

Možgani
včasih
pozabijo na
mišice

Pet minut za starost (in mladost)

BREZ BOLEČIN

Priročnike pač beremo predvsem zato, da bi se iz njih kaj koristnega naučili. Zdravniki imajo za nas komaj kaj časa, na naša vprašanja mnogokrat ne znajo odgovoriti, zato vsaj pri tegobah, ki niso usodne, uberemo svojo pot, iščemo nasvete ljudi s podobnimi težavami, včasih se v stiski zatečemo tudi k skrajno sumljivi alternativni. Jaz sem, priznam, šla celo na tečaj nekakšnega pretoka energije, da bi umirila bolečine nad desno lopatico in končno spet lahko obrnila glavo v desno stran. Energetičarka me je potolažila, da je pod mojo lopatico nagradenega strahovito veliko stresa, ki ga bomo z meditacijo in krožnim mahanjem odpravili. No, bolečine je potem večinoma odpravila izkušena fizioterapevtka (in mi zagrozila, da moram vsak dan ponoviti vsaj 60 vaj), ki mi je pojasnila, da imam zakrčene mišice. Od stresa? No, tudi lahko.

Možgani izgubijo spomin. Znanstveniki že dolgo spoznavajo, da telo pri mnogo ljudeh – in to tudi pri zelo mladih – ni niti približno brez-

hibno, čeprav jedo, spijo, pijejo in se gibajo po zdravniških priporočilih. Živijo zdravo, a vseeno boli. Thomas Hanna je videl v svoji ordinaciji mladeniče, ki so hodili sključeni kot starčki, trpeli zaradi bolečin v bokih in križu, ramah in še marsikje, rentgenske slike pa niso pokazale nič posebnega. Zdravniki so jih običajno odpravili z besedami, kot so, »da gre za obrabo, za sesedene medvretenčne ploščice, artritis, različne degeneracije, za brezvezne izrastke, ki pritiskajo na živce, za ukleščene živce, pa tudi da je pač bolečina sestavni del staranja in da jo je treba sprejeti. In se navaditi.«

In vendar telo ni samo fizika in biologija, ampak tudi čustvovanje. Saj vemo, kako se v telesu vse obrne narobe, če se denimo prestrašimo. Ne gre le za občutek v naši glavi, ampak lahko prebledimo, srce nam razbija, glava nas zaboli, začutimo slabost, lahko da kričimo ali popolnoma onemimo, morda bežimo ali pa obstanemo kot vko-pani. Skratka, s svojimi mislimi in čustvi lahko nehoti in nevede

vplivamo na nekaj tako stvarnega, kot so mišice. Hanna je ugotovil, da številni njegovi pacienti sploh niso medicinski problem, niso trpeli zaradi nalezljivih bolezni, telesnih poškodb, raka ali biokemičnega neravnovesja – preprosto so pozabili, kako premikati posamične mišice. Temu pravi senzorično motorična amnezija, drugače povedano, živci ne sporočajo več možganom, naj skrčijo oziroma raztegnejo mišice, ker so zaradi nejasnih informacij zmedeni. Možgani pa se že zdavnaj opuščeni dejavnosti tako rekoč ne spomnijo več. Metoda, ki jo je razvil Thomas Hanna, je v principu preprosta – svojim pacientom je pokazal, kako dosežejo sproščanje določenih

mišic in s tem informirajo možgane, kaj je njihova naloga – da se znova spomnijo svoje dolžnosti in to počnejo samodejno. Zapleteno?

