

Tvarové držení těla a držení těla duše Biosyntetické pojetí motorických polí

David Boadella

Vnější tvar člověka odráží jeho vnitřní náladu. Změna tvaru může jeho náladu změnit. Toto je ten nejjednodušší vhled, který leží v srdci tělové psychologie: jako první jej formuloval Charles Darwin před více než sto lety.

Některé tělové terapie, jako Rolfing, se snaží změnit tělo tím, že je natahují do nového tvaru. Terapeut pracuje zvenku tak, že znovu vysochá anatomii podle své vize ideálního těla vyrovnaného s gravitací ve stavu minimální nerovnováhy. Kursy gymnastiky a kulturistiky nabízejí sled cvičení, pomocí kterých se člověk může snažit vytýrat své tělo do tvaru, který lépe vyjadřuje jeho pojetí toho, jaký chce být. V klasickém baletu se může tanečník naučit silou dostat tělo do tvarů, jež vyžaduje choreograf: tok jeho pohybů se omezuje na požadavky tanečního scénáře. Některé druhy práce či sportu deformují tělo, když jsou prováděny po dobu více let: zamrzlý tenisový loket a koleno služebné, písářská křeč nebo ohnutá postava pěstitele rýže, nadvakrát pokřivené tělo, které není schopné se narovnat, jak je k vidění na japonském venkově.

Stanley Keleman nám ukázal, jak se naše emocionální anatomie formuje v reakci na rozličné urážky do podoby, jakou můžeme zažít v podmiňování, které přijímáme od scénářů utváření charakteru: stůj rovně; buď mužem; snaž se; neplač; nebo: to nejde; vzdej se; bezmoc přináší sympatie; když budeš slabý a na kolenou, nikdo tě neskopne.

Vnější scénáře pracovních plánů a cvičebních programů a vnitřní scénáře utváření charakteru mají společné to, že od našich těl vyžadují jisté tvary. Tento požadavek pochází zvenku, dokonce i když je hluboko uvnitř našeho nevědomí, kde může vyvíjet své účinky.

V kontrastu s těmito zvnějšku řízenými pohyby a drženími těla existuje docela jiný vztah ke tvaru, jenž vzniká, když pohyb plyne z vnitřní touhy. Takové pohyby se pojí se spontaneitou, hrou, improvizací, kreativitou, s tancem bez choreografie nebo s půvabem sportovce či atleta, který je dokonale vyladěn jak se svým tělem, tak s vnější výzvou. Je to přítomné v rytmu příjemné práce, kde nátlak jednotvárnosti rutinní práce nenutí tělo do omezujících tvarů.

Dva nervové impulsy dávají vzorce našim pohybům: první z nich pochází z mozkové kůry a cestuje dolů po tom, co se nazývá alfa nerv, aby předal přímé signály k jednání vůlí ovlivnitelných svalů. O alfa systému můžeme mluvit jako

o systému jednání. Druhý nervový impuls pochází z mozkového kmene a cestuje po takzvaném gama nervu: skrze svalové vřeteno dává signály svalům, aby se dostaly do přiměřeného tonu: tento druhý systém můžeme nazývat systémem připravenosti.

Systém připravenosti, zprostředkovaný skrze gama nervy, se úzce vztahuje k náladě a k záměru. Aniž bychom se dopustili vědomého jednání, můžeme svým posturálním přístupem sdělovat náš vnitřní postoj k situaci a to, jak se v ní cítíme. Etologové studují záměrné pohyby zvířat jako cestu k pochopení jejich vnitřních postojů. Pes, který vztyčil uši, byl zaujat novým zvukem. Kočka, která se přikrčila k zemi, se napjala před skokem po myši. Když slyšíme v noci nečekaný zvuk, napneme se k přípravě vyskočit z postele.

Pohybový postoj můžeme odlišit od pohybové tendence. V pohybovém postoji vidíme jistý nehybný tvar, který odráží utlumený pohyb. Ramena jsou vysoko, není jim dovoleno poklesnout. Zatažená pánev je držena zpátky, není schopna se pohupovat. Hlava zvednutá na jednu stranu může vždy odvrátit úder.

V pohybové tendenci můžeme vidět na druhou stranu začátek vzorce jednání, ramena jako by se chtěla pokrčit, pánev se začíná pohybovat, hlava se posouvá dopředu, tak jak se mluvčí chystá otevřít ústa a ohlásit svou přítomnost ve skupině lidí.

Podmíněné pohyby překrývají nepodmíněné pohyby stejně tak, jak vědomá mysl překrývá nevědomou mysl. Práce s impulsy k pohybu a vyvolávání spontánní změny tvaru tak představuje cestu ke kontaktování nevědomí beze slov jako primárního nástroje. Tato metoda je dobře pochopena v taneční terapii, kde komunikace se odehrává primárně od svalů ke svalům a skrze toto médium od mysli k mysli.

