



Lahkotno iz kroničnih bolečin

klinična somatika

Aleš Ernst

Aleš Ernst

Lahkotno iz kroničnih bolečin

(klinična somatika)

Uredila in jezikovno pregledala: Eva Senčar

Oblikovanje naslovnice in notranjosti ter prelom: Andrejka Čufer

Založnik: Aleš Ernst s.p., Ulica bratov Gerjevič 1a, 8250 Brežice

Tisk: Evrografis d.o.o.

Brežice, 2015

Naklada: 1000 izvodov

Brez pisnega dovoljenja založnika je prepovedano reproduciranje, distribuiranje, javna priobčitev, predelava ali druga uporaba tega avtorskega dela ali njegovih delov v kakršnem koli obsegu ali postopku, hkrati s fotokopiranjem, tiskanjem ali shranitvijo v elektronski obliki v okviru določil Zakona o avtorski in sorodnih pravicah.

Določene težave je mogoče odpraviti le s pomočjo aktivne terapije.

Vaje klinične somatike ne jamčijo ozdravitve.

Avtor vsebine ni odgovoren, če zaradi nepravilne izvedbe gibov izostane uspeh.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

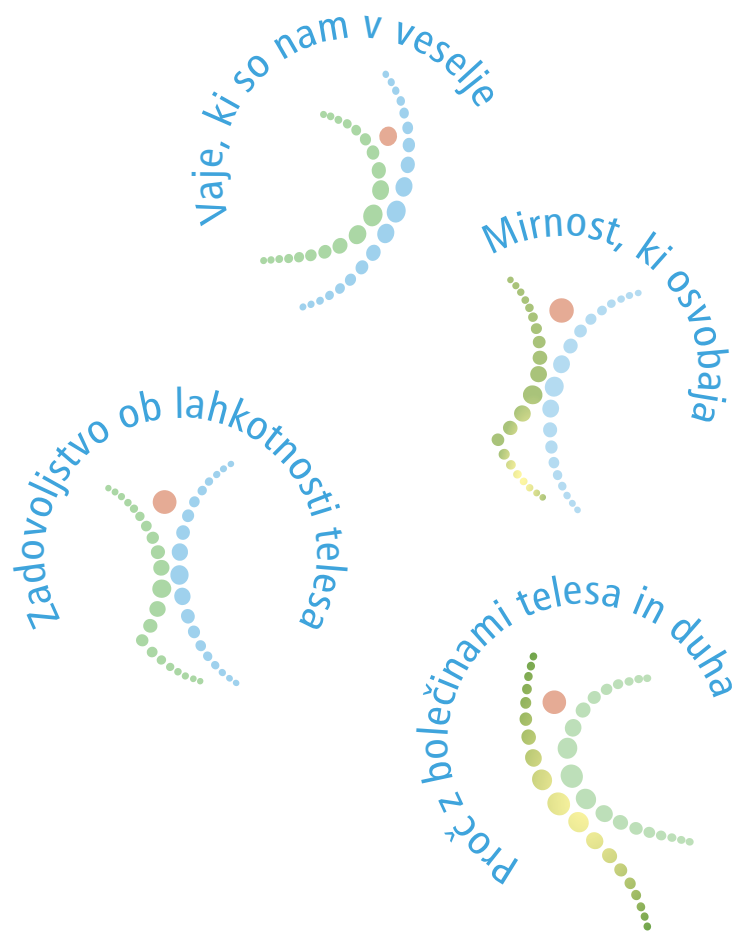
615.8:616-009.6-036.1

ERNST, Aleš

Lahkotno iz kroničnih bolečin : klinična somatika / Aleš Ernst. - Brežice : A. Ernst, 2015

