

# VSEBINA

<b>Predgovor dr. Stephena Porgesa</b> .....	11
<b>Predgovor dr. Benjaminia Shielda</b> .....	15
<b>Zahvala</b> .....	17
<b>Uvod</b> .....	19
<b>Predstavitev: Avtonomni živčni sistem</b> .....	25
<b>PRVI DEL: STARA IN NOVA ANATOMSKA DEJSTVA:</b>	
<b>Polivagalna teorija</b> .....	37
Premagovanje zdravstvenih težav: Ali se borite z glavami hidre? .....	37
Glave hidre: Pogoste težave, povezane z motnjami v delovanju možganskih živcev .....	39
<b>PRVO POGlavJE: Spoznajte svoj avtonomni živčni sistem</b> .....	43
Dvanajst možganskih živcev .....	43
Motnje v delovanju možganskih živcev in družbeno delovanje .....	49
Zdravljenje možganskih živcev .....	56
Hrbtenični živci .....	58
Črevesni živčni sistem .....	61
<b>DRUGO POGlavJE: Polivagalna teorija</b> .....	63
Tri vezja avtonomnega živčnega sistema .....	63
Zlatolaska in tri stanja avtonomnega živčnega sistema .....	64
Pet stanj avtonomnega živčnega sistema .....	67
Vagusni živec .....	70

Dve veji vagusnega živca .....	72
Stres in simpatični živčni sistem .....	82
<b>TRETJE POGLAVJE: Neurocepcija in napačna neurocepcija .....</b>	<b>89</b>
Napačna neurocepcija in preživetje .....	89
Drugi vzroki za napačno neurocepcijo .....	92
Zgodba o Anteju .....	93
<b>ČETRTO POGLAVJE: Testiranje trebušne veje vagusnega živca .....</b>	<b>97</b>
Enostavno ocenjevanje na podlagi opazovanja obraza .....	97
Objektivno vrednotenje vagalne funkcije ob pomoči variabilnosti srčnega utripa (VSU) .....	101
Testiranje delovanja vagusnega živca: prve izkušnje .....	103
Odkrivanje polivagalne teorije .....	104
Testiranje delovanja vagusnega živca: Cottingham, Porges in Lyon ....	109
Preprost test žrelne veje vagusnega živca .....	112
Kako testirati delovanje žrelne veje vagusnega živca .....	113
Terapevti lahko testirajo delovanje vagusnega živca brez dotikanja ....	115
<b>PETO POGLAVJE: Polivagalna teorija – nova paradigma za zdravstveno varstvo? .....</b>	<b>119</b>
Polivagalna terapija za psihološke in fizične motnje .....	120
Zdravilna moč polivagalne teorije .....	122
Lajšanje KOPB in hiatusne kile .....	123
Zdravljenje hiatusne kile .....	129
Preponsko dihanje .....	131
Bolečine v ramenih, vratu in glavi: MŽ XI, trapezasta mišica in obračalka glave .....	133
Dvigalka lopatice .....	134
Test stiskanja trapezaste mišice pri težavah z rameni in vratom .....	144
Zdravstvene težave, povezane z držo glave naprej .....	146
Lajšanje migrenskih glavobolov .....	151

<b>ŠESTO POGLAVJE: Somatopsihološki problemi</b> .....	159
Tesnoba in napadi panike .....	163
Fobije .....	169
Antisocialno vedenje in nasilje v družini .....	170
Posttravmatska stresna motnja (PTSM) .....	178
Depresija in avtonomni živčni sistem .....	183
Bipolarna motnja .....	185
Motnja pomanjkanja pozornosti s hiperaktivnostjo .....	188
<b>SEDMO POGLAVJE: Motnje avtističnega spektra</b> .....	189
Upanje za avtiste: protokol projekta poslušanja .....	192
Vloga sluha pri motnjah avtističnega spektra .....	197
Zdravljenje avtizma .....	202
Tehnika zaobljevanja sploščene zadnjega dela glave .....	204
Sklepne pripombe .....	208
<b>DRUGI DEL: VAJE ZA POVRNITEV STANJA</b>	
<b>DRUŽBENEGA DELOVANJA</b> .....	211
Osnovna vaja .....	212
Tehnika nevrofascialnega sproščanja za družbeno delovanje .....	220
Močeradove vaje .....	224
Masaža pri migrenah .....	229
Vaja za obračalko glave pri otrdelem vratu .....	230
Vaja zasuka in obrata za trapezasto mišico .....	231
Štiriminutni naravni dvig kože obraza, 1. del .....	236
Štiriminutni naravni dvig kože obraza, 2. del .....	240
Odstranitev vseh glav hidre .....	242
<b>Končne opombe</b> .....	243
<b>O avtorju</b> .....	252

## PREDGOVOR

Stanleyja sem spoznal junija 2002, ko sem predaval na konferenci Združenja ZDA za telesno psihoterapijo (*United States Association for Body Psychotherapy*) v Baltimoru. Večer pred predavanjem sem prejel sporočilo Jima Oschmana, v katerem me je ta vprašal, ali bi bilo mogoče, da bi se skupaj s Stanleyjem udeležil konference. Jim mi je napisal, da je prepričan, da bi me zanimalo Stanleyjevo delo in da bi bilo lepo, če bi se spoznala. Po mojem predavanju mi je Stanley razkril, da si želi opredeliti objektivna merila, kot je denimo variabilnost srčnega utripa, ki bi bila uporabna pri njegovem kliničnem delu.

