



Lidské tělo je plné kouzel

Zaměřuje se na pochopení vzniku napětí v lidském těle. A zkoumá, jak si sami ovlivněním mysli můžeme pomoci od bolesti. Fyzioterapeut **PhDr. PETR ZAHRADNÍK (37), Ph.D.**, který absolvoval doktorát pod prof. Pavlem Kolářem, tak lidem pomáhá napravovat nejen záda, ale i špatný životní styl. „Největšími učiteli nás dospělých jsou děti a zejména malá miminka, která jsou ztělesněním dokonalosti a nevinosti. A navíc nám ukazují v celé své ryzosti, jak zásadní je komunikace prostřednictvím energií. Někdo si to připouští více, někdo méně,“ podotýká majitel kliniky Spinezio, kde se na vyšetření čeká i několik měsíců.



EMOCE A BOLAVÉ SVALY

Stres či úzkost vyvolávají změny v napětí svalů, což pak ovlivňuje v těle další tkáň, orgány a procesy. Včetně imunitního systému. Se stresem velmi často souvisí zablokovaná krční páteř, důsledek zvýšeného napětí šíjových svalů právě při nervovém vypětí. To, jak se člověk cítí, se odráží v držení jeho těla. Například smutný člověk se choulí do klubíčka, do ochranné a bezpečné pozice. Udělá takzvanou želvu, kdy zastrčí hlavu mezi ramena, a tím si zablokuje trapézové, šíjové a všechny další svaly v oblasti krku. Stažené svaly pak mohou tláčit na nervy a vyvolávat bolesti hlavy nebo může bolest vystřelovat do ramen. Vědecké studie zároveň jasně prokázaly, že je-li člověk ve stresu, hůře se mu hojí rány po operaci či popáleniny. Emoce prostě ovlivňují v těle spoustu věcí. „Bolest má často i sociální kontext. Někdy je z ní nutné vyčíst i pacientův životní příběh,“ upozornil před časem v týdeníku TĚMA věhlasný fyzioterapeut prof. Pavel Kolář.

■ **Ve svých přednáškách se často odvoláváte na amerického vědce Marvina Lee Minskeho, který (jako jeden z otců umělé inteligence) sestavil první umělou neuronovou síť schopnou se učit. Jde se podle vás dívat na člověka, tělo a jeho osobnost jako na neuronovou síť?**

Umělá neuronová síť má původ v biologickém modelu, takže ji s člověkem můžeme jednoznačně spojit. Pokud se totiž podíváme na naše tělo a naši osobnost optikou, že všechno se vším souvisí, pak jsme v podstatě takový shluk jednotlivých propojených a vzájemně se ovlivňujících oblastí. Lidské tělo je úžasné v tom, že si neseme určitý zakódovaný program v naší centrální neuronové síti, který se na základě vnějších podnětů, tedy našeho učení, rozvíjí. A to máme všichni stejně – nezáleží na tom, z jakého jsme kontinentu, které rasy anebo náboženského vyznání. Můžeme si to zjednodušeně představit, že většina zdravých dětí začne samostatně chodit mezi rokem až rokem a půl. A velmi podobné je to s naší osobností. Každé dítě je přednastavené na spolupráci, radost a život. To

máme také všichni stejně a malé děti nám to ukazují v celé své kráse. Pak se ale začneme učit od našeho okolí, jež má se spoluprací pramálo společného, a najednou se naše osobnost stává „rozštělovanou“ a vystrašenou. Každý z nás se nad tím může zamyslet. Například co v nás vyvolává strach a jak na něj reagujeme. A ještě lépe, zdali strach odpovídá reálnému stavu. Hezký citát o strachu napsal například Mark Twain: „V životě mě trápila spousta věcí, z nichž většina se nikdy nestala.“ Velký přínos pro nás samotné vidím v tom, že princip neuronové sítě nám technicky popisuje lidskou osobnost, a tím pádem nám dává jasnou a srozumitelnou představu o našem životním fungování. Na rozdíl od psychologie a humanitních věd.

