

KAPITOLA 10

JSI TVAREM SVÉHO TĚLA

Díky této kapitole se budeš moci blíže seznámit s významem lidského těla pozorováním jeho tvaru. Tato studie tvaru, struktury lidí, je předmětem vědy zvané morfologie, což je termín složený ze dvou řeckých slov: „morphe“ – „tvar“, a „logos“ – „věda“. Věda, která umožňuje stanovit vztah mezi fyzickými a psychickými vlastnostmi jedince.

Odkud však toto vědění pochází? Člověk odjakživa pátral po vztazích mezi tvarem lidského těla a charakterem. Toto zkoumání nabylo větší komplexnosti ve středověku se spisy De Lescauta z roku 1540 a Coclèse, jenž publikoval knihy o morfologii od roku 1523. Od té doby zájem o tento obor neustal.

Informace, které získáváme o lidském charakteru v souvislosti s jednotlivými částmi těla učiněné zvláště nelze přijímat jako stoprocentní. Je třeba na ně vždy pohlížet a zkoumat společně s celým tělem. Musíme pozorovat jednotlivé části těla určité osoby a z celku se pokusit vytvořit určitou syntézu než rozhodovat o její povaze například pouze na základě tvaru jejího nosu nebo podle délky jejích no-

hou. Pokud se bavíš tím, že studuješ lidi podle tvaru jejich těla nebo podle obličeje, doporučuji ti zachovávat neutrální pozici a zároveň přijmout to, na co jsi přišla. Zajímej se o vzhled určitého jedince jakožto o celek a brzy získáš obraz o jeho osobnosti.

Fyzické tvary jsou výsledkem toho, co se děje v nitru člověka, stejně jako tyto tvary mohou mít vliv na charakter. Vliv funguje v obou směrech. Například obličej toho, kdo se cítí šťasten, bude vyzařovat štěstí, zatímco někdo jiný, kdo se stále něčím trápí, bude mít hodně vrásek a v jeho rysech se bude značit mnoho smutku. Předpokládejme, že takový člověk se jednoho krásného dne rozhodne usmívat se na všechny, které potká. Postupně tak nabude zpět svou chuť do života a vnutí své fyziologii projev této radosti. Představme si nyní někoho, kdo chodí se shrbenými zády, jako by na ramenou nesl tíhu celého světa, a kdo se rozhodne léčit se, aby natáhl a prodloužil své svaly a narovnal ramena. Účinky léčby bude pocívat na své povaze: postupně bude šťastnější tím, že se osvobodí od břemene, které vlekl na ramenech. Jsem však pevně přesvědčena, že výsledky budou mnohem rychlejší, pokud bude narovnávání ramen v tomto případě započato v samém nitru daného člověka. Člověku, jenž pracuje pouze na svém fyzickém těle, bude trvat možná celá léta, než narovná svou páteř. Pokud by navíc prováděl nějaké mentální a duchovní techniky, jestliže by začal brát život trochu na lehčí váhu a zcela by změnil své chování, záda by narovnal mnohem rychleji. Ideální je starat se zároveň o fyzické tělo i o svůj duševní život.

Tvar našeho těla byl určen od našeho početí, po celou dobu těhotenství, až přibližně do věku šesti let. Právě během tohoto období je učiněna většina rozhodnutí, která budou ovlivňovat celý život člověka. V tomto období do sebe rovněž ukládáme vše, co bude ovlivňovat různé části našeho těla. Zaznamenáváme vše, co se nám líbilo, nelíbilo, co se nás dotklo či nás zranilo. Především poslední typ

získaných informací bude našemu tělu vadit nejvíce. Nebudeme si chtít vzpomenout na vše, co nás hluboce zranilo a poznamenalo. Tato hluboká zranění se tedy ukládají do našeho energetického těla a způsobují tak bloky ve fyzickém těle. Pokud si je postupně uvědomujeme a rozpouštíme tak tyto bolestné bloky, náš fyzický vzhled se postupně mění. Když je tělo v jedné části nebo jakožto celek pravidelné, znamená to, že vše je vyváжено.

