Vsebina

Predgovor k slovenski izdaji 9

Uvod — Bajka o staranju 15

Prvi del — **Zgodbe o senzorično-motorični amneziji**

1. poglavje — Barney (42 let): stolp v Pisi 23
Komentar — Gibanje in počutje – dve plati iste medalje ... 26

2. poglavje — James (32 let): peklenske bolečine v hrbtu ... 30
Komentar — Kronična napetost mišic 36

3. poglavje — Louise (56 let): otrpla rama 40
Komentar — Kaj pomeni beseda 'somatski'? 44

4. poglavje — Harley (60 let): dvignjeno pristajalno podvozje 47
Komentar — Nezavedni možganski stopnji 51

5. poglavje — Alexander (81 let): *Los Viejitos* 55

Povzetek — Kaj nas uči teh pet primerov 60

Drugi del **Kako se pojavi senzorično-motorična amnezija**

6. poglavje Usihanje: vloga postopnega vdajanja 71

7. poglavje Refleksi mišic v stresu 78

8. poglavje Refleks rdeče luči 82

9. poglavje Refleks zelene luči 97

10. poglavje Povzetek živčno-mišičnega stresa: starostna drža in 'temni primež' 106

Komentar Lok in nevarnost 'napetega trebuha' 117

11. poglavje Travma: vloga poškodbe 122

Komentar Kako ostati zapeljiv in pameten 127

12. poglavje Pričakovanje: vloga prepričanj 131

Komentar Učimo se piti iz vrelca 135

Tretji del **Somatski vadbeni program**

13. poglavje Kako čim bolje izkoristiti somatske vaje 145

Dodatek Vsakodnevne raztezne vaje 'po mačje' 149

14. poglavje Somatske vaje 153

1. lekcija Nadzorovanje mišic iztezalk na hrbtu 153

2. lekcija Nadzorovanje mišic upogibalk na trebuhu .. 160

3. lekcija Nadzorovanje mišic pasu 169

4. lekcija Nadzorovanje mišic, ki sodelujejo pri sukanju trupa 174

5. lekcija Nadzorovanje mišic kolkov in nog 184

6. lekcija Nadzorovanje mišic vratu in ramen 192

7. lekcija Izboljševanje dihanja 202

8. lekcija Izboljševanje hoje 211

Opombe 223

Stvarno kazalo 229

Predgovor k slovenski izdaji

Človekovo telo – človekov um. Nerazdružljiva celota. Vedno znova sem očaran nad povezanostjo dveh popolnoma nasprotnih si dimenzij, snovnega in nesnovnega. Več kot 15 let intenzivno raziskujem in preučujem »duhovni« vidik življenja, naše misli, čustva. In več kot 10 let delam s snovnim – človekovim telesom, natančneje z gibalnim aparatom, torej mišicami in sklepi. Obravnaval sem prek 2000 ljudi, njihova telesa, bolečine in težave. Delati sem začel v tekmovalnem športu, zato sem sprva mislil, da so vse težave gibalnega aparata posledica napornih in ponavljajočih se vaj in treningov, ki jih izvaja človek. Bolečine v križu kot posledica stalnega obremenjevanja mišic hrbta zaradi dvigovanja bremen, nepravilnega položaja in drže, bolečine v kolkih, ramenih in kolenih kot posledica prekomerne in gibalno napačne uporabe teh sklepov itn. S tedanjim znanjem sem reševal podobne težave po najboljših močeh, a hkrati opažal zelo zanimive stvari, ki so mi povzročale nemalo težav. Med drugimi: zakaj so kljub podobnim naporom v enakem športu nekateri športniki veliko bolj napeti, zakrčeni, kot drugi? Zakaj kljub močnim in pogostim masažam, ročnim sprostitvenim tehnikam in agresivnemu raztezanju včasih športnika

preprosto nisem uspel sprostiti? In zakaj se je kronična napetost kot po pravilu vsakemu športniku prej ali slej vrnila, včasih celo že dan pozneje!?

