

## Kde sa os a periféria stretá

Článek pro SOMA FESTIVAL PRAHA 2020

Autorka: Mgr. art. Anna Sedláčková ArtD, [bybyfit.sk](http://bybyfit.sk)

Genialita fungovania nášho tela, vzájomná spolupráca a prepojenie jeho štruktúr vytvára nevyčerpatel'ný materiál pre fascináciu, inšpiráciu, zdroj možností ako potešiť a ozdraviť svoje, telo, myseľ, dušu. V mojom dlhodobom procese porozumenia, stelesnenia a poznania má práve panva špeciálne postavenie. V tomto texte ponúkam niekoľko východísk a možností, ako môžeme skúmať a objavovať rôzne „tváre“ svojej panvy.

Panvu tvoria dve panvové kosti, krížová kosť a kostrč. Panvové kosti – nazývame ich aj panvové polovice, alebo aj panvové pletence, ktoré sú navzájom prepojené lonovou sponou. Každá polovica je na opačnej strane spojená s chrbticou na oboch stranách krížovej kosti v bedrovo-krížovom - iliosakrálnom kĺbe. Každý pohyb medzi polovicami sa odráža v lonovej spony a každý pohyb medzi panvou kosťou a chrbticou sa odráža v bedrovo-krížovom - iliosakrálnom kĺbe. Každá panvová kosť sa hýbe nezávisle ako súčasť prislúchajúcej DK a preto je to appendikulárna kosť. Panvová dutina je tvorená dvomi panvovými kosťami, krížovou kosťou a kostrčovými stavcami chrbtice. Centrum gravitácie celého tela (ťažisko) sa nachádza vo vnútri panvového koša spredu krížovej kosti. Panva spolu s mäkkými štruktúrami brušného svalstva tvoria nádobu pre orgány brušnej dutiny.

Panva vykonáva dve dôležité funkcie:

- prenáša hmotnosť tela prostredníctvom dolných končatín do zeme a tlmí otrasy prechádzajúce dolnými končatinami zo zeme
- poskytuje pevnú štruktúru svalom dolnej končatiny, ktoré sa na panvu upínajú a fungujú v súčinnosti s ňou

Panva je štruktúra nášho tela, na ktorú môžeme nazerať z viacerých hľadísk, z ktorých som si pre túto príležitosť zvolila dve.

**Prvý vhľad** sa zameriava na panvu ako na súčasť troch dutín alebo obalov, ktoré obsahujú a ochraňujú orgány. Tieto dutiny sú: lebečná, hrudná a brušná dutina. Prvou štruktúrou je lebečná dutina, ktorá obsahuje mozog a zmyslové orgány a začiatok dýchacej a tráviacej sústavy. Pod ňou je hrudná dutina, ktorá je domovom pre pľúca, srdce a hornú časť tráviacej sústavy – pažerák. A nakoniec je to brušná dutina, ktorú od hrudnej oddeľuje pružná štruktúra bránice. Je domovom pre spodnú časť tráviacej sústavy (žalúdok, tenké, hrubé črevo a konečník), pečeň, obličky a močový mechúr a pohlavné orgány.

Každá z týchto troch nádob má trochu inú štruktúru a zastúpenie kostí, ktoré tvoria ich kompaktnosť, s čím sú visí aj ich miera pohyblivosti.

Lebečnú dutinu tvoria lebečné kosti, ktoré sú ploché a medzi nimi je veľmi delikátny pohyb expanzie a kondenzie v lebečných švoch.

Hrudnú dutinu tvorí plochá hrudná kosť vpredu, hrudné stavce vzadu a u 12 párov rebier, ktoré majú medzi sebou kĺby a svaly zabezpečujúce relatívne veľkú pohyblivosť celej štruktúry. Brušná dutina má nerovnomerné rozloženie kostných štruktúr a pružných svalovo väzivových štruktúr. Jej horná časť má pružný obal tvorený zo sústavy brušných svalov, väzivových obalov



– aponeuróz, ktoré vytvárajú pevnejšie ale pružné štruktúry na prednej a zadnej strane. Spodná časť je obalená (najmä z bočných strán a zadnej časti) kosťami panvy. V hornej časti panvy sa nachádzajú ploché kosti: bedrové kosti, krížová kosť a v spodnej časti sa nachádzajú kosti rôzne tvarované: sedacie kosti, lonové kosti a kostrč. Zameranie na tento kontext panvy podporuje vnímanie jej plnosti a obsahu, váhový aspekt cez objem a tekutosť orgánov.

#### *Skúmanie 1:*

*Skontaktuj sa s kosťami panvy ako aj s pružnou brušnou stenou, ktorá tvorí panvovú dutinu vpredu. Zameraj pozornosť na to, aké vnemy sa objavujú, keď prehmatávaš resp. iniciuješ pohyb touto nádobou, skús identifikovať nielen jej steny ale aj dno – dná.*

*Potom zameraj pozornosť na obsah tejto nádoby, na masu, ktorá je tvorená rôznymi štruktúrami, najmä orgánmi. Nechaj túto masu nech sa opiera o rôzne steny a dná nádoby panvy podľa toho, ako sa hýbeš. Všimni si a využij vzájomnú hru medzi nádobou panvy a jej obsahom. Aké sú tvoje skúsenosti?*

**Druhý vŕhad**, ktorý súvisí so štruktúrou, artikuláciou a pohybom sa opiera o východiská BMC® vo vnímaní kostrového systému. Kostrový systém je komplexný systém kostí a kĺbov, ktorý tvorí opornú sústavu tela, zabezpečuje jej tvar a realizuje pohyb tela v priestore. Svaly hýbu kosti a pohyb kostí sa prejavuje našim pohybom. Na kostrový systém môžeme nahliadať ako na systém dvoch funkčných a štruktúrnych jednotiek, ktoré označujeme ako axiálna a appendikulárna kostra. Bonnie Bainbridge Cohen hovorí: ak sa hýbe axiálna kostra, „ja“ sa hýbem v priestore, ak sa hýbe appendikulárna kostra, „ja“ hýbem priestor.

