Mag. Severin Lipovšek o somatiki

Naše mišice so kot smetišče

V prejšnji Zarji smo vam predstavili zanimivo knjigo Somatika avtorja Thomasa Hanne (založba Primus), ki nam dopoveduje, da so nepravilna drža, zakrčenost mišic in hude bolečine nepotrebne, da so večinoma posledica čustvenih težav (in ne staranja) in da bi jih lahko odpravili in preprečili, če bi si vzeli pet minut na dan in ponovili nekaj lahkih vaj. Predgovor k slovenski izdaji je napisal mag. Severin Lipovšek, zato smo ga pri priči poiskali in ga prosili, naj nam pove kaj več in nam pokaže nekaj teh vaj.

Tekst: **SONJA GRIZILA**
Foto: **MATEJA J. POTOČNIK**

Sogovornik je kondicijski trener športnikov in terapevt. Pri svojem delu je opažal, da so nekateri športniki napeti in imajo kot beton zakrčene mišice, ki jih je zelo težko sprostiti, pa če se še tako trudi. Sprva je mislil, da je to pač posledica dolgoletnih ponavljajočih se napornih vaj, ampak zakaj nekateri športniki takšnih težav nimajo, se je spraševal. Na koncu je pri tridesetih letih začelo boleti tudi njega, veselje do vrhunskih športov je začelo kopneti, zato pa je naraščala raziskovalna vnema, zakaj se to dogaja. In je naletel najprej na terapevta klinične somatike Aleša Ernsta, potem pa se je izšolal za učitelja somatskih vaj prve stopnje po šoli Marthe Peterson, učenke pokojnega Hanne. Pravi, da je že ob prvi vaji, ki jo je naredil, doživel občutek svobode, sproščenosti in polnosti. Telo se je začelo spominjati lahkotnosti in igrivosti, ki jo pomnimo iz otroštva.

Zakrčeni so že otroci. Seveda ne bomo ponavljali vsebine iz prejšnje Zarje, a na kratko: Hanna trdi, da je večina bolečin v mišicah in sklepih nepotrebnih in da nimajo nič opraviti s staranjem, ampak z zakrčenostjo, ki je posledica stresa in nepredelanih čustev. To je proces, v katerem možgani zaradi nasprotujočih si informacij sčasoma pozabijo, da je treba mišice sprostiti. Sogovornik lahko že na prvi pogled ugotovi, kaj je narobe s človekom, ki mu prihaja naproti, saj so za zakrčene mišice značilne nagnjenost na eno stran ali naprej, gugajoča hoja …

»Že po tem, kako nekdo stopa iz avta, mi je jasno, kaj približno je narobe,« se smeje simpatični športnik in raziskovalec, ki je v svoji karieri obravnaval več kot 2000 ljudi, tudi otroke. Pa ne le najstnikov, ki hodijo kot race in imajo eno ramo vidno spuščeno, ker jih splet zakrčenih mišic vleče na eno stran, tudi devetletnika je že imel pred seboj in opazoval, kako se še bolj zakrči, ko je zraven oče. Ki mu je potem povedal, da družina razpada in da otrok to zelo dramatično občuti.

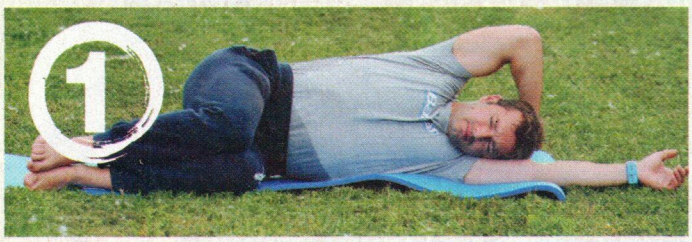
»Naše mišice so kot smetišče,« pravi sogovornik. Dobra novica je, da lahko začarani krog prekinemo, s primerno prehrano očistimo telo (napisal je namreč knjigo Moč prehrane v športu) ter z vajami, ki se jih je treba naučiti, niso pa naporne, razbremenimo mišice in možgane znova naučimo, da bodo samodejno uravnavali krčenje in raztezanje posamičnih mišičnih sklopov. Seveda pet minut vadbe na dan ne bo zadoščalo, če so težave hude, svetuje, da naj bi vadili od tri do šest mesecev po 25 minut na dan, potem pa bo zadoščalo tudi pet minut. »Težava je, ker si ljudje ne vzamejo časa zase! Naučijo se ustreznih vaj, potem pa ne najdejo pol ure, da bi jih izvajali. Vsak izgovor pride prav,« zmajuje z glavo.