V biosyntéze se terapeut zajímá o následování i o podporu spontánních pohybů: povzbuzuje a vyvolává je tím, že uvede část těla do jistého směru, přičemž se nabízí, ale není vyžadováno, tento směr následovat. Terapeut tak usiluje mluvit ke gama tonu svalů a naslouchat jeho stavu připravenosti. Snaží se kontaktovat duši svalů. Duše svalů se automaticky vztahuje ke svalovému vřetenu, jež určuje svůj vnitřní stav tonu. Do vřetena vstupují vlákna z vegetativního nervového systému, která regulují tok emocionálních energií v těle. Tak vřeteno automaticky přímo odráží náladu osoby.

Když jsme se snažili formulovat vzorce toku tvaru zažívaného v tělové práci s držení těla v biosyntéze, vyvinuli jsme koncept motorických polí, jenž je popsán níže. Koncept se zakládá na dřívějších konceptech polí tonu a polí jednání, vyvinutých při výzkumu tělesného schématu, a na konceptu „senzomotorických“ schémat Jeana Piageta.

Motorická pole

Německý embryolog Erich Blechschmidt vyvinul koncept embryodynamických polí, aby popsal rozličná pole síly, která působí na embryologickou tkáň, když se během morfogeneze utváří tělo. Blechschmidt popsal osm takových polí síly, která znázornil obrazovou metaforou malého mužíka, jenž tlačí, tahá a kroučí tkáň do požadovaného tvaru.

Tyto ilustrace s malým mužíkem připomínají tanec interakce při biosyntetickém sezení mezi pomáhajícím a tím, kdo pomoc dostává, a my jsme rozvinuli Blechschmidtův koncept do popisného schématu, které reprezentuje mnoho z hlavních pohybových sekvencí, které jsou podstatné vývojově i formativně v životě každého z nás.

Slovem „vývojově“ míním, že hlavní motorická pole, jednotlivě nebo v kombinaci, se vyvíjejí při každém vývojovém kroku, od volného plutí v děloze přes narození a sání k lezení, stání, uchopování a všem pozdějším dovednostem.

V práci George Downinga, výzkumníka dětí v Salpetriere Hospital v Paříži, se to, co nazývám motorická pole, nazývá „afektomotorická schémata“. Jsou to biologicky dané vzorce reagování, které se aktivují v procesu dobře vyladěné výchovy. Jestliže jsou podmínky prostředí příliš omezující, vzorce mohou být deformovány při procesu adaptace, ale původní afektomotorická schémata zůstanou dřímat, jakoby hibernovaná, dokud se neobjeví vhodné podmínky později v životě.

Slovem „formativně“ míním, že ta samá motorická pole jsou třeba, aby uváděla do rovnováhy náš svalový tonus. Kdykoliv jsme emočně vystresováni, tělo má hlubokou vnitřní moudrost, která ví, jak uvolnit napětí. Ve funkcionální osteopatii je „uvolnění“ (unwinding) termín, který pojmenovává technickou proceduru, při níž se osteopat snaží následovat přirozenou pohybovou tendenci osoby, u které pozastaví vůli pohybovat se z alfa systému, a naslouchá vnitřnímu hlasu svalů v gama systému. Moshe Feldenkrais, který byl silně ovlivněn anglickým učitelem pohybu Mathiasem Alexandrem, nazval svou metodu „funkcionální integrace“. Ačkoliv, z důvodů, které probereme níže, pracoval primárně bez přístupu k hluboce pohřbeným emocím, některé ze způsobů, kterými terapeut Feldenkraisovy metody vyvolává pohyby, připomínají způsoby, kterými pracuje terapeut v biosyntéze. Feldenkrais silně ovlivnil Stanleyho Kelemana (kterému je věnována první kniha o biosyntéze *Životní proudy*) tím, co učil o jemnosti ve čtení a reagování na lehká gesta a impulsy z připravenostního systému ve svalech.

Osm motorických polí je spárováno do čtyř množin po dvou. Deváté moto-

rické pole není v páru z důvodů, které objasníme později. Při popisování každého pole se budu snažit vystihnout jeho důležitost a kinestetický vývoj, jeho vztah k emočnímu vyjádření, jeho přehnaný význam či podceňování u jistých druhů charakterového podmiňování a efektivitu práce s ním v terapii.

Pole flexe

V posledních stadiích těhotenství se důraz čím dál tím víc přesouvá k poli flexe celého těla. Jak jsem popsal v *Životních proudech*, fetální pozice stažení se objevuje v regresech a představuje přání vzdálit se ze světa do více děložního stavu jistoty. Mnoho dospělých preferuje tuto pozici během spánku.