Delenie kostrovej sústavy na appendikulárnu a axiálnu kosť sa objavuje v rôznych anatomických publikáciách v rôznych verziách. Tradične ku kostiam axiálnej kostry patria kosti hlavy, hrudník a chrbtica, niekde nájdeme dokonca panvu ako axiálnu štruktúru.

V systéme BMC® sa toto delenie opiera a skúsenostné skúmanie iniciácie pohybu rôznymi kostnými štruktúrami. Kvalita pohybu iniciovaného axiálnymi štruktúrami je iná, ako kvalita pohybu iniciovaného appendikulárnymi štruktúrami.

BMC® podľa kvality iniciácie radí medzi kosti axiálnej kostry nasledujúce kostné štruktúry: kosti lebky, krčné, hrudné, driekové stavce a krížovú kosť

Medzi appendikulárne kostné štruktúry zaraďuje: kosti tváre, jazyku, rebrá a hrudnú kosť, kostrč, kosti hornej končatiny (kľúčna kosť, lopatka, ramenná kosť, lakťová, vretenná a kosti ruky) a kosti dolnej končatiny (panvová kosť - panvová polovica, ktorá je zložená z bedrovej, sedacej a lonovej kosti, stehenná kosť, holenná a lýtková a kosti chodidla).

#### *Skúmanie 2:*

*Iniciuj pohyb vybranými kosťami axiálnej kostry. Nechaj si čas.*

*Iniciuj pohyb vybranými kosťami appendikulárnej kostry. Nechaj si čas.*

*Aké sú tvoje skúsenosti?*

Keď sa pozrieme na zloženie panvy musíme si všimnúť, že sa v nej prepájajú obe tieto funkčné a štruktúrne jednotky. V tomto zmysle môžeme nahliadať na štruktúru panvy ako na dve resp. až tri štruktúrne celky, nakoľko pravá panvová polovica je súčasťou pravej dolnej končatiny, ľavá panvová polovica je súčasťou ľavej dolnej končatiny a krížová kosť a kostrč sú súčasťou chrbtice

#### *Vyhmatávanie kostí panvových polovic*

*Pred exploráciou si pozri a prehmataj model kostry panvy, ujasni si polohu jednotlivých kostí panvovej kosti (bedrová, sedacia, lonová). Nájdí si pohodlné miesto v ľahu na boku alebo v ľahu na chrbte. Polohu si voľne prispôsobuj. Začni dotykom v strede hrebeňa bedrovej kosti*



*a postupuj dopredu, až pokým sa nedostaneš k prednému hornému bedrovému hrotu. Postupuj nadol až pokiaľ vieš nahmatať hranu kosti, potom sa vráť opačným smerom nahor a dozadu.*

*Na hrebeň bedrovej kosti sa upína veľa mohutných svalov, preto môže byť vyhmatávanie hrebeňa príjemné, uvoľňujúce ale niektoré miesta môžu byť citlivé.*

*Postupuj dozadu po hrane kosti na zadnú stranu a prehmataj miesto, kde bedrová kosť artikuluje s krížovou kosťou v illiosakrálnom (bedrovo-krížovom kĺbe). Postupuj nadol až kým neskontaktuješ sedaciu kosť. Dotykom sa zorientuj v jej tvare – nájdí hrot a zadnú a prednú hranu tejto kosti. Na ňu sa upínajú svaly, ktoré ohýbajú koleno a podieľajú sa na extenzii bedrového kĺbu. Cez prednú hranu pokračuj dopredu k lonovej kosti až k lonovej sponu. Lonová kosť má predný a zadný rám. Uvedom si, že práve lonová spona je prepojením oboch dolných končatín. Na lonové kosti sa upínajú všetky priťahovače stehna (bedrového kĺbu).*

*Na záver prehmataj panvovú lopatu – plochú časť, ktorú prekrývajú najmä sedacie svaly. Nájdí aj upchávajúcu jamu, ktorá je na dotyk mimoriadne citlivá. Je to oblasť vonkajších rotátorov bedrového kĺbu.*

*Skúmanie 3: Panvová polovica ako súčasť dolnej končatiny.*

*Voľne sa hýb, tak ako je ti príjemné. Prenes pozornosť na pohyb chodidiel a postupne celých dolných končatín. Vtáčaj, vytáčaj, ohýbaj. Chyť si pravú panvovú polovicu zatiaľ, čo sa pravá noha hýbe. Všimni si, aký pohyb cítiš v panvovej polovici, ktorú držíš. Teraz sa snaž zafixovať panvovú polovicu a hýb nohou iba od bedrového kĺbu. Nechaj si čas! Nechaj prejsť pohyb nohy až do panvovej polovice. Čo sa zmenilo? Iniciuj pohyb pravou panvovou polovicou. Aká je kvalita tohto pohybu? Uvoľni pohyb, porovnaj vnemy v oboch dolných končatinách a oddýchni si. Urob celé cvičenie s ľavou dolnou končatinou. Ako je to pocít, cítiť svoje nohy až od panvy? Nasleduj vnútorné impulzy, ktoré ti udávajú pokračovanie pohybu. Tancuj, improvizuj, odpočívaj.*

Verím, že ochutnávka skúsenosti s vybranými štrukturálnymi a funkčnými vzťahmi panvy ponúkne inšpiráciu v možnostiach, ako môžeme hľadať vzájomnú symbiózu so svojim telom, myslou, dušou a duchom.

Anka Sedlačková, 2020