



Juicy Face Lifting

REVITALIZACIJA PRIHAJA OD ZNOTRAJ KAKO SO POVEZANI DIHANJE, MEDENIČNO DNO IN JEZIK

Špela Jakša

Zapiski predavanj - 2.5.2020

“ Če v nekaj verjamemo,
moremo to dobro razumeti. ”



SAVINA AITAI

UVOD

Ime mi je Špela Jakša. Sem biokemik, fizioterapevt. Verjetno me nekatere že poznate.

Danes bomo imele predavanje vezano na dihanje, na medenično dno in na jezik. Šle bomo čez teorijo in prakso, da vam dam dobre nasvete kam položiti roke in kako stimulirati določen del telesa. Ko boste delale s svojimi strankami, je pomembno, da jih boste znale pravilno prijeti. Vse je v bistvu v tem, kako prijeti, na kakšen način pritisniti. Danes vam bom dala tudi izhodišče kako stimulirati diafragmalno dihanje, kako stimulirati rebrno dihanje in kako hrbtno dihanje.

Vse predstavljene informacije izhajajo iz klinično dokazanih dejstev. To je zelo dobro vedeti ker so stvari, ki jih bom danes povedala potrjene, prenosljive in veljavne v različnih krogih. Tako, da imamo klinične dokaze, imamo ogromno člankov v primeru če bo katero kaj zanimalo, tako, da mi lahko reče in ji bom to tudi posredovala. Pomembno je, da vemo, da so edina stalnica v življenju spremembe. To kar se danes učimo je lahko čez 15 let povsem drugače, zato ker se raziskave nadgrajujejo.

Če v nekaj verjamemo, moramo to dobro razumeti.

V smislu, da vse kar bom danes povedala, bo temeljilo na razlagi anatomskega ozadja, funkcionalnega in fiziološkega ozadja.

Na koncu predavanja boste boljše razumele anatomijo dihanja, šli bomo čez kako naj bi se vršilo optimalno dihanje v vsakdanjem življenju, kako med obremenitvami in kako med aerobno aktivnostjo. Potem bomo pogledale funkcije mišic medeničnega dna, razumevanje inkontinence kot celotnega problema, ne samo šibkih mišic in pa zakaj je jezik tako pomemben del telesa. Šle bomo čez kako jezik vpliva na vrat, možgane, medenično dno, stopala in kako se odziva na stres. Tukaj pri jeziku je zelo veliko polje teh informacij. Dotaknile se bomo tudi zadovoljive spolnosti, kajti to pride takrat ko smo sproščene, ko imamo sproščen dihanje, sproščen jezik in sproščene mišice medeničnega dna. Torej samo v razmislek, ni vse povezano s tem, da je vedno vse napeto, ampak moramo stvari tudi sproščati z avtozavoljo tega, da lahko tudi uživamo. To je npr. spolnost. Brez sprostitve pri spolnosti, ni dobrega užitka.

Se spomnite ko je Savina objavila eno objavo ko je bila pri kiropraktiku na Novi Zelandiji in ki je rekel, da je psoas povezan s temporalno mišico. To je povezano preko globoke sprednje linije. Če pogledamo anatomske atlase v preteklosti – ti so večinoma rdeči, kar pomeni, da je veliko mišic. Včasih so verjeli, da so vse strukture pomembne samo zaradi mišic. Ampak so ugotovili, da ni tako. Bomo potem pogledale, da so čeljustni sklep in drža povezana, tako kot je diafragma – kar je naša dihalna mišica in pa ravnotežje.

Najprej se bomo pogovorile na kak način sploh gledati telo. Kot sem omenila, anatomski atlasi so imeli v preteklosti vedno kosti in mišice. To je bilo glavno. Od leta 2007 so prvič povedali nekaj o fasciah, o vezivnem tkivu. Ko so zdravniki v preteklosti secirali, so to belo mreno, fascio kar odstranili. To je od 18-25 kg velika stvar in so jo kar vrgli ker so mislili, da ni pomembno za anatomijo. Sedaj pa ugotavljajo, da je zelo pomembno in so začeli delati raziskave na vezivnem tkivu. Ugotavljajo, da dela na elastičnosti, na ogrodju. Če si predstavljate, da mišice in kosti brez vezivnega tkiva padejo skupaj. Sploh ne morejo držati eno lepo obliko.

Torej imamo okostje, imamo vezivno tkivo in okoli tega mišice. Ko so delali raziskavo razliko med mišičnimi strukturami in med vezivnimi strukturami, so ugotovili, da ima mišica bistveno manj receptorjev v samih strukturah kakor vezivno tkivo. Ko so šli gledat kako hitro se impulzi prenašajo po mišičnem tkivu in po vezivnem tkivu, so ugotovili, da gre po vezivnem tkivu hitreje kakor po živcu. Potem so rekli, da je to tako pomembna struktura, da vpliva

na to, da si naši možgani lažje predstavljajo kje sem v prostoru, ko se dotaknem kože, mi vezivno tkivo sporoči informacijo, da je prišlo do trka, do pritiska ali do temperature. Mišica je potem bistveno kasnejša, torej ima kasnejše odzive in na podlagi tega so začeli ugotavljati, da je to glavni vir komunikacije možganov z našim telesom. Vezivno tkivo fascije je ena velika mreža. Imamo površinsko fascio, podkožje, imamo globoko fascio, ki je bistveno bolj globlje kakor so naše mišice, tudi ob visceralnem delu. Vsaka fascija ovije mišico, kito, ligament, vez, tako, da so ugotovili, da je vse skupaj ena struktura. Potem imamo pa različne raziskovalce po svetu in so šli analizirati. Eni gledajo to kot eno, ampak če si predstavljate kako je kompleksno telo, potem to rata konfuzno. Mayers je naredil linije in jih ločil 12. Sprednja, zadnja, stranska, spiralna, lateralna in je na podlagi tega naredil malo reda v samih fasciah. Imamo pa 6 ljudi na svetu, ki se s tem ukvarjajo. In vseh 6 ima različne pristope za isto vezivno tkivo. En ima bolj grobo, drug da bolj drsa, naslednji, da bolj pritiska. Ugotovili so, da je vezivno tkivo pomembno tudi zato ker je hitro odzivna na pritisk, dotik in vibracijo.

Torej imamo sprednjo površinsko linijo. Potem imamo spiralno linijo, ki gre iz desne rame na levo nogo in če ste kdaj poslušale Boršnika, on je tudi specializiran za fascie in je velikokrat rekel, da kaj se dogaja na eni strani telesa, je lahko rezultat na drugi strani telesa. To je zaradi spiralne linije. Potem imamo površinsko zadnjo linijo, ki gre iz petnice po sredini gor do lobanje. In kaj je fascinantno je to, da ko jaz obravnavam lobanjo, vplivam na petnico, na celo pot. Če samo obravnavam zadnjo stegensko vezivno tkivo, bi vplivala na vrat in na tesnobe oziroma na napetosti v lopaticah. Če vam obravnavam Ahilovo tetivo, potem tudi vplivam na lobanjski del. To je bilo fascinantno, ko so delali raziskave za razliko od mišic zato ker če obravnavam mišice, npr. zadnjico, potem bom obravnavala samo zadnjico. Tako bom povečala perfuzijo, prekrvavljenost. Ampak če pa obravnavam vezivno tkivo in ima tudi svoje specifičnosti kako se obravnava, pa tako vplivam na celo linijo. Potem imam še lateralno stransko linijo in to vse tvori to, da je naše telo gibčno in elastično. Glavna sestavina vezivnega tkiva je kolagen, elastin in matrix oziroma ground matrix, kot nek vezivni del teh struktur in neposredno vpliva ta struktura, da smo bolj elastični. Predstavljajte si gazelo ali baletnika, ki skače in pristane mehko. To nam omogoča vezivno tkivo. Šele ko razumemo, da ta mehkoča pri pristanku prihaja od znotraj, potem vemo, da to lahko tudi treniramo.

Vse to kar delamo na jogi obraza, je tudi trening vezivnega tkiva. Zato je to tudi lažje razumeti, da če delam na temporalni mišici, je normalno, da vplivam na celoto, tudi na trup, na medenične mišice in na stopalo. Ali bom dobila tisto globoko linijo? Začne se pri petnici. Gre vse do kolena, potem se pa razmeji, gre to trtice in do sramnice. To vezivno tkivo objema medenične mišice in gre po sprednjem delu po sramni kosti in trtici ob hrbtenici do diafragme. Nato zelo lepo objame diafragmo in osrčnik ter gre po srednjem delu do grla, do brade in gor do C1. Tukaj imamo tudi čeljustni sklep in temporalno mišico. To je v enem kosu in je najpomembnejša stvar za razumeti. V bistvu k o mi delamo na čeljustnem sklepu in na temporalnem delu, potem vplivamo na vse tole skupaj. Če pogledate tudi kaka gmota je notri v trupu ali v notranjih stegenskih mišicah in na kak način objema vezivno tkivo. Torej vse to vpliva na vaše telo.

Ko znanost potrjuje vse kar se vi učite, potem je to neki najboljši pokazatelj razumevanja. Vezivno tkivo lepo objema psoas, gre preko diafragme, osrčnika, vse čez vrat do čeljustnega sklepa. Zato pri obravnavi temporalnih mišic in temporalnega vezivnega tkiva, ker mišica je objeta v vezivno tkivo, direktno vplivate na psoas, posledično na medenično dno.

Pri vegetarijancih ni slabše vezivno tkivo. Bolj opažam pri veganih, da ne morejo zgraditi mišično maso, ker jim manjka beljakovin. Telo je kompleksno a bo vedno našlo potrebne komponente za ohranjanje strukture. Pri vegetarijancih bi edino rekla glede upada energije. Beljakovine so zelo pomembne in jih je treba uživati.

DIHANJE

»Dihanje je gibanje in gibanje je življenje.«

To je v bistvu začetek vsega. Brez dihanja ni gibanja in brez gibanja ni življenja. Ko mi dihamo, premikamo vse. Dokazano je bilo, da z dihanjem poženemo limfo 50%. Limfa je kakor drug žilni sistem. Imamo krvožilni in limfni sistem. Z limfo odpravljamo odpadne produkte. Samo s pravilnim dihanjem lahko stimuliramo limfni sistem, potem pa še dodamo dihanje in naše telo ne bo polno vnetij in kroničnih težav.

Ste vedeli, da imamo v telesu 4 diafragme?

Jaz govorim predvsem iz vidika fascialnih oziroma vezivno tkivnih izhodišč. Imamo dno ust, to je prva diafragma. Diafragma si lahko predstavljate kot strukturo, ki se premika navzgor in navzdol. Potem je dno prsnega koša. Tam notri se nahaja naša diafragma, dihalna mišica. Potem imamo dno medenice – mišice medeničnega dna. In nato imamo še lok stopala. Vizualizirajte si, da imamo 4 loke. Jaz izhajam iz znanja mišice, kosti, potem se pa ustavi in zato je bila za mene revolucija ko sem pred leti ugotovila, da imamo stopalni lok, medenične mišice, diafragma in dno ust. Vse te 4 sodelujejo pri amortizaciji, pri stimulaciji. Oživčujejo jih isti živci. Povezani so preko vezivnega tkiva. To, da je isti živec povezan, to je fascinantno. Vse 4 diafragme sodelujejo pri dihanju, tako, da povečujejo stabilnost in pa pri vzpostavljanju drže zato ker povečujejo blaženje.

Predstavljajte si to informacijo: med drugo svetovno vojno v Ameriki so izbirali vojake, ki so imeli visok stopalni lok, zato ker so dokazali, da ko mi hodimo in imamo prisoten stopalni lok, imamo odlično amortizacijo. In ko hodimo imamo boljši odziv. Vsa ploska stopala nimajo dobre amortizacije in tako se začne ta ideja zakaj moj stopalni lok vpliva na držo. Preko stopalnega loka se vse začne. Ko ni patologije, v smislu, da ne boli križ, jaz analiziram držo in začnem iz stopala. Vedno. Stopalni lok pove ogromno o telesu.

Ob optimalnem dihalnem vzorcu vzpostavljamo ustrezno stabilizacijo trupa, zato je potrebna anatomija dihanja. To je bistveno za doseganje optimalnega delovanja telesa, tako imenovane stabilnosti hrbtenice.

*Menim, da ne moremo imeti stabilen hrbet
in telo brez bolečin, če ne dihamo pravilno.*

Ko se ukvarjam z dihanjem, ugotavljam, da pri inkontinenci, pri bolečinah v medeničnem obroču, v hrbtu ne moremo začeti z ničemer drugim kot pa z dihanjem. Tisti, ki res delajo poglobljeno, vejo, da ko nekdo pride in ima recimo težavo in bolečino v prsnem košu, se mora naučiti pravilno dihati. Ko boste delale z vašo stranko na dihanju, boste lahko odpravile še kakšno tako težavo kot je npr. neka bolečina v hrbtu. To seveda govorim tudi iz izkušenj.

Če pogledamo mojo vizijo o dihanju, kako sem jaz sploh prišla do informacij in zakaj je mene tako začelo zanimati dihanje. Izpostavila bi, da sem bila kot študentka inštruktorica aerobike. Nato sem postala pilates inštruktorica in pilates je govoril, da je vdih samo v rebra, trebuh močno notri, ga potegniti in držati popolnoma povlečenega na notri. Tako sem jaz začela in tako tudi učila, saj so me tako naučili. Če hodite 1x-2x na teden na pilates in tako dihate, ne bo nič narobe, jaz sem pa tako delala vsak dan in sem učila, kazala, vlekla trebuh notri, prsi ven, dihala v rebra in sem dobila inkontinenco. Nikoli nisem rodila, nikoli nisem imela operacij a sem imela inkontinenco. To se pravi, da ko sem kihnila in me je lulat, mi je kar malo ušlo. Prav tako če me je lulat, mi je ušla kapljica. Nisem si niti upala iti na trampolin.

Tako, da sem začela raziskovati zakaj se mi to dogaja in v čemu je problem. Ne bom rekla, da je bil problem pilates, ampak mi je vseeno pomagal odkriti, da slaba dihalna funkcija vpliva na celo telo. Potem sem še nekaj dobila. Poleg vse močnejše inkontinence, sem imela tudi vedno večje težave s križem. Ko sem začela telovaditi, me je bolel hrbet in bolj kot sem počivala, boljše mi je bilo, ker se nisem forsirala pri dihanju, bolj kot sem trenirala, težje mi je bilo. Tako sem res videla, da je z mano nekaj narobe, zato sem šla v razvojno fizioterapijo. Tako sem analizirala kako se en majhen otrok dvigne na noge in shodi. Ta analiza je pokazala, da ko otrok vzpostavi pravilni znotraj trebušni pritisk, ko postavi prsni koš nad medenico, ko ustrezno razvije mišice trupa in medeničnega dna, hodi. Ne pa takrat ko vleče notri trebuh, ko zateguje notri keglove, ko dviguje rebra in da prsi ven. V bistvu smo si z nepravilnim nameščanjem telesa zrušili to kapaciteto ker mi smo v bistvu vsi rojeni tako, da funkcioniramo brez težav.

