IŠIAS

priročnik skrivnosti za trajno osvoboditev od bolečin

MATEJA TUTA in SAMO KLEMENC

moj axis.si
verjamemo v moč narave

KAZALO

UVOD

stran | 4

KAJ SPLOH IŠIAS JE?

stran | 5

VZROKI ZA NASTANEK IŠIALGIČNE BOLEČINE

stran | 6-15

ZDRAVLJENJE

MASAŽA | VADBA | AKUPRESURA

stran | 16-44

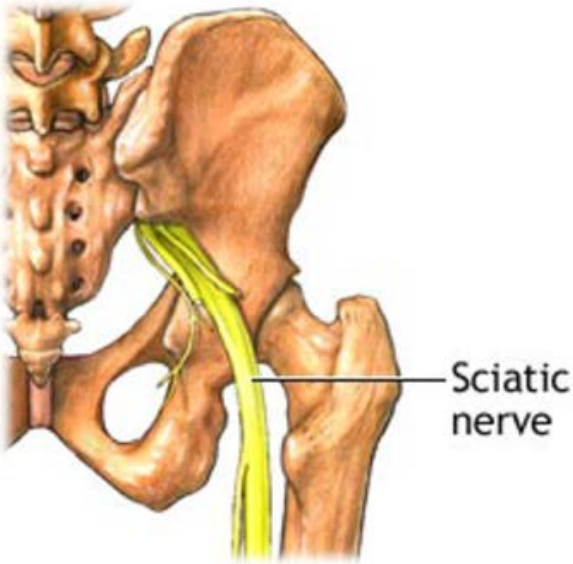
ZA KONEC

stran | 45-48

O AVTORJIH

stran | 49

KAJ SPLOH IŠIAS JE ?



Večina ljudi je prepričanih, da gre za bolezen. Ne, tako imenujemo najdebelejši živec (shiatic nerve ali nervus shiaticus) v našem telesu, ki izhaja iz ledvenih vretenc in poteka skozi medenico naprej po nogi do stopala. Torej bolezensko stanje je dobilo ime po imenu živca – išias. In prav zaradi svojega poteka se ponavadi odraža kot ostra bolečina v križu, ki se širi v zadnjico in noge (kot šibkost, odrevenelost ali mravljinčenje v nogah), kot tudi v meča, gležnje ali pete. Bolečine so zelo različne. Lahko je bolečina posledica napačno izvedenega giba ali pa posledica že nekaj časa vnetega živca. Vse je odvisno od vzroka nastanka vnetja in od posameznikovega načina življenja. Bolečina je lahko topa in dolgo opozarja, vendar jo človek nekako prenaša in rešuje težavo s pomočjo gibanja ali pa, žal vse prepogosto, z jemanjem protibolečinskih tablet. Lahko pa bolečina pride sunkovito, nenadoma in človeka popolnoma onemogoči, da ta enostavno obleži. Išias **je torej le simptom drugih zdravstvenih težav**, ki so lahko fizične ali psihične narave.

Najpogosteje nastane zaradi kompresije živčnih korenin L4, L5 ali S1 in je najpogostejši vzrok bolečin v nogah. Če je prizadeta živčna korenina med **4. in 5. ledvenim vretencem** (L4–L5), bolečina seva po **zunanji strani** noge navzdol. Če je prizadeta živčna korenina **med 5. ledvenim vretencem in 1. sakralnim vretencem** (L5–S1), bolečina iz križa seva po **zadnji strani** noge navzdol.

