



KOHERENCJA SERCA I MÓZGU™, A INTUICJA

WŁADYSŁAW BATKIEWICZ

„*Homo sum et nihil humani a me alienum esse puto*”, czyli „Człowiekiem jestem i nic co ludzkie, nie jest mi obce”. Autorem tego zdania, które stało się naczelnym hasłem epoki Renesansu, określanego również okresem odrodzenia sztuk i nauk, był rzymski komediopisarz Terencjusz (Publius Terentius Afer), żyjący w latach 195–159 p.n.e. Najtęższe umysły tej epoki, wśród których żyli między innymi Leonardo da Vinci i Mikołaj Kopernik, szukały zrozumienia fenomenu Natury. Niewątpliwie intuicja, która wzbudza wiele emocji, jest takim fenomenem, wpisanym w ciało i umysł człowieka. Postarajmy się spojrzeć na ten aspekt, jako pewnego rodzaju zjawisko i zastanowić się, czy jest to dar dla wybranych, czy raczej jest to element fizjologii. I co można zrobić, aby korzystać z jej dobrodziejstw w normalnym życiu?

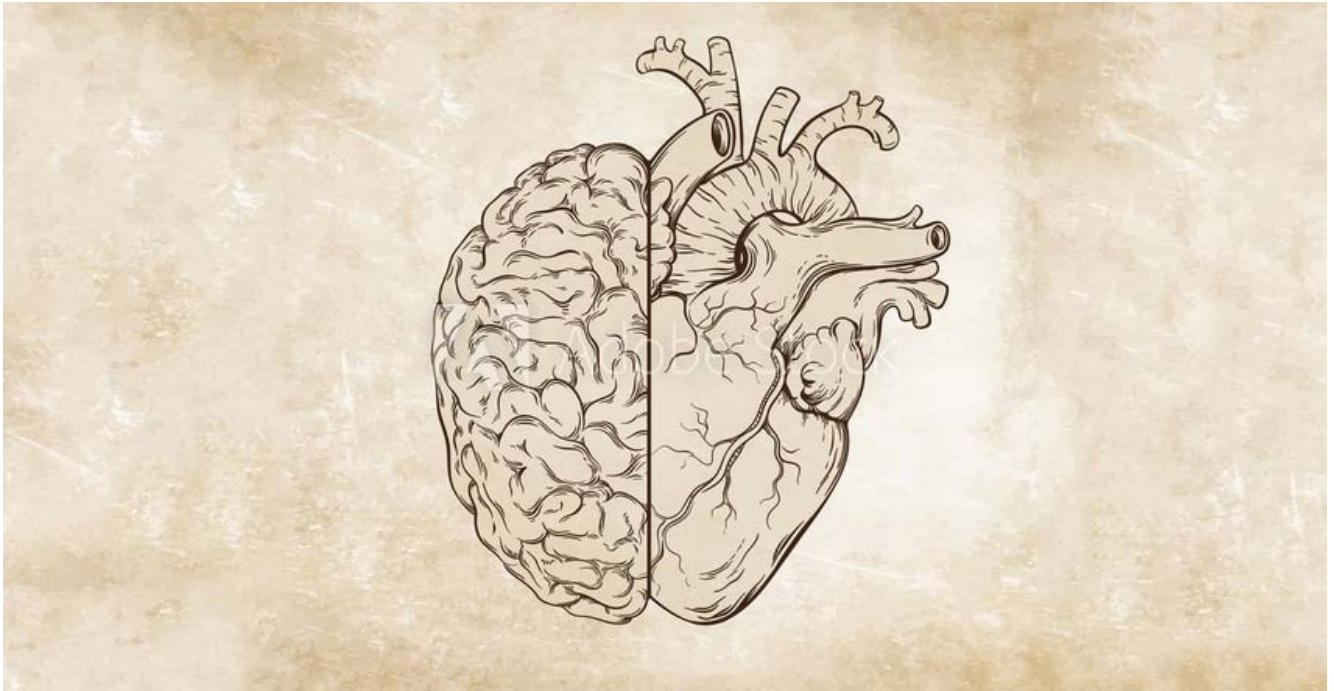
Z połączenia komórek męskiej i żeńskiej powstaje cud istnienia. Jako ciekawostkę mogę powiedzieć, że podczas życia płodowego u zarodka, w ciągu jednego dnia przybiera przeciętnie około 18 miliardów komórek. W tym okresie zarodek zaczyna już tworzyć swoją własną „bazę danych”, czyli pamięć nabytą. Zapisuje w niej między innymi pamięć emocji, jakich doświadcza ze strony matki, ojca, również rodziny i otoczenia. W strukturach mózgu, będącego częścią układu nerwowego osiągającego dojrzałość około 3,5 roku życia, zapisywane są i przechowywane wszystkie informacje docierające z otoczenia. Jest to jeden z najważniejszych okresów kształtowania się psychiki dziecka. Od jakości tego okresu życia oraz rodzaju przeżywa-

