním studiu Pavla Grebenička**. Pavel Grebeniček se Spinal Touch naučil přímo u Mary Staggs, poté se spolupodílel na vývoji, inovacích a zdokonalení této metody a v současnosti se věnuje individuálnímu poradenství pro profesionály, lektoruje vzdělávací semináře pro odbornou i laickou veřejnost a v soukromé praxi se zaměřuje na nápravu pohybového aparátu a páteře.

Jaký má rozsah účinků tato metoda na nemoci a rozličné bolesti? Spinal Touch pozitivně ovlivňuje všechny druhy bolestí páteře, zad, kloubů a svalů, skoliózu, lordózu a kyfózu páteře. Dále migrény a bolesti hlavy, únavový syndrom, ochabnutí, problémy způsobené stresem, svalové napětí, poruchy rovnováhy, mravenčení v končetinách, problémy s vyměšováním, zranění a přetížení při sportu. **Terapie Spinal Touch posiluje samoléčebné schopnosti těla.** Aktivuje se celý sled na sebe navazujících změn, které jsou vždy přisně individuální a závisí na zdravotním stavu každého klienta. Lze říci, že tělo si řídí celý proces do velké míry samo a Spinal Touch pomáhá tam, kde je právě problém či disharmonie. **Postupně rovná páteř, držení těla a mírní a odstraňuje bolesti zad, zlepšuje funkci vnitřních orgánů a má velký vliv na psychiku i nervový systém.**

Poznatky a zkušenosti klientů

* Vcházím do nevelké místnosti. Hned ve dveřích mě do nosu udeří vůně bylinek a exotiky. Možná citron, nebo máta? Přemítám a rozhlížím se po dozelená laděném pokoji. Stolič, gauč, křeslo. Můj pohled však ihned zamíří k závesu, za nímž vidím masérské lůžko a především zvláštní špagát zavěšený na stropě a sahající téměř až po zem. Na jeho konci je závaží. Olovnička.

Vzápětí se dozvídám, k čemu slouží. Nacházím se v bílovském zámku, kde má své regenerační studio Pavel Grebeniček a jeho přítelkyně Jana Šoustková, kteří se věnují čistě organismu a jeho správnému fungování. Pavel je terapeut a masér specializující se na regeneraci pohybového aparátu. Kromě klasických masáží provádí především metodu Spinal Touch. „Jde o šetrnou dotykovou terapii, která slouží k narovnání páteře a její naurácení do správné polohy,“ popisuje mi Pavel masérskou techniku, jež mimo jiné odstraňuje bolesti zad, zlepšuje celkové držení těla a napomáhá správnému fungování orgánů...

* **Bolest zad, to je přesně ten důvod, proč jej lidé nejčastěji navštěvují.** Nejinak je tomu i u mě. Pavel mi vysvětluje, že moje občas se vyskytující bolest v oblasti beder je způsobena vychýlením těžiště těla. Než se naději, už stojím zády k olovničce a poslouchám Pavlovy pokyny. Zavřít oči a uvolnit tělo. Téměř okamžitě ztrácím rovnováhu a nakláním se dopředu. „Špatné držení těla,“ konstatuje Grebeniček, ale hned dodává, že proti jiným jsem na tom ještě hodně dobře. S vědomím, že to se mnou není zas tak špatné, si lehám na masérské lože. Na břicho; nohy a zadek podložil polštářky a uvolnit se. To mi jde. Masér lehce roztírá olejíček, který po domluvě se mnou namíchal. Krásně voní po pomerančích a meduňce. Letnými dotyky napravuje mou páteř. Neudrím se a z úst mi unikne smích. Škubnu sebou. „Lechtá to,“ vysvětlují. Pavel odpovídá, že to je zcela normální. Se zavřenýma očima si užívám masáž. Občas sebou trhnu, ale jinak ležím klidně. Tichá hudba mě ukolébává ke spánku, nedivila bych se, kdybych usnula. Po nějaké době mi Pavlův hlas oznámí, že je hotovo. Opatrně si sedám. Cítím se uvolněně a zvláštěně malátně, ne však unaveně. Analyzuji ten pocit, a docházím k závěru, že jsem odpočatá. Ano, to je ten správný výraz. Znovu následuje měření olovničkou a test padání se zavřenýma očima. Stojím klidně, nenakláním se, tak jako předtím.

„Vyrovnal jsem těžiště těla, teď by mělo být v rovnováze,“ říká Pavel s dodatkem, že však po čase se páteř vrátí zase do předchozího stavu. Proto je nutné absolvovat Spinal Touch vícekrát...

* **Na spinal nedám dopustit** – masíruji své děti, přitele, rodinné příslušníky a už se hlásí i přátelé mých přátel a masáže se pomalu rozjíždí i „mimo domov“. Na děti mají masáže úžasný účinek – dcera „vypíná“ po pár úvodních dotecích a nejrady by Spinal každý večer před spaním. Vždy tvrdě usne přímo na lehátko a mohla bych ji přenášet je-

řábem – přesně tak, jak říkal pan Grebeniček. Syna po masáži přestalo bolet naražené koleno.

Co se týká přitele, tak ten si také „chrochtá blahem“, masírujeme hned, jak se záda ohlásí, resp. teď už hlavně preventivně a cítí se v pohodě a i přes hodiny strávené za volantem o zádech ani neví. Aktuálně pracuji na kamarádce, která má velkou skoliózu a už se začínají projevovat první výsledky, hybnost se zlepšuje a zlepšuje se jí hlavně psychika. (P. K.)

Semináře Spinal Touch Pavla Grebenička

Proč se účastnit semináře, jeho výhody a užití v praxi:

Seminář je určen jak pro maséry, tak i laiky a klienty trpící bolestí a poruchami pohybového aparátu, kteří se chtějí aktivně podílet na sebeuzdravení, zbavit se bolesti trvale, odstranit závislost na farmacích proti bolesti a naučit se léčit a regenerovat pohybový aparát sami. A to nejen u sebe, ale i u svých dětí nebo rodinných příslušníků. Tuto univerzální metodu lze použít prakticky pro všechny skupiny lidí, bez rozdílu věku při řešení problémů v oblasti fyzické i psychické. **Metoda je jednoduchá a může se ji naučit prakticky každý.** V průběhu semináře každý absolvent navíc dostane další individuální zdravotní doporučení, aby stav tělesné a duševní pohody dokázal rozvíjet.

Zveme vás

na vzdělávací seminář s praktickou výukou metody **SPINAL TOUCH, který se bude konat 22. a 23. srpna 2015 v Bílovicích u Uherského Hradiště, cena semináře 3900 Kč. Další seminář se uskuteční 3. a 4. října 2015 tamtéž. Dotazy a přihlášky e-mailem: posta@regestudio.cz nebo telefonicky: 604 744 135. Více informací najdete na www.regestudio.cz**

Poznámka redakce: Masáž Spinal Touch vyzkoušena a můžeme výše uvedené příjemné zkušenosti jen potvrdit. Při proceduře můžete zažít pocity vznášení se či létání. Bezprostředně po jejím dokončení pohybově postižený člověk zapomíná na berle – ovšem v takových případech jedna procedura samozřejmě nestačí, léčba vyžaduje mnohanásobné opakování.