„Už Einstein říkal, že ve vesmíru je vše energie.“

■ **Mluvíte ve svém přístupu o energii vycházející z naší mysli. Jak tomu můžeme rozumět?**

Když jsem vyšel z vysoké školy, o nějakých energiích jsem se téměř bál mluvit. Věděl jsem, že si tělo vytváří pomocí určitých buněk energii, ale v kontextu našeho života jsem měl pocit jakéhosi nepatřičného ezoterického nádechu. Pak jsem začal více vnímat učení Alberta Einsteina, který v podstatě říkal, že vše ve vesmíru je energie. A když jsem začal pracovat s kojenci, všechno to do sebe zapadlo. Najednou jsem viděl, že miminko a jeho tělíčko je do velké míry tak v napětí nebo tak v klidu, jak v napětí nebo klidu jsou lidé kolem

něj, a zejména maminka. A tím se mi potvrdilo, že energie vycházející z našich myšlenek (rozpoložení) ovlivňuje, jak naše vlastní tělo, tak i tělo a osobnost našich nejbližších. A malé děti jsou těmi nejcitlivějšími senzory. Nemusíme v tom hledat nějaké nadpřirozeno a ani bychom se neměli schovávat za postavení měsíce, planet anebo tvar nábytku. Je to záležitost naší zodpovědnosti a schopnosti uvědomění si, že naše mysl je nadřazená našemu tělu. To jsou za mne principy, na jejichž základě můžeme lépe porozumět sami sobě, dětem a zorientovat se ve vlastním životě. Logicky pak můžeme být více v klidu a můžeme dát prostor našemu tělu se uzdravit. Ve své práci se snažím inspirovat nejenom fungováním těla, pohybem a komunikací dětí, ale také do velké míry genetikou, přírodou a vlivem mysli na naše tělo.

■ **Takže tvrdíte, že komunikace prostřednictvím energie tu jednoznačně je?**

Uvedu jiný příklad. Každý si může vybavit, jaké to je, když přijde do prostředí, které je milé a přátelské. Jak se tam cítí. A potom jde do jiného prostředí, jež je nepříjemné a nepřátelské. A co to s ním udělá, jak to prožívá, jak se cítí po těle. To si musí každý vyhodnotit sám, jestli existuje komunikace energií vycházející z našich myšlenek a prožitků, anebo ne. A pak je další otázka, co s tím...

■ **Dá se to zjednodušit do tvrzení, že pokud kolem nás ubude stres, pak se ztratí i napětí těla?**

Tento vztah bych podepsal. Vždy balancuju, jak to člověk může prokázat nebo dokázat. Dnešní doba je taková, že co není evidence-based (medicína založená na důkazech, pozn. red.), jako byste nemohl ani pronést. Měli bychom se však na naše tělo



VOJTŮVA METODA A PROF. KOLÁŘ

V centrálním nervovém systému člověka jsou geneticky zakódované vrozené pohybové vzory. A dětský neurolog prof. MUDr. Václav Vojta (1917–2000) kdysi identifikoval na těle specifické body, jejichž stlačením přiměl tělo, aby si na vrozené pohyby „vzpomnělo“. Čistě manuální technika, kterou vypracoval před více než pětadesáti lety, se původně užívala při léčbě dětí s mozkovou obrnou. Dnes má své stálé místo i ve fyzioterapii dospělých. Na Vojtovu metodu navázal současný proslulý český fyzioterapeut prof. Pavel Kolář. Jeho koncept využívá vrozených pohybových předloh a snaží se naučit dospělého pacienta takovému zapojení svalů a postavení v kloubech, jež odpovídá určitému pohybovému vývojovému období dítěte. Na podobném principu je založený i koncept Bobath, kdy se s pacientem pracuje, jako kdyby byl malé dítě a psychicky a motoricky teprve vyzrál. Nejdřív je ležící miminko, pak ho fyzioterapeuti obracejí, posazují... Znovu se tak oživuje v jeho mozku postup, kterým už kdysi jednou prošel. Tím se mozek aktivizuje a pohyb by se měl „nahodit“ zpátky.

i na náš život podívat selským pohledem, jednoduchou logikou. Pokud jsem dlouho v nepohodě, pak se mi to někde projeví – na spánku, v trávicích potížích, v bolestech zad, nemocnosti nebo jinde na těle.