Pole flexe v nohou mohou reprezentovat ochrannou obranu pro břicho. Jógová pozice, ve které se člověk na kolenou skrčí s hlavou na zemi, se nazývá pozicí dítěte. Pole flexe ruky dobře známe u úchopového reflexu dítěte, který je dostatečně silný, aby udržel celou váhu dítěte po porodu. Pole flexe paží představuje sebevyživující pozici, při které dítě v čase osamění či nejistoty obejmě sebe sama či milovanou hračku.

Při emocionálním vyjádření se člověk může, když je zima, nebo když chce spíše energii posbírat než ji vydávat, schoulit do skrčené pozice. Stanley Keleman nazývá tuto pozici „sebesběrnou“. Může také mít sebezáchovnou a sebeochrannou funkci, jako pádová pozice v judu.

Při silném strachu mohou být nohy ohnuté k hrudi, paže natažené přes hrud a břišní stěna těsně stažená k páteři. Nazývám to fetální reflex strachu, protože se poprvé zřejmě vyskytuje při skrčení se plodu, který uhýbá před negativními zprávami putujícími po pupeční šňůře. Původem a obsahem tohoto pupečního strachu se zabývám v *Životních proudech*.

Ohnutí hlavy na hrudník představuje na jedné straně pozici Rodinova *Myslitele*, na druhé straně je můžeme často najít u lidí ve stavu beznaděje či deprese.

Toto motorické pole se objevuje často, když se člověk charakterologicky identifikuje s depresí či beznadějí nebo se strachem či úzkostí. Na druhou stranu když člověk strach popírá, obrní se proti kolapsu nebo odmítá ukázat potřebu, může se této pozici většinou vyhýbat.

V prvním případě použití tohoto pole terapeutem zintenzivní charakterový sklon, a může jej tak pomoci zvědomit. Jestliže to terapeut „převzme na sebe“, může to člověka také zbavit úsilí v jeho vlastním flexním sklonu.

Ve druhém případě bude pole flexe protikladem k charakterovému sklonu. To, co často leží pod vyjádřením postoje v pozici, bude popřená potřeba. Na-

vození flexního postoje může představovat cestu k vyvolání skrytého strachu či zhroucení.

Jak má terapeut pracovat, aby navodil flexní pole? Může se použít při ležení na zádech či na boku, při sezení, klečení nebo vestoje. Při ležení jsou nohy pomalu a jemně směřovány do více ohnuté pozice. Vestoje můžeme člověka podpořit, aby se povolil v kolenou, vybídnout jej, aby se snížil k podlaze. Můžeme pomoci hlavě, aby se pohnula k hrudní kosti, a rukám, aby se prostým uvolněným pohybem překřížily přes hrudník. Toto pomáhá především lidem, kteří popírají strach, aby rezignovali na své popření a aby poznali, čemu se vyhýbají.

Dobře fungující muž, který byl úspěšným výzkumníkem, přišel do terapie s potížemi spojenými s rigiditou a se sklonem k přepracovávání se. Kvůli své úzkosti, aby nebyl příliš pod vlivem ženy, také trpěl jistým napětím ve svých osobních vztazích. Měl přílišný tonus natahovačů v zádech a v rukou. Když ležel na zádech s ohnutýma rukama, přičemž terapeut jej lehce držel za zápěstí, dotkl se hlubokých kontrakcí strachu, které později spojil s hrůzou z nebezpečí bombardování během války, když s ním byla matka těhotná. Tím, že se dostal skrze motorické vzorce reakce strachu i jejího popření, jež ji překrývalo, změnila se jeho nevědomá úzkost, že bude zaplaven city ženy, dovolilo to jeho zádům, aby byla měkčí, velmi se zlepšil jeho milostný vztah a zároveň našel příjemnější a nekompulzivní práci.

Free Article

Pole extenze

Při natahování se tělo pohybuje k protikladu ohýbání. Páteř se prohýbá dozadu, nohy se prodlužují, ruce se rozšiřují, vzdalují se od těla, hlava se zvedá od hrudníku.

Po devíti měsících v děloze představuje porod sám první velkou extenzi. Někteří lékaři či zdravotní sestry mají ve zvyku držet novorozené dítě za paty tak, že visí dolů. Je to tvrdé pole extenze, vyvolané porodními asistenty.

První pohyby chůze se dostávají před tím, než je dítě dost silné, aby stálo. Nohy se jednoduše natahují do své plné délky, nacvičují pohyby, které se budou později používat při lokomoci. Kopání představuje jednu podobu extenze. Dítě pohybuje svými rukama do prostoru a zkoumá, jaký svět se nachází vně dělohy.

