

Je vám ťažko, cítite smútok, nič vás nebaví? Máte pocit, že vám chýba energia na bežné veci a niete ešte na zmeny v živote, po ktorých tak veľmi túžite? Chcete sa smiať a tešiť, alebo vyplakať, no nedokážete uvoľniť zo seba emócie? V takýchto chvíľach zavrite oči a predstavte si, že tancujete. Len tak. Telo sa hýbe, ako sa mu žiada, panva sa hojdá, ruky zľahka v zápästiach krúžia nad hlavou. A teraz oči otvorte a vychutnajte si tanec naplno. Cítite tú silu?

Kreatívny pohyb a tanec je pre ženy výbornou formou relaxácie, objavovania vlastných vnútorných zdrojov, posilnenia sebavedomia, ale aj psychoterapie. Dodá nám energiu, navodí radosť a pohodu. Je totiž pre nás absolútne prirodzený.

TANEC, KTORÝ LIEČI

„Každá z nás má v sebe mužský aj ženský princíp. A je dôležité, aby sme v sebe nepopierali tú časť, ktorá nám je identická. My ženy sme viac emocionálne, kým muži sú viac racionálni. Nemá to nič spoločné s inteligenciou, ale je to tak z biologicko-fyziologického hľadiska. Jednoducho, naša sila je v emóciách. Je to dané zrejme tým, že sme matkami a náš hormonálny systém je iný ako u muža. Máme maternicu, ktorá dáva priestor novému životu a voči deťom sme trpezlivé a ochranné. A na rozdiel od mužov sme aj tvorivejšie. Potrebujeme sa pre svoj život prejavovať kreatívne, a to sa týka aj pohybu a seba-vyjadrenia. Preto ženy rady tancujú a tanec je pre ne prirodzený. Keď sa rozhýbu boky, panva a ženské lono, rozvibruje sa životná energia, ktorá podporí v žene jej predstavivosť a kreativitu, a tak isto prepojenie so svojím Ja a s vnútornými potrebami. Krúživý pohyb panvou je pre ženu vyjadrením seba ako ženy. Podporuje ju v ženskej identite a tak isto posilní v sebavedomí a prijímaní seba ako ženy a matky,“ začína svoje rozprávanie o kreatívnom pohybe a tancovaní poradenská a klinická psychologička, psychoterapeutka zameraná na prácu s telom – bodypsychoterapiu, Mgr. Denisa Maderová, ktorá sa mu ako jednej z foriem skupinovej terapie venuje už niekoľko rokov.

Podľa jej slov každá žena má v sebe nejaké schopnosti seba-vyjadrenia sa cez pohyb. V našich končinách však na to často zabúdame. No napríklad v orientálnych krajinách je tanec stále pevnou súčasťou ženského sveta.

Silu máte v sebe, len ju „rozhýbte“

Ako sme už spomínali, výhodou pri kreatívnom pohybe a tanci je aj to, že sa rozhýbe panva. Tie ženy, ktoré ňou menej hýbu, sú obvyčajne rigidnejšie, nedokážu sa uvoľniť, čo môže súvisieť aj s problémami v sexuálnom živote. „Ženská energia sa tvorí v ženskom lone, odtiaľ smeruje k hlave akoby v tvare špirály. Keď sa žena hýbe a tvorí, vtedy posilňuje svoju predstavivosť aj intuíciu. Žena cez svoju emocionalitu dokáže veľa vecí vycítiť, predvídať, zároveň sa dokáže naladiť na dieťa, vnímať jeho potreby, čo nám je prirodzene dané.“

NEPOPIERAJTE SVOJU ŽENSKOSŤ

Kým my ženy sme emocionálne a tvorivé, muži sú racionálni a zameraný na výkon.

sa odstraňujú aj emočné bloky. Väčšinou je to potlačený hnev na seba, svoje telo, svoje ženské slabosti, ale aj na partnera. Môžu to byť aj potlačené túžby, potreba sexualitu aj tvorivosti. Ak je partner k žene necitlivý, matka ženy bola príliš náročná a neakceptujúca jej potreby, pocity krivdy a nerešpektovania môže žena vnútorne potlačiť, aby prežila. Často potom môže mať problém s maternicou, vaječníkmi, ako aj s plodnosťou. Môže sa za tým skrývať vnútorný problém so svojou ženskosťou a s prijímaním seba ako ženy vo svojej citlivosti a zraniteľnosti, problém s vlastnou matkou, a tak isto so sebou ako matkou,“ vysvetľuje Mgr. Maderová.