Če pogledamo anatomijo, imamo zgornji in spodnji del. Zgornji sistem je nosna votlina, žrelo, grlo do C6. Spodnji sistem je sapnik, sapnice in pa veje sapnic ter posledično alveole. V naših pljučih se izmenjuje CO₂ in O₂. Kar je pa pomembno je pa to, da je trebušna prepona ali diafragma plin in razmejuje pljuča in trebušno votlino. Trebušna votlina je pa fizikalno gledano voda. Zakaj je to pomembno? V zgornjem delu telesa imamo prsni koš zelo napihljiv. S prsnim košem lahko delamo tudi različne tehnike dihanja. Ko vdihnemo, vedno vdihnemo navzgor. Spodnji del je pa iz vode. Voda je manj stisljiva je tudi bolj rigidna in neposredno tukaj nimamo toliko maneverskega prostora. Tukaj se dotikata dve popolnoma ločeni fizikalni komponenti, torej plin in voda in zaradi tega gre v zgornjem delu hitreje kaj narobe.

Prepona ni pomembna le za dihanje, ampak je pomembna za to, da vzpostavi pravilno držo. Ključna je za zdravje notranjih organov. Vezano na držo, bi rada izpostavila raziskavo iz leta 2013, ker se diafragma pripenja v hrbet in v določene strukture, ki reagirajo na našo držo, izjemno močno vpliva na ravnotežje. Bolj kot pravilno dihamo, boljše je naše ravnotežje. In če smo omenili, da vpliva tudi na notranje organe, to pa zato ker se z vezivnim tkivom pripenja na vsak notranji organ posebej. Si predstavljate? In če se ena struktura, to je mišica, pripenja na vezivno tkivo na notranje organe in se ona ne premika zadosti, se notranji organi ne premikajo in se dogaja rahlo vnetje okoli. Vizualizirajte si ledvice. One imajo 3 cm maneverski prostor v splošnem. To pomeni, da ko vdihnemo in gre diafragma dol, se ledvice spustijo in ko izdihnemo in gre diafragma navzgor, se ledvice dvignejo. In če jaz nimam tako dobre drenaže, zato ker držim notri trebuh in ker diham samo prsno in se ledvičke namesto za 3 cm spustijo samo za 1 cm, potem tista 2 cm, ki nista nikoli drenirana, dobivata ogromno vnetnih metabolitov. Tam se dogaja vnetje in dražimo imunski sistem. In jaz sem takega mnenja, da če delamo kvalitetno dihanje, potem dreniramo telo in omogočamo, da se imunski sistem ukvarja z drugimi stvarmi. Tisto nežno vnetje, ki se dogaja v telesu in neprestano tli, to bi lahko bil tudi rezultat slabega dihanja. To se pravi vpliva na medenični obroč, na ustno dno, na vratno hrbtenico, na trigeminalni živčni sistem, na žilni, limfni sistem, skratka na vse vpliva naše dihanje.

Mišice medeničnega dna so v angleščini pelvic floor.

Zdaj gremo pa v fiziko. Govorili smo že, da je prsni koš iz plina in da je trebušna stena iz vode. A si predstavljate kaj se dogaja ko se volumen zmanjša in pritisk poveča? Kaj to pomeni? Ko vdihnem v prsni koš, se v bistvu pritisk v trebušno votlino poveča. In če si predstavljamo konstanten prostor v trupu, se pravi od zgoraj me omejuje diafragma, od spodaj me omejuje medenično dno, od strani me omejujejo trebušne mišice, ki objemajo hrbtenico in notranje organe. In jaz od zgoraj zmanjšam volumen in pritisk se poveča. To moramo razumeti ker to je znotraj trebušni hidravlični pritisk, ki vpliva na vse, na organe, na medenične mišice, na hrbtne mišice, na vsak sklep. Temu se reče Boylov zakon. Ko se volumen zmanjša, se pritisk poveča. Nekateri športi izkoriščajo to povečevanje pritiska zato ker je takrat stabilizacija hrbta zelo dobra. Če pogledamo heavy lifterje, oni ne dihajo tako kot bomo mi dihali, zato ker rabijo veliko stabilnosti. Oni naredijo vdih in dvignejo zato ker ko vi povečate znotraj trebušni pritisk, z pasom močno zategnete, obvarujete hrbtenico. Jaz sem za

treninge z utežmi, zato ker gradimo kosti, ampak nisem pa za pretiravanje ker naše telo ni narejeno za tako velike obremenitve, sploh pa ne žensko telo. Obstaja tudi veliko raziskav kako prenaporni treningi vplivajo na hormonalni sistem.

Test

Sedaj bomo naredile en test. Vaša naloga je sledeča:

- Vsedite se popolnoma sproščeno, zavravnano in se bomo štopale.
- Vse kar morate spremljati je, da merite količino ali število vdihov v roku 1 minute. Umirjeno dihate in štejete.
- Ne umirjati diha. To ni namen. Pokažite kako je vaše trenutno realno dihanje.
- Jaz imam po navadi okoli 16 vdihov. Dokazano je, da če smo:
- Med 9 in 12 vdihov na minuto, potem smo v parasimpaticusu in vse funkcije v telesu funkcionirajo normalno.
- Če smo v nad 12 vdihov na minuto, že gremo proti simpaticusu, smo že rahlo v kroničnem stresu.
- Kadar gremo pa nad 16 dihov nad minuto, smo pa že močno v simpatičnem živčnem sistemu in seveda posledično obremenjujemo svoje telo.

Če bi bil sedaj potres in bi vsi tekli ven, bi se nam utrip dvignil. To je normalno. Ampak mora biti ta signal kratkotrajen. Ko smo pa mi v službi ali doma in znervirani in je to dolgotrajno, cel dan ali 8, 12, 16 ur in več kot 16 vdihov na minuto, potem pa preidemo v kronični stres. Kronični stres zmanjšuje naše kognitivne sposobnosti in uničuje možgane. Zelo pomembno je, da znamo umirjati svoje telo. Ko pridete na točko, da to zaznate ali da čutite povečan utrip, da ste nervozne, napete, zmanjšajte vdihe in telo bo samo popolnoma sprostilo napetosti tudi v ramenih. Ko boste znale tako dihati, boste tudi same videle kako si uravnati simpaticus proti parasimpaticusu. Zelo dobro je, ker je dihanje edini način kako lahko vplivamo na to. Nekje pol litra zraka se izmenjuje pri normalnem dihanju. Globok vdih in globok izdih pa tudi do 3,5 litra. Pri športnikih gre tudi do 6 litrov. Vedeti morate, da imamo vitalno kapaciteto pljuč, to se pravi, da je to tisto kar lahko merimo, nikoli pa ne moremo ves zrak izdahnit iz sebe. Vedno ostane tako imenovana rezidualna kapaciteta v pljučih, da ohranja plin, razpršenost oziroma ustrezen pritisk v pljučih, da se ne sesedejo. Včasih slišim, da naj izdihnemo do konca ves zrak ven. To je samo hipotetično. V pljučih bo vedno ostalo nekaj zraka.

Kdaj dihamo skozi nos in kdaj skozi usta ter kaj je idealno dihanje?

Skozi nos dihamo v bistvu vedno. Naš dihalni vzorec ko smo gledale evolucijo je v bistvu nos - nos. Vdih in izdih bi morala biti enakomerna dolga. Ko izdih podaljšujemo, takrat umirjamo naš dihalni proces in takrat lahko rečemo, da se bomo hitreje vrnili v parasimpaticus. To je normalno dihanje ker porabimo najmanj energije. Gre za refleksno dihanje. Vi ne boste razmišljale kako dihate, če boste avtomatsko dihale čez nos. Dihi morajo biti neslišni, počasni, ker lahko takrat zagotavljamo pravi pretok po naših dihalnih strukturah brez vrtinčenja. Kdaj pa lahko dihamo skozi usta? Kadar je nos zamašen, ko je zožena dihalna pot in pri izvajanju dihalnih vaj, torej danes bomo poskusile dihat skozi nos, lahko bi se pa igrale na različne načine in pa pri anaerobni aktivnosti – kadar smo zelo aktivni pri športu, je skoraj nemogoče pričakovati, da bi dihale skozi nos.

Sedaj pa še glavno vprašanje: kakšno je idealno dihanje?

Zelo pogosto se pogovarjamo kakšna je idealna telesna drža, kako bi morali idealno spat in

kako idealno dihat. Jaz ne verjamem v besedo »idealno«.

*Idealno dihanje je takšno, da je vedno malo drugačno.
Idealna drža je taka, ki se prilagaja situaciji.*

Ne morem reči kaj je idealno, lahko pa rečem kaj je optimalno. Pričakuje se, ampak zato ker vas kaj boli, ker ste drugačne rasti, ker nimate tako visokega stopalnega loka, ker je vaš dihalni vzorec spremenjen, so se pač stvari postavile malce po svoje, tako, da lahko to popravljamo, ne moremo pa gledat kaj je idealno. Ker tisto kar je lahko za vas idealno, je lahko za mene popolnoma neprimerno. Jaz nisem bila nikoli plesalka in nisem toliko gibljiva. Če ste vi zelo gibljivi, bi lahko šli v neke skrajne amplitude. To je treba vedno prilagajat. In ko boste delale s svojimi strankami, imejte to v mislih, da ni nujno, da je prekomerna korekcija v »idealno lego« najboljša. Lahko je za njo tudi preveč.

Dihalne mišice

Dihalna mišica ni samo diafragma, ogromno struktur je vpletenih v ta proces.

Diafragma je naša mišica v spodnjem delu koša. Reče se ji tudi trebušna prepona ali diafragma abdominale.

Potem imamo medrebrne mišice. Te dajejo vitalno vlogo pri dihanju. Interkostales, interni in externi. Eksterni dela na vdih, na izdih delajo pa interni.

Potem imamo trebušne mišice. One so vpletene v dihalni proces. Transferzus abominus obliques externi interni in rectus abominis.

Nato so mišice medeničnega dna. Strokovno in medicinsko se jim reče perineum. Levator ani, mišice cocygeus in fascia.

In pa multifidus. To so mišice hrbtne dela in vplivajo na stabilizacijo hrbta.

To je torej ogromno struktur in ko ena od teh struktur zataji, lahko pride do bolečin. Tako, da je bolečina kot referenca na notranjo enoto, da je ena izmed teh struktur »šla na dopust«. Se pravi, da je treba potem s pravilnim dihalnim vzorcem stvari vračat.

Dajmo se sedaj nekaj časa zadržati na diafragmi. Ta zagotavlja 75% dihanja. Šle bomo tudi čez, kje to je. Oživčuje jo frenicus, delno je pa tudi pod zavestno kontrolo. Večino dela frenicus na nezavedni ravni, tako, da dela samodejno in avtomatsko, ampak je treba vedeti, da lahko mi zavestno vplivamo na diafragma. To nekaj časa sploh ni bilo potrjeno iz medicinske stroke.

»C3, 4, 5 keep the diaphragm alive.«

Torej če si zlomimo tilnik na C6 preživimo. Če si zlomimo tilnik med C3 in C5, umremo. Tako ko se prekine ta tok, da diafragma samodejno dela, to je naša glavna stvar, zato je vrat tako pomemben, da ga čuvamo. Kaj diafragma omogoča? Omogoča trebušno dihanje. Če pogledate na shemo vidite kako ima tudi laske. Pripenja se na koncu prsnice, kjer je tako imenovan ksifoidni odrastek, potem se pripenja od 7. – 12. rebra notri in pri notri v točko T12. Če se je ona pripela na 7. rebro, potem gre tudi na 7. prsno vretence in od tam se pripenja v vsako strukturo čez TH, torej čez 12 prsno vretence, kjer se pripenja z laski, ki se imenujejo pilastri - odrastki do L3, torej do 3. ledvenega vretenca. In ko mi dihamo, vplivamo na cel ta segment. Torej od T12 do L3 lahko sočasno hidriramo. Zato je tako pomembno, da kvalitet-

no razmaknemo diafragmo v vse smeri. Ko mi dihamo, zelo pogosto spodbujamo dihanje z diafragmo v prsni koš spredaj. Ob tem je še bolj grozno to, da pozabljamo na dihanje v prsni koš zadaj. Torej če rečemo, da se diafragma pripenja od 7. – 12. vretenca, je dihanje spredaj in zadaj enako pomembno in to je najpogosteje kar jaz ugotavljam, torej, da dihamo ljudje zelo prsno, povečujemo ledveno lordozo, to je naravna krivina ledvene hrbtenice in posledično nikakor ne pridemo do gibanja v zadnjem delu prsnega koša. To popolnoma zmanjša pretočnost, sposobnost hidracije in prekrvavitve zadnjega dela hrbta. Zato je zelo pomembno, da dihamo 3 dimenzionalno s prsnim košem in z rebri in ne samo s sprednjim delom. Diafragma se res pripenja spredaj, ampak se zelo pomembno in še v večjem segmentu pripenja zadaj.

Kaj se zgodi ob vdihu in kaj ob izdihu?

Diafragma je dvignjena navzgor in medenične mišice so dvignjene navzgor. To je naš lok. Imamo ustno votlino, diafragmo, medenične mišice in stopalni lok in vse 4 so obrnjene takole. Ko se z vdihom diafragma skrči, se spusti in sočasno se medenične mišice odzovejo, enako naredijo. Ko izdihnemo, se diafragma dvigne in medenične mišice se dvignejo. Ali veste koliko napačnih analiz je na internetu? Prisežem, da če napišete »movement of the diaphragm and pelvic floor«, vam bo pokazalo, da delajo drugače. V bistvu se odzivajo temu pritisku, ker smo prej rekli, da je tukaj stalni pritisk in ko se diafragma sprosti, se trebušne mišice razpnejo in se medenično dno odzove. Tako premikamo trup. Zato se tudi zgodi ob vdihu izmenjava plina ker ko vdihnemo, diafragma razširi rebra in zrak se spusti v pljuča. Nikoli ne neha delovati. To je ena mišica, tako kot srčna struktura, ki vedno dela. Gre za vztrajna vlakna. To so zelo specifična vlakna. Imamo mišice, ki delajo 20% ali 100% samo 5 minut. Ona ima vlakna vztrajnosti. Najbolj se giblje predel vezan na rebra in ob diafragmalnem dihanju se stimulira parasimpaticus.

