



Put

iz kroničnih bolova

AEQ klinička somatika

Aleš Ernst

Aleš Ernst

Put iz kroničnih bolova

(AEQ klinička somatika)

Uredila: Eva Senčar

Prijevod: Kolinda Stipetić

Lektura: Višnja Kuliš

Oblikovanje, prijelom: Andrejka Čufer

Tisak: Evrografis d.o.o.

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

Brežice, 2019

Naklada: 1000 primjeraka

Reprodukcija, distribucija, javno priopćavanje, obrada ili druga uporaba ovog djela ili njegovih dijelova, u bilo kojem opsegu ili procesu, zabranjena je bez pisanog dopuštenja izdavača, istovjetno s fotokopiranjem, tiskanjem ili skladištenjem u elektroničkom obliku, u skladu s odredbama Zakona o autorskim i srodnim pravima.

Upozorenje:

Kod nekih je tegoba ili težih oblika senzorno motorne amnezije je potrebno kombiniranje somatskih vježbi i aktivne terapije AEQ.

Vježbe kliničke somatike ne jamče ozdravljenje.

Autor knjige nije odgovoran ako zbog nepravilne izvedbe pokreta uspjeh izostane.

CIP - Kataložni zapis o publikaciji

Narodna in univerzitetna knjižnica, Ljubljana

615.825:616-009.6-036.1

ERNST, Aleš

Put iz kroničnih bolova : AEQ klinička somatika / Aleš Ernst ;
[prijevod Kolinda Stipetić]. - Brežice : A. Ernst, 2019

ISBN 978-961-94681-0-4

COBISS.SI-ID 299583488

Vježbe koje nas čine sretnima



Smirenost koja oslobađa



Zadovoljstvo lakoće tijela



Bez bolova tijela i duha



Svima koji traže put
iz kroničnih bolova



Riječ urednice	
Klinička somatika kao način života	8
Umjesto uvoda	
Cjelovitost i svjesnost	11
Zašto knjiga o kliničkoj somatici	13
I. Soma	15
U promjene samopromatranjem	15
Šesto osjetilo i naše tijelo	16
Što je klinička somatika	17
Zašto su naši mišići ukočeni	18
Tegobe kod kojih si možemo pomoći kliničkom somatikom	19
Ozljeđe i klinička somatika	19
Sličnosti i razlike između kliničke somatike i drugih pristupa	20
Senzorno-motorna amnezija	21
Kronična krutost mišića	21
Povremeno ili predano i redovito	22
Somatska sloboda	22
II. Tri tipična refleksna uzorka	24
Refleks zelenog svjetla	24
Refleks crvenog svjetla	25
Refleks traume	25
Kako ukloniti senzorno - motornu amneziju	26
Pandikulacija	26
Razlika između istezanja i produžavanja mišića	27
Vježbe kliničke somatike	32
Pokret i svijest	32
Na terapiji	33
Funkcija diktira strukturu	36
Međudjelovanje agonista i antagonista	36
Kretanje djeteta je jednostavno	36
Kada se ozlijedimo	37
Mijenjanje uma	38

Kosti stoje onako kako ih povuku mišići, a mišići povlače onako kako im naredi mozak!	38
Od središta tijela prema periferiji	39
Tjelesna energija	39
III. Suočavanje s bolovima i novo kretanje	40
Bol	40
Smisao i funkcija boli	41
Bol pri somatskim pokretima	42
Uzroci i rješenja za bol pri vježbama kliničke somatike	42
Propriocepcija	43
Proprioceptična nepismenost	44
Zašto učimo pogrešne obrasce kretanja	45
Svjesno mijenjanje kretanja	45
Pravilno učenje vježbama kliničke somatike	46
Učenje kretanja	49
Somatski način razvoja kroz djetinjstvo	50
Tegobe u kojima je klinička somatika najuspješni	53
Ishijas	53
Bolovi u leđima	55
Bolovi u vratu	56
Menstrualni bolovi	57
Bolesti kompjuterske generacije	58
Bolovi u stopalima, koljenima i kukovima	59
Petni trn	60
Pomoć pri skoliozi	61
Glavobolja	62
Kombinacija vježbi kod bolova u prednjem dijelu trupa	64
Trudnoća	64
IV. Sport	66
Zamke sporta	66
Gubitak forme	67
Svjesno u kretanje	67

