

Wojciech Eichelberger

Ciałko

*Jesteś dzieckiem Wszechświata
nie mniej niż gwiazdy i drzewa,
masz prawo być tutaj*

desiderata

Zbiór drukowanych w latach 2000-2001 w „Dziecku” felietonów, w których autor wybitny znawca przedmiotu zajmuje się ciałem dziecka od stóp.... do oczu.....

Spis treści

| | |
|---------------------------------|----|
| 1. Ciało Wszechświata..... | 2 |
| 2. Jestem tym, co jem..... | 4 |
| 3. Stópki..... | 6 |
| 4. Stópki stojące na ziemi..... | 8 |
| 5. Nóżki..... | 10 |
| 6. Nóżki silne i sprawne..... | 12 |
| 7. Miednica pełna życia..... | 14 |
| 8. Miednica zawstydzona..... | 16 |
| 9. Pupa to za mało..... | 18 |
| 10. Co w kroczu piszczy?..... | 20 |
| 11. Uwolnić brzuszek!..... | 22 |
| 12. Pępowina oddechu..... | 24 |
| 13. Zwierciadło oddechu..... | 26 |
| 14. Dom wielkich uczuć..... | 28 |
| 15. Mocne plecy..... | 30 |
| 16. Ręce serca..... | 32 |
| 17. Czyja szyja? | 34 |
| 18. Święta brama ust..... | 36 |
| 19. Oczy duszy..... | 38 |

Ciało Wszechświata

Ludzkie ciało zbudowane jest z tych samych elementów co Wszechświat. Ogromnie różnorodne składniki materii wypełniającej kosmos składają się na substancję człowieka. To Wszechświat jest naszą prawdziwą matką i ojcem, choć zawsze korzysta z pośrednictwa ludzkich rodziców. Ci ostatni decydują tylko o genetycznym programie, zgodnie z którym rozwijać się będzie ciało ludzkiego dziecka. Ale tak naprawdę słowo „decydują” nie jest tu właściwe, bo do rodziców jedynie należy wybór momentu gry na kosmicznej loterii genetycznej.

Sami będąc produktem takiego losowania, mającego miejsce kilkadziesiąt lat wcześniej, teraz nieświadomie współtworzą genetyczny program budowy i rozwoju swoich dzieci. Program ten działa automatycznie. Rodzice nie mają wpływu na zamiary „genetycznego murarza”, który układa cegielki tworzące strukturę dziecięcego ciała.

Mogą za to wpływać na jakość materiału, z którego te cegielki są zbudowane. W pierwszym okresie życia dziecka cała odpowiedzialność w tej sprawie spada na matkę. Ojciec nie ma tu nic do powiedzenia. W dodatku odpowiedzialność kobiety zaczyna się na długo przed zajściem w ciążę.

Chodzi tu, najogólniej mówiąc, o troskę o własne zdrowie i nie wpadanie w uzależnienia. Jest to najważniejsze w okresie ciąży i karmienia piersią, o czym wszystkie matki dobrze wiedzą. Zresztą o tym, do czego ciężarną kobietę ciągnie i od czego ją odrzuca, ona sama szybko przestaje decydować. Władzę przejmuje ojciec Wszechświat, który używając instynktu matki, dba o to, by w materiale przeznaczonym do budowania ciała dziecka niczego nie brakowało. To za jego sprawą rodzą się szalone połączenia różnych smaków i potraw, których czasami nawet w środku nocy potrafi bezwzględnie domagać się przyszła matka. Z tego wynika ogromny apetyt na coś, czego normalnie do ust by się nie wzięło i organiczny wstręt do wcześniej ulubionych potraw, a nawet używek.

Wszechświat dba o to, aby dziecko dostało wszystko, co potrzebne, we właściwych proporcjach, zrównoważone i dobrej jakości. Matka najlepiej zrobi, jeśli się podda jego woli i będzie ulegać swoim nawet najbardziej ekstrawaganckim zachciankom. Dieta ciężarnej kobiety powinna być maksymalnie urozmaicona i spontaniczna. Podobnie tryb życia. Szczególnie ilość snu i wypoczynku powinny być zgodne z tym, co przyszłej matce dyktuje instynkt. Ważne są także ruch i przebywanie na świeżym powietrzu. Błogosławiony stan upoważnia do konsekwentnego poszukiwania właściwego dla siebie otoczenia, form, kolorów, zapachów, muzyki, lektur i ludzi. Nie ma uniwersalnego przepisu na zachowanie się w czasie ciąży. Błogosławione mają nie tylko prawo, ale wręcz obowiązek robić, co im się żywnie podoba.

Jeśli przyszła matka podda się swojemu instynktowi, wyjdzie to na dobre zarówno jej, jak i dziecku.

W czasie ciąży troska Wszechświata dotyczy nie tylko dziecka, rozciąga się również na matkę. Dlatego kobiety często zdrowieją i młodnieją w tym szczególnym czasie.

Ciało jest nader ważnym aspektem zjawiska zwanego człowiekiem. Bez ciała nic nie mogłoby się nam przydarzyć na tym świecie. To, z czego zostało zbudowane, będzie w dużej mierze decydować o funkcjonowaniu organizmu i umysłu dziecka przez całą resztę jego życia. Istnieją trzy ważne systemy wiedzy, mówiące o ogromnym znaczeniu pożywienia w naszym życiu. Jeżeli ktoś jest ciekaw, to może w nich poszukać dalszych inspiracji. To tradycyjna medycyna chińska (tzw. koncepcja Pięciu Przemian), Ajruweda (pradawna medycyna hinduska) i makrobiotyka, która jest współczesną uproszczoną wersją dwóch pierwszych systemów.

Książki na ten temat trzeba czytać krytycznie i odrzucać te, które proponują jeden uniwersalny pomysł dla wszystkich. Próbując rozwinąć temat odpowiedzialnie, trzeba podkreślić, że wszystkie dietetyczne korekty są sprawą bardzo indywidualną.

Warto się jednak przygotować na to, że trzy wymienione systemy dietetyczno-lecznicze proponują całkowitą rewolucję w naszym sposobie myślenia i w naszych przyzwyczajeniach.

A wszyscy wiemy, jak silne są nasze nawyki żywieniowe i że niejednokrotnie jesteśmy gotowi ich bronić z takim zapałem, jakbyśmy bronili ojczyzny.

Jestem tym, co jem

Wiemy o tym wszyscy, bo uczą nas tego codzienne obserwacje. Jeśli pochłaniamy za dużo substancji z kwaśnym odczynem trawiennym: tłuszczów zwierzęcych, kawy, herbaty, cukru, alkoholu, papierosów, to robimy się kwaśni. Kwaśno nam pachnie z ust, sztywnieją nam mięśnie i stawy, zaczynamy myśleć sztywno, dogmatycznie. Stajemy się sztywni i kwaśni w kontaktach z ludźmi, nadmiernie krytyczni, zdystansowani i nieprzystępni. Mało elastyczne ciało zawęży dostępną gamę emocji i doznań. Jesteśmy „odtąd - dotąd”. Nie dopuszczamy niczego nowego.

Gdy jemy dużo cukru i węglowodanów, to na ogół zaczynamy tyć. Stajemy się trochę infantylni, załęknieni, bezradni. Izolujemy się od świata poduszką tłuszczu. Tak jakbyśmy próbowali, wbrew upływowi czasu, zachować słodki świat dzieciństwa. Wpływa to na nasz sposób istnienia wśród ludzi, a nasza naiwność i dziecinność są bez skrpułów wykorzystywane przez otoczenie. Wynika z tego, że poważne zakłócenia równowagi pokarmowej mogą źle wpływać nie tylko na nasze zdrowie, ale także kształtować nasze dyspozycje psychiczne.

Jeśli radykalnie zmienimy nasz sposób odżywiania, to wszystko w nas i wokół nas zacznie się zmieniać.

Powoli, ale głęboko i w sposób zasadniczy. Pełna przemiana zajmuje podobno aż siedem lat.

Gdy mamy wysoki poziom życiowej energii, jesteśmy bardziej świadomi, przeżywamy miłość, radość, zachwyty, uczucie lekkości i potrafimy współczuć. Gdy poziom naszej życiowej energii jest niski - jesteśmy mniej świadomi, doświadczamy gniewu, nienawiści, zazdrości, lęku i pogardy. Wszyscy od dziada pradziada wiedzą, że poziom naszej energii i świadomości zależy w ogromnej mierze od tego, co i jak jemy.

Więc nie to jest ważne, żeby nasze dziecko jadło dużo, ale żeby jego pożywienie było różnorodne, kolorowe, zrównoważone i w ilości odpowiedniej do apetytu. Można też uczyć się ufać instynktowi dziecka i pozwalać mu wybierać to, co chce jeść.

Jeśli instynkt dziecka nie został wcześniej spaczony przymusem, zatykaniem mu buzi jedzeniem, żeby dało spokój, i przekarmianiem - będzie potrafiło wybrać to, co dla niego dobre.

Pewne dziecko z obrzydzeniem odwracało się na widok talerza pełnego papki z rozgotowanych, bezbarwnych warzyw, co bardzo martwiło jego rodziców. Ale pięknego letniego dnia wpadli na świetny pomysł. Wzięli duży półmisek i stworzyli na nim kolorowy obraz skomponowany z różnorodnych warzyw. Trochę marchewki, trochę papryki, trochę sałaty, nać pietruszki, ogórek, pomidor, rzodkiewka - i postavili przed swoim niejadkiem. Dziecko natychmiast i radośnie obydwoma rękami zaczęło grzebać w półmisku, wybierać i próbować. Od tej pory ku radości rodziców jadło z apetytem to, czego przedtem nie chciało wziąć do ust.

Jedzenie dla dzieci (i dla dorosłych) powinno być kolorowe, jak najmniej przetworzone i atrakcyjnie podane.

Owoce i warzywa są przecież piękne same w sobie. Dziecko wpuszczone do ogrodu jest zachwycone i zafascynowane. Ciągłe próbuje coś wziąć do buzi. Jeżeli pozostawimy mu możliwie dużą swobodę w wyborze jedzenia, to nauczy się decydować o tym, czym w przyszłości stawać się będzie, jeśli chodzi o substancję jego ciała. A to jest umiejętność niezwykle ważna i przydatna na całą resztę życia, być może decydująca o możliwości brania odpowiedzialności za siebie i mądrej troski o własną osobę.

Pewne ograniczenia są oczywiście konieczne. Bardzo winniśmy uważać na cukier. Słodki smak jest atrakcyjny, przypomina pierwsze rozkoszne miesiące ssania piersi matki. Niestety, w późniejszych okresach życia łatwo dziecko uzależnić od cukru, szczególnie wtedy gdy brakuje nam czasu i serca, aby poświęcać mu wystarczająco dużo uwagi, promieniować ciepłem i dbać o fizyczny kontakt.

Stajemy się tym, co jemy, i zmieniamy się, gdy zmieniamy to, co jemy.