ISBN 978-961-281-979-8

281312768



Vsem, ki iščejo pot
iz kroničnih bolečin

Namesto uvoda	
Celovitost in zavestnost	7
Zakaj knjiga o klinični somatiki	9
I. Soma	11
V spremembe s samoopazovanjem	11
Šesti čut in naše telo	12
Kaj je klinična somatika	13
Težave, pri katerih si lahko pomagamo s klinično somatiko	15
Senzorno-motorična amnezija	17
II. Trije tipični refleksni vzorci	20
Refleks zelene luči	20
Refleks rdeče luči	21
Refleks travme	21
Kako odpraviti senzorno motorično amnezijo	22
Somatske vaje	25
Na terapiji	27
Funkcija narekuje strukturo	28
III. Spopad z bolečino in novo gibanje	32
Bolečina	32
Učenje gibanja	36
Težave, pri katerih je klinična somatika najuspešnejša	39
IV. Šport	52
Pasti športa	52
Mnenji priznanih trenerjev	57
V. Somatske vaje	61
Kako izvajati somatske gibe	62
Osnovne somatske vaje	64
Lok hrbta	64
Dvig hrbta	65

Trebušnjak	67
Diagonalni trebušnjak	69
Stranski dvig	70
Roža	72
Roža za pisalno mizo	74
Krpa	74
Ležeči obrat	76
Vaja za hojo 1 – spust kolena	78
Vaja za hojo 2 – potisk kolena naprej	79
Ležeča vijačnica	81
Dodatne somatske vaje	82
Bočna roža	82
Medenični kompas	84
Miška	87
Propeler	88
Ramenska ura	90
Sherley	91
Vlečenje vrvi	93
Vaja za občutek noge	95
Zavedanje stranskega nagiba	97
Zavedanje sedenja	98
Nasvet za boljšo izvedbo vaj	99
Odpor	100
Zaključek	
O meni	102
Klinična somatika kot način življenja	104
Delavnica klinične somatike	106
Delavnica klinične somatike za podjetja	107



Celovitost in zavestnost

Človek brez zavesti bi bil kot robot: popoln v svojem gibanju, niti giba preveč ali premalo ne bi napravil v brezpogojni usmerjenosti k cilju. Bil bi brez čustev in občutkov, skrbno zaščiten pred bolečino. A ker človek ni stroj, je prav, da se tej svoji zavestnosti skrbno posveča. Zavedati se sebe nam je prirojeno in nam omogoča odločati se in izbirati. Bolj kot smo svobodni v telesu in duhu, lažje usmerjamo svoje življenje, medtem ko se zaradi brezbriznosti ujamemo v začaran krog bolezni in težav.

Naš organizem je kompleksen in spreminjajoč se sistem, zato nas nenehno sili, da negujemo njegovo celovitost: da se ga v polnosti zavedamo in skušamo napredovati na vseh nivojih bivanja. Človekova zavest je tista, ki omogoči, da so vsi deli sistema učinkoviti in kooperativni. Zavedanje samega sebe je tisto, kar omogoča začititi pomanjkljivosti v delovanju tega našega sistema, le nenehno učenje nas ubrani, da bi ne klonili pred težavami. Učenje klinične somatike je tisti pristop, ki nam omogoča vedeti in narediti. Ki nam podeljuje neprecenljive izkušnje.

Etimološka razlaga besede zavest kaže na izvoren pomen v sestavljenki **za** in **vede** (pomeni vem, torej vedeti), ki izvira iz staroindijskega korena **veda**. Praslovansko **vede** je prvotno pomenilo videl sem, iz česar pomen besede zavest lahko razložimo kot nekaj, kar obstaja, ker smo to videli in zato vemo, da je, da torej obstaja.

Vendar zavesti ne moremo enačiti z razumom. Razum lahko razumemo kot računalnik, ki deluje le, če je priklopljen na električni tok (zavest). Zavest in razum hodita z roko v roki, a zgolj skrb za razum ni dovolj, uriti moramo tudi samozavedanje. To bo omogočilo miren in prodoren razum, ki ga bo občutila tudi okolica. Samozavedanje izraža našo notranjo energijo, to pa naprej odloča o kvaliteti našega življenja. Osvobaja naša čustva.

