

## Mi az SMR technika?

Az SMR technika egy speciális anyagból készült hengerrel végezhető önmasszázs, mely néhány óra alatt elsajátítható. Az elnevezés az angol Self Myofascial Release (önmagunk izompólyaínak felszabadítása) kifejezés rövidítése. A módszert egy „testtel” foglalkozó magyar szakember Csíky Ferenc, keleti és nyugati gyógyítási módszereket kutató gyógymasszőr fejlesztette ki és ötvözte igen egyszerűen elsajátítható rendszerré.

A rendszeres SMR masszázis hatásaként az izmok könnyebben regenerálódnak, fejlődnek, terhelési szintjük növekszik, és ezáltal a sérülés veszélye is csökken. Az aktív mozgás közben az izmokban keletkező mikro-sérülések és letapadások fellazulnak, lebonthatóvá válnak, melytől a beinduló méregtelenítés során megszabadul a szervezet. Bizonyos testi problémák kivételével bárkinek ajánlható, mint egyszerű, otthon végezhető önmasszázs. Rendszeres használata regeneráló és egészségmegőrző szerepet tölthet be.



- **Táncosoknak, sportolóknak vagy aktív testmozgást** végzőknek ezen kívül segít az aktív mozgás előtt az izmok bemelegítésében, felkészítésében, mozgás után azok lazításában, nyújtásában, regenerálásában, az izomláz lefolyásának gyorsításában.
- Akik **minimális mozgást végeznek** mindennapjaikban, sok ülésre kényszerülnek, az SMR technika sajtó és bemerevedett végtagjaiknak és hátuknak új életet adhat.
- A **rendszeres meditáció** során sokat ülünk statikus helyzetben. A nyugati létforma mellett testünk nem szokik hozzá ehhez az állapothoz. Az ülés helyzete jóval nagyobb megterhelést jelent a gerinc számára, mint az álló vagy mozgó helyzet. A statikus testhelyzet pedig szintén feszüléseket, bemerevedéseket, ezáltal fájdalmakat hozhat létre az izomzatban.
- Kifejezetten ajánljuk **szülőknek**. A kisgyermek életkori sajátosságaiból adódóan nagyon igénylik az állandó mozgást és testi kontaktust, ez fejlődésük egyik motorja. Ez a szülőkre időnként nagy testi terheket ró, hiszen nagyobb igénybevételnek vannak kitéve. Ezen felül idő szűkében nem jutnak el megfelelő szakemberekhez rendszeresen, hogy a kialakuló problémáikat orvosolják, karban tartásuk.

### Az SMR technika a Test-terápiás módszerek kiegészítője lehet:

Az SMR technika során a személy saját testsúlyát és aktivitását használva végzi a mozdulatokat. Eközben érzékelnie, figyelnie kell izomzatának feszességét, lazulását, a fájdalmas területek aktiválódását-oldódását, aktívan kell szabályoznia a testrészek terhelését. A masszírozás közben a test észrevétlen feltérképezése, saját testünk tanulása is zajlik. Ez fejlesztheti a testtudatosságot, a testi érzékelést. A technika lehetőséget ad arra, hogy saját testünkhöz finomítsuk, így lehetővé teszi, hogy mi magunk alakítsuk olyanná a masszázst, amilyenre az adott pillanatban vagy periódusban szükségünk van.



Az SMR működése egyrészt a Golgi-ínorsó befolyásolásán alapul, ezeket irányított izomfeszüléseket létrehozva aktivizáljuk, mely nyomban ellazítja a túlfeszített izomrészt. Ez segít az optimális izomtónus kialakításában. A nem megfelelő izomtónus számos probléma alapja lehet már kisgyermekkorban is.

A trigger-pontok – melyek érzékeny, lokális illetve kisugárzó fájdalommal járó feszültségpontok, izomcsomók – oldása stressz-oldó hatású is lehet. Mivel az izomzat raktározza a régebbi illetve a friss, aktuális feszültségeket is, ezek elmasszírozása, ha nem is oldja meg problémáinkat, ellazultabb állapotot teremthet.

Az izmokat kötőszöveti lemezek, faszciák borítják, ezek rendszere, illetve a trigger-pontok hálózata összeköttetéseket teremt a testben, egészen távoli testtájak lehetnek kapcsolatban. Ezért a testünk egyik részén érzett fájdalom vagy feszültség lehet, hogy egy egészen más tájékkal van összefüggésben. A kötőszövetben az információáramlás sokkal gyorsabb, mint az idegrendszerben, más szinteken érhetünk el változásokat. Az SMR módszer ezért nem csak a tünetet célozza, hanem az egész testet próbálja oldani, lazítani, és segít, hogy a belső összefüggésekre mi magunk jöhessünk rá.

Az SMR technika a mindennapos regenerálás és egészségmegőrzés mellett izgalmas felfedezés is lehet testtel foglalkozó szakemberek (táncosok, terapeuták) számára.

**Campos Jiménez Anna**

**További információ:** [www.triggermassage.hu](http://www.triggermassage.hu)