METODE
Lone Sorensen

Neuro fodzoneterapi – Praxis Vertebralis: fra en tibetansk rygsøjlebehandling til en selvstændig metode på fødderne

Af Lone Sorensen



Rygsøjlen er langt mere end kroppens bærende struktur. Den beskytter rygmarven, som sammen med hjernen udgør centralnervesystemet, og fra rygmarven går nerverne ud til muskler, organer og kirtler i hele kroppen.

Kan principperne fra en manuel rygsøjlebehandling overføres til refleksologisk arbejde på fødderne? Og kan vi gennem en særlig kortlægning inddrage ikke kun muskler og skelet, men også de refleksområder, der relateres til kroppens organer, kirtler og funktionelle systemer?

Det var de spørgsmål, der fik mig til at udvikle Neuro fodzoneterapi – Praxis Vertebralis i begyndelsen af 1990'erne. I dag har vi mere end 30 års erfaring med metoden i klinisk praksis og i undervisningen.

Praxis Vertebralis – rødder i den tibetanske behandlingstradition

Praxis Vertebralis er en manuel behandlingsform, som gennem mange år har været kendt inden for komplementær behandling i Argentina. Ifølge metodens overlevering har den rødder i tibetansk medicin, hvor man meget tidligt i historien studerede forbindelserne mellem rygsøjlen, nerverne og kroppens organer og muskler.

Traditionen fortæller om en tibetansk healer, som arbejdede med albuen ned langs begge sider af rygsøjlen for at frigøre nerver, der var i klemme. Han havde forstået noget, vi i dag ved meget om: at muskelspændinger trækker rygsøjlen skæv, og at nerver i klemme kan påvirke forsyningen til de muskler og organer, de går ud til. Derfor arbejdede han altid med musklerne først. Det er musklerne, der holder knoglerne på plads.

I Praxis Vertebralis arbejder man direkte omkring rygsøjlen og de tilhørende muskulære og funktionelle strukturer. Rygsøjlen betragtes ikke kun som en mekanisk struktur, men som udgangspunkt for forståelsen af kroppens neurologiske funktioner.

Min undervisning i Argentina

Under mine mange år i Argentina studerede jeg Praxis Vertebralis hos Dr. Mario Carlos Fiore og Dr. Vilagrasa. Den undervisning fik stor betydning for mit videre arbejde.

På det tidspunkt havde jeg allerede mange års erfaring med zoneterapi, akupunktur og andre manuelle og neurologisk orienterede behandlingsmetoder, og jeg var i fuld gang med at udvikle Ansigtszone- og Refleksterapi. Jeg blev særligt optaget af, hvordan rygsøjlen og nervesystemet indgår i kroppens samlede funktion.

Men jeg så også en problemstilling i forhold til mine elever. Når man arbejder direkte på rygsøjlen, kræver det et meget stort kendskab til rygsøjlens anatomi og til hele centralnervesystemet. De fleste, der arbejder med teknikken i Argentina, er læger. De kan tage røntgenbilleder og lave undersøgelser, som vi som terapeuter ikke har adgang til. Den risiko ville jeg ikke undervise mine elever i.

Min tanke var derfor ikke at kopiere Praxis Vertebralis. Jeg ville undersøge, om den samme tankegang kunne føres ned på fødderne, hvor terapeuten kan arbejde uden at manipulere rygsøjlen.

En helt ny kortlægning på fødderne

Mellem 1990 og 1995 udviklede jeg en ny og selvstændig kortlægning af neurologisk orienterede refleksområder på fødderne. Det var et meget stort arbejde, fordi man skal følge

nerverne, deres forgreninger og forgreningernes forgreninger, for at kunne lægge et system på foden, der har forbindelse til alle spinalnerverne i hele rygsøjlen.

Metoden er altså ikke den oprindelige Praxis Vertebralis flyttet fra ryggen til fødderne. Jeg kombinerede min viden om zoneterapi, anatomi og nervesystemets funktioner med de principper, jeg havde lært i Argentina, og skabte en ny refleksologisk kortlægning. Hvor den oprindelige metode arbejder direkte omkring rygsøjlen, arbejder min metode på ryglinjen og refleksområderne på fødderne.