Nerešljive uganke so se pokazale kot še bolj moteče pri delu z drugimi ljudmi, torej ljudmi vsakdanjega življenja, kjer ni nadčloveških telesnih naporov. Vedno znova sem pri strankah ugotavljal isto uganko – zakaj ima nekdo, ki nima fizičnih naporov, ki preživi dan povsem običajno, torej služba, trgovina, družina, rekreacija ipd., lahko prav tako izjemno napeto telo, zakrčene mišice in kronične bolečine kot posledico le tega? Tak primer je zavarovalniški agent, ki je že pred leti prišel k meni zaradi neznosnih bolečin v vratnem delu hrbtenice in drevenenja rok. Pri samo 32. letih je bila njegova hrbtenica v predelu vratu v izjemno slabem stanju, saj je imel že 3 sesedena vretenca (stanjšane medvretenčne ploščice), 2 diskus herniji in močno porušeno krivino hrbtenice. In to ob dejstvu, da ni nikoli dvigoval težkih bremen, prav tako ni preživel veliko časa za računalnikom ali v pisarni. Le kako je to sploh mogoče? »Snov« očitno ni bila vzrok za nastanek takšnih poškodb – je lahko vsega kriv um (zavest ali podzavest)? Čeprav sem prebral veliko »duhovne« literature, nikoli nisem našel omenjene neposredne povezave med umom in mišicami oziroma konkretnih mehanizmov, ki povzročijo to. Prebiral sem le posredne navezave, med njimi zelo poznani strah pred prihodnostjo in bolečine v križu, nalaganje bremen v življenju in bolečine v vratnem delu hrbtenice, vpliv negativnih čustev na mišice prednje strani telesa itn. Omenjeni primer je bil tako nekako prelomen pri mojem delu, saj sem začel iskati odgovore na vprašanje, ali se da kakor koli vzpostaviti povezavo med umom in napetimi mišicami, da bi človek lahko zaznal svojo zakrčenost, jo bil sposoben nadzorovati in sprostiti ter nato ne le ohranjati sproščeno stanje mišičevja brez navzočnosti terapevta, ampak bi bil zmožen celo ugotoviti vzroke, ki pripeljejo do prenapetosti, četudi ti niso fizične narave.

In kdor išče, ta najde, pravijo. Tako sem spoznal somatiko in pozneje delo Thomasa Hanne. V nasprotju z ustaljeno prakso, ki jo imam, sem tokrat najprej izkusil praktično delo somatike, šele nato teoretično ozadje. Po naključju (ki seveda to ni bilo) sem spoznal terapevta klinične somatike (Aleš Ernst) pri nakupovanju zelo priljubljene obutve 5 fingers, ki sem jo želel preizkusiti, da bi omilil vse hujšo zakrčenost telesa, ki sem jo čutil v minulih nekaj letih – in to pri vsega 30. letih, kljub poznavanju in uporabi številnih sprostitvenih metod in tehnik. Saj veste, po masaži se človek počuti veliko bolje, ampak prevečkrat le za kratek čas ... Poleg tega se mi je gibljivost ključnih delov telesa močno zmanjšala, kar je vodilo k temu, da sem prenehal uživati v naporu, izogibal pa sem se tudi zahtevnejšim športom, ki sem jih imel prej zelo rad. Za piko na i sem začel čutiti še pekočo bolečino na desni strani trebuha, za katero so zdravniki rekli, da je posledica kile (pruha), in bi jo bilo treba operirati, saj se je ob njej občasno nabirala prosta tekočina, kar je lahko nevarno. Zaradi strahu pred operacijo sem želel poizkusiti še kaj, med drugim torej že omenjeno obutev, ki naj bi simulirala bosonogo hojo in s tem vplivala na bolj naravno gibanje telesa. In tako sem poleg nove obutve začel tudi prve terapije klinične somatike. Po naravi sem raziskovalec, zato sem se brez velikega omahovanja odločil preizkusiti nekaj, kar je bilo v nasprotju z marsičim, kar počnem poklicno. In te poteze nisem nikoli obžaloval. Še zdaj se spomnim prve vaje, ki sem jo izvedel, in občutke sproščenosti, svobode in polnosti, ki sem jih doživel ob tem. In to brez tako poznanih bolečin masaže, bolečin močnega raztezanja. Vse je bilo umirjeno, neboleče, neagresivno. A učinkovito! Z vsako novo vajo sem odkrival pozabljene dimenzije svobode telesa, ki so bile močno skrite zaradi zakrčenosti mišičevja. Telo se je začelo spominjati otroške lahkotnosti in igrivosti, hkrati pa občutiti povezavo med umom in telesom. Kako misli, vzorci čustvovanja, odzivanje na določene situacije, ljudi,