Biološki sistemi so se razvili po načelih povezovanja in specializacije. Človek je sistem (organizem), sestavljen iz skoraj štirih trilijonov celic, ki so povezane v celoto in natančno usmerjene. Podobno nastajajo tudi drugi naravni in družbeni sistemi, od ekosistema, družine ali velikih koncernov. Vsak sistem lahko razvije polno delovanje in učinkovitost samo, ko je celovit (somatski). Biološki sistemi,

ki niso celoviti, hitreje izumrejo. Sistemi, ki so nastali pod vplivom človeka, so lahko tudi neceloviti in vseeno dosežejo željeni cilj, vendar pa pri tem porabijo bistveno več energije, materiala in sredstev. Taki sistemi sčasoma postanejo bolj povezani in celoviti ali pa propadejo.

Tudi vsak od gibalnih sistemov obstaja zaradi povezanih členov, od katerih ima vsak svojo vlogo. Klinična somatika pa je še posebno nenavaden sistem, saj po naravi stvari tiči v nas samih kot potencial za gibanje, lastno telesnim potrebam. Omogoči nam polno in lepo gibanje ob lastnem skrbnem motrenju: ena misel, en gib, ena misel ...

Ko ležemo, da bi izvedli somatski gib, si moramo biti na jasnem, zakaj to počnemo. Naš namen je, zavestno napeti določene mišice ter jih počasi sprostiti. Tako vedno bolj občutimo sebe, opazujemo, kako nam razum vodi mišico ob polnem zavedanju. To je celovitost.

Po končani somatski vaji obmirujemo. Koliko več nas je, kako je telo polnejše in bolj živo! Zdaj se lažje lotimo ostalih težav, poskušamo postati boljši človek.



Zakaj knjiga o klinični somatiki

Želja po izdaji knjige je prišla z razmišljanjem, kako zaradi kroničnih bolečin pomagati tistim, ki jih ne morem sprejeti na terapije ali se ne morejo udeležiti somatskih delavnic. Vsak dan sem priča vplivu senzorno motorne amnezije na telo in duha ljudi, ki prihajajo v leta bodisi jih pestijo poškodbe in njihove posledice. Hkrati z veseljem opazujem, kako se počutje tistih, ki vsaj pol ure dnevno namenijo svojim mislim, samoopazovanju in somatskim gibom, opazno spreminja na bolje. Mnoge moje stranke in udeleženci delavnic so s pomočjo vaj klinične somatike zopet našli veselje do življenja in si začeli želeti več kot zgolj to, da bi prenehala bolečina. Ponovno odkriti užitek gibanja in lahkotnost gibanja vendarle prineseta toliko zadovoljstva, optimizma in občutka mladosti! Pot do tega je največkrat bolj enostavna, hitrejša in sploh ne toliko boleča ali pa celo neboleča, kot si sprva mislimo.

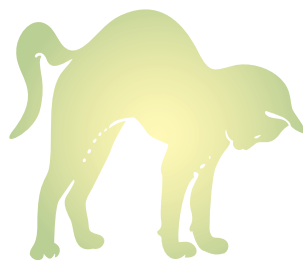
Kaj pomeni, če zjutraj iz postelje vstanete s težavo, zategnjenih udov in neprožnih sklepov, utrujeni in nemotivirani za delo? Zelo verjetno imate že dolgo let senzorno motorično amnezijo. Ta pa ni nekaj neizogibnega in že pred kar nekaj leti sem tudi sam občutil njene posledice in se z njo spopadel s pomočjo klinično somatskih vaj. Senzorno motorna amnezija recimo je razlog za razliko med mehko telesu spečega otroka in napetostjo telesa spečega odraslega človeka. Otrok je (še) nima, ker mora biti v gibanju učinkovit zaradi drugačnega razmerja med težo in mišicami. Z leti potreba po učinkovitosti in zavestnem nadzoru postaja čedalje manjša, samodejno in nezavedno gibanje pa čedalje pogostejše. Temu pojavu pravimo senzorno-motorična amnezija. Ta je razlog, da vaša zavest na sprosti mišic med spanjem, zato se zbudite, kot da ste vso noč prebedeli ali spali na deski.

Podobno stanje, da določen del telesa ni več 'vaš', občuti malodane vsak, ki je imel močnejšo več tednov trajajočo bolečino po operaciji, zlomu, padcu ali močnem udarcu. Tudi takrat zaradi refleksa travme izgubimo potreben senzorno motoričen nadzor. S tem izgubimo ravnotežje, samozaupanje in uporabnost.