Klinička somatika i trčanje te ostali sportovi izdržljivosti	68
Svaki sport ima svoje opasnosti	70
Spriječimo pretreniranost mišića	70
Mišljenja priznatih trenera	71
V. Vježbe kliničke somatike	75
Kako izvoditi somatske pokrete	76
OSNOVNE VJEŽBE KLINIČKE SOMATIKE	78
Luk leđa	78
Podizanje leđa	80
Trbušnjak	82
Dijagonalni trbušnjak	84
Bočno podizanj	86
Ruža	88
Svileni šal	90
Ležeći okret	92
Vježba hodanja 1 – potisak koljena naprijed	94
Vježba hodanja 2 – spuštanje koljena	96
Okretanje noge	97
DODATNE VJEŽBE KLINIČKE SOMATIKE	100
Zdjelični kompas	100
Bočni okret	102
Miš	103
Propeler	104
Ramenski sat	106
Sherley	108
Warner	109
Povlačenje užeta	110
Vježba za osjećaj noge	112
Osvješćivanje bočnog podizanja	114
Osvješćivanje sjedenja	115
Savjet za bolju izvedbu vježbi!	116

Otpor	117
Hoće li promjene potrajati?	118
Zaključak	119
O meni	119
PONUĐA: načini učenja AEQ	122
Aktivna terapija AEQ metode® za učitelja 3. ili višeg stupnja	122
Cjelodnevna radionica AEQ metode®	123
AEQ metoda i vježbe	125
Radionica spoznavanja utjecaja osjećaja i pozornosti na mišićnu napetost te okorjelost razmišljanja i kretanja	125
Učitelj AEQ metode® 1. stupnja	127
Učitelj AEQ metode® 2. stupnja	128
Učitelji viših stupnjeva	128
Radionica za poboljšanje disanja s pomoću AEQ metode®	129
Od kliničke somatike do AEQ metode®	130
Preporučena ili upotrijebljena literatura	132

Klinička somatika kao način života

Naše bi nam tijelo moralo biti sveto. Drugim riječima, naši bi nas roditelji trebali naučiti kako se pobrinuti za nj, voditi nas kroz njegove tajne, osvijestiti nam činjenicu da je ovo naše tijelo jedno, to je ljuska naše duše, njezino oruđe i komunikacija s našim duhom. Da ga moramo rado imati. Da ga moramo voljeti. Da sami sebe moramo imati s radošću.

Tijelo je izloženo pritisku, boli, ozljedama. Proces starenja započinje gotovo onog trenutka kada se rodimo. Stanice umiru kontinuirano iako se konstantno dijele, a tog im nagona s vremenom neminovno ponestaje. Tjelesna se tkiva više ne obnavljaju dostatno, dolazi do razvoja bolesti, bolovi postaju kronični. Tijelo preuzima dušu i bol u srcu i ispoljava ih. Ako bismo kao djeca upoznali kliničku somatiku te kada bi nam ista promijenila način ponašanja, odnosno način života, mogli bismo znatno poboljšati i produljiti svoj život i živjeti ga slobodno, odgovorno te sa što manje bolova. Zadovoljan život znači boljeg putnika. Čovjek koji se svakog jutra iznova diže iz kreveta s bolovima u tijelu se, umjesto s vlastitom kreativnosti koja nama ljudima daje smisao života, suočava ponajprije s boli. A ona nikada nije ugodna, upravo suprotno, ubija nam volju za životom, a s vremenom i naš duh.