dogodke, dejansko krčijo moje telo! Poleg vsega mi je zrušilo še veliko stereotipov in tez, za katere sem mislil, da so edine in svete, in o katerih so me učili številni mojstri tega posla, ter moj način dela, s katerim sem vsakodnevno reševal enake probleme zakrčenosti drugih ljudi.

Neizogibno nadaljevanje opisanega je seveda vodilo do (novega) raziskovanja, do teoretičnega poglabljanja v mehanizme somatike, v mehanizme kroničnih in akutnih napetosti mišic, slabih drž ter porušenih statik teles ljudi. In končno tudi do vedenja, kako naš um, naša čustva, strahovi, neprijetne izkušnje, stres, dejansko vplivajo na naše mišice ter kako vzpostaviti povezavo med umom in snovnim ter jo ohranjati, s čimer vplivamo tako na lahkotnost gibanja (sproščenost telesa) kot na prepoznavanje in spreminjanje miselnih in čustvenih vzorcev. In prvi človek, ki je dejansko postavil temelje somatike, je bil (že pokojni) Thomas Hanna. Knjiga, ki jo pravkar berete, je po mojem skromnem mnenju najboljša te vrste, saj v zgoščenem in slikovitem jeziku predstavi vse temelje somatike, praktične primere, v katerih se boste številni izmed vas zagotovo našli, ter v zadnjem poglavju predstavi osnovne somatske vaje, ki kljub več kot 25. letom od nastanka še vedno pomenijo temelj klinične somatike.

Vendar pozor! Somatika v sebi skriva »past« – stvar, na katero smo v zahodnem svetu povsem pozabili. In to je čas zase. Vse napetosti, zakrčenosti in posledične bolečine, ki nas tarejo, so posledica življenjskih izkušenj, kar pomeni več let, pogosto več deset let nabiranja travm in stresorjev v naše mišičevje in živčni sistem. Zato je treba somatske vaje opraviti velikokrat, najbolje vsak dan, po mojih izkušnjah vsaj 25 minut, in vsaj 3 do 6 mesecev. Tu največ ljudi pade na izpitu. Ne vzamejo si časa zase, ker imajo službo, družino, pa to in ono opravilo ... Vedno se najde nekaj, kar prepreči vsak dan vzeti si čas zase. A ne pozabite, izpolnjenost vašega življenja bo le takšna, kakršna bo izpolnjenost vas samih. Nesrečni vi, prazno in nesrečno življenje.

Srečni in svobodni vi, igrivo in polno bo vaše življenje. In somatika ponuja prav to, v vsakem trenutku, vsak dan – izkoristite to!

Mag. Severin Lipovšek

Učitelj Hanna somatskih vaj 1. stopnje po šoli Marthe Peterson, kondicijski trener in avtor knjige *Moč prehrane v športu*

Več: www.seffit.si

u v o d

Bajka o staranju

Med najstarejšimi in najbolj slavnimi ugankami je Sfingina: »Kaj ima en glas, kljub temu pa hodi po štirih, po dveh in po treh?« V grškem bajeslovju je pravilni odgovor povedal Ojdip: Človek, ki se v otroštvu plazi po vseh štirih, kot odrasel hodi po dveh nogah, v starosti pa se opira na palico.