Práce terapeutů s klienty, kteří jsou pod silným emočním tlakem, avšak kteří se nechtějí poddat například vyjádření vzteku, může spočívat v takovém natažení páteře, jež vytvoří pozici klinicky známou jako „opisthotonus“. Prefreudiáni, v dobách Charcotových, ji nazývali „arc de cercle“ a zaznamenali její výskyt u hys-

terického předvádění se. Tělo se opírá jen o hlavu a o paty. Jedná se o extrémní podobu napnutí zad, ale také to opakuje oblouk napětí při porodu. Je příznačné, že může dojít také k zadržení dechu.

Když se dech uvolní a tělu je umožněno, aby se v této pozici pohybovalo, vznikne tak mocná cesta k vyjádření velmi silných pocitů vzteku či strádání. Alexander Lowen vyvinul používání silného napnutí se ve svém bioenergetickém křesle, ale my zde mluvíme o přirozeném prohnutí páteře jako cestě k vyjádření její pohyblivosti a pružnosti.

Můžeme rozlišit tři různá vyjádření motorických polí rukou: jedno nazývám protahování se: zahrnuje silné roztažení do prostoru, s pocitem svobody a síly.

Pohyb zívání má některé z těchto kvalit a představuje velmi dobrý příklad pole extenze, ve kterém tělo zažívá protahovací reflex, který prohlubuje dýchání.

Druhou extenzi můžeme najít v natahování se: zde člověk natahuje ruce k lidskému kontaktu, aby byl držen, nebo aby objal. Emoční pocit se vztahuje k dávání nebo brání a zcela se liší od dojmu cítěného při protahování se.

Můžeme rozpoznat třetí podobu extenze rukou, kterou nazývám otvírání se. Je to jemné a citlivé zkoumání prostoru přesahujícího srdce, v němž člověk nachází kontakt s jemným prouděním v rukou a prstech a uvědomuje si energetické pole (takzvanou auru), které se rozprostírá kolem těla.

Abyste terapeut vyvolal pole extenze, může položit své ruce na bederní prohnutí či na prohnutí krku, nebo zespoda podporovat paže při pohybu směrem od těla, nebo podpořit rozšiřující a prodlužující impulsy, které představují přirozené reakce natahování, jež odstraňují pozice spojené s chronickým ohnutím, které mohou být přítomné.

Žena, která měla potíže s velmi raným strachem a vztekem od prvního roku svého života, vyvinula charakterové vyjádření, jež jí i druhým přišlo jako mado-na: tichá, jemná, plná porozumění a racionální. Avšak zažívala jisté potíže s tím, cítit se ve svém těle doma, spolu s mocnými pocity, jež byly od raného dětství potlačeny. Při jednom konkrétním terapeutickém sezení se začala velmi silně natahovat směrem dopředu, ale s tím se objevil silný destruktivní pocit proti její matce. Impulsy vzteku jí také velmi naháněly strach, a v páteři docházelo k silnému flexnímu pohybu, který se jej snažil zatlačit a popřít. Věděl jsem, že byla připravena čelit síle svého raného vzteku a stát se znovu její majitelkou, což byl klíč k znovunabytí vitality a pocitu větší uzemněnosti ve vlastním těle. Podpořil jsem tedy její záda v extenzi, a plná síla jejího vzteku mohla vyjít ven. Není třeba zmiňovat, že se jednalo o bezpečné a ego integrující vyjádření, které se objevuje, když uzraje, když je v kontextu pokračujícího terapeutického vývoje, a nemá nic do činění s hysterickým předváděním se.

Trakční pole

Trakční pole se primárně objevuje u rukou. Úchopový reflex se vyvíjí v trakci, když se dítě učí zvedat předměty proti gravitaci a stavět se tak, že se chytá židle či stolu. Také při držení drahocenného předmětu, který mu chce někdo vzít. Přetahování se jako hra představuje čisté trakční pole.

Můžeme rozlišit pasivní a aktivní trakční pole. V pasivní podobě člověk něco svírá pažemi proti tahu druhého. Tah druhého jej prodlužuje. Trakce se tedy spojuje s extenzí. Nebo také aktivně táhne druhé k sobě proti jejich odporu: trakce se spojuje s flexí.

Emoční pocit aktivní trakce je: Chci tě, dej mi to. Držení, svírání a visení na něčem, co je vlastnictvím, představují klíčová témata. U člověka, pro kterého zmocňování se druhých a manipulace představuje základní orientaci ke světu, se trakční pole nalézá v charakteru. Avšak pro člověka, jehož potřeba držet se není dostatečně rozvinuta, je důležité vyvinout kontakt s potřebou táhnout.

