

Stranové umiestnenie je však relevantné aj pre základnú sebadiagnostiku. Všetci totiž máme jednu stranu tela dominantnú, a to tak vo všeobecnom (pružnosť, otvorenosť bedier či nohy, veľkosť prsníkov atď.), ako aj v špecifickom zmysle (dominantné oko, citlivosť ucha, strana, ktorú si častejšie udrieme alebo zraníme atď.). Táto lateralizácia predstavuje všeobecnú štruktúru našej základnej osobnej dynamiky a úplne jasne nám hovorí, či v nás prevláda jin (materský princíp) alebo jang (otcovský princíp) a s ktorým z nich máme v zásade nejaké „nevybavené účty“.

Nakoniec pokladám za nutné upresniť jednu veľmi dôležitú skutočnosť týkajúcu sa toho, ako majú byť posolstvá tela „čítané“ a chápané. *Zmysel majú len vtedy, ak existujú, ak sú vyjadrené. Nefungujú automaticky v obrátenom smere a nemožno z nich vyvodzovať, ktorý typ problému, ktorá choroba či trápenie nutne nastane, ak tú či onú situáciu zle prežívame.* Ujasníme si to. Ked' niekto kričí, asi ho niečo bolí. Na druhej strane nie každý, koho niečo bolí, musí nutne kričať. Nie všetci máme spoločné tie isté vyjadrovacie prostriedky. Že to je pravda, dokazujú niektorí moji klienti, ktorí sa začnú nekontrolované smiať zakaždým, ked' ich niečo bolí, a verte, že sa nesmejú preto, že by radi trpeli.

Vždy, ked' nás bolí noha, znamená to, že prežívame napätie v nejakom vzťahu. To však nutne neznamená, že zakaždým, ked' budeme zažívať napätie vo vzťahu, nás bude bolieť noha. Vždy si môžeme zvoliť iný prostriedok alebo iné miesto vyjadrenia, alebo takýto signál radšej celkom umlčíme.

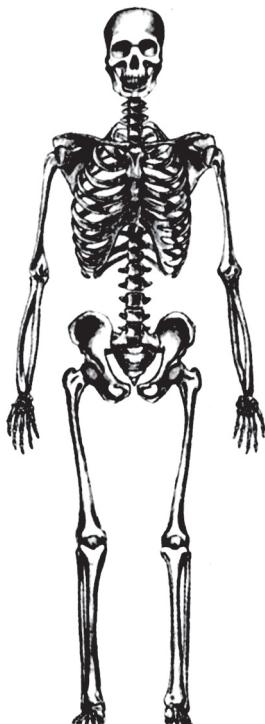
A ešte niečo by som chcel nakoniec zdôrazniť: Posolstvo tela a „výkriky“ duše sa dotýkajú otázky „pravdy“, našej vnútornej pravdy, nie tej vonkajšej a definovanej absolútnymi kritériami. Preto posolstvá nesú význam len v jednom smere a nemožno vopred povedať, že to či ono správanie bude mať za následok tú a tú konkrétnu chorobu či telesnú bolest. Jediná „pravda“, ktorá nás presahuje, ktorá je vonkajšia a nám zostáva len priať ju, je pravda zákonov života, pravda energetickej rovnováhy, bez ktorej by život nebol možný. Jej časť sme si vybrali už v skoršom *nebi* a jej hlavnú myšlienku môžeme formulovať takto: „Všetky veci a postoje sú zlé, ak ich je príliš veľa a sú prehnané.“ *To je dôvod, prečo príklady uvádzané v nasledujúcim výklade rozhodne nemajú niečo demonstrovať či dokazovať. Slúžia len na to, aby konkrétnymi a reálnymi ilustráciami ozrejmili a osvetlili každú situáciu, ako aj spojitosť medzi tým, čo prežívame, a tým, čo nás bolí.*

To všetko vychádza z jedného princípu, ktorý mi je drahý a ktorý na svojich kurzoch a konzultáciách uvádzam hneď úvodom a potom ho ešte v ich priebehu opakujem: *Nežiadam od vás, aby ste mi verili, len vás prosím, aby ste skúšali a pozorovali. Potom sa sami rozhodnite, čomu chcete veriť.* Ja si totiž osobne myslím, že úspech v živote nie je otázkou viery, ale skôr dôvery, zatiaľ čo neúspech je vždy vecou viery.