Torej kar gledate na sliki je plastificirana diafragma, zgoraj je pa osrčnik. In tudi piše, da so jo 2018 šele prvič usposobili, torej izrezali ven iz človeka. Hec je, da so naredili tako, da so vezivno tkivo plastificirali. Notri je srce. To pa je osrčnik, ki objema srce. Poglejte kako je neposredno povezano z diafragmo. Diafragma in osrčnik sta torej kot ena struktura. Kot, da bi rekla, da živita skupaj. Kar pa tukaj ni prikazano in sem našla potrditev, je ta, da imamo pod diafragmo enako vrečko vezivnega tkiva povezanega z želodcem. Tako, da je v bistvu diafragma, gor imamo osrčnik in spodaj je želodec.

Kako se kažejo pri ljudeh patologije, ki imajo zelo zakrčene te strukture?

Če se kdo zelo naje, kar pomeni, da strukture v želodcu povlečejo želodec navzdol, povlečejo diafragmo navzdol in povlečejo osrčnik navzdol, če jaz vezivno tkivo, kjer je srce notri, povlečem navzdol, to pritisne na srce in začne srce utripati, zato ker potrebuje malce več stimulacije. On se hoče znebiti tega pritiska. In človek reče: »ko se najem, potem imam občutek, da mi srce palpitira.« To pomeni, da so vezivne tkivne strukture zelo skrajšane, da imamo tako slabo dihalno tehniko, da moja diafragma sploh ne dosega popolne kapacitete spusta in dviga in je posledično vezivno tkivo okoli srčnika, želodca in diafragme tako omejeno v gibljivosti. In edini način kako lahko to izboljšamo je z dihanjem. V preteklih licencah smo šle od ene osebe do druge in najtežje je bilo razumeti to, da ne gre v neke dele, enostavno ne gre, ker so strukture preveč rigidne. Če je rigidno ali če telo ni navajeno dihati, potem ne bomo danes dosegli to dihanje, je pa potem na vas to kot domača naloga, da boste resno prakticirale, da se bodo odprle napetosti tudi v teh delih telesa, ki jih mogoče danes ne bomo uspele raztegniti oziroma sprostiti. To je samo en velik tonus. Če smo prej rekli, da je vezivno tkivo sestavljeno iz kolagenskega, elastinskega vlakna in pa matrixa, to je samo tre-

ba drenirat in samodejno samo s pomočjo dihalnih vaj priti do večje kapacitete dreniranja in gibljivosti okoli želodca in osrčnika. Če imate take težave se ne ustrašit. To je samo stvar prakse.

Kako poteka dihanje pri astmatikih?

Isto. Je pa bistveno bolj plitvo. Astmatik hlasta po zraku in takoj ko je plitvo dihanje, ima tako neposredno tudi sama diafragma bistveno manj gibanja. Vsi, ki dihajo plitvo, imajo enako patologijo. Ne boste verjele, tudi če pridemo s težavo z vratom ali s križem, vsi dihajo prsno in plitvo. Kratki vdih, kratki izdih in seveda zaradi tega potrebujemo več kot 16 vdihov na minuto in imamo zaradi tega posledično zrušeno premikanje diafragme in spet naši notranji organi se ne premikajo in smo zaciklani. Imamo povečano vnetje v telesu, slabši stopalni lok, odzive medeničnih mišic, postajamo rigidni, zategujemo čeljustni sklep, vedno bolj smo zakrčeni v temporalnih strukturah. Vse je torej povezano.

Medrebrne interkostalne mišice omogočajo prsno dihanje. Če smo rekly, da se pripenja diafragma od 7. – 12. rebra, je še kako pomembno, da so naše medrebrne interkostalne mišice elastične. Nahajajo se v medrebrnih prostorih. Interkostalne mišice externi so tiste, ki so na shemi obarvane zeleno. Interkostalne mišice interni so obarvane roza. In če pogledate zeleno, so malo bolj v ospredju, se pravi bolj površinske, čeprav so globoke in te omogočajo vdih. Dejansko se dogaja razširjenje med rebri in ob izdihu interkostalne mišice interni delajo ko premikajo rebra skupaj. To se pravi, da morate vedeti, da je to med rebrnim prostorom in za te mišice je pomembno, da morajo delati skladno z diafragmo. One se »najboljša sestra« z diafragmo.

Kar je pomembno za razumet je, da včasih to ne gre tako zelo enostavno. Če na enem delu naše dihanje ni dobro, to pomeni, da jo lahko vzpodbujamo z pritiski. Tako kot vezivno tkivo imajo različne mišice različno število receptorjev. In medrebrne mišice so kot vratne, to se pravi oksipitalne mišice bogato prepredene z receptorji. In če jaz v enem delu nimam dobrega dihalnega vzorca, samo s prsti s pritiskom v medrebrni prostor stimuliram možgane, da bodo znali dihati v ta del. Lahko se zgodi, da so tkiva skrčena in to ne bo takoj možno, ampak sčasoma je masaža medrebrnih struktur teh interkostalnih mišic edini način kako bodo ljudje bolj prsno zadihali in posledično bomo dali dihanje diafragmi ker če se diafragma pripenja na rebra, sedaj razumemo, da rabimo njeno razpiranje v vse smeri. Pritiski v interkostalne mišice so bistveni.

Trebušne mišice podpirajo dihanje. To se pravi, diafragma omogoča trebušno dihanje, interkostalne mišice prsno, trebušne ga pa podpirajo iz vseh smeri. Imamo notranjo poševno trebušno mišico, to je oblicus in imamo prečno poševno, to je trasversus. Razpete so med prsnim košem in medenico. Njihov skupni tonus pa zagotavlja znotraj trebušni pritisk in pa seveda ustrezen položaj notranjih organov.

Kdaj so te trebušne mišice aktivne?

Kadar kašljamo, kihamo, bruhamo, se smejemo. Pomembne so pa pri govoru, petju, igranju pihalnih inštrumentov. To ni samo stvar dihanja in se nikoli več ne vklopijo. Te mišice sodelujejo predvsem pri tem. Če smo ravno pri bruhanju, se diafragma močno skrajša in potisne trebušno vsebino navzgor.

Imamo kar nekaj trebušnih mišic. Vse se pripenjajo na podobno mesto. Predstavljajte si hrbtenico in notranje organe. Sedaj si lažje tudi predstavljate vezivno tkivo, ki je okoli in na vrhu tega so mišice. In tudi okoli mišic je vezivno tkivo, potem je še nekaj podkožjem. Najbolj globoka mišica trupa je trasversus abdominis. To je bila glavna stabilizacijska mišica

trupa in je še vedno, ampak ni edini krivec za bolečine v križu. Z dihanjem, ki ga bomo danes prakticirale, spodbujamo delovanje te mišice. Pripenja se tako kot diafragma na diksifoidni odrastek, na spodnji rob reber v T12, tako, da imata transversus in diafragma isto domovanje in to domovanje ima tudi psoas. Spodaj se pripenja na sramnico in potek okoli medenice vse do hrbta. To je glavna trebušna oziroma najgloblja.

Nad njo imamo 2 oblicusa. Interni in externi. Interni so kakor, da bi rekli, da se iz medenice pripenjajo na prsnico in rebra, tako kot, da bi rekla obratni žepek. Potem imamo externi, kakor, da bi dala roke v žep od zunanjih robov prsnega koša v sramnico.

Potem imamo še rectus abdominis, ki ga tukaj nisem omenila, ampak načeloma Mayers, ki študira samo fascie, pravi, da je tukaj tudi vklopljen rectus pri dihanju.

Ko vi vdihnete, se te mišice razpnejo in ko izdihnete, se mišice sprostijo. To se zgodi samodejno zaradi Boylov zakona, zato ker se pritisk v trebušni steni poveča. Ko pridejo ljudje k meni in to še posebej tisti, ki so vedno navajeni držati trebušno steno, mi rečejo, da so se trebušne mišice čisto raztegnile. Mišice se rahlo raztegnejo, ampak ostanejo pod tonusom. Temu se reče ekscentrična napetost. Kar pomeni, da obstaja napetost in ne da se razrahljajo ker potem padli po tleh. Če nebi delal transversus, bi nas prevrnilo na nos. Transversus je glavna struktura, ki nas drži pokonci. Mišice delajo ob vdihu in izdihu.

Imamo tudi mišice medeničnega dna. Fantje imajo ožjo medenico in višjo, punčke pa imajo nižjo in širšo. Spredaj imamo sramno kost, na katero se pripenjajo medenične mišice, ki potujejo do sebnе kosti in nato do trtice, nato na drugo sebnо kost in nato zopet nazaj na sramno kost. Zelo pogosto mi rečejo ženske, da imamo sečnico, nožnico in zadnjik. To je vse res, ampak vse okoli je naša mišica. Ko jo vi krepite in ko razmišljate, da jo stiskate, biserček, vse ogrlice in jajčke, probajte čutiti in vizualizirati, da iz sebnih kosti zapirate medenično mišico. In iz sramnice in iz trtice zapirate mišice. Ne izključno samo iz teh krožnih mišic, zato, da ne bomo ostali samo na lokalnem delu. Vizualizirajte si kako je to velika struktura. Seveda začetek je sečnica, nožnica, zadnjik. Na ta način se zavedamo kje smo. Potem je pa treba začeti še z vizualizacijo, desno sebnо kost ob levo, levo sebnо kost ob desno, sramnico proti trtici, trtico proti sramnici, zato, da dobimo malo večji in širok spekter aktivnosti. Na tak način krepite mišice medeničnega dna.

Mišice medeničnega dna imajo stalni tonus, tako kot naše mišice trebušne stene, zato, da nas držijo, medenične mišice pa še lažje razumemo, da imajo tonus zato, da se ne polulamo. Nudijo podporo organom v mali medenici in v trebušni votlini. Sodelujejo pri zadrževanju in izločanju urina. Zaradi svoje lege imajo medenične mišice pomembno vlogo pri vzdrževanju pokončne drže.

Zakaj sta diafragma in mišice medeničnega dna pomembna pri tem vidiku?

Zato ker so povezani preko fascie. Imamo torej znotraj trebušni pritisk in imamo fascialno povezavo. Ko obravnavamo telo, je pomembno, da vidimo diafragma in medenično mišico kot »najboljši prijateljici«.

Znotraj trebušni pritisk »intra abdominal pressure - IAP«. S tem, da ko gledamo v mišice, govorimo o intra abdominalnem pritisku. Ko govorimo o vezivnem tkivu, govorimo o intra abdominalnem hidravličnem pritisku, ker gledamo na plin in vodo, da sta 2 fizikalni sestavini, ki se dotikata. Torej Boylov zakon, ko se volumen prostora zmanjša ob vdihu, se pritisk poveča. To je intra abdominalni pritisk, ki posledično stabilizira vsako vretence posebej. Govorimo predvsem o ledveni hrbtenici, prsna se pa tako stimulira s pravilnim dihanjem in ustrezno tudi podpre ker če diafragma razpnemo v vse smeri, potem vemo, da imamo tudi

stabilizacijo vzdolž prsne in ledvene hrbtenice boljše. Je pa zato potrebno ustrezno odzivanje medeničnega dna. Če imamo medenično dno preveč rigidno, se ne bo ustrezno odzivalo. Če imamo preveč razrahljano, tudi ne. Zelo pomembno je vedeti, da imata diafragma in medenično dno enako oživitvenost. To je ta intra abdominalni pritisk trupa.

MIŠICE MEDENIČNEGA DNA

Mišice medeničnega dna so v različnih delih različne strukture. Pri trtici so ene, zato če koga pri padcu na trtico, trtica zelo boli, potem je treba bolj obravnavati te strukture, spredaj pri sečnici so druge. Moški imajo 2 luknji, ženske imajo 3. To ni samo mišica, ampak imamo ligamente, živce in vezivno tkivo. Te mišice so zelo prepredene z živčnimi in vezivnimi vlakni. Nepravilno delovanje medeničnih mišic povezujejo z bolečinami v sakroilikalnem sklepu, z bolečinami v križu, bolečinami v trtici in v velu z bolečinami v kolku. Zato ker so notranje stenske preko vezivnega tkiva povezane z medeničnim dnom.

Disfunkcija je oslabitev mišično skeletnega sistema. Lahko bi imeli nevro mišične težave, živčne težave, lahko bi imeli psihološke težave, lahko bi imeli hormonalne motnje, motnje v delovanju imunskega sistema, psihosocialne težave, visceralne motnje...

V fazi menopavze so delali raziskave kako začnemo izgubljati na hormonih. Že po 35. letu se začnejo v mišicah medeničnega dna naplavitve vezivnega tkiva povečevati, zato v bistvu postaja vse skupaj bolj »marble«, kot kamen, kjer postaja notri čedalje bolj belo. Tako je tudi z našo medenično mišico. Ko smo mlade, je vse skupaj rdeče, po 35. letu se pa začne integrirati notri vezivno tkivo in posledično naše medenične mišice izgubljajo na elastičnosti. To je dobra razlaga zakaj se ženske po 35. letu težje odpirajo ali raztezajo. Študije so pokazale, da se nekatere ženske po 40. letu hitreje strgajo v medeničnem dnu, zato ker imamo več vezivnega tkiva.

Zakaj imamo medenično dno?

Zato, da podpira notranje organe, to pomeni vse: sečni mehur, sečnico, danko, maternico, nožnico, trebušno votlino, nadzor urina in blata, zadrževanje in odvajanje – inkontinenca težava pri zadrževanju in odvajanju. Sodeluje tudi pri dihanju z vzdrževanjem znotraj trebušnega pritiska, s čemer povečamo stabilnost. Sodeluje tudi pri spolnem doživljanju, pri ženski sodeluje tudi porodu.

Ko pride do težav, nimamo npr. inkontinence, imamo pa bolečine v medenici. Lahko je težava v medeničnem dnu. Nekatere ženske so tako občutljive, da jih lahko moti že britje. Če imate kake bolečine, ki niso identificirane ali ne ve nihče iz zdravstvene stroke kaj je, se nehajte brit.

Kako funkcionirajo?