Má-li muž či žena velmi malé tělo, které se podobá skoro dítěti, znamená to, že v určitém okamžiku došlo v dětství tohoto člověka k zastavení růstu. K tomuto rozhodnutí mohlo dojít na základě rozhodování něčeho příliš bolestného, co prožíval rodič stejného pohlaví. Vezměme si příklad ženy, která viděla ve svém dětství nesmírně trpět svou matku. Cítila se skoro povinna předčasně dospět, neboť na ni byla odmala uvalována přílišná zodpovědnost. Tato malá dívka, která neměla možnost prožívat svůj život dítěte, se mohla v určitém okamžiku rozhodnout, že nemá chuť dospívat tak brzy, že chce zůstat dítětem celý život, protože život dospělých jí připadal příliš bolestný. Tímto způsobem zbrzdila svůj fyzický růst. U muže mohlo jít o malého chlapce, jenž pozoroval stejné životní obtíže u svého otce. Nebo také mohl spatřovat svého otce jako někoho tak působivého, mocného a moudrého, že si jej v duchu postavil na piedestal s pomyšlením, že se nikdy nemůže vyšvihnout tak vysoko jako on. Zůstal tak úplně malý právě proto, aby si dal za pravdu, že otcí nesahá ani po kotníky.

Osoby s velmi malým tělem rovněž často působí dojmem, že nesou na svých bedrech nějaké obrovské břímě, které je drtí a zabraňuje jim v dalším růstu. Jsou to lidé, již se cítí nadmíru zodpovědní za vše, co se děje v jejich okolí. Měla jsem rovněž příležitost zaznamenat, že mnoho malých lidí mělo ve svém dětství něco za zlé nějaké podmaněné osobě. Většinou se jednalo o některého z rodičů. Velice soudili a kritizovali tuto osobu a navzdory jejich

rozhodnutí, aby se sami nestali někým podmaněným, se jim nakonec stali.

Ten, kdo má naopak abnormálně velké tělo je někým, kdo se cítil velký již v dětství a kdo se rozhodl, že bude jako jeho otec nebo matka a že je předčí. Je v něm snaha rozvíjet se v rovině bytosti, ať už vědomě, či nikoli. Je ostatně pozoruhodné konstatovat, že lidé, muži i ženy, jsou obecně čím dál větší.

Silné tělo (trpící obezitou), jehož váha je vždy vysoko nad normálem, většinou představuje potřebu ochrany, aby nevyšel najevo stud. Obézní osoba totiž potřebuje tuto nadváhu, aby necítila stud, kterou by mohla pociťovat vůči sobě samé kvůli ponižování od druhých. V mládí velice trpěla ponižováním a už nechce tento druh bolesti zažívat. Potřebuje tedy být dobře obalená, aby se chránila.

Ta část těla, která je obezitou zasažena nejvíce, ukazuje, ve které oblasti bylo ponižování pociťováno nejmarkantněji. Například ta osoba, která se styděla kvůli něčemu v sexuální oblasti, bude mít nadváhu v oblasti břicha a hýždí, aby se bránila proti dalšímu ponižování v tomto směru. Domnívá se, že tím, že je díky své nadváze méně přitažlivá, se vyhne dalšímu ponižování.

Aby ji ostatní považovali za dobrého člověka, má taková osoba sklony pouštět se do spousty věcí a nabírat toho na sebe příliš. Její touhou je nedělat nikomu ostudu, aby se tak nikdo nemohl stydět ani za ni.

Takovému člověku by velice prospělo, aby revidoval svá přesvědčení a rozhodl se, zda chce dál žít tímto způsobem. Musí si přiznat, že je dobrým člověkem, i když na sebe nebere problémy všech, které má rád. Navíc by se měl zbavit přesvědčení, že je hanebný a spíš v sobě živit přesvědčení, že je už teď dobrý.

Kolem 30. let 20. století provedl americký psycholog jménem Sheldon mnoho výzkumů v oblasti lidského chování. Dospěl k závěru, že lidi lze podle tvaru těla roztrdit

do tří kategorií: endomorfní, mezomorfní a hektomorfní typ.