VZROKI ZA NASTANEK IŠIALGIČNE BOLEČINE

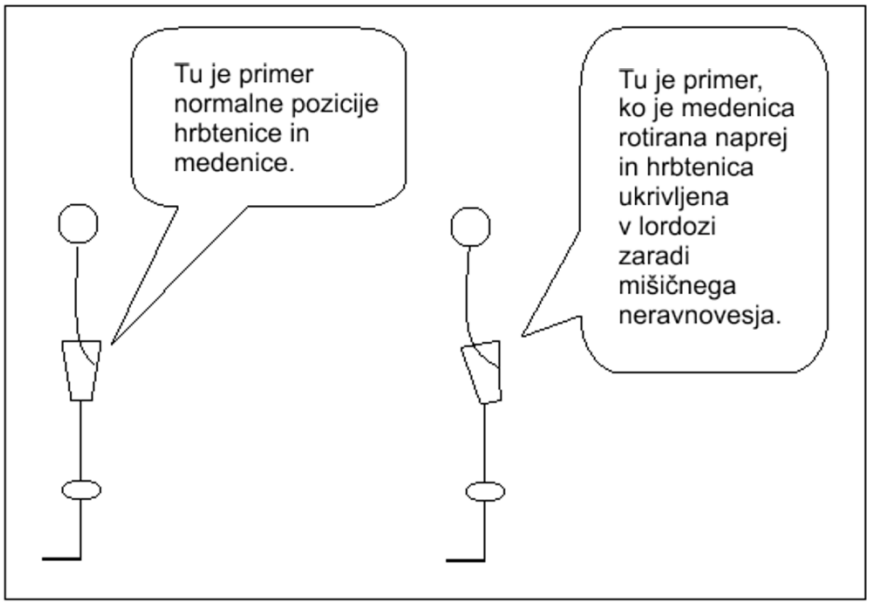
Vzroki za nastanek išialgične bolečine so različni. Lahko da izhajajo iz anatomskih nepravilnosti medenice, prevelikega nagiba medeničnega obroča, skrajšav mišic v medenici, anatomske skrajšave nog, "discus hernie" oz. hrbtenične kile, zoženja hrbtenjačnega kanala, ginekoloških težav, kot tudi prevelikih psihičnih napetosti (stres in strahovi).

Vzrok bolečine je vedno v zrušenem ravnovesju. Pa če tudi je ta psihične narave, se na vse zadnje vedno pokaže tudi na fizičnem telesu. Zdravniki sicer dajejo različne diagnoze, ampak kakorkoli bi že to poimenovali, si z zagotovostjo upamo trditi, da pri vsem skupaj vedno gre le za **mišična neravnovesja**!

KAJ JE MIŠIČNO NERAVNOVESJE?

Ko mišico premaga nasprotno delujoča mišica, govorimo o neravnovesju mišic. Torej, ko so vaše mišice izven ravnotežja, silijo kosti in sklepe iz pravilnega anatomskega položaja, kar za njih predstavlja neprestan stres in neenakomeren pritisk .

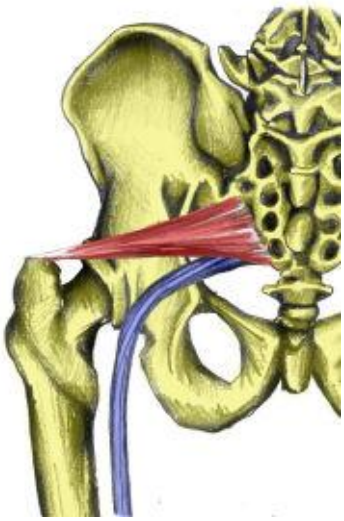
Primer: *pozicijo oz. ukrivljenost vaše hrbtenice določajo številne mišice. V človeškem telesu obstaja več kot 640 mišic! Skoraj vsaka mišica v telesu vpliva na vašo hrbtenico, in če je le ena od teh mišic v neravnovesju, ste v težavah.*



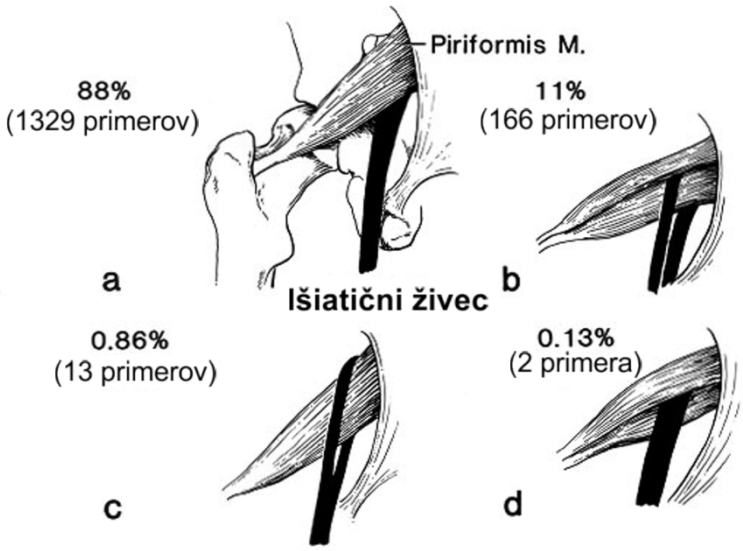
Pa povejmo še drugače. Kaj se zgodi, ko vozite avto z neuravnoteženimi (necentriranimi) pnevmatikami ali nenastavljenim volanom? Vaše pnevmatike se bodo hitreje in neenakomerno izrabljale. In sčasoma boste imeli eksplozijo. Isto velja za vaše telo!