Klinička somatika govori da nije nužno da tijelo boli jer stari ili zato što nismo dobro sanirali štetu. Nije nužno da sportaša boli pri svakom treningu; da se naš svakodnevni stres odražava na našim leđima; da frizere, kuhare, prodavače i dr. navečer bole noge. Ako se s boli uhvatimo u koštac, neka taj obračun ne bude neugodan ili pogotovo bolan. Zvuči kao neka vrsta blage ironije – naime, da svu svoju bol, pa i bolan mišić trebamo voljeti. To najjednostavnije znači prilagoditi se boli, održati je i preobraziti je; s njom, tom materijaliziranom boli, raditi kao s prijateljem koji je nastao od neprijatelja. Klinička somatika ima odgovor kako to učiniti. Vježbe, koje su terapeuti raznih somatskih vještina razvijali kroz desetljeća, su ugodne i lake. S pomoću njih učimo senzibilizirano osluškivati svaki pokret i kako se u svaki pojedinačni pokret uključuju mišići, mozak, kosti i osjetila. Događa se nešto vrlo zanimljivo: tijelo se na nježne i ugodne vježbe i pokrete odaziva senzibilizacijom i tako stremlji da se stopi u jedno – cijelu čovjekovu bit. Prisjetimo se lakoće ranog djetinjstva i toga kako smo s potpunom svijesti kroz igru učili kretanje i svaki novi pokret. Na taj način možemo ukrotiti i val koji se diže iz uzburkanog emocionalnog oceana, neugodne i bolne emocije

ukrotimo na pravi način. Takva nas vrsta terapije uči disciplini, koje nikad nije previše, a čijim nedostatkom gotovo svi imamo problema. Kliničku je somatiku lako zavoljeti, a potom i kultivirati – za sebe i za sljedeće generacije.

Soma znači tijelo u kojem je duša. Soma je dušom vođeno tijelo. Tijelo nije neovisno od onoga skrivenoga u nama. Soma sama po sebi posjeduje potencijal kojeg smo malo kada svjesni i Thomas Hanna, otac kliničke somatike, ga je najbolje vidio u svjetlu osobne slobode, koju je proučavao privatno i kao filozof. Unutrašnja moć i odgovornost za svoje ponašanje te neovisnost; što znači stajati na svojim nogama i biti svjestan svojih sposobnosti i ograničenja; biti kreativan; vjerovao je da sve navedeno oslobađa. Njegova je metoda bila njegova vizija razvoja čovječanstva i prevencija čovjekova zdravlja. To dvoje ide ruku pod ruku te uvelike utječe na cijelo društvo i gospodarski rast i razvoj. Svjesni smo činjenice da su nacionalni zdravstveni resursi prazni; ovakvo je samoizlječenje relativno jeftino, dostupno plitkom džepu, ali prije svega uspješno.

Valja pozdraviti održavanje u prošlosti otkrivenih metoda za održavanje zdravlja koje su se u potpunosti pokazale učinkovitima. To je i ono što se događa s kliničkom somatikom. Znanje i spoznaje Thomasa Hanne se nastavlja, a samo je nekoliko terapeuta u svijetu koji ga uspješno nadograđuju i šire. Među njima je i Aleš Ernst.

Eva Senčar

Umjesto uvoda

Cjelovitost i svjesnost

Čovjek bi bez svijesti bio poput robota; savršen u svom kretanju, bez pokreta viška ili manjka u svojoj bezuvjetnoj usmjerenosti prema cilju. Bio bi bez osjećaja i osjeta, pažljivo zaštićen od boli. Međutim, budući da čovjek nije stroj, potrebno je biti marljivo posvećen svojoj svijesti. Biti svjestan samoga sebe nam je urođeno i omogućava nam donošenje odluka i mogućnost izbora. Što smo slobodniji u svom tijelu i duhu, lakše ćemo usmjeriti život, dok nas neznanje i ignoriranje čini zarobljenicima začaranog kruga tegoba i bolova.

