

Metoda MNRI®

■ **Marjeta Krejči Hrastar**, višja fizioterapevka, je inštruktorica za integracijo refleksov po metodi MNRI® in inštruktorica za BrainGym. Intenzivno se izobražuje in pridobiva klinično prakso tako v ZDA kot v Evropi, in sicer na ravni neinvazivnih tehnik vstopanja v integracijo primarnih možganskih povezav na podlagi gibanja, katerih rezultat je razvoj višjih in nižjih možganskih funkcij. Vodi rehabilitacijski center, ki se osredotoča na optimiziranje možganskega delovanja. Iskana je v Sloveniji in v tujini.



V 81. številki revije Vzgoja (marec 2019) sem predstavila eno od osnovnih tehnik integracije, in sicer taktilno integracijo. Sedaj pa bi želela več napisati o sami metodi MNRI® (Masgutova nevrosenzomotorična refleksna integracija).

Začetki metode segajo v leto 1989, ko se je v Ufi (Rusija) zgodila katastrofalna železniška nesreča. Trčila sta 2 vlaka, mrtvih je bilo 575 ljudi, preko 800 pa poškodovanih. Dr. Svetlana Masgutova je po nesreči odšla v bolnišnico kot psihologinja prostovoljka, da bi jim pomagala prebroditi težko stanje. Več o njenem delu s takratnimi poškodovanci si lahko preberete v knjigi Trauma Recovery. Na podlagi izkušenj in dognanj ruskih znanstvenikov ob tej nesreči (I. M. Setchenow (1829–1905), Ivan Pavlov (1849–1936), Lev Vigotsky (1896–1934) in drugi) je Masgutova pričela razvijati metodo MNRI®.

Osnova metode MNRI® so refleksi – naš razvojni načrt gibanja, ki je vgrajen v telesni sistem, v naš nezavedni del možganov, je avtomatičen in se pojavi že v zarodku. To so samodejni gibi, ki zaro dek vodijo v nosečnosti, ko dozori za ta svet, pa dojenčka vodijo skozi porod. Ko se porodimo, nam refleksi pomagajo zadihati in zajokati, doseči dojko in sesati. V prvem letu življenja nas ščitijo in nas po točno določenem časovnem zaporedju vodijo v prijemanje, v oporo na roke, obračanje z vodenjem glave, plazenje, kobacanje, obračanje z vodenjem noge, postavljanje na noge, hojo ob opori vstran in končno v samostojno hojo. Refleksi nas ščitijo, da telo samodejno ravna tako, kot je prav.

Če je dojenčku omogočena svoboda gibanja na trdni podlagi, da je čim manj v statičnih položajih, bo imel več možnosti, da mu refleksi omogočijo svobodno gibanje in se tako vgradijo v hoteno gibanje. Z gibanjem namreč otrok v možganih ustvarja nove

nevronske poti in s tem vpliva na povezo vanje nižjih možganskih struktur, od koder izvirajo refleksi, preko bazalnih ganglijev z višjimi možganskimi strukturami, ki pa so kasneje odgovorne za kognitivne in izvršilne funkcije.

Refleksi se morajo torej vgraditi v hoteno gibanje; nekateri najkasneje do zaključene ga 2. leta starosti, nekateri pa do končanega 3. leta starosti. Imamo tudi skupino refleksov, ki so prisotni v telesu celo življenje, na primer varovalni refleks (kit) tetiv (*tendon guard reflex*), ki nas celo življenje drži v ravno pravi napetosti, da nismo nagnjeni preveč nazaj ali preveč naprej.



Seminar *Nevrotaktilna integracija* bo v slovenskem jeziku v Ljubljani, 23. in 24. 5. 2020, v obsegu 20 ur. Izvajala ga bo Marjeta Krejči Hrastar.

Informacije in prijave:

<http://www.dkps.seminarji>.

Več o tem in drugih seminarjih najdete tudi na straneh 53–54.

Integracija refleksov ni le gibalni razvoj našega telesa. Če se integracija zgodi ob pravem času in na pravem mestu in je gibanje v skladu z osnovnim naravnim gibanjem, to pripelje do kontroliranega vedenja in komunikacije. Pravilen gibalni razvoj torej vpliva tudi na dober vedenjski in kognitivni razvoj.

Bolj kot je otrok nesposoben nadzorovati svoje gibe, bolj se nagiba k čustvenim izbruhom in nestabilnosti. Če težko obvlada svo-

ja čustva, je posledično bolj 'grob' in morda tudi 'nasilen' v svojem gibanju in ravnanju. Težave z nadzorovanjem gibov povzročajo celo paleto simptomov, s katerimi se srečujemo pri današnjih otrocih: nezrelost ob vstopu v šolo, hiperaktivnost, motnje pozornosti, agresija, nemotiviranost, pretirana ali premajhna skrb, več strahov, disleksija, zaostanek na govorno-jezikovnem področju, agresivno vedenje, pozno zorenje, slaba groba in fina motorika, slaba samokontrola, slabe socialne veščine in nesposobnost vključevanja.

