LÕDVESTUSOSKUS – EDU ALUS

K.H.Schömer (GER)

Elu läheb loomulikku rada. See sünnitab kehalist ja vaimset pinget, liigne pingestus ja jõuvarude raiskamine kulutavad energiat. Seepärast on vaja igapäev lõdvestuda. Lõdvestumine on lihastunnetuse ja mõtete tasakaalu otsimine ja selle saavutamine, kui see õnnestub. Tööd tehes lihastes sünnib pingestus. Väärad pingestuskogemused võivad olla koormavad ja neid võib sündida igapäevases töös. Siis, kui palju istud ja kirjutad, või siis tehases, kus on kiire ja töö nõuab täpsust. Kui pinge kestab 7 – 8 tundi päevas ilma korralike vaheaegadeta ja ilma vastuharjutusteta, siis jääb lihastesse teatud „pingepohmelus“, mis ei lahku isegi järgnevas puhkeolukorras.

Psüühilised pained, ebamugav tööümbrus või isikliku elu umbsõlmed lisanduvad ka tööliigutuste põhjustatud pingetele. Mõtetest ja tundeelust pingestunud inimesel pingestuvad kergesti ka lihased. Tahtele alluvatele lihastele lisaks ka tahtest sõltumatu närvisüsteemi piires sünnib pinget, mis on koormav. Kui liigne pinge jätkub küllalt kaua, võib rääkida kroonilisest stressist ja see võib soodustada üldisi psühhosomaatilisi pingestussümptomeid nagu jämesoole põletikku, maohaavu, hingamisraskusi, isupuudust, kehalisi hädasid, seljavaevusi ja isegi liigesereumat. Tänapäeval arstid määravad tugiharjutusteks näiteks vaevuste lõdvestusharjutusi, et teatud tahtele alluvatele lihastele korraldada õpetamist, kuidas olla mitte midagi tegemata. Lõdvestusoskus üldiselt on hea kapital. Raske tööpäeva järel lihaste põhjalik lõdvestamine laseb puhata ka närvisüsteemil. Dünaamiline liigutus lõdvestab lihaseid. Kui näiteks kõhulihased surutakse kokku nii, et need lühenevad, siis seljalihased lõdvestuvad. Kestvatel rahulikel venitustel saadakse tasapisi pinges lihas lõtvuma. Lõdvad puudutused, raputused, oma kehakaalu tunnetamised ning mõtete abil lõdvestumised (autogeenne treening) kuuluvad samuti tegelike lõdvestus-harjutuste hulka.

Õpi lõdvestuma. Lõdvestusoskus ei ole kaasasündinud, vaid on õpitav. Kavandatud tahtealuste lihaste ja meelte lõdvestamist tuleb õppida ja see vajab harjutamist nagu iga muu oskus. Tugevas pingeseisundis keskendumine võib isegi olla nii raske, et ei pääse üksinda alustama. Siis on hea leida teine isik, kelle juhendamisel saad harjutamise käivitada. Ravivõimlemise ja füsioteraapia juhiste eesmärgiks on see, et inimene õpib sõltumatuks ja õpib ise tunnetama ja kõrvaldama liigseid pingeid. Lõdvestusharjutustega püütakse kõigepealt jõuda tahtmatu pinge tajumiseni. Õpid märkama, millal õlad on mittevajalikult üleval, millal pigistad liigselt telefoni või sulepead, millal suu ümber on ülemäärane pinge. Lõdvestumisel, olgu meetod milline tahes, on tõeline eesmärk leida tasakaal töö ja puhkuse vahel, et harjumatu inimene kasutaks oma tööriista õigesti, ning lõdvestumine aitab leida ergonoomiliselt õige tööasendi ja lihaspingestuse. Pikaajaliste tulemuste saavutamiseks on vaja pidevalt teha lõdvestusharjutusi. Korralik toit takistab paha näljatunde tekkimist. Samamoodi, kui annad endale iga päev aega lõdvestumiseks, siis tasakaal ja meelerahu on hõlpsamini saavutatavad. Ehkki aega ei ole kellelgi palju, on mõistlik varuda veidi aega pingete kõrvaldamiseks. Kahjuks kõigil ei jää ööpäevas muud puhkeaega kui ööuni ja seegi on sageli rahutu ja pingetest häiritud. Hommikul ärkad väsinuna ja jõuvarud ei ole jõudnud taastuda.

Looduslähedane eluviis on unarusse jäetud. Inimene on selline kooslus, kus kõik mõjutab kõike. Kehaline valu ärritab meeli ja teisalt tundeelu ärritajad peegelduvad kogu organismis. Ümbrusest ja inimesest lähtuvaid stressiolukordi on olnud kõigil aegadel, kuidv tänapäeval halvendab olukorda see, et suurte linnade elu on eemaldunud kaugele looduslikest olukordadest. Elatakse „kivisahtlites“ kõrvuti ja ülestikku, mõne töö on mehaaniline, mõnel tundide kaupa arvuti taga. Kõike seda ei kogeta meeldivana. Aga palgast ei piisa meeldivuse kriteeriumiks. Tänapäevased üldised meelte tasakaalu vankumised tulenevad osaliselt sellest ja looduseta elurütmist. Tööd on lõpmatult, paljud ei maga piisavalt, toitumisharjumused võivad olla eksiteel, erguteid, mõnuaineid ja arstimeid kasutatakse liiga palju. Kõik need viivad inimese looduslikelt rööbastelt. Looduslähedased harrastused, mida inimestel on võimalik kasutada näiteks suvekodus, saavad kindlasti jätkuvalt üha enam harrastuse ja tähelepanu osaks, seal inimene vaistlikult pürgib välja elu ebalooduslikest raamidest. Kui jõudu tundub olema, siis mõnigi kasutab seda liiga hooletult. Mõtleme, et inimene saab teatud põhienergia kaasasündinuna, mida ei saa eluajal lisada. Seda võib ehk teatud toitumisharjumustega mingil määral kompenseerida, kuid distsiplineerimatu raiskamine võib inimest kahjustada nii, et midagi ei ole enam parandada.

Enese arukat säästmist peab õppima juba lapsepõlves. Siis ehk ei ole vaja nii palju lõdvestusharjutusi ja lõdvestavaid teraapiaid, kui ei peaks tekkima raskeid tasakaaluhäireid lihaste ja elundite tegevuses, tundeelu ega mõtete alal.