Když je trakční pole používáno terapeuticky, má mnoho efektů: je částečně důležité v situacích bezmoci a kolapsu, když člověk ztratil kontakt se silou svých zad, jako s osou podpory k uspokojení základních potřeb. Někdy jej můžeme použít tak, že se dva lidé postaví, spojí své ruce a tlačí dozadu. Osoba, která hledá pomoc, má jít pozpátku a pomalu tlačit své odporující partnery dopředu. Je to hra na přetahovanou, při které pomocníci pomalu povolují a ustupují.

Tuto podobu trakce jsem použil u ženy v kolapsu, která se vzdala svých práv v párovém vztahu a směřovala k rezignaci a depresi. Zážitek tažení začal spíše jako mnou navržené mechanické cvičení, ale pak vyvrcholil v angažovanosti, když žena zkontaktovala pohřbenou sílu svého práva k sebepotvrzení.

To ji povzbudilo k tomu, aby opustila depresi. Proměna mechanického cvičení na dynamické vyjádření korespondovala s mobilizací gama tonu svalů používaných k tažení.

Pro další zkušenost s trakčním polem paží vleže reaktivuje pocity toužení a umožňuje motorickou satisfakci z držení a z bytí držen. Jednou kdosi v terapeutické skupině definoval toužení jako „smutek bez rukou“.

Pole opozice

Pole opozice představuje opak pole trakčního. Trakční pole je vyjádřeno tažením, pole opozice se rozvíjí v tlačení.

První pole opozice se pojí s hlavou plodu, který tlačí proti pánevnímu dnu a podle Sheily Kitzingerové na něm poskakuje jako na trampolíně.

Když extenzní pohyby nohou přijdou do kontaktu s povrchem země, který klade odpor, dítě tlačí proti gravitaci, aby se mohlo postavit. Předtím, když dítě leží na břiše, tlačí rukama do podlahy, aby podepřelo hlavu, když si prohlíží svět, dříve než začíná lezení.

Pole opozice, jak naznačuje jméno, má co do činění s právem říci ne a vytvořit hranice. Obsahuje právo chránit svůj osobní prostor a zadržet vetřelce či útočníka.

U zlostného psychopatického typu lidí, kteří se na každém rohu bojí manipulace, je tato kvalita odtlačení všeho, co není žádoucí, vysoce vyvinuta. Každý dotyk může vypadat jako vměšování se a je jej třeba příkře odtlačit. U takového člověka bude pole opozice přítomno v charakteru a při terapeutické práci pomohou více jiná pole. Ale u lidí, kteří se naučili vzdávat své hranice a poddávat se bez protestu intruzi, je nezbytné pole opozice cvičit a rozvíjet. Zahrnuje to lidi, které jednoduše zaplaví úzkost, a stejně tak lidi, kteří byli jako děti zavalováni příliš ochrannou matkou.

Existuje mnoho způsobů, jak toto pole rozvinout. Můžete se postavit zády k podporujícímu partnerovi a opřít se o něj a pak pomalu jít proti odporu, nejprve dozadu a pak dopředu. To rozvíjí pole opozice v zádech. Když se postavíte tvář v tvář s nataženými pažemi a přiložíte si s partnerem ruku na ruku, jasně to vymezí hranici mezi dvěma osobními prostory. Toto pole můžeme také velmi efektivně použít, když ležíme na zádech a naše nohy se opírají o stehna pomocníka.

Při akutní úzkosti můžeme pomoci tak, že si člověk sedne se skrčenýma nohama a zády k pomocníkovi, který má pro tlak také k dispozici ruce. To zároveň mobilizuje hranice v zádech, rukou a nohou a může to velmi rychle a spolehlivě vyvést člověka ze zaplavující úzkosti. Pole opozice skýtá také silný containment pro lidi, jejichž sebeprosazování potřebuje zažít limit.

Důležité je, aby síla odporu od terapeuta či partnera nebyla ani příliš slabá, ani příliš silná. Když je síla opozice přílišná, začíná útočit a být intruzivní. Ochrana hranice se ztratí. Když je příliš slabá, již není přítomen pocit containmentu a limitu. Zážitek člověka potom vyznívá takto: svět není dost silný, aby si poradil se silou mých pocitů.

Protože to, co nazýváme kontaktem se zemí, má v tomto poli velikou sílu, je zvláště vhodné při práci s prepsychotickými či hraničními osobnostmi, jejichž hranice jsou křehké a potřebují posílit. Nutné jsou zvláštní vzorce koordinace s dechem, které popíšeme později pod devátým motorickým polem.

Pole rotace

Dítě během porodu za normálních okolností rotuje. Podél páteře se nacházejí zvláštní svaly nazývané „rotátory“. Jak Stanley Keleman zdůraznil, chůze se svým střídavým pohupováním zleva doprava představuje druh rotační pulsace.

