

Vez med duhom in telesom

Blaž Bertonec, učitelj joge

Če želite vedeti, kakšne misli ste imeli včeraj, pogledajte svoje telo danes.

Če želite vedeti, kakšno bo vaše telo jutri, preverite, kakšne so vaše misli danes.

kitajski pregovor

Vedno me je zanimalo, zakaj različne religije poudarjajo predvsem dušo in duha, sodobna znanost in kultura pa telo in razum. V svojih 20-letnih izkušnjah v izvajanju in poučevanju športa, joge, masaže in somatike vem, da ima zelo malo ljudi sposobnost dobrega telesnega obvladovanja, zavedanja ter izkustvenega poznavanja samega sebe preko svojega fizičnega telesa. Čeprav smo danes iz zunanjega videza

in telesnosti ustvarili kult, je presenetljivo, kako malo je ljudi v pristnem stiku s samim seboj – preko telesa.

Če se zahodna medicina ukvarja s telesom kot objektom, ki ga je treba »popraviti«, klasična psihologija in psihoanaliza ne namenjata prav posebne vrednosti telesu. Vendar obstajajo pristopi, ki so usmerjeni k vzpostavljanju povezanosti telesa, uma in duha. Sem sodijo stare vede, ki prihajajo iz Azije, kot so joga, tantra, tai chi in avtentične borilne veščine. Od leta 1960 pa so na zahodu nastali

sodobni pristopi, kot so Feldenkreis metoda, Aleksandrova tehnika, »body mind centering«, izrazni ples ipd. Skupno vsem je, da želijo povezati delovanje telesa, uma in duha tukaj in sedaj. V telesu.

NEKAJ ZANIMIVIH DEJSTEV O NAŠEM TELESU:

- Zelo malo ljudi se resnično prijetno počuti v svojem telesu.
- Telo je orodje za izražanje čustev, misli, idej in sile duha.
- V telesu zadržujemo veliko fizičnih in psiholoških napetosti. Te preprečujejo stik z notranjim delom samega sebe (dušo oz. čisto zavestjo).
- Telo ima spomin. V njem so shranjene travme, tako fizične kot čustvene.
- Telo izraža notranja stanja.
- Telo ves čas govori. Vendar ne v nam znanem jeziku, ampak z občutki in podobami.
- Telesna govorica je evolucijsko gledano starejša kot verbalno komuniciranje.
- Res je, da um vpliva na telo, vendar tudi telo vpliva na um.



Celostni pogled na telo

Na naše telo ne vpliva le genetski material, prehrana in zunanje okolje, temveč tudi vsi pretekli dogodki, misli, čustva in dihanje. Telo je orodje za izražanje misli in čustev. Telo je orodje za izražanje naših notranjih potencialov.

Ko spoznavamo svoje telo, je pomembno, da izvedemo kratko samorefleksijo. Kaj nam predstavlja telo? Kakšen odnos imamo do svojega telesa? Ali se zavedamo, kakšen vpliv imajo čustva in misli na počutje telesa? Ali je zdravo telo cilj ali sredstvo? Ali smo sposobni sprejemati (naravne) spremembe svojega telesa ob staranju? Ali poznamo osnovne zakonitosti, tako teoretično kot izkustveno, kako telo deluje?

Svoje telo smo dobili v uporabo

Z njim bomo do konca svojih dni. Koliko ljudi je res sposobno sprejeti svo-

je telo takšno, kakršno je? Pomembno je, da imamo dovolj volje in samodiscipline, če želimo telo preoblikovati, spremeniti prehrano, ki vpliva na obliko in počutje našega telesa. Sodobni fitness se ustavi na tej ravni. Vendar to ni cela zgodba, ki je prisotna v naši telesnosti.

Stari Grki so telo imenovali soma. Vendar je včasih soma pomenila več kot telo. Je živa inteligenca. Telo je več kot skupek kosti, sklepov, vezivnega tkiva, mišic, tekočin, notranjih organov in kože. Vsaka celica telesa ima svoj spomin, skozi njo deluje univerzalna sila (prana ali či). Nekateri učijo, da so v trebuhu naši drugi možgani. Vendar možgani so le sredstvo, skozi katerega deluje naš um.

Ločitev telesa in duše

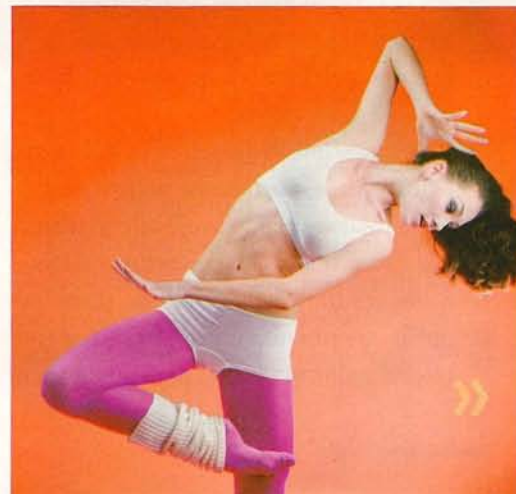
V zahodni kulturi smo vsi naravnani na strogo ločevanje duše in telesa. Že od Descartesa dalje smo se naučili, da

PRAKTIČNA VAJA, ZAVEDANJE POVEZANOSTI TELES, UMA IN DUHA

Poiščite prostor, kjer se boste počutili prijetno in varno. Poiščite udoben položaj sede ali pa se ulezite na hrbet (če imate bolečine v križu, podložite kolena z odejo). Za to vajo boste potrebovali od pet do deset minut. V tej vaji boste z zavedanjem občutili posamezni del telesa – notranji organ.

