

Symbolika części domu.

Część 4, **PODŁOGA**

Podłoga , symbolizuje materię. Połączenie z Ziemią. A także, ze swoim ciałem.

{ O połączeniu z ciałem, z materią }

Temat ukorzeniania, bycia w zgodzie ze sobą, akceptacji swojego ciała, jest bardzo obszerny.

Czy można powiedzieć, że to za jaką dbałością traktujemy naszą podłogę, stanowi odbicie tego, jak patrzymy na własne ciało?

Nauki Dalekiego Wschodu bardzo inspirują w tym zakresie. Traktując każdą sferę naszego życia symbolicznie i metaforycznie. Pokazując ścisły związek ciało- dom-umysł.

Połączenie to jest energetycznym związkiem, który jest odbiciem nas samych i naszego podejścia do siebie. A przecież to jak traktujemy siebie jest bezpośrednim wyznaczeniem tego, jak podchodzimy do innych. Skupmy się zatem by jak najlepiej i najszerzej spojrzeć na siebie samych.

Czym jest dla Ciebie podłoga? Co ona symbolizuje?

Jest metaforyczną Ziemią, oparciem. Daje poczucie bezpieczeństwa, ugruntowania, bycia w zaufaniu do życia i jego rozmaitych przejawów.

„ Kiedy biegiesz po ziemi i biegiesz razem z ziemią, możesz biec bez końca.” ¹



(Fotografia znaleziona w internecie.)

Podłoga sprzyja rozluźnieniu. Przeniesienie różnych aktywności właśnie na ten poziom jest kolejnym bodźcem do tego by utrzymywać podłogę w czystości.

W czasach starożytnych znacząca część życia odbywała się na podłodze, wokół paleniska.

Taka atmosfera sprzyjała otwartości, zacieśnianiu więzów i budowaniu relacji.

W obecnych czasach wszystkie „ważne” rozmowy odbywają się przy stołach.

Tak też uczymy się, tworzymy, jemy. Podłoga jest zapomnianą przestrzenią, pełniącą współcześnie funkcje użytkowe. Ciekawe jest, że pisząc te słowa, siedzę skrzyżnię na podłodze, na swojej macie do jogi, a laptop jest na siedzisku krzesła.

{ Jak nawiązać lepsze połączenie ze sobą- z Ziemią? }

Podłoga jest pierwszym bezpiecznym miejscem kiedy jesteśmy niemowlętami. Uczymy się pełzać, raczkować, tak poznajemy świat. Podłoga jest miejscem zabaw dzieci i ich rodziców. Jest powrotem do bez troski, do rozluźnienia.

Kładąc się na macie, na trawie, leżąc, dajemy ciału sygnał „czas odpoczynku”. Nasza energia, uwaga, przechodzi z umysłu do odczuwania. Stajemy się spokojniejsi, delikatniejsi, czulsi. Bezbronni. Świetnym sposobem na lepsze ukorzenie w ciele jest **chodzenie boso**. Jeśli nie masz ogródka, chodź boso (ewentualnie w skarpetkach) po domu.

Kiedy tylko nadarza się ku temu okazja razem z Klientami, **tworzymy właśnie na podłodze**, dywanie. Zauważalnie bardziej polegamy wówczas na swojej intuicji, odczuwaniu aniżeli na myślach i sztywnych mentalnych zasadach.

{ Inspiracje do dobrych zmian }

Co możemy zrobić w tym kontekście w naszym mieszkaniu?

Należy zejść do podłogi, dosłownie. Czyli ręczne, na kuckach, myć podłogi. Brzmi absurdalnie i niedorzecznie? Im większy sprzeciw i oburzenie czujesz, tym bardziej zaskakujące mogą być efekty kiedy wykonasz tę pracę.

Takie połączenie było normalnie za czasów naszych przodków. I jest jedynym, które istnieje w klasztorach buddyjskich. Każda praca, którą wykonujemy w swoim domu, może być jak medytacja.



(Fotografia znaleziona w internecie.)

Oddanie, skupienie, cierpliwość i konsekwencja. Takie cechy możemy w sobie wykształcać przy myciu podłogi we wspomniany przeze mnie sposób. Jest to chwila dla siebie- jeśli tak to potraktujesz. Jako praktykę zanurzenia w sobie.

Mieć kłody pod nogami. Czysta przestrzeń pod nogami jest bardzo symboliczna. Mówi o tym po czym stąpamy i jak kształtujemy przestrzeń, po której chodzimy. Każda czysta powierzchnia przekłada się na nasze podświadome odczuwanie miejsca, jako spokojnego, cichego i zapraszającego.

Mój kawałek podłogi. Czyli przysłowiowy skrawek swojego miejsca na ziemi. Takiego, które jest oazą, dobrą przystanią. Miejscem wytchnienia.

Kiedy projektuję dla swoich klientów, wielką uwagę oddaję podłodze. I doradzam z intencją by była dobrym podłożem pod ich dalszy rozwój.

Medytacja, techniki, oddechowce, asany (czyli pozycje ciała), są znakomitym sposobem na to by powrócić do swojego ciała. By je na nowo pokochać i szanować.

Także **świadome bieganie**, które jest połączone z oddechem, znakomicie wpływa na ucieleśnienie. Spacer, **połączenie z naturą**, lasem, łąką.

Płaskie, wygodne obuwie bardzo sprzyja byciu w ciele i swobodnemu ruchowi.

Co jeszcze możesz zrobić by poczuć lepsze ukorzenie?

W przestrzeni mieszkania, **ogrzewanie podłogowe** jest bardzo przyjemną formą połączenia z Ziemią.

Przede wszystkim dlatego, że sprzyja chodzeniu boso, także w chłodniejsze, zimowe dni. Możesz zamówić podłogę, która ma **ciekawą strukturę, kolor, kształt** (podłogi stylizowane- żywiczne) Wszystko co, sprawi, że zaczniesz nawiązywać głębsze połączenie z przestrzenią, po której stąpasz, oznacza, że jest dobrym dla Ciebie rozwiązaniem.



(Fotografie znaleziona w internecie.)

Naturalne materiały, jak kamień, drewno. To bardzo sprzyja zdrowiu i dobremu samopoczuciu. Też chętniej chodzimy wówczas boso i wykonujemy część codziennych czynności schodząc do przysłowiowego „parteru”.

Spróbuj nadać swojej podłodze nowe, znaczenie. Niech stanie się bardziej „aktywną” częścią twojego mieszkania. Zobacz jaki wpływ będzie to miało na Ciebie. Jak będziesz się zmieniać. Czy poczujesz siebie bardziej rozluźnioną, rozluźnionym? Bardziej skontaktowanym z ciałem i zmysłami?

Może **stworzysz nowe miejsce na swojej podłodze**, które będzie miejscem kontemplacji, odpoczynku twórczości albo miejscem na rozmowy z przyjaciółmi? Ciepły dywan, miękkie poduchy, przytulne światło, zapach świec i Twoja ulubiona muzyka.

Jeśli zrealizujesz coś wyjątkowego dla siebie, i swojej przestrzeni mieszkalnej, po lekturze tego artykułu, podziel się tym proszę ze mną. Tym czasem, życzę radosnego stąpania przez życie.

Kaja Kochańska

Tekst i opracowanie: Kaja Kochchańska / www.kajakochanska.com

* Cytaty

¹ [Christopher McDougall](#), „Urodzeni biegacze”

* Ciekawa lektura dotycząca uziemienia:

<https://cozdrowe.pl/zdrowie/88-terapie-lekarze/388-chodzenie-boso-jest-zdrowe.html>

