

Šrí Miracle

## **OSY PSYCHOSOMATICKÉ ROVNOVÁHY**

"Tělo mluví. Mysl se naučila výtečně předstírat a lhát, tělo to zdaleka tak nedovede. Každý náš postoj je zároveň fyzický i symbolický. Když jsou v rozporu informace, které člověk vyjadřuje slovy a informace, které vyjadřuje tělem - vždy věřte tělu!" -Tolik americká psychologička Virginia Satyr. (Dokonce založila novou metodu posuzování člověka psychologem a nazvala ji „skulpturing“)

O tom, že z různých gest, postojů a pohybů těla lze poznat pravé smýšlení člověka -i když právě říká něco jiného, bylo již napsáno mnoho pojednání a článků. Je již v povědomí lidí, co znamená třeba způsob sezení, co uhlazení vlasů a podobně. Celý vědecký obor zvaný psychosomatika, zkoumá ovlivnění těla psychikou a naopak. Podle výzkumů má asi 80% všech onemocnění původ ve špatné psychické kondici a většinu z těchto nemocí může každý překonat sám, ovládne-li svou psychiku a psychiku může opět zvládnout pomocí svého těla. Pro vzájemné působení těla na psychiku si můžeme uvést příklad - třeba úsměv. Co se děje při úsměvu?

1) Podnět, který bleskově zpracuje naše mysl.

2) Rychlé vyhodnocení naší mysli navodí psychický stav, náladu, uspokojení, pohodu, veselost.

3) Psychika zpětně působí na mozkomíšní centra, která dají povel obličejovému svalstvu a desítky drobných mimických svalů kontrahuje-v obličejí se objeví grimasa, kterou nazýváme úsměvem.To je normální průběh.

Psychiatrii zabývající se psychosomatikou zjistili, že to působí i opačně:

a) Mozek dá uvědomělý povel ke grimase, šklebu, který se při troše dobré vůle dá nazvat úsměvem.

b) Setrvá-li tato grimasa delší dobu - zpětnou vazbou přes mozkomíšní centra se pomalu začne ovlivňovat psychika –až vznikne dobrá nálada.

Mnozí z nás jistě zažili situace, kdy jsme byli mírně řečeno načurení a stačila chvilka komična-zvláště týkala-li se někoho jiného než nás, nebo jsme zaslechli třeba desku se smíchem Vlasty Buriana a hned jsme měli lepší náladu, nebo se nám v duši alespoň trochu rozjasnilo.

Zkušený odborník pozná podle držení těla a chování, o jaký typ člověka jde, jaký může mít asi charakter, eventuálně fyzické i psychické potíže. Kromě všeobecně známého rozdělení lidí na konstituční typy -melancholiky, flegmatiky, sangviniky, cholery, můžeme dělit lidi na typy podle tří os psychosomatické vyváženosti: osy sebehodnocení, osy tonusu (napětí) a osy vnitřní rovnováhy.

Osa psychosomatické rovnováhy je norma.

Odchytky od této normy do plusu, nebo minusu přinášejí lidem dříve či později - podle vzdálenosti od osy- poruchy, které se projevují nejen v oblasti somatické (soma= tělo), kde způsobují různé svalové nerovnováhy, zažívací potíže, bolesti hlavy, ramen, zad, ale zvláště v oblasti psychické (psyché=duše).

Citové rozpoložení člověka, jeho psychický stav, může výrazně ovlivnit tělesné i duševní zdraví. Imunologové se domnívají, že stres, strach, zloba, úzkost, obavy, deprese, čili negativní stav naší mysli ve spojení s pasivitou, nebo bez možnosti úniku, výrazně ovlivňují náš obranný systém. Brzlík (thymus) hlavní řídicí žláza imunitního systému těla, pracuje naplno jen tehdy, má-li člověk dobrou náladu. Čím je nálada horší, čím více je člověk v negaci, tím je riziko onemocnění větší.

Naši moudří předkové přeci říkali: "Veselá mysl-půl zdraví"

Už Hippokrates řekl, že tělo je lékařem svých nemocí. Galén z Pergama pozoroval před dvěma tisíci lety, že ženy trpící rakovinou prsu byly většinou silně melancholické.

