



METODICKÁ PŘÍLOHA 89

CHODIDLA, PÁNEV, HLAVA ANEB VEZMEME TO OD PODLAHY

*Pohyb
je život*

Metodická příloha časopisu
pro všechny příznivce
aktivního způsobu života
24. ročník | číslo 1 | březen 2020
ISSN 1212-0669
www.caspv.cz

ČESKÁ ASOCIACE



**SPORT
PRO VŠECHNY**

Chodidla, pánev, hlava

aneb Vezmeme to od podlahy

Text a foto: Radka Mothejzíková, metodička OMM ČASPV

Zdravotní tělesná výchova patří mezi pilíře, o které se opírá i Sport pro všechny. Jedná se o jednu z forem tělovýchovného procesu, která v první řadě usiluje o zlepšování a upevňování zdraví zdravotně oslabených jedinců a včasnou prevenci.

Vzhledem k nárůstu zdravotních poruch u současné populace význam zdravotní tělesné výchovy stále roste. Ale zkuste doporučit „zdravotní cvičení“ někomu, kdo má třeba zvětšenou bederní lordózu nebo ploché nohy, a zatím ho nic nebolí. Zejména mladší ročníky nad touto nabídkou většinou ohrnou nos. Představí si totiž pravděpodobně nezáživnou rehabilitaci a dají přednost aerobiku, zumbě, případně fit centru, kde si budou tělo dál (až na výjimky) bezmyšlenkovitě huntovat. Přitom existuje spousta variant zdravotního cvičení, oslovujících široké vrstvy. Patří sem například Pilates, jóga, taiči, Daflex a další specializované metody. Máme však i jinou volbu – můžeme se spolehnout na inteligenci vlastního těla, důvěřovat mu a čerpat inspiraci z vlastních zdrojů. Musíme však umět pozorovat, naslouchat, cítit, plně prožívat. Všechny procesy se tak postupně stanou běžnou a přirozenou součástí našeho nového životního stylu.



Vitruviánský muž – lidské tělo jako vzor dokonalosti. Harmonii těla a ducha hledal i renesanční umělec Leonardo da Vinci

Pohyb je život

Pohyb je život a život je pohyb. Jak výstižné je toto motto, které si dala do vínku Česká asociace Sport pro všechny! Ale opravdu stačí se jen hýbat? Není to přece jen málo, konat pohyby a na nic při tom nemyslet? V zásadě to ani nejde, i mysl má svou dynamiku a právě ona nás pohání neustále vpřed. Informace, které nám přináší, bychom se však měli naučit třídit a analyzovat. Zejména, pokud se rozhodneme pohybovat zdravě.

Zdraví podle WHO

Na otázku: „Co je pro vás v životě nejdůležitější?“ odpovídáme většinou: „Zdraví“. Světová zdravotnická organizace (WHO) v roce 1946 definovala pojem zdraví jako „stav kompletní fyzické, mentální a sociální pohody, a nesestává se jen z absence nemoci nebo vady“. Máme to zde tedy černé na bílém – k zachování rovnováhy potřebujeme nejen tělesnou, ale i duševní a duchovní rovinu. Vše je vzájemně propojené, a pokud chřadne duše, ochabuje tělo. Chátrá-li tělo, zákonitě se to podepíše na duševní pohodě. Komu by nevadilo, že je omezen v pohybu, nebo ho něco bolí?

Kalokagathia – panhelénský ideál krásy a dobra

Abychom zachovali rovnováhu mezi tělesnou, duševní a duchovní rovinou, měli bychom na sobě neustále pracovat. Pečovat o své fyzické, mentální a spirituální tělo. Není třeba vymýšlet nějaké novoty – naši předkové nám zanechali

odkaz v podobě principu kalokagathia, který v sobě zahrnuje všechny výše zmíněné prvky. Kalokagathia, neboli kalos kai agathos (krásné a dobré) vyjadřuje přesvědčení, že harmonické propojení těchto dvou abstraktních veličin – krásy a dobra – je nepostradatelnou a nepřekonatelnou ideou harmonického rozvoje osobnosti, člověka jako celku.

