ŽENSKÉ A MUŽSKÉ GESTÁ

2. časť

Kedy ste naposledy sedeli ako dáma a vyslovene ste si užívali, ako sedíte, stojíte či chodíte? Uvedomujete si vôbec, aké má vaše telo pocity pri týchto pohyboch? Áno, aj o tom sú vlnové pohyby. O radosti, pôžitku a príjemných pocitoch z pohybov, ktoré robíme najčastejšie počas celého svojho života.

Každodenné pohyby, nad ktorými sa už ani nezamýšľame, ovplyvňujú naše zdravie, vnímanie samých seba a v neposlednom rade medziľudské vzťahy.

Keď porozumieme reči tela

S každodennými pohybmi úzko súvisí aj reč tela. Či chcete alebo nie, neverbálna komunikácia tvorí viac ako 90 % medziľudskej komunikácie. V tom je, samozrejme, zahrnutá aj vôňa, farba hlasu, či ako vyzeráme. To spolu tvorí naše celkové „vyžarovanie“. Väčšina ľudí si pod neverbálnou komunikáciou prestaví prekrížené ruky či nohy a tam to približne končí. Alebo neskutočné množstvo malých detailov, ktoré musíme poznať na to, aby sme vyjadrili to, čo chceme, resp. prečítali toho druhého. Ale to môžeme nechať na profíkov. V bežnom živote sa potrebujeme naučiť jedno – prebudiť nekonečný pohybový potenciál tela a spojiť ho s našou mysľou. Pohyby, ktoré sme v sebe potlačili, alebo sme jednoducho vyradili z nášho repertoáru, pretože sa „nenosia“. Teraz už smerujem k téme ženskej a mužskej reči tela. O tejto tematike sa hovorí veľmi málo, no dovolím si tvrdiť, že je jednou z najdôležitejších pre pochopenie partnerských a intímnych vzťahov. My im vo vlnových pohyboch hovoríme ženské a mužské gestá. Mnohí sa domnievajú, že učíme špecifické gesto jedno po druhom, a potom ich cielene používame v živote. Nie je to presne tak: stačí jednotlivý pohyb či gesto s požitkom niekoľkokrát zopakovať na workshope či doma a dostať ho „do krvi“. Telo je natoľko dokonalé, že keď mu dáme priestor sa prejaviť – prebudíme v ňom zabudnuté, či naučíme nové pohybové vzorce – tak jednotlivé gestá „vytiahne“ v ten správny moment. Tak, aby sme o tom nemuseli premýšľať. Jedna klientka sa mi raz zdôverila: „Môj partner ma miluje stále viac, ale ja pri ňom nič z toho, čo sa učíme, nerobím. Tak ako to je? Ona už dostala ženské pohyby natoľko „do tela“, že sa nimi nemusí zaoberať. Telo si povie. Lenže to sa ešte potrebujeme vrátiť o krok späť.

Vnútorná túžba po radostnom živote

Postrehla som stále častejšie sa opakujúci fenomén: vnútri po niečom túžim, no správam sa úplne opačne. Jednoduchý príklad: žena vo svojej hĺbke túži po pozornosti muža, aby ju napríklad pozval na večeru a zaplatil účet a teda postaral sa o ňu. Keď príde na lámanie chleba – žena vytiahne peňaženku, aby zaplatila svoju časť, alebo jej gestá sú natoľko mužské, že muž to radšej ani neskúsi. Tomu hovoríme nesúlad medzi telom a mysľou. Hlava si robí čo chce, šéfuje o 106 a telo je na druhej koľaji. To väčšinou začneme počúvať, až keď veľmi bolí, prepukne choroba alebo nejaký iný telesný prejav, ktorý nám výrazne skríži plány. Táto disharmónia medzi jednotlivými zložkami nášho bytia je veľakrát spôsobená iracionálnym strachom, ktorý sa na telesnej úrovni prejavuje ako prebytok napätia. Na úrovni mysle zase neustálym tokom neskrotiteľných myšlienok. Náš recept na postupné uvoľňovanie napätia a toxických myšlienok či emócií je jednoduchý: viac sa usmievať, aspoň raz denne sa schuti zasmiať a užívať si pohyby, ktoré robíme, pretože tak máme spätnú väzbu od nášho tela, či kráčame správnym smerom.

Neskrotná myseľ začína spolupracovať

Kopa myšlienok a nie a nie sa z nich vysomáriť. Čo si oblečiem? Sú kvety poliate? Čo všetko mám v práci ešte urobiť? Stále dookola, nedajú nám ani chvíľu pokoja. Postupne nám tieto myšlienky vytesnia priestor na pôžitok v živote. Už ani nevieme poriadne rozlíšiť, kedy si naozaj užívame, a kedy sa len naša myseľ hrá na užívanie. Teda opak je pravdou – myslím si, že si užívam, ale naše odpojené, unavené a „zhumpľované“ telo len vláčime za sebou ako takú handrovú bábiku. Trvá v priemere 3 roky, kým žena či muž prejdú na ženskú či mužskú reč tela. Prečo? Pretože to potrebujeme „prekáblikovať“ v hlave, naučiť mozog na iné fungovanie. Naozaj je to možné, a funguje to! Pri vlnových pohyboch na to ideme príjemne a jednoducho – učíme telo ženskému a mužskému pohybu (aj ženy aj muži sa učia oboje, len ich potrebujú v inom pomere). Cez vnímanie telesných pocitov, užívanie si pohybu, a uchopenie spojenia medzi telom a mysľou vieme zrazu meniť svoj život. Aj okolie okolo nás.

Úspešná aj ženská – ide to!

