

# Můj pohled pozorování

Radka Zátopková (vzpěračka)

Umění pozorování je veliký dar. Šťastnější jedinci se s tímto darem narodí, ty méně šťastné život naučí všimnout si aspoň pár základních maličkostí. Třeba nelomcovat klikou od dveří obchodu a snažit se zuřivě dostat dovnitř, když nám přímo před nosem visí na velkém papíře vypsána otevírací doba a podle ní je už hodinu zavřeno nebo nerozbít sklo auta, když zrovna vedle stojí majitel či policista :-)

K pozorování jsou třeba oči. Je perfektní, když jsou zdravé a vidí i detaily nejen hrubé obrysy. Oči koukají na věci které jsou nám blízké, které nás nějakým způsobem oslovují. Třeba krásná kytička, hele srna!, jak to jídlo krásně vypadá nebo ta žena či muž: jak to dělá, že je pořád tak štíhlá, jak má ten muž krásně vypracované tělo, viděli jste ten Boží svetr? krásně oranžové auto! Hele a viděli jste jak se šéfka dnes tvářila? Oči vidí a posílají mnoho obrazu do mozku, který se snaží tím vším nezahltit. Už to na co se koukáme, kde svým pohledem spočineme a co bez povšimnutí přejdeme, vypoví hodně o nás. Naše oči jen nekoukají a nepřijímají jen obrazy, ale také něco vyzařují, pohled o člověku hodně napoví. Stačí jen koukat.

K dobrému pozorování je třeba mít i dobrý sluch. Zvuk má veliký vliv na naši psychiku. Zpěv ptáků, zvuk tekoucího potoka, to vše se využívá k uvedení těla do relaxačního stavu. Zvuk hudby - mnoho lidí na koncertě stojí přímo u reproduktoru, líbí se jim hudba a chtějí si užít i její hlasitosti. Když se přemísťují z místa na místo pouštějí si hudbu do sluchátek, ale pak se jim může stát, že přeslechnou troubení auta, kterému skočili do cesty nebo ten smutný tón v hlase milované osoby. To jakou hudbu posloucháme, na jakou větu reagujeme, která slova nás podráždí, která nechají v klidu, která potěší, zda člověk mluví rychle, pomalu, potichu, zda má hlas dutý, písklavý, zda je slyšet přes půl místnosti jak dýchá, při mluvení taktak popadá dech, na co se ptá, co jej zajímá..... To vše má velkou vypovídající schopnost, stačí jen poslouchat.

Mnohdy se diskutuje, zda je pro nás ještě čich důležitý. Při našem civilizovaném způsobu života, už pro něj nemáme takové uplatnění jako, když jsme pobývali venku v přírodě a pomalu, ale jistě o něj přicházíme. Už jen dělíme na voní a smrdí. Při potřebě rozmnožování podvědomě reagujeme na feromony opačného pohlaví, ale v době hormonální antikoncepce už i tyto základní instinkty selhávají a nefungují jak by měly. Všichni se hodně voníme, protože se stydíme za to jak strašně smrdíme. Asi pořád podvědomě víme, že i zápach našeho těla o nás může něco prozradit. Taky jsou šťastlivci, kteří svým přirozeně nepřirozeným zápachem opravdu můžou obtěžovat okolí. Ať je to tak či onak, vůně je schopna ovlivnit činnost našeho mozku a používá se k navození uvolněného stavu, pro zvýšení schopnosti se učit či k léčbě. A co všechny ty navoněné ženy a navonění muži, nechtějí také svou vůni ovlivnit naši činnost mozkovou a donutit nás, abychom je podvědomě vnímali jinak? Ale i to jakou vůni zvolí o nich něco vypoví. Stačí jen přičichnout.