To je odgovor na Sfingino vprašanje. Ni pa tudi odgovor na drugo uganko, ki se skriva v prvi: Zakaj ljudje, ki so se naučili hoditi pokončno, to sposobnost včasih izgubijo in si morajo pri hoji pogosto pomagati s palico? Vprašanje očitno predpostavlja, da staranje privede do pohabljenosti. Domnevo so sprejeli v petem stoletju pred našim štetjem, ko je Sofoklej pisal o Sfingi, začuda pa je še vedno splošno sprejeta.

»Saj je jasno,« razglašamo vsi. »Že zaradi staranja samega postajamo togi in nas vse boli. Od petega stoletja pred našim štetjem ljudje z leti postajamo pohabljeni in slabotni. Bi bilo sploh lahko kako drugače?«

Lahko bi bilo. Ni se mogoče izogniti dejstvu, da z leti običajno postanemo togi, ampak to ne pojasni, *zakaj* je tako. Vprašanje ostaja: Kaj se dogaja med staranjem, da tako nazadujemo? Zakaj nas uradna medicina, ki nas zna varovati pred okužbami

in organskimi motnjami ter nam podaljšati življenjsko dobo na več kot 80 let, ne more obvarovati pred preprostimi telesnimi bolečinami in togostjo? Zakaj domnevamo, da po določeni starosti – recimo, po tridesetem letu – naša telesa že začenjajo propadati? Saj nismo še niti v srednjih letih!

Uganka v uganki ostaja nerešena veliko stoletij. Nam je tako nerazumljiva, kot je bila starim Grkom. Še vedno nas preganja bajka, da je staranje propadanje. Zdaj sicer živimo dlje, ne pa tudi bolje. Preteklo je že toliko vode, da bi se že moralo kaj spremeniti. Ob vsem tem, kar vemo zdaj, bi moral kakšen nov podatek, kakšno novo dognanje pojasniti, zakaj se ob vstopu v srednja leta naša telesa navidezno okvarijo. Če bi ugotovili, kako se pojavi ta okvara, bi mogoče izvedeli, kako jo preprečiti.

Sodobna znanost se korak za korakom bliža boljšemu razumevanju telesnega propadanja. Hans Selye je ugotovil, da so vzroki fizioloških bolezni lahko psihološki, recimo stres. To je »somatski« vidik: da je vse, kar doživimo, telesna izkušnja. Moshé Feldenkrais je ta vidik uporabil v praksi s svojim ponovnim izobraževanjem telesa, funkcionalno integracijo. Z veseljem lahko povem, da sem s svojim lastnim zdravljenjem, ki temelji na delu Selyeja in Feldenkraisa, dosegel osupljive premike na področju ustavljanja staranja. Ko se ljudje nehajo plaziti po vseh štirih in začnejo hoditi, ni nobene potrebe več, da bi v starosti nazadovali in začeli šepati. To pomeni, da telesno pešanje, domnevno posledica staranja, ni neizogibno. Praviloma se mu lahko izognemo in ga preprečimo.

Vem, da to drži, saj sem dokaze že več tisočkrat videl na svoje oči. Pri strankah, s katerimi sem sodeloval v zadnjih 12 letih, so vidne prave in trajne spremembe, kar same veselo potrjujejo še več let po terapijah. Priznam, da pred 20 leti ne bi verjel, da je to, kar se v moji ordinaciji dogaja vsak dan, mogoče. Čeprav so stranke – večina je stara vsaj 30 let – slišale pohvale o mojem delu, jih ob prvem obisku pri meni navdaja enaka mešanica

upanja in dvomov, kakršna je nekoč mene. Ko pa končamo terapije, mi običajno rečejo: »Niti sanjalo se mi ni, da je to zares mogoče. Težavo sem imel že leta in leta, ne da bi si lahko pomagal, zato sem sklenil, da se moram pač navaditi živeti z njo.« Številni pripomnijo nekaj zanimivega: »Veste, sicer sem menil, da kaj takšnega ni mogoče, po drugi strani pa se mi je ves čas zdelo, da bi *moralo* biti mogoče.«