Bil sem radoveden in sem se želel seznaniti z njegovim načinom dela in s tem, zakaj ga zanimajo meritve delovanja vagusnega živca (vagalno delovanje). Povedal sem mu, da imam spondilolistezo, stanje, pri katerem se vretenca pomakne oziroma zdrsne s svojega mesta. Povsem brezskrbno mi je dejal: »To lahko popravim.« Vprašal sem ga, koliko časa bo po njegovem mnenju trajal poseg, pa mi je odvrnil, da približno 10 do 15 sekund! Tedaj sem pomislil, kaj je sploh mogoče narediti v tako kratkem času. Ker sem vedel, da se ukvarja z rolfanjem in kraniosakralnimi tehnikami, sem domneval, da bo njegovo zdravljenje zahtevalo več seans. V preteklosti sem že hodil k ortopedu, razmišljal sem tudi o tem, ali bi bila morda zame učinkovita somatska terapija, toda predstava o tem, da bi bilo moje tegobe mogoče odpraviti v nekaj sekundah, nikakor ni bila skladna z mojim pogledom na svet.

Pri meni je prišlo do vretenčnega zdrsa v spodnjem delu hrbtenice na stiku ledvenega in križnega vretenca. To mi je povzročalo bolečine v hrbtu, če pa bi se mi stanje morebiti še poslabšalo, ni bila izključena niti operacija. Diagnozo mi je postavil ortoped, ki mi je morda vcepil strah pred operacijo tudi zato, da bi me spodbudil k rednim obiskom fizioterapevta. Po opravljeni fizioterapiji sem šel še k zdravniku za športno medicino, ta pa mi je predpisal opornico za hrbet za stabilizacijo in omejitve gibanja. Od

zdravstvenih delavcev sem torej prejel nasprotujoča si navodila: zdravnik bi mi spodnji del hrbta čim bolj imobiliziral, fizioterapevt pa mi je svetoval, naj se čim več gibam in izboljšujem gibljivost spodnjega dela hrbta. Dokler nisem spoznal Stanleyja, mi ni bilo jasno, kaj naj počnem, da bi omilil simptome in bi se izognil operaciji.

Ko mi je Stanley velikodušno ponudil 'popravilo', sem ponudbo seveda navdušeno sprejel. Dejal mi je, naj se spustim na roke in kolena, se sprostim, pri tem pa naj imam hrbtenico v razmeroma ravnem položaju. Nato mi je s prsti obeh rok v nasprotnih smereh pognetel tkivo nad zdrsnejenimi vretenca. Pri tem so se vretenca takoj in brez težav vrnila na svoje mesto. Že 15 let uporabljam modifikacijo njegovega postopka in tako uspešno odganjam bolečine.

Nemudoma sem dojel, kaj počne. S fizično manipulacijo, s katero je nežno premaknil zgornje plasti tkiva, je mojemu telesu sporočil, naj se sprosti. Sprostitev je zadostovala za reorganizacijo živčno-mišične regulacije v hrbtenici, kar je omogočilo, da so se vretenca nežno vrnila na svoje pravo mesto. Tako je Stanley poslal signale živčno-mišičnemu sistemu, da je telo na varnem, in sistem je brez odlašanja prešel iz obrambnega stanja zakrčenja, s katerim je skušal zaščititi ranljiv spodnji del hrbtenice, v stanje varnosti, v katerem je že nežno pognetenje sistemu funkcionalno omogočilo, da je našel svoj naravni položaj.

Stanleyjeva metoda je potrdila, da velja metafora varnosti za vse telo, ne le v sistemu družbenega delovanja prek mišic obraza in glave ali v drobovju prek ventralnih vagalnih poti. V vseh vidikih človeške anatomije se občutek varnosti izraža z zmanjšanjem regulacije in nadzora ter ošibljenjem obrambe. Ko se zagotovi varnost, se strukture v organizmu spet ponastavijo tako, da mu omogočijo zdravje, rast in obnovo. V bistvu Stanleyjevo delo temelji na njegovem implicitnem razumevanju, da je za živčni sistem v stanju varnosti dotik blagodejen in ga je mogoče uporabiti za uskladitev telesnih struktur in optimizacijo avtonomnega delovanja.

Najino prvo srečanje odslikava bistvo in sijajnost Stanleyja. Njegovo strastno željo po lajšanju bolečine in trpljenja. Je odsev njegovega sočutnega pristopa, s katerim lahko z nežno pomočjo ljudem povrne občutek varnosti. In je dokaz njegovega intuitivnega razumevanja tesne povezave med telesnimi sistemi.

S Stanleyjem sva dobra prijatelja že 15 let. V tem času sva na številnih medsebojnih obiskih razpravljala o tem, kako uspeva s svojimi terapevtskimi prijemi vzpostaviti takšno avtonomno stanje organizma, da je poskrbljeno za njegovo zdravje, rast in obnovo. Kot je razvidno iz te knjige, je izvrstno združil prvine polivagalne teorije s tistimi iz kraniosakralnih in drugih somatskih terapij. Pri tem je večje izluščil osnovno načelo polivagalne teorije: kadar se telo počuti varno, so vse njegove strukture dovzetne za blagodejne učinke dotika in ročne manipulacije.

V skladu s polivagalno teorijo deluje telo, vključno z živčnim uravnavanjem skeletnih mišic, drugače, kadar se počuti varno. Tedaj avtonomni živčni sistem usklajujejo ventralne vagalne poti. V tem stanju so obrambne funkcije avtonomnega živčnega sistema omejene, telo pa ni dovzetno le za blagodejne učinke dejavnikov družbenega delovanja, denimo prozodične vokalizacije in obrazne mimike, temveč tudi dotika. Osnova Stanleyjevih kliničnih uspehov je njegova sposobnost povezave s klientom, razumevanje dejavnikov njegovega družbenega delovanja in zmožnost, da si sočutno pridobi njegovo naklonjenost, s čimer omogoči njegovemu ventralnemu vagalnemu sistemu optimalno delovanje in vzpostavitev občutka varnosti v telesu kot celoti.