Podľa Mgr. Maderovej je to aj preto, že hlavný mužský hormón testosterón je dynamický a aktívny, ženie muža do práce a výkonu, poháňa ho k tomu, aby jeho seba-vyjadrenie išlo cez agresivitu a boj. Muži majú dané do viena prirodzené obťažovanie svojho územia a lov.

Žiaľ, neraz sa stáva, že racionalitu spájame s inteligenciou, kým emocionalitu vnímame trochu negatívne. Tak to ale nie je. „Nie je pravda, že racionálna žena je inteligentnejšia ako tá emocionálna. Ženy často chcú byť ako muži a popierajú svoju emocionalitu, pretože keď sa prejavili emocionálne, boli považované za hlúpe. Emocionálne prejavy a gestá, rozprávanie o svojich pocitoch muži u žien považujú za slabosť, pretože to v prvom rade považujú za slabosť u seba. Na druhej strane však práve toto je pre mužov na ženách prítlačlivé. Všimnite si, že keď má muž doma ženu, ktorá sa emočne prejavuje a sem-tam urobí aj hysterickú scénu, tak ju poslúchne. Kým, naopak, ženu, ktorá sa prejavuje ako muž, teda rozkazuje, zakazuje, prikazuje, vníma chlap ako konkurenciu. Avšak keď žena potláča svoje emócie, svoju ženskosť, chce byť len racionálna a dáva do popredia hlavu, aby ju muži vnímali ako inteligentnú, môže to vyústiť až do zdravotných ťažkostí. Tieto ženy môžu mať problémy s otehotnením, ženskými orgánmi, hormonálnym systémom, ale aj vysokým krvným tlakom, migrénami či bolesťami pohybového aparátu, ako sú kríže a krčná chrbtica, a to len preto, že príliš tlačia na výkon,“ konštatuje Mgr. Maderová.

„Orientálne brušné tance sú vyjadrením ženskosti, krásy, jemnosti, no tak isto pružnosti a prispôbitosti ženy, jej pôvabu. Ženy v našich krajinách sa so spomínanými osobnosťami ženskými charakteristikami nechcú veľmi identifikovať, pretože sa tak cítia slabé a zraniteľné, tiež podceňované a ponížené v porovnaní s mužmi. Preto tanec zameraný na pohyb panvou a bokmi, či sú to brušné tance alebo aj latinsko-americké tance a iný druh kreatívneho tanca, majú aj liečivý charakter. Prospešné sú ako podpora pri liečbe, keď ženy majú problémy so ženskými orgánmi, hormonálne problémy, či ťažkosť s otehotnením. Pohybmi panvou

Radí ženám prijať svoju emocionalitu ako ženský základ, pretože to je naša silná stránka. No keďže každá z nás má v sebe aj mužský princíp (veď všetci sme stvorení z muža a ženy a muž aj žena nás vychovávajú a formujú), dokážeme svoje emócie aj racionálne uchopiť. „Byť len ženská a nemať v sebe kúsok muža, nie je dobrá voľba. Ale byť len chlap a potlačiť v sebe to ženské, tiež nie je dobré. Treba mať oba tieto princípy v harmónii. Žena potrebuje svoje emócie, ale, samozrejme, niekedy ich potrebuje mať aj racionálne pod kontrolou, lebo nie je dobré v každej situácii ich použiť. Ale zase, keď sa niekde rozcitlivie, nemalo by sa to považovať za hanbu, nie je to prejav slabosti, ale prejav citlivosti a schopnosti vcítiť sa do druhého alebo rezonovať so situáciou, ktorá sa ma môže dotknúť. Schopnosť empatie je nám ženám vlastná. Keď ju budeme potláčať, ťažko sa budeme vedieť vcítiť aj do potrieb dieťaťa a môže sa stať, že deťom ich prirodzené potreby nebudeme naplňovať a budú frustrované, nešťastné, ovplyvní to ich pocit sebahodnoty.“

Podľa Mgr. Maderovej najmä keď sa žena stane matkou, má príležitosť stať sa emocionálnou ženou. Problém s tým môžu mať ženy, ktoré sú zamerané na kariéru a vedľa sa realizovať len vo výkonnosti. Tieto ženy väčšinou nevydržia dlho na rodičovskej dovolenke, nudia sa alebo ich dieťa príliš unavuje, chcú sa čo najskôr vrátiť do práce, pretože im chýba sebarealizácia a nevedia si ju nájsť v starostlivosti o dieťa.