Naš organizam je kompleksan i promjenjiv sustav pa smo, stoga, stalno prisiljeni njegovati njegovu cjelovitost; da smo ga u potpunosti svjesni i nastojimo napredovati na svim razinama života. Ljudska svijest je ona koja omogućava da svi dijelovi sustava budu djelotvorni i kooperativni. Biti svjestan samoga sebe je ono što omogućava da osjetimo manjkavosti u djelotvornosti našeg sustava, a kontinuirano učenje nas spašava da ne pokleknemo pred tegobama. Učenje kliničke somatike je pristup koji nam omogućava uvidjeti i učiniti. Nudi nam neprocjenjive mogućnosti.

Etimološko tumačenje podrijetla riječi svijest upućuje na izvorni značaj složenice za i vede (što znači mislim, dakle znam), koja dolazi iz staroindijskog korijena veda. Staroslavensko vede je izvorno značilo vidio sam, iz čega se značenje riječi svijest može tumačiti kao nešto što postoji jer smo to vidjeli i stoga znamo da jest, da postoji.

Svijest, međutim, ne možemo poistovjetiti s razumom. Razum se može shvatiti kao računalo koje radi samo kada je priključeno na električnu struju (svijest). Svijest i razum idu ruku pod ruku, ali skrb samo za razum nije dovoljna. Moramo prakticirati samosvijest. To će omogućiti miran i prodoran um, koji će osjetiti i okolina. Samosvijest odražava našu unutarnju energiju, a to je odlučujuće za kvalitetu našeg života. Oslobađa naše emocije.

Biološki su se sustavi razvili prema načelima integracije i specijalizacije. Čovjek je sustav (organizam) sastavljen od gotovo četiri trilijuna stanica visokospecijaliziranih i međusobno povezanih u cjelinu. Slično tomu nastaju i ostali prirodni i društveni sustavi, od ekosustava, obitelji do velikih koncerna. Svaki sustav može razviti punu funkcionalnost i učinkovitost samo kada je cjelovit

(somatski). Biološki sustavi koji nisu cjeloviti brzo izumiru. Sustavi stvoreni pod utjecajem čovjeka mogu biti necjeloviti i ipak postići željeni cilj, ali pri tome troše znatno više energije, materijala i resursa. Takvi sustavi s vremenom ili evoluiraju i postanu više integrirani i cjeloviti ili propadaju.

Svaki od sustava za pokretanje opstaje zbog međusobno povezanih članova, od kojih svaki ima svoju ulogu. Klinička somatika je, međutim, osobito neobičan sustav jer se, po prirodi stvari, dotiče nas samih kao potencijala za kretanje, ovisno o tjelesnim potrebama. Omogućava nam potpun i lijep pokret vlastitim pozornim promatranjem: jedna misao, jedan pokret, jedna misao...

Kada legnemo da bismo izveli somatski pokret, mora nam biti jasno zašto to činimo. Namjera nam je svjesno napeti određene mišiće i polako ih opustiti. Na taj način bolje osjetimo sebe, promatramo kako naš um vodi mišiće pri potpunoj svijesti. To je cjelovitost.

Nakon završetka somatskog pokreta se smirimo. Osjećamo kako smo veći, kako nam je tijelo potpunije i životnije! Sada je lakše i rješavanje ostalih problema, te postajemo boljim čovjekom.



Zašto knjiga o kliničkoj somatici

Želja za izdavanjem knjige stigla je razmišljanjem o tome kako pomoći onima koji nisu u mogućnosti doći na terapije ili ne mogu prisustvovati somatskim radionicama, a pate od kroničnih bolova. Svakim danom svjedočim utjecaju senzorno-motorne amnezije na tijelo i duh ljudi koji dolaze godinama zbog tegoba i njihovih posljedica. Istodobno s veseljem primjećujem dobrobit u onih koji pola sata dnevno posvete svojim mislima, samopromatranju i somatskim pokretima i promjenama nabolje.