Jeśli wytrzymamy parę lat i wygasną stare nawyki, niechybnie zaczniemy odzyskiwać nasz instynkt i zdolność do podejmowania autonomicznych decyzji dotyczących jedzenia. Uwolnimy się od ciężkiego dziedzictwa żywieniowego przymusu i automatyzmu, wykształcimy w sobie skłonność do refleksji. Jedzenie stanie się radością, pełną przygód podróżą po wszechświecie smaków i zapachów.

Wszystko, co przeżywamy na tej ziemi, dzieje się dzięki ciału, przez ciało i w ciele. Słyszymy, widzimy, dotykamy, wachamy, smakujemy i czujemy. Dlatego tak ważne jest to, z czego owo ciało jest zbudowane. Im wartościowszy będzie budulec, tym lepsze będą właściwości budowli.

Za pożywienie dziecka - jego jakość, energię, czystość i różnorodność - odpowiedzialni jesteśmy my, rodzice. Do nas należy nie tylko dbałość o wychowanie i wykształcenie dziecka, ale także mądra troska o jego ciało.

Stópki

Przyzwyczajeni jesteśmy myśleć, że ciało i dusza to dwie, zupełnie odrębne rzeczywistości. A tymczasem są to dwa sposoby przejawiania się tego samego, dwie strony medalu. Tak naprawdę, przynajmniej za życia, nie sposób oddzielić ciała od duszy, wytyczyć między nimi jakąś granicę. Poprzez troskę o ciało dziecka budujemy jego właściwości jako człowieka.

Zaczynamy od podstaw, czyli od stóp.

Stopy to fundament, na którym ciało stoi. Dotyka nimi ziemi, na nich się opiera i porusza, w nich znajdują się zakończenia nerwowe wszystkich narządów wewnętrznych. To tablica rozdzielcza, przez którą można trafić do wszystkich organów ciała, badać ich stan, a nawet leczyć.

Starodawne systemy medyczne od zawsze korzystały z tej wiedzy. Teraz nazywa się ona refleksologią. Ostatnio lekarze szwajcarscy udowodnili naukowo, że najlepszym lekarstwem na kolkę niemowlęcia jest właśnie masaż stóp. Taki masaż świetnie się sprawdza także wtedy, gdy chcemy dziecko ukoić, uspokoić, ułożyć do snu.

Zanim dziecko stanie na własnych nogach, stopy powinny znaleźć się na umysłowej mapie ciała, to znaczy wśród tych części ciała, których jesteśmy świadomi. Żeby to lepiej zrozumieć, można zrobić sobie następujące ćwiczenie: narysować swoje ciało zgodnie z tym, jak zostało zapisane na mapie umysłu. Te części ciała, które sobie wyraźnie uświadamiamy, narysujemy duże, a te, których nie czujemy, małe. Na ogół się okazuje, że największa na takim rysunku jest głowa, nóżki chudziutkie i malutkie, a stopy prawie nie istnieją. Rzadko mamy z nimi dobry kontakt, tak mało są przez nas doceniane.

A przecież to na nich stoimy i idziemy przez całe nasze życie! Słyszeliśmy nieraz, że należy „stać pewnie na nogach”. Ale zapominamy, że aby pewnie stać na nogach, trzeba przede wszystkim je czuć, być świadomym ich istnienia. A wiele od tego zależy, bo gdy ktoś mocno stoi na nogach, to jest spokojny, ma poczucie wewnętrznego oparcia i pewności siebie.

Włączanie stóp do umysłowej mapy ciała można zacząć bardzo wcześnie. W tym celu trzeba je często gładzić, dotykać, masować i lekko ścisnąć. Dobrze, gdy dziecko ma jak najczęściej gołe stopy. Można obciąć stopki we wszystkich śpioszkach, żeby dzieci mogły się swoimi nóżkami bawić. W ten sposób nie tylko je poznają, ale także poprzez refleksologiczną tablicę rozdzielczą będą stymulować cały organizm. Pozwólmy dziecku mieć bose nóżki, gdy zaczyna chodzić, żeby mogło poznawać różne faktury i temperatury, odkrywać bogactwo świata doświadczanego stopami. To stymuluje i rozwija. Raz stoi na śliskim, raz na chropowatym. Raz podłoże jest ciepłe, innym razem zimne. Raz chwiejne, raz stabilne itd. Inaczej chodzi się po piasku, inaczej po trawie, po szyszkach, po żwirku.

Chodzenie na bosaka kształtuje uważność.

Ciało zachowuje się inaczej, gdy stoimy na czymś ostrym, a inaczej, gdy na miękkim. Jeżeli chodzimy stale w grubych butach, to jesteśmy odizolowani od

ziemi i tracimy wrażliwość. Wtedy łatwiej może się nam zdarzyć wejść komuś w życie z butami. Stopa ma niezwykłą wrażliwość, potrafi być użyteczna niemal tak samo jak dłoń. Ludzie bez rąk stopami potrafią zrobić niemal wszystko, pisać, malować, ubierać się. Stopami możemy wiele wyrazić - na przykład dzieciom (i nie tylko im) służą do demonstrowania gniewu. Zagniewane dziecko tupie. I nie chodzi tu tylko o sam dźwięk, ale także o sygnał: „zobacz, ile ja ważę”, a więc „jestem ważny”, „im więcej ważę, tym moje stąpanie jest mocniejsze, a to znaczy, że ze mną trzeba się liczyć”. Dzieci tupią instynktownie, nie trzeba ich tego uczyć, jest to ich naturalny odruch.

Stopy to nasz termostat.

Ciało dostosowuje swoją temperaturę do informacji, które płyną ze stóp. Jeżeli dziecku w nogi jest za ciepło, to odnosi wrażenie, że jest strasznie gorąco, poci się, łatwo się przeziębiam, rozhartowuje. Lepiej, gdy stopy są chłodne niż przegrzane, bo organizm ma szansę się zahartować. Świadectwem tego, że stopa jest włączona w obszar świadomości naszego ciała, jest jej żywotność, zdolność do reagowania i odczuwania: różowa i ciepła skóra, brak zgrubień i zrogowaceń i to, że nie wygląda, jak zapomniany i porzucony przez wszystkich kawałek ziemi niczyjej.

Stópki stojące na ziemi

Trzeba coś powiedzieć o stopach nieco starszych, kiedy zaczynają służyć do stania, chodzenia i biegania.

Terapeuci zajmujący się ciałem człowieka dobrze wiedzą, że ból w lędźwiach czy sztywność karku mogą brać swój początek ze stóp.

Dlatego trzeba je dobrze rozumieć i dbać o nie. Przede wszystkim warto pamiętać, że obuwie jest dla stóp, a nie stopy dla obuwia, a ta część naszego ciała służy do stania i chodzenia, a nie do tego, aby sprostać jakimś estetycznym kanonom czy ekstrawagancjom.

Niech nasze stopy będą takie, jakie chcą być.

Im mocniejsze i większe, tym lepsze.

To przecież baśniowe siedmiomilowe buty (czyli stopy) pozwalały docierać do dalekich krajów i osiągać ambitne cele. Pozostawmy naszemu kodowi genetycznemu troskę o właściwe proporcje.

Warto pamiętać, że stopa ma trzy główne (najbardziej obciążone) punkty podparcia i dwa podbicia: podbicie podłużne i podbicie poprzeczne. Podbicia stanowią rodzaj sprężyn czy resorów. Ich właściwe uformowanie decyduje o dobrym funkcjonowaniu mechanizmu stopy, a także wpływa na zdolność nóg do amortyzowania wstrząsów związanych z poruszaniem się.

Jeśli ze względu na słabość podbicia stopy są zmuszone opierać się o ziemię także w innych miejscach, to szybko pojawią się tam głębokie i bolesne odgniecenia oraz deformacje.

Troszczmy się więc o właściwe uformowanie podbicia stóp naszych dzieci.

Sprawy te mogą się decydować (jeśli nie są to wady wrodzone) wtedy, kiedy dziecko zaczyna wstawać, a potem stawiać pierwsze kroki. Trudne do odwrócenia szkody mogą zostać wówczas spowodowane - jak to często bywa - przez nasze niemądre rodzicielskie ambicje.

Jakże często staramy się o to, aby nasz niemowlak był duży i tłusty i, oczywiście, jak najszybciej zaczął wstawać i chodzić. Wtedy to właśnie niewykształcony do końca kościec i mechanizm stopy mogą nie być w stanie unieść nadmiernego ciężaru dziecka, a stopa się po prostu stopniowo zapada, tworząc tzw. platformę.

Konsekwencje uszkodzenia fundamentu przejawiać się muszą prędzej czy później również na wyższych piętrach.

W efekcie zostanie częściowo zablokowany staw skokowy, kolana zaczną się iksować, panewki stawów biodrowych będą nieprawidłowo obciążone, a miednica ustawi się tak, że aby utrzymać ciało w pionie, trzeba będzie nadmiernie zagłębiać lędźwiowy odcinek kręgosłupa. To w konsekwencji spowoduje bóle i napięcia pleców, a po pewnym czasie nawet skłonność do wypadania dysku, co z kolei ograniczy sprawność i ruchliwość dziecka oraz jego ochotę do poruszania się.

W efekcie wszystko to negatywnie wpłynie na jego kontakty ze światem i rówieśnikami.

Oczywiście ten czarny scenariusz może się realizować w życiu naszego dziecka, jeśli nic mądrego nie zrobimy z jego stopkami. Poza tym ciemnych barw dodajemy tutaj w celach dydaktycznych. To prawda, że nie wszystko w naszym życiu zależy od ciała, ale zbyt mało wiemy o tym, jak wiele od niego zależy.

W każdym razie nie przekarmiamy naszych niemowląt i nie spieszymy się ze stawianiem ich na nogi. Pozwólmy im długo raczkować. Wzmocnią sobie dzięki temu rączki, barki, biodra, kręgosłup i mięśnie karku. To dobry wstęp do przyjmowania postawy pionowej. Poza tym podbicie stóp można ćwiczyć. Zarówno u dzieci, jak i dorosłych. Przede wszystkim warto pozwalać dziecku biegać jak najczęściej na bosaka. Chodzenie boso szczególnie po urozmaiconych powierzchniach i naturalnym terenie wymusza właściwe używanie stopy. Utrudnia opieranie się na całym podbiciu, które ze względu na swoją wrażliwość musi być chronione wysklepieniem stopy, co bardzo ją wzmacnia. Uniemożliwia również przeciążanie palców stóp, np. przy schodzeniu z góry. Dobre ćwiczenie to chodzenie w drewnianych klapkach z wąskim paseczkiem z przodu, które przy każdym kroku wymagają podkurczania palców, aby nie spadły. Podobnie działa chodzenie i bieganie boso po sypkim piasku albo zabawa w przesuwaniu gazety lub delikatnej tkaniny palcami pod stopą.

Świadomość stóp, ich siła i sprawność zwiększają się wprost proporcjonalnie do użytku, jaki z nich robimy, i rodzaju doświadczeń, jakie im fundujemy.

