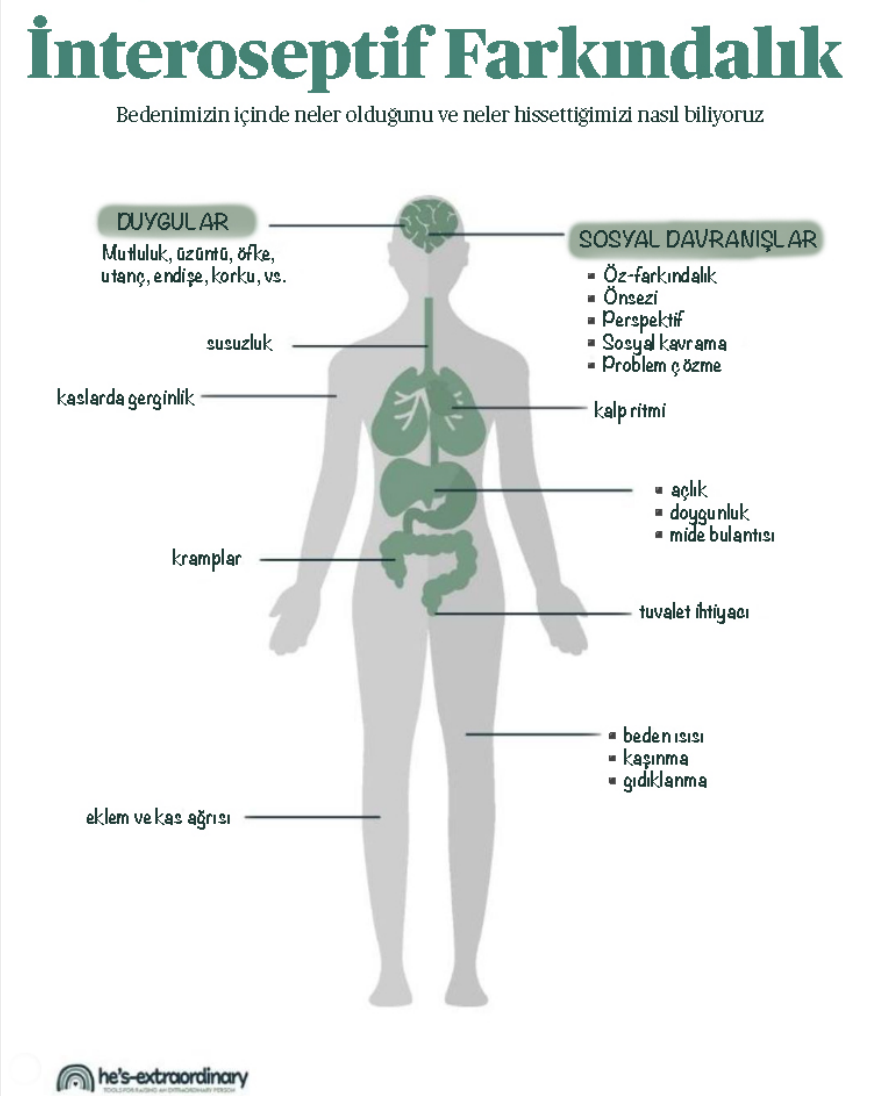


İnterosepsiyon

Manuel ve Hareket Terapileri için Öneriler

Yazan: Robert Schleip

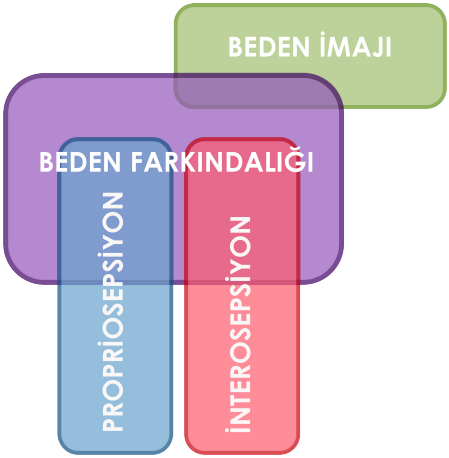
ZEYNEP AKSOY
Reset

Robert Schleip hakkında

Robert Schleip 1954 Göppingen, Almanya doğumludur. İnsan biyolojisi ve psikoloji uzmanıdır. Fasya konusunda araştırmalar yapmaktadır. 1980 yılında Heidelberg Üniversitesi Psikoloji Bölümünden mezun olmuştur. 1977-1983 yılları arasında İleri Seviye Rolfer, 1984-1987 yılları arasında Feldenkrais eğitimi almıştır. 2006 yılında Ulm Ünivestiesinde insan biyolojisi üzerine doktorasını tamamlamıştır. Fasya uterine hazırladığı doktora tezi Vladimir Janda Kas-İskelet Sağlığı ödülüne layık görülmüştür. 2007 yılında Harvard Tıp Fakültesi'nde ilk Uluslararası Fasya Kongresi'ni düzenlemiştir. Sonraki kongrelerde ise bilim komitesinde yeralmıştır. 2008 yılından beri Ulm Ünivestiesi'nde Nöropsikoloji Bölümü Fasya Araştırma Grubunun direktörlüğü yürütmektedir. Schleip, 2013 ve 2017 yıllarında spor hekimi Prof. Jürgen Steinacker ile birlikte "CONNECT - Spor Tıbbında Bağ Dokuları" etkinliğinin organizatörlüğünü yapmıştır. Aynı zamanda Avrupa Rolfing Derneği Araştırma Direktörü, Ida P. Rolf Araştırma Vakfı Başkan Yardımcısı ve Fasya Araştırma Derneği Yönetim Kurulu Üyesidir. Öğretim görevlisi olarak fizyoterapi, ortopedi ve eğitim bilimi alanlarında dersler vermektedir. "Fasya" konusunda uzman yayınların yazarı ve yayıncısıdır ve bu konuda medyada yer almaktadır.