Endomorfní typ má kulaté tělo s velmi výraznou horní částí, ruce a nohy jsou však slabé. Má široký obličej, měkký a kulatý obličej spočívající na dosti krátkém krku. Má vysoká ramena s neohebným obrysem, mohutný hrudník a objemné břicho. Vyznačuje se rovněž měkkou kůží a tenkými kostmi. Endomorfní typ je spíše emocionální. Jeho chování bude popsáno v tabulce odpovídající tomuto fyzickému vzhledu, na straně 119 originálu.

Mezomorfní typ je spíš fyzický, s vypracovanými svaly. Jeho tělo, hranatého vzhledu, působí na pohled tvrdě. Je nízkého vzrůstu, široký hranatý obličej, tenké sevřené rty, dlouhý a svalnatý krk. Má mnohem vyvinutější hrudník, než břicho a poněkud pokleslá ramena. Má široká a mohutná stehna, silné, svalnaté nohy a ruce, tenkou kůži a tlusté kosti.

A konečně hektomorfní typ je vytáhlý čahoun s velmi útlým tělem, malým obličejem spíše ve tvaru trojúhelníku, špičatou bradou, drobnými rty, dlouhým a velmi tenkým krkem. Má rovněž propadlá ramena, vystrčená dopředu, velmi ploché břicho a hubené nohy a ruce. Kůže je jemná a suchá, kosti drobné. Hektomorfní typ je spíše mentální, intelektuální typ.

Na následující straně je tabulka popisující vlastnosti odpovídající fyzickému aspektu těchto tří typů.

Jen vzácně někdo vypadá vyloženě jako jeden ze tří uvedených typů. U většiny lidí se obecně setkáváme s kombinací dvou nebo tří typů, přičemž jeden typ je nejvýraznější.

Poznamenejme rovněž, že je-li nějaká část těla o mnoho větší, než by měla být, je to znamením, že je v tomto místě zablokovaná energie.

Velké nohy nacházíme u lidí, kteří se rozhodli spojit se zemí, aby z ní čerpali více energie. Tyto osoby se v dětství

musely cítit v bezpečí v kontaktu se svou matkou. Proto se dále zásobují energií prostřednictvím chodidel. Tato energie nyní pochází od Matky Země. Malé nohy pak znamenají opak – naznačují, že osoba hledá své bezpečí v nebi, kosmu, který představuje otce.

TEST K POZNÁNÍ DRUHÝCH

(podle Sheldona)

Všeobecná tendence

Psychologické chování ve dvaceti bodech

Endomorfní typ	Mezomorfní typ	Ektomorfní typ
(emocionální, útrobní)	(fyzický, somatický)	(mentální, intelektuální)
Vypadá pevně ukotven k zemi, závislý (ke svému přežití nebo naplnění svého osudu), na vyšší spotřebě stravy a na sociálním životě.	Poněkud se vzdálil od svých přirozených pramenů, ale dokázal si poskytnout mocné vybavení, útočné a zároveň obranné. To, co si přeje, dobývá energickým svalovým úsilím a je závislý především na svých schopnostech lovce.	Působí dojmem, že se ještě více vzdálil od svých přirozených zdrojů své obživy, ale vypadá, že obětoval zároveň emocionální a fyzickou hmotnost, čímž dospěl k větší citlivosti a výraznému zjemnění orgánů všech pěti smyslů.

1. relaxace v držení těla a při pohybu	pevné a rozhodné vystupování a pohyby	zdrženlivost v chování a v pohybech: řízená úzkoprsost
2. miluje fyzické pohodlí	miluje dobrodružství	přehnané fyziologické reakce
3. pomalost reakcí	energické reakce	přehnaná rychlost reakcí
4. miluje jídlo	potřeba a radost ze cvičení	chuť intimity
5. rád jí ve skupině	má rád nadvládu: chuť moci	přílišné mentální napětí; přepjatá pozornost; úzkost
6. rád tráví	miluje risk a hazard	tajemný; sentimentální; kontroluje emoce
7. má v oblibě zdvořilostní ceremonie	neohrožené a přímé způsoby	neklidné pohyby očí a obličeje
8. velmi sociabilní	fyzická odvaha k boji	velice nesociabilní
9. přívětivost bez rozlišování	soutěživá agresivita	soutěživá agresivita
10. velká potřeba citu a uznání	psychologická necitelnost	odolnost vůči zvyku: slabá automatizace
11. orientace na druhé	klaustrofobie	agorafobie
12. stabilita emocionálního rozměru	nedostatek soucitu a ohleduplnosti	nepředvídatelné vystupování