To so strukture, ki so debele 2 cm. Diafragma je debela 0,8 cm. Se pravi, je izjemno tanka. Medenične mišice so v različnih slojih. Nanje vplivajo misli, brazgotine, lokalne travme, psihološki stres, ker ko se zakrčimo, se zakrčimo v celoti. Ko gremo na vodo ali blato, se te mišice popolnoma sprostijo in takoj zatem dobijo tonus. Problem se dogaja pri stranišču in pri pritiskanju. Takrat ko pritiskamo, obremenjujemo medenične mišice. Zelo pomembno je, da teh obremenitev nimamo in da ne pritiskamo, ampak ko odvajamo, da pustimo, da se vse odvede tako kot telo želi. Ne smemo pretiravati pri temu, kajti pritiski na silo obremenjujejo in raztegujejo strukture. Ko gremo lulat, počakajmo. Lahko dodamo nežni pritisk, ne

pa močan. To še posebej velja pri odvajanju velike potrebe.

Kako se odzivajo?

Primarno pri vdihu, ker ob vdihu se spustijo navzdol, preprečujejo inkontinenco in prolaps notranjih organov in še enkrat poudarjam, inkontinenca ni samo zaradi šibkih mišic, lahko je tudi zaradi preveč napetih in posledično ne moremo it lulat. Če ne morete odvajati, ni vedno vse povezano samo s slabo prebavo, lahko je tudi zaradi preveč skrajšanih mišic medeničnega dna.

Imamo torej stiskanje trebuha, ti ljudje stiskajo medenične mišice, potisnejo medenico naprej in rebra zaštrlijo. To govorim v vsakdanjem življenju, ne med vajami.

Štrleča rebra so prvi znak nestabilnosti v trupu in slabe dihalne tehnike.

Ko človeka uležete na hrbet in bo imel štrleča rebra, veste, da ta ne zna dobro dihati niti nazaj, niti nima pravilno vzpostavljenih pritiskov znotraj trebušne votline, kaj šele pri medeničnem dnu. To bo ena indikacija ko boste dobile eno osebo pred sabo. Taka oseba mora nujno začeti pravilno dihati ker potem to zruši težiščnico, obremenjuje, skrajša in vodi v bolečine.

Potem imamo naše multifiduse. Ti so ob hrbtenici, zelo globoko. Ko so delali analize, se aktivirajo tik pred gibanjem, tako, da v bistvu pomagajo supertirat telo na način, da tik pred gibanjem podprejo hrbtenico. Pri vdihu se podaljšujejo, pri izdihu se krčijo refleksno. Zakaj je ob optimalnem dihanju izvajati težji del diha ob izdihu? Najprej je vdih, potem je izdih in ko izdihnemo se te mišice skrajšajo in zato lahko zagotavljamo bolj kvalitetno dihanje, bolj kvalitetno podporo. Torej pri izdihu se bolj kvalitetno podpre tako hrbtenica kot mišica trupa. Nekateri tehniki pravijo, da je treba najprej izdihniti in nato narediti obremenitev ker s tem stimuliramo hrbtne mišice.

Ali je lahko neravnovesje če treniraš samo medenično dno oziroma stiskanje vagine, ostalih pa ne? Ali lahko to vpliva na nepravilno dihanje?

Raziskave za stimulacijo medeničnega dna so pokazale, da samodejno sprožimo aktivnost transverzusa in hrbtnih mišic. Po tem vrstnem redu je bolj logično, da stiskamo medenično dno, ne ves čas ali vsak dan, ampak kot serijo vaj za krepitev, zato ker se s tem samodejno aktivirajo trebušne in hrbtne mišice. Ni pa obratno. Če jaz stiskam trebušne mišice, mi ne bo samodejno aktiviralo medenično dno.

Ali pri moških pri mišicah medeničnega dna tudi pride do teh naplastitev vezivnega tkiva?

Ne! Oni imajo čisto drugačno strukturo mišic medeničnega dna. Moremo pa vedeti, da z leti vezivno tkivo dehidrira in zmanjšuje se elastin in kolagen. Posledično postajamo vsi bolj rigidni.

Kaj delamo pri vdihu in izdihu in katere mišice se vklaplajo?

Vdih se imenuje tudi inspirij. Pri normalnem dihu sodelujejo diafragma, interkostales externi, transversus abdominis in notranji abdominalni obliki – puševne mišice. Pri normalnem izdihu, tako imenovanem ekspiriju, delajo mišice pasivno. Mišice se samo sprostijo. Vse gre samo v normalno stanje.

Globok forsiran vdih, to rečemo takrat ko zelo pretiravamo in takrat nam delajo pomožne dihalne mišice. To je zelo pomembno vedeti, ker tisti ljudje, ki dihajo s pomožnimi dihalnimi mišicami, bodo napeti v vratu. Ko mi dihajo in če gledate moj vrat, se vrat naj nebi odzival. Takrat ko dihajo forsirano, se vrat napenja med dihanjem in to ni prav. Še kako narobe je, da čutimo napetost v tem delu. Ljudje, ki imajo probleme, ki dihajo plitvo ali so v simpaticusu, dihajo v zgornji del. SCM – sternocleidomastoid, ta mišica zelo kompresira in vrat lahko povzroča tudi glavobole. Potem imamo levator scapulae - dvigovalka lopatice, zgornji trapezi, pectoralis minor, to je zelo pomembna mišica, ki nadlahtnico povleče naprej in pa scaleni, to so mišice nad ključnico, ki so pogosto zelo napete tudi na dotik.

Globok forsirani izdih, to ima pilates. Takrat delajo vse trebušne mišice, intercostales externi, psoas major, medenično dno. Takrat pa stimuliramo vse strukture. Če potrebujemo forsiran izdih, si lahko pomagamo, ni pa to normalno ko mi vsakdanje funkcioniramo.

Kaj pomeni optimalno dihanje?

Gre za dihanje z diafragma s čim manjšo porabo energije. Naše dihanje bi moglo biti energetsko nepotratno. Zato smo tudi narejeni. Ali je to dihanje s trebuhom? Dihanje z diafragma povezujejo kot trebušno dihanje, ampak to ni prav! Dihanje s trebuhom, ni dihanje z diafragma. Zakaj ne? Dihanje z diafragma pomeni širjenje trebušne stene v vse smeri, ne samo v trebuh. Trebušne mišice pa delujejo nasprotno od diafragme. Ona se skrči, trebušne mišice se raztegnejo. Dihanje samo s trebuhom naprej ne omogoča upora celotnemu diafragmalnemu premikanju, zato zmanjšuje sposobnost diafragme za učinkovito aktivnost. S trebušnim dihanjem, dihajo naprej, s prilastki ker forsirano dihajo naprej, posledično lahko povečujemo tudi krivino ledvene hrbtenice in obremenjujemo vretenca. Kaj je pomembno, je dihanje v vse smeri tridimenzionalno. Tako, da nikakor ne pomeni dihanje z diafragma, dihanje s trebuhom. Ko boste začeli ljudi prvič učiti, bodo vsi dihali forsirano v trebuh. Tako obremenjujemo ledveno hrbtenico.

Diafragma ima 2 luknji. Ena je pa požiralnik, ena je za aorto. Ima belo strukturo in šele potem ob robu diafragme je rdečkasta. Temu belemu delu se reče aponeuroza in se skoraj nič ne premika. Temu rožnatemu delu se pa reče mišična vlakna in se premikajo. Poglejte kako je enako široko mišično vlakno v hrbtu, oziroma okoli hrbtenice v tem zadnjem delu, kot v sprednjem delu. In če mi dihajo samo s sprednjem delu, nikoli ne bomo premaknili diafragmo v tem zadnjem delu hrbta. Poglejta kako je to vezivno tkivo tukaj še lepše videti kako gre dol do ledvene hrbtenice, kako čudovita belina objema vretenca. Če dihajo s sprednjim delom trebuha, stimuliramo samo ta del, ne pa celotno diafragma okoli in okoli. Zato je dihanje v vse smeri pomembno, zato, da ne bomo poškodovali hrbta in bomo posledično bolj optimalno premaknili vsa vlakna diafragme okoli in okoli.

Torej pomembno je vedeti, da se diafragma pripenja na vse notranje organe. Pomembno je povedati, da diafragma vpliva na vse trebušne mišice, jih stimulira in aktivira in pa da so pomoč diafragmi medenične mišice, zato je pomembno, da če hočemo imeti zdravo diafragma, moremo imeti zelo funkcionalne medenične mišice in obratno. Medenične mišice, ki so zelo funkcionalne, pomagajo diafragmi. Treba je torej optimizirati način dihanja in opazovati tridimenzionalni sistem dihanja. Ob vdihu se trebušna votlina enakomerno napolni in sprazni z zrakom in pa treba je gledati prsni koš, pri čemer naj bi se minimalno dvigala ramena.

Kar sem še hotela poudariti vezano na dihanje je to, da ko mi vdihnemo, se spodnja rebra odpirajo vstran in ko izdihnemo, se spodnjih 6 reber zapira navzdol. Vklapljen je tudi prsni koš. Premikanje zgornjih 6 reber, to je čisto minimalno in ne čutimo, ampak želim, da fizikalno razumete, torej ko vdihnete se zgornjih 6 reber odpre naprej in nazaj.

Pri izdihu transversus abdominis se aktivirajo oziroma skrajšajo mišična vlakna, pri vdihu so ravno tako napeta. Važno je, da razumete, da se T2 transervus abdominis napne tako ob razširjanju kot skrajševanju. V vsakem primeru dihanja se transversus aktivira. Pritiskanje popka proti hrbtenici destabilizira dolgoročno hrbtenico, tako, da vam ne priporočam, da držite popek ves čas. To je lahko samo del prakse. Kar je pa problem, je pa ta, da ljudje potem to skoz uporabljajo. Če hodimo in držimo trebuh vedno notri, si destabiliziramo hrbet, tako, da delajte na tridimenzionalnem dihanju, da vam bo lažje vzpostavljati pravilno sosledje teh sil, ki tudi gravitacijsko vplivajo na naše telo.

DIHANJE S TREBUŠNO PREPONO

Lahko se vsedete na stol, lahko sedite po turško na blazini. Obstajajo določeni položaji kako polagati roke, zato bi vas rada popeljala čez. Z dlanmi bomo pogledale ali nam uspe razpenjati hrbtenico tridimenzionalno.

Prva stvar je stimulacija diafragme.

- S korenem dlani pri palčevem sklepu se bomo naslonili pod prsnico. Nekateri rečejo temu področju solarni plexus. Jaz rečem temu ksifoidni izrastek.
- Položite dlan na to področje. Lahko greste malenkost nižje, da ne boste na nobeni trdi kostni anatomski točki in zadihajte v svojo roko. To je prva dimenzija dihanja, dihanje z diafragmo.
- Lahko gre vdih do sramne kosti, odvisno kako dobro ste zvezirani.
- Roko pritisnite malce v to točko in izdih. S pritiskom roke navznoter, boste spodbudile nevrološko diafragmo, da naredi bolj kvaliteten spust in posledično bolj kvaliteten vdih.
- Sedaj to roko prestavimo pod popek. Probajmo vdihniti tudi tukaj. Tudi tukaj boste dihale počasi. Po teoriji naj bi se od prsnice do sramnice naš trup dvigoval enakomerno. Vdih naj bi se čutil tako v zgornji predel in tudi v spodnji predel. To ni pretiravanje in ni nasilno dihanje. To je prva dimenzija. Tako dihamo, premikamo vse notranje organe in dreniramo naše vezivno tkivo visceralnega dela.
- Druga dimenzija: Ko smo omenili, da se nam od 7. – 12. rebra pripenja diafragma, je torej pomembno, da jo probamo dobiti.
- Z rokami poskušajte prijeto tako, da greste čim bolj z roko nazaj. Probate odrinit svoje roke vstran.
- Sedaj dihamo v zgornji del telesa.
- Če vam je to šlo, potem obrnite roke na ledveni del in poskusite vdihniti tudi sem. Tukaj se že dotikamo tretje dimenzije, vdih v hrbet in v rebra zadaj.
- Če pogledate se vidi tudi vdih v trebuh. Ne pozabit, da ena dimenzija ne izključi drugo, ampak jo poveže.
- Če ne gre, pritisnite prste v medrebrne prostore in stimulirajte interkostalne mišice. Na ta način boste lažje začutile kako vdih poteka tudi zadaj. Ta je najpomembnejši in tukaj imamo lahko velik problem. Ko pritisnemo ob rebra, ni nobenih takih tekstur, da bi lahko naredili škodo. Edino kar je pomembno, je treba najti medrebrni prostor. Nikoli ne pritisnemo na rebra ker zna biti boleče.
- Ko vdihnemo, se rebra razprejo in ko izdihnemo se rebra skrčijo.
- Ko govorimo o masažah interkostalnih mišic po navadi bolijo. Tam kjer vam ne bo šlo dihanje, bodo mišice na dotik boleče. Kaže na zastoj, na popolno rigidnost, na to, da mišica ni navajena delati ker tam ni stabilizacije in posledično prenosa sil. Tako, da je zelo pomembno, da delate vedno na tridimenzionalnih strategijah. Če danes masirate in je

uspešno, to še ne pomeni, da bo jutri šlo kar samodejno naprej. Morate delati približno 5.000 ponovitev, da lahko rečemo, da nam je nekaj šlo v avtomatizem.

- Sedaj pa še vdih v hrbet. Ta del je izjemnega pomena zato ker s tem podpremo ledveno hrbtenico in pomagamo razpenjat del spodnjega dela hrbta.
- Če gremo ob hrbtu, bomo čutile trne vretenc. To so naši spinozni odrastki.
- Poravnajte se tako, da jih skrijejo mišice.
- Če gremo od trnov vretenc malenkost bolj ven, boste čutile mišično strukturo. Jaz čutim celo tak grebenček. Tukaj bomo poskusili dihat. Če gremo bolj ven, so trebušne mišice.
- Kjer je kožna guba položimo roke, se poravnamo, sprostim in probajmo vdihniti v ta del.
- Sedaj tukaj prvič opazim, da imam na levi strani manj odziva kot na desni. To je popolnoma normalno.
- Vdih in izdih. Ker vem katera stran je moja slabša, se bom tam bolj potrudila.
- Sedaj diham v trebuh, v rebra in dodajam tretjo dimenzijo v hrbet. Ta premik je najmanjši in je najmanj viden, ampak je še kako pomemben. S tem stimuliram zadnji del diafragme, posledično postavljam prsni koš bolj pravilno, zmanjšujem verjetnost štrlečih reber in utesnitve v zadnjem delu. Z vdihom v ta del sproščam napetost ledvene hrbtenice in ustrezno stimuliram medenične mišice. Predstavljajte si fizikalno, če pogledate od zgoraj prsni koš in to dihanje lepo simultano iz vseh strani popelje pritiske po medenici navzdol. Če pa jaz držim prsni koš dvignjen, rebra naprej, križ utesnjen, pa vdihujem samo v prednji del, ne več tridimenzionalno.