Mnogi od mojih klijenata i sudionika radionica su s pomoću vježbi kliničke somatike ponovno otkrili radost života i počeli željeti više od samog uklanjanja bolova. Ponovno su otkrili užitak kretanja i lakoću pokreta, što donosi toliko zadovoljstva, optimizma i osjećaja mladosti! Put do toga je najčešće vrlo jednostavan, brz i uopće nije toliko bolan kao što mislimo, već naprotiv, bezbolan.

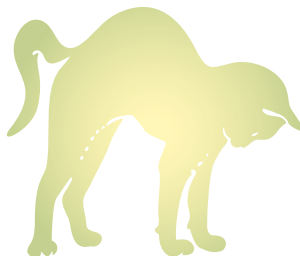
Što znači kada se ujutro iz postelje teško ustajete, zategnutih udova i krutih zglobova, umorni i bez motivacije za rad? Vjerojatno već dulje patite od senzorno-motorne amnezije. Međutim, to nije nešto neizbježno. Prije nekoliko sam godina i sam osjetio njezine posljedice, ali i uspješno uklonio uz pomoć kliničko-somatskih vježbi. Senzorno-motorna amnezija je, recimo, ono što čini razliku između mekoće tijela u djeteta i napetosti tijela odrasle osobe. Dijete je (još) nema jer u svom kretanju mora biti učinkovito zbog drugačijeg odnosa između težine i mišića. Tijekom godina potreba za učinkovitosti i svjesnim nadzorom postaje sve manja, a automatizirani i nesvjesni pokreti postaju sve češći. Taj se fenomen naziva senzorno-motorna amnezija. Upravo je ona razlog zbog kojeg vaša svijest pri spavanju ne opusti mišiće, te se zato budite s osjećajem kao da ste cijelu noć probdjeli ili prespavali na dasci.

Slično stanje u kojem osjećate kao da određeni dio tijela »nije vaš« osjeća gotovo svatko tko je imao jaču, dugotrajniju bol nakon operativnog zahvata, nesreće, pada ili jakog udarca. U tom slučaju, također, zbog refleksa traume, gubimo potreban senzorno-motorni nadzor. Time gubimo ravnotežu, samopouzdanje i funkcionalnost.

Nastojim pokazati što je moguće više kako se nositi sa senzorno-motornom amnezijom, kako vratiti svijest o vlastitom tijelu i osjećaj kontrole pokreta. Na taj način možemo izbjeći kroničnu bol, za koju pogrešno mislimo da je

neizbježni dio starenja. Iznimno mi je zadovoljstvo kada mi klijenti pričaju kako im je brzo postalo bolje. Dinamična meditacija, kao dio kliničko-somatskih vježbi, nudi nam neprocjenjivo iskustvo i vodi nas u sebe, u svoj pokret, razbistri misli, vrednuje želje i procijeni odluke.

Tako sve više oblikujemo svoj vlastiti sustav, koji kroz dane i tjedne svjesnog rada postaje sve učinkovitiji.



U promjene samopromatranjem

Prvi korak prema promjeni je samosvijest. Promatrajte se: svoje misli, strahove, uvjerenja, navike, akcije i vlastitu neaktivnost. Stavite se pod mikroskop. Većina nas vjeruje da svoj život usmjeravamo sami, vlastitim odlukama. Je li to točno? Rekao bih da se, bez obzira na to koliko smo duhovno razvijeni, ustručavamo u danu donijeti odluku ili dvije koja bi u potpunosti odražavala koliko smo jasno svjesni sebe i svog puta u tom trenutku. Većinom djelujemo poput robota, samodostatno, automatski programirani, pod palicom starih navika. Izvođenjem vježbi kliničke somatike naučimo svjesno djelovati. Svijest postaje promatrač vlastitih misli, što našim odlukama i akcijama omogućava realizaciju na način koji podupire našu misiju.