13. tolerance	hlas bez zdrženlivosti	zdrženlivý hlas, strach dělat hluk
14. pokojná spokojenost	lhostejnost vůči bolesti	přecitlivělost na bolest
15. hluboký spánek	chuť ponocovat	nedostatek spánku
16. nedostatek charakteru	dospělé vzezření	mladistvé chování a vzhled
17. snadné a lehké vyjadřování citů	aktivní rozmach	introverze
18. relaxace a družnost pod vlivem alkoholu	domýšlivost a agresivita pod vlivem alkoholu	odolnost vůči alkoholu a dalším oslabujícím drogám
19. potřeba druhých v případě zármutku	potřeba akce v případě zármutku	potřeba samoty v případě zármutku
20. zaměřen na dětství a rodinné vztahy	zaměřen k cílům a činnostem z mládí	zaměřen k pozdním obdobím života

Psychologické chování ve dvaceti bodech

Prsty u nohou zahnuté, jako kdyby vrůstaly do země, jsou znakem neklidu. Naopak prsty u nohou, které se vůbec nedotýkají země, takže člověk stojí na patách, poukazují na velmi nerozhodnou mysl. Představte si člověka stojícího v této pozici! Stačilo by jen maličko strčit a spadl by dozadu. Nohy stojící osoby by měly být lehce rozkročeny přibližně do šířky ramen. Čím více jsou nohy u sebe, tím je to větší znamení bázlivosti, rezervovanosti a těžkosti

zaujmout místo mezi ostatními. Když nohy rozkročujeme naopak příliš, pak máme také potíže najít své místo ve společnosti, ale působíme na ostatní sebevědomým dojmem. Tato zdánlivá síla však ve skutečnosti skrývá nestabilitu.

Tlusté nohy jsou nutné pro člověka s přesvědčením, že musí vše udělat sám, aby si zajistil hmotné zabezpečení. V dětství se rozhodl, že potřebuje vše kontrolovat a mít silné nohy, protože jeho bezpečí musí pocházet od něj samotného. Velmi malé nohy vyjadřují opak. Prozrazují někoho, kdo je více obrácen ke své duchovní energii a kdo by rád viděl starat se o hmotné zabezpečení v životě místo sebe někoho jiného. Jde o tajnou, ale hlubokou touhu.

Tlustá stehna prozrazují osobu, která zažívá zatrpkllost. Jsou věci, které nechtěla v mládí přijmout, situace nebo události, které se jí zdají nespravedlivé. A ona je dál nese ve svých stehnech, i když jí tolik tíží. Většinou se vše odehrává v jejím podvědomí.

Lidé, již mají velmi úzká stehna a jejichž nohy se od kolen dolů rozšiřují, jsou spíše rezervovaní a nesmělí. Jde o jejich podvědomý způsob, jak zadržet energii v tomto místě a jak blokovat sexualitu. Energie zůstává v pánvi a stehnech a nejde do nohou. Nohy a kotníky jsou proto o mnoho tenčí než stehna. Dokud energie zůstává zablokována v pánvi nebo ve stehnech, je nemožné provádět rychlé pohyby, takže tito lidé mají potíže žít ve svém těle a nejsou dostatečně zakořeněni do země. Mají pocit bezvýslednosti svého jednání a jsou přesvědčeni, že nikdy nedosáhnou žádného výsledku a snadno podléhají depresi.

Velmi rovné koleno poukazuje na strnulost. Koleno, které lehce ohneme, je spíše známkou svobody, pevnosti vůči jakékoli situaci. Koleno, jež se snadno ohýbá, svědčí o sklonech k pokoře. Nezapomeň, že když si klekáme, činíme tak právě pomocí kolenou. Pokleknutí je spojeno s modlitbou nebo prosbou, nebo když někoho žádáme o odpuštění.

Všimněme si nyní způsobu chůze. Jak zajímavé je pozorovat lidi při chůzi! Je však třeba si dát pozor, aby se člověk neukvapil v úsudku osoby, kterou pozoruje. Je však jisté, že tak najdeme cenné ukazatele o jejím skutečném charakteru.