Tako, da upam, da je ta predstava blizu kako vzpostaviti pravilno dihanje.

Jaz sem tako naredila, da sem šla v sede, ker je tako bistveno težje kot leže. Leže boste pa ve poizkusile in mi boste dale povratno informacijo. Jaz bom tudi ostala v tej skupini, tako, da vam bom lahko pomagala. Če to lahko naredite v sede, potem v leže ne bo nobenega problema. Opozarjam pa, da ljudje, ki se prvič soočajo s to strategijo, skoraj da ne morejo sede. Zato ker je gravitacija in morajo razmišljati. Ko se mi uležemo, zmanjšamo trebušni pritisk. Da ne govorim ko imamo kakšne težave s križem in posledično takoj ko zmanjšamo trebušni pritisk, lažje tridimenzionalno zadihamo. Mi se moramo naučiti kako v vertikalni legi uporabljati to dihanje. Zelo pomembno je delati na tem, da je naša drža in da vse stvari, ki se jih naučimo uporabljamo v vsakdanjem življenju.

Kaj pa pomeni, da je disfunkcionalno dihanje?

Posturalni mehanizmi so prva disfunkcija, ki jo lahko ima moj dihalni sistem. To pomeni slaba telesna drža. Bolj ko je telesna drža porušena, vedno boste morale vedeti, da bo zrušen tudi dihalni sistem. Potem imamo razvojne in zdravstvene težave, to so omejitve, npr. prsni koš se mi je udrl na eni strani, eno pljučno krilo so mi odstranili...vse to bo motilo dihalni proces. Potem je še čustveno, ki je vezano na počutje. Če ste vi pod stresom, če ste se ravnokar ločile ali imele eno travmatično obdobje, nikakor ne boste morale pravilno dihati, ampak vas bo življenje samodejno povleklo na to, da boste dihale patološko. Neodvisno od tega kaj je, vedno je ista patologija. In to je, da dihamo z zgornjim delom telesa, da dihamo s pomožnimi dihalnimi mišicami in da je zmanjšana odsotnost širitve v stranski in spodnji del prsnega koša. To je pomembno vedeti, ker če je neodvisno od tega kaj je problem, isti problem se vedno pojavlja in mi imamo orodje kako ga popravljati. Izpostavila sem tudi paradoksalno dihanje. To je tako, da gre ob vdihu trebuh notri. Je popolnoma disfunkcionalno. Na ta način obremenjujemo hrbet in izredno slabo vplivamo na telo. Če boste kdaj videle kako tako osebo, jo umirite in poizkusite iti z njo preko teh protokolov pravilnega dihanja ker si bo naredila veliko škodo in še dodatno obremenila zgornji del.

Sedaj pa še govorimo o slabi dihalni funkciji in o patologijah.

Najpogostejši vzrok bolečinam v spodnjem delu hrbta je nepravilno dihanje. Naredili so raziskave, da neodvisno od katerega koli drugega rizičnega faktorja, je slaba dihalna strategija največji problem ker povečuje aktivnost pomožnih dihalnih mišic, je tudi razlog za glavobole, tenzijske napetosti v vratu in ramenskih regijah in pa lahko povzroča nepravilno dihanje tudi težave z rotatorno manšeto in povečuje možnost refluksa. To je bistveno glede diafragme.

Glede prsnega koša je pomembno to, ker je prsni koš pogosto tog, medrebrne mišice so zelo slabo gibljive, diafragma ne dosega ustrezno premikajočo se funkcijo in to opazimo stanje kot štrleča rebra in pa medenico potisnjeno naprej. To pomeni, da povečujemo ledveno krivino in dvigujemo brado, kar skrajša vratne mišice zadaj. Tukaj se zopet pojavlja problem glavobolov.

Posledično so lahko prekomerno stimulirane pomožne dihalne mišice. Povzročajo dvigovanje lopatic in zaradi odsotnosti nepravilne stabilizacije, prevzemajo ledveno medenične stegovalke. To se pravi, bolj kot so napetosti v zgornjem delu ramena, večja napetost se začne pojavljati v ledveni hrbtenici in vsak vdih z dvignjenimi ramena poveča možnost bolečin v vratu in križu.

Tako lahko vidite kaj vse je lahko porušeno samo zato ker dihamo narobe. Vse to so izvlečki dolgotrajnih raziskav in potrjenih zdravstvenih dokazov.

Kaj so štrleča rebra?

Štrleča rebra so produkt šibke in raztegnjene diafragme spredaj. To se pravi diafragma, ki je prekomerno raztegnjena v prsnem delu in zelo slabo gibljiva v zadnjem delu. Zmanjša možnost, da se ustvarja ustrezni znotraj trebušni pritisk in ne stimulira medenične mišice več tako kot bi mogla.

Kdaj se lahko pojavljajo štrleča rebra?

Kadar imamo bolečine v medeničnem obroču, kadar plitvo dihamo, kadar nimamo ustrezne kontrole pri gibanju in pa problem, ki se pojavlja kot posledica je obremenitev oči. Ko so delali raziskave na vezivnem tkivu, so ugotovili, da človek, ki nima ustrezne dihalne strategije, to se pravi naprej štrleča rebra, ga lahko boli hrbet, posledično tudi nima dobre stabilizacije in vsako od naših 4 diafragm obremenjuje. Stabilizacijo išče s pomočjo oči. Takrat so oči bistveno bolj obremenjene. Človek, ki ima občutek, da je zgoraj ves čas napet in posledično se lahko pojavljajo tudi težave z očmi, kar se tiče slabega vida. To mi je bilo zelo zanimivo, da je lahko vid povezan z dihanjem, s stabilnostjo in s porušnim dihalnim vzorcem.

Kakšne so naše slabe dihalne funkcije in patologije?

Imamo torej trebušno steno povlečeno navznoter. Lahko gre za nesimetrično aktivacijo trebušne stene in to tudi zmanjša tonus trebušnega dihanja. To je čisti znak nefunkcionalnega dihanja. To boste videle ko se bo človek ulegel na hrbet in se bo zgornja tretjina trebušne stene dvignila, spodnji robovi trebuha bodo pa navznoter. Torej spodnji del pod popkom se ne bo nič premikal, zgornji del se bo pa premikal. To je prva patologija.

Šibke trebušne mišice nikakor ne dosegajo ustreznega znotraj trebušnega pritiska in tako

je treba ozavestiti aktiven stisk preden delamo vaje. To je zelo pomembno pri vseh, ki imajo bolečine v hrbtu in kadar imamo težave odpravljene, tega ni treba več delati.

Potem imamo lahko težave s premočnimi ali preveč zakrčenimi trebušnimi mišicami, ki med dihanjem preprečujejo gibanje diafragme in širitev spodnjih robov reber. Pri takih ljudeh boste takoj videle ker bodo dihali bolj v prsni koš in seveda zato posledično napenjajo medenične mišice in je preveč kompresirana ledveno medenična regija, zato je pri takih ljudeh zelo pomembno delati na sproščanju. Tako sproščujoče dihanje kot ga imamo me, je osnova pri takih ljudeh.

Tako, da imamo sedaj: trebušno steno vlečejo navznoter, ne znajo vzpostaviti pravi pritisk, potem imamo prešibke mišice, ki dihajo samo v zgornji del trebuha in ne v spodnji del ter take ljudi, ki sploh ne znajo sprostiti. Vse to je slaba dihalna funkcija, ki lahko vodi v katere koli faktorje, ki smo jih našli prej.

Kakšne so posledice dihanja?

Lahko imamo celo panične napade zato ker smo premalo dihalno vzpostavljeni oziroma naši možgani to čutijo kot premajhen dotok kisika. Lahko imamo bolečine v vratu, križu, glavobole. Celo mrzle dlani in stopala so referenca težav z dihanjem ker premalo stimuliramo limfo. Na začetku smo omenili, da jo z dihanjem aktiviramo 50%. Lahko imamo celo boleče noge, bolj izrazite alergije in težave s prebavo. Patologija je lahko tudi izjemna utrujenost, ker porabi veliko energije, če ne dihamo pravilno. Povečano imamo občutljivost na zvok in svetlobo, premalo kisika, ki doseže možgane lahko vodi v vrtoglavico. Zaradi neprisotne napetosti imamo lahko tudi boleča in trda ramena, celo motnje srčena ritma, zato ker diafragma ni popolnoma gibljiva in vleče osrčnik. Mravljinčenje v dlaneh je lahko tudi posledica in vse splošna povečana napetost mišic.

Sedaj si poglejta kaj vse lahko moti naše telo samo zaradi tega ker ne dihamo pravilno. Meni je zelo pomembno, da analiziramo dih na pravi način. Jaz sem zelo teoretični in anatomski človek. Ne vem pa kake stranke boste imele ve. Če meni razložite na tak način, potem vse razumem in temu sledim. Zanimivo je, da ortopedi ne gledajo na telo celostno, samo lokalno. Ampak morem reči, da se tudi njim širina širi. Že sedaj sodelujem z nekaterimi zdravniki in imajo posluš tudi za take stvari.

Praktični vidik

Če pogledamo telo, se trebušna stena širi torej tridimenzionalno, širi se pod pokom, vse do sramnice.

Vseh spodnjih 6 reber se odpira v stran, preostala nazaj.

Mišično dela: medenično dno, tranverzus, diafragma in multifidi s pomočjo znotraj trebušnega pritiska delajo refleksno.

Ko imamo vse to vzpostavljeno, tudi nimamo bolečin nikjer v telesu. Poudarek kar se tiče skeleta pa je, da mora biti stabilizacija T12 zadostna in ne stisk okoli pasu.

T12 je predel kjer se stika modrček. Najpogosteje ko se poravnamo, utesnjevamo točko T12. Po teoriji, naj bi bila križnica in T12 na isti steni. Če jaz utesnim to točko, mi zruši dihalno funkcijo. Tako, da imejte občutek, da mora biti T12 v enaki liniji kot vaša križnica. To pravi, da ko pogledamo vertikalno linijo in če želimo vzpostavljati vse te fizikalne lastnosti, ki smo jih našli, morata biti glava in ramena v liniji prsnega koša, prsni koš pa nad medenico. Točka

T12 in križnica morata biti povezana, medtem ko je ledvena krivina prisotna. Če je povečana ledvena krivina, povečujemo možnost štrlečih reber, omejujemo gibanje zadnjega dela telesa, ne omogočamo spuščanje vezivnega tkiva in mišičnega tkiva zadaj in pride vseh teh problematik, vezanih na medenično dno in na pritiske v ledveni hrbtenici.

Družbeni problem

Sedaj imam pa velik trebuh! Zato ne morem tako dihat. Ljudje pogosto zavračajo diafragmalno dihanje ker se bojijo, da bi imeli prekomeren obseg trebuha in zaradi tega raje napenajo trebušne mišice, jih zadržujejo ves čas napete, kar pa povzroča patologijo. In namesto pravilnega dihanja, diafragma skrajšujejo, uporabljajo prsno dihanje in s tem, ne dosega optimalni notranji trebušni pritisk in stabilizacija nikakor ni mogoča. Zato potrebujejo površinske mišice, ki niso del dihalnega sistema in v teh strukturah si povzročajo skrajšave. Te mišice imajo ogromen sprožilni trigger točk, dobivajo bolečino in ne morejo opravljati svoje primarne funkcije. Največji družbeni problem je potem človek prepričati, da se s tem obseg trebuha ne bo povečal, da se bodo pa zmanjšale bolečine, pritiski, diafragma bo bolj optimalno delala in človek se bo počutil bolj lahkotnega. Če imate kako oblekico, vem, da boste držale trebuh notri. Ampak dejte splošno v življenju dihat sproščeno. Utesnitve ne naredijo nič dobrega in res povem iz izkušnje, da če dihamo svobodno, potem zmanjšamo pritiske v celem telesu.

Če izpostavimo nekaj pozitivnih lastnosti pravilnega dihanja:

1. Krepi se nam imunski sistem. S tem ko mi stimuliramo limfo, odplaknemo odpadne produkte in omogočamo, da se naš imunski sistem ukvarja z drugimi stvarmi.
2. Masiramo notranje organe.
3. Razstrupljamo telo.
4. Spodbujamo tok limfe.
5. Povečujemo venski pretok. Vemo, da vene nimajo črpalke.
6. Uravnavamo pritisk in bitje srca.
7. Umirjamo um.
8. Omogočamo prehrano prsnih in medvretenčnih ploščic.
9. Povečujemo pozornost in se ne ukvarjamo z drugimi stvarmi, ampak se nam izboljšuje koncentracija.

Če delate od 10-15 minut kvalitetnega diha na dan, boste začele usmerjati vašo pozornost in boste bolj usklajene s svojimi mislimi. Tudi tiste, ki imate težave, potem je treba delati tovrstne vaje, da lahko kondicioirate svojo pozornost.

Reset živčnega sistema

Kako lahko nervozo in napetost popolnoma in na hitro odstranimo.

- Vstanimo in stopimo v širino bokov.
- Pete bomo samo dvignile in spustile dol. Če ste v stanovanju, lahko pride sosed pogledat kaj se dogaja.
- Nato še malo potresemo svoje roke.

Ko naredimo to 5x, resetiramo živčni sistem.

Ta vaja je meni tako krasna, enostavna, resetiramo informacije iz glave, kakor, da bi prebudile svoje možgane in vedno deluje. Delajte to vajo če boste zelo pod napetostjo ker zelo umirja vašo pozornost in telo.

ŽIVCI

V telesu imamo 72 km živcev. To je meni fenomenalna informacija. Predvsem je pa pomembno, da razumete, da vsak živec ovija žile, ki jih prehranjuje in vsak živec ima nociceptorje. To so receptorji za bolečino. Kdaj živec javlja nelagodje? Takrat kadar je utesnjen. Ko smo statični v nesimetriji, brez zadostne drenaže, s povečano količino vnetnih metabolitov, takrat telo javi, da je nekaj narobe in da ga boli. To pomeni, da kadar pridejo kronične utesnitve, takrat ima živec dovolj in vam javi bolečino.

Vsak živec ima svoj živec oziroma receptor za bolečino. Vsako nelagodje, recimo če prekrižamo noge, nam javlja živec ker mu ne paše, da ga utesnjujemo. Vse kar delamo in čutimo, je res, da se mišica in vezivno tkivo skrajšata, ampak je živec tisti, ki pravi, da je treba nekaj spremeniti ker mu to ne paše.

Ali obstaja dobro statično sedenje?