Stanley ni tradicionalni terapevt, ki bi bil usposobljen zgolj za posamično disciplino. Njegovo znanje presega meje zdravstvenih panog, njegovo terapevtsko delovanje pa je skladnejše s tradicijo zdravilstva. Zdravilci omogočajo telesu, da se zdravi samo, zato je vloga Stanleyja podobnejša njihovi. Svoje kliente vodi pri zdravljenju, jih poučuje in jim omogoča, da se zdravijo ob pomoči mehanizmov svojega telesa. Njegovo zanimanje za polivagalno teorijo izhaja iz njegovega prirojenega razumevanja, da je telo, kadar se počuti varno v vseh svojih strukturah, sposobno samoozdravljenja.

*Zdravilna moč vagusnega živca* je izraz Stanleyjevega spoznanja in razumevanja vloge, ki jo ima ta živec pri zdravljenju človeškega telesa z njegovim umirjanjem in omogočanjem, da postane dovzetno za blagodejne učinke dotika. Z intuitivnim razumevanjem tega zapletenega sistema je Stanley razvil sklop ročnih tehnik, ki v organizmu sprožajo občutek varnosti in mu omogočajo, da ustrezno ponastavi živčni sistem in tako optimizira vedênje, duševno zdravje in fiziološko homeostazo človeka.

Kot znanstvenik se ne ukvarjam s terapevtskim delom. Stanley se kot terapevt ne ukvarja z znanstvenim delom. Vendar je njegov dar v tem, da mu uspeva znanstvene izsledke intuitivno, pronicljivo in koristno uporabiti za terapevtske namene. Stanleyjev prispevek v vlogi ustvarjalnega terapevta je edinstven v zapletenem okolju skrbi za zdravstveno varnost. Na srečo so njegovi modeli zdravljenja, iskriva spoznanja in metafore zdaj nazorno predstavljeni in shranjeni v knjigi *Zdravilna moč vagusnega živca*.

DR. STEPHEN W. PORGES,  
zaslužni univerzitetni znanstvenik na  
Kinseyjevem inštitutu Univerze Indiana  
in profesor psihiatrije na Univerzi v Severni Karolini

## PREDGOVOR

V zgodovini so časi, ko se tudi na najzahtevnejša vprašanja najdejo pravi odgovori. Lahko smo hvaležni, da smo priče enemu od teh redkih trenutkov. Stanley Rosenberg v knjigi *Zdravilna moč vagusnega živca* daje bralcu orodja za ugotavljanje in zdravljenje nekaterih najbolj zapletenih bolezni.

Stanley predstavi ta novi val misli, temelječ na njegovih skoraj polstoletnih kliničnih izkušnjah, usposabljanju in poučevanju. *Zdravilna moč vagusnega živca* omogoča vpogled v nastanek fizičnih in čustvenih bolezenskih stanj, razkriva razloge, zakaj ta pogosto niso bila uspešno obravnavana s konvencionalnimi metodami, predstavlja pa tudi učinkovita orodja za njihovo zdravljenje.

Naše dobro počutje je odvisno od funkcionalnega in prilagodljivega živčnega sistema. Ključen za našo prilagodljivost, zlasti na stres, pa je vagusni živec. Ta možganski živec je vključen v našo celotno fizično in nevrološko matrico. Je osrednjega pomena za vse vidike našega življenja. Omogoča nam globoko sprostitve, če je treba, pa takojšen odziv na smrtno nevarne življenjske okoliščine. Lahko je vzrok in rešitev nešteto zagat. Poleg tega nam more zagotoviti potrebno globoko osebno povezavo z drugimi in našim okoljem.

Stanleyja imam čast poznati že več kot 35 let. Skupaj z njim sem študiral, se od njega učil in tudi poučeval na Rosenbergovem inštitutu. Ne poznam strokovnjaka, ki bi bil bolj usposobljen združiti v celoto vse bistvene elemente, predstavljene v tej knjigi.

*Zdravilna moč vagusnega živca* razkriva skrivnosti kroničnih bolezenskih stanj. Objavljenih je veliko knjig, ki ta stanja sicer pojasnjujejo, vendar se nobena ne poglobi tako temeljito v načine in vzroke njihovega nastanka.

Ne glede na to, ali ste terapevti, bolniki ali preprosto bralci, ki želijo izvedeti več o sebi in drugih, je *Zdravilna moč vagusnega živca* obvezno branje.



Stanleyju Rosenbergu dolgujemo hvaležnost, da je nekaj desetletij svojih uvidov in spoznanj strnil v to veličastno in nepozabno delo.

DR. BENJAMIN SHIELD, avtor knjig *Healers on Healing*  
(Zdravilci o zdravljenju), *For the Love of God*  
(Zaradi ljubezni do Boga), *Handbook for the Soul*  
(Priročnik za dušo) in *Handbook for the Heart* (Priročnik za srce)

## ZAHVALA

Zahvaljujem se Stephenu Porgesu, ki je oblikoval polivagalno teorijo – s svojimi spisi in poučevanjem mi je odprl povsem nov svet razumevanja in me usposobil za pomoč številnim ljudem na moji kliniki in za usposabljanje drugih zdravnikov. Že več kot desetletje je moj prijatelj, pri njem sem črpal velik navdih za snovanje in pisanje te knjige. Pregledal je tudi zgodnji osnutek tega rokopisa in mi pomagal pri razjasnitvi nekaterih pomembnih točk.