UVOLNITE SA A DOVOLTE SI BYŤ INÁ

Je dobré, keď sa venujete akémukoľvek pohybu, ktorý milujete. Je jedno, či je to beh, joga alebo bicyklovanie. Ide o to, aby vás to naplňovalo a posilňovalo. Niektoré ženy sa totiž potrebujú unaviť, potrebujú rýchlosť a preto dajú prednosť napríklad behu. Kreatívny pohyb a tanec je určený tým, ktoré chcú podporiť svoju tvorivosť, spontánnosť a slobodné sebaprejavanie sa.

„Nemusíte mať žiadne umelecké nadanie a vôbec nevaďí, že neviete tancovať. Základom je celkové uvoľnenie tela. Keď žena vie vnímať napätie, uvedomí si, v ktorej časti tela ho zadržáva a naučí sa ho povoliť, môže si tak napríklad pomôcť pri bolestiach chrbtice. Často potom dokáže pochopiť aj príčinu toho napätia, prečo sa to deje, čo na ňu pôsobí a ako to eliminovať. Tým, že sa žena uvoľní v pohybe, uvoľní sa aj v živote. Dôležité je dovoliť si precítiť aj nový pohyb, ktorého uvedomenie potom spôsobuje zmenu osobnostných vlastností. Napríklad, ak si žena pri tanci uvedomí, že robí nejaký pohyb stereotypne, jeho zmenou prispieva ku svojej kreativite, stáva sa pružnejšia a flexibilnejšia, podporuje v sebe iné osobnostné vlastnosti, ktoré môže v rámci svojej osobnosti

rozšíriť. Naše životné podmienky nás často obmedzujú a tvarujú aj naše telo. Tá časť tela, ktorá je slabšia, si vytvára obranu a tá, ktorá je silná, je stuhnutá a nevieme ňou hýbať. Dôle-

žité je dovoliť si v bezpečnom prostredí robiť taký pohyb, ktorý je pre mňa nový, ktorý som doteraz nerobila. A postupne sa toto uvoľnenie prejaví všade,“ hovorí Mgr. Maderová.

V KLBOCH SA UKLADÁ STRES

Ako teda vyzerá lekcia kreatívneho pohybu? „Na začiatku robíme uvoľňujúce cvičenia, aby sme uvoľnili celé telo. Potom sa dostávame k voľnému pohybu a tancu. Veľa pracujeme s kĺbovými časťami, lebo v kĺboch sa ukladá stres. Preto, keď sme v napätí, sme stuhnutí a nevieme sa dobre hýbať. V rámci psychoterapie môžeme zisťovať, kde máme problém aj podľa toho, ktoré časti tela nás boľia. Všade sú akoby uložené iné témy. Napríklad, keď mám napätie v kĺboch zápästia, znamená to, že potrebujem všetko pevne držať, všetko chcem mať pod kontrolou. Toto obyčajne trápi ľudí, ktorí nevedia niekomu dôverovať a neveria, že by niekto iný urobil veci tak dobre, ako oni. Keď mám nepohyblivé členky, je to o tom, že

kostnatno stojím na zemi, respektíve sa nehýbem, lebo potrebujem ustáť nejakú situáciu v živote. Lakte sú zase o pribojnosti. Skrátka tam, kde máme oslabené alebo, naopak, príliš silné kĺbové spojenia, je zle. Prostredníctvom kreatívneho pohybu sa učíme telo uvoľniť. Dovolíme si totiž robiť pohyb, ktorý nám nie je úplne prirodzený, je nový a tým sa učíme meniť aj držanie tela. Keď robím niečo, čo som doteraz nerobila, zanikajú zábrany, moje vlastné bloky. Človek prestáva byť taký rigidný, obmedzený, je viac spontánný,“ vysvetľuje Mgr. Maderová.