Stopa zamknięta całe życie w skarpetce, bucie i w kapciu to stopa, która nic o sobie nie wie i niewiele potrafi.

Przypomina dzikie zwierzę wychowane w cieplarnianych, jednorodnych warunkach, bez kontaktu ze światem.

Nózki

Zauważmy na wstępie, że jeśli stopki są w porządku, to i nóżkom będzie łatwiej w życiu i podejmą właściwą dla nich funkcję. Dzięki temu wszystkiemu, co mamy powyżej pasa, będzie oszczędzony dodatkowy wysiłek, by nadrobić niedociągnięcia stóp i nóg. Może łatwiej to zrozumieć na przykładzie. Spójrzmy na możliwe konsekwencje płaskostopia w rozwoju całej reszty ciała.

Jeśli stojąc, dociążymy bardziej wewnętrzną krawędź stopy (jak to się dzieje przy płaskostopiu), to kolana zaczną się zbliżać do siebie - nogi ustawią się w literę „X”. „Ziksowane” kolana wtórnie zwiększą nacisk na i tak słabe, zapadnięte podbicie, co sprawi, że stopy spłaszczą się jeszcze bardziej.

Potem może się to odbić niekorzystnie na panewkach stawów biodrowych i ułożeniu miednicy. To z kolei będzie miało wpływ na ustawienie kręgosłupa. Ale wróćmy do nóg. Stopę z resztą nogi łączy staw skokowy. Jest to niezwykle sprawny przegub, który umożliwia ruch stopy we wszystkich płaszczyznach, i bardzo wiele zależy od jego siły i ruchliwości.

Staw skokowy bywa najczęściej zablokowany, co oznacza, że jego naturalne możliwości nie są wykorzystane. Ma to swoje ważne skutki dla reszty ciała.

Dwie powyżej zilustrowane pozycje są zarówno dobrym sprawdzeniem, jak i ćwiczeniem ruchliwości stawu skokowego w płaszczyźnie przód-tył.

Zauważmy, że od ruchliwości stawu skokowego w tej płaszczyźnie zależy możliwość ugięcia kolana. Z punktu widzenia wiedzy o psychologii ciała (nazwanej przez jej twórcę, Aleksandra Lowena, bioenergetyką) kolana w pozycji stojącej powinny być zawsze lekko ugięte.

To konieczny (kolejny po odpowiednim przystosowaniu stóp) warunek bycia fizycznie i psychicznie zrównoważonym. Terapeuci ciała twierdzą, że jest to warunek ugruntowania, czyli mocnego stania nogami na ziemi, i związanego z tym odczucia siły, spokoju i oparcia w sobie.

Zablokowany staw skokowy sprawia, że również kolano częściowo się blokuje, a za kolanem oczywiście idzie biodro.

Nieproporcjonalnie obciążone kolano może mieć tendencję do nadmiernego wyginania do tyłu (przeprost). Stanie z maksymalnie wyprostowanym kolanem nie tylko wyklucza poczucie ugruntowania, ale też nadmiernie i niepotrzebnie oszczędza czterogłowy mięsień uda.

Ten największy w ludzkim organizmie mięsień służy do podnoszenia i dźwigania ciężarów; w tym także, a może nawet przede wszystkim, ciężaru życia. Wraz z kolanem i biodrem stanowi konstrukcję potężnej dźwigni, która zarazem służyć może jako resor chroniący organizm przed nadmiernymi wstrząsami. Jego zbawienne działanie można odczuć na przykład podczas jazdy na nartach po muldach.

Jeśli jednak kolana są nadmiernie wyprostowane, to mięsień czterogłowy nie podejmuje swoich zadań - słabnie i rozleniwia się. Wtedy cały ciężar życia nieuchronnie spada na kręgosłup. Szczególnie na jego lędźwiowy odcinek,

który musi się nadmiernie wyginać.

Słabe nogi nie chcą brać udziału także w podnoszeniu zwykłych, fizycznych ciężarów, co sprawia, że nabieramy zwyczaju podnoszenia wszystkiego ze skłonu na prostych nogach.

Ponad wszelką wątpliwość nadmiernie wyprostowane (a nie ugięte) kolana to prosta droga do dolegliwości korzonkowych i dyskowych w późniejszym życiu. Wprawdzie innym sposobem na złapanie równowagi w staniu na zbyt prostych kolanach jest garbienie się, ale to tylko przesuwa problem z lędźwi w górę kręgosłupa, powodując chroniczne napięcia w odcinku piersiowym i w karku.

Dziecko, które ma nadmiernie wyprostowane kolana i zablokowany staw skokowy, cierpi na brak energii i jest mniej ruchliwe. W konsekwencji będzie miało mniej ciekawych doświadczeń ze światem i słabszą pozycję w grupie rówieśniczej.

Nóżki silne i sprawne

Troszcząc się o nóżki swoich dzieci, sprawdzajmy, czy nie mamy do czynienia z wrodzoną wadą stawów biodrowych.

Jeśli lekarze stwierdzą taką wadę, wasze dziecko będzie musiało zacząć ćwiczyć szeroki rozkrok za pomocą rozwarcia pieluch w kroczu lub innych wyrafinowanych urządzeń. Główna kość biodrowej wbija się głębiej w panewkę stawu, co pogłębi panewkę, a kość biodrowa ułoży się pod właściwym kątem do miednicy. Zignorowanie problemu z biodrami będzie miało negatywne skutki dla sprawnego działania nóg. Najczęstszym będzie tendencja do iksowania nóg, czyli zapadania się kolan do środka. Jeśli nóżki dziecka iksują, to znaczy, że mamy problem albo ze stopami, albo ze stawami biodrowymi.

Piszę o tym, wchodząc raz jeszcze w kompetencje ortopedów, bo nogi są bardzo ważne dla psychicznego rozwoju dziecka.

W tym momencie zaczyna się trudna dyskusja na temat tego, czy nóżki dziecka mają być raczej ładne, czy raczej sprawne?

Istnieje silny stereotyp estetyczny, zgodnie z którym ładne nóżki powinny być proste. Dotyczy on w większym stopniu dziewczynek niż chłopców. Oczywiście nie mówimy tu o nadmiernym wykrzywieniu spowodowanym krzywicą, tak częstą w okresie powojennym i mającą swoje źródło w niedożywieniu i braku witaminy D. Na szczęście choroba ta dzisiaj prawie zanikła, ale kiedyś stosunkowo często dotyczyła nóg, a ściślej kości piszczelowej, która na skutek choroby wyginała się na zewnątrz, powodując przekleństwo krzywych nóg.

Podejrzewam, że powszechny wśród rodziców lęk przed krzywymi nogami u dzieci to w dużej mierze spuścizna tamtych czasów.

Sprawa jest poważna, bo uporczywe i nadmierne dążenie rodziców do prostowania nówek może, jak każdy nadmiar dobrych intencji, poważnie dzieciom zaszkodzić. Najlepiej byłoby przyjąć, że ładne nóżki to nóżki naturalne - łukowate, z kolanem lekko wypchniętym na zewnątrz, oparte mocniej na zewnętrznej krawędzi stopy. Gdy staniamiy ze złączonymi stopami i wypchniemy kolana maksymalnie do tyłu, tworzą kształt łagodnej elipsy. Taki kształt nóg zapewnia optymalną wydolność w noszeniu ciężaru ciała i ciężaru życia, większą elastyczność i ruchliwość. Zabezpiecza też kolana przed problemami z łękotką.

Z chłopcami, jeśli chodzi o odpowiedni kształt nóg, na ogół nie ma problemu. Dbają o nie sami, biegając za piłką, przepychając się, mocując i mierząc z różnymi ciężarami.

Przymus prostych nówek, jak już wspomniałem, dotyczy przede wszystkim dziewczynek.

Uważajmy na bezkrytyczne powielanie szkodliwych wzorców. Nasza, naznaczona męską dominacją, kultura, uczyniła i czyni nadal wiele złego dziewczęcym (i kobiecym) nogom. Zasada jest prosta i znana w psychologii ciała: im słabsze nogi, tym więcej powodów do lęku, tym większe kłopoty z pewnością siebie i tym większa tendencja do uzależniania się od innych. Estetyczny kanon słabych, patyczkowatych, kobiecych nóg i małych stopek, najlepiej umieszczonych jeszcze na wysokich obcasach, odbierających resztkę poczucia stabilności, to męska pułapka na kobiety, którą niestety uznały one za swój własny wybór.

Mocne, nieco łukowate nóżki są bardzo potrzebne dziewczynkom - będą miały na

czym ruszyć w świat. Niech grają w nogę, wspinają się po drzewach i górach, jeżdżą konno i robią wszystko, by wzmocnić i ćwiczyć swoje nogi.

Na koniec podaję specjalne ćwiczenie w celu zachowania mocnych, elastycznych i stabilnych nóg:

1. Stajemy na jednej nodze. Palce stopy skierowane dokładnie w przód (w osi nogi).
2. Drugą nogę unosimy i chwytamy mocno odpowiednią ręką za palce stopy. Kolano może być ugięte. Drugą rękę wyciągamy przed siebie.
3. Następnie, prostując w miarę możliwości uniesioną nogę na nodze stojącej, robimy pełny przysiad (pośladek powinien dotknąć okolic pięty, pięta nie może być wyniesiona).
4. Ciągłe używając jednej nogi i zachowując samodzielnie równowagę, dźwigamy się z powrotem w górę.
5. Potem w ten sam sposób ćwiczymy drugą nogę.

Ćwiczenie to służy też sprawdzeniu sprawności naszych nóg.

Oceny: wystarczająca - jeden przysiad; średnia - dwa przysiady; dobra - trzy przysiady; bardzo dobra - pięć przysiadów.

Miednica pełna życia

W naszej wędrówce po ciele dziecka posuwamy się od dołu (od stóp) w stronę głowy. Kolejnym zatem obszarem naszego zainteresowania jest to, co dzieje się w części ciała zwanej miednicą.

Kościec miednicy, sam w sobie ciężki i solidny, mieści, chroni i podtrzymuje wyjątkowo bogaty i zróżnicowany konglomerat mięśni i organów wewnętrznych. Wszystko to razem ma tak dużą masę i tak dużą energię, że obszar miednicy słusznie uważany jest za energetyczne centrum ludzkiego ciała.

Przekonamy się o tym, gdy nawet pobieżnie zdamy sobie sprawę z zawartości tej pięknej rzeźbiarskiej formy noszącej, moim zdaniem, zbyt pospolitą nazwę. Dlaczego nie nazwaliśmy tego np. wazą albo szkatułą? To bardziej pasowałoby do zawartości miednicy stanowiącej cenną kolekcję prawdziwych klejnotów życia.

Zacznijmy od imponujących zaczepów czterech potężnych mięśni ud. Spójrzmy na równie duże, a w dodatku reprezentacyjne mięśnie pośladkowe, silne powłoki podbrzusza, na stawy biodrowe i ich skomplikowane wiązadła.

