

# Testtartás és lelkiállapot

Tartásunk árulkodik belső világunkról, érzelmi állapotunkról.

A negatív gondolatok nemcsak a lélekre, a testre is mély benyomást tesznek. A sok teher alatt hibás testtartást eredményezhetnek. Talán sosem gondolt még így bele, de ha végiggondolja, belátja, hogy így van. Ha szomorúak, gondterheltek vagyunk, vállunk leesik, fejünk lehanyatlik, teljesen természetellenes, görbe tartást veszünk fel, és ez bizony hosszabb távon fájdalmas problémákat idézhet elő.

Bizonyos mozgásmintáink, reakcióink idővel automatikusak lesznek, és megszokott testérzetekké válnak. Itt kezdődik a diszfunkcionális testhasználat kialakulása: megbomlik a fej, a nyak, és a gerinc természetes kapcsolata, amely alapvetően befolyásolja a mozgáskoordinációt, egyensúlyt, az izmok megfelelő tonizálását, az ízületek szabad mozgását.

Tipikus a befelé forduló emberek zárt, még a kifelé fordulók nyitott testtartása. A gondok súlya alatt bizony, gerincünk "meggörnyed". Egyre kisebbre szeretnénk összehúzni magunkat, így a tartós nehézségek az egyoldalú terhelés problémakörét indítják el, általában nem vagyunk tudatában a hibás testhasználatnak, s ezért nem is korrigáljuk azt.

A nem megfelelő testhasználat során kialakult mozgás-megszokásaink közismerten sok problémát okozhatnak: mint pl. túlzott izomfeszültséget, kimerültséget, eredménytelen izomkoordinációt, rossz testtartást és különféle mozgásszervi fájdalmakat, s maga a fájdalom is létrehozhat különböző kényszer-izomtartásokat.

A testi-lelki kölcsönhatásnak legnyilvánvalóbb területét az ember tartó- és mozgásszerv-rendszere alkotja. Itt mutatkozik meg a stabilitás (nyugalom, erő) s a dinamika (mozgás, rugalmasság) legtisztább összefüggése. Az ember testtartása messzemenően lelki állapotának kifejezője. A hát adja az ember tartását, támaszát és egyben meghatározza egyenes járását is. A hát állapota ugyanakkor kifejezi a belső tartást és a külvilághoz való viszonyt is. A mindennapok során sok példát láthatunk a depressziós, szorongó ember görnyedt, feszült testtartására, vagy akár a kamaszok jellegzetes hanyag tartására.

A személyiség, a testi- és lelkiállapot e kölcsönhatását a magyar nyelv is szépen kifejezi: "nyakas ember&rdquo;; "gerinces ember&rdquo;; "fennhordja az orrát&rdquo;; "lógatja az orrát&rdquo;; "derekasan dolgozik&rdquo;; "kiáll az igazáért&rdquo;. Sőt az egész emberi viselkedésre is olyan szóképet használunk - a "magatartás&rdquo; szót-, melyben szintén benne van a tartás, önmagunk tartása.

Testi egészségünk érdekében nem szabad elhanyagolni a lelki egészséget sem. A kineziológia, a cranio-sacrális terápia, a belső harmóniánkat is helyreállító masszázskézelések, avagy pszichológus és más szakemberek segítségét kérhetjük és kell is kérnünk. Sokszor elveszünk a hétköznapi terhek közepette és egyedül már nem találjuk a helyes utat!

Egy apró tipp az "örömhormonok" felszabadítására, - némi napfény a felhők közül: mintha egy virág jó illatát szívnanánk magunkba - tárjuk ki a mellkasunkat egy mély légvétellel. Tartsuk meg 5-6 további ki- és belégzésen keresztül ezt a nyitottságot, közben a szánkat, arcunkat, szemünket tudatosan rendezzük mosolyra! Kilégzésekkor laza, megkönnyebbült sóhajtással engedjük el a feszültséget.

Ez az egyszerű praktika beindítja lelkünk öngyógyító folyamatait, sokszor segít a nehéz percekben, nagy döntések, komoly beszélgetések előtt (vagy után)!

B.G.

Kapcsolódó cikkek:

Egészséges gerinc, de hogyan?

A csigolya oszlop, azaz a gerinc

Gerincünk működése - mit jelent a porckorong-táplálás?

A helyes emelés technikája

Gerincünk működése - Nagyon rövid izomtan

Gerincünk működése - Az izomegyensúly megbomlása

Gerinc-stabilizáció: a derékfájás gyógyszere

Scheuermann-kór

Idiopathias scoliosis - gerincferdülés

Ajánló: Kiscsoportos gerinctorna