Podobne občutke je izrazila skupina zdravnikov, osteopatov, kiropraktikov in fizioterapevtov iz Avstralije, ki sem jih učil nekatere od teh postopkov: »Pokazali ste nam to, za kar se nam je zdelo, da bi se morali naučiti med usposabljanjem, vendar se nismo. To je manjkajoči člen v zdravstvu.« Eden izmed zdravnikov, ki so se udeležili mojega tečaja, je ugleden kardiolog z ordinacijo v Sydneyju. V poznejšem članku o odzivu na tečaj je napisal, da bi to, kar se je naučil, »lahko prav toliko pripomoglo k razumevanju odnosa med duhom in telesom, kot je bila Einsteinova relativnostna teorija pomembna za fiziko«.[1]

Že 12 let poslušam takšna pozitivna mnenja in prepričan sem, da se lahko vsak izogne slabšemu delovanju telesa, ki je prekletstvo staranja. Vsi poznamo ljudi (in jim najbrž tudi zavidamo), ki so se v poznejših letih navidezno izognili staranju. Nobenega razloga ni, da bi trpeli, če je pred nami še večina življenja.

Številni v vsaki generaciji živijo dejavno vse do smrti. Gerontologi so končno priznali obstoj tega pojava. Pravijo mu »uspešno staranje«.[2] Vsi poznamo takšne ljudi. V vsaki dobi so živeli slavni, ki so dočakali visoko starost – delali, razmišljali in ustvarjali so vse do konca. Celo Sofoklej, ki je zapisal Sfingino uganko, je napisal zadnjo dramo v 90. letu.

Naši senzorično-motorični (čutilno-gibalni) sistemi se nenehno odzivajo na vse vsakdanje obremenitve in travme z natančno določenimi mišičnimi refleksi. Velikokrat izzvani refleksi povzročijo stalno zakrčenost mišic, ki jih ne moremo – hoté – sprostiti. Ta zakrčenost mišic postane tako zelo nehotna in podzavestna,

da se prej ali slej ne spomnimo več, kako se gibati prosto. Posledice so togost, bolečine in omejeno gibanje.

Temu privajenemu stanju pozabljivosti pravimo *senzorično-motorična amnezija* (SMA). Gre za to, da pozabimo, kako premikati določene mišične skupine in kako jih nadzorovati. Ker se to dogaja v osrednjem živčevju, se ne zavedamo tega, čeprav nas zelo prizadene. Senzorično-motorična (čutilno-gibalna) amnezija zelo škoduje naši samopodobi ter vsemu, kar lahko doživimo in naredimo. Prav to, skupaj s posledicami, si napačno predstavljamo pod izrazom »staranje«.

Toda senzorično-motorična amnezija nima prav nobene zveze s staranjem. Pojavi se lahko (in tudi se) kadar koli – od otroštva naprej. Otroci, ki odraščajo v neurejenih družinah ali drugih strahotnih okoljih, recimo v vojni, kažejo znake senzorično-motorične amnezije: udrt prsni koš, trajno dvignjena ramena, izjemno kriv vrat. Hude nesreče ali zahtevne operacije lahko pri mladih privedejo prav do takšnih kronično zakrčenih mišic, kakršne pri starejših odraslih napačno pripisujejo staranju: na primer do skoliotičnega nagibanja trupa, rahlega šepanja ali kronične bolečine, katere vzroka ne morejo odkriti in ki bolnika muči vse do smrti.

Senzorično-motorično amnezijo povzročajo natančno določeni refleksi. Trije so in poimenoval sem jih *refleks rdeče luči*, *refleks zelene luči* in *refleks travme*. So ključni del senzorično-motorične amnezije in zaokrožijo izjemno pomembne ugotovitve Hansa Selyeja in Moshéja Feldenkraisa. Preden se lotimo obravnave teh refleksov, opozarjam na nekatera dejstva: (1) Posledice senzorično-motorične amnezije se lahko pojavijo pri kateri koli starosti, običajno pa se pojavijo po 30. in 40. letu; (2) SMA je prilagoditveni odziv živčevja; in (3) *ker je SMA prilagoditveni odziv, ki je posledica navad, se ga lahko odvadimo*.