Nohy jsou vybaveny svaly pro inverzi a everzi, paže pronátory a supinátory, v obou případech kvůli rotaci dovnitř a vně.

Rotační pohyby zkoumají prostor do stran od hlavní tělesné osy. Děti mají požitek z točení se a otáčení se. Zápasník s býky předvádí dovednost rotace, když se vyhýbá býku. Pro aikidistu představuje tok spirálního rotačního pohybu ústřední bod jeho umění.

Rotaci můžeme použít ke zkoumání neznámých cest, vedlejších cestě hlavní, jako v laterálním myšlení Ewarda Bona. Tyto postranní cesty mohou pomoci, když podporujeme kompulzivní lineární lidi, aby na chvíli vybočili ze svých vyšlapaných cest vedoucích kupředu. Avšak pro lidi s hysterickými sklony představuje otočení se do strany klíčový rys charakteru: rotační pole slouží obraně, při svíjení se, převalování se či vykroucení se z přímé konfrontace.

Když terapeut používá rotační pole pro ty, pro které je vhodné, rozpoznává impulsy k pohybu do strany a podporuje asymetrii, podporuje člověka v tom, aby rozvinul flexibilitu v otáčení se a kutálení se. Pro lidi s tuhými zády to může být velmi užitečné při uvolňování napětí ve spodní části páteře. Nebo terapeut může uchopit paži a pomalým tahem ji jemně natáhnout přes tělo, což vyvolává v těle lehkou torzi: představuje to terapeutovu aktivní indukci pasivní rotace klienta.

Jedna žena se bála silných pohybů. Terapeut ji podpořil, aby se, zatímco stojí, lehkými pohyby jemně pohupovala ze strany na stranu. Paže se jí postupně začaly otáčet kolem těla a jak se otáčela ze strany na stranu, rozvinula radostné crescendo síly. Učila se svobodě spirálních podob vlnění, jež paže opisovaly, když tělo volně oscillovalo podél své osy.

Další žena, která otáčela paže dovnitř, bojovala s tenzí v horní části těla. Když jí terapeut pomohl, aby vytočila své paže směrem ven, s dlaněmi dolů, byla schopna opustit svůj sklon držet se zpátky a odevzdala se energetickému životu v horní části svého těla.

Pole kanalizace

Zatímco pole rotace se otáčí od ústřední osy těla či údů, pole kanalizace je přímočaaré a zaměřené. Jednání plyne z centra těla stejně přímo jako paprsek kola.

Dítě se naučí směřovat své pohyby: podívat se přímo na vás, ukázat na chtěnou hračku nebo jídlo. Pole kanalizace se vztahuje k účelu, má určitou, vážně míněnou, na cíl orientovanou emocionální kvalitu.

U lidí příliš orientovaných na účel s obsedantními sklony a tunelovitým viděním se jedná o upřednostňované pole, jež je udržuje v jejich charakteru. Lépe jim může pomoci rotace či pulsace. Ale u lidí s malým zaměřením, málo ohraničených a snadno rozptýlitelných, pro které je těžké směřovat pozornost a odhodlat se k jednání či rozhodnutí, může být pole kanalizace mimořádně nápomocné.

Terapeut podporuje klienta, aby zkoumal přímé pohyby, jež jsou ostré a vysoce zaměřené. Může se jednat o tak jemnou věc, jako je vybědnutí k přímému očnímu kontaktu namísto odvráceného pohledu, nebo se může jednat o tak naprosté odhodlání, jaké se skrývá za úderem karate.

Muž, který propadal impulzivnímu vzteku a který podvkráté reagoval v „primární skupině“ psychotickou epizodou, našel pomoc v rozvinutí své volní kontroly skrze vizualizaci a poté provedení tří úderů pěstí do matrace. Našel extrémní containment v podobě představy navržených pohybů, nejdříve v containmentu zahrnutém v samotném poli kanalizace, pak v containmentu v podobě představy vědomě provedených pohybů a nakonec v containmentu tří a ne více než tří úderů. Tímto způsobem se mužova neschopnost ohraničit zvrátila a začal být schopný zvládat svůj pobyt ve skupině bez dalších psychotických reakcí, které jej trápily v minulosti.

Pole aktivace

Lokomoce je cestování. Obyčejně zahrnuje aktivní pohyby paží a nohou při chůzi, plavání, běhu a skákání. Aktivace člověka připravuje, aby se mohl někam s relativní rychlostí přesunout.

