

5. časť Spoznajte svoje chodidlá

Započúvali ste sa niekedy, čo vám hovoria vaše chodidlá? Ak je odpoveď nie, tak vám s tým najlepším úmyslom hovoríme, že je načase začať. U nás sa vraví, ukáž mi topánky a ja ti o tebe prezradím všetko.

„Nohy vám denne-denne našepkávajú, kde môžete urobiť zmenu tak, aby veci začali fungovať.“

To, že z chodidla, z topánky alebo len zo stopy v zemi sa dá vyčítať, v akom stave je človek, vedeli už aj dávni stopári. Boli schopní zistiť, či je človek zranený, alebo naopak zdravý a svižný, dokonca v akom psychickom stave sa nachádza. Téma chodidiel sa prostredníctvom techniky Vlnové pohyby venujeme už viac ako 6 rokov. Počas tejto doby sme zistili a praxou overili, že korekciu chodidiel je možné zmeniť mnohé procesy v tele a celom bytí. Nohy vám denne-denne našepkávajú, kde môžete urobiť zmenu tak, aby veci začali fungovať. Stačí im načúvať a správne ich používať.

Rozloženie hmotnosti nášho tela

Najdôležitejším jazykom chodidiel je správne rozloženie váhy tela. Ak preťažujete niektorú časť šľapy neustálym a prí-

lišným tlakom, odzrkadlí sa to nielen na vašom zdraví ale aj na psychickej pohode, mentálnej aktivite a dokonca aj vo vzťahoch. Vysvetlím. Jeden z mnohých príkladov je téma stability. Stabilita ako pojem môže odrážať fyzický stav: „Cítim stabilitu v nohách; cítim sa pevne v nohách“. Tak isto ako aj psychický stav: „Cítim sa stabilne = cítim sa vo svojom strede.“ Obe vyjadrenia majú úzku súvislosť s tým, ako rozkladáte váhu na chodidlách. Keď je váš krok stabilný a pružný, tak sebedome kráčate životom a nič vás len tak nevyhodí z rovnováhy.

Mapy nášho zdravia

Na chodidlách sa nachádzajú reflexné body vnútorných orgánov, chrbtice, prechádzajú nimi meridiány, lymfatické uzliny, atď. Jednoducho sú mapou vášho zdravia. Jednostranné zaťažovanie

niektorej časti šľapy – napr. váha prevažne prenesená na päty, špičky, vonkajšiu alebo vnútornú hranu – je zase spojené s nadmerným preťažovaním jednotlivých orgánov a dráh. Naopak, ak niektorú časť chodidla nepoužívame, tak dochádza k nedostatočnej stimulácii elektrickej aktivity a preto je reflexný bod orgánu alebo energetická dráha oslabená. S týmito faktami súvisí aj zásobovanie energiou ľudského tela. Pomocou rozloženia váhy tela distribuujú chodidlá energiu do celého organizmu. Ak sa vám stáva, že vám počas dňa náhle klesne energia, je veľmi pravdepodobné, že je za to zodpovedný stav chodidiel. Správnu chôdzou, postojom a jemnými rozhybavacími technikami ste schopní jednotlivé body stimulovať. Každý váš krok sa tak stáva krokom ku zdraviu a vitalite.

Nová úroveň chápania vzťahov

Je zamerané, že pri komunikácii dvoch ľudí dochádza k najväčšej výmene energie na úrovni chodidiel. To znamená, že najdôležitejšia reč tela sa deje mimo hovorených slov, vyslovených myšlienok, či pohľadov a teda najďalej od centra našej mysle. Mu-

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

sím podčiarknuť, že ak ste tento stav ešte nezažili, tak je ťažko uveriteľný. Aj tejto téme sa venujeme na workshopoch Vlnových pohybov. Absolútnou unikátnosťou sú ženské a mužské pohyby, ktoré vychádzajú z postavenia chodidiel. Súčasťou oblasti vzťahov je aj sex. Keď odborníci pozorovali pestré orgazmy žien, ukázalo sa, že chodidlá robia originálny tanec. Zistili, že tento „tanec“ je umožnený dobrým stavom šliach u ženy. Vedomý pohyb chodidiel, pochopenie ich fungovania vás môže preniesť na novú úroveň chápania vzťahov.

Prepojenie aj s psychikou

„Nekonečná paleta duševnej činnosti nakoniec zostúpi k svalovému pohybu,“ povedal známy fyziológ Ivan M. Sečenov. Inak povedané, to v akom psychickom stave sa nachádzate, sa okamžite prejaví na vašom pohybe. Diagnostika pomocou chodidiel je veľmi komplexná záležitosť. Aby ste si vedeli predstaviť súvislosti, tak vám popíšem dva prípady nerovnomerne rozloženej váhy tela na chodidlo a vplyv tejto nerovnováhy na osobnosť človeka.

