



# Lahkotno iz kroničnih bolečin

**AEQ klinična somatika**

---

Aleš Ernst

Aleš Ernst

## **Lahkotno iz kroničnih bolečin**

(AEQ klinična somatika)

Uredila in jezikovno pregledala: Eva Senčar

Spremna beseda: Eva Senčar

Oblikovanje naslovnice, notranjosti ter prelom: Andrejka Čufer

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

Tisk: Evrografis d.o.o.

Brežice, 2018

Naklada: 1000 izvodov

Dopolnjena izdaja

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.

---

Opozorilo:

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

615.825:616-009.6-036.1

ERNST, Aleš

Lahkotno iz kroničnih bolečin : AEQ klinična somatika / Aleš Ernst ; [spremna beseda Eva Senčar].

- Dopolnjena izd. - Brežice : A. Ernst, 2018

ISBN 978-961-288-688-2

296265728

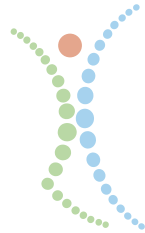
Vaje, ki so nam v veselje



Mirnost, ki osvobaja



Zadovoljstvo ob lahkotnosti telesa



Proč z bolečinami



Vsem, ki iščejo pot  
iz kroničnih bolečin



<b>Beseda urednice</b>	
Klinična somatika kot način življenja	8
<b>Namesto uvoda</b>	
Celovitost in zavestnost	11
Čemu knjiga o klinični somatiki	13
<b>I. Soma</b>	<b>15</b>
V spremembe s samoopazovanjem	15
Šesti čut in naše telo	16
Kaj je klinična somatika	17
Zakaj so naše mišice zakrčene	18
Težave, pri katerih si lahko pomagamo s klinično somatiko	19
Poškodbe in klinična somatika	19
Podobnosti in razlike med klinično somatiko in drugimi pristopi	20
Senzorno-motorična amnezija	21
Kronična mišična togost	21
Priložnostno ali občasno ali redno	22
Somatska svoboda	22
<b>II. Trije tipični refleksni vzorci</b>	<b>24</b>
Refleks zelene luči	24
Refleks rdeče luči	25
Refleks travme	25
Kako odpraviti senzorno-motorično amnezijo	26
Pendikulacija	26
Razlika med raztezanjem in daljšanjem mišic	27
Vaje klinične somatike	32
Gib in zavest	32
Na terapiji	33
Funkcija narekuje strukturo	36
Sodelovanje agonistov in antagonistov	36
Otrokovo gibanje je lahkotno	36
Ko se poškodujemo	37
Spreminjanje uma	38

Kosti stojijo, kakor jih mišice 'vlečejo', mišice 'vlečejo', kakor možgani ukažejo!	38
Od središča telesa navzven	39
Telesna energija	39
<b>III. Spopad z bolečino in novo gibanje</b>	<b>40</b>
Bolečina	40
Smisel in funkcija bolečine	41
Bolečine pri somatskih gibih	42
Vzroki za bolečine pri vajah klinične somatike	42
Propriocepcija	43
Proprioceptična nepismenost	44
Zakaj se priučimo napačnih gibalnih vzorcev	45
Zavestno spreminjanje gibanja	45
Pravo učenje z vajami klinične somatike	46
Učenje gibanja	49
Somatski način razvoja skozi otroštvo	50
Težave, pri katerih je klinična somatika najuspešnejša	53
Išias	53
Bolečine v hrbtu	55
Bolečine v vratu	56
Menstrualne bolečine	57
Bolečine računalniške generacije	58
Bolečine v stopalih, kolenih in kolkih	59
Petni trn	60
Pomoč pri skoliozi	61
Glavobol	62
Kombinacija vaj pri bolečinah v sprednjem delu trupa	64
Nosečnost	64
<b>IV. Šport</b>	<b>66</b>
Pasti športa	66
Izgubljanje forme	67
Zavedno v gibanje	67

Klinična somatika in tek ter vztrajnostni športi	68
Vsak šport ima svoje nevarnosti	70
Preprečimo pretreniranost mišic	70
Mnenji priznanih trenerjev	71
<b>V. Vaje klinične somatike</b>	<b>75</b>
Kako izvajati somatske gibe	76
OSNOVNE VAJE KLINIČNE SOMATIKE	78
Lok hrbta	78
Dvig hrbta	80
Trebušnjak	82
Diagonalni trebušnjak	84
Stranski dvig	86
Roža	88
Svileni šal	90
Ležeči obrat	92
Vaja za hojo 1 – potisk kolena naprej	94
Vaja za hojo 2 – spust kolena	96
Obračanje noge	97
DODATNE VAJE KLINIČNE SOMATIKE	100
Medenični kompas	100
Bočni obrat	102
Miška	103
Propeler	104
Ramenska ura	106
Sherley	108
Warner	109
Vlečenje vrvi	110
Vaja za občutek noge	112
Zavedanje stranskega nagiba	114
Zavedanj sedenja	115
Nasvet za boljšo izvedbo vaj	116

