

Meno: _____

Dátum: _____

Poklepávanie tváre

(vychádza z cviku programu HANDLE, Seattle, Washington, USA)

Cieľ:

“Poklepávanie tváre“ (Face Tapping) aktivuje a uvoľňuje trojklanný nerv. Dosahuje sa to regulovanou stimuláciou nervov – spôsobom, ktorý zodpovedá ich vlastnej organizovanej nervovej dráhe. Mozog bude počas Face Tappingu sledovať stimuláciu a snažiť sa dopredu predvídať, kde dôjde k ďalšiemu „tuknutiu“. Skutočnosť, že „tukanie“ sleduje organizáciu nervov, túto anticipáciu uľahčuje. Tento postup môže prípadne zmierniť bolesti hlavy, redukovať bolesti čelustného kĺbu, podporiť tvorbu reči, zmierniť zášklby a ochrnutia tváre a celkovo navodiť pocit pokoja a uvoľnenia.

Priebeh cviku

1. **Z oblasti spánkov** jemne poklepávajú končekmi prstov a sleduj líniu obočia až po bod medzi obočím. Odtiaľ choď niekoľko centimetrov nahor k vlasovej línii, potom späť nadol k bodu medzi obočím a následne späť k spánkom.



2. **Zo spánkov** pokračuj cez lícne kosti k koreňu nosa a späť k spánkom.



3. **Zo spánkov** choď priamo nadol k dolnému okraju lícnej kosti, potom pokračuj pozdĺž hornej línie ďasien k stredu hornej pery a tou istou cestou sa vráť späť k spánkom.

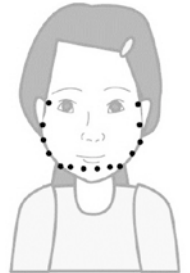


Meno:

Dátum:

Poklepávanie tváre

4. **Zo spánkov** choď priamo nadol k najzadnejšiemu okraju dolnej čeluste, potom pokračuj pozdĺž dolnej línie ďasien k miestu medzi dolnou perou a bradou, pričom sa opäť zameraj na bod na línii ďasien nad špičkou brady. Rovnakou cestou sa vráť späť k spánkom.



5. **Zo spánkov** choď priamo dozadu k bodu presne nad ušnicami, potom oblúkom okolo uší až k začiatku čelústného kĺbu (Processus mastoideus / bradavkový výbežok) a späť k spánkom. Táto posledná dráha už neprebíha po trojklannom nerve, ale skôr stimuluje sluchový nerv prostredníctvom kostného vedenia.



Poznámky ku prevedeniu

Pri „poklepávaní tváre“ (Face Tapping) je najlepšie, aby dieťa ležalo na chrbte. Odporúča sa vykonávať tapping dvoma prstami každej ruky, pričom ruky sa pri poklepávaní striedajú. Čo sa týka tempa, vhodným orientačným rytmom je napríklad rýchle počítanie: „jeden a dva a tri a štyri atď.“

Pri horných dvoch trasách tappingu a pri trase za uši by sa u dospelého malo vykonať približne osem poklepaní na každej strane v každom smere, u dieťaťa menej. Na trasách pozdĺž hornej a dolnej čeluste by malo byť poklepaní viac.

Poznámka k odporúčanej sile poklepávania:

Toto cvičenie nie je zamerané na jemné tlakové receptory v koži, ale na stimuláciu nervov, ktoré sa nachádzajú medzi kosťou a kožou. Sila každého „poklepávania“ by nemala byť bolestivá a mala by byť približne rovnaká. Pre predstavu vhodnej sily je možné si to vyskúšať na stole. Každé poklepanie by malo byť počuteľné. Tapping by mal byť dobre cítiť a mal by zanechať výraznú „stopu“ v tvári – podobnú pulzovaniu, mravčeniu alebo pocitu oživenia.

(Pôvodne vyvinuté v rámci HANDLE, Seattle, Washington, USA)