Patologové zjišťovali při pitvách dvacetiletých amerických vojáků padlých v korejské válce, že stav jejich organismu odpovídá tělesnými znaky a znaky vnitřních orgánů - sedmdesátiletým lidem. Totéž nacházeli patologové u vojáků maršála Pauluse, kteří si před smrtí uvědomovali, že pro ně není úniku ze stalingradského kotle (a ti vojáci tam podle historických záznamů -i podle pamětníků- byli ještě dětmi!).  
Teď již konkrétně k působení nevyváženosti os psychosomatické rovnováhy.

### **OSA SEBEHODNOCENÍ**

Znát své klady a zápory, své síly a slabosti, své přednosti ale i nedostatky -to je reálný sebeodhad. Je to životní rovnováha, která je velkým uměním. Umí-li člověk odhadnout své možnosti a jednat podle svých skutečných schopností= vyvážený v ose sebehodnocení. Čím dál se jedinec vzdaluje od této osy na kteroukoliv stranu, k tím větším poruchám dochází. Vzdalování se od osy do minusu přináší: podceňování se, chorobná plachost, zastrašenost, pocit viny, komplex méněcennosti.

*Vzdalování se od osy do plusu přináší: velikášství, pýcha, pocity nedocenění až komplexy nadřazenosti. Tito lidé selhávají tam, kde se přecenili.*

Osa sebehodnocení se téměř zákonitě projevuje na celkovém vzhledu člověka, jeho pohybech, postoji. Psychické odchylky působí zejména na postavení páteře. Pozorujeme-li smutné děti, děti bez pocitu bezpečí, ale i smutné opičky, nebo jiná zvířata v zajetí, všude psychická skleslost znamená také skleslost páteře. Vždyť i ten pes vyjadřuje totéž, stáhne-li ohon mezi nohy -páteř se zavíjí. Je to i zakódováno v naší řeči:

Je skleslý. Věší hlavu. Před každým se hrbí. Sklopila hlavu studem. Je schýlená žalem.

Úchylka do plusu vede k rozvíjení páteře. Především krční páteř je slabinou silných. Není to na první pohled tak patrné, jako u skleslých lidí- přece jen v úplném záklonu člověk nemůže chodit, ale i nepatrný stálý záklon hlavy přináší poruchy: svalstvo šíje, ramen i zad je v neustálé tenzi, tvoří se napětí mezi lopatkami -to vše přináší bolesti. Vypjatá hrud' je postojem všech, kteří se chtějí zdát vyšší, ať už je to šimpanz v opozici vůči druhému šimpanzu, nebo malý důstojník. A zase se obrátíme na naše úsloví: Hrdě vypjal hrud'. Chodí s bradou nahoru. Aby ti náhodou nenapršelo do nosu!

Co se děje setkají-li se jedinci odchýlení od osy -od normálu- třeba s jógou, nebo jiným z dnes tak moderních východních cvičení, kde jsou nezvyklé pozice a relaxace? Velikáš nadšený sám sebou může přičíst ke všem svým přednostem ještě to, že je jogín, kelt, tibet'an či cokoli si vybere. Nebude dělat pozice, ale pózy. Třeba jógu si dá jako stupeň, z kterého bude shlížet na nejogíny jako na méněcenné. Bude se okamžitě vytahovat zvládnutými pozicemi -je-li zdatný fyzicky, či okamžitou polopoučeností a rádoby zasvěceností je-li intelektuálně. No a přijde-li do nějakého kurzu člověk umořený svými mindráky dozví se co ještě nevěděl: špatně dýchá, špatně stojí, špatně se stravuje, špatně myslí a cítí se pak ještě mizerněji nežli kdykoliv dříve. Toto jsou samozřejmě extrémní odchylky od normálu, ale kdo z nás může suverénně prohlásit, že je v normálu? Nebyla by v tom už malá odchylka?

