

## **Refleks rdeče luči** (tudi refleks umaknitev, refleks zdrznitve, refleks bega )

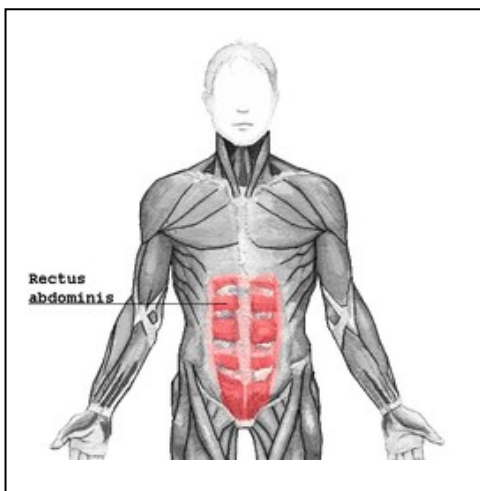
Se izredno hitro aktivira. Gre za preživetje in hitrost reakcij telesa se meri v milisekundah. V primeru prežee nevarnosti se telo zelo hitro odzove z živčnimi dražljaji najprej na obrazu, nato preko vratu, rok in trupa do nog in prstov na nogah – **mišičje sprednje strani telesa**. Prvi dražljaj (prvi odziv na nevarnost) pride iz možganskega debla in nato naprej preko mišic glave in šele nato nadaljuje svojo pot do nižjih predelov telesa. Ta refleks ni sprožen s pomočjo korteksa, ki razmišlja, temveč iz najstarejših možganskih struktur, ki imajo nalogo ohraniti in zavarovati življenje.

Refleks rdeče luči povzroča gube in gubice okoli oči in na čelu, kifozo (izbočena ukrivljenost hrbtenica, slaba drža, grba) in naprej potisnjeno glavo, povešena ramena in plosk prsni koš, sključen trup, lovljenje sape in boleča kolena.

Povzroči tudi plitko dihanje. **Refleks rdeče luči je preprost živčno-mišični odziv na stres** – podobno kot se telo oz. žlezni sistem odzove na stres (predvsem izločanje kortizola, adrenalina in noradrenalina, kar uravnava HPA os). Še drugače zapisano, namen refleks rdeče luči je zavarovanje pred škodljivimi posledicami stresa (ali pred škodljivimi povzročitelji stresa).

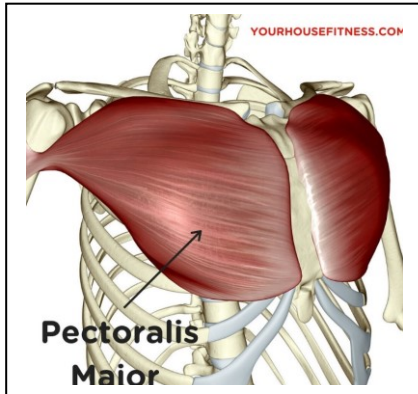
Že naštetni vidni znaki refleksa rdeče luči nastanejo zaradi močnih in dlje trajajočih stisk, skrbi in strahov – stalni strahovi za preživetje, finančni problemi, kljub hitrosti življenja ne moremo vsega postoriti, lovimo sebe in obveznosti, sodobni kapitalizem ne samo, da povečuje hitrost, temveč je v osnovi sistema boj drug proti drugemu...**morda so pa še hujši strahovi v človeku** – ali sem na pravem mestu in času rojen...

Sključena drža in plitko dihanje gresta z roko v roki trpljenju naproti. Vzrok obeh je pa **skrčenost trebušne mišice**.

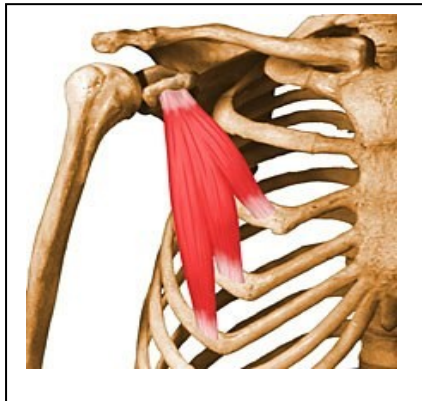


**Prema trebušna mišica** je dolg močan mišični snop, ki se razteza od sramne kosti do sprednjega dela prsnega koša in bradavic. Kadar se skrči, potegne zgornji del prsnega koša naprej in navzdol, sramno kost pa navzgor. Trup se tako ukrivi v upognjen položaj zarodka. Skrčena prema trebušna mišica obremeni (poveča se pritisk) vso vsebino trebušne votline (le ta se zmanjša), tudi črevesje je stisnjeno. Tako ni prostora za gibanje trebušne prepone navzdol in tako ni prostora za močan oz. normalen vdih. Zaradi skrčenosti prema trebušne mišice se poveča pritisk v trebušni votlini, kar ima vrsto negativnih posledic, npr. prepogosto uriniranje, odvajanje blata.