Ljubi stres. Vse se začne z mišicami okrog hrbtenice, pravi avtor, od tam izvira večina nevrščnosti in bolečin, čeprav se lahko kažejo še kje drugje. Po nekaterih študijah je večina bolečin v spodnjem delu hrbta posledica stresa in ne poškodb ali degeneracije. Zakaj? Mišice se krčijo in raztegujejo, gibamo se tako, da se ena mišica napne, nasprotna pa sprosti – drugače denimo ne moremo upogniti roke. Naša telesa so še zmeraj v primežu pradavne genetike, ko smo nenehno pred izzivom »brani se ali beži«, in tako se odzivajo naše mišice, če so v stresu. Zakrčijo se, se napolnijo z energijo in nas pripravijo na beg, mi pa seveda nikamor ne bežimo, prav

V poplavi vseh mogočih knjig, ki nas prepričujejo, da je mogoče staranje s spremljajočimi tegobami vred odložiti v oddaljeno prihodnost, je Somatika Thomasa Hanna zares nekaj posebnega. Ne teži z litri vode, ki da jih moramo spiti, in z dolgim seznamom živil, na katere ne smemo niti pomisliti, ampak nas prepričuje, da moramo podrezati možgane, ki so pozabili, da morajo skrčene mišice tudi raztegniti. Zdravnik, ki pravi, da je strah pred staranjem nepotreben in neupravičen, ponuja celo vrsto preprostih vaj, ki jih je treba izvajati tako nežno, da se ne bi smeli niti spotiti. Pet minut na dan in zbogom tegobe nakopičenih let, ki jih imajo lahko že zelo mladi ljudje?

Tekst: **SONJA GRIZILA**

Ne spreglejte! Somatske vaje bomo s pomočjo slovenskega učitelja podrobno razložili in prikazali v prihodnji številki.



► nasprotno, mirujemo in se žremo. Če bi se po tej »pripravi« mišice sprostile, težav ne bi bilo, a se ne. Razlika med krčenji in sproščanji se sčasoma manjša, mišice so nenehno dejavne (tega se seveda ne zavedamo) in porabljajo energijo, kar se še posebno zjutraj kaže kot okorelost, bolečine in utrujenost. Namesto da bi si telo spočilo, zakrčene mišice povzročajo bolečino. In možgani sčasoma ne zaznajo več, da bi morali mišicam ukazovati, kaj naj počnejo, ker smo jih s svojim načinom življenja popolnoma zmedli in pripravili do pozabe.

Pet minut? Kar precejšen del knjige je posvečen posamičnim vajam, ki preprečijo nepravilno delovanje mišic in možgane (in seveda nas) znova spomnijo, kakšen je občutek, če deluje vse, kakor je prav. Zakrčene mišice lahko posamične sklepe, okončine ali celo ves trup potegnemo v določeno smer in izzovejo bolečo nepravilno držo, lahko so krive za visok krvni tlak, spolno nemoč in še marsikaj, kar pripisujemo bolehnosti in staranju. Pa je res pet minut nežne telovadbe na blazini dovolj? Potem ko stvari spet spravimo v red, gotovo, piše mag. Severin Lipovšek, ki je napisal uvod v knjigo in je tudi učitelj vaj po Hannovi metodi. Še prej pa je treba od tri do šest mesecev vsaj dvajset minut na dan izvajati somatske vaje – mišice smo namreč dolgo spravljali v nepravilen položaj in spravljali možgane do pozabe, kaj je njihova dolžnost, zato je pot nazaj pač nekoliko daljša. ■

»Mladost ni stanje, ki bi ga morali obdržati, temveč ga moramo preseči. Mladost ima moč, nima pa veščine, ki je dolgoročno največja moč. Mladost ima moč, nima pa učinkovitosti, ki je dolgoročno edina možnost za doseganje ciljev. Mladost je hitra, ni pa preiščljena, mladost ima energijo in inteligenco, nima pa potrebne razsodnosti, s katero bi ju najbolje izkoristila,« nas prepričuje avtor. Neumno si je želeli, da bi ostali mladi, razumno je biti zrel, živeti polno in brez bolečin, kolikor nam je pač namenjeno. V svojem telesu moramo živeti zavestno in mu omogočiti, da uporablja vse skupine mišic. »Številne telesne težave, ki jih pripisujejo starosti, so v resnici funkcionalne težave, povezane z nerabo. To opisujem pod imenom senzorično motorična amnezija, njene posledice so začasne in jih je mogoče odpraviti z vadbenim programom na nevrološki podlagi, kakršne so somatske vaje.«