■ Může se tedy to, co prožíváme, podle vás odrazit v bolestech těla?

Jednoznačně, a dosti často se to také pro-pisuje. Kloubně-svalová soustava, které se nejvíce věnuji, na naše negativní prožitky reaguje jako jedna z prvních. Stres aktivuje svalový systém, který se dostává do vyššího napětí. Je to fyziologická reakce, jež má od přírody trvat pár sekund, maximálně pár minut, ale ne měsíce a roky.

■ Může fyzioterapie zmírnit napětí těla?

Tělo je dobré vnímat v čase. Je ohromně odolné, nicméně ne nezdolné. Toto je potřeba si uvědomit. Fyzioterapie a vůbec péče o naši tělesnou schránku by měla vést k tomu, abychom byli odolní, pružní a flexibilní a abychom se uměli adaptovat. Docent František Věle, který mne učil na Fakultě tělesné výchovy a sportu ještě ve svých 89 letech, říkal, že míra zdraví se určuje mírou adaptace, tedy jak jsme schopni se přizpůsobit zevním podmínkám. Takovou filozofickou otázkou může být, zda se lze v dnešní době vůbec ve zdraví adaptovat na nároky, jaké na nás doba klade. Jak po pracovní, tak i osobní stránce. Například to, co ženy očekávají od mužů, a naopak, nás dostává do obrovského tlaku, a tam si často říkám, zda je to vůbec zvladatelné.

„Děti kolem sebe chtějí jen bezpečí, lásku a radost.“

■ Proč jste založil projekt Životní logika?

Životní logiku беру jako nadstavbu své profese fyzioterapeuta a svých klinik. Tento projekt je zaměřen na to, jak harmonicky sladit vzájemnou komunikaci žen a mužů a jak přistupujeme k dětem. Právě to, co nás v životě dostává nejvíce do napětí a stresu. Do velké míry tam zaznívají principiální informace, které když dokážeme správně používat, tělo nám jenom poděkuje. Snažím se lidem předávat informace a zkušenosti, aby dokázali sami lépe vnímat své tělo a začali na něj preventivně působit. Například i pochopením toho, co z pohledu přírody znamená být muž

nebo žena. Tato životní logika by měla vést k prevenci neshod v mezilidských vztazích, což neblaze působí zejména na děti. Jako fyzioterapeut jsem vděčný za to, že mohu pracovat s malými dětmi, jež chtějí kolem sebe jen bezpečí, lásku a radost. A když jim to nabídneme, pak nejenže správně prosperují, ale také spolupracují a život je baví. A to by měl být návod i pro nás dospělé, abychom hledali v životě radost. A to nemyslím tu, kterou si mohu koupit, ale tu, kterou prožívám. A jedna z největších radostí, jež nám dodávají životní energii, je to, když si rozumím se svým nejbližším okolím. Můžeme se tedy podívat na fungující mezilidské vztahy jako nejlepší prostředek k prevenci a regeneraci našeho těla. Spolupráce je základní princip lidského těla, a když mu vytvoříme vhodné podmínky, funguje přirozeně lépe.

■ Jaký vliv má okolí na vývoj novorozenců?

Na celkovém vývoji dítěte se podílí více-ro vlivů. Od období těhotenství, kdy plod registruje jakýkoliv neklid, ale také radost a spokojenost budoucí maminky, přes samotný porod až po období po něm. Já se nejvíce setkávám v ordinaci právě s novorozenci a batolaty. Rád zmiňuji, že děti jsou lakmusovými papírky toho, jaké je kolem



nich prostředí. Vše vnímají velmi rychle a bystře. Takže mohou být vyladované klidem, radostí a láskou, nebo rozladované neklidem, strachem a úzkostí.