Prav tako hvala Alainu Gehinu, ki je moj prijatelj, mentor in glavni učitelj pri osteopatski in kraniosakralni terapiji že več kot 25 let. Poleg tega se zahvaljujem profesorju Patu Coughlinu na zasebni medicinski fakulteti *Geisinger Commonwealth School of Medicine* (prej *Commonwealth Medical College*), ki je bil moj glavni učitelj anatomije in fiziologije, v tem besedilu pa mi je pomagal pri urejanju referenc iz anatomije. Linda Thorborg mi je pomagala pri razvoju številnih vidikov praktične terapije (ročnih tehnik) in je skupaj z mano vodila tečaje optimalnega dihanja.

Hvala Kathy Glass, moji razvojni urednici, ki je moje kaotične zapiske strnila v to knjigo. Že 35 let namreč živim na Danskem in se sporazumevam pretežno v danščini, zaradi česar se slabša moja angleščina, zlasti v pisni obliki. Ko se ozrem nazaj, vidim, da se je Kathy lotila nadvse zahtevne naloge natančnega ubesedenja mojih misli – in jo opravila z odliko. Tudi Benjamin Shield in Jacqueline Lapidus sta mi pomagala pri urejanju zgodnjih osnutkov.

Prav tako se zahvaljujem Mary Buckley, Erin Wiegand in Nini Pick, urednicam založbe *North Atlantic Books*, ki so pomagale, da je moj rokopis dobil končno obliko.

Hvala še nekaterim mojim drugim učiteljem, vključno z Jimom Oschmannom, ki je napisal knjigo *Energy Medicine*, Tomu Myersu, avtorju knjige *Anatomy Trains*, štirim učiteljem tajčija in čigonga, Johnu Chungu Liju, Edu Youngu, profesorju Cheng Man-Ch'ingu in Hansu Finneju, mojemu

učitelju čuječnosti in meditacije vipasana Josephu Goldsteinu, mojim učiteljem rolfanja, Petru Melchiorju, Petru Schwindu, Michaelu Salvesonu in Louisu Schultzu, ter Timothyju Dunphyju, Ann Parks in drugim učiteljem zdravljenja, masaže in drugih oblik telesne terapije v preteklih letih.

Hvala tudi mojim kolegom na *Inštitutu Stanleyja Rosenberga*, pa tudi vsem mojim študentom, bolnikom in številnim prijateljem, zlasti Iri Brindu, Benjaminu Shieldu, Anne in Philipu Neessu, Lise Pagh, Charlotte Soe, Mohammedu Al Mallahu, Gordonu Enevoldsonu, DeeDee Schmidt Petersen, Trine Rosenberg in Donni Smith. Hvala Filipu Rankenbergu in mojim drugim kolegom iz *Manuvisiona*.

Hvala šrišriju Raviju Shankarju za njegovo zanimanje za našo obliko kraniosakralne terapije in za njegovo podporo v preteklih letih.

Hvala mojim otrokom, Annatrine, Eriku in Tauu, mojim vnukom, materi in očetu ter bratom Jacku, Allenu in Arnoldu.

## UVOD

Sem Stanley Rosenberg, v ZDA rojen telesni terapevt, že veliko let živeč na Danskem.\* V tej knjigi predstavljam način zdravljenja, temelječ na mojih terapevtskih izkušnjah v okviru popolnoma novega razumevanja delovanja avtonomnega živčevja, ki ga je mogoče razumeti na podlagi polivagalne teorije, ki jo je razvil dr. Stephen Porges.

Avtonomni živčni sistem ne uravnava le delovanja naših notranjih organov (želodec, pljuča, srce, jetra itn.), ampak je tesno povezan z našim čustvenim stanjem, ki neposredno vpliva na naše vedenje. Zato je pravilno delovanje našega avtonomnega živčnega sistema osrednjega pomena za čustveno in telesno zdravje, prav tako za dobro počutje. S terapevtskim delovanjem v okviru polivagalne teorije dr. Porgesa mi je uspelo doseči pozitivne rezultate pri obravnavi tako obsežnih in raznolikih zdravstvenih težav, kot so denimo kronična obstruktivna pljučna bolezen (KOPB), migrenski glavoboli in avtizem.

Že več kot 45 let izvajam različne oblike telesne terapije. Ko sem leta 1962 diplomiral na fakulteti Swarthmore iz angleške književnosti, filozofije in zgodovine in v okviru teh predmetov sodeloval v številnih dodatnih intenzivnih programih, si nisem niti v sanjah mislil, da se bom nato poklicno ukvarjal z nečim povsem drugim. Ko se udeležujem srečanj nekdanjih fakultetnih diplomantov, ugotavljam, da je večina mojih študijskih kolegov zajadrala v vode univerzitetnih profesorjev, zdravnikov, odvetnikov, psihologov in podobnih poklicev, jaz pa sem med 250 študenti svojega letnika edini telesni terapevt.

---

\* Ta knjiga je izšla leta 2017, Stanley Rosenberg pa je žal umrl na začetku leta 2023; op. prev.

## V ZAKULISJU: FILOZOFIJA IGRANJA

Med študijem na Swarthmoru sem se začel zanimati za gledališče, zlasti me je navduševala njegova japonska različica. To me je privedlo celo do podiplomskega gledališkega študija na Univerzi na Havajih, kjer smo uprizarjali japonske, kitajske, indijske in tajske igre. Po dveh letih sem zapustil peščene plaže Honoluluja in se skupaj z drugimi mladimi gledališkimi upi preselil na prenatrpane, umazane in hrupne ulice spodnjega vzhodnega Manhattna.