Trije sklopi vaj,

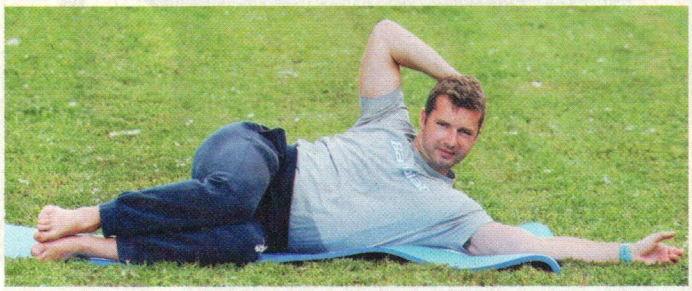
ki pomagajo k boljši gibljivosti brez bolečin

Kaj morate upoštevati?

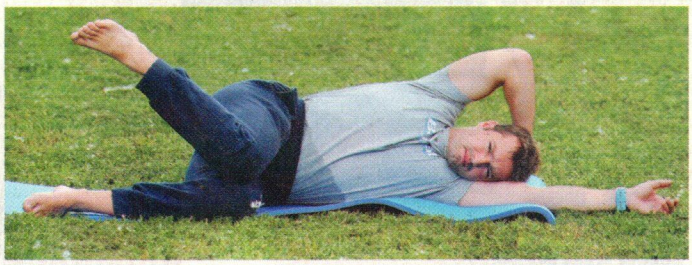
Oblecite se v lahka oblačila, ki vas ne utesnjujejo, in lezite na preprogo ali telovadno blazino. Zberite se in pozorno spremljajte občutke v mišicah pri posamičnih vajah, da bodo te občutke sprejeli in razumeli tudi možgani in si osvežili spomin, da pozabljene mišice sploh obstajajo. Pri vadbi se premikajte počasi, nežno in s čim manj truda, gibov ne delajte na silo, vaje ne smejo biti boleče.



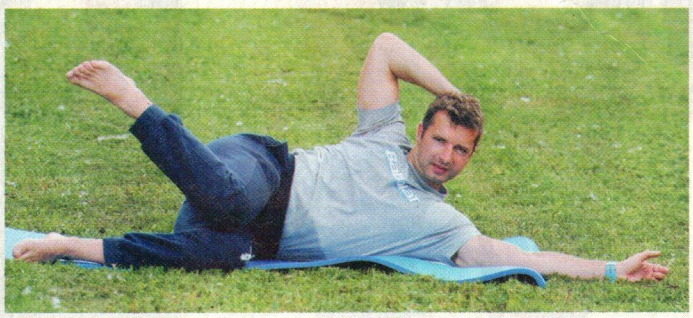
1 Ta vaja vzpostavi nadzor mišic pasu in zravna držo, nagnjeno v eno smer, je osnovna vaja za sproščanje mišic ob strani telesa. Lezite na levi bok, noge naj bodo skrčene, stegna so pravokotno nagnjena, iztegnite levo roko in nanjo naslonite uho, desno roko stegnite čez glavo in dlan položite na levo uho.



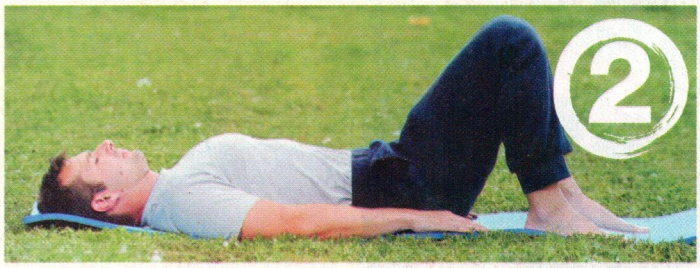
1.a Vdihnite in z desno roko zelo počasi dvignite glavo v zrak. Potem med izdihom počasi spustite glavo. Ponovite trikrat.