Nie przeoczmy solidnej konstrukcji kości krzyżowej, która przenosi na miednicę (a ta z kolei na nogi) ciężar kręgosłupa i całego ciała. Zauważmy finezyjnie i doskonale skonstruowane narządy płciowe u kobiet wzbogacone przydatkami i macicą posiadającą cudowne właściwości. A do tego jeszcze pęcherz moczowy, metry ciasno zwiniętych jelit, przepona krocza i zwieracze.

Wszystko to splecione wyjątkowo gęstą i wrażliwą pajęczyną nerwów i solidnych naczyń krwionośnych. W żadnym innym obszarze ciała nie spotykamy tak wielkiej koncentracji różnorodnych tkanek i życiowych funkcji, w których zawiera się proporcjonalne bogactwo doznań, odczuć i przeżyć.

To z miednicą wiążą się pierwsze doświadczenia sukcesów i niepowodzeń w kontrolowaniu wydalania, a także radość pierwszego aktu twórczego w postaci wypracowanych w pocie czoła wypróżnień, którymi usiłujemy pochwalić się przed rodzicami.

Rzadko pamiętamy, iż to zwieracze krocza jako pierwsze informują nas o tym, że nasze ciało ma granicę przebiegającą między tym, co wewnątrz, i tym, co na zewnątrz, i że potrafimy ją kontrolować.

To w miednicy rodzi się doświadczenie pierwszych, niejasnych tęsknot erotycznych, ssania pragnień i ciepłego spokoju zaspokojenia. To tam w dole brzucha pojawia się błogie poczucie sytości i tam zmierza nasza świadomość na chwilę przed zaśnięciem.

Odczucia płynące z bioder i pośladków w czasie pierwszych prób pełzania, raczkowania, a potem chodzenia zwiastują perspektywę niezależności i siły.

Kołyszące się biodra, zanim staną się nieodzownym atrybutem tańca, od zarania wyrażają i dają poczucie swobody i radości.

Swoboda bioder, wszelkie rotacje i balansy są podstawą powodzenia w sportach, w których decydujące znaczenie ma poczucie stabilności i harmonia

ruchów.

Naturalna, odpuszczona miednica, dobrze wspierająca kręgosłup, solidnie i pod właściwym kątem oparta na nogach, w ogromnym stopniu decyduje o poczuciu równowagi oraz lekkości i gracji w poruszaniu się.

Niesie w sobie potencjał doświadczania radości życia, a w tym radości i satysfakcji płynącej z seksu.

Stanowi źródło prawdziwej siły i daje wewnętrzne poczucie mocy, sprawstwa i kontroli. Jednym słowem, miednica jest nie tylko pełna życia, ale potencjalnie także pełna radości życia.

Miednica zawstydzona

Miednica, choć potężna, pełna energii i możliwości - jest jednak delikatna i wymagająca. Bardzo łatwo coś w niej zmajstrować i zaszkodzić człowiekowi na resztę życia. Stąd dzisiaj dalszy ciąg instrukcji obsługi dziecięcej miednicy. Szczególnie ważny jest w tym kontekście tak zwany trening czystości, innymi słowy wypracowanie nawyku kontrolowanego wydalania.

Na początek niewiarygodna wiadomość: kontrolowanego wydalania nie trzeba dziecka uczyć - samo się tego nauczy, gdy czas przyjdzie. Niestety powszechnym błędem w postępowaniu rodziców w tej sprawie jest pośpiech i stawianie dziecka wobec wymagań ponad jego siły i możliwości.

Zapewne wynika to z faktu, że chcemy jak najprędzej uczłowieczyć tę robiącą pod siebie biedną istotę. Nie zauważamy, że myśląc w ten sposób, przykładamy do dziecka własną, zwichrowaną miarę. Wydaje nam się bowiem, że dziecko przeżywa upokorzenie, wypróżniając się w pieluchy czy w pampersy. Brakuje nam wyobraźni i zdolności empatii, żeby dostrzec, że jest wręcz przeciwnie.

Przeżywa się wypróżnianie tak jak przeżywa się oddychanie. Istota sprawy jest w znacznej mierze ta sama, tylko rytm oddawania znacznie wolniejszy. Bez konieczności kontrolowania czegokolwiek, szukania odpowiedniego miejsca i momentu, bez wstydu, pośpiechu i zamieszania wokół majtek, pasków, szelek, rozporków, spódnic i innych urządzeń -to wielka przyjemność, żeby nie powiedzieć radość. Jeśli ktoś nie wierzy, niech sobie kupi dobrego pampersa na swój rozmiar i na zupełnym luzie skorzysta z jego dobrodziejstw, leżąc w łóżku.

Z punktu widzenia niewinnego umysłu dziecka odchody i wydalanie nie wyróżniają się niczym z całej zachwycającej symfonii wrażeń i doświadczeń, które są jego udziałem. Odczucie wstrętu czy niechęci do czegokolwiek są dziecku zupełnie nieznanne. To nam dorosłym w głowach się nie mieści i często budzi niepokój zbytnie podobieństwo: „Jak ono może brać do ręki takie ohydztwa?! Boże, i jeszcze je wkłada do ust!!!”.

W gruncie rzeczy moglibyśmy się od dzieci w tej sprawie wiele nauczyć.

Wstręt i odraza do przejawów naturalnej, życiodajnej fizjologii naszego ciała jest jakimś pięknoduchowskim, narcystycznym dziwactwem albo wręcz nerwicą - i dobrze by się było chwilę zastanowić, zanim z zapalem zaczniemy to dziedzictwo wciskać naszym dzieciom.

Ale za pośpiechem w skazywaniu dzieci na nocnik mogą stać powody nie tylko tak zasadnicze i trudne do przekroczenia dla rodziców jak opisane powyżej. Często jest to po prostu chęć ułatwienia sobie życia, a nierzadko również oszczędność. Co to za ulga nie musieć już parę razy dziennie zajmować się pobrudzoną pupą, a w dodatku, ile można zaoszczędzić na pampersach. Przyczyną może być też bezrozumnie przekazywana tradycja: „Ja robiłam na nocnik, jak miałam pół roku, to moje dziecko też będzie robić...”.

Cokolwiek nami powoduje: fobie, wygodnictwo, lenistwo, oszczędność, tradycja - musimy wiedzieć, że zbyt wczesny nocnik jest dla dziecka zmorą i

torturą.

Do końca drugiego roku życia nie jest ono w stanie ani kontrolować zwieraczy, ani poprawnie identyfikować subtelnych sygnałów potrzeby wypróżnienia.

Pupa to za mało

Doświadczenia związane z obszarem miednicy są szczególnie ważne i mogą korzystnie lub niekorzystnie wpływać na dalsze losy naszych dzieci, dlatego sprawa jest ważna i pilna. Można by o tym napisać całą książkę (albo dwie), ale ograniczymy się do krótkiej i zwięzłej instrukcji obsługi.

Nie brzydź się, nie bój się, nie przesadzaj z zachwytem.

Odnos się do pupy i genitaliów dziecka z ciepłym szacunkiem i uważną troską. Traktuj je tak, jak traktujesz jego rączki, nóżki, główkę i całą resztę ciała. Pamiętaj, że dziecko bezbłędnie odbiera nasze uczucia i nastawienie, zanim jeszcze nauczy się rozumieć słowa.

Dlatego, tak jak we wszystkim, wskazany jest tu umiar i spokój. Entuzjastyczne zachwyty, roznamiętnione pocałunki, wszelkie proroctwa dotyczące przyszłej sprawności i atrakcyjności seksualnej, wyrazy rozczarowania, obrzydzenia, dezaprobaty, zawstydzanie, brutalność i gwałtowność, wulgarność, egzaltacja, ale także pieszczoty - nie mówiąc już o zamierzonych prowokacjach i manipulacjach seksualnych - wszystko to jest wysoce niewskazane i niewłaściwe.

Słowem, nasz stosunek do pupy i genitaliów dziecka nie powinien ich w żaden sposób - ani pozytywny, ani negatywny - naznaczać i wyróżniać.

Dziecko jako całość fizyczna i psychiczna zasługuje na miłość, zachwyt i szacunek.

Zwieracze są strażnikami wnętrza ciała, czyli przestrzeni najbardziej dla nas intymnej. Dlatego przełamywanie na siłę oporu zwieraczy - czy to ust („otwórz buzię!”), czy oczu („spójrz na mnie!”), czy wreszcie krocza - jest przeżywane boleśnie jako doświadczenie gwałtu. Towarzyszą temu uczucia upokorzenia, gniewu i wstydu. Jeśli gwałt na naszych zwieraczach powtarza się i nie mamy szans się obronić, pojawia się rezygnacja, bezwolność, poczucie winy i potrzeba „odłączenia” się od ciała. Pamiętajmy więc o tym, że nasz stosunek do zwieraczy dziecka stanowi pierwszą - i niewykluczone, że najważniejszą - lekcję szacunku do niego jako niezależnej i autonomicznej osoby.

Dlatego wszystkie zabiegi diagnostyczno-higieniczno-lecznicze związane z penetracją granicy zwieraczy miednicy - a więc dopochwowe, doodbytnicze, a u chłopców również te związane z napletkiem i żołądzia - powinny być wykonywane dyskretnie, delikatnie i za przyzwoleniem dziecka (czyli wtedy, kiedy zwieracze się rozluźnią). Dobrze jest, gdy są podejmowane przez rodzica tej samej płci. Jeśli wykonuje je personel medyczny, to naszym obowiązkiem jest zadbać, aby dziecko nie czuło się gwałcone i zawstydzane.

Nazywaj rzeczy po imieniu.

Nazwy wyrażają nasz emocjonalny i wartościujący stosunek do tego, co zostało nazwane. Sposób określania przez rodziców genitaliów dziecka wyraża i zarazem na resztę życia wyznacza jego stosunek do własnej płci, do płci przeciwnej i do seksualności. A to ważne sprawy w ludzkim życiu, i na tyle kłopotliwe, że lepiej ich od początku dodatkowo nie komplikować.

Ucząc dziecko nazywania różnych części jego ciała, nie pomijajmy wstydliwie genitaliów. Dotyczy to szczególnie dziewczynek, których nasza patriarchalna tradycja językowa poskapiła dobrych określeń. Tę dziejową niesprawiedliwość należy potraktować z całą powagą. Dziewczynki nie powinny wyrastać w przekonaniu, że mają tylko pupę (choćby dlatego, że chłopcy też mają pupę) albo „coś”, albo „to” czy wręcz jakieś tajemnicze, groźne i nieokreślone nie wiadomo co; albo w przeciwieństwie do chłopców nic tam nie mają.

Niech wiedzą, że mają tam aż trzy otworki (o jeden więcej niż chłopcy) i że każdy z nich jest ważny i służy do czegoś zupełnie innego.

A nade wszystko nie wolno im wmawiać, że dzieci wychodzą na ten świat przez pupę albo przez skórę brzucha. Powinniśmy się zdobyć na wysiłek i odwagę nazywania genitaliów naszych dzieci w sposób wolny od dystansu, wstydu, wulgarności, infantylności i lekceważenia. Słowem, nadać im nazwę godną i uczciwą. Nie jest to proste - wiem o tym.