nych emocji, w dużym stopniu zależy kondycja psychiczna i fizyczna przyszłego – dorosłego człowieka. Kolejny ważny etap, to wiek około 7. roku życia, dalej okres dorastania, a wreszcie okres dojrzałego życia. Przez cały ten czas ciało i umysł człowieka stymulowane są niezliczoną ilością bodźców i informacji zapisywanych w pamięci głębokiej, będącej elementem podświadomości. Istnieje szansa, że po zastosowaniu odpowiedniej formy hipnozy, można odtworzyć informacje z dowolnej chwili życia danej osoby. **Ponadto, choć trudno to sobie wyobrazić, każda nowa informacja, każdy nowy bodziec, który dociera do nas z otoczenia, jest analizowany i porównywany z tymi, które znajdują się w naszej podświadomości, wywołując określoną reakcję zarówno fizyczną, jak i emocjonalną. Stanowi to pierwszy element intuicji, z której przeciętny człowiek korzysta w każdej chwili swego życia, nie zdając sobie z tego sprawy – jest to nieświadomy dostęp do gromadzonej przez całe życie indywidualnej „bazy danych”.**

Kolejnego poziomu korzeni naszej intuicji, należy szukać u naszych przodków, czyli w pamięci wrodzonej lub inaczej – międzypokoleniowej. Nie mówimy tu o reinkarnacji, ale epigenetyce, czyli dynamicznie rozwijającej się gałęzi genetyki, która zajmuje się dziedziczeniem emocji. Wiele z naszych reakcji życiowych jest konsekwencją emocji przeżywanych przez naszych przodków. Ich emocje żyją w nas i w mniejszym czy większym stopniu, wpływają na nasze zachowanie i różnego rodzaju reakcje. W kulturze słowiańskiej czczono pamięć

przodków, rozmawiano z nimi, szukając sposobów na rozwiązanie wielu problemów życiowych. Zwyczajem, który przetrwał w naszej kulturze do dzisiaj jest Dzień Zaduszny. Dla osób zakochanych czy żyjących w bliskich relacjach (małżeństwa, partnerzy, przyjaciele), zjawiskiem normalnym jest porozumiewanie się bez słów. Takie osoby potrafią, przekazywać sobie informacje na zasadzie pozawerbalnej. Bardzo często występuje to również między matką, a jej dzieckiem czy dziećmi. Zdarza się, że mama nie potrzebuje słów, aby wiedzieć, że jej dziecko, oddalone o wiele kilometrów od niej, przeżywa jakieś kłopoty. Kto z nas nie usłyszał przynajmniej raz w życiu, w słuchawce telefonu słów: „*jak dobrze, że dzwonisz, cały dzień o Tobie myślałam/myślałem*”. W psychologii próbuje się nazwać to zjawisko pojęciem „neuronów lustrzanych”. W mojej opinii korzeni tego zjawiska należałoby raczej szukać na poziomie receptorów czucia, których posiadamy w ciele setki milionów, a których rola nie jest jeszcze do końca zbadana.

Prawdopodobnie słyszeliśmy nie raz: „*jak masz problem, to się z nim prześpij, a poranek przyniesie Ci dobrą radę*”. Jest to sposób stary jak świat i korzystały z niego niezliczone ilości ludzi wszystkich kultur i ras. Wariacją tej formy korzystania z intuicji jest „*odłożenie problemu na bok na jakiś czas, bo rozwiązanie samo się znajdzie, gdy nie będziesz o tym myślał*”. I tak faktycznie się dzieje. Bardzo często się zdarza, że „odpuszczamy” temat, a po jakimś czasie przychodzi odpowiedź, również nie rzadko pod postacią symbolu lub emocji. W całej historii, wielu ludzi,