Ta zapleten mehanizem delovanja refleksov sem si dovolila razložiti na preprost način. Vse to je seveda mnogo bolj zapleteno, vendar je zgornja razlaga dovolj, da lahko sedaj kaj več povem o metodi MNRI®.

Bistvo delovanja metode je, da terapevt prepozna reflekse, ki niso integrirani – vgrajeni v hoteno gibanje. Z integracijo prične po razvojni hierarhiji. Integracija je vzpostavitev refleksnega loka. To stori tako, da pozna mesto, kjer izvede senzorni dražljaj za posamezni refleks. Senzor ni dražljaj gre v centralni živčni sistem. Terapevt takoj za senzornim dražljajem pokaže telesu, kakšen mora biti motorični odziv na izbrani refleks. Tako se refleksni lok sklene. Ob večkratnem terapevtovem ponavljanju omenjene vaje se refleks postopno vgradi v hoteno gibanje.

Te osnovne informacije nam pomagajo bolje razumeti, kako pomembno vlogo ima naš primarni načrt – primitivni refleksi in refleksi dojenčkov – za naš kasnejši razvoj, zorenje in normalno funkcioniranje.

V pretekli številki sem omenjala sistem zaščite in sistem napredka. Kadar smo v stanju zaščite, nas zajamejo primitivni refleksi in ne moremo napredovati. Otroci z neintegriranimi refleksi je ves čas v stanju zaščite. Neintegrirani refleksi mu ves čas onemogočajo, da bi deloval zlahka. Vse delo opravlja s kompenzacijami, kar pa od njega terja veliko več energije in napora kot

pri otroku, pri katerem se je gibalni razvoj odvil po načrtu.

MNRI® metoda ponuja veliko možnosti izobraževanja:

Tečaji za začetnike

- Taktilna integracija
- Arhetipna gibanja
- Integracija dinamičnih in posturalnih reflektov
- Integracija vseživljenjskih reflektov

Osnovni tečaji za specifična področja

- Integracija avdiovizualnih reflektov
- Integracija govornih in obraznih reflektov, 1. raven
- Integracija posttravmatskega stresnega sindroma
- Integracija proprioceptivnih in kognitivnih reflektov
- Integracija stresnih hormonov
- Integracija za povečanje možganskega potenciala
- Integracija reflektov in rešitve za disleksijo
- Integracija reflektov za novorojenčke in nedonošenčke

Nadaljevalni tečaji

- Integracija dihalnega refleksa
- Taktilna integracija v povezavi z refleksi

- Integracija reflektov za otroke s posebnimi potrebami
- Integracija disfunkcionalnih in patoloških reflektov
- Integracija obporodnih reflektov in reflektov po rojstvu
- Integracija reflektov v vodi

Tečaji za specialiste

- Nevrostrukturalna integracija
- Integracija govorno-obraznih reflektov, 2. raven
- Integracija biomehanskih in senzomotornih regulacijskih točk
- Refleksi in imunologija

IPET – intenzivni profesionalni izobraževalni trening

- IPET Taktilna integracija
- IPET Arhetipna gibanja
- IPET Prevzorčenje reflektov, 1. raven
- IPET Prevzorčenje reflektov, 2. raven
- IPET Nevrostrukturalna

Od novembra 2017 sem specialistka MNRI®. V Sloveniji poleg mene delujeta še dve specialistki in dve, ki sta na 3. ravni (od štirih) šolanja v programu MNRI®. Veliko je tudi terapevtov, ki so bili le na nekaj tečajih in tehniko MNRI® vpletajo v svoje delo. Izobraževanje po tej metodi je primerno za vse pedagoške in zdravstvene

ne profile, ki delajo z otroki in odraslimi z nevrološkimi motnjami, pa tudi za profesorje športne vzgoje in kineziologe, ki se ukvarjajo s športniki, saj so športne poškodbe velikokrat posledica neintegriranih reflektov v hoteno gibanje.

Kot fizioterapevtka sem se med šolanjem srečala s posameznimi refleksi, vendar ne tako podrobno, kot sem to lahko analizirala med specializacijo. Klasične metode v fizioterapiji se ukvarjajo z refleksi na način facilitacije in inhibicije. Facilitacija refleksa spodbuja, inhibicija pa ga zavira, če je preveč aktiven. Refleksi pa delujejo kot bati; če enega potlačiš, bo drugi privrel na dan.

Metoda integracije pa je gradnja. Gremotja, kjer se je hierarhično prvi podrl in s tem 'podrl domine'. Pričnemo ga vgrajevati v hoteno gibanje in običajno je že po nekaj prvih terapijah opazna izboljšava na gibalnem, vedenjskem in kognitivnem področju. Metoda ni čudežna, saj zahteva redno delo terapevta in staršev doma, vendar daje upanje. 

Literatura

- Curlee, Pamela; Masgutova, Svetlana (2004): *Trauma Recovery – You are a winner*. 1st World Publishing.
- Masgutova, Svetlana (2010): *Integracija otrokovih dinamičnih in posturalnih reflektov*. Za interno uporabo.
- Spletna stran: www.masgutovamethode.nl
- Spletna stran: www.masgutovamethod.com

Foto: Benedikt Lavrih