■ **A vidíte, že když dojde k rozladění vzájemné komunikace u dospělých, pak se to projeví i u dítěte?**

Naše tělo bryskně reaguje na rozladění zvenku, na stres. To už je od přírody okamžitá reakce – uteč, nebo boj. Během ani ne sekundy se zvýší tep, napětí svalů, průtok krve, jež se dostane víc do svalů. Jsme na něco připraveni. A když jsou dvě osobnosti, které si nerozumějí, dvě porouchané neuronové sítě, a mají děti, pak ty to vždy odnesou, protože vnímají úplně všechno, každé rozladění okolí. Malé miminko vnímá vše a dívá se kolem sebe a vyloženě potřebuje klid, bezpečí a radost. Najednou se objeví hádky, napětí, vyčítání si... a dítě tomu vůbec nerozumí. A protože je zcela odkázané na okolí, nemůže utéct ani bojovat, a tak obranou často bývá jenom pláč.

■ **Z jakého důvodu za vámi přicházejí maminky s malými dětmi nejčastěji?**

Je to do velké části věc kontroly psychomotorického vývoje, správného držení těla a eventuálně nápravy posturálních (postojových, pozn. red.) nebo pohybových odchylek těla. Staráme se i o děti, jež mají nějaký neurologický nebo metabolický problém. Pak je to záležitost volby fyzioterapeutické metody – zda je to Vojtova metoda, nebo prvky z Bobathovy te-

„Na rozladění a stres reaguje tělo bryskně.“

rapie. (Bobathovu metodu vyvinula Berta Bobathová, původem z Německa, se svým manželem Karlem Bobathem, jenž pocházel z Československa. Společně se usídlili ve Velké Británii, kde pracovali na konceptu neurovývojové terapie, která se používá ve velké části světa pro léčbu zejména dětské mozkové obrny, ale také pro léčbu mnohých neurologických onemocnění v dospělosti –

například je často využívána po mozkové příhodě. Bobathovi zdůrazňovali, že lidské tělo funguje jako celek, a že i chůze a její kvalita závisí vedle mnoha jiných vlivů také např. na postavení v ramenním kloubu, pozn. red.) Někdy to může být jenom věc správného polohování nebo nošení dětí. Ať je to dítě neurologicky zdravé, nebo nějakým způsobem indisponované, náš přístup musí být pořád stejný. Není tam prostor pro lítostivou a smutnou energii. Naopak by tam měla být vždy podporující láskyplná energie. To je pro děti ohromně důležité. Často zmiňuji rodičům, že žádné dítě by nemělo být negativní energií dostáváno do smutku nebo deprese. To se vždy propisuje do dítěte a určité mu to nepomáhá.

■ **Jsou v lidském těle místa, jež jsou k náštělnější?**

Existuje pomyslná mapa svalů, které jsou náštělnější k přetížení. A s tím jde ruku v ruce i to, že některé svaly mají tendenci k ochabnutí. Nezvládají nároky a vypovídají funkci. To je pak základem prá-

▼ „Tělo mluví pravdivým jazykem a my bychom se vždy měli zamyslet, co nám říká,“ shrnuje fyzioterapeut Petr Zahradník principy svého celostního přístupu k unavenému, rozladěnému či pokulhávajícímu tělu jeho pacientů. „Ať už je to rýma, alergie, nebo bolesti zad či kloubů. A pak jde o to, začít něco měnit.“



INZERCE

RENTIÉR

AŽ 200 000 Kč MĚSÍČNĚ CELÝCH 5 LET
A K TOMU VŽDY NĚCO DO ZAČÁTKU

Setří a vyhraješ i online

Součást allwyn

HRAJ SPOKOJENĚ! Ministerstvo financí varuje: Účastí na hazardní hře může vzniknout závislost! 18+

ce fyzioterapeuta, kdy tělesnou dysbalanci musíme vrátit do vyváženého stavu. Tuto mapu je dobré umět přečíst, na druhou stranu to není univerzální šablona. U každého člověka je to trochu jiné a specifické. Proto je dobré z fyzioterapeutického pohledu mít přesah a nespolehat na jednu techniku nebo přístup, ale mít široký repertoár, jak mohou tělo ovlivnit.