SINDROM PIRIFORMNE MIŠICE

Piriformna (hruškasta) mišica je ploska mišica v obliki piramide in leži globoko v zadnjični muskulaturi. Narašča se na sprednjo površino križnice, poteka horizontalno navzven in se prirašča na zgornjem delu velikega trohantra stegnenice. Zelo blizu nje poteka išiatični živec, pri 10 odstotkih populacije pa poteka celo skozenj. **Če postane mišica zakrčena in neelastična, utesni oz. pritiska na išiatični živec in povzroča bolečino**, ki se širi po stegnu navzdol. Težava je še večja, če živec poteka skozi piriformno mišico. Bolečina je neprijetna, pojavi se mravljinčenje po stegnu in mečih ter spominja na išialgično bolečino.



Spodaj si oglejte ilustracijo študije, opravljene na več kot 1500 ljudeh, ki so jih prizadele išiatične bolečine.



V največ primerov (a) išiatični živec poteka pod mišico piriformis. Vendar pa občasno poteka tudi skozi (b)+(d) ali okrog (c) piriformne mišice.

Ne glede na primer oz. pot poteka živca, ravno **mišično neravnovesje** povzroča največje težave in predstavlja **glavni vzrok piriformnega sindroma.**

STRES je STRAH

Pri iskanju vzrokov za nastanek išialgične bolečine ne smemo mimo psihičnega oziroma čustvenega vidika. Vse dobro, kar nas doleti v življenju, pa tudi vse bolezni so posledica miselnih vzorcev, ki oblikujejo naša izkustva. Miselni vzorci porajajo in vzdržujejo življenjsko delovanje. Vse kar mislimo, se izraža skozi naša čustva. Največ telesnih obolenj nam porajajo negativna čustva (jeza, strah, krivda, zamera), sploh če tem čustvom dovolimo, da nam vladajo. Pri iskanju vzrokov za išialdično bolečino bi izpostavila predvsem **ledvica.** Zakaj? **Ker v ledvicah domujejo strahovi.** Luis L. Hay je v svojem grafikonu čustvene bolečine išias opredelila kot posledico eksistenčnih strahov - strah pred pomanjkanjem denarja in strah pred prihodnostjo.

LEDVICA so »SKLADIŠČE ŽIVLJENJSKEGA JEDRA«

V Kitajski medicini so ledvica »Skladišče življenjskega jedra«, saj so pretežno odgovorna za nastanek in razpršitev toplote in energije po telesu. Pravijo, da ledvica vodijo naše kosti in okostje, zmožnost razmišljanja, spomina in domišljije. Duh ledvic določa moč naše ambicioznosti, volje in nagona po preživetju. Ker ledvice čistijo, razstrupljajo, spreminjajo in odstranjujejo, jih v vzhodni medicini imenujejo tudi **sedež moči in inteligence**.

In kaj imajo ledvica skupnega z išiasom?

Nasproti popka, med drugim in tretjim ledvenim vretencem (zadnji zbiralni kanal) se nahaja pomembna **akupresurna točka 'vrata življenja'.** Med drugim in tretjim vretencem izhajajo živci, ki **ledvice oživčujejo, hranijo in napajajo. In prav tukaj se nahajajo tudi izhodišča išialnega živca.** Ledvice ležijo posteriorno v trebušni votlini, vsaka na svoji strani hrbtenice. Desna ledvica je tik pod jetri, leva pa pod trebušno prepono ob vranici. Nad vsako od obeh ledvic leži nadledvičnica, žleza z notranjim izločanjem, ki skrbi za **odgovor telesa na stres** preko izločanja kortikosteroidov in kateholaminov, vključno s kortizolom in adrenalinom (stresni hormoni).

Stres je vedno posledica prevelike napetosti in premajhne volje. Zato vsaka nepredvidena situacija povzroči nastajanje stresnih hormonov, ki sprožijo reakcijo v telesu. To je **pripravljenost na beg ali boj**! **Trema, napetost in strahovi** počasi začnejo najedati ledvica, saj se pri čustvovanju ravno ledvice najhitreje odzivajo na strah in prestrašenost. Pogostost teh občutij šibi ledvično vitalno energijo. Ko so ledvica polna energije, um čuti naravno stanje poguma in samozavesti. Če so prazna in izčrpana zaradi stresa ali drugih faktorjev, bo um lažje postal paranoičen in anksiozen, kar pomeni pomanjkanje notranje mirnosti in moči. In ko človek nima moči, se ne more premikati naprej. Premikamo pa se z nogami. In zato ni naključje, da se bolečine pojavljajo ravno tam, kjer se odvijajo akcije premikanja naprej.