Skušal sem karseda nazorno pokazati način, kako se spopademo s senzorno motorno amnezijo, si povrnemo zavedanje lastnega telesa in občutek, da gibe zmoremo nadzorovati. Tako nam bodo morda prihranjene kronične bolečine, za katere zmotno mislimo, da so neizogibni spremljevalec staranja. Najbolj

zadovoljen sem prav takrat, kadar mi stranke povedo, kako jim gre naglo na bolje. Dinamična meditacija, ki je del klinično-somatskih vaj, nam da neprecenljivo izkušnjo in nas popelje vase, v svoje gibe, nam zbistri misli, ovrednoti želje in porzdeli odločitve.

Tako vedno bolj oblikujemo svoj lastni sistem, ki skozi dneve in tedne zavestnega dela postaja vse učinkovitejši.



V spremembe s samoopazovanjem

Prvi korak do spremembe je samozavedanje. Opazujte se: svoje misli, strahove, prepričanja, navade, dejanja in tudi svoje nedelovanje. Položite se pod mikroskop. Večina nas verjame, da svoje življenje usmerjamo le mi sami, z lastnimi odločitvami. Je res tako? Rekel bi, da ne glede na to, kako duhovno razviti smo, utegnemo dnevno povleči komajda kakšno odločitev, ki bi v polnosti izražala, da se jasno zavedamo svoje poti in sebe v sedanjem trenutku. Večinoma namreč delujemo kot roboti, samozadostno, programirano, pod taktirko starih navad. Z izvajanjem vaj klinične somatike se naučimo zavestnega delovanja. Zavest utirimo kot opazovalko lastnih misli, kar našim odločitvam in dejanjem omogoča, da se uresničijo tako, da podpirajo naše poslanstvo.

Izjemno pomembno je razvijati sposobnost občutenja lastnega telesa. To lahko ohranjamo s tako imenovanimi somatskimi gibi. Zavedati se samega sebe je izjemno prijetno, celo narcisoidno; pozoren si na samega sebe, z zavednim umom spremljaš delovanje svojega telesa. Kdo sem jaz, da sem tako pomembna, pomemben? Pomembni smo enako, kot so pomembni ljudje okoli nas, ki bi jih morali spoštovati ali imeti radi kot sami sebe. Zato razmišljajmo o sebi in se trudimo spoznavati lastne globine ter negovati duhovnega raziskovalca v sebi. Prav naše telo nas pripelje na to raziskovalno pot. Nekaj nas boli ali pa le nismo dovolj sproščeni v telesu in se pri določenih gibih in premikih počutimo, kot bi nas zategovalo. Že zdavnaj se ne znamo več gibati s polnim zavedanjem, tako, da gibom prisluhnemo in jih opazujemo, gibanje je za nas nekaj samoumevnega, početje, ki mu ni treba namenjati niti pretirane pozornosti niti nadzora. Če zavedanje urimo, lahko dosti bolje nadzorujemo misli, besede, dejanja. In gibanje! S somatskim raziskovanjem usklajujemo svoje gibanje in programiramo svoje delovanje.

Ko urimo samozavedanje, zaživimo bolj polno, saj bomo najverjetneje opustili nekoristne in/ali škodljive navade – tako psihične kot fizične. Naše psihofizično odzivanje bo ustrežnejše, pri tem bomo uporabili svoje na novo odkrite potencialne. Človeka oblikujejo dedni material, primarna družina in družba. Prepričanja, navade, vzorci obnašanja in razmišljanja ter informacije naj nas usmerjajo ob naši budnosti: budno spremljajmo naše notranje dogajanje in ravnanje! Tako bomo zlahka ugotovili, kateri dedni material v obliki obremenjujočih vzorcev, ki ga tako zvesto tovorimo s sabo, nam sploh ni potreben. Ko se zavemo posledic

Užitek občutenja zdravega in živahnega telesa ter odkrivanje in razvijanje senzornega sistema, ko nam to preide v navado in postaja nepogrešljivi del nas, nas spreminjata.

slabih navad, se lahko odločimo spremeniti jih. Prepričanja in ravnanja, ki se ujemajo z našimi željami in namerami, nas bodo podprla pri doseganju boljšega nadzorovanja telesa in uma. Postanemo snemalec, ne posnetek, vsebina v kozarcu, ne kozarec. Nočemo biti programska oprema, pač pa računalnik.