Odpor	117
Bodo spremembe trajale?	118
<b>Zaključek</b>	<b>119</b>
O meni	119
<b>PONUDBA: načini učenja AEQ</b>	<b>122</b>
Aktivna terapija AEQ metode® pri učitelju 3. ali višje stopnje	122
Celodnevna delavnica AEQ metode®	123
AEQ metoda in vaje	125
Delavnica spoznavanja vpliva čustev in pozornosti na mišično napetost ter togost razmišljanja in gibanja	125
Učitelj AEQ metode® 1. stopnje	127
Učitelj AEQ metode® 2. stopnje	128
Učitelji višjih stopenj	128
Delavnica izboljševanja dihanja s pomočjo AEQ metode®	129
Od klinične somatike do AEQ metode®	130
<b>Priporočena ali uporabljena literatura</b>	<b>132</b>

## Klinična somatika kot način življenja

Naše telo bi nam moralo biti sveto. To pomeni, da bi nas že starši morali naučiti, kako skrbeti zanj, nas voditi skozi njegove skrivnosti, nam vcepiti, da je to naše telo le eno, je lupina duše, njeno orodje, pa tudi komunikacija z Duhom. Da ga moramo imeti radi. Se moramo imeti radi.

Telo je izpostavljeno pritiskom, bolečinam, poškodbam. Starati se praktično začne že, ko se rodimo. Celice umirajo nenehno, a čeprav se tudi nenehno delijo, jim tega zagona sčasoma začne primanjkovati. Telesna tkiva se ne obnavljajo več zadovoljivo, bolezni prihajajo na plan, bolečine se spreminjajo v kronične. Telo sprejme tudi dušno in srčno bolečino in ju izrazi. Če bi že kot otroci poznali klinično somatiko in bi nam ta pomenila načelo ravnanja oziroma način življenja, bi morda znatno podaljšali svoje življenje in ga živeli svobodno, odgovorno in s čim manj boleznimi. Zadovoljivo življenje pomeni boljšega posameznika za družbo. Kajti človek, ki vsako jutro iz postelje vstane z bolečino nekje v telesu, se namesto z lastno ustvarjalnostjo, ki nam ljudem daje življenjski smisel, najprej spopada z bolečino. Ta ni nikoli prijazna, nasprotno, ubija nam voljo do življenja, sčasoma pa lahko tudi duha v nas.

Klinična somatika pove, da ni treba, da telo boli, ker se stara ali ker nismo dobro sanirali poškodbe. Ni treba, da boli športnike po vsakodnevnem treningu; da se stres ta naš vsakdanji odraža na našem hrbtu; da frizerje, kuharje, prodajalce ... zvečer bolijo noge. Če pa se z bolečino spopademo, naj ta obračun ne bo neprijeten ali celo boleč. Kar zveni kot nekakšna blaga ironija – namreč da je celo svojo bolečino, sploh pa bolečo mišico, treba imeti rad. To najbrž pomeni prilagoditi se ji, jo vzgojiti in spreobrniti; z njo, s to materializirano bolečino, ravnati kot s prijateljico, ki smo jo vzgojili iz neprijateljice. Klinična somatika ima odgovor, kako to narediti. Vaje, ki so jih terapevti različnih somatskih načinov razvijali desetletja, so prijazne, lahkotne. Z njihovo pomočjo se učimo senzibilno prisluškovati vsakemu od gibov in temu, kako se v posamezen gib vključujejo mišice, možgani, skelet, čutila. Zgodi se nekaj zanimivega: telo se na nežne prijazne vaje in gibe odziva s senzibilnostjo in jo s tem tudi uri, da se stopi v celotno človekovo bit. Spomnimo se lahkotnosti zgodnjega otroštva in tega, kako smo se s polnim zavedanjem igrave učili premikanja in vedno novih gibov. Tako lahko zajezimo tudi val, ki izide iz razburkanega čustvenega oceana, neprijetna boleča čustva ukrotimo na pravi način. Ta način terapije nas navsezadnje uči



tudi discipline, ki je nikoli ni preveč in s pomanjkanjem katere imamo probleme skorajda vsi. Klinično somatiko je lahko vzljubiti in jo nato gojiti – zase in za naslednje rodove.

Soma pomeni telo, v katerem je duh. Soma je z dušo vodeno telo. Je telo, ki ni neodvisno od skritega v nas. Soma sama po sebi vsebuje potencial, ki se ga večinoma premalo zavedamo, in Thomas Hanna, oče klinične somatike, se ga je še najbolj zavedel v luči osebne svobode, ki jo je raziskoval zase in kot filozof. Notranja moč in odgovornost za svoje ravnanje ter neodvisnost; stati na svojih nogah in se zavedati svojih sposobnosti in omejitev; biti ustvarjalen; vse naštetu osvobaja, je verjel. Njegova metoda je bila njegova vizija razvoja humanosti in preventive človekovega zdravja. To dvoje gre z roko v roki in lahko neverjetno vpliva na celotno družbo in njeno gospodarstvo. Vemo, da so nacionalne zdravstvene blagajne izpraznjene; takšno samozdravljenje je relativno poceni, dosegljivo tudi plitkim žepom, predvsem pa uspešno.