■ **Jaké fyzioterapeutické techniky používáte? Studoval jste fyzioterapii v Nizozemsku i v Austrálii...**

Musím říct, že fyzioterapie u nás je na velmi vysoké úrovni a česká škola je jedna z nejkompexnějších. Západní styl fyzioterapie je hodně izolovaný. Když vás bolí koleno, řeší se koleno. Český pohled je specifický v tom, že vnímáme tělo v souvislostech – koleno souvisí s kyčlí, kyčel s pánví a tak dále. V tomto ohledu musíme poděkovat Pražské rehabilitační škole (slavní lékaři Václav Vojta, Karel Lewit, Jan Jirout, Vladimír Janda či František Věle, pozn. red.) a jejich následovníkovi profesorovi Pavlu Kolářovi. Například Václav Vojta přišel s úžasným pohledem na děti a jejich diagnostiku, a díky Vojtově reflexní loko-
moci jim můžeme pomoci již od nejtělejšího věku. Ať už jde o problém neurologického, nebo funkčního charakteru. Potom tu byl profesor Karel Lewit, s nímž spolu-

pracoval profesor Kolář. Lewitův přístup byl spíše muskuloskeletální (*soustava svalů a kostí, která umožňuje pohyb a dává tělu oporu a stabilitu, pozn. red.*). Rozpracoval metodiku mobilizací a manipulací. Stejně

„Fyzioterapie je u nás na velmi vysoké úrovni.“

tak Ludmila Mojžíšová se svou metodikou byla úžasná v pohledu na tělo ve smyslu řetězení a mobilizace žeber, kostrče a dalších částí. A na ně navázal profesor Kolář. Ať už svou metodikou dynamické neuro-

muskulární stabilizace, nebo předáváním dovedností a vědomostí. A hlavně celostním pohledem. Věnovat se detailům je důležité a rozhoduje to o celkovém úspěchu léčby, ale také o naší životní spokojenosti. Jednotlivé detaily bychom pak měli vždy zasadit do celku.

■ **Hodně hovoříte o vlivu energií na tělo. Nepřístupují k vám lidé tak trochu i jako k ezoterikovi?**

Nesetkávám se s tím, že by lidé za mnou šli pro nějakou nadpřirozenou nebo ezoterickou pomoc. Vždy se snažím i odborné informace zasadit do selského uvažování, do srozumitelného jazyka. Ať už z pohledu těla, sebezorožve, nebo osobní části života. A jestliže hovořím o neuronové síti, pak to je pro mne krásný způsob, jak pochopit naši osobnost. Pokud se podíváme na lidi kolem nás jako na neuronové síť, kdy každá má svůj příběh, pak se najednou nemůžete na nikoho zlobit. Ano, někteří lidé se chovají bezcitně nebo závistivě, ale vždy to je odraz jejich životních zkušeností, příkoří a neštěstí, jaké sami zažili. Aniž bych to nějakým způsobem omlouval. Technicky vyjádřeno je tedy jejich neuronová síť porouchaná. Tento pohled mi pomáhá k tomu, abych nesoudil lidi kolem sebe.

■ **Takže by měl být fyzioterapeut hlavně psychologem?**

To bych nerad, aby to vyznělo takto. Jde o to, být člověkem. Vždy si nechávám čas na to, abych mohl s člověkem nějakou dobu hovořit a poznal jeho tělesnou bolest v kontextu života. Tak by to mělo dle mého být. Z medicíny se vytrácí dialog, rozhovor. Neříkám, že všude, ale ze zkušenosti vidím, že tomu tak často je. Na druhou stranu je tu kladena příliš velká pozornost na odbornost. Když nemáte psychologické vzdělání, pak se jakoby nemůžete člověka



Pohybový aparát je celek, v němž dochází k propojení centrální nervové soustavy, svalů, kloubů a šlach. Pokud dojde k porušení jednoho článku, nastává řetězový problém. „Pokud jsem dlouho v nepohodě, někde se mi to projeví – na spánku, v trávicích potížích, v bolestech zad, nemocnosti nebo jinde na těle. Proto bychom se měli soustředit na to, hledat řešení,“ říká Petr Zahradník.