İnsan derisindeki interoseptif reseptörlerin keşfi

Manuel ve hareket terapilerinde, propriosepsiyonun yani altıncı hissimizin; uzaydaki konumumuzu algılama, çevremizin farkında olma ve hareketi hissetme yetilerimizdeki ve çaba, güç ve ağırlığı hissetmedeki rolü çok büyüktür. Beden farkındalığı ya da bedenimizi nasıl algıladığımız kişiden kişiye değişebilir (Şekil 1). Beden farkındalığı, bedenimize nasıl baktığımız veya dokunduğumuz ya da bedenimizin biyomekanik parametreler açısından nasıl davrandığı gibi vücuda gelen 'dış-*external*' sinyallerle bağlantılıdır. Ancak beden farkındalığı, bedeni içeriden dinamik bir fizyolojik organizma olarak nasıl hissettiğimizle de ilgili olabilir. Son zamanlarda interosepsiyon kavramından sıkça söz edilmektedir. Beden farkındalığı hem eksteroseptif, hem proprioseptif hem de interoseptif sinyallerle şekillenir.



Şekil 1
Beden İmajı, Beden Farkındalığı, Propriosepsiyon ve İnterosepsiyon. Beden farkındalığı propriyosepsiyon ve interosepsiyonu içerirken, beden imajı bir dereceye kadar dışarıdan bakıldığında bedenimizin nasıl göründüğüne dair bilgiyi içerir (Mosely, 2011'den).

İnterosepsiyon nedir?

Mevcut kavramlar, interosepsiyonu bedenin fizyolojik durumunu hissetme hâli, kişinin bedenini içeriden yansıtan, bedenin her yerinde bulunan bir bilgi ağı olarak tanımlamaktadır. Kaslar, deri, eklemler ve iç organlar da dâhil olmak üzere bedensel sistemlerdeki en küçük değişiklikleri bile tespit etme yeteneğidir (Dunn ve ark. 2010). Sıcaklık, serinlik, ağrı, gıdıklanma, kaşıntı, açlık, susuzluk, havasızlık, cinsel uyarılma, kas aktivitesi, kalp atışı, vazomotor aktivite, mesane şişkinliği, mide, rektum veya yemek borusu şişkinliği, şarap tadımı (somalyerlerde) ve duyusal dokunma gibi bir dizi fizyolojik hissi içerir.

Bu hisler, genellikle proprioseptif hislerin ana hedefi olarak kabul edilen birincil somatosensoriyel korteks yerine insular kortekse yansıyan miyelinsiz duyusal sinir uçlarının (serbest sinir uçları) uyarılmasıyla tetiklenir. Bu hislerin sadece duyusal değil, aynı zamanda duygusal, motivasyonel bir yönü de vardır ve her zaman bedenin homeostatik ihtiyaçlarıyla ilgilidir. Fizyolojik beden bütünlüğünün korunması için gerekli olan davranışsal motivasyonlarla ilişkilidirler.

İnterosepsiyonun ve insulanın iyi çalışmıyor olmasının nedeni, huzursuz bağırsak sendromu, yeme bozuklukları, anksiyete, depresyon, aleksitimi (duygusal körlük), şizofrenik bozukluklar, Travma Sonrası Stres Bozukluğu (PTSD) ve fibromiyalji gibi durumlardır. İnterosepsiyon ile ilişkili nöral yolların potansiyel olarak bilinç ile de ilişkili olabileceği öne sürülmüştür (Craig, 2009). İnterosepsiyon için kullanılan duyusal reseptörleri, beden boyunca fasyal dokularda yerleşik serbest sinir uçlarıdır. Propriyosepsiyon ve interosepsiyon insan beyninde farklı şekilde organize edilir ve merkeze giden çok farklı sinir yolu bu organizasyona dahildir