Ten, kdo při chůzi příliš zdůrazňuje svou hlavu a hrudník a vystrkuje je dopředu, je někdo, kdo se nejdříve vrhá do práce a pak teprve uvažuje. Rozhoduje se velmi rychle a někdy bez rozmyslu.

Člověk, jemuž se naopak poněkud „předchází“ nohy, zatímco trup je lehce nakloněn dozadu, je velmi zamyšlený: kráčí s velkou obezřetností. Kvůli přílišné přemýšlivosti může dokonce propást nějakou příležitost. Ten, kdo má klidné a odměřené kroky, víceméně stejnoměrné, prokazuje rovnováhu, rozhodnost a odhodlání ve svých rozhodnutích.

Kdo kráčí pomalu, s roztaženýma nohama a břichem vystrčeným dopředu, je „nafouknutý“ svou důležitostí. Je to většinou milovník vybraného oblečení a často jej vidíme s módními doplňky, jako například doutníkem, který je bezmála částí jeho osobnosti!

Ten, kdo má pomalou a nonšalantní chůzi, je nerozhodným, znuřeným a unaveným člověkem, jenž často trpívá návaly lenosti a malomyslnosti. Naopak ten, jehož chůze je čilá a živá, projevuje nadšení a radost ze života.

Ten, kdo kráčí hrdým způsobem a kdo si vykračuje směle, se cítí dobře ve své kůži. Někdy však může také klamat druhé. Váhavý krok osoby, která jde obtížně, nepravdělným způsobem, jako by chtěla být neviditelná, je známkou nesmělosti, zábran, obav z druhých a z nedostatku sebedůvěry.

Kdo kráčí odměřenými kroky, zastavuje se a opět pokračuje, je velmi pečlivým, až puntičkářským člověkem, pro něž je důležité neznelíbit se druhým a v životě příliš

neriskovat. Kdo kráčí dlouhými kroky, je ambiciózní pracant, který každopádně špatně snáší protiklady.

Člověk, jenž dělá velmi malé krůčky a působí dojmem, že se takřka nedotýká země, má v sobě poddajnost, která napovídá pletichy, úskočnost a rovněž úžasnou schopnost hladce vyváznout z jakékoli nebezpečné situace.

Osoba, která kráčí s nohama směrem dovnitř, má sklony k přílišné obezřetnosti a přemýšlivosti. Kdo naopak kráčí s nohama ven, je spokojen sám se sebou. Může však být zranitelný a nerozvážený v obchodech, i do takové míry, že někomu naletí.

Člověk, jenž působí dojmem, že proklouzává mezi překážkami, místo aby jim čelil, projevuje vlnivým, klouzavým krokem buďto známku nesmělosti, nebo nerozváženosti.

Nezapomeň, že vždy když hovořím o určité části těla, která je velká či malá, je to vždy myšleno proporcionálně se zbytkem těla.

Malé hýždě nacházíme u žen i u mužů v případě lidí, jenž kráčeji se zatnutými hýžděmi, které tlačí dovnitř. Svědčí to o sklonu udržovat si nadevším neustále kontrolu, potíže odvázat se nebo strach, že nad nimi ostatní získají nadvládu. U mužů se s tímto postojem setkáváme u homosexuálů, kdežto u žen jde spíš o snahu koketovat. Ve všech případech však mají tyto osoby velké množství energie zablokované v horní části těla, v trupu. Mají také velké potíže uvolnit se sexuálně. Velké hýždě naopak svědčí o tom, že jejich vlastníci mají sklony komandovat ostatní prostřednictvím sexuality nebo hmotných věcí.

Muž s velkým penisem určuje svou hodnotu svými sexuálními výkony, soustřeďuje do této oblasti svého těla mnoho energie a domnívá se, že je „více“ mužem, protože má větší penis. Příkladá ohromnou důležitost fyzickému vzhledu. Naopak muž s malým penisem se ve svém mládí rozhodl, že tato část jeho těla je hříšná. Dokonce by

byl chtěl nemít tolik sexuálních tužeb a necítit se tak vinen při masturbaci. Neobvykle velký či malý penis nacházíme u mužů, již trpěli silným Oidipovým komplexem.