Pri kreatívnom pohybe vychádza z rôznych štýlov aj tančov tak, aby sa rozhybali všetky segmenty tela a telo citlivo samo tancovalo. Ženy si môžu zavrieť oči a pohybujú sa. Aby ženská energia stúpala smerom z lona hore, dôležitá je práca s rukami. Veľmi dobré sú kruhové špirálovité pohyby rúk v zápästí a lakťoch tak, ako to vidieť pri orientálnych tanečníkoch. „Žena by mala cítiť dole pevné nohy a hore uvoľnenie. Predstavte si strom – v zemi má korene, ale jeho koruna je rozkošatená a voľná. To je naša osobnosť. Musíme cítiť priestor, musíme sa vedieť zhlboka nadýchnuť, no zároveň pevne stáť v priestore, aby nás bolo vidieť, aby sme sa neschovávali a nekrčili,“ radí.

Ako zdôrazňuje Mgr. Maderová, práve držanie tela je veľmi dôležité. „Keď som stále skrčená, môže to znamenať, že si neverím, alebo som depresívna, uzatvorená do seba. Keď sa vystriem, cítim sa lepšie a uvedomím si, že ramená ma boľia aj preto, lebo stále ich nosím pokrčené, vtiahnuté. Zároveň, keď sa vystriem, dostanem sa viac do priestoru a možno zistím, že potrebujem viac slobody, chcem zo seba zložiť nejaké bremeno, ktoré ma ťaží a precítiť, že aj ja som dôležitá, nie iba iní. Práve vďaka kreatívnemu pohybu ženy môžu prísť na to, aké sú ich nenaplnené potreby, ktoré v konečnom dôsledku môžu spôsobovať aj bolesti a obmedzenie v istých častiach tela. Naším cieľom je uvoľniť telo, rozprúdiť v ňom krv aj energiu, aby bolo dynamické a zároveň, aby sa hýbalo úplne spontánne. Netreba vedieť tancovať, každá žena urobí pohyb tak, ako chce, ako sa jej to páči, robí ju šťastnou a nabíja ju energiou. Je to o podpore ženskej sily, regenerácii, podpore sebedovetia a spontánneho prejavu. Nejde o to, ako tanec navonok vyzerá, ale aby v nás rozprúdil život, podporil kreativitu a sebauvednenie.“

ČO ŽENY NAJVIAC OCENIA?

Ženy, ktoré na vlastnej koži vyskúšali kreatívny pohyb, oceňujú najmä to, že je to výborná forma relaxácie, pri ktorej sa zbavujú napätia, dobijú si energiu, posilnia sebedovetie. No ako vraví Mgr. Maderová, dôležité je, aby si každá našla svoju cestu:

„Teba si nájsť na seba čas, uvoľniť sa, povoliť napätie, dovoliť si byť spontánna. Keď niekomu viac vyhovuje jóga alebo beh, nech robia to. No rovnako môžu len tak tancovať doma pred zrkadlom. My ženy často vekom pribierame, akonáhle sa prestaneme hýbať. Je to aj o prirodzenej role ženy a o jej stabilite, kedy ako žena a matka musí ustáť rôzne životné situácie. Je pre svoju rodinu bezpečím a istotou. No to neznamená, že treba hneď utekať na aerobik a spotiť sa, lebo iba tak schudnem. Niekedy stačí rozhybať metabolizmus aj iným pohybom, oveľa pomalším, pohodovým. Rozprúdi sa nám krv, okyslíči sa celé telo, zobudí sa lymfatický systém a to všetko podporí aj zrýchlenie metabolizmu a spaľovanie tukov. Stačí naozaj hoci len 20 minút denne, aby telo nebolo stuhnuté a prilepené na stoličke. Už tých 20 minút nám pomôže zbaviť sa stresu, napätia, získať pocit, že sme spontánnejšie, flexibilnejšie. Lebo keď sa vôbec nehýbeme, nielenže pribierame, máme rôzne zdravotné ťažkosti, vekom problémy s kĺbmi a pohybovým aparátom, ale môžeme mať problémy aj v sexuálnom živote. Skrátka, tak, ako sa každý deň venujeme svojim povinnostiam a práci, mali by sme sa venovať aj svojmu telu a svojej duši.“

Monika Bothová

Mohlo by sa zdať, že mamou je žena v momente pôrodu. Áno – ale v dnešných časoch je to u nás skôr výnimka. Častejšie je to tak, že žena sa matkou stáva postupne. A niekedy to býva bolestný, nelahký proces. Prečo je to tak?

