

Somatizace

Kde v těle sedí traumata

Stín se nedrží jen v hlavě. Ukládá se do těla, do fascií, a hlásí se tlakem přesně tam, kde má své sídlo. Je to ten vnitřní hlas, který říká „to nejde“ nebo „na to nemám právo“. Je to reakce, která přichází automaticky, dříve než přemýšlíš.

CO JE TRAUMA

Trauma není to, co se ti stalo. Je to způsob, jakým tvoje tělo, tvoje fascie, reagují teď na otisk prožitého ohrožení.

Každý ze čtyř stínových archetypů má své epicentrum, které tě nejdříve ovládne a zmáčkne. Podle něj pak projevíš naučený nevědomý vzorec, kterým ničíš sebe, vztahy i realitu. A protože stín není mentální konstrukt, práce s myslí, například afirmace, ti k ovládnutí reality nepomůže.



Temeno

DÍTĚ · HOLE · INTUICE



Krk

OBĚŤ · PENTAKLY · TĚLO



Hrudník

PROSTITUTKA · POHÁRY · EMOCE



Žaludek

SABOTÉR · MEČE · MYSL

Fascie reagují dříve než hlava.

DÍTĚ · HOLE · INTUICE

Temeno

Tady sedí stín Dítěte

Když čekáš na cizí svolení a nevěříš si, tlak se ohlásí v hlavě. Nosíš v ní nedokončené věci, cizí názory a otázku, jestli je to, co děláš, vůbec správně. Hlava jede, tělo couvá.

JAK SE TO PROJEVUJE FYZICKY

Tlak a tepání v temeni a spáncích, protože v hlavě nosíš deset nedokončených věcí naráz.

Bolest hlavy z rozhodování, když pořád zvažuješ, co si o tobě kdo myslí.

Píchání ve spáncích, když strojíš plány, co komu říct, místo abys řekla věc přímo.

V TAROTU: 2 Holí (*Bojí se převzít otěže*), 4 Holí (*Nedotahující*), 5 Holí (*Háže si klacky pod nohy*), 7 Holí (*Potřeba potvrzení*), 8 Holí (*Manipulace*), 10 Holí (*Strach odejít*)

CO S TÍM

Rozhodnutí, které nosíš v hlavě, patří do těla. Přestaň čekat na svolení a nech tah rozhodnout za tebe.

PROSTITUTKA · POHÁRY · EMOCE

Hrudník

Tady sedí stín Prostitutky

Když prodáváš hranice za klid a lásku, sevře se hrud'. Držíš v ní spolknuté „tohle ne“, nevyřčenou pravdu a vinu za věci, za které nemůžeš. Emoce, kterou neprožiješ, zůstane v hrudi.

JAK SE TO PROJEVUJE FYZICKY

Sevření v hrudi, když věříš iluzi své nedostatečnosti.

Píchání u srdce, když utíkáš od reality k jídlu, alkoholu nebo prázdným vztahům.

Tlak na hrudníku, když uspokojuješ potřeby druhých před vlastními a hraješ roli, místo abys žila svou pravou identitu.

V TAROTU: 5 Pohárů (*Vnitřní hněv*), 7 Pohárů (*Kompenzace*), 8 Pohárů (*Vyčerpání*), 10 Pohárů (*Hypersenzitivní*)

CO S TÍM

Otevři hrud' tím, že řekneš nahlas, co v ní držíš. Tvoje potřeby nejsou moc. Jsou přesné.

SABOTÉR · MEČE · MYSL

Žaludek

Tady sedí stín Sabotéra

Když analyzuješ do rozkladu a nedáš první krok, sevře se žaludek. Dusíš v něm pohyb, který tě má vést dál, a strach risknout změnu. Mysl staví sto důvodů proč ne a žaludek to nese.

JAK SE TO PROJEVUJE FYZICKY

Bolest a křeč v žaludku, když v něm kultivuješ trauma, které jsi nepojmenovala.

Sevřený žaludek, když v hlavě řešíš, co všechno se může stát, místo abys šla do akce.

Tíha v žaludku, když v něm nosíš pocit prohry a strach ze ztráty.

V TAROTU: 3 Mečů (*Zacyklená*), 4 Mečů (*Rozpolcenost*), 5 Mečů (*Ustrašená*), 7 Mečů (*Bezmoc*), 8 Mečů (*Nerozhodnost*), 9 Mečů (*Sebekritika*), 10 Mečů (*Ustrašená*)

CO S TÍM

Přebij argument v hlavě tahem v těle. Když mysl řekne „nejde to“, udělej první krok dřív, než tě stihne zastavit.

OBĚŤ · PENTAKLY · TĚLO

Krk

Tady sedí stín Oběti

Když věříš, že nemáš moc nad svým životem, stáhne se krk. Je to místo hlasu, pravdy a sebevyjádření. Když polkneš, co bys měla říct, a taháš cizí břemena, krk nese nedostatek i únavu.

JAK SE TO PROJEVUJE FYZICKY

Bolest krku, když na něj nasazuješ oprátku nedostatku a nevidíš, co všechno máš.

Ztuhlý krk a ramena, když na ně nakládáš všechno, co bys měla dávno ukončit.

Napětí v krku, když dáváš víc, než dostáváš, a divíš se, že jsi vyčerpaná.

V TAROTU: 5 Pentaklů (*Ukňouraná*), 7 Pentaklů (*Únava materiálu*)

CO S TÍM

Uvolni krk pravdou. Řekni nahlas, co máš změnit, místo abys věřila, že nemáš moc to změnit.

Intuice v těle: jak ji poznáš

Tah těla = ANO

Intuice táhne tímto směrem. Přitažlivost, zvědavost, otevřenost. Tělo chce blíž.

Tlak v těle = POZOR

Tlak vůči člověku nebo situaci je varování intuice. Nechod', nepodepisuj, nezačínej.

Tlak vůči vlastním postojům znamená, že jde o stín. Je čas na karty.

Tlak vůči člověku

Sevření, napětí, odpor. Co na něm nesnášíš, je nejčastěji to, co nosíš v sobě.

Tlak vůči vlastním postojům

Vnitřní konflikt, vina, odpor k sobě. Signál: je čas si na tohle vyložit karty.

OCHRANNÁ FUNKCE TLAKU = INTUICE

Když potkáš někoho nesympatického a ucítíš tlak okamžitě, není to nutně stín. Je to signál tvé intuice. Varování: nechod' s ním do businessu, nezačínej vztah, nepodepisuj smlouvu. Stín se projevuje tehdy, když tě chování člověka vytáčí opakovaně, protože zrcadlí něco, co sama v sobě odmítáš vidět.

Otázka otevírá iluzi. Odpověď mění fascie. A fascie mění realitu.