ZDRAVLJENJE

Da bi postali celi in zdravi, moramo **uravnotežiti telo, um in duha**. To pomeni, da urimo svoje telo z različnim gibanjem, da prevzamemo pozitivno miselno naravnanost, tako glede sebe kot tudi glede življenja in poskrbimo za močno duhovno vez. **Ko je to troje uravnovešeno, uživamo v življenju.** Noben zdravnik, noben zdravilec ali terapevt nam tega ne more dati, če se ne odločimo, da bomo sami sodelovali v procesu zdravljenja.

MASAŽA CELEGA TELESA (AXIS TERAPIJA)

Najprej je potrebno ugotoviti vzrok za nastanek težav. Priporočamo Axis terapijo, kjer si pri iskanju vzroka najprej pomagamo s »testnimi vajami«. Te pokažejo na morebitna mišična neravnovesja, zmanjšano gibljivost v določenih predelih telesa, hrbtenici in sklepih. Predvsem pri disk herniji je zelo pomembno ugotoviti, na katerem delu pritiska vretence na živec. To je pomembno zaradi nadaljnjega predpisovanja vaj. Z vsakim pacientom se pogovorimo in zahtevamo, da nam čim bolj natančno opiše bolečine (kakšne so in kdaj se pojavljajo). Natančno si ogledamo telo in ocenimo, ali je katera noga krajša, v kakšnem položaju je medenica, ramena itd. Tudi to nam že daje okviren vpogled v morebitne vzroke za težave. Nato se lotimo masaže celega telesa, kjer s prsti otipamo in tudi odpravimo vse nepravilnosti na mehkih tkivih.

AXIS terapija obravnava telo celostno. Pri prvem obisku zagotovo obdelamo celo telo, saj se zavedamo, da se ob dolgotrajnih mišičnih neravnovesjih na enem delu telesa, le-te že prenašajo na druge dele telesa. Vsako telo je sposobno samozdravljenja in poskuša samo iskati ustrezne rešitve, kompenzacije in ravnovesje. Naprimer: pogosto je zaradi prizadetega ledvenega dela hrbtenice na levi strani prizadet še zgornji del hrbtenice na desni strani ali vnetje živcev, ki potekajo skozi medenico na levi strani ter močno zakrčena sprednja leva stegenska mišica, ki blokira kolk. Tako imamo že celo paleto težav, ki blokirajo celoten lokomotorni sistem. Preden zares zaboli, je telo že dolgo v neravnovesju.

AXIS terapija se zato osredotoča na odpravljanje vzrokov širše okolice prizadetega mesta in s tem omogoča odlično prekrvavitev, odpravo napetosti, krčev in zastojev ter omogoča spinalnemu kanalu, da se sprosti, s tem pa bolečine enostavno izginejo. Odvisno od posameznikovega stanja, življenjskega sloga in dela, se oceni trajanje zdravljenja. Vsako telo je drugačno, zato zahteva tudi specifičen pristop in trajanje zdravljenja. **Ne postavljamo nobenih diagnoz, ampak iščemo zdravje.** Odpravimo torej vse, kar se odpraviti da (limfni zastoji, mišična neravnovesja, vnetja, mišični krči in napetosti), vse kar blokira normalno delovanje lokomotornega sistema in tako se omogoči telesu, da aktivira svoje sposobnosti samozdravljenja.

OGREVANJE

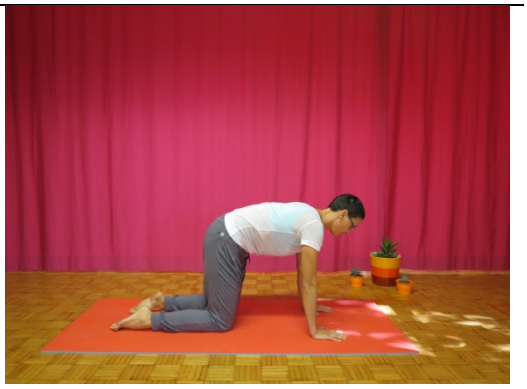
MAČKA

Iz položaja mize ob vdihu pogledate gor in hkrati medenico potisnete gor. Trtica je usmerjena navzgor. Hrbtenico sproščeno spustite proti tlom, da izgleda kot konjski hrbet.