Jaz verjamem, da ne obstaja. Obstaja seveda ergonomsko boljši način sedenja. Najbolj optimalno sedenja je takšno, da se ves čas spreminja položaj. Najslabše je sedeti zravnano in pri miru 8 ur, pa tudi če je T12 v liniji s križnico in glava na navidezni steni. Najslabše je statično sedeti. Eno minuto tako, drugo minuto drugače, tretjo minuto zopet drugače...treba je menjavati simetrično. Živci imajo najlažjo stimulacijo 50% na eni in 50% na drugi strani. To pomeni, da če nosim torbico 10 min na levi strani, je za moje telo idealno, da jo nosim tudi 10 min na desni strani. Vse kar počnemo je zaradi živcev. Predstavljajo samo 2% telesne teže, ampak porabijo pa 25% vse energije. V razmislek naši možgani uporabljajo zato, da funkcionirajo glukozo.

Utesnitev živcev povzročajo nelagodja. Če to spregledamo, se bo pojavila bolečina. Poškodujejo jih ponavljajoči in enostranski gibi. Ko se gibi skrčijo in skrajšajo, takrat se razdražijo in so slabo drenirani. To privede do sprememb vzorcev gibanja v mirovanju in posledično tudi v gibanju. To se pravi ko jaz kronično skrajšam en del telesa in to tam ostane, mi začne motiti mojo gibalno funkcijo. To pomeni, da bom začela ramo dvigovat, kar bo skrajšalo vezivno tkivo, mišično tkivo in posledično utesnilo živec. Začelo bo javljati bolečino. Ko bom hodila, bom imela vedno rahlo nervirano ramo. To bo začelo spreminjati mojo hojo in posledično tudi moje gibanje čez prsni koš in medenico. To je problem. Treba je pravočasno najti vir problematike, da ne bo vplivalo na celo telo. Kot sem omenila, najhuje je ko začnemo to uporabljati v mirovanju in potem ko to prenesemo še v gibanje in tako naše telo to vzame za svoje. Potrebujemo 5.000 ponovitev, da to postane del našega življenja.

Imamo 12 možganskih živcev in 8 živcev nima povezavo z našim jezikom. Imamo vonjalni živec, vidni živec, gibalni živec, živec očesne mišice, živec za zgornjo poševno očesno mišico, živec za odmik očesa, obrazni živec, slušni, ravnotežni in pomožni živec, ki obrača glavo. Tudi kaj lahko vidimo, kako je pomembno oko.

Potem imamo pa 4 živce, ki so neposredno povezani z jezikom. Obstajajo 4 možganski živci, ki se direktno povezujejo z jezikom: trivejni živec (trigemunus), jezično žrelni živec, motorični živec za jezik in klatež (vagus), ki se povezuje tudi z ostalim delom telesa tako kot so medenične mišice.

Ko premikam jezik, neposredno vplivam na svoje možgane. Tako je tudi z očmi. Zelo pomembno je vedeti, da je to izjemnega pomena, če želimo vplivati na svoj nevrološki sistem. Možganski živci najbolj vplivajo na vid, na usta, na govor, na grlo. Imamo oko, ki vpliva na vid, imamo jezik in čeljustni sklep, ki vplivata na usta in imamo grlo in žrelo, kar vpliva na naš govor oziroma na glasilke. Za stimulacijo teh treh komponent, lahko vplivamo na celo telo. Telo je v celoti povezano tudi s kožo, zato ga je treba pri težavah tudi tako obravnavati. Ekto-

Juicy Face Lifting

derm je kot tkivo, ki se potem razvije v kožo in možgane, zato sta koža in možgani povezana med sabo. To je ta del, kjer stimuliramo predel kože ali predel obraza in s tem neposredno vplivamo na naše čutne informacije.

Če pogledate na shemo, boste vedno videle rdečo puščico, tako, da boste trivejni živec lažje identificirale. Trivejni živec, trigemunus oživčuje jezik.

Potem imamo jezično-žrelni živec, ki prav tako oživčuje naš jezik in je hkrati povezan z uporabo naših glasilk. Poteka zelo blizu vagusnega živca.

Potem imamo motorični živec za jezik. Ta je zopet povezan z jezikom in govorjenjem. Je prav poseben živec, ki deluje tako, da potiska jezik ven iz ust ter da giba jezik levo in desno.

Vsaka stvar ima svojo mišico. To je naš klatež. Je najpomembnejša struktura. Pogledajte kaj vse oživčuje – rodila, pljuča, prebavni sistem in je glavni mehanizem med parasimpaticusom in simpaticusom. Če pogledate po medicinski klasifikaciji, mi ne moremo vplivati na telo zavestno. Sploh na to kar je pod živčnim avtonomnim sistemom. Pa vendar, ko vplivamo na naša pljuča, lahko preko pljuč vplivamo na pritisk, na srčni utrip, na boljšo prebavo. Na to lahko vplivamo preko zavestnega dihanja. Glava je vse. Preko klateža vplivamo na možgane, preko dihanja vplivamo na vse kar oživčuje klatež. Tako, da ne more nihče trditi, da ne moremo vplivati na svoje telo. Klatež vpliva tudi na sluh, torej če smo zelo pod pritiskom, boljše slišimo, dvigne se nam srčni pritisk. Pri zlomu tilnika, ko utesnimo klatež, pride do apneje in takoj umremo. Ta del je torej zelo pomemben, da ga obdržimo zdravega in nepoškodovanega, ker živec oživčuje vse to kar smo sedaj delali, torej dihanje, srce, diafragmo...

Ste vedeli, da lahko z dihanjem mobiliziramo živec klatež in zmanjšamo posledice stresa in napetosti?

S tem dihanjem, ki smo si ga sedaj ogledali, fizično zmobiliziramo živec nazaj v pravo pozicijo in zmanjšamo utesnitve, ki so se pojavile zaradi slabe drže, štrlečih reber, nepravilne dihalne tehnike, preveč stimulacij mišic trupa, preveč agresivno zategovanje struktur, tako, da veste, da z dihanjem stabiliziramo, postavimo živec v bolj optimalni položaj in posledično lahko on bolj opravlja svojo funkcijo.

Delali so raziskavo kjer so ljudje 20 minut na dan brali in 20 minut na dan dihali. Iz sline so vzeli interlevkine, to so vnetni metaboliti, katere so gledali 3 mesece. In po 3 mesecih se v skupini ljudi, ki so brali, interlevkini niso spremenili, tisti, ki so pa 20 minut zavestno dihali, so se pa zmanjšali vnetni metaboliti od 30 - 40%. Tako, da veste kako je dihanje pomembno pri drenaži in pri stimulaciji odpadnih produktov. Še ena druga raziskava je pa potrdila, da se je v 8 tednih zmanjšala bolečina v križu ker so samo dihali. Delali so pa raziskavo na ljudeh, ki so samo delali vaje ali pa samo dihali brez povratne informacije kako dihali.

Zanimivosti glede na živce

Tetraplegična oseba, ki ne čuti ne rok ne nog, lahko doživi orgazem, zato ker je živec klatež tisti, ki oživčuje medenične mišice in posledično potuje informacija direktno v možgane. Jezik sestavlja 8 mišic in se razvije že v 4. tednu gestacijske razvojne dobe. Ustna votlina je sluznica.

Piskanje v ušesih je zelo pogosto. (Tinitus) Sedaj probajo tako stimulirati, da s pomočjo aktivacije vagusa zmanjšujejo pritiske. To je šele v fazi raziskav.

Medenične mišice so sestavljene iz 13 mišic in gre za skupino mišic in njihovih ovojnic. Vagi-

na je pa koža, ne sluznica. Debelo črevo je sluznica.

Ko imate jajčke, so me številna dekleta vprašala, če lahko poškodujejo sluznico. Ne, ker vaginalna flora ni sluznica ampak je v bistvu koža. Ima sicer svojo floro in svoje bakterije, ampak ne moremo nič narediti. Usta so sluznica, vagina pa ne.

Sakroilikalni sklep je sklep med križnico, med sakromom in med medenico. Kadar je zrušena dihalna funkcija, zelo velikokrat pride do bolečin v tem delu. Križ je bolj gor.

Iz vidika telesa je najboljše trenirat v različnih položajih.

Jezik je povezan z vezivnim tkivom tudi z atlasom. Ko se ta stvar nastavi, vplivamo tudi na sprostitve tega zgornjega dela. Če ne bomo nič spremenili, se lahko vrne patologija nazaj. Odvisno kake težave imate. Jaz verjamem, da je treba delati celostno. Torej če ne naredimo nobene spremembe v življenju, se bo vrnilo.

Ravnotežje ni samo v glavi. Diafragma je v bistvu debela 2-4 mm, prej sem se zmotila. To je izjemno tanka struktura. Nestabilnost v predelu T12, vodi v porušeno ravnotežje. Če povlečemo prsni koš preveč naprej, se zgodi utesnitev predela točke T12. Tukaj gre ogromno struktur in mišic skozi. Ena od njih je tudi vzravnalna hrbtenice. Če je utesnitev prisotna in pretok krvi tukaj zmanjšan, kaj mislite, da bodo možgani naredili, da ne bo težav?! Zmanjšali bodo pretok površinskim strukturam, to se pravi našim vzravnavkam hrbtenice na splošno in bodo dali čim več prekrvavitve diafragmi in globokim strukturam znotraj trupa. To pomeni da se bo moja vzravnalna hrbtenice popolnoma utrudila, ker bo imela premalo prekrvavitve. Zato je pomembno, da damo diafragmo v pravi položaj, da lahko vse mišice opravljajo svojo funkcijo. Torej pri potisku naprej, poleg tega seveda, da mišice ne morejo opravljati funkcije, imamo štrleča rebra, dihamo v trebuh in ne vzpostavljamo pravilnega znotraj trebušnega pritiska v hrbtu. Tudi vzravnalke hrbta se utrudijo in jaz pridem v »puklasto pozicijo«. Dokazano je bilo, da ko so vzeli različne ljudi, jih niso učili dihalne tehnike, dali so jih na mehke blazine, prosili so jih, da zaprejo svoje oči, da zaprejo vidno informacijo in tisti, ki so imeli dobro postavljen prsni koš nad medenico, brez štrlečih reber, potem niso imeli problem stat. Tisti pa, ki niso imeli ustrezne dihalne funkcije in so imeli štrleča rebra, so pa stopili nazaj. Telo jih je prevrnilo nazaj. Iz te raziskave lahko ugotovimo, da naša diafragma vpliva tudi na ravnotežje. S tem ko jaz vzamem vidno informacijo, se morem zanašati na center telesa, na mojo medenico, na trup. Če dihalna strategija ni optimalna, je vse porušeno in posledično se na mehki podlagi to takoj opazi. Torej diafragma skrbi za ravnotežje, za stabilnost in sfinktre in če ni prehoda v pretoku, se začne pojavljati slaba telesna drža. Zato vedno potiskamo T12 nazaj nad križnico.

Slabo delujoča diafragma se tanjša. Tako, da potem ni tako močna. Zato je treba vedeti, da je pri dihanju potrebna potrpežljivost, tako kot pri treniranju vseh ostalih mišic. Dobro funkcionirana diafragma se pa lahko ponovno nazaj zadebeli. Izjemno pomembno je, da se to dogaja neodvisno od let. Zelo pogosto slišim, da po 50. letu kaj ni mogoče. Vse je mogoče. Telo se obnavlja, telo se gradi, telo nikoli ne neha delati na izboljšavi do smrti. Opogumljajte ljudi, ker je zelo pomembno vedeti, da se telo nikoli ne vda.

JEZIK

Zakaj imamo jezik?

Jezik imamo zato, da lahko požiramo in da je boljša prebava. Vemo, da imamo v naših ustih amilaze. To so encimi, ki razgrajujejo ogljikove hidrate. Sluznica je občutljiva na temperaturo, bolečino in dotik. Kar se tiče ust je zelo pomembno, da dobro prežvečimo hrano, ker v želodcu in naprej nimamo več amilaz, tako, da kar naredimo pri razgradnji ogljikovih hidra-

tov v ustih, je to to. Za jezik je pomemben govor.

Gre za najgibljivejši organ in je čutilo za okus.

Včasih so verjeli, da je na določenem delu jezika, določen okus, pa ni več tako. V bistvu imamo po celotnem jeziku razporejene brbončice za okus. Je res, da nekje bolj izstopa, ampak načeloma je jezik celotna brbončica. Ugotovili so tudi, da tisti, ki so imeli popolnoma uničen vonj, niso čutili hrane. Kljub temu, da imamo na jeziku okušalne brbončice, brez vonja ne zaznamo nobenega okusa.

Kako jezik funkcionira?

Jezik nima ne kosti, ne hrustanca. Pripet je v ustno votlino preko vezivnega tkiva in mikoze. Mikoza je sluzasto vezivno tkivo in je stabilen. Pri stabilizaciji jezika spredaj, sodelujejo zobje, pri stabilizaciji jezika zadaj, pa hiodna kost v grlu. Jezik je pokazatelj posameznikovega zdravja. A ga ogrožamo? Seveda ga. Kajenje, pitje alkohola, slaba higiena, virusne infekcije, oslavljen imunski sistem in dolgotrajen stres. Vse to vpliva na možnost težav z jezikom. Če je to tako povezano z atlasom, ustno dno se povezuje z amortizacijo v telesu in je zato pomembno, da delamo na njemu. In zelo pogosto ga zanemarjamo. Vem, da ko delate jogo obraza, je to pomemben element, ampak pomembno je tudi, da delate redno na sebi z njim.

Kako pa je jezik povezan?

Iz kadavra so vzeli vezivno tkivo, stran pa so dali vse mišice, kosti, žile, živce in so od jezika vzeli analizo povezave s stopalom. Videli so, da je jezik tako povezan s pljuči, z diafragmo, z osrčnikom, potem imamo hrbet, psoas, potem gre po notranjih stegenskih mišicah, čez kolenski sklep, po globokem delu naše goleni in se na koncu pripenja na naše stopalo. Jezik je povezan tako preko živčevja, kjer smo že prej govorili o vagusu in preko vezivnega tkiva. Dejmo še enkrat ponovit: ustno dno, diafragma, medenično dno in stopalni lok. Sedaj lažje vidite to povezavo. Ali se spomnite ko je dala Savina ven jezik in ste si morale vizualizirati kako vlečete iz spodnjega dela ven? Sedaj si lahko predstavljate, da vlečete iz podplata, ne samo iz spodnjega dela telesa in iz maternice. Zato je treba vedet, da vse kar se dogaja v ustni votlini, je neposredno povezano s celim telesom.