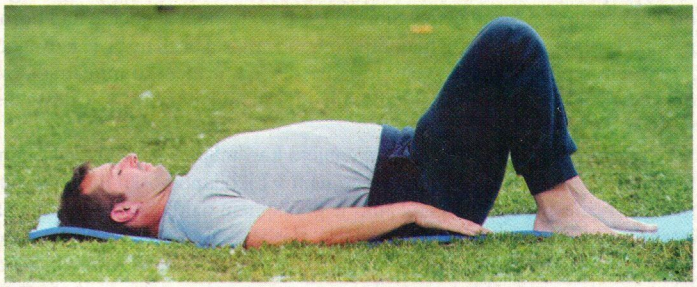
1.b Vdihnite in zelo počasi dvignite desno golen in stopalo, stegna ne dvigajte, med izdihom spustite nogo. V mislih dvignite desni bok. Trikrat.



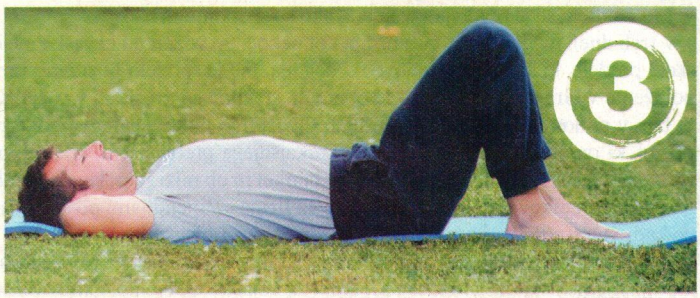
1.c Med vdihom dvignite tako glavo kot stopalo, potem ju med izdihom hkrati spustite. Zamislite si, da dvigujete desno pazduho in jo želite položiti na desni bok.
Lezite na hrbet in eno minuto počivajte z rokami ob telesu in rahlo razmaknjenimi nogami. Ponovite na drugi strani, vsakič pa med počitkom razmislite, ali čutite kakšno razliko med levo in desno stranjo.



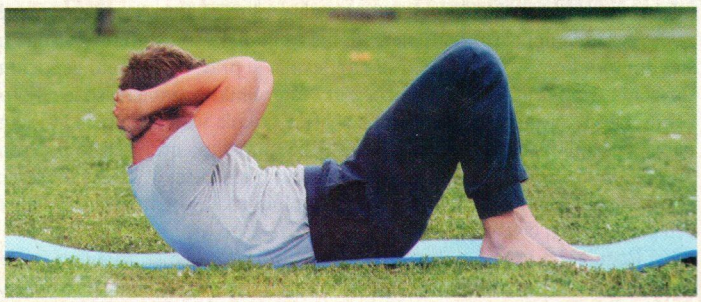
2 S to vajo se sprostijo mišice na hrbtu. Lezite na hrbet z upognjenimi koleni, stopala so blizu zadnjice. Večkrat pritisnite medenico k tlom, potem pa pritiskajte močneje kot medenico k tlom trtico. Ob tem se vam bo srednji del hrbta usločil v pasu. Zdrsnite z roko pod križ in preverite, kako se krčijo mišice na obeh straneh hrbtenice.



2.a Vdihnite, ko usločite spodnji del hrbta, in izdihnite, ko ga spuščate proti tlom (usločite in ne dvignete, zato na sliki ni videti velike razlike).Ponovite dvajsetkrat.



3 S to vajo se sprostijo mišice na sprednjem delu trupa. Lezite na hrbet, upognite kolena, prepletite prste in jih dajte pod glavo.



3.b Vdihnite in usločite spodnji del hrbta v pasu, trtica naj bo trdno na tleh, izdihnite, spodnji del hrbta zravnajte in obenem dvignite glavo. Ponovite šestkrat.

Seveda so te vaje samo za pokušino, naredite jih in preverite počutje. V knjigi jih je veliko, za vsako težavo posebej. Vsekakor pa se je pametno naučiti vaje pri dobrem učitelju.