Muž, který se cítí nadměrně zodpovědný za štěstí druhých, bude často chtít upřednostňovat sexuální touhu ženy před svou a nebude si tolik všímat rozměru svého penisu nebo svých sexuálních tužeb. Naopak ten, kdo více lační po požitcích a osobních odměnách bude myslet mnohem více na sebe, na svou vlastní rozkoš a bude vkládat do svého penisu více energie.

Sexuální styk mezi mužem a ženou je komunikačním a reprodukčním prostředkem. Čím má muž větší penis, o to důležitější tento komunikační prostředek považuje a bude pocíťovat potřebu vyhledávat mnoho kontaktů skrze sexuální akt. Totéž platí pro ženu. Vagina, velké a malé pysky odpovídají ústům a rtům: čím jsou ústa větší, tím více máme co dělat s milující osobou, pro níž je komunikace důležitá. Žena, jež má příliš malý nebo příliš velký vaginální otvor, komunikuje sexuálně buďto s velkou lehkostí nebo naopak s přílišnou těžkostí s partnerem.

Široká pánev a velké břicho svědčí o zablokované energii v tomto místě. Takový člověk nenechává proudit své energie, aby je nechal stoupat k hlavě nebo klesat k nohám a energie tak zůstávají zablokovány v břiše. Převládají zde energie strachu, nejistoty, moci a pýchy. Abychom je uvolnili, je důležité rozvíjet důvěru v život, která se stará o všechny na světě a naučit se mít rád sama sebe a vše, co je kolem nás.

Tlusté břicho, které vypadá jako nafouknuté vzduchem, nacházíme právě u osob, které jakoby v sobě zadržovaly dech. Odmítají tento vzduch ze sebe vypustit a zadržují jej v sobě, jako by se obávaly, že jim bude chybět. Poukazuje to na strach, že nám bude něco chybět, touhu mít vždy vše pod kontrolou, vše prověřovat a na vše dávat pozor a rovněž na potíže někomu důvěřovat. Místo,

aby se takový člověk hodnotil podle sebe sama, činí tak nadměrně svou výkonností, což v něm vytváří značnou potřebu uznání v kontaktu s druhými.

Propadlý nebo malý hrudník nacházíme u těch, kdo mají potíže nadechovat vzduch, nadechovat život, jako kdyby měli strach naplno žít. Ten, kdo akceptuje naplno dýchat, přijímá také naplno žít. Nám, lidem ze Západu, se většinou daří jen obtížně dýchat úplně zhluboka. Emoce nám často blokují vzduch v oblasti solar plexu. Máme potíže nadechovat život plnými doušky. Pochopíme to velmi snadno! Všimli jste si rozdílu mezi námi a lidmi z Východu? Pro ty je dýchání prvořadou věcí a dýchat se učí od nejútlejšího věku. Studují jógu a učí se čerpat největší část své energie ze vzduchu, jenž nadechují. Jejich mistr, Buddha, je znázorňován v meditační poloze, s rozevřenými nohama a rukama a zakulaceným břichem. Vypadá jednoduše jako požitkář. Mistr nás, Západanů, Ježíš, je naopak znázorňován ukřižován, trpící, s tělem přibitým na kříži. Paže má rozevřené, ale ruce jsou přibity ke kříži a nohy jsou sevřeny a překříženy. Je to jako kdybychom byli odsouzeni k utrpení. Je pro nás těžké přijímat pozitivní stránky života a máme pocit, že aby si člověk zasloužil štěstí, je třeba trpět. Tento postoj je příčinou mnoha různých neduhů a nemocí.

Prsa představují princip mateřství. Muži nebo ženy, kteří mají velká prsa, jsou lidé, kteří začali už jako mladí mateřsky pečovat o své okolí a kteří se domnívají, že musejí plnit roli matky, aby je ostatní měli rádi. I když rozvinou tuto obratnost v mateřské péči, nejedná se vždy o jejich první volbu. V mnoha případech by takoví lidé raději takoví nebyli, ale cítí se k tomu povinni. Pocíťují potřebu slyšet obdiv za tento aspekt své osobnosti a prahnou po uznání od svého partnera nebo dětí. Často se setkáme i s tím, že nějaká žena začne plnit mateřskou roli paradoxně vůči své matce...