Člověk jako harmonický celek (ale ve dvou se to lépe táhne)

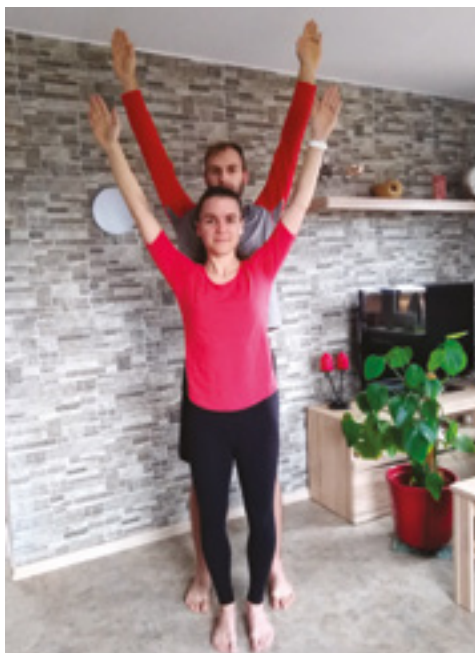
Nesoulad mezi myslí, duší a tělem může být příčinou různých zdravotních oslabení. Postupnou harmonizací všech úrovní můžeme dosáhnout nápravy, vyžaduje to však aktivní přístup, a třeba i změnu životního stylu. Můžeme podstoupit sebeobjevovací proces, kdy budeme konfrontováni se svými slabostmi a nedostatky, jak fyzickými tak duševními, a budeme pracovat na tom, abychom nastolili v našem těle rovnováhu. Pokud máte spřízněnou duši, ať už je to kamarád či životní partner, pozvěte ho na tuhle dobrodružnou cestu také. Můžete objevovat společně, vzájemně se motivovat a kontrolovat případné chyby při provádění cviků.



Návrat ke kořenům – pojďme na to od lesa

Než se pustíme do hledání harmonie v pohybu, zkontrolujeme, jak jsou na tom naše kořeny.

Jelikož jsme živoucí bytostí a naším domovem je příroda, pojďme na to od lesa a představme si, že jsme strom. Krásný, rovný strom, kterým proudí životodárná míza od kořenů k těm nejmenším větvičkám a listům. Kořeny jsou naše nohy, kmenem trup, a větvemi s listy naše paže, prsty, hlava... Kdyby se míza nedostala tam, kam má, větve uschnou, listy opadají. Proto je naším úkolem hledat celkové propojení v těle, od chodidel až k vrcholku hlavy, do konečků prstů. V každé pozici, kterou zaujeme, při každém cviku, který budeme provádět, věnujeme pozornost nejen jádru, ale i akrálnímu partiím. Propojení jednotlivých segmentů má nesmírný vliv na držení těla, kvalitu pohybu a stabilitu. V první řadě tedy musíme pořádně zakořenit, najít stabilní stoj.



Stabilitu představuje slon

Při hledání výchozí pozice pro většinu pohybových aktivit, správného a stabilního stoje, nám může pomoci představa sloní tlapy. Sloni jsou i přes zavalitý vzhled velmi obratní a pohybují se tiše. Když pokládají chodidlo, vypadá to, jako když se rozprostře elastický polštář, který rovnoměrně rozkládá hmotnost těla na celou jeho plochu. Vnímejte tedy naše chodidlo jako tlapu slona abychom cítili, že země se do-

týká každý centimetr čtvereční našich chodidel a naše váha se na ně rozprostře. Jakmile máme plný kontakt se zemí, rozšiřujeme pozornost výš, k dalším segmentům našeho těla, abychom našli správné těžiště a zaujali vzpřímený stoj. Na jeho udržování se podílejí svalové skupiny, kterým říkáme posturální svaly. Ty tvoří souvislý pás podél mechanické osy těla (těžnice) od hlavy až po paty. Nejdůležitějšími posturálními svaly jsou ty, které drží pravoúhlé postavení bérce a nohy, svaly na přední straně stehna, svaly kontrolující postavení kyčelních kloubů a hluboké svaly podél páteře.



Ideální stoj – správné prostorové uspořádání

Při držení těla se neustále musíme vyrovnávat s gravitací. Proto je důležité jednotlivé tělesné segmenty co nejvýhodněji prostorově uspořádat. Ideální stoj by měl vypadat tak, že chodidla postavíme rovnoběžně, dolní končetiny jsou volně u sebe, kolenní a kyčelní klouby ponecháme nenásilně natažené. Pánev nepodsazujeme, hýžďové svaly nezatínáme. Ramena máme spuštěná volně dolů, lopatky jsou celou plochou přiloženy k zadní straně hrudníku a lehce přitaženy k páteři. Hlava je vzpřímená, brada svírá s osou těla pravý úhel, pohled zpřímá. Komu se to zdá příliš složité, může si jako pomůcku zvolit mantru „chodidla – pánev – hlava“. Když tyto tři stěžejní body nastavíme tak, aby byly nad sebou, to ostatní mezi nimi se už „nějak porovná“. K dokonalosti se propracujeme postupně.