Zaprite oči.

- Um usmerite v telo. Občutite telo od znotraj navzven. Opazujte, kako se dih premika znotraj telesa. Dihajte spontano in lahkotno, skozi nos.
- Občutite, kako se trenutno notranje počutite. Ostanite umirjeno prisotni znotraj sebe. Če um postane nemiren, se vrnite na opazovanje diha.
- Z umom se usmerite k srcu. Kakšen občutek se pojavi? Nekaj trenutkov opazujte premik diha tu.
- Usmerite se k pljučnemu tkivu. Opazujte odpiranje tega predela ob vdihu in zapiranje ob izdihu. Kaj vam sporoča ta del telesa?
- Pojdite iz uma v svoja jetra. Kakšen je občutek? Naj se dih premika v tem predelu.
- Občutite vranico. Opazujte ta del samega sebe. Opazujte določen ritem, ki ga ima organ. Kaj vam sporoča?
- Občutite predel ledvic. Kakšen je občutek tu? Če zaznate kakšno napetost, blago podaljšajte izdih tu.
- Usmerite se z zavedanjem v predel točke med obrvmi. Nekaj trenutkov naj bo pozornost usmerjena v ta predel telesa. Ob tem preprosto opazujte spontani ritem dihanja. Prepustite se občutku znotraj sebe.



● JOGA v praksi

sta telo in duša ločena. Tudi prevladujoča zahodna religija, krščanstvo, uči, da je telo nekaj umazanega in neduhovnega. Tako kot spolni odnos, če ni namenjen reprodukciji. Če izkustveno spoznamo, da je fizično telo orodje duha, potem vemo, kakšen odnos vzpostaviti s svojim telesom. Duhovnost ni ločena od materialnosti. Tako kot mora duša najti fizično orodje, da se lahko izrazi, tako potrebuje naše telo za pravo vitalnost in zdravje stik z dušo.

Obvladovanje telesa kot osebna rast

Mnogo azijskih disciplin, med katere sodijo joga, tai čí in borilne veščine, pa tudi nekateri novodobni pristopi, želijo izboljšati obvladovanje telesa. To ni namenjeno samemu sebi, temveč koristi kot vzpostavljanje novih nevrološko-somatskih vzorcev. Telo je izrazni medij našega uma in duše. Brez telesa se oba notranja pola nas samih ne moreta izraziti. Z raznovrstnimi telesnimi vajami le, če so izvajane pravilno in dovolj senzitivno, lahko izboljšamo stik s svojim notranjim delom zavesti. Tako spoznamo, da je telesno in fizično le del celotne zgodbe veselja in življenja. Telo je nujno potrebno za spoznavanje in izražanje duhovnosti.

Ko ozavestimo svojo telesno držo in gibalne vzorce, postanemo bolj svobodni. Tako mi usmerjamo svoje telo in nismo več žrtev telesa. Ko zavestno spremenimo ureditev svojega telesa, se vedno nekaj spremeni znotraj nas. Jogijski telesni položaji (asane) nam omogočajo



POVEZANOST NOTRANJIH ORGANOV S ČUSTVI

Srce: iz tega predela izhajajo vsa čustva. Splošna čustvena razburjenost negativno vpliva na srce.

Pljuča so povezana z žalostjo.

Jetra: so povezane z jezo in razdražljivostjo.

Ledvice: so povezane s strahom. Slabo delovanje ledvic poveča občutek strahu.

Vranica: je povezana s tesnobo in nemirnim umom (preveč skrbi).

ustvariti več prostora v telesu in nas naučijo samoobvladovanja.

S pomočjo psihosomatskih gibalnih tehnik spoznavamo svoje telo in izkusimo prepletenost delovanja telesa, dihanja, uma in duše. Ob tem moramo paziti, da ne bomo zamenjali telesa, podobno kot zemljevida, s teritorijem.

Včasih lahko občutimo bolečine, ko smo emocionalno vznburjeni – to povzroča neravnovesje oz. motnjo v določnem organu. Vendar obstaja tudi obratna vzročna povezava. Okvarjen ali poškodovan notranji organ spodbu-

ja pojav določenih čustvenih stanj in reakcij. Če se ne spoprimemo s svojimi (negativnimi) čustvi, lahko zaradi tega celo zbolimo.

Zato je pomembno, da znamo poslušati sporočila telesa, kot tudi notranjega dela samega sebe. Ohranjanje dinamičnega ravnovesja telesa in uma pogosto preprečujejo nekontrolirana, potlačena ali pa preveč intenzivna čustva. Začenjamo se zavedati, katera čustva preveč zadržujemo v sebi in kako to vpliva na naše telo.