Druhou psychosomatickou osou je

### **OSA TONUSU - NAPĚTÍ**

Tonus ať fyzický, nebo psychický - oba se vzájemně ovlivňují a je mezi nimi souhra- je nutný k existenci člověka, dalo by se říci, že je to *předpřipravenost* svalstva i nervového a psychického aparátu k jakékoliv akci. I tady existuje střed osy - norma, od které jsou odchylky na obě strany. Vidíme-li na příklad člověka se zaťatými pěstmi, se svalovou tenzí, která je většinou pozorovatelná v obličejí u zvýkacích svalů, je to člověk v psychickém napětí. Opak je potom malátnost, skleslost, přílišná uvolněnost až stálá ospalost -signalizuje

odchýlení od normálu do minusu. Velmi dobře lze po této stránce ohodnotit člověka při podání ruky. Normální stisk ruky je srdečný a pevný. Najdou se ovšem jedinci, kteří mají snahu vám ruku rozdrtit

a opakem jsou lidé, kteří vám podají "leklého cejna", nebo "vlhký hadr". Další znaky pro zařazování lidí do odchylek minus, či plus: Mínusoví lidé mluví tiše, nesrozumitelně, jsou neustále unaveni, doslova se vláčí životem bez energie, jsou nevýkonní. Život je pro ně vlastně břímě. Opačně -plusoví lidé v ose tonusu vkládají do všeho více síly, než je potřeba, zbytečně mluví nahlas a mnohdy překotně a krátí si neustálým zbytečným vydáváním energie život. Při jízdě autem zbytečně riskují a ohrožují životy ostatních.

Bezpečně lze rozeznat oba typy při prvních relaxacích. Plusoví jedinci moc relaxace nemilují. Velice brzo se začnou vrtět, upravovat, tu po nich něco jako leze, tu se podívají, jestli ještě ostatní leží a jak jen mohou, tak se z relaxace omluví, protože někam spěchají. Vlastně se nikdy nedokáží dobře uvolnit. Za to ti mínusoví! Relaxace je pro ně od začátku ráj srdce. Konečně jim někdo umožňuje a vlastně potvrzuje, že jejich uvolněnost je správná a potřebná. Jakkoliv dlouhá relaxace je pro ně krátká.

Třeba u jógových cvičení si plusoví jedinci vybírají obzvláště silové polohy, do kterých se dostávají silou a svalstvo vůbec neuvolňují. Zádrže dechu dělají až téměř do bezvědomí a vlastně se neustále ohrožují. Mínusoví jedinci procházejí jógovým cvičením jak ve snu, v naprosté uvolněnosti a blaženosti a do roka jsou ještě ochablější a malátnější než dřív.

Třetí osa psychosomatické rovnováhy

### **OSA VNITŘNÍ ROVNOVÁHY**

Je to vlastně osa klidu a neklidu. Člověk vyvážený podle osy vnitřní rovnováhy je vnitřně klidný, schopný okamžité reakce, pohotový k jakékoliv akci. Dalo by se říci z hlediska jógy-jeden z cílů, nebo také člověk splňující skautské heslo: "buď připraven".

Jak poznáme odchylky od vnitřní rovnováhy? Pozorujte lidi třeba při přednášce. Plusoví neposedí. Jsou postiženi věčným neklidem, nejsou schopni se soustředit, těkají z místa na místo, malují si kytičky, trpaslíky, šeptají se sousedem, tu si sundají svetr, že je jim horko, za chvíli ho zase obléknou. Věčně spěchají, nemají čas, čekat někde, třeba u lékaře, jsou pro ně muka. Touží po nových zážitcích, technikách, střídají kurzy a jsou vlastně věčnými začátečníky. Mínusoví lidé sedí hodinu nehnutě, v jejich tváři nezaznamenáte žádnou reakci. Jsou dogmatictí, strnulí, hrozí se jakékoliv změny a proto se často nevyvíjí což je vlastně porucha obou extrémů. Plusoví nevydrží u ničeho tak dlouho, aby to skutečně zažili a využili, mínusoví setrvávají na dosaženém a nehledají dál.

To co jsem zatím uvedl jsou samozřejmě průvodní zjevy výrazných odchylek. Tu se jedinci navzájem výrazně liší. Někdo může být minusový v ose sebehodnocení a plusový v ose vnitřní rovnováhy, plusový v ose sebehodnocení bývá většinou i plusový v ose tonusu, ale může být mínusový v ose vnitřní rovnováhy.

Lze tyto odchylky vyrovnávat? Je více možností, jimiž se může mínusový jedinec tonizovat: masáže, sauna, plavání, turistika, akupresura a podobně. Horší je to s tlumením plusových jedinců. Většina uvedených možností působí krátkodobě a přestaneme-li je aplikovat, odchylka se většinou vrací.

Ideální vyvažování odchylek je pomocí jógy.

Mirek Čapek