Pozice stoj je zdánlivě jednoduchá...



Velmi drobné změny nejsou skoro vidět (například pohled zpřímá, propojení trupu a paží až do konečků prstů), ale při cvičení je budete zřetelně vnímat

Malý trik, který odhalí, na co jsme si zvykli

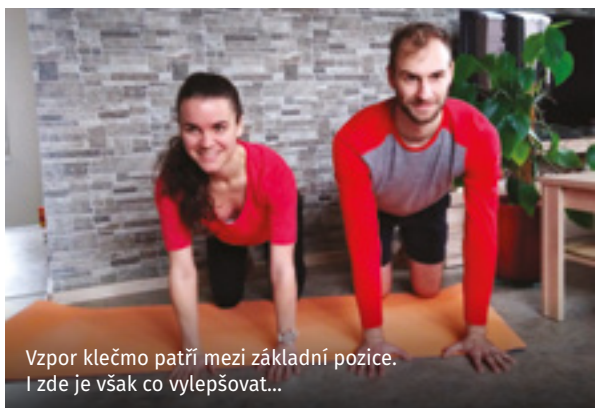
Nyní jsme se tedy naučili, jak uspořádat díly našeho těla, a připadá nám, že stojíme krásně rovně. Pojdme si ještě něco vyzkoušet. Postavte se bokem k zrcadlu, nebo někoho požádejte, aby vás pozoroval.

- zaujměte ideální stoj
- lehce nadzvedněte prsty u nohou
- vyrovnejte své těžiště (většinou dojde k mírnému vychýlení celého trupu vzad)
- položte prsty zpět na zem, aniž byste ztratili předchozí pozici trupu
- uvědomte si, jak se cítíte (pravděpodobně si připadáte mírně naklonění vzad)
- podívejte se pomalu do zrcadla nebo se zeptejte svého pozorovatele, jak to vypadá

Většinou zjistíte, že teprve nyní stojíte krásně rovně. Váš mozek a vaše tělo se však tomuto pocitu vzpírají. Doposud mají totiž zafixovanou pozici hlavy, kdy je mírně nachýlená vpřed, a potažmo i trup. Jedná se třeba jen o pár milimetrů, nicméně to tam je. A gravitace působí... Zvyk je sice železná košile, ale jakmile se naučíte používat ono skutečně správné nastavení, tělo i mysl stereotypy přehodnotí, a časem se s novou pozicí ztotožní.

Pěstujte efektivní a zdravý pohyb

Aby naše pohybová aktivita měla co největší smysl a abychom si co nejméně ubližovali, měli bychom se snažit o co nejeefektivnější využívání všech složek, jež tvoří naše tělo. Když už se pustíme do cvičení a věnujeme mu určité úsilí a čas, tak ať to stojí za to. Zvládl jsme ideální stoj, zvládneme i efektivní a zdravý pohyb. Zaměříme se na svalovou koordinaci, postavení kloubů a nastavení mysli. Počítejte s tím, že zpočátku to nebude úplně jednoduché, ale tohle hledání a pitvání může být i zábava a dobrodružství. Některé objevy nám často otevrou netušené obzory. Jde o to, že lidé mnohdy cvičí automaticky a bezmyšlenkovitě kopírují svého instruktora. Upaží, připaží, sednou si a zase se postaví, chodí, skáčou, zapotí se, vyplaví nějaké ty endorfiny a to jim stačí. Zkrátka jsou spokojení, že se hýbou, ale hlubší smysl jim uniká. Potom není divu, že se u nich rozvine nějaká svalová dysbalance, nebo si dokonce přivodí úraz. Zejména ve zdravotní tělesné výchově bychom se takového přístupu měli vyvarovat, a pokud působíme jako trenéři či instruktoři, nenecháváme si tyto hlubší informace a poznatky pro sebe a šíříme je dál. A pamatujte - i zde platí, že opakování je matka moudrosti.



Vzpor klečmo patří mezi základní pozice. I zde je však co vylepšovat...