Ob izdihu hkrati počasi spuščate glavo dol tako, da brado približate prsnici (pogledate v popek), medenico spodvijete podse, prsnico pa dvignete tako, da med lopaticama začutite razteg. Pazite, da je izdih dolg, vsaj dva krat daljši od vdiha. Šele, ko res dobro izdihnete, lahko dosežete globok, sproščujoč vdih.

Vajo ponovite 6 do 8 krat.
Gibanje naj bo čim bolj tekoče, usklajeno z dihanjem. Ne smete čutiti nobene napetosti v telesu. Pri mački čutite, kje je vaša hrbtenica gibljiva in kje toga. Mačka sprošča mišice vzdolž hrbtenice, zato povečuje njeno prožnost in gibljivost. Z valovitim gibanjem medenice nežno masirate črevesje in s tem pospešujete tudi prebavo.

KROŽENJE Z MEDENICO



V položaju mize krožite z medenico. Gibanje naj bo počasno in kontrolirano, usklajeno z dihanjem. Krogi naj bodo najprej majhni, potem postanejo vedno večji. Čutite nežno masažo in prekrvavitev v ledvenem predelu hrbtenice, kolkih in medenici.

Ponovite 6 do 8 krat na vsako stran.

Kroženje razgibava medenico. Sprošča kolke in spodnji del hrbta. Umirja.

PONOSNA DRŽA

Iz položaja deske postavite eno nogo daleč naprej pod sebe. Dlani so postavljene navpično pod rameni v širini ramen. Zadnja noga izteguje nazaj. Ob vsakem izdihu kolk pokrčene noge nežno potiskate proti tlom. Trup naj izteguje navzgor. Dihajte sproščeno. Zadržite 3 do 5 polnih dihov, nato še zamenjate nogo.

MORSKA DEKLICA

Lažja različica ponosne drže je položaj morske deklice, kjer sta obe nogi pokrčeni. S predklonom naprej se razteg še poveča. Sami si prilagajajte težavnost vaje. Bodite pozorni na sproščeno in globoko dihanje. V položaju vztrajajte 3 do 5 polnih dihov oziroma dokler vam je prijetno.

VAJE V LEŽI NA TREBUHU

Vaj v leži na trebuhu ne izvajajte pri močnih bolečinah v hrbtu, po operacijah trebuha in v nosečnosti.

KRIS-KROS

Ležite na trebuhu. Glava je na dlaneh, pogled je usmerjen v tla. Hrbtenica je v nevtralnem položaju. Nogi sta pokrčeni 90° v kolenu, stegna na tleh, stopala dvignjena. Izmenično križate stopali levo desno, oziroma delate kris-kros. Naj dihanje poganja vaše gibanje. Ponovite 10x.

DVIG NASPROTNE ROKE IN NOGE

Vdihnete. Nato z izdihom aktivirate trebušne mišice tako, da popek nežno potisnete proti hrbtenici in s tem podprete ledveni del hrbta. Ob vdihu počasi in kontrolirano dvignete nasprotno roko in nogo od tal. Iztegujete se v dolžino in ne v višino. Roka izteguje naprej, noga nazaj, kot da bi hoteli podaljševati hrbtenico po diagonali.

Pazite na sproščeno dihanje.
Zadržite 3 do 5 polnih dihov.

Vajo ponovite še na drugo stran.

Z dvigom roke raztezate prsni koš in krepite zgornji del hrbta. Z dvigom noge raztezate upogibalke kolka in krepite mišice zadnje strani noge in zadnjice.

VAJE V SEDU

SED

Sedite vzravnano z iztegnjenimi nogami. Hrbet je raven, sedite na obeh sednih kosteh. Pogled je usmerjen v prste na nogah. Glava je v podaljšku hrbtenice, vrat je dolg. Roki sta iztegnjeni ob telesu, z dlanmi se nežno opirate v tla. Pazite, da ostanejo ramena spuščena nazaj, navzdol in navzven. Prsni koš je odprt.

POLKLEŠČE

Iz položaja osnovnega seda eno nogo pokrčite v položaj metulja. Stopalo pokrčene noge postavite čim bližje zadnjici, naj potiska ob stegno stegnjene noge. Mišice iztegnjene noge so napete, stopalo je usmerjeno navzgor. Kolki so vzporedno poravnani. Ob vdihu dvignite iztegnjene roke nad glavo in se raztegnite iz spodnjega dela hrbta prek vrha glave. Ob izdihu se z ravnim hrbtom sklonite iz kolkov daleč naprej k iztegnjeni nogi.

