

POHYBOVÝ APARÁT

Klouby


1. Koleno

Biologicky:

Kloub nesoucí velkou zátěž, spojení stehenní a holenní kosti. Bolesti vznikají při přetížení, zánětech, artróze.

Emoce:

Kolena symbolizují pokoru a schopnost pokleknout – přiznat si, že nemůžu všechno jen silou. Bolest ukazuje na problém se schopností přizpůsobit se, ohnout se bez pocitu ponížení.

 Emoce: tvrdohlavost, strach ze ztráty kontroly, odpor, ponížení, frustrace.

Přesvědčení:

- „Musím stát pevně, i kdyby to bolelo.“
- „Pokora je slabost.“
- „Když se ohnu, ztratím důstojnost.“
- „Nemůžu ustoupit ani o krok.“


2. Kyčel

Biologicky:

Nosný kloub, základ chůze a pohybu vpřed.

Emoce:

Kyčle ukazují na schopnost jít vpřed a tvořit směr. Bolest nebo blok ukazuje na strach udělat krok, posunout se v životě, rozhodnout se.

 Emoce: strach z budoucnosti, nejistota, stagnace, frustrace, bezmoc.

Přesvědčení:

- „Nemůžu se pohnout z místa.“
- „Jít vpřed je nebezpečné.“
- „Když se rozhodnu, přijdu o jistotu.“
- „Moje cesta není správná.“

3. Rameno

Biologicky:

Velmi pohyblivý kloub, často náchylný k blokádám a zánětům.

Emoce:

Ramena symbolizují, co neseme. Bolest ukazuje na příliš velkou tíhu – odpovědnost, povinnosti, které člověk na sebe naložil.

👉 Emoce: přetížení, vina, frustrace, smutek, odpor.

Přesvědčení:

- „Musím nést všechno na svých bedrech.“
- „Nemám právo požádat o pomoc.“
- „Když povolím, všechno se zhroutí.“
- „Jsem zodpovědný za všechny.“

4. Loket

Biologicky:

Kloub umožňující ohýbání ruky. Často postižený zánětem šlach („tenisový loket“).

Emoce:

Loket = schopnost ohýbat se a zároveň se chránit. Problémy ukazují na téma pružnosti a hranic – neumím se ohnout ani nastavovat zdravé hranice.

☞ Emoce: tvrdost, hněv, odpor, neústupnost, frustrace.

Přesvědčení:

- „Musím se bránit za každou cenu.“
- „Když povolím, ublíží mi.“
- „Nemůžu být pružný, zlomí mě to.“
- „Musím jít tvrdě, i když to bolí.“

5. Zápěstí

Biologicky:

Kloub jemné koordinace, citlivý na přetížení, syndrom karpálního tunelu.

Emoce:

Zápěstí je o obratnosti a schopnosti jednat jemně. Problémy ukazují na pocit svázanosti, nemožnost vyjádřit tvořivost a lehkost.

☞ Emoce: frustrace, pocit omezení, nejistota, bezmoc.

Přesvědčení:

- „Nemůžu svobodně tvořit.“
- „Jsem svázaný, nemám volnost.“
- „Moje činy jsou slabé, nemají cenu.“
- „Nemám lehkost v životě.“

6. Kotník

Biologicky:

Stabilizační kloub, propojení s chůzí a rovnováhou.

Emoce:

Kotníky jsou symbolem stability a flexibility zároveň. Bolesti ukazují na problém s jistotou – stát pevně a přitom se hýbat vpřed.

☞ Emoce: strach, nejistota, slabost, bezmoc.

Přesvědčení:

- „Nemám pevnou půdu pod nohama.“
- „Pohyb vpřed je nejistý.“
- „Můžu kdykoli ztratit rovnováhu.“
- „Nejsem dost stabilní, abych obstál.“

 **Páteř**

Krční páteř (C1–C7)

Biologicky:

Spojuje hlavu s tělem, zajišťuje hybnost, prokrvení mozku.

Emoce:

Krční páteř = pružnost a komunikace. Bolest znamená tvrdohlavost, neochotu „otočit hlavu“ jiným směrem, vidět jiný pohled.

☞ Emoce: tvrdohlavost, odpor, strach, frustrace.

Přesvědčení:

- „Musí to být podle mě.“
- „Nemůžu změnit úhel pohledu.“
- „Když povolím, ztratím sebe.“
- „Moje cesta je jediná správná.“

Hrudní páteř (T1–T12)

Biologicky:

Spojení s hrudníkem, srdcem, plícemi, žaludkem.

Emoce:

Hrudní páteř nese téma zodpovědnosti, břemene a srdce. Bolesti ukazují na tlak, co člověk nosí na hrudi – povinnosti, bolesti, křivdy.

☞ Emoce: tíha, vina, smutek, přetížení.

Přesvědčení:

- „Musím nést všechno na svých bedrech.“
- „Nemám právo uvolnit se.“
- „Nesmím dát své srdce na lehkost.“
- „Jsem zatížený, nemůžu pustit.“

Bederní páteř (L1–L5)

Biologicky:

Spojení s břichem, pánví, nohama. Často trpí přetížením.

Emoce:

Bedra = základní stabilita a energie k životu. Bolesti znamenají strach o materiální jistoty, přežití, finance, rodinu.

👉 Emoce: strach, nejistota, bezmoc, frustrace, únava.

Přesvědčení:

- „Nemám oporu v životě.“
- „Nemám dost prostředků, abych přežil.“
- „Nesu na bedrech rodinu, tíhu života.“
- „Nemám právo cítit se stabilně.“

Křížová kost a kostrč

Biologicky:

Základ páteře, opora pro pánev, ukotvení těla.

Emoce:

Křížová kost = kořen života. Bolesti ukazují na oslabení základní důvěry v život, v rodinu, v bezpečí. Často téma „nemám právo být“.

👉 Emoce: strach, bezmoc, nejistota, pocit neukotvení.

Přesvědčení:

- „Nemám právo tu být.“
- „Život je nebezpečný.“
- „Moje kořeny nejsou pevné.“
- „Jsem ohrožený ve své existenci.“