Drobné změny s velkým dosahem

Všimněte si například, že když ve stoji propnete nohy, převezmou podpůrnou funkci kolena, kdežto při mírném pokrčení v kolenou a kyčlích (lehkém odemknutí kloubů) se rázem zapojí svaly. Aktivují se ty správné struktury, s jejich pomocí převezmeme kontrolu nad rozložením váhy našeho těla a klouby šetříme.

Podobné je to u vzporu klečmo, kde si stejný princip můžeme ověřit „odemknutím“ loketních kloubů. Téměř okamžitě ucítíme, že napětí v loktech způsobené tíhou těla se uvolní a do práce se pustí svaly paží. Hlava by měla být v prodloužení trupu, abychom nepřetěžovali partii krční páteře.



Propnuté lokty se zatížením kloubů



Mírně pokrčené loketní klouby – téměř neznatelná změna způsobí zapojení svalů paží

Pro zdravý stav páteře je důležité posazení hlavy. Obvykle necháváme šíji lehce nachýlenou vpřed nebo naopak – v mírném záklonu. Jelikož hlava váží několik kilogramů, dochází (tak či onak) k značnému přetěžování šíjových svalů, což má negativní vliv na stav krční páteře. Když však upravíme pozici hlavy podle pokynů u ideálního stoje (či „mantry chodidla – pánev – hlava“), měli bychom ucítit, jak práci šíjových svalů převzou svaly zádové, které jsou mnohem větší a poskytují páteři silnější podporu.

Takových příkladů existuje celá řada a o některých se zde ještě dočtete. Budeme-li cvičit tímto stylem, zabijeme dvě mouchy jednou ranou – jsme šetrní k našim kloubům i páteři a dovolíme svalům plnit jejich přirozenou funkci.

Pánevní priority: uvolnit, prokrvit, prohřát

Poměrně častým jevem jsou bolesti zad v dolní části páteře, v oblasti beder a kyčlí. Lidé se často zaměří přímo na tuto partii, hledají a zkouší nejrůznější cviky, ale úleva se nedostavuje. Příčinou těchto potíží však může být postavení pánve a její celkově malá pohyblivost s nedostatečným prokrvením. Kromě bolestí beder a kyčlí se mohou přiřadit otoky nohou, vracející se gynekologické záněty, mykózy, poruchy menstruačního cyklu, hemeroidy, ochablosti pánevního dna a dokonce i neplodnost a psychické poruchy.

Odstranění bloků skloubení mezi pávně a páteří je tedy nesmírně důležité. Přejít mezi kosti křížovou (os sacrum) a kosti kyčelní (os ilium) se nazývá křížokyčelní (sakroiliakální) kloub, ve zkratce SI. Na rozdíl od většiny kloubů, které tvoří kloubní hlavice a jamka, je tento tvořen dvěma drsnými ploškami, které na sebe přiléhají. Je to tedy takzvaný tuhý kloub. Vykonává pohyby malého rozsahu ve směru předozadním, kolem horizontální osy a kývavý. Všechny jsou pro postavení pánve, a potažmo celé páteře, velmi důležité. Je tedy na nás, abychom této partii věnovali pozornost, kterou si opravdu zaslouží a snažili se o uvolnění. Pomohou nám již zmíněné cviky ve stoji i ve vzporu klečmo, které jsou zaměřeny na propo-

jení tělesných segmentů a zapojení hlubších svalových skupin.

Tipy pro uvolnění pánve

- Pohled na zpevněné pozadí je sice pěkný, ale nic se nemá přehánět. Zapomeňte občas na stažené půlky podobné dvěma stroužkům česneku. Zaměřte se na uvolnění velkých hýžďových svalů v stoji a při chůzi, přizvěte do pohybu další, doposud opomíjené svalové skupiny. Měli byste cítit, že po uvolnění hýždí se více zapojí svaly ve spodní části břicha, pánevní dno a svaly stehén.
- Dopřejte si uvolnění při tanci, ať už zvolíte latinsko-americké rytmy, naše lidové tance či libovolné etnické tance z celého světa. Ideální jsou pro tento účel tance břišní, které však asi vyhledávají převážně ženy. Nejrůznější kroužky, vlny a osmičky jsou jako stvořené k rozpohybování a prokrvení oblasti jejich lůna.
- Potlačte vrozený stud, živený dobře míněnými radami rodičů, kteří nás nabádali, abychom nevstrkovali zadek a nekroutili jím. Nechme této partii svobodnou vůli přirozeně se rozkomíhat či vyklenout a užívejme si pocity uvolnění, které se po čase rozvinou, a my je začneme vnímat. Ten pocit je skutečně osvobozující.
- Zařaďte do cvičení co nejvíce rotačních pohybů, abdukci, addukci, flexi i extenzi v kyčlích. Doprovodným efektem je, kromě uvolnění, příjemné prohřátí způsobené prokrvením. Poděkuje vám celá pánevní oblast včetně reprodukčních orgánů.
- Nezapomeňte na pravidelný sex, doprovázený vzájemnou ohleduplností a důvěrou.