Co w kroczu piszczy

Seks (podobnie zresztą jak przemoc) to temat, z którym na ogół radzimy sobie nie najlepiej. Nie pomagają nam w tym nasza kulturowa spuścizna, tradycja i język.

Powiedzmy sobie szczerze, że w wychowaniu dzieci nie sposób tej niefortunnej schedy całkowicie przezwyciężyć.

Ważne jest, abyśmy zwolnili samych siebie z obowiązku bycia doskonałymi rodzicami.

Uwikłanie się w tak wysokie wymagania grozi całkowitym paraliżem naszych rodzicielskich kompetencji i może nas wtrącić w mękę perfekcjonizmu. Danie sobie prawa do bycia po prostu wystarczająco dobrymi, poszukującymi i wrażliwymi rodzicami jest niezwykle istotne właśnie w tej kwestii.

Pochylmy się więc przez chwilę nad dziecięcym autoerotyzmem, a szerzej sprawę ujmując - nad wciąż budzącą emocje dziecięcą seksualnością. Jedni twierdzą, że dziecko jest niewinnym, czystym aniołkiem, drudzy uznają je za seksualną bestię. Ci pierwsi radzą trzymać dziecko jak najdalej od, ich zdaniem, brudnego i niebezpiecznego świata seksu, aby nie zostało zdeprawowane, ci drudzy krzyczą, że bestię trzeba ujarzmić, spacyfikować i wybić jej z głowy (co w praktyce oznacza - z pupy) te świństwa.

Jak to zwykle bywa, skrajne koncepcje, zwalczając się nawzajem, oddalają się coraz bardziej od rzeczywistości, a tym samym od prawdy. Jeśli popatrzymy na całą rzecz spokojnie, zobaczymy, że dziecko nie jest ani aniołkiem, ani bestią.

Jest rozwijającą się ludzką istotą, która pojawia się na tym świecie przede wszystkim dzięki temu, że jej rodzice -mniej lub bardziej radośnie - realizowali swoją seksualność. Jest więc, na całe szczęście, dziedzicznie obciążone seksualnością i biologiczną potrzebą przedłużania gatunku.

Jest też istotą wszystkiego ciekawą. Najważniejsze zadanie dziecka polega na nauczaniu się siebie, innych i świata. A przecież seksualność to jedna z najważniejszych i najtrudniejszych dziedzin do opanowania, więc nauka rozpoczyna się wcześniej. I w tym ważnym momencie zarysowują się przyczyny kłopotów.

Dorośli są skłonni uważać naturalną ciekawość dziecka za przejaw jego wybujałej i groźnej seksualności, którą należy spacyfikować.

Nie ma to nic wspólnego z prawdą i jest wyłącznie projekcją pokrętnego erotyzmu dorosłych. To nasz stosunek do seksu sprawia, że dziecięcą ciekawość dotyczącą ciała, fizjologii, różnic w budowie organów seksualnych uznajemy za niezdrową i niewłaściwą. W istocie to my, rodzice - czyniąc z seksu tabu i zakazany owoc - sprawiamy, że to naturalne zainteresowanie staje się niezdrowe, czasami nadmierne, pełne napięć i emocji.

Pamiętajmy więc, że gdy nasze dzieci dotykają siebie, oglądają inne dzieci i dotykają ich, podglądają nas, a czasami nawet proszą, żeby im coś pokazać i wytłumaczyć - to nie kieruje nimi seksualne pożądanie, nie robią niczego złego i nie składają nikomu seksualnych propozycji.

To nasze własne emocje zabarwiają tak nasze myślenie.

Dziećmi kieruje zwykła ciekawość, potrzeba poznania ważnych spraw w bezpiecznych warunkach, potrzeba bliskości i zaufania.

Karanie dzieci za ich ciekawość, za to, że chcą poznać, zobaczyć, dotknąć, spróbować i zrozumieć świat - w tym świat seksu - to czynienie im wielkiej krzywdy. Nie powinniśmy ich zawstydząć ani wyśmiewać, a tym bardziej karać. Ale najgorszą rzeczą, jaką możemy zrobić, byłoby uznanie dziecięcej ciekawości za propozycję seksualną i wykorzystanie jej do własnej satysfakcji.

Uwolnić brzuszek

Brzuszek jest treścią i zawartością miednicy. Na niej się opiera, w niej się kołysze.

Miednica pełna życia to po prostu miednica pełna brzucha. Nie bez powodu brzuch to po staropolsku „żywot”.

Zresztą słowo „brzuch” samo w sobie też jest piękne, choćby przez obecność litery „B”, tak radośnie i bezwstydnie brzuchatej, od której się zaczyna.

W słowie „brzuch” można zobaczyć słowa „ruch” i „zuch”, a także chyba to najważniejsze „uch” - wyraz wytchnienia i ulgi po ciężkiej, satysfakcjonującej pracy.

Brzuch, jeśli jest mocny i żywy, umożliwi nam doświadczanie siły, radości i spokoju.

To brzuch daje możliwość odpoczynku i wytchnienia, także głębokiego, zdrowego snu.

W ogromnej, największej w ludzkim ciele przestrzeni -ograniczonej od dołu przeponą krocza, od góry przeponą płucną, od tyłu chronioną kręgosłupem i silnymi mięśniami dolnej części pleców, a od przodu powłokami i mięśniami brzucha - znajduje się główny, potężny agregat energetyczny naszego organizmu. Można też w brzuchu ujrzyć laboratorium alchemika, które cudownie przemienia chleb powszedni w nasze ciało i energię. Żołądek, śledziona, wątroba, nerki, jelita, a u kobiet również macica - to podstawowe jego elementy. Oszczędnie upakowane obok siebie. Dopasowane kształtem zajmują minimum koniecznej przestrzeni.

Konstruktorom samochodów nie udało się jeszcze dojść do takiego ideału w upychaniu silników pod maskami samochodów. Jeśli chodzi o przestrzeń, którą brzuch zajmuje w naszym ciele, to już nic więcej nie da się wytargować, nie może być jej mniej. Jeśli zacniemy brzuch ścisnąć albo wciągać, to zagrozimy jego właściwemu funkcjonowaniu.

Wypukła, zaokrąglona piłeczka to naturalny kształt i sposób istnienia zdrowego brzuszka.

Dlatego zarówno dzieci, jak i dorośli powinni unikać ściskania brzuchów paskami, gorsetami, ciasnymi majtkami i na inne sposoby, bo zabiegi te odbierają siły i chęć do życia.

Zamiast ciasnego paska albo gumki w spodniach najlepiej byłoby zaproponować dziecku szelki. Niestety, u dorosłych zależy to od mody. Podobnie jest z wciąganiem brzucha. Napięcie wewnętrznych powłok brzusznych z tym związane to wielki i niepotrzebny wydatek energetyczny. Utrudnia przepływ płynów i w dodatku uniemożliwia naturalne oddychanie przeponą, w czasie którego brzuch powiększa swoją objętość przy każdym wdechu.

Wciąganie brzucha to wewnętrzna postać kępującego gorsetu, który do niedawna odbierał kobietom siły i możliwość przeżywania silnych uczuć.

Zamiast ścisnąć i wciągać wzmacniamy mięśnie brzucha i nie napychamy go nadmiarem jedzenia. Wtedy będzie wszystko w porządku. Duże i silne mięśnie

są najlepszym, naturalnym i elastycznym gorsetem dla brzucha. W dodatku znakomicie zwiększają nasze poczucie pewności i bezpieczeństwa w mierzeniu się ze światem.

Silny brzuch stanowi też niezbędną podporę dla klatki piersiowej. Pozwala się jej rozprzestrzenić, otworzyć i oddychać pełną piersią.

Pozbawiona oparcia w silnym i docenionym brzuchu, klatka piersiowa będzie się zapadać i pociągnie za sobą plecy. Dziecko zacznie się garbić. Pamiętaj, jeśli twoje dziecko się garbi - zacznij od uwalniania i wzmacniania brzucha, nie zapominaj też o nogach i stopkach, gdzie wszystko się zaczyna.

Pępowina oddechu

Oddychanie, najkrócej mówiąc, to wciąganie powietrza i wypuszczanie go z przestrzeni płuc. Tajemnicza i złożona substancja, którą nazywamy powietrzem, jest niezbędna do życia i musi być nam dostarczana praktycznie bez żadnych przerw.

Oddychanie trwa w dzień i w nocy, w każdych okolicznościach, niezależnie od naszej świadomości, chcenia czy niechcenia.

Pulsująca pępowina oddechu, podłączona do wspólnej nam wszystkim, niewidzialnej matki, z chwili na chwilę podtrzymuje nasze życie.

Wszystkie funkcje organizmu, umysłu, serca i ducha nieustannie domagają się powietrza. I podobnie jak u niemowlęcia przyssanego do piersi matki jakość zasilania zależy od wartości pokarmu i od siły ssania.

Najpierw parę słów o jakości powietrza. Powinno być wolne od pyłów, kurzu, nie zanieczyszczone toksycznymi gazami, wilgotne i ujemnie zjonizowane.

Jednym słowem takie, jak powietrze w dorodnym lesie mieszanym po burzy.

W pomieszczeniach, w których stale przebywają ludzie, a szczególnie w sypialniach dziecięcych, nie powinno być urządzeń elektronicznych, takich jak komputer czy telewizor.

Te urządzenia, nawet w pozycji oczekiwania, produkują olbrzymią ilość dodatków, szkodliwych dla zdrowia jonów. Jeśli mieszkamy w mieście, warto zainwestować w urządzenie do filtrowania, nawilgacania i jonizowania powietrza i ustawić je w dziecięcej sypialni. Dzieci będą o niebo zdrowsze.

Dobrze jest trzymać w domach duże rośliny znane z pozytywnego wpływu na jakość powietrza, takie jak paproć czy geranium.

Na ogół źle oddychamy, a niełatwo to zmienić, bo stoją za tym wieloletnie nawyki: zła postawa ciała, blokady mięśniowo-emocjonalne itd. Jeśli słabo oddychamy złym powietrzem, to już zupełnie nie mamy skąd brać chęci i siły do życia. Dla optymalnego rozwoju dzieci powietrze dobrej jakości jest po prostu niezbędne.

Teraz o samej czynności. Przede wszystkim uczmy dzieci od małego oddychać przez nos. Nos filtruje, ogrzewa i nawilża powietrze płynące do płuc, a to zapobiega przeziębieniom i alergiom płucnym. Zdrowa śluzówka nosa nie wysycha. Wysuszona śluzówka jamy ustnej i gardła ułatwia bakteriom zadanie. Ponadto oddychanie przez nos w tajemniczy sposób dobrze wpływa na funkcjonowanie mózgu.

Jeśli nos jest niedrożny, trzeba szybko coś z tym zrobić, korzystając oczywiście z pomocy laryngologa.

A teraz o głównej pompie ssąco-tłoczącej, która służy do oddychania. Najważniejszą jej częścią jest rozłożysty mięsień, zwany przeponą.