Embryo procvičuje plavací pohyby již v děloze a umí plavat dokonce dříve, než umí lézt či stát. Když dítě jednou ovládne umění lezení, začne být silně aktivní. Předtím si nacvičuje vzorce aktivity rychlým kopáním nohou a pohyby rukama. U pole aktivace představuje klíčové téma vitalizace, nikoliv zvláštní plán či směr pohybu. Životy některých lidí jsou příliš plné aktivity: odpočinek je pro ně mučením. U takových lidí se nachází pole aktivace v charakteru: jsou vždy na pochodu a nevědí kdy přestat.

Lidé s více depresivními sklony sedí netečně třeba celé hodiny a nemohou začít. Metabolismus se jim snížil, rychlost je jim cizí vlastností. U těchto lidí

může mobilizace pole aktivace představovat klíč k uvolnění sevření deprese. Běhání a tančení či skákání nejsou jednoduše slučitelné s depresivním rámcem mysli. Ale jak pomoci člověku se zpomaleným metabolismem zrychlit? Jedním způsobem je poprosit jej, aby jako na zkoušku udělal jakýkoliv krátký rychlý pohyb nebo provedl překvapující gesto. Jiným způsobem je poprosit jej o nějakou pomalou aktivitu, jako je pomalá chůze na jednom místě, a postupně mu pomoci rytmus zvýšit až k rychlé chůzi, která se změní v pomalý běh, jenž se může náhle vystupňovat ve výbuch energie v nohou, který nepřekvapí nikoho více než běžícího.

Otec mého přítele přišel požádat o pomoc ve stavu deprese. Věděl jsem, že jeho deprese se udržuje neaktivitou celého jeho těla. Lehl si na matraci a svědomitě čekal, až mu já depresi odstráním. Jak jsem mohl použít pole aktivace, abych mu pomohl? Požádal jsem jej, aby si sundal ponožky, aniž by použil ruce. Začal se vrtět a házet nohama a pak se pokoušel ponožky skopnout. Gama systém dozrál pro kopání a brzy nemělo žádný význam, jestli již ponožky jsou dole. Tento důstojný muž aktivoval celé své tělo, tak jak zažíval chybějící průbojnost, která ležela pod jeho depresivním stavem.

Jiné silné pole aktivace zahrnuje skok, reflex. Je možné někomu pomoci objevit nikoliv mechanický skok, ale organický rytmus skákání, který je skoro vždy spojený se silným štěstím a který vyžaduje zvláštní koordinaci dýchání spolu s flexí a extenzí kolenních kloubů. Takže depresivní člověk neztratil jen kontakt se skákáním, ale ztratil také pocit skákání ve svých nohou, kolenou a kotnících.

Pole absorpce

Dítě leží tiše, pohlcené pohybem listu ve větru, nebo spočívá na prsou ve stavu polotransu. Je zaměřeno na přijímání, pojmutí vjemu, utišení své vnější aktivity a maximalizování své vnitřní pozornosti.

U některých lidí se odpočívání a přijímání stalo druhotným životním stylem, který užívají k nahrazení aktivity a iniciativy. Pasivně závislý člověk zná pole absorpce nejlépe. Chtěli bychom, aby se takový člověk začal hýbat, pohnul se z odpočinku k pohybu.

Ale u hyperaktivních lidí je pravdou opak: chtěli bychom, aby odpočívali, vnímali a zpomalili. Pole absorpce je nejméně dramatické ze všech polí. Požádáme takového člověka, aby jednoduše nic nedělal, dovolil věcem, aby se děly, bral vše v pohodě, zažíval sebe jako zdroj bytí a ne jako střed dělán.

Hysterická žena, kterou vždy zaplavovaly intenzivní pocity a pohyby, měla pocit, jako kdyby její tělo bylo propíchnuté tucty nožů. Všechno bylo znepokojené a neklidné. Byla dotázána, jaký by byl její obraz toho, kdyby přestala se vší aktivitou. Odpověděla, že předpokládá, že by usnula. Terapeut jí poradil, aby si to dovolila risknout. Když si lehla a ustala všechna aktivita, neusnula, ale objevila, že není vnitřně mrtvá, nýbrž pronikavě vzhůru. Jak se dostala do kontaktu se svým vnitřním životem, obvykle zastřeným její vnější aktivitou, rozvinula vhled, že se celý život chovala jako herečka ve filmu.

Pole pulsace

Srdce embrya začne bít 21 dní po početí. V těle je mnoho pulsací. Klíčová pulsace, jež se vztahuje k emocionalitě, je rytmus dechu, který se začíná přímo po porodu. Okolnosti porodu mají silný vliv na naše zvyky ohledně dýchání. Nadechování začíná při narození a vydechování končí při smrti. Každý nádech vytváří výživu a containment a zvyšuje náboj. Každý výdech poskytuje vyjádření, uvolnění a jistou úroveň nechání být a vybití, silné nebo slabé.