Nejpřirozenější sed je ten, který známe u malých dětí, když sedí na zemi a jednou rukou se podpírají. Nejzdravější sed pak přibližně kopíruje polohu, kdy tříměsíční dítě leží na zádech, nožky má ve vzduchu nad sebou a hraje si s nimi.

ani ptát, jak mu to funguje doma, jak se mu líbí v práci a co zažívá. Z mého pohledu je to obrovská škoda, protože ne vždy vám odborník poradí správně, právě pro chybějící informace. Pokud mám pacientovi skutečně pomoci, musím vědět, co vše jeho tělo ovlivňuje.

■ **Znamená to, že sledujete i to, jak tělo nemocného pacienta „komunikuje“?**

Přesně tak. Tělo mluví pravdivým jazykem a my bychom se vždy měli zamyslet,

co nám říká. Ať už je to rýma, alergie, nebo bolesti zad či kloubů. Neměli bychom to podceňovat, ale ani přeceňovat. Měli bychom věřit informacím od našeho těla a od dětí. To jsou dva pravdivé kanály, jež nám dávají vysvědčení o tom, jak v životě fungujeme. Pokud to však izolujeme jen na to, že mne bolí záda kvůli tomu, že mám v práci špatnou židli, nebo je dítě panovačné po dědovi, pak dáme nálepku židli nebo dítěti, a vše je vyřešené a už nemusíme nic

dělat. Jenže tak to nefunguje, vždy bychom měli vše vztáhnout k sobě.

■ **A není to už jako detektivka, kdy se takto snažíte odhalit prvotní příčinu zdravotních problémů?**

Když se bavíte s člověkem, zjistíte velké množství informací nejenom o jeho těle, co vedlo k tomu, že teď leží na rehabilitačním lůžku, ale i o tom, co prožívá a čemu musí čelit. Není to jenom detektivka na těle, ale i detektivka těla v kontextu života.

A to je můj přístup. Když člověk lépe porozumí sám sobě a vztahům z osobního nebo pracovního života, pak najednou může lépe pochopit i své tělo. Respektive tělo mu začne automaticky lépe fungovat.

■ **Jak těžké je odhalit příčiny obtíží, když například plochá noha může dlouhodobě způsobovat asymetrii pánve, což se poté projeví bolestí v hrudní páteři?**

Tělo je skutečně kouzelné. Dosti často začíná upozorňovat na to, že nedokáže ustát nároky fungování běžného života, například napětím kůže nebo změnou dechového vzoru. Zároveň se fyzioterapeut musí dívat na člověka jako na celek, protože skutečně plochá noha či vybočený palec mohou ovlivňovat postavení kolene, kyčle, pánve... a najednou vás z toho rozbolí rameno. I těch příčin, proč vás bolí v oblasti hrudní páteře, může být víc. Od pálení žáhy a spasmu (*stažení svalů, pozn. red.*) v bránici po způsob našeho pracovního fungování.

■ **Stává se, že bolest na pravé straně těla může souviset s příčinou na straně levé?**

V těle jsou určité vzory. Když si představíte dítě, které leze po čtyřech, je tam zkřížený vzor. Stejně tak při chůzi člověk dosti často střídá horní a dolní končetinu, které jdou proti sobě. Ale pak máme i jednostranný vzor. To je například u dítěte, když se otáčí ze zad na břicho. Je to mix dvou vzorů, jež tělo využívá v různých případech a nárocích. Je to součást celku a patří to do pohybového repertoáru našeho těla, aniž bychom si to uvědomovali. Pro laika je to až moc velký detail, na druhou stranu, když je člověk dostatečně vnímavý k vlastnímu tělu, ono ho samo vede, kde může být příčina bolesti. Dosti často se stává, že vás například trápí pravé koleno, a rozbolí vás levá kyčel, protože pravému kolenu ulevujete. Ale zase je to určitá informace od těla. Pokud mám rozladěné koleno nebo mě bolí hrudní páteř, neměl bych to přecházet a čekat, až to samo odezní, ale řešit to. Protože zřetězování v těle jednoznačně funguje. Tělo se nám snaží neustále vyhovět v tom, abychom dělali, co chceme dělat, ale je to za cenu určité kompenzace. Nějaké svaly začnou za jejich úpony tahat jinak, než jak to má fyziologicky být, a právě po nějakém čase dochází k přetěžování, bolestem a případně k opotřebování.