Izuzetno je važno razvijati sposobnost da osjetimo vlastito tijelo. To održavamo vrlo jednostavno tzv. somatskim pokretima. Biti svjestan samog sebe je izuzetno ugodno, pomalo narcisoidno; obraćaš pozornost na sebe, svjesnim umom slijediš djelovanje svog tijela. Tko sam ja da sam tako važan? – pitaš se. Važni smo jednako koliko i ljudi oko nas, koje moramo poštovati i voljeti kao sami sebe. Stoga razmišljajte o sebi i pokušajte se upoznati u dubinu i njegovati duhovnog istraživača unutar sebe. Upravo nas naše tijelo vodi na taj istraživački put. Nešto nas boli ili nismo dovoljno opušteni u vlastitom tijelu pa nam je pri određenim pokretima naporno. Dugo se već zaboravljamo kretati s potpunom svijesti tako da kretanje osluhnemo i promatramo; kretanje je za nas nešto samo po sebi razumljivo, događaj kojem nije potrebno posvećivati pretjeranu pozornost ili kontrolu. Kontroliramo ono čega smo svjesni; ako smo svjesni, možemo mnogo bolje kontrolirati naše misli, riječi i akcije. I kretanje! Somatskim istraživanjem ne usklađujemo samo svoje kretanje već programiramo i svoje djelovanje.

Kada pobudimo samosvijest, život postaje potpuniji i vjerojatnije ćemo otpustiti beskorisne i/ili štetne navike - psihičke i fizičke. Naš će psihofizički odgovor biti prikladniji, a pri tome ćemo upotrijebiti i svoje novootkrivene potencijale. Čovjeka oblikuju nasljedni materijal, obitelj i društvo. Uvjerenja, navike, obrasci ponašanja i razmišljanja te informacije nas usmjeravaju našom budnošću: pažljivo pratite svoje unutarnje događaje i djelovanje! Tako ćete najlakše odrediti koji nasljedni materijal u obliku bremenitih uzoraka koji tako vjerno nosimo u sebi vam nije potreban. Kada spoznamo posljedice loših navika, tada ih možemo

Kontroliramo ono čega smo svjesni; ako smo svjesni možemo mnogo bolje kontrolirati naše misli, riječi i akcije.

odlučiti promijeniti. Vjerovanja i akcije koje odgovaraju našim željama i namjerama će nas poduprijeti u postizanju bolje kontrole nad umom i tijelom. Postajemo snimatelj, a ne snimka, sadržaj u okviru, a ne okvir.

Šesto osjetilo i naše tijelo

U novije se vrijeme postupno mijenja uobičajeno razumijevanje kretanja tijela. Sve do sada su pokret i sport bili u službi boljeg izgleda, veće snage, opuštanja od svakodnevnog stresa ili rehabilitacije. Postaje sve jasnije da se takvim načinom postiže samo prolazno poboljšanje, dok dugoročno sve više opažamo utjecaj godina na naše psihofizičko stanje. Sve je više ljudi kojima gibanje i sport služe za učenje i pojačanje šestog osjetila, propriocepcije.

Zadovoljstvo osjećaja zdravog i vitalnog tijela, otkrivanje i razvoj senzorne motorike, kada prijeđe u naviku, postaje nepogrešivim dijelom nas samih, mijenja nas. Jačamo osjećaj ravnoteže, i fizičke i one emocionalne. Svjesni smo gibanja mišića, položaja zglobova, držanja tijela, te povećavamo brzinu gibanja. Neurološke strukture vrijedno pohranjuju sve te informacije i njima zamjenjuju stare, koje postaju beskorisne. Sve nam to vraća samosvijest, razvija mekoću tijela i povećava našu ukupnu učinkovitost.