Objemite spodnji del noge ali stopalo na nogi. Trtico potiskajte nazaj. Zgornji del telesa čim bolj približujte stegnu iztegnjene noge. Dihajte in stiskajte v popek, da dobro prekrvavite notranje organe v trebušni votlini. In ob vsakem izdihu malo močneje povlecite za stopala ter se poskušajte približati kolenu. Dihanje je normalno, enakomerno. Vztrajajte v položaju dokler vam je prijetno.

S to vajo se povečuje prekrvavitev hrbta. Razteguje se celotna zadnja stran telesa. Spodbuja se delovanje ledvic in vseh prebavnih organov. Pri pokrčeni nogi se veča prožnost kolka, gležnja in kolena.

Če položaj še ni udoben, podložite zadnjico z blazino. Če noge še ne morete iztegniti, je le-ta lahko pokrčena v kolenu. Če še ne morete ujeti stopala, lahko primete nogo tam, kjer jo pač dosežete.

RAZTEZANJE IN SPROŠČANJE

Pri raztezanju in sproščanju pazite, da vaje izvajate počasi, nežno in kontrolirano. Gibanje še bolj poglobljeno podprite z dihanjem. Ko vztrajate v položajih naj vam bo udobno. Nikar ne vztrajajte, če vas pri vaji boli, duši ali slabi. Časovno je najboljši orientir ta, da med vztrajanjem v določenem položaju lahko dihate sproščeno. Osredotočite se na dihanje in v mislih se sprehodite po telesu. Kot nekakšen direktor, ki preverja ali je vse na svojem mestu, v pravilnem položaju. Prehodi iz ene vaje v drugo naj bodo čim bolj tekoči.

OBJEM ENE NOGE

Uležete se na hrbet. Pazite, da je hrbtenica v nevtralnem položaju. Glava podaljšuje vrat tako, da brado pomaknete malenkost naprej proti prsnemu košu (kot da bi hoteli narediti majhen podbradek). Objamete desno nogo. Medenica mora ostati na tleh. Roke aktivirate tako, da nežno potiskate pokrčeno nogo na trebuh. Druga noga čim bolj steguje v nasprotno stran od pokrčene noge. Dihajte sproščeno.

Vaja v objemu razteza in sprošča veliko ledveno mišico, najpomembnejšo upogibalko kolka, ki je kronično skrčena zaradi dandanašnje kulture sedenja. Razteza pogosto skrčene vezi na prednji strani kolčnih sklepov. Z raztezanjem in povečevanjem kota v dimljah postopoma prispeva k boljši izravnavi medenice. Spodbuja prebavo. Z zasukom učinek objema še povečate.

ZASUK

Najprej z nasprotno roko primete koleno pokrčene noge. Druga roka je v odročenju in počiva na tleh. Dlan trdno drži tla. Vdihnete. Na izdih peljete pokrčeno nogo na nasprotno stran od iztegnjene roke. Ramena morajo ostati na tleh. Glava in pogled nasprotno od pokrčene noge.

6 ODLIČNIH AKUPRESURNIH TOČK, KI LAJŠAJO IŠIALGIČNO BOLEČINO

Akupresura zelo uspešno zdravi in lajša težave išiasa. Kitajci verjamejo, da težave (bolečine) vedno nastanejo tam, kjer je pretok Qi-ja (življenjske energije) in krvi oviran. Akupresura je lahko odlična terapija, saj deluje tako, da lajša simptome in tudi zdravi težave. Z akupresuro povečate pretok krvi in Qi-ja.

KAJ TRADICIONALNA KITAJSKA MEDICINA PRAVI O IŠIASU

Kitajka medicina pravi, da so vsi organi in celotno telo povezani. Nobenega dela telesa ne moremo strogo ločiti od drugega. Diagnoza in terapija je zato vezana na prepoznavanje specifičnih neravnovesji v mišicah in telesu nasploh. Odprava neravnovesij ne zdravi samo simptomov, ampak odpravlja tudi koren problema, tako da spodbuja samo-zdravljenje telesa. Najbolj pogost problem akutnega išiasa je stagnacija Qi-ja in krvi v energetskih kanalih na hrbtu.

Stagnacija Qi-ja in krvi v kanalih pogosto vpliva na mehka tkiva, hrbtenico, boke in medenico. To povzroči mišične krče in napetost, kar sproži bolečino akutnega išiasa.

Nekatera najpogostejša neravnovesja so: pomanjkanje Qi-ja ledvic, vranice in stagnacija Qi-ja v jetrih. Z zdravljenjem teh neravnovesij, lahko preprečite, da se išias vrne.