zwłaszcza tych, którzy tworzyli coś nowego, przeżywało moment „ośnienia”. Bardzo często występowało to po dojściu do „granicy”, której nie potrafili przekroczyć, bazując na posiadanej wiedzy. Jako przykład można tutaj podać Archimedes, który prawo hydrostatyki odkrył i zrozumiał prawdopodobnie podczas popołudniowej sjszty w basenie. Kolejna osoba drzemała sobie smacznie pod jabłonią do momentu, kiedy na jej głowę spadło jabłko. W ten oto sposób powstała zasada dynamiki Newtona. Mendelejew przez długi okres pracował nad stworzeniem słynnej tablicy pierwiastków, nie potrafił w swej głowie znaleźć końcowego elementu swej idei. Rozwiązanie przyszło do niego podczas snu. Powszechnie znanym zjawiskiem w świecie nauki jest również fakt, że całkowicie niezależnie od siebie osoby, będące w różnych częściach kuli ziemskiej, w tym samym czasie opracowują nowe, często rewolucyjne, a jednak podobne do siebie rozwiązania. Takich przykładów można by mnożyć bez liku. Kolejnym, znakomitym przykładem są ludzie mający i kochający zwierzęta. Doskonale znają ich „czarodziejskie moce”. Np.: pies potrafi siedzieć pod drzwiami, czekając na swojego „pana”, który właśnie skończył pracę i jedzie do domu (nawet, jeśli kończy pracę o różnych godzinach). Albo pies,

który ze smyczą w pysku i machającym z radości ogonem patrzy na swego „pana”, który w tej samej chwili pomyślał o spacerze. Wiele zwierząt potrafi „czytać w myślach” swych opiekunów, bezbłędnie przewidując ich reakcje i zachowania. Wiele osób, szczególnie tych, którzy kochają przyrodę, twierdzi, że z roślinami można rozmawiać i że mają one również swoje emocje. Wiedzą o tym zielarki, umiejące widzieć „dusze ziół”, wiedzą o tym osoby, u których w domach kwiaty rosną i kwitną „jak szalone”, a także Ci, którzy przytulają się do drzew i czerpią z tego wiele przyjemności. Na bazie podanych wyżej przykładów, można założyć, że intuicja, na tym „ludzkim” poziomie w jakimś stopniu związana jest z odbieraniem informacji, z poziomu pozawerbalnego. Niektórzy, tego rodzaju stwierdzenie przypisują zjawiskom określanym jako szarlataneria lub czarna magia. W historii nauki wielokrotnie dochodziło do całkowitej zmiany postrzegania rzeczywistości. To, co powszechnie traktowane było jako magia, czy nadprzyrodzone zjawiska, po jakimś czasie stawało się zjawiskiem wytłumaczalnym z naukowego punktu widzenia. Można mieć nadzieję, że rozwój nauki spowoduje, że wiele zjawisk określanych dzisiaj pojęciem „paranormalnym”, w niedługim czasie okaże się najzwyczajszym zjawiskiem

fizjologicznym ciała i psychiki człowieka. Fenomen intuicji prawdopodobnie również zostanie w jakimś stopniu wyjaśniony. Niestety na przeszkodzie będzie pewnie nadal stała obecna forma postrzegania rzeczywistości. Od epoki Kartezjusza, czyli od prawie 400 lat nauka twardo stoi na stanowisku, że jedyną formą oceny badanych zjawisk jest analiza logiczna poparta badaniami fizykalnymi. Fakt, że na dziś nie powstały urządzenia oraz metodologie badań, mające na celu pomiary poziomu emocji, jakości dotyku i przekazywania informacji między ludźmi na drodze pozawerbalnej, nie znaczy, że w najbliższej przyszłości tego typu urządzenia nie powstaną. Sokrates, jeden z największych filozofów tego świata wypowiedział słynne słowa: „wiem, że nic nie wiem”. Oznacza to, że prawdziwa mądrość otwarta jest na nowe postrzeganie rzeczywistości i nowe horyzonty w nauce. Największe tajemnice znajdują się we wnętrzu człowieka, w harmonii jego serca z mózgiem i do dziś pozostają nie do końca zbadane.

Mniejszy „dostęp” do intuicji będzie miała osoba kierująca się w życiu twardą logiką i żelaznymi zasadami. Tak samo, dostępu do intuicji raczej nie znajdzie osoba zimna, wyrachowana, pełna agresji lub żalu do siebie

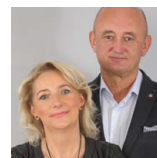


jest przyczyną wyczuwania przez serce matki tego, co dzieje się z ich pociechami. Dzięki temu, osoby bliskie bardzo często rozumieją się bez słów. Odczuwanie empatii automatycznie wycisza umysł, a połączone ze zdrowym rozsądkiem i określonymi zasobami wiedzy, otwierają nowe możliwości i perspektywy człowieka. Otwarte i ciepłe serce „podnosi na duchu” daną osobę, a także ludzi żyjących w jej otoczeniu, z któ-