NA ČO SLÚŽIA RÔZNE ČASTI NÁŠHO TELA?

Čím je prirodzene tvorené telo každej ľudskej bytosti? Už pri jednoduchom pozorovaní môžeme konštatovať niekoľko skutočností. Jeho stavbu nesie pevná štruktúra, pevná a tvrdá, teda naša kostra. Táto kostra, tvorená kostami, je tuhá, ale má kĺby, ktoré umožňujú všetky pohyby tela. Aj kostra má svoju štruktúru so základnou osou, ktorou je chrbtica. To je náš „kúzelný kmeň“, odkiaľ vychádzajú všetky „vetvy“ nášho tela.

Vnútri tejto nosnej štruktúry sú umiestnené rôzne orgány, ktorých dokonalá architektúra zaručuje, že budú plniť svoju funkciu v tých najlepších možných podmienkach. Celok je uvádzaný do pohybu veľmi vypracovanou sústavou „motorov“ (svalov), „káblov“ (šliach, väzov) a chránený vonkajšou schránkou, ktorá ho dokonale kryje (koža). Pozrime sa, ako je táto konštrukcia zaujímavá. Prezrime si nasledujúci obrázok kostry. Čím je časť nášho tela dôležitejšia a prepracovanejšia, tým lepšie je chránená.



Kostra

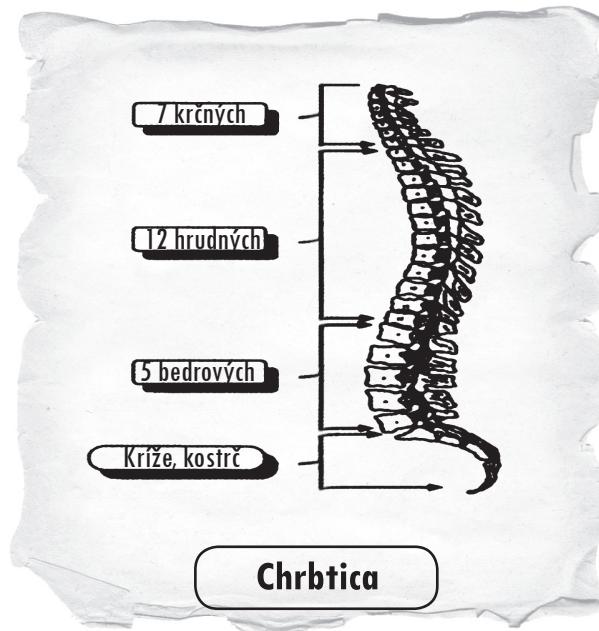
Brušná dutina, ktorá obsahuje útroby tráviacej a vylučovacej sústavy, je nesená panvou, ale žiadna kostná štruktúra ju nechráni. Je pružná, roztiahnutelná a môže sa ľubovoľne pohybovať. Pľúca a srdce, ktoré sú pre život „nenahraditeľnejšie“, tiež nesie chrbtica, ale navyše ich chráni hrudný kôš tvorený rebrami. Tie ich obklopujú, ale nechávajú im určitú voľnosť, istú možnosť „pohybu“. A napokon nás mozog je úplne uzavretý, chránený kostným trezorom, teda lebečnou dutinou, ktorej potenciálna pohyblivosť je síce zachovaná (ako vedia všetci osteopati), ale silne redukovaná. To zdôaleka nie je bezvýznamné konštatovanie, pretože nám znova ukazuje, že stavba ľudského tela rozhodne nie je náhodná.

Pozrime sa teraz na jednotlivé časti nášho „telesného stroja“ a podrobne si ich opíšme. Každá z nich má, ako sa ešte dozvieme, tajný kód, ktorý umožňuje rozlúštiť jej posolstvo.