Správný sed někdy není žádný med

Tak, jako jsme si nacvičili ideální stoj, potřebujeme pro naše efektivní a zdravé cvičení nalézt i správný sed. Což není věc snadná, ba dalo by se říci, že často přímo nelehká. Možná jste to pocítili na vlastní kůži – při zkrácených svalch na spodních stranách stehna a v oblasti beder se sed promění v Tantalova muka. Nemá však cenu pokračovat ve cvičení, vycházejícím z pozice v sedu, pokud jej předem nezvládneme provádět správně. Jednou z pomůcek je následující „figl“.

- Posadte se co nej pohodlněji, ale snažte se příliš nekrčit kolena a nekulatit záda. Trochu se zavrťte, abyste co nejlépe ucítili dotek sedacích kostí se zemí. Můžete si pomoci oporou o ruce.
- Vychylte se mírně vlevo, zasuňte dlaň pravé ruky pod pravou půlku hýžděového svalu, přiložte ji na něj a posuňte/potáhněte jej vzad – dosedněte. Totéž udělejte na druhé straně. Znovu se zavrťte, „najděte“ sedací kosti. Téměř okamžitě byste měli zpozorovat, jak se vám přirozeně protahují partie na spodní straně nohou.
- Intenzivnějšího protažení docílíte, pokud dopnete kolena a zároveň se patami snažíte dosáhnout co nejdál.



Staňte se pozorovatelem a tvůrcem svých pocitů

Ať už zaujímáme jakoukoliv pozici, měli bychom se v ní cítit pokud možno příjemně. Jakmile zaregistrujeme napětí, nebo dokonce bolest, ustoupíme „o krok vzad“ a počkáme, než pocit odezní. Teprve potom se pokusíme cvik udělat znovu. Není kam spěchat. Lidské tělo s jeho samoopravnými mechanismy si zaslouží nejen naši důvěru, ale také čas.

Vykročte ze zajetých stereotypů

Nedopustte, aby se vaše pravidelné cvičení změnilo v pouhou rutinu. Snažte se stále hledat něco nového, vzdělávejte se, měňte úhly pohledu. Pokud se věnujete určité svalové skupině, sledujte zároveň, co se děje jinde v těle. Rozpítejte pohyb na jednotlivé sekvence, vyzkoušejte jej ve více variantách.

Když například provádíte úklon, kde je vaším cílem extenze boční strany trupu, nezaměřujte se pouze na pocit protažení. Přesuňte svou pozornost k druhému boku a představte si, že zde svaly uvolňujete – jako byste vyfoukli měch u harmoniky. Rozsah úklonu se podstatně zvětší. A pozor, hlídejte si pozici obou chodidel! (viz kapitola: Stabilitu představuje slon) Není totiž výjimkou, že cvičenci nevědomky odlehčí chodidlo nohy na straně, od které se uklání. Vyzkoušejte také změny pozic paží (v bok, podél těla) – pokaždé to bude trochu jiné.

Další stereotypy provázejí náš běžný denní režim. Obvykle preferujeme jednu stranu (jsme pravoručí nebo levoručí). Stále se stejnou rukou češeme, čistíme si zuby, házíme míčkem, odemykáme, používáme papír na toaletě, první ji vsunujeme do rukávu, stejným způsobem

proplétáme prsty nebo zakládáme ruce na prsou... Dělejte to také obráceně. Zpočátku to bude nepřírozané, budete si připadat nemotorné, divné a bude vám to doslova proti srsti. Při společném cvičení se také hodně nasmějete, až se vám zamotají ruce. Když se nevzdáte, zaznamenáte brzy výrazné zlepšení a co je nejdůležitější, prospějete oběma mozkovým hemisférám.