Telesná hmotnosť je primárne rozložená na vonkajších hranách chodidla. Psychologicky je to osoba, ktorá sa obáva svojho vnútorného sveta alebo niektorých jeho individuálnych detailov. Bojí sa ich a nechce o nich premýšľať. Uprednostňuje pozorovanie vonkajšieho sveta, vnímanie

vonkajších udalostí. Takýto človek sa nazýva aj extrovert.

Telesná hmotnosť je primárne pre rozdelená na päty.

Z psychologického hľadiska je to osoba, u ktorej sa prejavuje strach z rozhodovaní, ktoré môžu zmeniť život, vrátane strachu z urýchlených rozhodnutí. Tento človek je zvyknutý na taktiku vyčkávania.

Súlady myšlienky s pohybom chodidla

Pohyb chodidiel ovplyvňuje váš mentálny stav. Vnímať pohyb nôh je najťažšia úloha v rámci vedomého pohybu. Je to preto, lebo od mozgu po chodidlo je najdlhšia dráha udržania myšlienky v tele. Keď naučíme mozog prostredníctvom pohybu chodidla, aby sa hýbal v akomkoľvek smere, naučíme ho mnohorakosti. Vysvetlím na konkrétnom príklade. Vo Vlnových pohyboch sa v pokročilej úrovni učí tzv. technika tanec Ruža vetrov. Učíme 256 polôh chodidla v priestore. Veľmi detailne sa ukladá chodidlo do rôznych smerov, strán, vytáča sa, stláča a uvoľňuje. Pre mňa osobne bola táto technika absolútnym milníkom v mojom zdraví, fungovaní, uchopení mojej energie. Keď som bola schopná zosúladiť moju myšlienku s pohybom chodidla, získala som obrovské sebedomie a dôveru v moje telo. A odvtedy sa dejú zázračné veci: moje nohy ma berú na tie správne miesta, k tým správnym ľuďom. Ak niekam nemám ísť, tak moje chodidlá doslova nechcú spraviť krok.

Ľahký a pružný krok

Z vlastnej skúsenosti tvrdím, že ľahký a pružný krok je najlepším štartom do príjemného dňa. Pre mňa bolo prelomové, keď som na vlastnom kroku pocítila, že som schopná hocikedy zmeniť smer. V reálnom živote to znamená, že ak sa mi niekde nepáči, mám silu odísť, alebo zmeniť situáciu, či prejsť do novej. Možno aj vy máte pocit, že sa v niektorých situáciách točíte neustále dookola. Doslova stojíte na mieste, vaše nohy nevedia zmeniť smer. A pritom len potrebujete vedieť, ako ich správne používať, aby ste do svojho života priniesli ľahkosť bytia.

Toto zvládnete aj sami doma!

V článku nájdete mnoho dôkazov toho, aký obrovský vplyv majú chodidlá v našom živote. Teraz je otázka, čo s tým? Mám pre vás dva tipy, ktoré môžete začať hneď praktizovať. Prvý je vnímanie chodidiel, a druhý je praktizovanie pravidelného solného kúpeľa nôh. Čo sa týka rozhybania chodidiel, zo skúseností vravím, nájdite si odborníka a rozhybavajte vaše nožky pod jeho dohľadom. Ak vás zaujali fakty, ktoré som spomínala v článku, tak vás s radosťou uvítam na workshope Vlnových pohybov.

Vnímanie chodidiel

Sadnite si, vydýchajte, zavrite si oči a vnímajte vaše chodidlá. Sú uvoľnené, napäté, cítite ich vôbec? Ako sú na tom vaše prsty? Začnite veľmi jemne, až mikroskopicky hýbať palcom na nohe a vnímajte uvoľnenie, ktoré nastáva. Ak máte v palci prebytočné napätie, môže prísť aj malá bolesť. Vydýchajte a užívajte si nový pocit vo vašom palci.



Solný kúpeľ nôh

Potrebujete soľ do kúpeľa, vedro a teplú vodu. Soľ do kúpeľa si môžete vybrať podľa vašich preferencií. Každá je zameraná na iné zdravotné problémy. Ja osobne rada používam magnéziou, jódo-brómovú a epsomskú. Do vedra si dáte primerané množstvo soli (pozrite sa vždy na návod na použitie), zalejete teplou vodou a relaxujete 15 až 20 minút. Ja si pridávam aj trochu alpy, prípadne esenciálny olej. Solný kúpeľ stiahne únavu a stres z celého dňa a vašim chodidlám a celému telu sa nádhorne uľaví. Ja si robím kúpeľ nôh skoro každý večer.