Oddziela on komorę brzucha od komory płucnej i przypomina głęboki, rozpięty parasol, który przy wydechu wybrzusza się w stronę płuc, a przy wdechu w stronę brzucha.

Jego faza spoczynkowa to wybrzuszenie w górę (czyli wydech), w której to pozycji mięsień przepony utrzymywany jest przez napierające od dołu trzewia.

Wydech nie wymaga od przepony praktycznie żadnego wysiłku.

Wdech jest znacznie trudniejszy, bo przepona musi pokonać oddolny napór zawartości brzucha. Wtedy w komorze robi się mniej miejsca i brzuch się napina. W tym samym momencie zwiększa się objętość komory płuc, powstaje tam podciśnienie, a powietrze atmosferyczne, korzystając z różnicy ciśnień, wpada do płuc. Na tym - mówiąc najogólniej - polega fizjologicznie właściwy i najbardziej ekonomiczny sposób oddychania.

Działanie przepony przypomina działanie tłoka w pompie. Gdy tłok idzie w dół, to pompa zasysa, gdy tłok idzie w górę, pompa wyrzuca powietrze na zewnątrz. Im dalej w dół schodzi przy wdechu przepona, im bardziej brzuch przy wdechu się wybrzusza, tym lepszy mamy żywot, tym lepszą jakość naszego życia. Zajmuję się tym tak szczegółowo, bo przepona i jej rola w naszym życiu są powszechnie niedoceniane.

A to przecież ona pozwala nam odetchnąć pełną piersią, otwierać się na rozkosz i dzielnie znosić ból, podejmować długotrwały wysiłek, uspokajać się, koncentrować, mieścić w sobie nadmiar emocji.

To przepona pozwala nam mówić, śpiewać, śmiać się, płakać i krzyczeć pełnym głosem, a kobietom pozwala przeć przy porodzie. To w końcu dzięki niej możemy kaszleć, kichać, bekać i pozbywać się szybko tego, co niepotrzebne. Niech żyje przepona.

Zwierciadło oddechu

Zgodnie z powszechnie uznawaną w psychoterapii zasadą, że ciało podąża za umysłem - w sposobie, w jaki oddychamy, odzwierciedlają się zarówno te uczucia, które przeżywamy na bieżąco, jak i nasze emocjonalne nastawienie do świata.

Uczucia przeżywane z chwili na chwilę uzewnętrzniają się w oddychaniu bardzo wyraziście. Gdy się boimy, oddech staje się płytki, powstrzymywany, a nawet potrafimy go całkiem zatrzymać. Podobnie bywa wtedy, gdy doświadczamy innych uczuć, z jakichś powodów dla nas groźnych czy niewygodnych.

Powstrzymywanie lub spływanie oddechu bardzo pomaga w tym, żeby mniej czuć, bo uczucia pozbawione paliwa oddechu nie mogą trwać długo.

Gdy z kolei czujemy się bezpieczni i odprężeni, oddychamy głęboko i miarowo. Gdy gotujemy się do walki, oddech staje się szybki i płytki. Gdy przeżywamy przyjemność, nasz oddech również wyraża stan naszych uczuć, a także pomaga je podtrzymać, a nawet pogłębiać.

Stojąc na wysokiej górze, z której roztacza się wspaniały i szeroki widok, chcemy oddychać jak najgłębiej, pełną piersią. Zamknięci w małej, ograniczonej przestrzeni, odruchowo zaczynamy oddychać płytko. Nasze utrwalone nastawienia emocjonalne wyrażają się w oddychaniu w sposób już nie tak oczywisty. O zablokowanej przeponie już mówiliśmy.

Pamiętamy, że kryje się za tym obawa przed przeżywaniem poczucia siły, gniewu, radości, pragnienia bliskości, także rozpacz.

Ale bywa też odwrotnie. Przepona pracuje wspaniale, a górna część klatki piersiowej pozostaje nieporuszona. Brakuje oddechu płynącego do serca. Na ogół wyraża to obawę przed przeżywaniem uczuć związanych właśnie z sercem: troski, tkliwości, współczucia, miłości, ale też bólu odrzucenia, żalu i rozczarowania. Możemy też mieć do czynienia z zaburzeniami proporcji między wdechem a wydechem. W psychoterapii ciała mówi się wtedy o lęku przed wdechem lub wydechem. Lęk przed wdechem objawia się zapadniętą klatką piersiową i brzuchem, które pozostają zapadnięte także wtedy, kiedy wdychamy powietrze. Wdech to narodziny, ekspansja, zajmowanie swojego miejsca w przestrzeni, śmiałe sięganie po to, co nam się należy.

Lęk przed wypełnieniem płuc do oporu wskazuje na to, że w którymś życiu - także w życiu dziecka - wydarzyło się, i być może nadal wydarza coś, co napawa lękiem przed zaistnieniem w pełni.

Z kolei wydech można skojarzyć z odpuszczeniem, wytchnieniem, odpoczynkiem, intymnością, daniem, ale i rezygnacją.

Lęk przed wypuszczeniem całego powietrza z płuc może wskazywać na to, że nie dajemy sobie prawa do wytchnienia, odpuszczenia, rezygnowania i odpoczynku. Gdy jesteśmy dziećmi, oznacza to, że rodzice nie dają nam tego prawa. Zarówno lęk przed wdechem (który można kojarzyć z lękiem przed otwartą przestrzenią), jak i lęk przed wydechem (który można kojarzyć z lękiem przed spadaniem) nie pozwalają nam odetchnąć w pełni.

Dialektyka oddychania polega bowiem na tym, że trzeba najpierw zrobić pełny wydech, aby był możliwy pełny wdech.

Z drugiej strony, aby móc zrobić pełny wydech, trzeba wcześniej zrobić pełny wdech. Zawiera się w tym ważna lekcja życia.

Po to, aby żyć w pełni, trzeba z jednej strony pozwolić sobie na ekspansję i aktywność, a z drugiej umieć wyłączyć się, odpocząć, odpuścić, zrezygnować, oddać się. Jeśli więc chcemy, aby nasze dzieci żyły i oddychały w pełni, dajmy im prawo - i zachęcajmy - zarówno do jednego, jak i drugiego. Bo tak jak wdech nie może się wydarzyć bez wydechu, a wydech bez wdechu - tak i dawanie nie może się obyć bez brania, praca bez odpoczynku, radość bez smutku, siła bez słabości.

Jeśli boimy się bierności i słabości (wydechu) i chcemy być wyłącznie silni i aktywni, to będziemy nabierać nową porcją powietrza, zanim jeszcze pozbędziemy się starej.

Może pojawić się spazm wdechowy, który bywa często psychicznym podłożem astmy u dzieci nadmiernie ambitnych i nadmiernie obciążonych oczekiwaniami rodziców. Z kolei spazm wydechowy wiąże się z lękiem przed zaistnieniem (pełnym wdechem), a objawia się w postaci niezrozumiałego kaszlu, który wyrzuca niepokojący nadmiar powietrza z płuc przy próbach głębszego oddychania.

Tak czy owak, jeśli jako rodzice chcemy dać naszym dzieciom odetchnąć, to najpierw sami musimy nauczyć się żyć i oddychać w pełni, a dzieciom pozostawić dużo miejsca i czasu zarówno na wdech, jak i na wydech.

Dom wielkich uczuć

Wypełniony szczelnie różnorodnymi narządami brzuch, przypomina zatłoczoną, gorącą kuchnię albo maszynownię, w której słucha się głośnego rocka, przeżywa proste, mocne uczucia i nie przebiera się w słowach.

Piętro wyżej - ponad przeponą - odkrywamy całkowicie inne klimaty. Finezyjna, lekka i elastyczna konstrukcja, utworzona z misternie ułożonych eliptycznych żeber, zamyka w sobie ogromną przestrzeń.

Panuje tu atmosfera przestronnego salonu - niemalże świątyni o pięknym sklepieniu z poprzecznymi żebrowaniami. To imponujące wnętrze zamieszkuje tylko dwóch, wielce czcigodnych lokatorów: płuca i serce. Obaj bardzo wrażliwi, skłonni do wzniosłych, wielkich i skomplikowanych uczuć oraz silnych wzruszeń.

Słucha się tutaj Bacha i Mozarta, a tańczy dostojnego walca. Wtedy serce wystukuje rytm, a płuca unoszą się i opadają, podążając za falowaniem muzycznej frazy. Serce kocha poezję, a płuca wolą egzystencjalną prozę.

Serce potrafi kochać, zachwycać się i współczuć. Umie zdobywać się na odwagę, bezinteresowność, wierność, troskę i tkliwość.

Płuca skłonne są bardziej do wątpliwości, rezerwy, melancholii i samotnictwa, gaszą i temperują czasami zbyt gorączkowe poczynania serca. Choć - jeśli trzeba - potrafią też je wspierać głębokim, potężnym oddechem, gdy w jakiejś ważnej sprawie zaczyna bić mocno i szybko.

Serce i płuca wiodą ze sobą długie filozoficzne dysputy, uzupełniając się znakomicie zarówno w swoich poglądach, jak i w poczynaniach. Ale bogactwo silnych uczuć i przeżyć nie jest jedyną właściwością lokatorów tego pięknego domu. Bezustannie w największej zgodzie i harmonii wykonują podstawową dla reszty ciała, i dla siebie, życiodajną pracę, dostarczając w okamgnieniu do wszystkich komórek niezbędny tlen i oczyszczając je z toksycznych odpadów przemiany materii.

Nawet gdy w maszynowni brzucha zabraknie paliwa -lub nastąpi jakaś awaria - płuca i serce pozostają na posterunku. Nie wiedzą, co to fajrant, urlop ani sen. Komfort ich pracy wiąże się oczywiście z postawą ciała. Jeśli ciało jest dobrze oparte na stopach, nogi biorą na siebie ciężar życia, miednica jest uwolniona i radosna, brzuch silny i rozluźniony, przepona mocna i aktywna, to wówczas pojawia się szansa na to, że przestronny dom płuc i serca będzie uwolniony od zbędnych napięć związanych z koniecznością utrzymywania ciała w równowadze.

Dzięki temu będzie mógł wspomagać swoich lokatorów w ich ciężkiej pracy. Jednocześnie zachowa swoją przyrodzoną lekkość i pojemność i będzie swobodnie mieścił w sobie nawet największe uczucia.

Ta zdolność do przeżywania i chronienia wielkich uczuć, tak żeby nas nie zalewały całkowicie albo żeby się nie wylewały z nas byle jak i byle gdzie - zależy oczywiście nie tylko od postawy ciała, ale przede wszystkim od postawy rodziców wobec dziecka.