Den forskel er grundlæggende.

Rygsøjlen og nervesystemet

Rygsøjlen består af hvirvler, som beskytter rygmarven og giver kroppen stabilitet og bevægelighed. Fra rygmarven udgår 31 par spinalnerver, som indgår i kommunikationen mellem centralnervesystemet og store dele af kroppen.

Vi skelner mellem det somatiske og det autonome nervesystem. Det somatiske nervesystem har betydning for skeletmusklernes bevægelser, hudens følesans og informationer fra muskler og led. Det autonome nervesystem regulerer en lang række funktioner, der foregår uden vores bevidste kontrol: hjertefrekvens og kredsløb, fordøjelsens bevægelser og sekretion, blodkarrene, blæren, svedsekretion og temperaturregulering og dele af kirtlernes aktivitet. Det sympatiske og det parasympatiske nervesystem indgår her i et tæt samspil med hjernen, rygmarven og organerne.

De anatomiske og fysiologiske sammenhænge er veldokumenterede, og de har været en vigtig inspirationskilde i udviklingen af metoden.

Mere end muskler og skelet

Neuro fodzoneterapi – Praxis Vertebralis har aldrig kun været tænkt som en metode til rygproblemer og kropsholdning. Fra begyndelsen har mit perspektiv været bredere, fordi nervesystemet indgår i reguleringen af næsten alle kroppens funktioner.

Kroppens holdning afhænger af et konstant samspil mellem muskler, led, sanseorganer og centralnervesystemet. Når muskelspændingerne er forskellige i højre og venstre side, trækkes rygsøjlen ud af balance. Det er faktisk værre at have forskellige spændinger i de to sider end at have de samme. Derfor begynder jeg altid med at se på klientens holdning: skuldrenes højde, nakkens position, hofterne, knæene, anklerne og fødderne, når klienten ligger ned. Laver man den samme observation efter behandlingen, kan man ofte se en tydelig forskel.

I min kortlægning indgår refleksområder, som relateres til rygsøjlen, bevægeapparatet og musklerne, men også til organerne, til kirtlerne og den hormonelle regulering, som er tæt forbundet med nervesystemet gennem blandt andet hypothalamus og hypofysen. Et eksempel:

den 7. halshvirvel relateres i metoden til skjoldbruskkirtlen. Formålet er at inddrage de funktionelle sammenhænge i den samlede terapeutiske tilgang.

Hvorfor arbejde gennem fødderne?

Fødderne indeholder et stort antal sensoriske receptorer, som registrerer tryk, berøring, vibration og ændringer i belastning. Informationerne sendes gennem perifere nerver til centralnervesystemet og spiller blandt andet en vigtig rolle for balance og kropsfornemmelse.

I behandlingen analyserer vi først zonerne under fødderne for at finde det største depot: den ældste og mest betydningsfulde ubalance. Derefter arbejder vi på ryglinjen på begge fødder i fire trin, og til sidst afbalancerer vi ved at holde det største depot sammen med den hvirvel, der relateres til klientens aktuelle problem. Målet er ikke at flytte knogler, men at aflaste nerverne.

Mere end 30 års kliniske erfaringer

Siden begyndelsen af 1990'erne har metoden været en del af mit terapeutiske arbejde. Det er ikke en ny behandlingsidé, men en metode, der har været anvendt og videreformidlet gennem mere end tre årtier.

En af mine første klienter, efter jeg havde udviklet metoden i Argentina, var en lille dreng på seks måneder, født med rygmarvsbrok. Han var opereret og havde ingen bevægelse fra hofterne og ned. Jeg undersøgte og behandlede hans fødder og arbejdede også med ansigtet. Dagen efter ringede hans mor og fortalte, at han for første gang havde bevæget sine store tæer. Forløbet tog omkring tre år, og han kom til at gå. Det er én klients forløb og ikke et bevis for, hvad metoden kan, men det blev begyndelsen på mange års arbejde med børn og voksne med rygskader.