KOSTRA A CHRBTICA

Chrbtica je zložená zo stavcov, z ktorých každý plní presne určenú úlohu. Máme 5 krížových (sakrálnych; 3+2), 5 bedrových (lumbálnych), 12 hrudných a 7 krčných (cervikálnych) stavcov. Už začína byť zrejmá logika konštrukcie ľudského tela. Číslo 5 je nositeľom symboliky človeka, horizontality, hmoty, základu vecí (5 princípov, 5 zmyslov, 5 prstov atď.). Číslo 7 nesie symboliku duchovna, spirituality, božského, z ktorého je vytvorené (7 čakier, 7 planét, 7 farieb dúhy, 7 ramien židovského svietnika atď.). Krížových a bedrových stavcov, ktoré tvoria dve základne chrbtice (jednu

pevnú, „zdroj“, a jednu pohyblivú, „bázu“), je po 5. Krčné stavce tvoria krk. Je ich 7 a nesú to, čo je v nás najzložitejšie, teda hlavu s mozgom. A napokon hrudných stavcov, ktoré nesú hornú polovicu tela, je 12, teda súčet oboch ($5 + 7 = 12$, ako 12 znamení zverokruhu, 12 mesiacov v roku, 12 homeopatických solí, 12 apoštolov atď.). Že by išlo o náhodu, tomu veľmi neverím.



Každý stavec plní svoju špecifickú funkciu a je „distribučným centrom“ vibračných dát prichádzajúcich z mozgu. U každého človeka obidve úrovne, vedomá i nevedomá, komunikujú s telom prostredníctvom mechanických a chemických nosičov tohto centrálneho počítača, teda mozgu. Ten

predáva „príkazy“ najmenším ľudským bunkám, a to prostredníctvom celej cerebrospinálnej (mozgovomiechovej) sústavy a autonómnej nervovej (neurovegetatívnej) nervovej sústavy (sympatikové a parasympatikové nervstvo). Podľa typu napäťia a intenzity bude na úrovni stavcového „distribučného centra“ začatý proces odstránenia prebytku energie.

„Posunutie stavca“, kontrakcia svalu okolo po-stihnutého stavca, najprv vyvolá viac či menej silnú bolest. Ak bude nerovnováha pretrvávať alebo ak ju umľčíme, stav sa často zhorší a môže prejsť do artrózy, vysunutej platničky alebo do orgánovej dysfunkcie. Zaujímavé je, že k tomuto javu dochádza, resp. že sa prihlási o slovo, najčastejšie ráno pri prebudení, teda hned po noci. Noc je doba, kedy najradšej hovorí a prejavuje sa naše nevedomie. Vnútorný Majster potrebuje nočné ticho, aby k nám mohol hovoriť, pretože denný hluk a zhon mu to nedovolí. Hluk idúceho vozidla a fakt, že vnútri sedia cestujúci, spôsobujú, že pohonič a cestujúci môžu spolu komunikovať len počas zastávok, zvolených alebo vynútených prestávok, spôsobených nejakou „nehodou“ pri jazde. Len v „urgentných“ prípadoch máme potrebu uchýliť sa k nejakému „lapsusu“ (chybnému úkonu), vďaka ktorému urobíme presne to, čo nám „zablokuje“ chrbát. Podrobné vysvetlenie hlavných prípadov zablokovania stavcov možno pomerne ľahko odvodiť z nasledujúcej tabuľky, vďaka ktorej aspoň čiastočne uvidíme väzby, ktoré existujú medzi stavcami a orgánmi.