Pri refleksu rdeče luči imajo pomembno vlogo zakrčenosti v zgornjem delu trupa tudi prsne mišice, in sicer velika prsna mišica (pectoralis major) in mala prsna mišica (pectoralis minor).

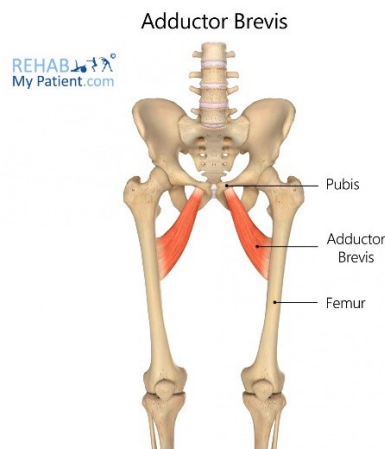
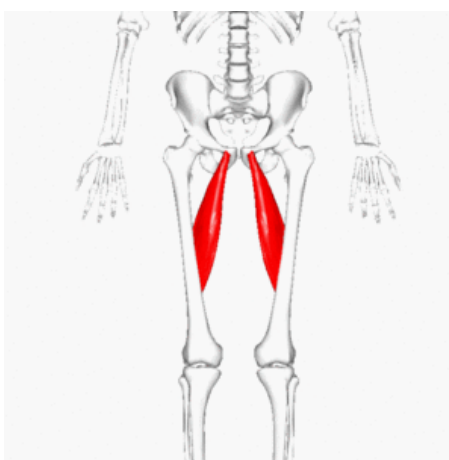


Velika prsna mišica pokriva največji del prsnega koša. Pectoralis major je velika prsna mišica, ki se nahaja na sprednji strani prsnega koša. Je ena izmed večjih in močnejših mišic v telesu ter je sestavljena iz dveh glavnih delov, ki se imenujeta sternalni del in klavikularni del. Pectoralis major ima pomembno vlogo pri gibanju ramenskega sklepa in fleksiji ter addukciji (pridajanje k telesu) nadlahtnice.



Mala prsna mišica (pectoralis minor) je mišica, ki se nahaja v prsni, pod večjo in bolj očitno mišico pectoralis major. Pectoralis minor se prične na prednji strani tretjega, četrtega in petega rebera ter poteka navzgor in nazaj proti lopatici (scapula). Ta mišica igra pomembno vlogo pri premikanju ramenskega sklepa in stabilizaciji lopatice.

Refleks rdeče luči rezultira tudi v stalno napetih notranjih stegenskih mišicah (adduktorji), ki morajo nositi dodatno oz. preveč teže. In postanejo kronično utrujene.



Problem ni če se telo odzove z refleksom rdeče luči (umaknitve) zaradi resnične nevarnosti. Problem nastane, ko človek ostane v stanju zakrčenosti tudi ko ni več nevarnosti in možgani to prepoznajo kot normalno stanje in ne znajo (oziroma nimajo potrebe) spet sprostiti mišic. Človek (oz. njegovi možgani) so se nekako navadili na stanje povečanega mišičnega tonusa mišic. Človek občuti strahove in tesnobo tudi ko za to ni jasnega vzroka, je brez energije, dela kratke korake, zelo previden.

Refleks umaknitve je prisoten pri vseh živalih. Pri sesalcih ugotavljajo, da ima ta refleks več stopenj. Lahko ugotavljamo, koliko se mišice skrčijo, kadar se človek ustraši, doživlja negotovost, nesigurnost, ko doživlja razno razne strahove, stiske, skrbi.

Zaradi sodobnega (zahodnega) načina življenja smo v dnevno-nočni zaskrbljenosti in napetosti. Skrbi se nalagajo po plasteh in kar navadimo se na mišične napetosti v naših čeljustih, očeh, vratovih, ramenih, rokah, trebuih, nogah. Naše mišice pa podobno kot na zunanje dejavnike reagirajo s tenzijo **tudi na notranje strahove** (in verjetno tudi na druga neprijetna čutenja) – strah ali sploh pripadam svoji družini, strah pred neuspehom, strah pred očetom, mamo, strah, da se bosta ločila, strah pred fizičnim nasiljem...)

Kranj, julij 2022

Janez Logar

psihoterapevt

učitelj AEQ metode 1. stopnje

učitelj AEQ dihanja 1. stopnje

#### Literatura:

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.

Repič Slavič, T. (2015). Nemi kriki spolne zlorabe in novo upanje.

[https://sl.wikipedia.org/wiki/Prema\\_trebu%C5%A1na\\_mi%C5%A1ica](https://sl.wikipedia.org/wiki/Prema_trebu%C5%A1na_mi%C5%A1ica), pridobljeno 07.07.2022