Vesela novica, ki bi vam jo rad povedal, je ta: senzorično-motorični amneziji se lahko izognemo in jo odpravimo. Preprečite

jo lahko tako, da sami v praksi izkoristite edinstveni sposobnosti človekovega čutilno-gibalnega sistema: spremeniti navade in spomniti se pozabljenega. V tretjem delu boste našli osem *somatskih vaj*. Z njimi boste lahko neposredno in učinkovito reprogramirali čutilno-gibalni sistem. Te vaje so pomembno odkritje. Prvič, z njimi boste lahko odstranili poglavitne posledice vsega, kar napačno pripisujemo staranju. Poleg tega so še zlasti pomembne za stare od 30 do 40 let, ki že začenjajo čutiti nakopičene posledice refleksa rdeče luči, refleksa zelene luči in refleksa travme. Starejši pa bodo lahko začeli odpravljati posledice procesa, zaradi katerega toliko ljudi čuti togost in bolečine.

Somatske vaje bi bile verjetno najbolj koristne pri pouku športne vzgoje mladih. Če bi v šolah že zgodaj uvedli program spodbujanja zavedanja svojih čutov in bolj nadzorovanega gibanja, sem prepričan, da bi že po eni generaciji opazili upad splošno razširjenih zdravstvenih težav – bolezni srca in ožilja, raka in duševnih bolezni. Trditve se zdijo pretirane, ampak nič manj kot lažne predstave o pogubnih posledicah staranja, s katerimi živimo že tisočletja. S somatskimi vajami lahko spremenimo življenjski slog ter svoje mnenje o tem, kako sta duh in telo povezana med seboj, kakšen vpliv imamo na obvladovanje svojega življenja in kako odgovorni bi morali biti v skrbi zase. Ta odkritja so povezana z našim pojmovanjem tega, kaj človek je in kaj lahko postane, zato imajo obsežne filozofske posledice na razumevanje narave našega obstoja.

Trdim, da senzorično-motorična amnezija opisuje skupino zdravstvenih težav, obstoj katere do zdaj še ni bil priznan. Kljub temu ta skupina najbrž predstavlja več kot polovico človeških tegob. SMA je bolezensko stanje, ki ga ni mogoče ne prepoznati ne zdraviti v okviru uradne medicine (z zdravili oziroma operacijami). Gre za somatsko bolezensko stanje, ki ne potrebuje zdravljenja, temveč izobraževanje. V knjigi so navedene anamneze in podatki iz raziskav, zato berete praktičen uvod v novo

področje somatike, na katerem velja, da mora biti človekova osebna izkušnja enako znanstveno in medicinsko pomembna kot zunanje opazovanje tretjih oseb.

Somatika nam daje navodila, kako živeti v zahtevnih pogojih mestno-industrijskega okolja in ob tem ostati zdrav – telesno in duševno. Pomaga nam razumeti nagnjenost življenja na splošno in še posebej tehnoloških družb, da nam kvarijo dobro počutje. Temu se nam ni treba slepo ukloniti, češ da je to neizogibna posledica staranja. S tem se bomo raje spopadli z odprtimi očmi in zmagali.

Knjiga želi delno povedati to, da Ojdipov odgovor na Sfingino uganko ni pravilen, da je bajka. V njej pa se skriva tudi pomembnejše sporočilo, ki bo postalo očitno, ko boste bolje spoznali senzorično-motorično amnezijo in njene vzroke: z leti bi moralo z našimi telesi – in našimi življenji – iti na bolje vse do konca. Verjamem, da vsi v srcu čutimo, da bi morali tudi dejansko živeti tako.