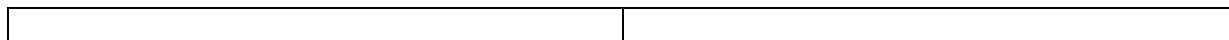


Bolest, která mě srazila k zemi



„Dostali jsme úžasné tělo, ale bez návodu k použití.“

Dokud naše tělo funguje bez problémů, žijeme a nevnímáme jej. V okamžiku, kdy se ale postaví na zadní a pošle nám nějakou tu bolest, dokáže to být něco tak obrovského a nepředvídaného, že jsou i tací mezi námi, kteří si kvůli její nesnesitelnosti vezmou život.

Často bereme své tělo jako něco samozřejmého, nic jsme za něj nemuseli zaplatit a připadá nám normální jej využívat pro své vlastní blaho. Za posledních deset dní jsem musel některý z těchto postojů zcela přehodnotit.

Lidské tělo je sestaveno z mnoha dílů, mistrně složených do jednoho celku, s jehož pomocí můžeme na tomto světě žít, vidět krásné věci, vychutnávat pokrmy, milovat a radovat se ze své práce. Tělo je k lidskému prožívání uzpůsobeno svými senzory a výpočty mozku a kdo se v tom trochu vyzná, tak jistě ví, že výsledný prožitek, jenž jsme schopni prožít, je součtem mnoha sebraných jevů po celém těle. Pak je vše předáno mozku k zhodnocení a my lidé ve výsledku jucháme nebo klejeme.

Celé tělo je dokonalá souhra mnoha milionů jevů a je vyladěno tak, aby neprodukovalo žádnou bolest. To ale neznamená, že ji produkovat neumí. Bolest se stává varovným signálem těla, že něco není v pořádku, že bychom se měli zastavit a popovídat si s ním a pomoci mu, aby bolest byla eliminována. Když už ji nedokáže eliminovat samo, je průšvih. Jak to ale dělají dnešní lidé? Vytahují z těla všemožnými způsoby pozitivní emoce a již se neptají, zda to je pro tělo příznivé či nikoliv. Jako necitliví vládci nad svojí schránkou z ní všemožně pumpují prožitky, to vše ale jen do času.

Denně pozorujeme miliony lidí, jak pod vlivem reklamy, chtíčů, stresu, nízkého sebevědomí a pýchy doslova vysávají ze svého těla „příjemné“ emoce a již nemají ani potuchy, kolik jejich tělo bude muset zaplatit za jejich generování. Ať už je to jídlem, pitím, užíváním drog, různým riskováním a přetěžováním se za účelem dosažení výsledku a poplácání se po rameni vypumpují z těla tolik energie a dodají do něj tolik balastu, že jednou zapláčou bolestí.

Zažil jsem to na sobě v posledních dnech. Za své dlouholeté působení v ligovém týmu squashe jsem si vyrobil ve svém těle mnoho nerovnováhy. Od hlavy až k patě. Prudké pohyby sportu mi sice přinášely výsledné uspokojení typu „jsem dobrej“, ale za ta léta dřiny a jednostranného trhavého pohybu mi tělo odpovědělo vytvořením nerovnováhy páteře, špatně srostlými úpony, zacpanými lymfatickými drahami, kolébáním se při chůzi, zvedáním jednoho ramena nad druhé v klidovém stavu. Nic z toho mi ale tělo nedávalo nijak zvlášť pocítit po mnoho let. Je pravda, že jsem cítil občasné bolesti zad, ale bolest byla natolik malá, že jsem jí nevěnoval přílišnou pozornost.

Tyto malé přátelské signály, mnou nerespektované, nyní praskly a já se po několik dnů kroutil v takových bolestech, že jsem nevěděl ani, jak se jmenuji. Skryté síly v těle daly

najevo svoji přítomnost a já zjistil, že ignorace drobných varování byla čirým bláznovstvím. Žel teprve v bolestech mi došlo, v jakém těle žiji, jak jsem na něm závislý, jak jej potřebuji a jak důležité je, aby pracovalo správně. S bolestí totiž nemůžete dělat vůbec nic. Jenom čekat, až pomine. Peníze, dobrá práce i dobrý vztah ztrácí na svém lesku, když vás něco bolí.

Proto, prosím, přijměte pár mých rad a nečekejte, až vám vaše tělo dá za vyučenou. S jejich pomocí nebudete v padesáti skládkou odpadu:

1. Dobře poznejte důvody svých bolestí
2. Mějte v pořádku svůj chrup včetně dentální hygieny
3. Pravidelně cvičte pro vyrovnaní disbalancí (jóga, posilovna s trenérem)
4. Trénujte srdce a plíce
5. Jezte zdravě
6. Cvičte mentální posilovnu (nálada na 7,5 ve 4 kvadrantech)
7. Utužujte dobré vztahy
8. Milujte život kolem sebe
9. Nikomu záměrně neškodte

	<p>© Napsal ing. Aleš Kalina Kouč v oblasti osobního rozvoje</p> <p>kalina@mujkouc.cz www.mujvztah.cz www.life-clinic.cz www.mamdepku.cz www.youtube.com/kalinaales www.mujkouc.cz</p> <p>Tento článek můžete využít pro své potřeby, pokud uvedete informace o autorovi, jeho email a odkaz na www stránky.</p>
---	--