Občasno sem pomagal Ellen Stewart, režiserki in producentki eksperimentalnega gledališkega kluba *La MaMa*, priljubljenega manjšega broadwayskega gledališča, v katerem so ambiciozni igralci in režiserji uprizarjali igre obetavnih, a še neuveljavljenih dramatikov. Ne vem, ali je bila to moja usoda, sreča ali zgolj nos za iskanje dobrih ljudi za sodelovanje, kakor koli že, to, da me je Ellen vzela pod svoje okrilje, je bil zame resničen blagoslov. Po turneji z njo in njeno malo gledališko skupino po Evropi mi je Ellen svetovala, naj obiščem še Odinovo gledališče, majhno eksperimentalno gledališče na Danskem.

Po Elleninem priporočilu sem postal pomočnik Eugenia Barbe (roj. 1936), direktorja Odinovega gledališča. Barba je želel, da igralci ustvarijo nekaj novega v vsakem vidiku svoje predstave. Ob neki priložnosti je skupaj z njimi dva dni vadil majhen prizor, pri čemer je preizkušal vse mogoče različice odrskih pojavitev, ekspresivnih telesnih gibov in nenavadnih glasovnih vzorcev. Ko je bil prizor končno vključen v igro, je trajal zgolj 90 sekund.

Barba se je tri leta usposabljal kot pomočnik direktorja v poljskem gledališču Jerzyja Grotowskega, ki je imel sloves enega od najvznemirljivejših gledaliških ustvarjalcev na svetu v tistem času. Grotowski je bil inovativen gledališki režiser in teoretik povezav med duševnimi, telesnimi in čustvenimi procesi. Njegovi igralci so poustvarjali skrajne telesne in čustvene trenutke v življenju svojih likov. Vživljali so se v svet, ki je bil na pol poti med resničnostjo in fantazijo, in raziskovali sanjskim podobna stanja, ki so jih povzročile travmatske izkušnje.

Po končanem stažu pomočnika pri Grotowskem je Barba eno leto preživel tudi v Indiji, kjer je študiral klasično plesno gledališče *kathakali*. Zanj je značilno izjemno stilizirano izražanje, ki vključuje uporabo mask, živopisnih kostumov, poudarjeno ličenje in pogosto tudi pantomimo. Za pridobitev

gibljivosti in mišičnega nadzora, ki sta potrebna za to zvrst umetnosti, morajo plesalci kathakalija naporno vaditi. Sestavni del njihove priprave za nastope in uspešno regeneracijo po njih pa je tudi telesna masaža.

Vse te izkušnje so vplivale na Barbo in Odinovo gledališče. Šola igrilstva, ki sem jo tam izkusil, je temeljila na delu Grotowskega in je vključevala akrobacije, jogo in improvizacijo prostega gibanja. V Barbovem gledališču sem ostal vse leto, sodeloval sem pri vsakodnevni glasovni in govornotehnični vadbi ter vadbi gibanja in čustvenega izražanja.

V svoji *Izjavi o načelih* je Grotowski zapisal: »Bistveno je torej, da si igralec ne pripravi nobenega recepta ali 'šklatle trikov'. To ni prostor za zbiranje kakršnih koli vrst izraznih sredstev.«<sup>1</sup> Moje seznanjenje s to filozofijo v Odinovem gledališču je oblikovalo moj pristop k vsemu, kar sem odtlej počel v življenju, vključno s tem, da sem se začel ukvarjati s telesno terapijo.

Pri glasovni vadbi denimo nismo nikdar peli pesmi z melodijo in besedilom nekoga drugega. Nismo poskušali posnemati ničesar, kar smo slišali od nekoga drugega, temveč smo raziskovali svet zvokov, ki smo jih ustvarili v svoji lastni domišljiji – zvoke, ki jih še nikoli nismo slišali, ki jih ni slišal nihče pred tem. Ti poskusi so lahko trajali ure, dneve, včasih tudi teden dni ali več, dokler nisem začutil, da mi je uspelo ustvariti prav tisti zvok, ki sem si ga zamislil, in nihče drug ni mogel presoditi, ali mi je uspelo ustvariti 'pravi' zvok ali ne. Toda ko sem ga ustvaril, ga nisem nikoli več ponovil. Nadaljeval sem s poskusom ustvariti naslednji zvok, ki se je pojavil v moji domišljiji, in si prizadeval, dokler mi ni uspelo.

Takšen način se kaže tudi v moji telesni terapiji (*bodywork*). Alain Gehin, moj glavni učitelj in mentor pri kraniosakralni terapiji, visceralni masaži (masaži notranjih organov) in osteopatskih tehnikah, je nekoč dejal nekaj zelo podobnega temu, kar sem se naučil v Odinovem gledališču: »Tehnike se naučite, da bi razumeli načela. Ko pa boste razumeli načela, boste ustvarili svoje lastne tehnike.« Prav tako je nenehno poudarjal eno načelo: »Preizkusite, zdravite in nato še enkrat preizkusite.«

## TAJČI

Telesno terapijo sem povsem naravno vključil v svoje delo poučevanja igralcev. Kot učitelj in režiser sem jih stalno silil čez meje navajenosti in

udobja ter onstran običajnih omejitev njihovega gibalnega in glasovnega izražanja. Ukvarjali smo se denimo tudi s pantomimo in akrobatiko. Ko sem nekoč našel neko knjižico o masaži šiacu, sem to vrsto masaže takoj vključil v vadbo z idejo pomagati pri izboljšavi gibanja igralcev.