Někteří lidé zdůrazňují svůj nádech víc než výdech: jsou to zadržovači věcí. Jiní zdůrazňují více výdech, ti jsou vyjadřovači, uvolňovači či vybíječi. Spektrum zadržování a vypouštění představuje jeden z nejzákladnějších rytmů našich životů. Existuje vztah mezi pulsací dechu a každým z předchozích zpárovaných motorických polí, především prvních čtyř. Když někdo střídá pohyb flexe a extenze, otevírá a zavírá jakékoliv klouby v těle v synchronizaci s rytmem dechu, máme před sebou proces koordinace. Tato koordinace je možná v mikropohybech páteře, které se objevují při relaxovaném dýchání. Když je člověk v tenzi či líný, tato koordinace se může přerušit.

Když terapeut podpoří či vyvolá rytmus otevírání a uzavírání, například nohou či rukou, synchronizovaně s dechem, existují dva způsoby, jak vytvořit tuto koordinaci: můžeme to nazvat pohybem containmentu a pohybem uvolnění.

Při pohybu containmentu se pohybujeme směrem ven a nadechujeme se, rozkládáme své ruce a nohy během nádechu. Při pohybu uvolnění se pohybujeme směrem ven a vydechujeme, při výdechu rozkládáme údy. První způsob buduje hranice a schraňuje náboj; je vhodný při stavech strachu či slabosti. Druhý vzorec pomáhá při stavech tenze či zablokování; pomáhá otevřít hranice a vyjadřování, emoce a náboj.

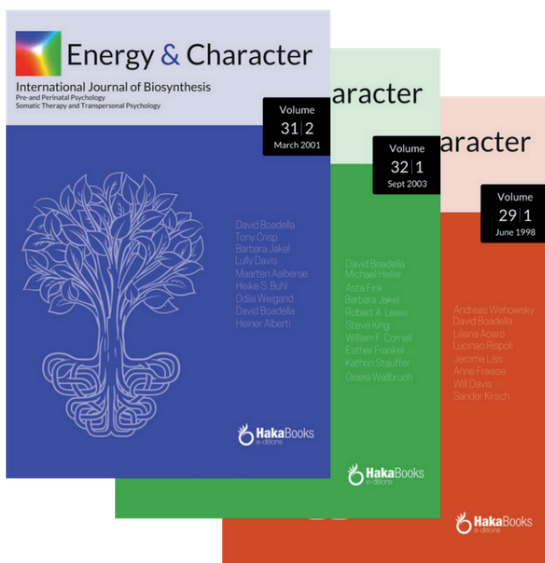
Závěr

Motorická pole pracují s duší svalů. Vyjadřují vzorce latentní intencionality. Vytvářejí základ afekto-motorických schémat, která jsou tak podstatná pro vývoj. Spojují pohyb dýchání a pohyb cítění a můžeme je použít k vystavění nového tělového obrazu, který odráží potenciality, k vytvoření adaptivních reakcí na stres prostředí a k zažívání radosti ze života. Jsou srdcem naší neverbální komunikace, našeho systému tělesné sémantiky, který můžeme nebrat v úvahu jen na naše vlastní nebezpečí, neboť představují asi 80 % našich signálů při komunikaci tváří v tvář.

Bibliografie

- Boadella, David, *Motility in Evolution*, Dorset: Abbotsbury Publications, 1964.
- Boadella, David, Concepts of bioenergy, *Energy&Character*, Vol. 1, No. 1, 1970.
- Boadella, David, Gravity muscles and heart feelings, *Energy&Character*, Vol. 8, 1977, No. 3.
- Boadella, David, *Lifestreams*, London: Routledge, 1987.
- Blehschmidt, Erich, *Wie beginnt das menschliche Leben*, Stein am Rhein: Christiana Verlag, 1976.
- Darwin, Charles (1872), *The Expression of the Emotions in Man and Animals*, Chicago: Univ. of Chicago Press, 1965.
- Downing, George, *Körper und Wort in der Psychotherapie*, München: Köselverlag, 1996.
- Feldenkrais, Moshe, *Der aufrechte Gang*, Frankfurt: Inselverlag, 1968.
- Keleman, Stanley (1985), *Verkörperte Gefühle: der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen*, München: Köselverlag, 1995.
- Piaget, Jean (1937), *The construction of reality in the child*, New York: Basic Books, 1954.

Free Article



If you wish to receive more information about the reissue of the journal, we invite you to visit our website www.energyandcharacter.com, where you can get information about how and where to buy them.

🏠 www.energyandcharacter.com
✉ journal@energyandcharacter.com
☎ +34 680 457 788 - 620 012 111