Umění uvolnit se vždy a všude

Uvolnění – to je doslova královská disciplína! Je nezbytně nutné, abychom se uměli skutečně uvolnit – zejména v dnešní době, která na nás klade nebývalé nároky. Reakcí na mimořádné zátěžové situace je stres, vyvolávající v našem organismu duševní i fyzické napětí. Účinnými prostředky pro odbourání stresu jsou, kromě pohybové aktivity, dechová cvičení, spánek, relaxace a meditace.

Dechová cvičení

Důležitou součástí kompenzačního cvičení je nácvik správného dýchání s koncentrací na hluboký vdech a výdech. Pokud během uvolňovacích, protahovacích a posilovacích cvičení doprovodíme aktivitu správným dechem, dosáhneme mnohem lepších výsledků, a vybudujeme si kvalitní a odolný svalový korzet. Plný dech by se měl však stát součástí našeho každodenního života. Přispívá k uvolnění, koncentraci, zlepšení zásobení kyslíkem. A následující techniky jsou bez kontroly dechu doslova nemyslitelné.

Relaxace a meditace

Relaxace a meditace jsou důležitou součástí celkové harmonizace. Poměrně často lidé zaměňují meditaci s relaxací, případně je stavějí do jedné roviny. Avšak účel těchto dvou technik se do značné míry liší. Zatímco relaxace se zaměřuje na stránku tělesnou, mentální

a emocionální, meditace ovlivňuje zejména spirituální rovinu.

Při relaxaci usilujeme o uvolnění psychické a fyzické, abychom eliminovali účinky každodenního stresu a obnovili energii. Meditace spočívá v ponoření se do vlastního nitra, vytvoření vnitřního vhledu, klidu a nalézání svého středu, pochopení vesmírného řádu a jednoty s ním. Obě techniky mají i některé společné prvky, především sebeuvědomění a soustředění (koncentraci). Dá se říci, že zvládnutí relaxace je hlavní podmínkou úspěšného praktikování meditace, během níž zaujímáme k probíhajícím tělesným pocitům, myšlenkám a zvukům postoj nestranného a nezaujatého pozorovatele.



Je všeobecně známo, že mimika obličejové přímo ovlivňuje naše psychické nastavení. Mozek podle zapojení jednotlivých obličejových svalů vyhodnotí příslušnou emoci a to se odrazí na naší náladě. A nejen to. Jsme-li ve stresu, podvědomě stáhneme šíjové svaly, když se něčeho bojíme, sevře se nám žaludek, dostaví-li se vztek, semkneme ruce v pěst... Věnujte tedy pozornost těmto tělesným signálům, všimněte si napětí v těle a snažte se je rozpustit, uvolnit. Můžete ho ze sebe doslova setrást – otrépat se. Je to nekonečný proces, ale vyplatí se to. Další typy a postupy najdete v závěrečném desateru.

Hudba, společník pro cvičení, relaxaci i vizualizaci

Vhodně zvolená hudba a její rytmy umocňují prožitek ze cvičení, pomáhají při navození stavu relaxace a uvolnění. Báječným pomocníkem je hudba i při vizualizaci, kdy si lze představovat barevné vlnění podle měnících se tónů, různé typy počasí, krajinu a další motivy, dokonce i situace. Cvičení může zpestřit etnická hudba s představou exotických zemí, místních obyvatel a obrazů z jejich života, které můžeme předvádět pomocí pantomimy (hra na bubny, cachťání v moři, tanec v dešti, brodění sněhem, putování bájnou krajinou, zvířecí říše, činnost buněk v těle...). Improvizaci se meze nekladou. Příjemným bonusem je bezprostřednost a spontánní vyjádření emocí, což vede k odpoutání od každodenních starostí a uvolnění stresu.

Zdravá strava, prospěšné hladovění

Pro úplnost je třeba zmínit se o důležitosti správného stravování pro zdravý životní styl. Jezte pokud možno čerstvě, průmyslově nezpracované potraviny. Pamatujte, že v jednoduchosti je síla. Omezte spotřebu masa a cukru. Vsaďte na střídmost. Jezte pravidelně, pomalu, v dobrém rozmaru. Neplýtvajte.