Šesti čut in naše telo

Večina se le počasi premika v novo razumevanje gibanja. Do sedaj smo gibanje in šport uporabljali, da bi bolje izgledali, bili močnejši, se sprostili od vsakdanjega stresa ali si pozdravili poškodbo. Vedno bolj je jasno, da na tak način lahko dosežemo samo prehodno izboljšanje, dolgoročno pa še vedno ali pa še bolj opažamo vpliv let na naše psihofizično stanje. Vedno več je ljudi, ki gibanje in šport uporabljajo za učenje in povečevanje šestega čuta, proprioceptije.

Užitek občutenja zdravega in živahnega telesa ter odkrivanje in razvijanje senzornega sistema, ko nam to preide v navado in postaja nepogrešljivi del nas, nas spreminjata. Vedno bolj krepimo ravnotežje, tako fizično kot čustveno. Zavedamo se gibanja mišic, položaja sklepov, hitreje se gibamo. Živčni krogi pridno shranjujejo vse te informacije in z njimi nadomeščajo stare, ki postajajo nekoristne. Vse to nam povrne samozavedanje, razvija telesno mehko in večja našo splošno učinkovitost.

Govorimo o petih čutilih, šesti čut pa v našem okolju po navadi povežemo z okultnim. In vendar, vsi mi imamo šesti čut, ki je pri nekom razvit bolj pri drugem manj. Zelo pomemben je za to, kako dojemamo lastno telo in občutimo različna stanja v našem telesu. Je prvi čut, ki ga človek uporablja, kajti v prvih mesecih življenja intenzivno plete nevronske mreže med seboj povezanih gibov, ki se razvijajo v gibalne vzorce. In šele, ko se ti vzorci razvijejo do dovolj visoke stopnje, postane gibanje toliko učinkovito, da otroku omogoči posegati v okolico in nanjo vplivati s pomočjo petih čutil. Tako se otrok uči povezovanja z zunanjim svetom. Tako razvijamo čutila in svojo osebnost.

Hkrati s tem razvojem pa se dogaja protislovje: zmanjšuje se nam zavedanje občutkov, kajti preveč se osredotočamo na zunanji svet. Ta osredotočenost navzven je spodbujana z vsakim aspektom naše kulture, hitrostjo življenja, načinom izobraževanja in potrebo po uspehu. To privede do vedno slabšega občutenja sebe, lastnega gibanja in drža. Sčasoma vemo več o svetu okoli nas in vedno manj o svojem notranjem svetu. Odraščanje sovпада s proprioceptično amnezijo. Odrasti običajno pomeni, pozabiti na prvobitne občutke in nehati občutiti tisto, kar nam je dalo možnost preživeti in se razviti v odraslo osebo. Naše

lastno telo nam postane tuje, megleno, nezanimivo, gospoduje mu um. Če smo eden izmed takih odraslih, potem je med našim umom in telesom prepad. Sebe doživljamo nerealno, to pa ima lahko resne posledice glede kakovosti našega življenja: v zrelih letih nas na lepem začne pestiti cel kup tegob. Boli nas hrbet, imamo posedena vretenca, išias, glavobole, kronično smo utrujeni. Telesne napetosti povzročijo to pomanjkanje občutka za lastno telo, ki se stopnjuje lahko v kap, infarkt in druge fiziološke poškodbe. Opozorila telo sicer pošilja nenehno, vendar jih več ne znamo razumeti bodisi namerno prezremo, pogosto pa zaznamo, ko je škoda že storjena.

Vaje klinične somatike nam pomagajo pri vstopanju v naš notranji svet zavedanja. Ponovno začnimo razvijati in uporabljati šesti čut! Razvoj in vzdrževanje šestega čuta se ne bi smelo nikoli prekiniti, kajti to je koda za zdravje in psihofizično svobodo.