Hmat je také smysl, který v životě běžně používáme. Někdo více, někdo méně. Pohmatem lékař vyšetřuje pacienta, když vypnou světlo, zuřivými pohyby paží a opatrnými přísuny nohou se snažíme orientovat v prostoru a dostat se k baterce, laskavě vlezlým pohlazením se muž snaží získat dívku či povzbudit přítele jen položením ruky na jeho rameno. Ne vždy je dotek příjemný a naopak jsou chvíle, kdy není nepříjemný. I tím jak dotyk přijímáme, dáváme či odmítáme něco o sobě prozradíme. Dotekem zjistíme stav kůže, podkoží, svalů, hrubost kostí skrytých pod nánosem tuku, ohebnost kloubů, hladkost nehtů..... Stačí se jen dotknout.

Ústa se smyslem chuti jsou posledním smyslem, který jsme dostali od Boha do vínku k poznávání tohoto světa. Chuť hodně vypovídá o kvalitě potravy, kterou přijímáme a také může za následný požitek, který po jídle máme. Chuť léku při léčbě je také důležitá. Chuť je smysl, který se neдрží jen v puse. Ano, často máme chuť něco malého sníst, třeba půlku selete, ale také míváme chuť zajít si do divadla, teď mám chuť zalézt do postele a číst si nebo můžeme mít chuť na sex. Pusou také nepoužíváme jen k jídlu, ale také z ní vydáváme různé zvuky. Někdy jsou to zvuky ne nepodobné zvířecímu ryku, jindy se podobají lidské řeči, jindy můžou znít velice láskyplně. Tyto zvuky o nás vypovídají mnoho.

Ne jen lidi kolem nás, ale celý svět vnímáme svými smysly. Ty všechny posílají informace do mozku a společně tak pracují na tom, aby se ten, všemi těmito

informacemi zahltil a my se zbláznili. S podivem je to však na tom světě zařízeno tak, že mozek to všechno přijme, v poměrně krátkém čase přebere (u někoho to teda může trvat i déle), roztřídí na informace potřebné k vyhodnocení situace, něco uloží pro případ, že by se to mohlo hodit a nepotřebnou většinu vyhodí. Mě se teda často stává, že s nepotřebnými informacemi odcházejí i informace, řekla bych téměř zásadního významu, třeba kam jsem sakra zaparkovala to auto. Ale nemůžeme mít mozků za zlé, že občas neudržíme pro nás v té chvíli důležitou informaci. V té záplavě může občas dojít k chybě. Je však třeba v čas rozpoznat, zda je to ještě pro okolí v přijatelné míře či zda se už z nás stává mírně retardovaný jedinec.

Pro dobré vnímání tohoto světa potřebujeme, aby všechny dóše v našem těle spolu dobře spolupracovaly. Čím jsou dóše vyváženější, tím je i naše vnímání světa úplnější, hlubší, šťastnější. Pokud spolu dóše z nějakého důvodu přestanou spolupracovat, stává se naše vnímání světa omezenější, nejsme schopni pojmout a zpracovat spoustu věcí kolem nás, na základě toho máme talent rozhodnout se vždy špatně a stáváme se nešťastnými.

Pro dobré pozorování je tedy nezbytné nejdříve ze všeho sám zapracovat na sobě. Pokud budou naše dóše vyvážene možná ani nebude třeba stoleté praxe a oči budou přesně vědět kam se dívat, uši budou slyšet víc než jen pouhá slova složená třeba do nepravdivých vět, čich možná zjemní a rozpozná víc než jen vůně a smrad, hmatem budeme schopní zjistit víc než jen stav kůže a ústa budou vypouštět jen přátelské zvuky. Mozek to vše bude řídit, všem smyslovým orgánům dávat povely a vše bezchybně vyhodnotí. No a ajurvéda je dar, který nám říká jak na to. Hurá do toho!

Dalo by se hodně psát o funkci kafu, vátu a pittu v našich smyslových orgánech a o jejich funkcích v mozku, ale to by má práce byla moc dlouhá a Já tak nerada píšu :-). Ale řekla bych, že každé pozorování se děje skrz naše smysly a to v jakém jsou stavu naše smysly ovlivní i závěr našeho pozorování.

Tož od včil na furt ajurvéda bo svůj důvod to má, chachaři.