



O DOTEKU JINAK

Hmatový smysl je velice významný pro vývoj a prospívání jedince, jeho zkušenost a uvědomování si sebe sama i okolního světa.

Doteky a chemie

Masáže, snižují produkci stresového hormonu kortizolu, čímž posilují imunitní systém, stimulují vegetativní nervovou soustavu a stabilizují srdeční činnost, dýchání i krevní tlak. Uvolněné hormony, zejména inzulin, zlepšují využití potravy (což vede u novorozenců k váhovému přírůstku). Zvýšená produkce adrenalinu a noradrenalinu je u novorozenců příznačná pro procesy zrání plic a sympatického nervového systému, autonomě řídícího základní životní funkce.

(Např. v inkubátoru dohání předčasně narozené děti rychleji své opoždění v důsledku nezralosti, jsou-li 3x denně hlazeny. Jak zjistili terapeuti floridského Institutu pro výzkum doteků, kojenci, kteří jsou hlazeni, mohou „být propuštěni“ domů až o 6dní dříve ve srovnání s nehlazenými-nemasírovanými novorozenci)

Hmat plodu je vyvinutý již v 6 týdnu po početí. Hmat je naším prvním smyslem.

S 5 – 20 miliony senzorů – zatím je nikdo nespočítal – je kůže naší vnímavou (senzitivní) schránkou těla. Jde o vnímavou hranici s vnějším světem – hlásí zda je něco horké, chladné, špičaté, tupé, drsné, hladké, bolestivé, měkké, tvrdé, těžké nebo lehké anebo někde mezi těmito póly.

Receptory v kůži zachytí pečlivě každou změnu. V těsné blízkosti asi 5 milionů tělesných chloupků jsou povrchové dotekové senzory uloženy tak hustě, že reagují, už když závan vzduchu pohne chloupky o pouhých 0,001 mm.

Naše „hlásiče doteků“ jsou sice stále ve střehu, ale utlumí svou aktivitu, pokud se stále něco opakuje (např. u dotekových vjemů z oblečení...). Hmatová čidla nereagují jen na nové podněty – neustále sledují, co tělo dělá, zda a jak se pohybuje nebo je v klidu, a registrují, zda jsou kůže, svaly, šlachy a klouby nataženy, napjaty, stisknuty, posunuty či zatíženy.

Ale citlivost našeho těla je rozdělena nerovnoměrně a tím i rozlišovací schopnost na různých místech na těle. Na zádech je kůže silná a podráždění 2 bodů vzdálených méně než 7mm je vnímáno jako jediný podnět. Naproti tomu v oblastech s nejvyšší hustotou hmatových tělísek – na rtech, jazyku i jiných erotogenních zónách – jsou citové vjemy velmi intenzivní a detailní. Celá řada různých receptorů zde produkuje skvělé pocity smíchané z napětí, doteků, vibrací a tlaků, které zažíváme při laskání, polibcích a sexu.

Podobně dokonale jsou vybaveny naše ruce – 2000 receptorů je umístěno v bříšku jediného prstu.

(Např. při zvednutí číše se děje toto: senzory na prstech registrují jak silně je kůže váhou sklenice deformována a zda je nádoba těžší nebo lehčí, než se očekává. Během 80 milisekund se postarají o přiměřenou korekci tlaku prstů na stěnu číše, aby nevyklouzla z ruky).

Dodnes je záhadou, jak fungují naše dlaně s jemnými spirálovými rýhami a co vlastně při dotycích vnímáme. Je doloženo, že nervy vedou informace ze špiček prstů ve formě elektrických impulzů rychlostí 30-50 metrů za sekundu, ale už nevíme, jak jsou signály v mozku přijímány a transformovány v pocity.

Hmatový smysl jako jediný z našich smyslů nejde „vypnout“, je vůlí nepotlačitelný. Můžeme zavřít oči, ucpat si nos i uši a nedat jazyku nic ochutnat, ale stále musíme vnímat nějaké pocity-vjemy.

Při psaní tužkou „sklouzne“ váš hmatový smysl do špičky tužky, takže cítíte kontakt s papírem. Komu se podaří paralelně s chodníkem zaparkovat auto do mezery, tak na chvíli rozšířil svou pocíťovanou tělesnou hranici na obrysy auta. Kdo umí s loutkami, vklouzne po šňůrách, na nichž loutky vodí, do jejich těla a hraje jako by sám stál na scéně.

Lidé mají úchopový reflex od narození. Ruce jsou posly našich citů. Proč lidé téměř nutkavě musí vše brát do rukou? Při aktivaci neuronů, kterou spustíme při přejíždění rukou po vlasech, kůži, srsti, mechu, kamenech a zálibném zkoumání cizích povrchů, vnímáme ve zvýšené míře i sebe sama. Neboť každý taktilní (dotykový, hmatový) zážitek posílá mozku aktuálně platný snímek našeho těla. Tomu odpovídá síla naší touhy po nových podnětech.

(Doteky vzbuzují city – Tělo reaguje na masáže uvolněním informačních působků /tzv. poslů/. U těhotných odbourávají masáže stresový hormon kortizol, a snižují tak riziko předčasného porodu).

Zpracoval David Rozbroj – zdroj informací: časopis GEO - červenec 2008