Gibe načrtno izvajajmo, da bi se nekaj naučili o sebi in bili boljši do sebe. Nova zavest, ki jo začnemo razvijati, predstavlja višjo ambicijo znanja o samem sebi, ki je hkrati tudi obvladavanje življenja in uživanje življenja. Telo ne bi smeli neobzadržano izkoriščati za doseg svojih želja in potreb; razberimo in upoštevajmo njegove zmožnosti in ga ne preizkušajmo čez mejo. Um in telo se praviloma morata med sabo pogovarjati, prijateljevati, spoštovati. Kot zakonca, ki se razumeta in tako lažje prebrodita težave in skupaj dosežeta uspehe.

Um in telo se praviloma morata med sabo pogovarjati, prijateljevati, spoštovati.

Kaj je klinična somatika

S klinično somatiko varno, nežno, razumsko in dolgoročno skušamo odpraviti kronične bolečine. To je izobraževalni proces, z njim mišico 'prekvalificiramo' ter zavestno spremenimo svoje gibanje. Je aktivna, ne pasivna terapija, je uspešen način čutno-gibalne vadbe, ki nas nauči odpraviti vzroke večine kroničnih bolečin v mišicah. Klinično somatsko izobraževanje je proces, ki širi razpon našega zavedanja in svobodne volje.

Klinična somatika (iz lat. clinice, znanost o zdravljenju ležečih, ter gr. sôma, telo) je preučevanje some, pri čemer soma ni le to, kako sami v prvi osebi dojemamo svoje telo, temveč tudi to, kako ga nadzorujemo. Soma je skupek čutno-gibalnih funkcij, od katerih so nekatere zavestne in hotene (delujejo pod vplivom naše volje) ter smo se jih naučili, druge pa so tiste, ki smo se jih naučili kot otroci, pa nato nanje 'pozabili'.

Klinična somatika je izobraževalni proces, z njim mišico 'prekvalificiramo' ter zavestno spremenimo svoje gibanje.

Za začetnika klinične somatike velja Moshe Feldenkrais, uporabljali in utemeljevali pa so jo še Elsa Gindler, F. Mathias Alexander, Gerda Alexander in Thomas Hanna. Danes je na svetu le šest terapevtov klinične somatike, trideset pa jih dela po Hanni. Tehnike klinično somatskega izobraževanja, ki jih poučujejo ti terapevti, so primerne za odpravo vseh oblik senzorno-motorične amnezije, vključno s paralizo.

Zakaj so naše mišice zakrčene

Vzrok za stanje kronično napetih mišic je senzorno-motorična amnezija, ki se razvije kot posledica poškodb, navad in izpostavljenosti stresu. Mišice so se v stanju senzorno-motorične amnezije navadile biti napete in take nato tudi ostanejo, ne glede na to, kako jih poskušamo sproščati. Običajno dolgoročno ne pomagajo niti raztezanje, masaža, kiropraktika ali tablete proti bolečinam. Če želimo težave odpraviti, moramo mišice, ki so se naučile biti napete, naučiti, kako naj se sprostijo.

Klinična somatika išče rešitve za neprekinjeno stanje mišične napetosti v naših možganih oziroma živčnem sistemu in njunem nadzoru nad mišicami in gibanjem. Možgani osebe, ki ima senzorno-motorično amnezijo, preprosto pozabijo, kako zakrčeno mišico sproti sprostiti. Možgane in mišice je treba ponovno naučiti odpravljanja bolečin. Le neboleče mišice omogočajo lahkotno in pravilno gibanje.

Medtem ko z večino načinov za lajšanje bolečin skušamo odpraviti bolečino na posameznem delu telesa (vrat, kolki, hrbet ...), klinična somatika razume, da je bolečina v telesu le sestavni del širšega vzorca mišične disfunkcije. Ti vzorci odsevajo naše značilne odzive na stres, ki po navadi vključujejo (za)krčenje mišic. Senzorno-motorična amnezija ali čutno-gibalna amnezija in disfunkcije, ki jih ta povzroča, se manifestirajo v treh posebnih celostnih vzorcih gibanja, ki jih imenujemo refleksi zelene luči (pojdi naprej!), refleksi rdeče luči (stoj, pojdi nazaj!) in refleksi travme (posledica poškodb).