

## Refleks zelene luči

Imenujemo ga tudi Landau refleks. Prične se v zgodnem obdobju razvoja dojenčka, med tremi in šestim meseci, nekateri navajajo tudi do 12 ali celo do 24 meseca starosti. Gre za pričakovani odziv v razvoju človeškega bitja (slika 1). Sproži se najprej v vratnem delu, nato v ledvenem delu in vzdolž celotne hrbtenice.

Slika 1: Lindau refleks



Iz slike je razvidno, da otrok uživa in da Lindau refleks pripore k razvoju. Otroku, in tudi kasneje odraslemu, Lindau refleks oz. refleks zelene luči omogoča akcijo in se premikati proti cilju. Zaradi novih gibov (ukrivi hrbet, poravna pokrčena kolena, dvigne glavo, se odrine) se otrok lahko prične premikati. To je zanj popolnoma nova dimenzija življenja. Postavi se na noge in s pokončno držo raziskuje svet.

Problem nastane, ko imenovani refleks postane pretiran, ko je predolgo ali celo kronično prisoten v človeku. Takrat preide v nezavedno navado in to vodi v težave, kot so išias, bolečine v spodnjem delu hrbta, bolečine v vratu in ramenih, hernije diska, bolečine v čeljustih, napetostni glavoboli.

Slika 2: refleks zelene luči



Pri odraslem človeku refleks zelene luči aktivira mišice zadnje strani telesa (glej slika 2). Mišice zadnje strani telesa se zakrčijo, skrajšajo oz. tenzija se poveča. Telo zavzame položaj oz. držo vojaka, pripravljenega na akcijo in spremembo. Hrbet se usloči, zadnje mišice (iztezalke, iztegovalke, ritne-gluteusi, zadnje stegenske, meča) se napnejo, ramena se potegnejo nazaj in glava se dvigne, morda se celo potegne malo nazaj.

Človek, ki ima refleks zelene luči, ima pretiran občutek odgovornosti, zelo veliko dela, ena fakulteta ni dovolj, naredi še drugo, pogosto je »multitask«, večopravilna oseba, zmore zelo veliko, poleg službe še popoldansko delo, hiti novim nalogam naproti, če jih ni, si jih pa izmisli, sprejema odločitve namesto drugih in ima občutek krivde, kadar nima kaj početi. Če nima dela, delo dobi njega, težko si privoščiti dopust in počitek, skratka to je človek akcije. Običajno se mu mudi, hitro hodi, na noben način si ne dovoli dolgčasa, kajti takrat lahko iz njega pričnejo vreti čudni občutki. V deželi slovenski tej, ga okolica spodbuja, da je zelo priden, kar mu da še dodatno motivacijo. Jasno in pričakovano, da v srednjih letih postane utrujen, celo naveličan. Da bi se sprostil in odpočil, si omisli hobije in šport, kjer pa spet pretirava z aktivnostmi.

Refleks zelene luči je skoraj nujen za sodobno, zahodno, kapitalistično družbo. Moto te družbe je: več, hitreje, močnejše ne glede na posledice človeka. Sistem je krut in neusmiljen in ga ne zanima sreča ter zdravje posameznika. Tako je na družbenem nivoju (ali gledano s stališča sistema) ta refleks zelo zaželen. Za sistem je pomembno, da preživi – posamezni elementi sistema ne zanimajo. Sistem nima čustev in se zanje ne meni.

V vsesplošnem hitenju, človek pozabi nase. Da ne čuti obremenitev, ki jih morata nositi njegova psiha in njegovo telo, se njegovo telo zakrči. Današnji človek celo ve, da pretirava, vendar da to zdrži, mora nekako »ne-slišati« svoje telo. Ali pa noče razumeti, da sem sebi škoduje? Življenje mimo sebe in mimo svoje notranjosti, mimo svojih najglobljih hotenj, želja in hrepenenj, mora globoko potlačiti – to pa najlažje stori, tako da ne čuti svojega telesa, pravimo da ima senzo-motorično odtujitev in senzo-motorično amnezijo. Zakrči svoje mišice, da se ne čuti. Hkrati odpiše, disociira težka čutenja, ki jim ne pusti priti do zavesti in telesa. Izgradi notranji oklep do sebe. Akcijski refleks je tako stalno prisoten in ga niti ne opazimo več. Postane samodejen in zdrsne v podzavest. Napete mišice človeku poberejo ogromno energije. Pravimo, da človek ne obvladuje več refleksa zelene luči. Čutimo le utrujenost in bolečino na zadnji strani glave, v vratu, ramenih, zgornjem in spodnjem delu hrbta in zadnjici – povsod kjer je napeto, kjer je prisotna tenzija v mišicah in/ali fascijah.

Kranj, julij 2022

Janez Logar

psihoterapevt

učitelj AEQ metode 1. stopnje

učitelj AEQ dihanja 1. stopnje

#### Literatura:

Robert Cvetek, Celjska mohorjeva družba, Bolečina preteklosti, 2010

Černe, F. *Primerjalna analiza ekonomskih sistemov : razvoj kapitalističnega sistema*, Ljubljana, 1963 (1. del), 1967 (2. del)., Ekonomska fakulteta

Ernst, A. (2018). *Lahkotno iz kroničnih bolečin: AEQ klinična somatika* (Dopolnjena izd.). A. Ernst.

Ernst, A. in Cijan, V., (2020), Učbenik izobraževalnega programa Učitelj AEQ metode

Hanna, T. (2016). *Somatika: ponovna vzpostavitev zavestnega nadzora nad gibanjem, prožnostjo in zdravjem*. Primus.

[https://en.wikipedia.org/wiki/Landau\\_reflex](https://en.wikipedia.org/wiki/Landau_reflex), pridobljeno 11.7.2022

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Mi%C5%A1ice\\_trupa\\_in\\_udov](https://sl.wikipedia.org/wiki/Mi%C5%A1ice_trupa_in_udov), pridobljeno 11.7.2022