KRČNÉ STAVCE	DISTRIBUČNÉ CENTRUM PRE	BEŽNÉ SYMPTÓMY
1. krčný	hlavu, tvárv, sympathikové nervstvo	bolenie hlavy, nespavosť, depresívne stavy, závraty
2. krčný	oči, sluch, dutiny, jazyk	závraty, problémy so zrakom alebo sluchom, alergie
3. krčný	tvár, uši, zuby	akné na tvári, rumenec, ekzémy, bolesti zubov
4. krčný	nos, pery, ústa	alergie (semá nádcha), herpes v ústach atď
5. krčný	krk a hrdlo	choroby a bolesti hrudla
6. krčný	krčné svaly, ramená, hornú časť paže	tortikolis, bolesti ramien
7. krčný	ramená, lakté, maličky a prstenníky	bolesti, mravčenie a stuhnutosť v týchto miestach

HRUDNÉ STAVCE	DISTRIBUČNÉ CENTRUM PRE	BEŽNÉ SYMPTÓMY
1. hrudný	predlaktia, ruky, zápästia, palce, ukazováky, prostredníky, držanie hlavy	bolesti, mravčenie a stuhnutosť v týchto miestach
2. hrudný	srdce, srdcová pleteň	srdcové symptómy či bolesti
3. hrudný	pľúca, prsia	pľúcne choroby, bolesti pŕs
4. hrudný	žľčnik	problém so žľčníkom, s morálkou, niektoré „žľčníkové“ migreny a kožné choroby
5. hrudný	pečeňový systém, slnečnú pleteň	problém s pečeňou, kyslosť žalúdku, afektívna fragilita
6. hrudný	tráviaču sústavu, žalúdok, slnečnú pleteň	tráviace problémy, kyslosť žalúdku, aerofágia

7. hrudný	slezinu-pankreas	diabetes
8. hrudný	bránicu	čkanie, bolesti v srdcovéj pleteni
9. hrudný	nadohlíčky	agresivita, podráženosť, alergické reakcie
10. hrudný	obličky	zlé vylučovanie, intoxikácia, unaviteľnosť
11. hrudný	obličky	zlé vylučovanie, intoxikácia, unaviteľnosť
12. hrudný	tenké črevo, lymfatickú sústavu	zlá látková premena, bolesti kĺbov, plynatosť

BEDROVÉ STAVCE	DISTRIBUČNÉ CENTRUM PRE	BEŽNÉ SYMPTÓMY
1. bedrový	hrubé črevo	zápcha, kolítida, hnačka
2. bedrový	brušnú dutinu, stehná	kŕče, bolesti brucha
3. bedrový	pohlavné orgány, kolená	bolestivá menštruácia, impotencia, cystitída, bolesti kolien
4. bedrový	sedací nerv, bedrové svaly	ischias, lumbalgia, problémy s močením
5. bedrový	sedací nerv, dolnú časť nôh	problémy s osou chrbtice, problémy s krížmi a panvou, hemoroidy

Bolesti a ochorenia kostry a chrbtice

Kostra a kosti predstavujú stavbu nášho tela, našu vnútornú architektúru. Vždy, keď máme choré kosti, znamená to, že sú postihnuté naše vnútorné štruktúry, to, v čo v živote veríme. Väčšina týchto štruktúr je nevedomá, sú to tie najhlbšie archetypy, o ktoré sa, bez toho, aby sme si to uvedomovali, stále opierame vo svojom každodennom živote. Medzi tieto archetypy patria veľké idey hýbuce celými národmi (história, kultúra, zvyklosti, náboženstvo), ale aj osobnejšie postoje, ako je etika, zmysel pre čest' a spravodlivosť, ale aj rasizmus, perverznosť a hlboko usadené obavy. Kosti sú tiež tým, čo je v našom tele uložené najhlbšie, okolo čoho je všetko vybudované, na čom to spočíva a o čo sa to opiera. A sú aj tým, čo je v ľudskom tele najtvrdšie, najneohybnejšie a najpevnejšie. V kostiach je ukrytá kostná dreň, tento „vnútorný filozofický kamien“, kde sa odohráva tá najtajomnejšia ľudská alchymia. Kosti teda predstavujú niečo, čo je uložené v hlbinách nevedomia, ktorého stavba sa o ne opiera. Na kostiach a okolo nich je postavený a o ne sa opiera náš vzťah k životu.