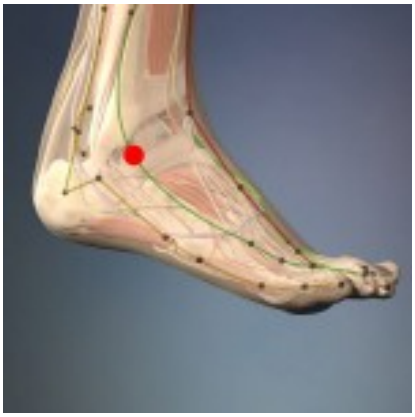
POMANJKANJE QI-JA LEDVIC – Če čutite, da je vaš hrbet šibak, kar se ne izboljša z veliko počitka, je lahko glavni vzrok neravnovesja pomanjkanje Qi-ja ledvic. Drugi simptomi vključujejo šibkost kolen, ekstremno utrujenost, zvonjenje v ušesih, vrtoglavico in šibak pulz.

POMANJKANJE QI-JA VRANICE: Tisti, ki imate pomanjkanje Qi-ja v vranici skupaj z vodo, boste občutili utrujenost in šibkost, ki se izboljša po počitku. Telo se bo zdelo težko, kar lahko spremlja še slaba prebava.

STAGNACIJA QI-JA V JETRIH: To stanje povzroči napete mišice in pogoste krče, še posebno, ko ste jezni ali zafrustrirani. Stagnacija lahko povzroči, da trpite za pogostimi glavoboli, medtem ko ženske za bolečimi menstruacijami.

Akupresurne točke v nadaljevanju vam bodo pomagale sprostiti mišice, prav tako tehnike masaže.

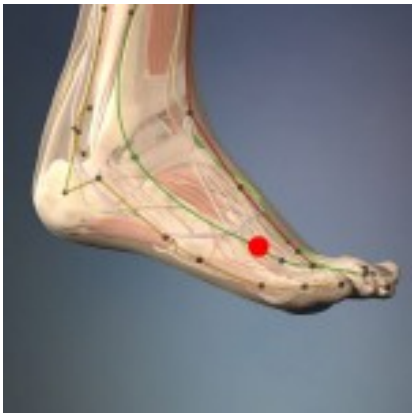
Ko enkrat bolečina izgine, je pomembno, da poskrbite za svoj hrbet. Še posebno so pomembne raztezne vaje. Raztezne vaje bodo poskrbele, da bodo vaše mišice zdrave in sproščene (glejte prejšnje poglavje). To je najboljši način za ohranjanje zdravja.



PUŠČAVSKI HRIB (GB 40 – ŽOLČNIK)

Lokacija: V veliki udrtini neposredno pred zunanjo kostjo gležnja.

Prednosti: Odpravlja Išias in bolečine v gležnju, krče v prstih na nogah, ki potujejo ob strani noge.



NAD SOLZAMI (GB 41 – ŽOLČNIK)

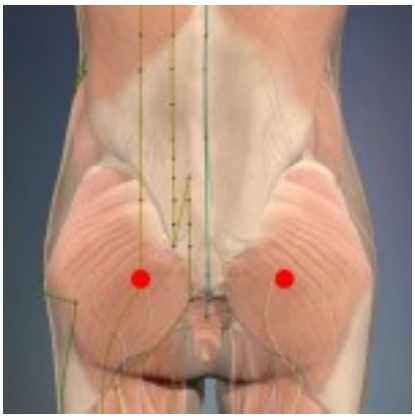
Lokacija: Na vrhu stopala, nekje na sredini v udrtini med kostema četrtega prsta in mezinca.

Pozitivni učinki: Lajša bolečine v kolku, napetost v rami, artritične bolečine, glavobole, zadrževanja vode in išias.

POVELJUJOČE SREDIŠČE (B 40 – MEHUR)

Lokacija: V centru na zadnji strani gube kolena.

Pozitivni učinki: Lajša bolečine v križu, išias, bolečine v kolenu, togost hrbta in artritis v hrbtu, kolenu in kolkih.



MATERNICA IN VITALNOST (B 54 – MEHUR)

Lokacija: En do dva prsta stran od trtice, na sredini med vrhom medenice in spodnjim delom zadnjice.

Pozitivni učinki: Lajša bolečine v križu, išias, napetost v medenici, napetost in bolečine v kolku.

ZA KONEC

Vsak, ki redno vadi, ugotovi, da ima svoje priljubljene vaje kot tudi tiste, ki so neprijetne in se nam upirajo. Vendar je treba vztrajati tudi v teh. Doživljanje lastnega napora je poučno, saj ni povezano samo z odporom.

