

Fascie

Tělesná paměť, ne metafora

Fascie je souvislá síť pojivové tkáně, která obaluje každý sval, orgán i kost. Není to výplň. Je to tvůj největší smyslový orgán a skladiště všeho, co jsi prožila. Co mysl zapomene, fascie si pamatují.

Tekutý diamant

Fascie ve zdravém stavu je pružná, prostoupená vodou a vede signály rychlostí, kterou mysl nedožene. Ve stresu tvrdne, vysychá a zafixuje starý vzorec do těla. Proto se stín nedá odmyslet. Musí se z fascií uvolnit.

CO SI FASCIE PAMATUJÍ

Každé prožité ohrožení zanechá otisk. Ne jako vzpomínku v hlavě, ale jako napětí v tkáni. Tělo pak reaguje na nový podnět stejným sevřením jako kdysi, i když už žádné nebezpečí není. Tomu říkáš úzkost, blok, nebo „prostě to nejde“.

Fascie reagují dřív než hlava.

Proč mysl nestačí

Amygdala vypne logiku

Když tělo vyhodnotí ohrožení, převezme velení amygdala, tvoje poplachové centrum. V ten okamžik se racionální mozek, neokortex, odpojí. Nejde myslet. Jde jen reagovat.

Amygdala

Poplach. Spustí útok, útěk nebo ztuhnutí dřív, než si stihneš cokoli uvědomit. Tady sedí stín.

Neokortex

Logika, řeč, rozhodování. V poplachu se vypíná. Proto ti afirmace v krizi nepomůže.

Proto afirmace nestačí

Afirmace mluví k neokortexu. Jenže stín sedí v amygdale a ve fasciích, kam slova nedosáhnou. Můžeš si tisíckrát říct „jsem v bezpečí“, ale dokud to tělo neucítí, nezmění se nic. Realitu neovládněš myšlenkou. Ovládněš ji přes tělo.

Změna přes tělo

Z poplachu do klidu

Postura, dech a pohyb mluví k nervovému systému přímo. Když změníš, jak tělo držíš, přepneš ho ze sympatiku (poplach) do parasympatiku (klid). Odtud se teprve dá tvořit.

01

Polož si aktivační otázku. Otázka otevře stín, který se schovává v těle.

02

Nech odpovědět fascie. První reakce přijde z těla, ne z hlavy. Sleduj, kde se sevřeš a kde se otevřeš.

03

Změň posturu. Napřim se, otevři hrud', zpomal dech. Tělo přepne z poplachu do klidu.

04

Ted' rozhodni. Když je tělo v klidu, zapojí se logika. Odtud volíš, ne ze strachu.

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