SKÚSME SA OBZRIEŤ

V predchádzajúcom článku som spomínala, ako to bolo v dávnejších časoch, citujem: Ženy sa vtedy stávali matkami ľahko a potom žili svoje plné materstvo.

Presne tak, ako sa z mladého človeka, študenta stáva inžinier, lekár, inštalatér, filozof či fyzik – tak sa z chlapca stáva muž, z neho otec a z mladej ženy matka. Väčšinou však nie je matkou automaticky po pôrode, stáva sa ňou postupne. Tu však nastáva problém... Ako sa ňou stať? Kde vziať vhľad, poučenie, vzor...?

A tu je ten povestný kameň úrazu. Kedy si totiž mali deti v širokých rodinách vzory, ktoré im umožňovali rozšírenie poznania a získanie zručností. Patrili tam aj materské kompetencie. Avšak dnes, v našej spoločnosti, keď vymizli dvoj- či viacgeneračné rodiny žijúce spolu, a keď sa v rodinách rodia v priemere ani nie dve deti za život ženy, je to inak. Vzorov niet. Mladá žena nevidela mamu či sestru starať sa o bábätko, nevidela dojčenie. Nevidela, ako sa „narába“ s bábätkom, nevie, aké očakávania okrem ukojenia hladu, má dieťa, a tak nevie, ako ich bude uspokojovať. Našťastie, ako to už býva, tam, kde je potreba, vznikne riešenie. Pred viac ako desiatimi rokmi začali u nás vznikáť občianske združenia s poslaním pomáhať budúcim matkám, z ktorých vznikli či sa vzkriesili staronové povolania, ako je duľa a poradkyňa pre dojčenie.

Zo štúdiá materstva a z práce s mamičkami, ako aj z poznania ľudskej emocionality a z praxe emočnej koučky vnímam ako podstatné, ak matka a dieťa zažívajú, a to najmä po pôrode, *spoločné bytie*. Je to pojem, ktorý používajú najvýznamnejší psychológovia a neonatológovia sveta v súvislosti so skúmaním vývinu dieťaťa a spoločného života matky a dieťaťa.

Spoločné bytie je to, čo podporuje novú matku v procese stávania sa matkou. Ide o pokračovanie spoločného bytia matky a dieťaťa bezprostredne po pôrode – bondingu – kontaktu „koža na kožu“. To, či mama po pôrode má alebo nemá svoje dieťa pri sebe (na sebe), znamená veľmi veľa, ba je to rozhodujúci moment v jej vývoji a takisto vo vývoji dieťaťa. Často od tohto momentu závisí správanie sa dieťaťa – či sa spontánne prisáva alebo sa prisáva chaoticky, prípadne vôbec.

ČO PRINÁŠA KONTAKT „KOŽA NA KOŽU“

Pre pár matka a dieťa je tento kontakt ideálny a veľmi prínosný. Uskutočňuje sa tak, že bezprostredne po narodení sa nahé, ľahko osušené dieťa položí na matkino telo tak, že hlava dieťaťa je pod prsiami matky. Dieťa má vštepené inštinktívne správanie – ak je vo svojom prirodzenom prostredí, s ktorým počíta – a to je matka, jej telo. Bábätko na matkinom tele neplače, vníma ho ako svoje prostredie – práve vyšlo z maternice. A keď sa po pár sekundách upokojí, naplní svoj program, ktorý doň vložila príroda. Dvíha hlavičku a inštinktívne hľadá dva tuhavé body, bradavky. Keď ich zbadá, plazí sa, aby sa prisalo. Alebo si položí hlávku na mamin prsník – a zaspí. Aj to je v poriadku, všetko, čo bábätko v tomto kontakte robí, je legitímne. Nová mamička silno profituje z tejto situácie, keď dieťa leží na nej – po stránke telesnej aj psychickej. Jej maternica sa v prítomnosti bábätko zavinie oveľa rýchlejšie a bezbolestne. Fyzická prítomnosť dieťaťa na tele matky jej spôsobuje cez úžas zo zázraku narodenia dojatie a radosť. Prežíva nadšenie, až očarenie tým, čo sa deje – dieťa, ktoré deväť mesiacov nosila pod srdcom, je zrazu tu. Môže sa ho dotýkať, hladkať ho – a byť šťastná. S týmito pocitmi sa nová mama dostáva do blaženého stavu, keď vníma bohatosť života.