Se morda izogibamo vseh naporov? In ravno to je izziv vadbe. Da se preizkušamo v vedno novih telesnih položajih. Da postopoma napredujemo v vedno zahtevnejše in raziskujemo kje so naše meje zmogljivosti.
Postajamo vedno močnejši, prožnejši, vedno bolj stabilni, osredotočeni in umirjeni. Prestopamo svoje meje. In ta občutek nas osvobaja, življenje postane bolj preprosto, lahkotno in pozitivno.

Zato vadimo redno in odločno! Z vajami bomo poskrbeli za **mišični sistem**. Ker pa ima človek dva sistema z vidika gibanja (mišični in srčno-žilni), bom za konec napisala še nekaj o hoji, ki poskrbi, da se krepi še **srčno žilni sistem** telesa.

Ljudje smo bili ustvarjeni za hojo. Smo dvonožna bitja in naša telesa so bila ustvarjena za gibanje. Če pogledamo človeka nekoč, ko še ni bila razvita vsa industrija in tehnologija ugotovimo, da je človek svoje telo krepil z vsakodnevnimi opravili. Mišice so bile močne, ker je človek dvigal in nosil bremena. Ljudje so nekoč peš hodili po vodo, nabirali dračje in pridelke na njivah, lovili divjad, obiskovali prijatelje. Danes smo z vsemi tehnološkimi izumi zatrli gibanje in s tem tudi resno ogrozili svoje zdravje. Človek je postal "homo sedens".

Namesto hoje, ki je človekovo najbolj **naravno gibanje**, smo si izmislili najbolj čudaške načine razgibavanja. Bremena so nadomestile različne fitnes naprave, peš poti so nadomestila dvigala in avtomobili, sveži zrak smo zamenjali z zadušljivimi klimatiziranimi zaprtimi prostori, zvoke narave smo zatrli z radijskimi sprejemniki in bučno glasbo.

ZAKAJ JE HOJA PRIPOROČLJIVA?

Hoja ima pred drugimi oblikami gibanja **številne prednosti**. Med hojo se naše okončine gibljejo po navzkrižnem vzorcu: hkrati se najprej premakneta leva noga in desna roka, nato desna noga in leva roka. Takšno gibanje v možganih ustvarja električno energijo, ta pa harmonično vpliva na celotno osrednje živčevje. Hoja je kompleksno gibanje, ki zahteva funkcionalno povezovanje številnih motoričnih in senzornih izkušenj; v hoji sodelujejo tako naši možgani kot tudi naše mišice in kosti. Da bi podzavestno ohranili ravnotežje pri hoji, potrebujejo možgani veliko podatkov.

O AVTORJIH

MATEJA TUTA in SAMO KLEMENC

Spoznala sva se že kot študenta na **Fakulteti za šport v Ljubljani**, katere diplomanta sva oba. Kljub temu, da sva na fakulteti oba usmerjala smer Športno treniranje, naju je kasneje pot odpeljala predvsem v šport za zdravje ter prosti čas in kasneje tudi v fizioterapevtsko dejavnost. Po nekaj letnih izkušnjah dela na različnih osnovnih šolah in dodatnih izobraževanjih iz področja terapevtske vadbe in masaže, sva se odločila za **samostojno pot.**

Pri skupinskih vadbah za odrasle dajeva poudarek predvsem temu, da je vadba varna, redna, primerna za vsakogar in strokovno vodena. Pri individualnih vadbah se posvečava vajam, ki so prilagojene posameznikovim težavam, kot tudi svetovanju za preventivo zdravja.

Že na Fakulteti za šport sva poleg različnih športov in vadbe, spoznala tudi različne tehnike masaže. Pri predmetu Medicine športa in **dr. Edvinu Derviševiću** in pri predmetih iz anatomije ter fiziologije sva si pridobila dovolj predznanja, da sva začela raziskovati naprej.

Udeleževala sva se različnih seminarjev, konvencij in delavnic, kjer sva svoje znanje nadgrajevala z različnimi terapevtskimi praksami kot so: Pilates, Joga, Samomasažne tehnike, Vito terapija, Kitajska terapija - Tuina, Refleksotereapija, Ventuzanje in Klasična masaža.

Glavno vodilo pri opravljanju najinega dela, svetovati in učiti zdravega načina življenja ter prenašati svoja znanja in izkušnje na ljudi, s katerimi delava.

VEDNO V POMOČ

Za AXIS terapijo pokličite **041 962247**.

eNOVIČKE – tedenski časopis s koristnimi informacijami o zdravju,…
Naročite na mojaxis.si, v rubriki ŽELIM E-NOVIČKE.