Ked' sme vo svojom najhlbšom presvedčení, v základných postojoch k životu, v tom, čomu veríme, hlboko zmätení, zasiahnutí či otrásení, naša kostrová sústava nám to dá na vedomie bolestou alebo inou nepríjemnosťou. Preto sa napríklad rozvinie osteoporóza u žien po menopauze, ale nie u všetkých. Rozvinie sa tým skôr, ak žena prežíva menopauzu ako stratu svojej ženskej identity. Hlboký archetypálny obraz ženy je totiž stále ešte pred-

stava ženy, ktorá rodí. To bola napokon dlhý čas jej jediná „sociálna“ rola. Neplodné ženy a ženy po menopauze boli totiž pokladané za neužitočné, za osoby, ktoré nie sú pre spoločnosť a rodinu prínosom, a dokonca ich manželia zavrhovali a vyháňali.

Celkové poškodenia kostrovej sústavy sú zriedkavé a zranenia sú skôr obmedzené na niektoré konkrétné miesto tela (noha, rameno, hlava, zápästie atď.). Význam posolstva bude mať vždy priamu súvislosť s týmto miestom, ale vždy platí, že problém, ktorý je takto vyjadrený, býva hlboký, štrukturálny, a je spojený s nejakým základným presvedčením, ktoré je narušené, ba až rozvrátené tým, čo človek prežil.

Skolioza

Skolioza je jedným z výrazných príkladov týchto štrukturálnych problémov. Táto deformácia chrbtice môže mať závažnú formu a vyznačuje sa veľmi špecifickými rysmi. Postihuje deti v priebehu rastu a po puberte sa vždy zastavuje. Podrobnejšie si ju opíšeme na základe jednoduchých a každému jasných faktov, ktoré je však dobré pripomenúť si. Doba puberty je obdobím, kedy dieťa vyrastá, čím sa približuje svetu dospelých (prinajmenšom formou) a opúšťa svet detstva. Jeho fyzický rast zabezpečuje predovšetkým chrbtica, ktorá sa vyvíja medzi dvoma presne definovanými osami, teda panvou a plecami.

Pri skolioze sice chrbtica medzi týmito dvoma pólmami rastie, ale tie zostávajú stále rovnako ďaleko od seba, akoby ryska „hore“ stále zostávala rov-

nako ďaleko od zeme. Čo to predstavuje pre dieťa a čo znamená tento rast, ktorý zvonka nevidíme? Plecia, ktoré sú jangovou osou tela a znamenajú akciu (podrobnejšie si to opíšeme v kapitole venovanej ramenným klbom a ramenám), predstavujú otca, kým bedrá, ktoré sú jinovou osou tela a riadia vzťahy (pozri kapitolu o bedrových klboch), predstavujú matku. Bez toho, aby si to dieťa uvedomovalo, predstavujú preň jeho „miesto“ a „miesto“ jeho „rodičov“ v priestore; pritom nemusí ísť len o skutočných rodičov, ale aj o rodičov symbolických (učiteľov, vychovávateľov atď.). Ak svet do spelych dieťa neuspokojuje, jeho túžba posúvať vlastné priestorové „mantinely“ tak, aby sa priblížili k rodičom, zmizne a dieťa tento nie príliš príťažlivý svet odmietne. Nevedomky potom radšej zostane vo svete detstva, ktorý mu vyhovuje lepšie. Zafixuje vonkajšie mantinely rastu, ale tie, ktoré „vidí“ a ktoré môže zmerať. Línia pliec a bedier tak zostane v rovnakej výške, rozdiel medzi nimi sa nemení. Ale chrbitica rastie ďalej a je „nútená“ vojsť sa medzi tieto dva pevné body. Čím je kríza závažnejšia, tým viac bude skolióza progredovať.

Druhým charakteristickým znakom skoliózy je, že sa zastaví vždy na konci puberty. Puberta je obdobie, kedy dieťa testuje a preskúmava svoj vzťah k vonkajšiemu svetu, kedy si overuje schopnosť zaujať svoje miesto, byť milované a svetom uznávané. Len čo si toto miesto nájde, nemá už potrebu fixovať svoje mantinely a tie sa môžu posunúť zasa ďalej.