Med raziskovanjem sveta eksperimentalnega gledališča v New Yorku sem se učil tudi tajčija pri Edu Youngu, učencu in prevajalcu profesorja Cheng Man-Ch'inga, enega od največjih mojstrov tajčija 20. stoletja. Tajči je neprekosljiv kot vir znanja o naravnih načinih gibanja telesa. Vsakodnevna vadba tajčija je kungfu spoznavanja samega sebe, podobna globljim oblikam meditacije v drugih tradicijah.

Gibi v tajčiju so neprekinjeni, spiralni in 'mehki' v primerjavi s 'trdimi' slogi samoobrambe, kot je karate, kjer so gibi premočrtni, hitri in z določnimi začetnimi in končnimi točkami. Cilj tajčija kot borilne veščine ni postati močnejši in hitrejši od nasprotnika, temveč uporabiti zavedanje o svojem telesu, gibljivost in kinestetični čut, da ugotovite, kje je vaš nasprotnik napet – in nato mu 'pomagati', da uporabi svojo lastno silo proti sebi.

Ideal tajčija je 's štirimi unčami odvrniti 1000 funtov' (dobesedno torej, da z maso 113,398 grama premakneš oz. odrineš 454 kilogramov; op. prev.). Ta koncept je postal sestavni del moje telesne terapije. Nekateri ljudje, ki se ukvarjajo z masažo in telesnimi terapijami, močno gnetejo svoje kliente, da bi segli čim globlje v njihovo telo. Nasprotno pa sam skušam poiskati natančno središče napetosti telesa in najustrežnejši kot, pod katerim lahko pritisnem, da napetost še povečam, nato pa uporabim najmanjšo potrebno silo, da dosežem sprostitev telesa. Pogosto uporabljам ekvivalent pritiska komaj nekaj gramov.

## ROLFANJE IN DRUGA SPOZNAVANJA

Po petih letih v New Yorku sem se vrnil na Dansko in poučeval igro na Državni gledališki šoli (*Den Danske Scenekunstscole*). Biti tujec in poskušati prodreti v danski gledališki svet brez kakršne koli mreže poznanstev je bilo težje, kot sem mislil. Zato sem se odločil, da pustim delo v gledališču in se preživljam s poučevanjem tajčija in izvajanjem telesnih terapij.

Na Danskem sem kar naprej poslušal govorjenje o rolfanju, obliki praktične manualne (ročne) terapije, ki jo je iznašla Ida Rolf<sup>2</sup> in ki je v tistem

času slovela kot zlati standard telesne terapije (rolfanje je oblika 'strukturne integracije', splošno ime za obliko masaže vezivnih tkiv, katere cilj je pomagati masirancem do boljše drža, dihanja in gibanja).

Zamisel o delovanju iz notranjih vzgibov, kot smo to počeli pri glasovni vadbi v Odinovem gledališču, se mi je porodila v pogovorih z Siegfriedom Libichom, nemškim 'rolfarjem'. Ko je omenil 'delanje z namero' kot pomembno prvino poučevanja Ide Rolf, sem se odločil, da bom z njim opravil niz 10 seans rolfanja. Učinek teh srečanj name je bil tako globok, da sem se odločil, da se bom rolfanju posvetil še sam. Postal sem eden od prvih treh rolfarjev na Danskem, s to obliko telesne terapije pa se ukvarjam že več kot 30 let.

V gledališču igralci običajno prevzamejo telesne napetosti svojih likov, pri rolfanju pa si prizadevamo sprostiti tipične telesne značilnosti in običajne čustvene vzorce, ki naše kliente omejujejo, ovirajo njihovo gibanje ter jim povzročajo bolečine in nelagodje. Poudarek je na uravnavanju napetosti v vezivnih tkivih telesa, ne pa na 'sproščanju' mišic, kar je običajno za telesno terapijo. Rezultat tega je, da se lahko gibljejo na nove načine in so čustveno veliko prožnejši. Osvobodijo se lahko klišejev, ki so prej omejevali svobodo njihovega izražanja, in se približajo ustvarjalnejši in pristnejši različici sebe.

Rolfarji ne delajo le z rokami, temveč se naučijo tudi brati človeško telo. Gibanje in analiza drža sta pomemben del terapevtske vadbe, s čimer se druge vrste telesne terapije sploh še niso začele ukvarjati. Rolfarji se vprašajo: »Kje telo ni v ravnovesju? Kje v gibanju je pretok energije prekinjen? Kaj je treba storiti, da bo telo spet v formi?«

Potem ko sem nekaj let deloval v rolfarskih krogih, sem od svojih kolegov slišal tudi za kraniosakralno terapijo, ki naj bi pomenila nov mejnik v telesni terapiji. Posvetil sem se njenemu proučevanju, pa tudi učenju drugih oblik osteopatskih tehnik, vključno z visceralno masažo in manipulacijo sklepov. V naslednjem 25-letnem obdobju sem se še naprej učil od najboljših učiteljev, ki so bili na voljo, in se redno udeleževal nadaljevalnih tečajev in usposabljanj vsaj 30 dni na leto.