Jeśli zranimy jego kochające serce, zawstydzimy lub wyśmiejemy jego

szlachetną niewinność, lojalność czy wrażliwość, to będzie broniło swego serca, zamieniając z wolna jego swobodny ruch i przestronny dom w ciasną, obronną twierdzę lub zbroję. Jego klatka piersiowa znieruchomieje w kształcie wypchniętego do przodu pancerza albo zapadnie się głęboko i zatrzyma w pozie bezradnej rezygnacji w nadziei, że dalsze ciosy już serca nie osiągną. Dbajmy więc o ten piękny dom oraz jego wrażliwych i pracowitych lokatorów. Pozwólmy dzieciom oddychać pełną piersią bez lęku i wstydu i przeżywać bezpiecznie i godnie całą gamę uczuć płynących z serca. Świat będzie od tego lepszy.

Mocne plecy

Mocne plecy dziecka to nie ustosunkowani rodzice, którzy załatwiają dziecku protekcję, choć i to może się czasami przydać.

Mocne plecy to dużo więcej. Gdy są właściwie uformowane przez życie i rodzicielskie oddziaływania, przyczyniają się - wspólnie z nogami - do budowania w dziecku poczucia niezależności, siły i wewnętrznego oparcia w sobie.

Oprócz tego służyć mogą jako obronna tarcza do dźwigania ciężarów i podejmowania trudnych wyzwań. Niestety nazbyt często ta obronno-cierpiętnicza rola pleców dominuje w naszym życiu. Nawet gdy stopy i nogi robią, co do nich należy, unosząc ciężary życia i amortyzując wstrząsy - to i tak obrywamy po plecach, gdy trudne sytuacje trwają zbyt długo. Tu gromadzą się bóle, stresi i napięcia.

Plecy dorosłego człowieka, a także plecy dziecka doświadczającego długotrwałego stresu, przypominają tarczę wojownika, który cudem wyszedł cało z ciężkiej batalii. Albo zdemolowaną skorupę starego morskiego żółwia.

Cóż - taki los i taka rola pleców. Muszą chronić i osłaniać miękkie i wrażliwe przód naszego ciała tak, aby dom wielkich uczuć mieszczący płuca i serce mógł funkcjonować bezpiecznie.

Podświadomie ciosy czy razy wolimy brać na plecy niż na pierś czy brzuch. Odwracamy się plecami do zagrażającego i nieznosnego świata, do niszczących, toksycznych ludzi.

Szczególnie w dzieciństwie plecy stanowią często jedyną dostępną nam ochronę. Odwrócić się, skulić, odciąć - to jedyny ratunek, gdy nie można uciec. Osią tej wyjątkowo odpornej na ciosy i ciężary konstrukcji jest kręgosłup.

Stanowi on zjawisko samo w sobie. Przypomina potężnego, elastycznego węża. W istocie jest wspomnieniem naszego praprzodka -pragada, który przez miliony lat wykształcił między innymi nogi i ręce.

W naszym ludzkim ciele stanowi on oś i podporę wszystkiego, co znajduje się powyżej miednicy, a także główną magistralę komunikacji nerwowej i energetycznej pomiędzy mózgiem a resztą ciała.

Dlatego o kręgosłup trzeba dbać tak jak o oczy. Troska o niego zaczyna się - jak pamiętamy - od troski o nasze stopy, nogi i miednicę.

Wszystkie wady fundamentu prędzej czy później skrupią się na kręgosłupie, który będzie zmuszony podjąć ogrom dodatkowej pracy, aby zachować stabilność ciała.

Warto mu tego zaoszczędzić, bo i tak ma mnóstwo roboty.

Jeśli chodzi o dzieci, to nie należy spieszyć się z ich sadzaniem i zachęcaniem do wstawania. Warto pozwolić dziecku na przejście całej ewolucji - od czołgającego się gada, poprzez czworonoga, do pionu właściwego ssakom naczelnym.

Trzeba też uważać na nadwagę. Pamiętać, że kręgosłup najlepiej wypoczywa w pozycji wyprostowanej.

Dobrze jest mądrze dobierać dla dzieci stoły, biurka i krzesła, a także poduszki

i materace (powinno być raczej twardo niż za miękko). Budować w dziecięcych pokojach drabinki, żeby dzieci miały się na czym wieszać (uwielbiają to). Korzystać z pomocy specjalistów od kręgosłupów i postawy.

Dobry kręgosłup to prawdziwy, bezcenny kapitał na resztę życia. Warto w niego inwestować, wspomagać i ćwiczyć na wszelkie sposoby.

Kręgosłupowi pomagają nie tylko dobre stopy i nogi, właściwie ustawiona miednica, silny brzuch i przepona.

Niezmiernie ważna, szczególnie w dzieciństwie, jest świadomość, że mogliśmy komuś zaufać i skorzystać z oparcia, że nie mieliśmy za plecami wyłącznie wrogów i słabszych od siebie, którzy tylko czekali, aby nam wskoczyć na plecy.

Brak oparcia, nadmiar ciężarów i zagrożeń w dzieciństwie sprawia, że plecy zamieniają się stopniowo w twardą, zaokrągloną skorupę, której ciężar z czasem dodatkowo zacznie nas przytłaczać.

Przerost obronnej funkcji pleców idzie na ogół w parze z niedorozwojem i słabością przodu, czyli domu wielkich uczuć, które niechętnie i bojaźliwie dochodzą do głosu.

Trudno się dziwić. W czasie bitwy w zagrożeniu nie pokazuje się otwartego serca ani miękkiego brzucha, używa się tarczy, a nawet miecza.

A trzeba przyznać, że rozluźnione, wolne od napięć i pełne gracji plecy to w dzisiejszych czasach ogromna rzadkość. Tym bardziej warto o nie dbać.

Ręce serca

Ręce wyrastają z ciała jak gałęzie z drzewa. Im prościej drzewo urosło, im jest mocniej ukorzenione, tym więcej siły i gracji przejawia się w gałęziach, tym więcej zajmują należnej im przestrzeni.

Ręce znajdują się blisko głowy i serca, bo obojgu im służą. Z mózgiem łączy je intymna zażyłość.

Prawa ręka jest w służbie lewej półkuli, lewą rządzi prawa część mózgu. U praworęcznych ludzi lewa półkula to intelekt, racjonalne, liniowe myślenie, umiejętności i sprawności. Dlatego prawa ręka tak wiele potrafi.

Prawa półkula odpowiada za emocje, intuicję, twórcze i przestrzenne myślenie. Dlatego lewa ręka bywa taka niezdarna, ale za to delikatniejsza i wrażliwsza od prawej.

U leworęcznych jest dokładnie odwrotnie i nic się tutaj nie da zmienić. Wszelkie próby zmuszania leworęcznych dzieci do posługiwania się prawą ręką spowodować mogą jedynie chaos i zamieszanie w umyśle dziecka. To tak jakby praworęcznemu cieśli kazać ciosać i wbijać gwoździe lewą ręką albo malarzowi zlecić prowadzenie księgowości. Niepotrzebna strata czasu, energii i przyrodzonych talentów. Prawa półkula nigdy nie zrobi lepiej tego, co jest specjalnością lewej, a lewa nigdy nie prześcignie prawej w tym, w czym ona jest mistrzem.

Lepiej się w to nie wtrącać i pozwolić dziecku być takim, jakie się urodziło.

Zaoszczędzimy mu niepotrzebnego cierpienia i nie zubożymy życiowych możliwości.

Ale - jak już zostało powiedziane - ręce służą nie tylko głowie, lecz także sercu. Wyrażają wszystko, co się naszemu sercu przydarzyło i na co je stać.

I tak - zranionego serca ręce będą bronić, krzyżując się często na piersiach i trzymając ludzi na dystans. Serce głęboko ugodzone zdradą i wzdargą sprawi, że ręce opadną bezwiednie w beznadziejnej rozpacz.

Gdy sercu poskąpiono troski, ciepła i szacunku, ręce będą gorączkowo sięgać po wszystko - wiecznie nienasycone, zimne i chciwe.

Gdy na skutek zatrucia przemocą, cynizmem i nienawiścią serce zamienia się w kamień, ręce sztywnieją i twardnieją wraz z nim, zawsze gotowe do walki, sieją wokół chaos i zniszczenie.

Ale serce dziecka, które doświadczyło choćby odrobiny miłości i szacunku, któremu pozwolono bezpiecznie kochać, znajdzie w sobie dość siły, wiary i nadziei, aby ufnie i szeroko unieść i otworzyć ramiona, by mogły innym dawać ciepło, radość i otuchę, a także brać od tych, którzy dawać potrafią.

Ręce poznają i tworzą świat. Jeśli dziecko nie było „bite po łapach” z byle powodu, a jego ręce nie były zawstydzane i powstrzymywane rodzicielskim: „zostaw, nie ruszaj, nie dotykaj, pobrudzisz się, coś sobie zrobisz, nie potrafisz, daj, ja to zrobię lepiej” - to staną się żywe, śmiałe i sprawcze.

Słuchając spokojnego umysłu i ufnego serca, będą zdolne tworzyć piękno, ład i spokój. Wreszcie ręce to nasz dowód tożsamości, który świadczy o nas i za nas. Rzeźbione siecią bruzd, ornamentów i tajemniczych znaków dłonie są jedyne i

niepowtarzalne na całą wieczność.

Składają podpisy i przysięgi, noszą insygnia władzy, urzędów i dziedzictwa. Unoszą noworodki i zamykają oczy zmarłym, a od czasu do czasu łączą się razem w pokornym geście modlitwy, przekraczającym lewe, prawe oraz wszelkie inne rozróżnienia.

Czyja szyja?

Szyja to ziemia niczyja. Położona między tułowiem a głową, jest trochę bezpańska. Rozłożysty, sielski i nieco monotony krajobraz wyspy naszego ciała, pokryty łagodnymi pagórkami, dolinami i rozpadlinami, nagle zwęża się do rozmiarów wąskiego półwyspu, na którego końcu znajduje się zadziwiająca kulista konstrukcja, zwana głową.

Przypomina ona małe warowne miasto zamknięte w solidnych murach czaszki, dostępne jedynie przez zbrojną w zęby bramę ust. Nikt niepożądany nie powinien przedostać się do środka pod czujnymi kamerami oczu i wrażliwymi na wszelkie podejrzone zapachy wentylatorami nosa. A wszystkie te zabezpieczenia dodatkowo uzupełniają przedziwnie uformowane, nasłuchujące w dzień i w nocy anteny uszu. W centralnym bunkrze warowni, której sklepienie jest od zewnątrz porośnięte gęstą izolacją włosów, nie mieszka jednak król, tylko centralny komputer, zwany mózgiem, zawiadujący obiegiem informacji i sterujący procesami życiowymi całego organizmu.

Szyja odgrywa rolę pomostu, łączącego wieś ciała z miastem głowy i dlatego trudno zdecydować, do którego z nich należy.