Občas můžete zařadit očistné hladovění, kdy vynecháte jídlo třeba jeden den v týdnu. Různé formy půstu praktikovali již naši předkové. Pokud se to děje v rozumné míře, tak o jeho prospěšnosti není pochyb. V poslední době je populární takzvaný přerušovaný půst. Střídají se při něm fáze příjmu potravy s delšími pauzami v trvání 6 – 36 hodin. Pokud byste se myšlenkou podstoupit půst – ať už krátkodobý, nebo dlouhý – zabývali vážně, rozhodně se poradte s odborníkem na výživu či lékařem.

Desatero pro harmonii těla a ducha v praxi

I když se nechcete věnovat zdravotnímu cvičení a dáváte přednost jiným pohybovým aktivitám nebo plnému pracovnímu nasazení, zkuste pro začátek do svého života vnést následující kroky. Dají se provádět téměř kdykoliv a kdekoliv, zvládne je opravdu každý a navíc jejich blahodárný účinek brzy pocítíte.

1) Sedte a stůjte vzpřímeně. Naučte se mantru „chodidla, pánev, hlava“.

Začněte se pozorovat, jak chodíte, stojíte, sedíte. Nemáte ohnutou hlavu a záda? Nešoupete nohama? Nesedíte na židli zkroucení jako paragraf? Každý to občas dělá! Potom není divu, že nás začnou bolet záda, hlavně v oblasti bederní a krční páteře. Když se naučíme používat naše tělo jako celek a propojíme všechny jeho segmenty, začne se přirozeně posilovat svalový korzet a náš organismus se postupně adaptuje. Nebudete se cítit tak unavení a postupně zmizí i bolest. Jak na to? Při chůzi, sezení i ve stoje vnímejte **kontakt chodidel se zemí**.

Jejich prostřednictvím najdete podporu pánevního dna a pokračujte vzhůru po páteři až k vrcholku hlavy. Jednoduše řečeno – hledejte co největší vzdálenost mezi chodidly a hlavou a opakujte si mantru „**chodidla, pánev, hlava**“. Zbytek těla mezi těmito úseky se porovná skoro automaticky.

2) Nezapomínejte pravidelně a dostatečně dýchat. I když je vaše práce náročná na soustředění, dejte si pozor na mimovolné zatajování dechu. Zkroucením trupu či jeho ohnutím se rovněž stlačují vnitřní orgány a dýchání je ztíženo, i proto věnujte pozornost správné pozici v sedu. Začnete-li pocítovat pracovní stres, udělejte si pauzu a vydýchejte to.

3) Vnímejte signály svého těla. Během práce jistě postřehnete vznikající napětí různých svalových skupin, zkuste jej vědomě uvolnit, prodýchat. Výbornou a jednoduchou pomůckou je postupné uvolnění mimických svalů, zejména na čele, kolem očí, nosu a rtů, čelisti různými grimasami. Můžete si z toho udělat s kolegy hru – občas se na sebe zašklebte, vyplázněte jazyk, zakoulejte očima. Jen se ujistěte, že zrovna nevchází váš šéf.

4) Nepodceňujte organizaci práce, předejdete tak zbytečnému napětí a stresu. Každé psychické napětí se po chvíli zrcadlí i ve fyzické rovině, doslova se vám usadí za krkem. Tonus v oblasti šíjových svalů může být příčinou bolestí hlavy. Začněte třeba tím, že si naplánujete jednotlivé fáze pracovního procesu. Klienty si objednejte

na čas, zkoordinujte termíny zakázek a důležitých akcí. Velký význam má skvělá souhra a domluva s kolegy. Nenechte na sebe naložit víc práce, než jste schopni unést a nedělejte práci za druhé, pokud vám to také neoplatí.

5) Uspořádejte si pracoviště podle ergonomických zásad. Upravte si co nejlépe pracovní prostor. Vzpomínáte na Leffinqwellov-Bronštajnův psací stůl z Kleinových Básníků rozdělený na sektory? Určitě to má něco do sebe, mít ty nejpoužívanější věci hned po ruce, ve správné vzdálenosti a výšce. Nezapomeňte ani na zdánlivě nevyužitý sektor pro umístění šálku s kávou. Židle by měla mít vhodnou výšku sedadla a nastavitelnou opěrku, důležité je i správné nastavení monitoru počítače. Velikost a výška pracovní desky by měla odpovídat vašim tělesným rozměrům a pozici, ve které pracujete.

6) Dělejte pohyby přirozeně a efektivně.