I mit arbejde har jeg altid lagt vægt på at observere klientens individuelle reaktioner. Hvordan reagerer kroppen under behandlingen? Hvilke områder er særligt følsomme? Hvordan udvikler symptomer og velbefindende sig gennem forløbet? Og hvordan tilpasser vi behandlingen til den enkelte? Kliniske observationer er en vigtig del af vores erfaringsgrundlag, men de er ikke det samme som dokumenterede behandlingseffekter.

Når metoden kombineres med Ansigtszone- og Refleksterapi

Neuro fodzoneterapi – Praxis Vertebralis kan bruges som en selvstændig behandling. Den kan også kombineres med kropsmassage eller med Ansigtszone- og Refleksterapi. I omkring 90 procent af mine behandlinger med Ansigtszone- og Refleksterapi kombinerer jeg med teknikker fra Neuro fodzoneterapi, og de fleste af de terapeuter, jeg har uddannet rundt om i verden, gør det samme.

De to metoder har forskellige kortlægninger og teknikker, men bygger begge på nervesystemets funktionelle sammenhænge. Ansigtets følesans formidles hovedsageligt gennem trigeminusnerven, den femte kranienerve, mens føddernes sensoriske informationer overføres

gennem perifere nerver og rygmarvens nervebaner. Begge områder har omfattende sensoriske repræsentationer i centralnervesystemet, men forbindelserne er forskellige.

I praksis kan terapeuten kombinere bestemte områder på fødderne med relevante refleksområder i ansigtet og sammensætte behandlingen ud fra klientens samlede symptombillede. Kombinationen er ikke kun relevant ved muskel- og skeletrelaterede spændinger, men også når vi vil inddrage de refleksområder, der relateres til organer, kirtler og funktionelle systemer.

En individuel behandling

To mennesker med tilsyneladende ens symptomer kan have meget forskellige behov. Den ene har tilbagevendende muskelspændinger og sover dårligt. Den anden har fordøjelsesgener og føler sig fysisk eller mentalt belastet. En tredje har haft smerter i lang tid. Det betyder ikke, at symptomerne har samme årsag, men det viser, hvor vigtigt det er at forstå klientens samlede situation.

Derfor interesserer jeg mig både for de lokale symptomer og for de funktionelle sammenhænge bag dem. Neuro fodzoneterapi – Praxis Vertebralis giver os en refleksologisk model til at arbejde ud fra dette bredere perspektiv.

Fra traditionel viden til en selvstændig metode

Metoden har fulgt en lang vej: fra behandlingsprincipper, der ifølge traditionen har rødder i tibetansk medicin, over videreudviklingen i Argentina til min egen kortlægning på fødderne. Min undervisning hos Dr. Mario Carlos Fiore og Dr. Vilagrasa gav mig vigtig inspiration og viden. Men det system, jeg udviklede mellem 1990 og 1995, har sin egen kortlægning og sin egen terapeutiske tilgang.

Neuro fodzoneterapi – Praxis Vertebralis er ikke en rygsøjlebehandling udført på fødderne. Det er en metode, der arbejder med rygsøjlen, musklerne og skelettet og også med kroppens organer, kirtler og funktionelle systemer gennem den refleksologiske kortlægning. Og en af mine vigtigste erfaringer er, hvor meget det kan give at kombinere den med Ansigtszone- og Refleksterapi i én samlet, individuelt tilpasset behandling.

Med kærlighed



Lone Sorensen

P.S. Vil du arbejde med rygsøjlens refleksområder på fødderne i din egen praksis? I mit onlinekursus Neuro fodzoneterapi – Praxis Vertebralis lærer du at analysere holdningen og depoterne under fødderne, at arbejde med ryglinjen i fire trin og at afbalancere – både som selvstændig behandling og i kombination med Ansigtszone- og Refleksterapi. Er du ny i metoden, er min uddannelse i Ansigtszone- og Refleksterapi fundamentet.

Har du spørgsmål til mine uddannelser, til indholdet eller til, hvilke metoder der er relevante for dit arbejde, er du meget velkommen til at booke en gratis samtale med mig direkte.