Na Danskem sem imel možnost, da sem se razvijal kot telesni terapevt postopoma in počasi več kot štiri desetletja in pol. Trenutno sem sredi sedemdesetih let in prepričan sem, da je moje življenje tu na Danskem



potekalo manj burno, kot če bi se odločil za podobno poklicno pot v ZDA, kjer so finančne možnosti večje in mamljivejše, zaradi česar številni uspešni terapevti 'prerastejo' svojo prakso in se preusmerijo v druge, donosnejše dejavnosti. Prav tako menim, da se javno mnenje o tem, katera terapija je zdaj v modi in katera je že 'zastarela', spreminja hitreje v ZDA kot na Danskem. Alain Gehin, moj kraniosakralni učitelj, je dejal, da pogoj, da postaneš usposobljen telesni terapevt, ni toliko intelektualno poznavanje nečesa, temveč sposobnost 's svojimi rokami narediti nekaj'. Trdil je, da si telesni terapevt pridobi večino oziroma to, čemur francosko govoreči pravijo *savoir faire*, angleško pa 'know-how' (znanje in izkušnje), ko opravi 10.000 seans. Sebe dojemam, kljub temu da sem ameriških korenin, kot v starem svetu izučenega evropskega obrtnika. Imel sem čas za študij in prakso ter za razvoj veščin in spretnosti. Izkusil sem razkošje doseganja visoke pretanjenosti, občutljivosti in ustvarjalnosti s svojimi lastnimi rokami.

Vse te sestavine sem že imel v mešalni posodi, ko sem srečal Stephena Porgesa, čigar nova interpretacija delovanja avtonomnega živčnega sistema me je povsem osupnila – to bom podrobneje pojasnil v nadaljevanju te knjige.

## PREDSTAVITEV: AVTONOMNI ŽIVČNI SISTEM

*Za odkritje pravijo, da je srečanje naključja s pripravljenim umom.*

– ALBERT SZENT-GYÖRGYI, biokemik madžarskega rodu  
(1893–1986), ki je za svoje odkritje vitamina C  
prejel Nobelovo nagrado leta 1937<sup>3</sup>

*Ne glede na to, koliko časa se vozite, nikoli ne boste prišli do zelene-  
ga cilja, če ne boste imeli pravega zemljevida.*

– STANLEY ROSENBERG

Več kot 30 let sem se ukvarjal z najrazličnejšimi vrstami telesne terapije, toda sčasoma se mi je začelo svitati, da uporabljam neustrezen zemljevid. Ko pa sem spoznal polivagalno teorijo Stephena Porges, se je moje razumevanje delovanja avtonomnega živčnega sistema občutno razširilo in moj zemljevid je nemudoma postal natančnejši.

Avtonomni živčni sistem je sestavni del človeškega živčnega sistema, ki spremlja in uravnava delovanje notranjih organov – srca, pljuč, jeter, žolčnika, želodca, črevesja, ledvic in spolnih organov. Zaradi motenj v delovanju avtonomnega živčnega sistema lahko nastanejo težave s katerim koli od teh organov.

Pred polivagalno teorijo je bilo splošno sprejeto, da avtonomni živčni sistem deluje v dveh stanjih: v stresu in sprostitvi. Odziv na stres je mehanizem preživetja, ki se aktivira, ko se počutimo ogrožene; s tem se naše telo pripravi na boj ali beg.<sup>4</sup> V stresnem stanju so naše mišice napete, kar nam omogoča, da se premikamo hitreje in/ali proizvedemo večjo moč. Notranji organi delujejo v podporo temu skrajnemu naporu našega mišičnega sistema.

Ko zmagamo v boju in odvrnemo nevarnost ali ko zbežimo dovolj daleč, da nismo več ogroženi, se zlagoma sprostimo. V tem sproščenem stanju

ostanemo, dokler se ne pojavi naslednja nevarnost. Pri starem pojmovanju avtonomnega živčnega sistema je bilo stanje sprostitve namenjeno 'počitku in prebavljanju (hrane)' ali 'hranjenju in razmnoževanju'. To stanje so pripisovali delovanju vagusnega živca, ki je 10. možganski živec in kakor vsi možganski živci izvira iz možganov oziroma možganskega debla. Po tej stari, splošno uveljavljeni razlagi torej naš avtonomni živčni sistem niha med stanjema stresa in sprostitve.

Vendar se težave pojavijo, ko obtičimo v stanju stresa, čeprav nevarnost ali grožnja že mine. Morda k temu pripomore naše poklicno delo ali pa je naš način življenja tako ali drugače nenehno stresen. Kronični stres že več desetletij velja za hud zdravstveni problem, znanstvenih raziskav, namenjenih razumevanju škodljivih učinkov dolgotrajnega stanja te vrste, pa so opravili že nešteto.

O poskusih zdravljenja in obvladovanja kroničnega stresa je pisala (in še vedno piše) plejada zdravnikov, ki o tej temi objavlja veliko člankov ne samo v strokovnih publikacijah, ampak tudi v dnevnih časopisih, revijah, knjigah in blogih (spletnih dnevnikih) za splošno občinstvo. Farmaceutska industrija je seveda pristavila svoj lonček in začela ponujati široko paleto zdravil proti stresu, ki korporacijam prinašajo zajetne dobičke, saj sta prodaja in uporaba teh zdravil švigili v nebo. Kljub vsem tem sredstvom in pomagalom pa imajo številni še vedno občutek, da pomoč ni zadostna. Stresa se nikakor ne morejo znebiti. Veliko jih meni, da je celotna družba iz leta v leto bolj stresna, zaradi česar so tudi posamezniki pod čedalje hujšim stresom.

Toda morda je težava v tem, da uporabljamo napačni zemljevid. S stari razumevanjem avtonomnega živčnega sistema nam še ni uspelo najti resnično učinkovitih metod za obvladovanje stresa.

Kakor skoraj vsi, ki delujejo v svetu konvencionalne medicine in alternativnih terapevtskih praks, sem bil prepričan, da ni nejasnosti glede delovanja našega avtonomnega živčnega sistema in da res dobro vem, kako deluje. V svoji klinični praksi sem vsak dan uporabljal spoznanja, ki sem jih usvojil na podlagi starega modela vpliva avtonomnega živčnega sistema na stres in sprostitve. Dejstvo, da so bile moje terapije učinkovite, mi je potrjevalo prepričanje, da je moje razumevanje avtonomnega živčnega sistema pravilno.