Při práci s počítačovou myší či klávesnicí udržujte lokty v blízkosti těla, na druhou stranu ale netiskněte paže k trupu silou. Zkuste si představit pocit „těžkých loktů“, ramena nechte posazená na lopatkách, aby nedocházelo k přílišnému napětí menších, šíjových svalů. Postupně tak posílíte funkci svalů zádových, mezilopatkových. Všimněte si, jak berete do rukou těžší věci, jak se ohýbáte, měníte pozice. Někdy se opravdu vyplatí se zvednout a podat si věc oběma rukama, než si leností, případně zbrklostí, přivodit výhrěz ploténky nebo namožené zápěstí.

7) Držte hlavu a pohled zpřímá. Víte, že průměrná hmotnost hlavy dospělého člověka je asi 4,5 kilogramu? To je pořádná zátěž pro naše krční svaly a páteř, když na ně několik hodin denně působí skoro pět kilo. Naše hlavy se sklánějí nejen nad pracovními úkoly, ale i nad tablety, chytrými telefony, elektronickými či klasickými knihami. Tomu se však nevyhneme, tak se alespoň snažme ohýbat hlavu pouze mírně a nenechat zapadnout krk mezi ramena. Může vám pomoci představa co největší vzdálenosti ušních lalůčků od ramen. Bradu netlačte k přední straně krku, opakujte si mantru „**chodidla, pánev, hlava**“.

8) Vyberte si vhodnou obuv. Takovou, která chodidlo a prsty neutlačuje, jejíž podrážka je dostatečně ohebná, umožňuje tak noze co nejpřirozenější pohyb a poskytuje odezvu při kontaktu s podlahou. Informujte se o alternativních druzích obuvi typu Fivefingers či Barefoot. Pokud jsou pro vaši pracovní pozici lakýrky či lodičky na vysokém podpatku nezbytností, zujte si je, jakmile to je možné, a alespoň trochu procvičte prsty. Ve volných chvílích potom dopřejte chodidlům náležitou péči a dostatek prostoru.

9) Dělejte si krátké přestávky a protáhněte se. Najděte si pár jednoduchých cviků a ty si zopakujte třeba při vaření kávy nebo ve výtahu. I kdybyste si měli jen prsty promnout obličej, zakroužit si zápěstím, kotníky a lehce si dlaněmi promasírovat šíji, bude to pro vaše tělo příjemným osvěžením. Pořídte si nějakou skladnou cvičební pomůcku, například overball, masážní míček, posilovací gumu. Místo židle můžete občas usednout na gymball a o pauze se na něj položit a uvolnit tak ztuhlá záda.

10) Naučte se pouštět páru a relaxovat. Posadte se na židli, zaujměte pohodlnou pozici, zavřete oči a zhluboka dýchejte. Vnímejte propojení od chodidel přes pánev až k temenu hlavy. Uvolněte napětí hrudníku, povolte svaly v obličeji a na přední straně krku, nechte klesnout ramena a paže volně viset podle těla. Chvilí můžete dělat různé grimasy obličejem (čelo, rty, jazyk, oči...), potom několikrát silněji zamrkejte, podívejte bez otáčení hlavy do různých směrů a již nechte oči otevřené. Promněte si prsty a dlaně, lehce je vytřepejte. Postavte se a setřeste napětí z celého těla. Dovolte si zafunět jako andaluský býk, nasadte zářivý úsměv a vrhněte se do další práce.

Zdroje:

HOGENOVÁ, A. Areté: základ olympijské filosofie. Praha, Karolinum 2000

MATOUŠOVÁ, M.A. kol. Zdravotní tělesná výchova Praha: Sport pro všechny 1992

UHLÍŘOVÁ, L. Kraniosakrální jóga
www.kraniosakralnijoga.cz



IDEÁLNÍ MÍSTA PRO VÁŠ AKTIVNÍ ODPOČINEK

Sportcentrum Doubí u Třeboně

Sportcentrum
ČASPV
Doubí u Třeboně

www.doubi.treb.cz

Branná 108, 379 01 Třeboň

Tel.: 384 721 105

E-mail: doubi@treb.cz



Sportcentrum Žinkovy



Sportcentrum
ČASPV Žinkovy

www.sportcentrumzinkovy.cz

335 54 Žinkovy

Tel. a fax: 371 593 132

E-mail: m.speta@centrum.cz

IDEÁLNÍ PROSTŘEDÍ PRO VAŠE FIREMNÍ TEAMBUILDINGOVÉ AKCE