My, ženy prechádzame obdobím emancipácie. Potrebovali sme možno zažiť, že sa vieme postarať o seba a dokážeme si pomerať „sily“ s chlapmi. Vieme byť extrémne úspešné v práci, robíme chlapské športy, opravujeme si pokazené veci v domácnosti, popritom sa staráme o deti. A zabudla som, všetko vieme spraviť lepšie a rýchlejšie ako chlapi. A teraz mi povedzte, kde ostal priestor pre mužov? Vytláčame ich zo svojho života, kde sa dá. Ako povedala jedna dáma: „Ale ja čakám na toho pravého, ktorý bude silnejší ako ja. Oni sa ma všetci boja.“ Lenže mužov nebaví si so ženou dokazovať, kto je väčší chlap. To práve robia vo svojich chlapských kruhoch, pri športoch, v práci. Žena má odlišnú stavbu tela ako muž. Práve preto od prírody potrebuje iný typ pohybu a aktivít ako muž, aby si udržala svoje zdravie, psychickú pohodu a vedela prejaviť svoju ženskú podstatu. Zušľachťovať jemnosť v pohybe, ladnosť, a mnohé iné kvality. Raz som čítala príbeh o trénerovi dievčenského basketbalového tímu. Bol utrápený tým, že dievčatá nepodávajú na zápasoch dobré výkony a popritom na to majú. Jeden športový psychológ mu poradil, aby každej priniesol ružu. Dievčatá v ten deň vyhrali. Ja verím, že ako bytosti putujeme po špirále duchovného vývoja a potrebujeme si odskúšať rôzne formy fungovania. Ženy, majme prácu, kde s radosťou využívame svoj potenciál (ak chceme samozrejme), no keď prekročíme prah domu, zjemnime, upokojme sa a prejavme sa pred svojmi milými ako ženy. Také čarovné prepínanie málokto ovláda, tobôž učí.

Naskočte na tu správnu vlnu

Teraz si možno hovoríte, ako začať? Veď je toho toľko čo zmeniť! Ja sa zastávam zásadu malými krokmi k zmene života. A možno sa tie kroky len budú zdať ako malé, ale v realite sú nositeľmi obrovskej premeny. Veď začíname dávať priestor na prejavenie tomu najkrajšiemu: nášmu hlboko ukrytému potenciálu, tým kým sme ako bytosti, ako ženy či muži. Keď žijeme s radosťou a s ľahkosťou, dávame tak viac sebe ako aj tomuto svetu, ktorý to tak veľmi potrebuje. Už je načase vymaniť sa spod neustáleho tlaku a prílišného napätia. Tak poďme na krok č. 1: zmena sedenia!

Andrea Bajnoková

Certifikovaná lektorka Vlnových pohybov. Vlnovým pohybom sa venuje od roku 2013. V Bratislave spolu so svojou učiteľkou a kolegyňou Evou Ružovičovou založila Centrum Vlna života, kde pravidelne vedie workshopy a individuálne hodiny. Ďalšími aktivitami, ktoré ponúka, sú relaxačno-meditačné gongové kúpele a podporná aromaterapia.
www.vlnazdravia.sk

Sedím ako dáma, jemná a sebavedomá

1. Ženský posed – základná poloha
Posaďte sa na kraj stoličky a nohy dajte do pravého uhla. Nohy sa po celej vnútornej strane od chodidiel až po stehná navzájom dotýkajú. Chrbát sa vám prirodzene vystrie (nedotýka sa operadla). Hlava sa narovná. Tento posed nám dovolí plynule prejsť do iných typov sedenia a tým zostávať v neustále jemnom pohybe tela.

2. Ženský posed – „na bežca“
Posaďte sa do základnej polohy. Jedna noha zostáva v pravom uhle. Druhú nohu položte dozadu na prsty a podbruška, päta je vo vzduchu – ako bežec pri štarte. Koleno zadnej nohy slúži ako páka, ktorá udrží váhu tela. Pätou na zadnej nohe môžete jemne, ako dámy, hýbať hore a dole. Pravú a ľavú nohu po čase striedajte. Nohy sú čo najbližšie spolu.

3. Ženský posed – „kráľovná“
Posaďte sa do základnej polohy. Chodidlá jemne podsuňte pod seba a vytočte do strany. Päta je vo vzduchu, aby ste ňou mohli jemne pohybovať. Po chvíli striedajte.

Pri ženskom posede je kľúčové mať nohy stále pri sebe. Vtedy sa začína tvoriť v tele teplo, ktoré žena potrebuje pre svoje zdravie. Dôležitý je jemný pohyb päty hore dole, prostredníctvom ktorého sa do tela dostane príjemný a hrejivý pocit.

Tip: Sadnite si pred zrkadlo a vyskúšajte si rôzne typy sedenia, vrátane vášho bežného. Pozerajte sa na seba, ako sa vám mení vyžarovanie, teda reč vášho tela.

Sedím ako muž – sebavedomý a istý

4. Mužský posed – základná poloha
Posaďte sa na kraj stoličky. Nohy dajte do pravého uhla a celé ich vytočte do strán, špičky smerujú von. Ruky položte na stehná a lakte vytočte von. Brada mierne hore, hrudník vysunutý von. Toto je jedna z variácií mužského posedu. Pozor! Je veľmi tenká hranica medzi tým, aby muž v tejto polohe vyzeral mužne a nie arogantne –agresívne. Na žene mužský posed vyzerá vulgárne. Len si to vyskúšajte pred zrkadlom!

Upozornenie: Napriek tomu, že jednotlivé pohyby sú zdanlivo jednoduché, ich správne vykonanie vyžaduje dohľad inštruktora vlnových pohybov. Pri nesprávnom prevedení nemusia mať žiaduci účinok a dokonca môže dôjsť k bolestiam v rôznych častiach tela.