Kaj to pomeni?

Bolj kot imam napeto vse v čeljustnem sklepu, posledično to napetost razpršim tudi po ostalem delu telesa.

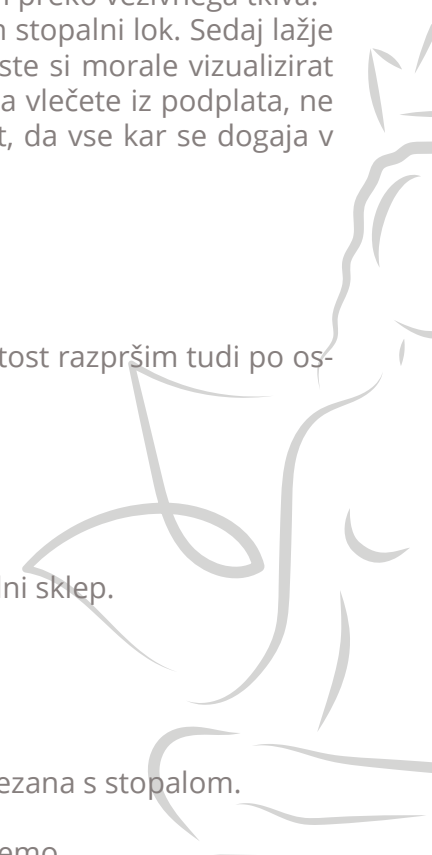
FASCIALNE LINIJE

Globoka sprednja linija kako gre iz psoasa v čeljustni sklep v lateralni sklep.

Test fascialnih povezav

Naredile bomo za zadnjo linijo ker tako kot smo rekle, glava je povezana s stopalom.

- Vstanemo in naredimo test predklona. Analizirajmo do kje pridemo.



Sedaj bomo pa, glede na to, da smo rekly, da se od zadnjega dela telesa vezivno tkivo pripenja na lobanjo, bomo zmasirale samo našo glavo. Po teoriji je, da kateri koli del vezivnega tkiva obravnavam, vplivam na celo linijo. Torej če delam z jezikom, vplivam na katerokoli del telesa.

- Roke damo v kupolo in jih damo v svoje lasišče.
- Najprej samo drgnimo in drsamo po laseh.
- S tem stimuliramo površinske strukture – površinske receptorje.
- Masiramo še naprej.
- Sedaj damo roke v določen del lasišča in ne drsimo, samo premikamo kožo naprej in nazaj.
- Gremo za par cm ven in tudi tukaj premikamo kožo.
- Gremo bolj nazaj in zopet premikamo kožo ne samo gor in dol, ampak tudi levo in desno ter diagonalno.
- Premaknemo se na vrh glave, gremo levo-desno in diagonalno.
- Damo roke na temporalno mišico in masiramo hitreje gor-dol ter diagonalno.
- Zagrabimo lase in jih potiskamo gor-dol ter levo-desno. S tako lepo stimulacijo imamo lepo vrsto receptorjev.
- Naredimo še enkrat ob robu naprej-nazaj. Jaz primem konkretno lase.
- Še enkrat zagrabimo, samo zmasiramo in gremo čez.

Glede na to kako dobro smo pregnetle to strukturo, gremo pogledat če smo vplivale kaj na vezivno tkivo.

Nič drugega ne bomo naredili kot ponovili predklon in samo vidimo ali gremo nižje ali ne. Jaz se dotaknem tal, kaj pa vi? Nič drugega nismo naredili, samo pregnetli glavo in pogledajte kako velika razlika je v gibljivosti. S tem sem vam dokazala, da ko delate z enim delom telesa, vplivate popolnoma na druge dele telesa. Samo z manipulacijo enega dela, tako kot je bila naša glava, vplivamo na celotno telo.

Vse stvari, ki se dogajajo z jezikom, je kot motnja dihanja. Nisem vedela, da je smrčanje motnja dihanja. Tudi nisem vedela, da je apneja motnja dihanja. Ljudje, ki smrčijo, imajo po navadi visok krvni tlak. Celo večjo količino sladkorja imajo v krvi, imajo tudi povečan holesterol in tudi težave z erekcijo oziroma doživljanjem spolnosti. Apneja je zelo pogosto prisotna pri ljudeh, ki imajo težave z jezikom. Apneja je, da zadržujejo dih med spanjem. Če partner npr. 30 sekund ne diha in potem globoko vdihne, to je apneja. Hlastanje po zraku, to je problem jezika. Bolj kot je jezik pomaknjen nazaj, bolj utesnjuje dihalni proces. Lahko je tudi problem kratke čeljusti, kar pomaga zobna opornica. Lahko so tudi težave zaradi različnih mišičnih struktur globoko v vratu, v čeljusti ali zaradi brazgotin, ko so odstranjeni mandeljni. Meni je bilo fascinantno glede na raziskave v jeziku, da se motnje spanja, kot so smrčanje in apneja, z rednimi vajami za jezik zmanjšajo. Tisti, ki imajo voljo in željo, lahko s preprostimi vajami za jezik spreminjajo tudi to.

Včasih so najbolj preproste stvari najbolj učinkovite. Pri meni je samo to, da vemo zakaj se kaj dogaja.

Težave z medeničnim dnom

Pri inkontinenci ni samo to, da je vse sproščeno, ampak, da ne moreš iti na stranišče.

Imamo 3 različne inkontinence:

- Stresno – ko kašljamo in nam uide ali ko gremo na trampolin.
- Urgentno – da moreš iti 20x na dan lulat.
- Analno – ne moreš zadrževati blata.

Juicy Face Lifting

Tudi moški so zraven, ne samo ženske. Veliko moških noče govoriti o tem.

Narejene so bile različne raziskave na to temo kako je pomembno trenirati medenično dno. Ko te lulat, zadržiš in vsakič podaljšuješ za 10 minut. V roku enega meseca natreniraš svoj sistem tako, da lahko končno zadržuješ lulanje. To je vse trening zato rabimo krepiti medenične mišice. Ne smemo pa medenične mišice ves čas držati napete. Imejte to v mislih. Tudi pri bicepsu ne moremo imeti roko vedno gor.

Inkontinenca pomeni dvoje. Najprej da ti uhaja, da se mudi, da kihnem in da se vse razlije. Druga je pa, da ne morem it in da ni nujno če jaz ne morem odvajati, da je to vedno povezano samo s slabo prebavo.

Mišice medeničnega dna so del sistema. Na njih je pripeto veliko stvari. Kadar imamo že prisotno inkontinenco, težave pri kihanju, če je poln mehur, ne bomo to rešili samo s Keglovo vajo. Lahko bomo mišico okrepili, ampak še vedno ne bo imela dovolj sposobnosti, da se prilagaja, giba.

Pri nas, v petem elementu, obravnavamo medenično dno celostno. Najprej gremo v dihanje, potem gremo pogledat ali znamo krepiti in stiskati, potem moremo pa celo telo vplesti.

Kaj pa se zgodi, če mi to ignoriramo?

Pride do prolapsa. Lahko prolabira zadnjik, sečnica, maternica. V vsakem primeru ko prolabira, nimamo več kaj narediti. To se pravi, da so medenične mišice tako popustile, da zadnjik pogleda iz nožnice ali da maternica pride ven. Vse kar lahko naredimo je, da naredimo najprej operativni poseg. Potem je treba dati mrežico. Pred kratkim sem brala, da sedaj pomagajo že z laserjem. Medenične mišice torej ne bodo te stvari več dvignile, lahko pa ublažijo bolečino. Če že pride do prolapsa in imate koga v bližini, je dobro, da dela Keglove vaje, ne bo pa to popravilo.

Danes smo že govorili o iztrebljanju in da je lahko problem tudi zaprtost in da to kaže na inkontinenco. Kadar sedimo na školjki in ko je pravi kot v kolkah je kot v danki velik, je prisoten. Ni 180° kot, da je iztrebljanje nemoteno. Ampak je prisotna vijuga in je zelo oteženo iztrebljanje v položaju. Višje kot so školjke, večje so težave. Ko iztrebljate, bi bilo super, da so kolena nad popkom. Lahko se tudi nagneš naprej in tako dosežeš kot v danki oziroma sproščen kolon. Kar bi bilo dobro izpostaviti je, da se ne zadržuje diha. Ne forsirate ker s tem forsirate pritisk in na tak način raztegujete medenične mišice. Če to naredite 1x, 2x, 3x ni problema, če pa to delate par let, bo pa prišlo do prolapsa. Zato ker vi pritiskate medenično dno nazaj oziroma navzdol. Medenično dno se ne more odzvat. Moralo bi kolerirati z dihanjem. Vi ga morate sprostiti in odpret. Ko iztrebljamo, bi morali iztrebljati ob izdihu čez usta ali nos. Brez grobega pritiskanja zato, da ne bomo naredile dolgoročnih težav z medeničnimi mišicami.

Iz ene knjige o črevesju sem našla čudovit izsek. Da bi bila na straniščni školjki drenaža boljše, je dobro delati gibanje naprej in nazaj. To se pravi pozibavanje telesa naprej in nazaj pomaga spodbujati peristaltiko. Iztrebljanje je idealno kadar je klobasa, da ni »rabbit dropings« ali »chicken nuggets«. Se pravi vse kar vidite je stvar nepravilne prebave. Ali je dehidrirano ali so kakšni alergeni. Omejenost, šibkost, nevdržnost obdržanja tonusa v medeničnih mišicah je lahko problem v medeničnem obroču. Kjer koli v medeničnem obroču imamo bolečino in to ni diagnosticirano s kako spremembo, je lahko vir problem medenična mišica.

Če smo zaprti, je lahko vezano na dehidracijo, zato je treba veliko piti. Je pa tudi stvar kako ste se naučili. Če leta in leta porivate, postane peristaltika lena. Dajte postopoma zmanjševati te pritiske. Lahko imamo tudi pručko, damo noge gor in še vedno zibamo.

SPANJE

Analiza primatov, pogledjte kako spijo opice ali imajo vzglavnik ali si naredijo mehko? Mi smo v bistvu edini primati, ki uporabljata za posteljo take ergonomске nasvete. Jaz temu rečem marketing, prodaja. Bolj ko bo poravnana hrbtenica, manj se bo ponoči spočila. Ko so opažovali opice, te spijo v različnih pozicijah. Tudi če poslušate sebe, vaše telo se bo zagotovo hotelo zviti, pa iti narazen, nato zopet v drugo pozicijo. Naše telo je narejeno, da se ponoči regenerira in če smo bile čez nagnjene bolj na desno, bomo spale bolj na tako stran, da se bo ta stran raztegnila. To pride samodejno. V bistvu smo na naše reflekse kar pozabili. Bolj spite zvite, boljše je. To, da more biti hrbet raven, da more biti vzglavje, res ne vem zakaj smo se tako orientirali. Pusti vrat, da pade, da zarotira, da se lahko sprosti napetost. V več nemogočih pozicijah kot spimo, boljše je. Nekateri prisegajo na trdo podlago ker se mehka ugrezne in ne daje podporo. Na trdi podlagi se telo ne more prilagajati, ampak se telo prilagaja podlagi, ne podlaga telesu. Tako se napetosti in spreminjanje položaja popolnoma uravnesi s telesom. Jaz npr. ne uporabljam vzglavja. To je ena stvar, ki sme jo rekla in vzglavja nisem nikoli marala. Ko imamo vzglavje se zgodi na hrbtu to, da je glava preveč dvignjena. Niti pomisliti ne moremo, da bi tako hodile, zakaj bi potem tako spale. Če že, si dajte vzglavje na prsni koš. Tako, da vas dvigne v celem delu če kaj berete ali tipkate. Spanje je ena velika stvar, zato dajte poslušati svoje telo in probajte manj uporabljati marketinške strategije. Enim bolj paše trdo vzglavje, mehko, tanko...narava že ve. Mi smo še pred 50 leti živeli na senikih. Ta »comfort« uničuje naše funkcije v telesu.

Pri večjih prsih si dajte nekaj podložiti ker večje kot so prsi, bolj rabimo zasuk.

VODA

Brez zadostne količine vode naše telo ne more funkcionirati. Zavedati se moramo, da je naše telo sestavljeno iz 70% vode, medvretenčne ploščice 90%. Voda se shranjuje v mišicah in v vezivnem tkivu. V mišice poteka samodejno hidracija, v vezivno tkivo ne. Treba je delati gibanja, segrevanja, različne manualne terapije, skratka voda je vir življenja.

Če je telo lahko 5 minut brez dihanja in potem umremo, lahko ostanemo brez vode 5 dni. Če primerjam red najpomembnejših stvari:

1. Dihanje
2. Voda
3. Gibanje

Imejte v mislih, da je voda zelo pomembna.

Kako piti vodo?

Ko mi spijemo vodo, ta potrebuje pribl. 20 minut, da se absorbira v telo. Če smo dehidrirani, je to predolgo. Zato vas prosim, da ko pijete, naredite požirek vode in jo požvrkljate v ustih. Če razumemo, da dajo ljudje tobak pod ustnico in ta pride na tak način v krvni obtok in se na tak način zadanejo, potem je tudi logično razumljivo, da ko bomo mi vodo razporedili po ustni votlini, bo preko kapilar takoj na voljo mojemu telesu. Ne piti vode direktno 2, 3 dcl ampak dajte najprej po ustih, nato pa malce spijete. Tako naredite boljše kot pa da direktno spijete vodo. To nas noben ne uči, ampak študije so pokazale, da hidrirano telo ne potrebuje 2 dcl, ker ne more absorbirati tako veliko. Ena zdravnica mi je tudi rekla, da je idealno, da bi bili po požirkih. Ko pijemo po požirkih, se tudi malce umirimo.