Ale bez tej bezpańskiej szyi żyć się nie da. Jest to w istocie najbardziej newralgiczny, narażony na przeróżne niebezpieczeństwa fragment ciała. Nie bez powodu upodobali go sobie kaci, a także mamy i babcie, biegające za nami z szalikami. Ale nie tylko dlatego szyja jest tak ważna. Przede wszystkim nosi ona głowę, co - zważywszy na naszą pionową postawę - jest zadaniem szczególnie trudnym i odpowiedzialnym. Aby szyja mogła wyjść z tego cało, bez napięć, przykurczów i wypadnięć dysków kręgów szyjnych, wszystko to, co umiejscowione jest poniżej szyi, powinno być oczywiście prawidłowo ustawione i sprawne. A więc - stopy, kolana, miednica, lędźwie, przepona, powłoki brzuszne, klatka piersiowa i ostatni odcinek kręgosłupa. Nawet to jest jednak tylko warunkiem koniecznym, a nie wystarczającym, dobrego samopoczucia szyi.

Najbardziej zgubny dla szyi jest nawyk brania sobie na głowę zbyt wiele, czyli nad odpowiedzialność. Sama głowa waży sporo, bo około 5-7 procent normalnej wagi dorosłego ciała. U 80-kilogramowego mężczyzny będzie to około 5kg. Ile trzeba wysiłku, by przez cały dzień utrzymać w pionie pięciokilogramowy ciężar i obracać nim na wszystkie strony!

U dzieci, którym głowy rosną szybciej niż reszta ciała, ten wysiłek jest proporcjonalnie jeszcze większy. Tym bardziej należy dbać o to, żeby naszym dzieciom nie zwała na głowę niepotrzebnych kłopotów. Ale na dziecięcy kark i szyję czyhają także inne niebezpieczeństwa. Przede wszystkim musimy uważać, żeby dziecku nie złamać karku. Ta nieprzyjemna metafora odnosi się do sytuacji, gdy przez nadużywanie rodzicielskiej siły i autorytetu - krótko mówiąc przez przemoc - łamiemy dziecku charakter. Objawem jest głowa zwisająca na piersi w pozie poniżenia i poddaństwa.

Jak wiadomo, m. in. sposób noszenia głowy świadczy o człowieku. Oprócz częstych symptomów złamanego karku można spotkać też głowy noszone

hardo albo dumnie, czasami wręcz pysznie. Nie tak rzadko występuje tzw. sztywny kark, znamionujący ograniczoność i brak elastyczności poglądów, poczucie misji i niezachwianej słuszności. A także kark byczy, czyli nadmiernie umięśniony i przekrwiony, co wskazuje na historię wieloletnich dziecięcych zmagania z poczuciem fizycznego zagrożenia i porażającego wstydu.

Najlepiej jest, gdy nosi się głowę godnie - co oznacza, że w dzieciństwie doznaliśmy wystarczająco wiele wsparcia i szacunku - i ma się szyję na tyle elastyczną, żeby móc skinąć głową na „tak” i pokręcić na „nie”, móc ją pochylić w geście przeprosin i pokory, odrzucić w tył w odruchu radości i ekstazy, a co najważniejsze - nie zadzierać nosa, nawet wtedy, gdy na głowie spocznie korona.

Święta brama ust

Za miękką i niewinną zasłoną warg kryje się zaskakująco obszerna i głęboka jama, okolona twardymi i groźnymi zębami, w której panoszy się szybki i wszechstronny, mięsisty wyrostek zwany językiem. Na to, co znajduje się w środku ust, brakuje ładnej i precyzyjnej nazwy obejmującej wszystkie detale. Język i zęby nie zaliczają się do ust - znajdują się w ustach. Ale jak już ustaliliśmy, język należy do szyi. Gdzie się więc kończy szyja i zaczynają usta - nie wiadomo. Dzielenie ciała na fragmenty okazuje się raz jeszcze umowne i niedoskonałe. W każdym razie to, co nazywamy ustami, jest bardzo ważnym i szczególnie ważnym urządzeniem naszego ciała.

To główna i jedyna brama wjazdowa, przez którą kilka razy dziennie do wnętrza organizmu transportowane są ogromne ilości płynów i pożywienia, budulca i energii. Strzeże jej dwóch dzielnych i niezawodnych strażników. Jeden nazywa się Węch, a drugi Smak. To oni decydują o tym, co zostanie wpuszczone do środka, a co nie. Jeśli któremuś z nich coś się nie spodoba, natychmiast uruchamia alarm. Nieproszony gość zostaje brutalnie wykrztuszony i wypluty, a bramę szczelnie zagradza zaporą z twardych jak stal zębów. Gdyby Węch i Smak się zagapili albo pomylili, to mają jeszcze w odwodzie tajnego współpracownika, którego imienia lepiej nie wymieniać, zdolnego wyrzucić intruzów i wrogów nawet z głębi żołądka.

Jest rzeczą oczywistą, że nikomu nie wolno utrudniać Strażnikom Głównej Bramy wykonywania ich obowiązków i wymuszeniem lub przekupstwem doprowadzać do tego, że do środka wpuszczane jest to, czyje prawo Strażnicy zakwestionowali. Chodzi o zmuszanie do jedzenia, oduczanie wymiotowania, otwieranie na siłę i bez pozwolenia ust i temu podobne praktyki. Takie postępowanie rujnuje poczucie autonomii naszego dziecka i jego zdolność do obrony zarówno granic swego ciała, jak i suwerenności swego umysłu. Pomniejsza zdolność do kierowania się w swoim życiu poczuciem godności i honoru. Instaluje w dziecku predyspozycję do wchodzenia w rolę ofiary. Osłabia czujność i poczucie odpowiedzialności Strażników, którzy będą wpuszczać do środka byle kogo i byle co, zdeprawowani i zdemoralizowani. Utracie kontroli nad Bramą nieodłącznie towarzyszy poczucie bycia zgwałconym, głębokiego upokorzenia i utraty szacunku dla siebie. Bramy ust nie wolno nikomu forsować siłą. Szczególnie gdy jest się osobą obdarzoną przez dziecko zaufaniem. Podstęp lub gwałt popełniony przez zaufanych i kochanych to druzgocące doświadczenie zdrady powodujące utratę zaufania do ludzi.

W okolicach Bramy Ust należy się zachowywać tak jak u wrót bardzo ważnej świątyni, gdzie mogą wejść tylko zaufani, nieskazitelni i potrafiący się znaleźć. O wszystko pytać, czy można, zachowywać się taktownie, dyskretnie, z atencją. Używać takich zapomnianych już prawie słów, jak „proszę”, „przepraszam”, „dziękuję”. Nie przypadkiem z całego bogactwa cudownych urządzeń naszego ciała to usta właśnie zostały uznane za miejsce właściwe do przyjmowania sakramentów. Delikatność warg, wrażliwość języka, specyficzna

intymność przestrzeni ust predestynują je do wyrażania i przeżywania otwartej, miłosnej i pełnej zachwyty relacji ze światem, zapoczątkowanej kiedyś rozkosznym ssaniem matczynej piersi.

Nasz ustny, jak by powiedzieli psychologowie - oralny, wymiar kontaktu ze światem ma też swój, z pozoru zaskakujący, aspekt miłosnej agresji związanej z zębami. Czasami aż chciałoby się coś schrupać i pochłonąć z wielkiej miłości, bezsilnej i bezradnej wobec poczucia oddzielenia od ukochanego obiektu. Trzeba z tym uważać, żeby nie przestraszyć dziecka wizją bycia z powrotem pochłoniętym przez matkę, z której wnętrza się dopiero co wydostało. Ale to tak bliskie sąsiedztwo miękkich, kochających warg i groźnych, ostrych zębów jest symptomatyczne i ważne z jednego jeszcze powodu. Wyraża i potwierdza starą jak świat, ale zapominaną często zasadę mówiącą o tym, że trzeba umieć mówić NIE, aby móc naprawdę powiedzieć TAK. Aby odważyć się prawdziwie kochać, trzeba umieć się obronić.

Oczy duszy

W zestawieniu z tworzywem i wyglądem całej reszty ciała ruchliwe galaretki oczu wydają się pochodzić z jakiejś innej czasoprzestrzeni, z innej planety.

Skąd się wzięły te dwa delikatne i świetliste wodne oczka na peryferiach mięsistego, gruboskórnego i chropawego kontynentu ciała? Tego nie wie nikt.

Najwidoczniej bezcenne, bo tak pilnie chronione przez przesłony kolorowych tęczówek i superszybkie migawki powiek, a także przez rzęsy i brwi, które służą temu, by nam w trudnych okresach życia pot oczu nie zalewał.

Widzieć, widzieć, jak najwięcej widzieć to jedna z naszych najsilniejszych potrzeb, a nierzadko obsesja, dla której gotowi jesteśmy zrezygnować z bezpieczeństwa, wygody, towarzystwa, obowiązków, a nawet z jedzenia i spania. Miejsce przy oknie, pokój z widokiem, dziurka od klucza, a także lornetki i lunety, noktowizory i telewizory, mikroskopy i teleskopy, okulary i halucynogeny, wreszcie wszelkie iluminacje i religijne oświecenia - wszystko to po to, żeby więcej i lepiej widzieć. Dla większości z nas oczy są najbardziej osobistym i służącym nawiązywaniu kontaktów wyposażeniem organizmu. Patrzenie drugiej osobie uważnie i głęboko w oczy może się okazać spotkaniem bardziej intymnym i intensywnym niż seks. Oczy bowiem najpełniej wyrażają stan naszego ciała, serca i umysłu. Potrafią w mgnieniu oka przekazać informacje tak subtelne i złożone, że nawet poeci wiele czasu i trudu poświęcić muszą na ich rozszyfrowywanie. Trudno je zmusić do udawania, choć jeśli kiedyś nadmierną kontrolą i represjami nakłaniano nas do ukrywania prawdy, to potrafimy kłamać nawet w żywe oczy. Jeśli kiedyś najbliżsi nas zawiedli i sprawili dużo bólu, oczy staną się napięte i milczące jak zakratowane okna. Jeśli bardzo nas zawstydzono i upokorzono, oczy będą uciekać przed spojrzeniem innych, gdzie się da, ale ukradkiem wyłapią najdrobniejsze nawet przejawy uznania otoczenia. Jeśli nie zapewniono nam w dzieciństwie wystarczająco dużo ciepła, bezpieczeństwa i akceptacji, oczy wyrażać będą głód i nienasycenie. Jeśli doznaliśmy zbyt wiele przemocy i nienawiści, oczy staną się twarde i nieobecne, skamienieją w wyrazie gniewu i pogardy - i nigdy już nie zapłaczą.

Dlatego właśnie oczy nazywane są zwierciadłem duszy, odbija się w nich bowiem każde jej cierpienie.

Ale zdarza się nam czasem spojrzeć w oczy będące zwierciadłem duszy szczęśliwej.

To oczy kochanych dzieci, gdy jeszcze nie znają swoich imion, do niczego nie dążą, niczego nie posiadają, jedynie patrzą na świat w bezmiernym zadziwieniu, nie dbając o to, czy go widzą, czy go tworzą.

Bywa, że takie oczy zobaczyć możemy, spoglądając w lustro, jeśli tylko zrobiliśmy cokolwiek, aby uwolnić nasze serca i umysły od gniewu, chciwości, lęku i wstydu. Tym samym pojedналиśmy się po części z własnym ciałem i z całym światem.