■ **V Česku jsou druhou nejčastější příčinou pracovní neschopnosti bolesti páteře. Škodí nám časté sezení u počítačů?**



▲ Jedním z prostředků, jak můžeme blahodárně působit na naše tělo, je podle Petra Zahradníka jóga. „Koukám vždy s otevřenou pusou na osmdesátileté jogíny, jak je možné, že si dají nohu za hlavu.“

Lidské tělo vyloženě trpí určitou stereotypií. Je sestrojeno na pestrý a různorodý pohyb a ten bychom mu měli dodávat. Kombinace stereotypního opakování činnosti se strnulou polohou je pro naše tělo velmi nešťastná. Měli bychom si být vědomi toho, že kdo takto používá své tělo, měl by se o něj starat ve smyslu kompenzace. Ať už je to lehké uvolňování, nebo aktivování svalů, které mají tendenci ochabovat. Vyvažovat naše stereotypní pracovní nebo sportovní nasazení jiným pohybem. My si dosti čas-

„V dnešní době používáme tělo méně a méně.“

to představujeme, že musíme dělat nějaké obrovské pohyby nebo zdolávat velké rozsahy, ale v tom to vůbec není. Někdy méně znamená více. Například napřímení hrudní páteře je opravdu jenom věc jemného pohybu prsní kosti lehce dopředu, nejde o to, zaklonit hlavu a vyprstít hrud. Jde o pomalý pohyb, jako by nás balonek pomalu vyťahoval nahoru. Takovým způsobem si lze jednoduše rozpohybovat hrudní páteř.

■ **Jaké cvičení byste doporučoval na protažení těla?**

Jedním z prostředků, jak můžeme blahodárně působit na naše tělo, je jóga. Koukám vždy s otevřenou pusou na osmdesá-

tileté jogíny, jak je možné, že si dají nohu za hlavu. Obecně jsem zastáncem východnějších směrů cvičení, ať je to jóga, tai-či, nebo čchi-kung. Jedná se o komplexní pohyby a zároveň tato cvičení kladou důraz na harmonii a jemnost pohybu, což se velice propojuje s mým pojetím fyzioterapie. Na druhé straně vidím, jak v dnešní době používáme tělo méně a méně. Zejména u lidí, co hodně sedí, má své místo v péči o tělo i fitness nebo silovější trénink. A samozřejmě doporučuji chůzi, protože to je jeden z nejpřirozenějších pohybů. Musí se v ní však člověk cítit spokojeně.

■ **Je na škodu, že i sebemenší bolest lidé okamžitě překrývají léky?**

Z dlouhodobého hlediska to problém je. Tělo nám poskytuje pravdivé informace, ale my mu prostřednictvím léků lžeme. Nebo lžeme sami sobě, protože tlumíme tok informací k nám. Nejsem ovšem zastáncem toho, aby člověk dobrovolně trpěl. Jsou stavy, kdy jsou lidé ze svého zdravotního stavu tak rozmrzelí, že je dobré tělo nějakým způsobem utlumit, například aby se člověk po operaci vyspal nebo aby nechtěl vyskočit bolestmi z okna. Tam je dobré si ulevit léky na bolest, ať je to zvladatelné. Určitě bychom ale neměli léky vnímat jako řešení příčiny, jež může být na poli tělesném, osobním nebo životním.



Lubor Černohlávek