przyjemności ciepła serca i zachwytu nad pięknem tego świata przeznaczyć kilkanaście minut dziennie, to prędzej czy później odczuje się większy spokój wewnętrzny, poprawę samopoczucia psychicznego i fizycznego oraz najwykreszą w świecie radość życia. Jest to nieustanny proces łapania marchewki zawieszanej przed nosem niż dumne trzymanie jej w rękach, jako zdobyczy i symbolu zwycięstwa. Nie ważne, jakim słowem określa się Wyższą Inteligencję dominującą nad naszym światem. Ważniejszy jest fakt, że dla większości osób, kojarzy się ona z Czystą Miłością. Próba nieustannej koncentracji na dominującej nad wszystkim „Dokonałości” przybliży nas do niej w większym lub mniejszym stopniu, w codziennym życiu. Dzięki temu można się zbliżyć do Cudu Mistyki i wyraźniej usłyszeć swój wewnętrzny głos. Parafrazując słowa Mahatmy Gandhiego, powiedzmy: „Nie zmienisz świata. Zmień siebie, otwórz swe serce, a świat wokół się zmieni, z korzyścią dla Ciebie. I poczujesz więcej”.

i świata. Nadęte ego i uparte trzymanie się „swojego jedyne go sposobu rozwiązania problemu” jest również bardzo skutecznym sposobem blokowania „wewnętrznej mądrości”. Wiedzą o tym znakomicie Ci wszyscy, którzy przynajmniej raz w życiu posłuchali wyłącznie swego umysłu, a nie serca, które podpowiadało inaczej. Aby usłyszeć swój wewnętrzny głos, należy uspokoić umysł, ale jednocześnie „rozgrzać serce”. Powszechnie słyszy się, że większą intuicję mają kobiety niż mężczyźni. I to nie dlatego, że mężczyźni są gorsi. Psychika i ciało kobiety przygotowywane jest przez Matkę Naturę do wydawania życia na świat. Mówi się raczej, że kobiety noszą swe pociechy „pod sercem”, a rzadziej, że „w brzuchu”. W tym okresie zdecydowana większość z nich „żyje miłością”. **Tak więc to „ciepło serca” lub głębokie zaangażowanie emocjonalne może być kluczem do bram intuicji, ważniejszym nawet od ciszy w umyśle. To właśnie „ciepło serca”, czyli empatia lub jeszcze inaczej – Koherencja Serca i Mózgu,**

rymi jest związana emocjonalnie oraz tych, którzy „odbierają na podobnych falach”. Wystarczy przynajmniej raz w życiu odczuć miłość osoby bliskiej, aby zrozumieć albo nawet poczuć te słowa. Ciepło serca, aby nie nadużywać słowa miłość, jest wpisane biologicznie w ciało, psychikę i duszę człowieka. I to właśnie ono powinno być codziennie „odkurzane” ze stresów, lęków i ciężkich myśli. Chodzi tu bardziej o codzienną powtarzalność, której konsekwencją są określone korzyści, niż o szumne i spektakularne deklaracje wygłaszane okazjonalnie. To jest raczej propozycja konsekwentnej, sprawiającej przyjemność — higieny fizjologicznych możliwości człowieka niż tak zwanego: „rozwoju duchowego”, głośno okazywanego wszem i wobec. Dziś standardem przyjętym przez większość ludzi jest higiena ciała. Nikt nie wyobraża sobie osoby pracującej z innymi ludźmi, która emanuje zapachem nieczystości i niepranej odzieży. **Gdyby na higienę serca (codzienny proces wybaczenia sobie i innym) oraz celebrowanie**


Władysław Batkiewicz

Fizjoterapeuta, autor książki „Starosłowiński Masaż Brzucha” (Wyd. KOS 2016r.), autor i współautor licznych publikacji popularnonaukowych, twórca Funkcjonalnej Terapii Trzewi, autorskiej

formy terapii wisceralnej, która powstała na bazie własnych doświadczeń zawodowych oraz wieloletnich kontaktów z Centrum Mikrokinezyterapii we Francji, z Uniwersytetem Medycznym (Katedra Medycyny Alternatywnej) we Lwowie oraz Instytutem HeartMath w Kalifornii. W kraju i za granicą prowadzi branżowe wykłady, a także kursy: Starosłowiński Masaż Brzucha (SMB), Funkcjonalna Terapia Trzewi (FTT) oraz Mikrokinezyterapia. Obecnie, wraz z żoną, zaangażowany jest w obserwacje i badania naukowe związane z pracą fizjoterapeutów i terapeutów manualnych będących w stanie koherencji serca i mózgu.


**FUNKcjonalna
TERAPIA TRZEWI**

Zapraszamy na strony:
www.funkcjonalnaterapiatrzewi.pl;
www.staroslowinskiemasazbrzucha.pl;
www.mikrokinezyterapia.org;
www.atao.co

Renata i Władysław Batkiewicz
 tel.: +48 730 666 736
 e-mail: batkiewicz.rw@gmail.com