Z veseljem sem prenašal svoje znanje na študente, željne usvojiti najrazličnejše večine telesne terapije, ki sem jih uspešno uporabljal v svoji

terapevtski praksi. Poučeval sem stari model delovanja avtonomnega živčnega sistema. Na vseh svojih tečajih telesne terapije sem predaval po starem modelu avtonomnega živčnega sistema. Ko se je število slušateljev dovolj povečalo, sem naredil korak naprej in v Silkeborgu na Danskem ustanovil šolo – Inštitut Stanleyja Rosenberga (*Stanley Rosenberg Institute*). Leta 1993 sem nekaj terapevtov usposobil za vodenje začetnih tečajev, sam pa sem se tako lahko osredotočil na poučevanje zahtevnejših, nadaljevalnih. Sčasoma so drugi predavatelji prevzeli tudi te.

Posebnost naše šole je bila kraniosakralna terapija, izvirajoča iz dela Williama Garnerja Sutherlanda (1873–1954), ki je bil ameriški osteopat in utemeljitelj osteopatije na kranialnem področju. (Osteopati v ZDA imajo delovno licenco ter enako osnovno izobrazbo in bonitete kot drugi zdravniki.) Med raziskovanjem izsušenih lobanjskih kosti v laboratoriju za anatomsko seciranje je Sutherland ugotovil, da se žagasti robovi sosednjih lobanjskih kosti prilegajo, pri čemer je opazil možnost majhnega premika med dvema sosednjima kostema. Takrat je veljalo prepričanje, da če nekaj obstaja v naravi, mora za to obstajati razlog. Sutherland je domneval, da premikanje kosti omogoča kroženje cerebrospinalne tekočine, tehnike manipulacije te vrste pa je strnil v 'kraniosakralno terapijo'.

## PREMIKANJE LOBANJSKIH KOSTI

Lobanjske kosti drži skupaj sistem elastičnih membran, ki omogočajo rahlo gibanje oziroma premikanje med posameznimi kostmi. Ko je Sutherland skrbno otipaval kosti lobanj svojih pacientov, je zaznal rahlo, a opazno (medsebojno povezano) gibanje posameznih kosti.

Sutherland je opazil, da je imelo veliko njegovih bolnikov z zdravstvenimi težavami, izvirajočimi iz njihovega živčnega sistema, omejeno gibanje med lobanjskimi kostmi. S sprostitvijo nekaterih od teh napetosti je začutil, da se je pretanjeno gibanje lobanjskih kosti pacientov povečalo. S svojo metodo je Sutherland pomagal številnim pacientom pri različnih zdravstvenih težavah, ki jim običajno medicinsko zdravljenje, niti kirurško, ni bilo kos.

Zdravniki sicer običajno predpisujejo zdravila za zdravljenje stresa in drugih bolezenskih stanj, toda kraniosakralna terapija, ki je praktična vrsta manualne (ročne) terapije, se je izkazala za posebej učinkovito pri

izboljšanju delovanja živčnega sistema. Z njo lahko zmanjšamo kronični stres, sprostimo napetosti v mišičnem sistemu in vzpostavimo boljše ravnovesje v hormonskem (endokrinem) sistemu. Sutherland je razvil terapevtske tehnike na treh področjih: 1. za sproščanje napetosti v membranah (opnah); 2. za sproščanje omejitev med posameznimi lobanjskimi kostmi oziroma za povečanje gibljivosti posameznih lobanjskih kosti in 3. za izboljšanje pretoka cerebrospinalne tekočine.

## **KRVNO-MOŽGANSKA PREGRADA**

Obstaja fizična struktura, sestavljena iz epitelijskih celic, ki obdaja možgane in hrbtenjačo. Te celice tvorijo tako imenovano krvno-možgansko pregrado (hematoencefalna bariera).

Med nevroni možganov in hrbtenjače in preostalem delom telesa ni neposrednega pretoka krvi. Namesto tega tkiva teh struktur obdaja brezbarvna cerebrospinalna tekočina (možgansko-hrbtenjačna tekočina ali likvor), ki dostavlja potrebno hrano celicam možganov in hrbtenjače ter odnaša odpadne produkte celične presnove, nato pa se resorbira (vrne) v kri v venske sinuse.

Cerebrospinalno tekočino imamo v majhnih količinah v krvi po vsem telesu, vendar je finejša od preostale krvi. Ne vsebuje rdečih krvničk, belih krvničk in nečistoč pa ima precej manj kot kri.

V možganih se cerebrospinalna tekočina filtrira iz krvi in kroži po lobanji v prostorih, ki obdajajo možgane in hrbtenjačo. Po kroženju okoli možganov in hrbtenjače se vrne v vratne vene, kjer se ponovno pridruži krvi, ki se iz preostalih delov telesa vrača v srce. Pljuča in ledvice nato osvežijo oziroma očistijo kri.

Oskrba možganskega debla in od tam izvirajočih živcev s krvjo je ključnega pomena za delovanje petih možganskih živcev, katerih delovanje je nujno za človekovo uspešno družbeno delovanje, vključuje pa tudi trebušno (ventralno) vejo vagusnega živca.

Odprava omejitev pri oskrbi s krvjo je bistvena za izboljšanje delovanja trebušne veje vagusnega živca in drugih štirih možganskih živcev, ki so potrebni za družbeno delovanje. Kraniosakralna osteopatija ponuja nekaj najboljših načinov za doseganje tega cilja.