İnteroseptif organ olarak fasya

Kas-iskelet dokularında duyusal sinir uçlarının sadece küçük bir kısmı kas iğcikleri, Golgi reseptörleri, Pacini korpüskülleri veya Ruffini uçları gibi propriyosepsiyonla ilgili miyelinli mekanoreseptörlerdir. Ağırlıklı olarak, merkeze giden sinirlerin yaklaşık %80'i serbest sinir uçlarında sonlanır (Schleip, 2003). 'İnterstisyel kas reseptörleri' olarak adlandırılan bu yapılar, endomizyum veya perimizyum gibi fasyal dokularda bulunur veya merkeze giden miyelinsiz nöronlarla (daha sonra tip IV veya C lifleri olarak adlandırılır) ya da miyelinli aksonlarla (tip III veya Ad lifleri) bağlantılıdır. Aslında bu serbest sinir uçlarının %90'ı ilk gruba, yavaş ileten C-lifi nöronlarına aittir. Olausson ve arkadaşları (2008) tarafından yapılan fonksiyonel manyetik görüntüleme çalışmaları, bu C-lifi nöronlarının uyarılmasının, genellikle proprioseptif girdi tarafından aktive edilen birincil somatosensoriyel korteksin değil, insular korteksin (bu açıkça bu reseptörlerin interoseptif rolünün olduğunun göstergesidir) aktivasyonu ile sonuçlandığını ortaya koymuştur.

Buradan çıkan şaşırtıcı bir sonuç, kas dokularındaki interoseptif reseptörlerin sayısı, proprioseptif olanların sayısından çok daha fazla olmasıdır. Sayısal olarak, bu dokulardaki her bir proprioseptif sinir ucuna karşılık 7'den fazla interoseptif reseptör olabilecek sinir ucu olduğu rahim edilir.

PROPRİOSEPSİYON	İNTEROSEPSİYON
• Dans eğitimi (klasik, modern vs)	• Somatik deneyimleme
• Feldenkrais Metodu	• Hislere odaklı yoga stilleri
• Iyengar Yoga	• Kraniosakral terapi
• Klasik pilates	• Osteopati
• Alexander tekniği	• Enerji çalışmaları
• Postür eğitimi	• Wilhelm Reich odaklı çalışmalar

Şekil 2
Ağırlıklı olarak propriosepsiyon ve interosepsiyonu artırmaya odaklanmış olan terapötik yaklaşımlar

ZEYNEP AKSOY Reset

Hareket terapileri ve interosepsiyon

Rekabetçi sporlarda, dikkat genellikle harici bir hedefe ulaşmaya odaklanır ve çoğu zaman rahatsızlık, yorgunluk gibi içsel hisler göz ardı edilir. Buna karşılık Yoga, Tai Chi, Qi Gong, Pilates, Feldenkrais gibi tamamlayıcı veya alternatif uygulamalar genellikle kişinin kendi bedenindeki daha ince hislere odaklanmayı teşvik eder. Bununla birlikte, hocanın veya okulun odağına bağlı olarak, odak neredeyse tamamen propriosepsiyonu artırmaya yönelik olur. Örneğin, her bir omurun küçük hareketini veya beldeki lordozu hissetmek gibi. Ama interosepsiyonu gelişmez. Örneğin boş bir mide, sahne korkusu ya da başka bir kişiye karşı duyulan empati gibi hisleri birbirinden ayırt edemeyebilir.

Fakat bazı pratiklerde (Şekil 2), hocanın becerisine bağlı olarak öğrencinin interosptif algısına vurgu yapmak mümkündür. Bu, deride hafif bir karıncalanma, genel veya lokal bir ısınma hissi, bir iç ferahlık hissi, canlılık hissi, içsel bir sessizlik, duygusal bir 'eve dönüş' veya genel öz farkındalıkta meditasyon benzeri bir değişim gibi hislerin vurgulanmasını içerebilir. Örneğin, yogada bazı ters duruşlardaki yerçekimi odaklı değişiklikler, iç organ bağlarında yeni ve ilginç (ve umarım tehdit edici olmayan) hisleri tetikleyebilir ve bu da interosepsiyonu arıtırabilir. Huzursuz bağırsak sendromu, anksiyete veya travma sonrası stres bozukluğu gibi birçok psiko-duygusal durum nedeniyle bozulmuş interosepsiyon arasındaki bağ göz önüne alındığında, bu pratiklerin bazılarının güçlü bir terapötik potansiyele sahip olabilir. Bu terapötik pratikler, öğrencinin mindful olma ve iç sesini dinleme becerisini geliştirirler. Bu tür Mindfulness temelli terapilerin çok sayıda yaygın klinik durum olumlu bir etkisi olduğu çalışmalarla da gösterilmektedir (Astin ve ark 2003).

İnterosepsiyon

Manuel ve Hareket Terapileri için Öneriler

Yazı: Robert Schleip
Tercüme: Yeşim Çağlayan

Bu yazı, Zeynep Aksoy Reset platformu tarafından, Robert Schleip'ın **fascialfitness.net.au** platformunda 6 Ocak 2016 tarihinde yayınlanmış olan ***"Interoception: Some Suggestions for Manual and Movement Therapies"*** başlıklı makalesinin bazı kısımları tercüme edilerek hazırlanmıştır.

Makalenin tamamı için:
http://www.fascialfitness.net.au/articles/interoception-some-suggestions-for-manual-and-movement-therapies/

Kapak görseli:
https://hes-extraordinary.com/how-interoception-works

ZEYNEP AKSOY Reset