Uobičajeno se govori o pet osnovnih osjetila, a šesto je obično povezano s okultnim. Činjenica je, međutim, da svi imamo to šesto osjetilo, koje je kod nekoga više ili manje razvijeno. Ono je vrlo važno za doživljaj vlastitog tijela i osjećaj promjena i različitih stanja unutar našeg tijela. To je prvi osjećaj koji čovjek koristi u prvim mjesecima života kada intenzivno plete neuronsku mrežu međusobno povezanih pokreta koji se razvijaju u motoričke obrasce. Tek kada se ti obrasci razvijaju do određene razine visokog stupnja, gibanje postaje toliko učinkovito da djetetu omogućava uključivanje u okolinu koja ga okružuje i utjecanje na istu s pomoću osnovnih pet osjetila. Na taj način dijete uči povezanost s vanjskim svijetom. Tako razvijamo osjetila i svoju osobnost.

Paralelno s tim razvojem, kontradiktorno se smanjuje svjesni osjećaj kretanja jer smo previše usredotočeni na vanjski svijet. Ta usredotočenost je izvana potaknuta svim aspektima naše kulture, tempom života, načinom obrazovanja i potrebom za uspjehom. To dovodi do slabijeg osjećaja samoga sebe, kretanja i držanja tijela. S vremenom znamo više o svijetu oko nas nego o onom unutar nas samih. Odrastanje se podudara s proprioceptivnom amnezijom. Odrastanje obično znači zaboraviti iskonske osjećaje i potisnuti ono što nam je omogućilo

Zadovoljstvo osjećaja zdravog i vitalnog tijela, otkrivanje i razvoj senzorne motorike, kada prijeđe u naviku postaje nepogrešivim dijelom nas samih, mijenja nas.

opstanak i razvoj u odraslu osobu. Vlastito tijelo nam postaje strano, maglovito, nezanimljivo i pod patronatom uma. Ako smo jedna od takvih jedinki, to znači da je između našeg tijela i uma postoji jaz. Sebe doživljavamo nerealno, što može imati ozbiljne posljedice glede kvalitete našeg života; zrelije godine nam donose niz tegoba. Križobolja, iskrivljena kralježnica, ishijas, glavobolja, kronični umor. Fizička napetost uzrokuje pomanjkanje osjećaja za vlastito tijelo, što može izazvati moždani udar, infarkt miokarda i ostala fiziološka oštećenja. Tijelo nam šalje upozorenja, ali ih više ne znamo pravodobno iščitati ili ih namjerno ignoriramo i često prepoznamo kada je šteta već učinjena.

Vježbe kliničke somatike nam pomažu ući u naš unutarnji svijet svijesti. Počnimo ponovno razvijati i upotrebljavati šesto osjetilo! Razvitak i održavanje šestog osjetila ne bi trebao biti zaustavljen jer to je kod za zdravlje i psihofizičku slobodu.

Pokrete izvodimo s namjerom da naučimo nešto o sebi i budemo bolji prema sebi. Nova svijest, čiji razvoj začnemo, predstavlja veću ambiciju znanja o samome sebi, što je istodobno i vladanje življenjem i uživanje u životu. Tijelo ne bismo smjeli razuzdano iskorištavati samo za postizanje svojih želja i potreba; shvatimo i uvažimo njegove mogućnosti i ne iskušavamo ga previše izvan granica. Um i tijelo trebaju međusobno komunicirati, prijateljevati i uvažavati se. Poput supružnika koji se razumiju, te tako lakše svladavaju teškoće i postižu zajednički uspjeh.

Um i tijelo trebaju međusobno komunicirati, prijateljevati i uvažavati se. Poput supružnika koji se razumiju, te tako lakše svladavaju teškoće i postižu zajednički uspjeh.

Što je klinička somatika?