Treba je pozdraviti negovanje v preteklosti odkritih načinov za vzdrževanje zdravja, ki so se skozi čas pokazali učinkoviti. Prav to se zdaj dogaja s klinično somatiko. Znanje Thomasa Hanne se nadaljuje, in čeprav je na svetu le nekaj terapevtov, ga ti uspešno nadgrajujejo in širijo. Med njimi tudi Aleš Ernst.

Eva Senčar

*Nomesto woda*

## Celovitost in zavestnost

Človek brez zavesti bi bil kot robot: popoln v svojem gibanju, niti giba preveč ali premalo ne bi napravil v svoji 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. Samozavedanje nam je prirojeno in nam omogoča, da se odločamo in izbiramo. 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. Samozavedanje nam 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 in 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 le, če 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 vse bolj občutimo sebe, opazujemo, kako nam razum vodi mišico ob polnem zavedanju. To je celovitost.

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



## Čemu knjiga o klinični somatiki

Vsak dan sem priča vplivu senzorno-motorične 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 prinese ta toliko zadovoljstva, optimizma in občutka mladosti! Pot do tega je največkrat bolj enostavna, kot si sprva mislimo, hitrejša in sploh ne toliko boleča ali pa celo neboleča.

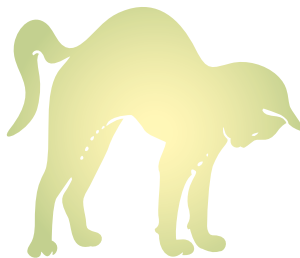
Kaj pomeni, če zjutraj iz postelje vstanete s težavo, zategnjenih udov in neprožnih sklepov, utrujeni in nemotivirani za delo? Zelo verjetno imate že dolgo let senzorno-motorično amnezijo. Ta pa ni nekaj neizogibnega in že pred kar nekaj leti sem tudi sam občutil njene posledice in se z njo spopadel s pomočjo klinično somatskih vaj. Senzorno-motorična amnezija recimo je razlog za razliko med mehko telo 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 naša zavest med spanjem ne sprosti mišic, 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. Tako izgubimo ravnotežje in samozaupanje ter postajamo okorni.

Kar se da nazorno sem skušal pokazati, kako se spopasti s senzorno-motorično amnezijo ter si povrniti telesno samozavedanje ter 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 porazdeli odločitve.

Tako bolj in 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 mikroskopsko lečo. 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 sprejeti 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 toliko, 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, je 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 ustreznejše, 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 tvorimo 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 sprostiti zaradi vsakdanjega stresa ali si pozdravili poškodbo. Čedalje 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. Vse več je ljudi, ki gibanje in šport uporabljajo za učenje in povečevanje šestega čuta, propriocepcije.

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. 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 okoltnim. 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 slabšega občutenja sebe, lastnega gibanja in drža. Sčasoma vemo več o svetu okoli nas, vse manj pa 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. Telo nas sicer nenehno opozarja, vendar ta opozorila bodisi prezremo bodisi je škoda že narejena.

Vaje klinične somatike nam pomagajo pri vstopanju v naš notranji svet zavedanja. Ponovno začnimo razvijati in uporabljati šesti čut! Nenehno bi morali razvijati svoj šesti čut, kajti to je koda za zdravje in psihofizično svobodo.

Gibe izvajajmo načrtno, da bi se nekaj naučili o sebi in bili boljši do sebe. Naša na novo razvijajoča se zavest predstavlja višjo ambicijo znanja o samem sebi, ki je hkrati tudi obvladanje življenja in uživanje življenja. Telo ne bi smeli neobzdrano izkoriščati za dosego svojih želja in potreb; razberimo in upoštevajmo njegove zmožnosti in ga ne preizkušajmo čez mejo. Um in telo naj bi prijateljevala ter se pogovarjala in spoštovala. Kot zakonca, ki se razumeta in tako lažje prebrodita težave in skupaj dosegata uspehe.

## 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.

Um in telo naj bi prijateljevala ter se pogovarjala in spoštovala. Kot zakonca, ki se razumeta in tako lažje prebrodita težave in skupaj dosegata uspehe.

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

Za začetnika somatike velja Moshe Feldenkrais, uporabljali in utemeljevali pa so jo še Elsa Gindler, F. Mathias Alexander, Gerda Alexander. Thomas Hanna je leta 1980 razvil klinično somatiko. Ta trenutek je na svetu okoli 50 terapevtov, ki sledijo metodi Thomasa Hanne, okoli 40 terapevtov klinične somatike ter 45 učiteljev 1. in 2. stopnje AEQ metode. 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 njenem 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 kronična 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 refleks zelene luči (pojdi naprej!), refleks rdeče luči (stoj, pojdi nazaj!) in refleks travme (posledica poškodb).