Ko sme govorila o evolucijski spremembi, spadajo sem zagotovo tudi prehranjevalne na-

vade. Gluten in sladkor ni dolgo časa v našem sistemu in zelo pogosto je problem tudi v prehranjevalnem sistemu. Več kot imamo žit v našem telesu, lahko moti vse v telesu in dviguje vnetne metabolite ter preprečuje dobro prebavo. Jez se že 2 leti ukvarjam s hrano in jo raziskujem. Glede sebe sem ugotovila, da če zvečer ne jem večerje, zjutraj ne morem iti na stranišče. Najbolj optimalno je, da bi šli zjutraj na stranišče. Prav tako če ne pijem dovolj vode, imam hude probleme z dehidracijo. Takrat izločam »rabit«. To je vse dehidracija. Je pa res, da če telo nima težav z glutenom in če izločimo te stvari iz telesa, lahko to popolnoma zmoti prebavo. Ko sem šla jaz dol iz glutena, nisem šla po 3 dni na stranišče. Počasi, postopoma. Navajajte telo na nove stvari zelo počasi. Mi pa začnemo tako, da si rečemo: »Od jutri naprej ne bom jedla sladkorja, od jutri naprej ne bom jedla glutena...« Če imate doma domačo žival in ji zamenjate proizvajalca hrane, te hrane ne bo jedla. Jaz imam mačko. Kako se menjava hrano mački? Tisto na kar je ona navajena, se zmikša zraven nove hrane, malo po malo in to delaš en teden. To so šoki za telo. Jaz jem gluten, ampak v knjigi, ki jo berem o evoluciji, je napisano, da bi bilo dobro, da se ga ne je, oziroma da se ga je manj, ne vsak dan. Meni so že nazaj starejši ljudje vedno govorili: »Zmernost, zmernost, zmernost.«

Glede spanja jaz vedno svetujem, da se zamenjaš s partnerjem, da spita vsak na drugi strani. Lahko se tudi obrnete tam kjer imate noge, da je tam sedaj glava. Jaz predlagam, da spimo na trebuhu, da so kolki raztegnjeni ali pa vsaj v levjem položaju, kjer je ena noga stegnjena, druga pa pokrčena. Ko sem se začela ukvarjat s spanjem sem ugotovila, da sem vedno tako spala, da sem imela desno nogo pokrčeno in levo stegnjeno. Telo se je navadilo in jaz nisem mogla drugače spat. Tako, da pogledjte v katerih pozah spite in ali se vedno zvijete v iste poze. To ni v redu. Tudi v spanju imate patološke vzorce, ki vas spremljajo. Če ležimo na hrbtu, ne bi smelo nič bolet. Če boli, bi pri vas pogledala kako se gibljete, na kak način se telo obremenjuje, mogoče počnete preveč kakih stvari kot je npr. sedenje ali se gibate premalo.

ZADNJICA

»Mi smo civilizacija atrofiranih zadnjic«.

Sedenje ruši optimalno funkcijo zadnjice. Katera mišica je najbolj raztegnjena ko sedimo? Gluteus. Ker gluteus nima zadostne stimulacije, njihovo delo prevzemajo rotatorji kolka, ki pa niso ustvarjeni za tovrstno delo. V bistvu je to tako kot pri dihanju in to vse vodi v napetost sakroiliakalnega sklepa in ena izmed možnih izhodišč so težave z išiasom. Zapomnite si to, torej išias je lahko rezultat šibkih zadnjic oziroma neaktivnih zadnjic. Če sedimo ure in ure in vstanemo, je normalno, da mišice ne bodo funkcionirale, ker smo jih prekomerno raztezali. Za aktivnost zadnjice potrebujemo izolirane vaje. Več kot sedimo, več se rabimo ukvarjat z vajami.

TRAVMATIČNE IZKUŠNJE

Zakaj s travmatičnimi izkušnjami ne moremo opraviti v momentu?

Zakaj potrebujemo toliko časa, da se telesno in psihično pomirimo?

Po teoriji sodeč nas vsaka travmatična izkušnja zaznamuje 3 tedne. Vsaka naslednja travmatična izkušnja poglobi travmo in načne živčni sistem. Zato za regeneracijo in pomiritev živčnega sistema potrebujemo še več časa. Velikokrat je zato zdravljenje dolgotrajno ker travmo rešujemo samo psihološko, ne fiziološko. Tako, da napetosti, ki jih imamo, če se ukvarjamo samo z glavo, jih ne odstranjujemo. Glava in telo sta povezana. Zato živčni odziv lahko spodbujamo z dihanjem, tako, da delamo daljši izdih in stimuliramo parasimpatici živčni sistem, kar pa omogoča celjenje tkiva, regeneracijo in boljši odziv imunskemu sistemu.

Imejte v mislih, da vsako travmatično izkušnjo ne moremo rešiti samo z glavo. Pusti namreč prstni odtis tudi na telesu.

Kaj pa stres?

Imamo stres ali samo izziv?

To, da sedaj jaz vam predavam je zame stres in sme se včeraj grizla kako bo ali mi je bil izziv in sem komaj čakala, da vam lahko nekaj povem in da mi boste dale povratno informacijo. Isto je v življenju. Ali vidite samo probleme ali izzive?

Ko bo prišlo naslednjič do nekega konflikta ali situacije v mislih, da je to samo izziv po katerem boste bolj močni.

*Stres naj bi naše telo doživljalo samo takrat
kadar smo življenjsko ogroženi.*

Naslednjič ko trdite, da ste v stresu, se spomnite: stres skrajšuje mišice, povišuje napetost, povzroča dodatne napete metabolite, slabša dihalni vzorec, povečuje v pritisku križ v rame-na itd.

VIP misel: »V življenju imamo izzive in ne stres.«

Če bi bil potres, je to panika. Če me pa pokliče nadrejeni na sestanek, pa ni stres. Ko sem jaz začela s to strategijo razmišljanja, mi je bilo lažje.

Sproščanje je enako pomembno kot stimulacija.

Ni samo, da telo treniramo, ampak ga moremo tudi sproščati. Iron man ima 3 mesece regeneracije. Zato je pomembno, da telo tudi razbremenimo, ne samo, da ga teramo.

Vprašanja

Katera je najmočnejša mišica v telesu? Kateri sklep potem najbolj atrofira?

Ker če imamo najbolj obremenjeno mišico je sklep, ki je ob njej najbolj podvržen obrabi.

Odgovor je čeljustna mišica ker producira največ moči v telesu. Najhitreje obrabljen sklep je čeljustni sklep. Začne se s pokanjem. Ko odprem suta in če počim, potem že vem, da je moj sklep v kompresiji. Tako, da morem delat na sproščanju čeljustnih mišic. Izjemnega pomena so vaje ki vplivajo na te mišice. Če je nekaj pretirano zakrčeno, je treba tudi sproščati. Je pa seveda povezan čeljustni sklep in masseter s stresom.

Ali ste videli že kdaj jeznega človeka, ki se smeji z odprtimi usti? Ne. Bo pa stiskal zobe. Ko smo ljudje pod stresom stiskamo zobe in posledično potrebujemo več vaj za odpiranje ust. Kadar imamo težave s čeljustjo, so težave tudi z vratom zato ker je to vse povezano.

Kaj je bolj pomembno? Sproščati ali krepiti?

Oboje. Nobena ni bolj pomembna. Pomembnost je samo pri hrani glede raznolikosti. Raznolike sile bodo dale našemu telesu večje zdravje.

Ali dolgotrajni stres lahko naredi škodo?

Ogromno ker kronični stres tudi vpliva na naš imunski sistem.

Če nas je strah ali se naš občutek za bolečino poveča ali zmanjša?

Zmanjša.

Kako naj bi sedel jezik v ustni votlini? Ali morejo biti zobje normalno v stiku?

Vaš jezik bi moral ležati zgoraj na nebu za zgornjimi zobmi kjer se zobki končajo in dlesen začne. Samo s konico jezika se dotikamo tega dela. Torej ne potiskamo jezika, ampak počiva med prvim in drugim zobkom. Ko jezik tam počiva, se zobje nebi smeli stikat. Bolj kot se zobje stikajo, v večji stres se dajemo. 33% motoričnih živcev prečka čeljustni sklep in vpliva na mojo držo. Če jaz stiskam mišice tukaj, potem vplivam na napetost celega telesa. Če porivam jezik v zobe, potem napenjam in celotno telo dajem v hiper tonus.

S pomočjo česa sproščamo napetost?

S pomočjo razteznih vaj, s pomočjo dotika, masaže, dihanja ker vplivamo na živčni sistem.

Kako zmanjšujemo vnetja v telesu?

Z dihanjem.

Kaj je pomembno za držo?

Da ohranjamo pravilni tridimenzionalni dihalni vzorec.

Vaje za jezik

Dokazano je, da ponavljanje vsaj 6 od naslednjih vaj vsaj 3x dnevno v 3 mesecih zagotavlja učinkovito zmanjšanje dihalnih težav: smrčanje in apnejo, zmanjšuje napetost v vratu in ramenih ter uravnovesi delovanje medeničnih mišic.

Vaje proti smrčanju:

- Izgovorjava samoglasnika A neprekinjeno nizek ton. Glasilke so povezane z jezikom oziroma živcem in posledično lepo sproščajo strukture okoli. V raziskavah je bilo napisano, da so to naredili 20x ob izdihu.
- Drgnjenje jezika, ki poteka po zgornjem delu od zobkov, vse nazaj do grla. Jezik pritiskamo v nebo in ga drsamo nazaj in naprej. To naredimo 5x.
- Potisk jezika naprej in nazaj; potisk jezika na sprednjo stran neba, potem pa probaš pogoltnit jezik. Prej smo ga drsali, sedaj je pa jezik nepremično in ga samo pojemo. Tako zelo lepo raztegnemo tkivo po spodnji strani.
- Prisilno sesanje jezika na nebo. Pritisnemo jezik na nebo in sesamo. Od svojega jezika in zgornjega neba hočemo povleči ven vso vlago.
- Potisk jezika na dno ust. Jezik porinete dol in ga držite dol, konico jezika pa porinete za sprednje zobe. V bistvu ga zvijemo, 20x.
- Izplazenje jezika, 200x. Jezik damo ven do konca in nazaj. Delamo počasi.

- Suhi poljub. Damo lubčka.
- Ustna orbikolarna mišica z zaprtimi usti. 30 sekund po 4x.
- Grgranje brez vode. 200x
- Sesanje ustnic navznoter – ribica. 5 sekund 10x.
- Masiranje čeljustnega sklepa. Z roko masiramo po zunanji strani čeljusti in zatilju 5 minut.

Zakaj imajo športniki priprte glasilke?

Obstajata 2 tona:

- A – če imamo odprta usta
- M – če imamo zaprta usta

Tako stabilizirajo stabilizacijo. Dihanje in vokalizacija pri težjih stvareh pomagajo.

KRATEK POVZETEK NAŠEGA DIHANJA

Kakšno dihanje je optimalno?

Intra abdominalni pritisk ustvarjamo z diafragmo, tridimenzionalno, nos-nos. Potiskanje pasu navznoter ni potrebno, razen če to oseba potrebuje ker se more tako naučiti ali podpirati hrbet, ne pa dolgoročno.

Kot zanimivost, diafragma sodeluje pri bruhanju, iztrebljanju, uriniranju. S tem, da povečuje znotraj trebušni pritisk in preprečuje vračanje kisline iz požiralnika. Če iztrebljate, ne pritiskate z vso silo.

Ustrezen pritisk znotraj trebušne votline, ki ga ustvarja trebušna predpona, je pomemben kot opora ledvenemu predelu hrbtenice pri dvigovanju bremen. V bistvu deluje ta naš znotraj trebušni pritisk kot pnevmatična blazina.

Upam, da razumete kako se diha, zakaj je pomembno, da je glava, prsni koš in medenica v isti liniji. Na kak način se razpenja, kako stimuliramo diafragmo, zakaj je pomembno stimulirati medrebrne mišice in diafragma na sredini je aponevrotična, se ne premika in pomembno je, da vse strukture okoli premaknemo.

Medenično dno

Medenično dno je sestavljeno iz 13 mišic. Deva podpora pri gibanju, nudi nam spolni užitek če smo sproščene, lahko imamo zakrčene ali premalo delujoče.

Keglove vaje niso edina rešitev. Treba je delati na celostni obravnavi telesa. Vemo, da so stopala povezana z medenico, medenica s prsnim košem in prsni koš z jezikom.

Jezik in kako naj leži v ustni votlini?

Oživčujejo ga 4 možganski živci. Je najgiblivejši organ. Vpliva na položaj čeljustnega sklepa in je povezan z vratno hrbtenico. Vse, ki imate bolečine v vratu, so vaje za jezik še kako dobrodošle.

Problem je lahko tudi smrčanje, zato je treba izvajati redne vaje in sproščati vezivno tkivo.

Tako uravnavamo boljšo simetrijo in hidracijo.

Zanimivosti

Dihanje je spontan avtonomen proces brez zavestnega nadzora, ki naj bi bil med gibanjem miren in neprestan.

Ne moremo izdihniti ves zrak zato ker nekaj zraka vedno ostane v naših pljučih.

Medenične mišice se med porodom raztegnejo za 260% svoje običajne vrednosti. Zato podpira tezo, da je žensko telo ustvarjeno za rojevanje, moško pa ne. Zato ima žensko medenično dno več vezivnega tkiva kot moško.

Diafragma dobi obliko v 4. mesecu otrokovega razvoja ko se razvije centralni živčni sistem.

Kolcanje je zaradi nenadzorovanega krčenja diafragme. Povzroči, da zapiranje glasilk nenadoma prekine vdih in ker prepono upravljata vagusni in frenični živec, njeno krčenje sproži vznemirjenje in razširjenje želodca. Z normalnim diafragmalnim dihanjem umirimo kolcanje. Lahko tudi spijete 6 požirkov.

Dojenčki še nimajo ukrivljena rebra navzdol kot je to značilno za odraslega človeka zato dihajo po večini s trebušno predpono. Le odrasli imamo sposobnost 3 dimenzionalnega dihanja. Je pa res, da jaz večkrat rečem, da je treba pogledati otročke kako dihajo ker dihajo samo s trebuhom. To probamo tudi mi dobiti v svoje telo na dolgi rok ker smo vse to izgubili in smo prenesli vdih v zgornji del telesa.

Pomislite na vse te prednosti če bomo to znanje in informacije dejale naprej in če bomo tudi to za sebe uporabljale.

- Manj bomo imele napetosti.
- Imele bomo izboljšano funkcijo.
- Nič ne bomo imeli glavobolov.
- Boljšo držo.
- Večjo storilnost.
- Boljše bomo spali.
- Manj bolečin bo v telesu, hrbtenici.
- Imele bomo boljšo hojo.
- Boljša presnova, lažje iztrebljanje in lažje rojevanje.
- Brez smrčanja.
- Pomlajene z več energije.

Še vedno moremo imeti prisoten refleks nasmeha, zato ker možgani delujejo preko refleksov in so dokazali, da 3 mm dviga kotičkov navzgor, se v možganih sprosti serotonin, oziroma v črevesju hormon sreče. Ob premikanju kotičkov navzdol pa se poveča izločanje kortizola, stresnega hormona.

Še naprej izvajajte jogo obraza, dihajte in spremljajte Savino in Špelo.

Oživčenost obraza vpliva na vse dele v telesu. Dihanje poganja vse v telesu in posebno pozornost je treba dajat našemu jeziku.