Klinička somatika je siguran, nježan, racionalan način dugoročnog uklanjanja kroničnih bolova. To je obrazovni proces kojim »prekvalificiramo« mišiće i svjesno mijenjamo svoje kretanje. To je aktivna, a ne pasivna terapija i uspješan način senzorno-motorne vježbe koja nas uči uklanjanju uzroka većine kroničnih bolova u mišićima. Kliničko somatsko obrazovanje je proces koji proširuje raspon naše svijesti i slobodne volje.

Klinička somatika (od lat. clinice, znanost o liječenju bolesnih, te sōma, tijelo) je proučavanje some, pri čemu soma nije samo kako sami vidimo svoje tijelo u 1. licu jednine, već i kako ga nadziremo. Soma je skup senzorno-motornih funkcija, od kojih su neke svjesne i voljne (djeluju pod utjecajem naše volje) te smo ih naučili, a neke koje smo naučili kao djeca, a zatim ih »zaboravili«.

To je obrazovni proces kojim »prekvalificiramo« mišiće i svjesno mijenjamo svoje kretanje.

Začetnik kliničke somatike bio je Moshe Feldenkrais, a koristili su je i nadalje razvili Elsa Gindler, F. Mathias Alexander, Gerda Alexander i Thomas Hanna. Danas je svega šest terapeuta kliničke somatike na svijetu, a trideset ih je radilo po Hanni. Tehnike kliničko-somatskog obrazovanja koje oni podučavaju prikladne su za uklanjanje svih oblika senzorno-motorne amnezije, uključujući i paralizu.

Zašto su naši mišići ukočeni

Uzrok stanja kronično napetih mišića je senzorno-motorna amnezija, koja se razvija kao posljedica ozljeda, navika i izloženosti stresu. U stanju senzorno-motorne amnezije mišići su navikli biti napeti i takvi ostaju neovisno o tome koliko ih pokušavamo opustiti. Dugoročno obično ne pomažu ni istezanje ni masaža, kiropraktika, a ni tablete protiv bolova. Ako želimo ukloniti tegobe, mišiće koji su naučili biti napetima moramo naučiti kako da se opuste.

Klinička somatika traži rješenja za kontinuirano stanje mišićne napetosti u našem mozgu, odnosno našem živčanom sustavu i njegovoj kontroli nad mišićima i kretanjem. Mozak osobe sa senzorno-motornom amnezijom jednostavno zaboravlja kako opustiti napet i ukočen mišić. Mozak i mišiće moramo ponovno naučiti kako ukloniti i izbjeći bolove. Samo bezbolni mišići omogućuju lako i pravilno kretanje.

Za razliku od većine metoda za uklanjanje bolova kojima uklanjamo bolove određenog dijela tijela (vrat, kukovi, leđa...), klinička somatika shvaća da je bol u tijelu samo dio šireg obrasca mišićne disfunkcije. Ti su obrasci odraz našeg tipičnog odaziva na stres, a koji po navici uključuju (u)kočenje mišića. Senzorno-motorna amnezija i disfunkcija koju uzrokuje manifestiraju se na tri specifično integrirana obrasca pokreta koje redom nazivamo refleks zelenog svjetla (samo naprijed!), refleks crvenog svjetla (stop, vrati se!) i refleks traume (posljedica ozljede).

Tegobe kod kojih si možemo pomoći kliničkom somatikom

Klinička somatika je iznimno učinkovita pri ublažavanju kroničnih bolova. Somatskim vježbama si možemo pomoći kod glavobolje, bolova u mišićima i zglobovima, vratu, ramenima, leđima i ishijas. Vježbe kliničke somatike ublažavaju ili uklanjaju bolove u kukovima, koljenima i stopalima. Pomažu korekciji lošeg držanja tijela i uklanjanju bolova uzrokovanih nesrećama i ozljedama vratne kralježnice i ponavljajućim pokretima. Njima se učinkovito rješavamo respiratornih tegoba i sindroma zamrznutog ramena.

Klinička somatika je iznimno učinkovita pri ublažavanju kroničnih bolova.