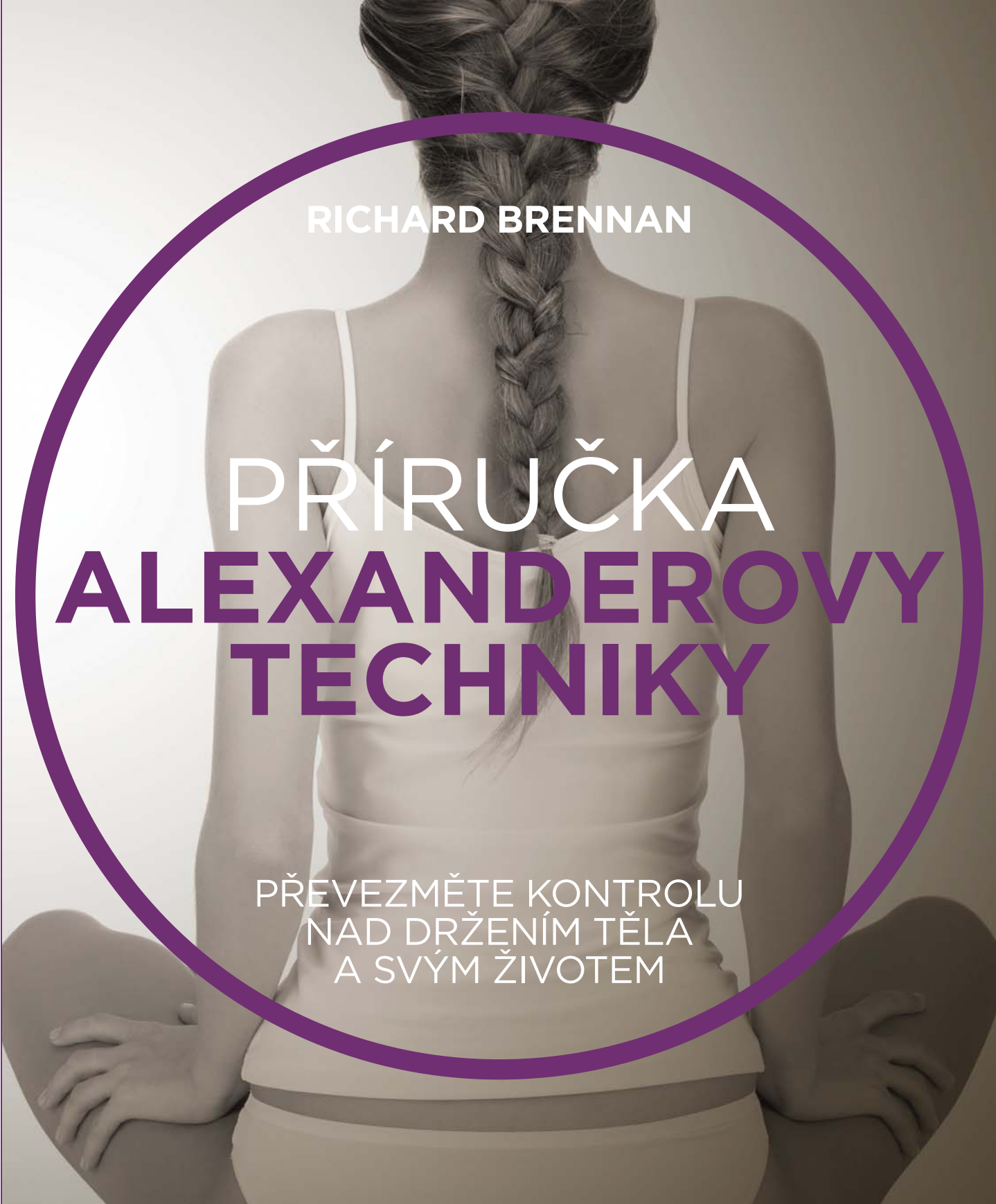


A woman is shown from the back, sitting in a yoga pose (Padmasana) with her legs crossed. She has a long, dark braid that runs down her back. She is wearing a light-colored, sleeveless top. A large, solid purple circle is superimposed over the image, framing the text. The background is a plain, light-colored wall.

RICHARD BRENNAN

PŘÍRUČKA **ALEXANDEROVY TECHNIKY**

PŘEVEZMĚTE KONTROLU
NAD DRŽENÍM TĚLA
A SVÝM ŽIVOTEM

Všem, kteří touží po nádherných darech a žasnou nad životem.

Všechna práva vyhrazena. Tato publikace a všechny její části jsou chráněny autorskými právy. Žádná část této publikace nesmí být rozmnožována, uložena v rešeršním systému nebo dále předávána, a to v jakékoliv formě, jakýmkoliv způsobem, elektronicky, mechanicky, kopírováním, nahráváním apod., bez předchozího písemného souhlasu vydavatele. Osoba, která by učinila jakékoliv neoprávněné kroky v souvislosti s touto publikací, může být vystavena trestnímu stíhání a vymáhání náhrady za způsobenou újmu.

Rady a doporučení uvedené v této knize byly podrobeny pečlivému přezkoumání a předáváme vám je s nejlepším vědomím a svědomím. Přesto ani autor, ani vydavatelství neručí za to, že jsou všechny návody a postupy zcela bez nebezpečí a nepřebírají žádnou zodpovědnost za jakékoliv škody, jež by mohly vzniknout přímo či nepřímo v důsledku praktické aplikace obsahu této knihy.

Původně vyšlo jako *The Alexander Technique Manual: Take Control of Your Posture and Your Life*

© Eddison Books Limited, Anglie, Londýn, 2017

Text © Richard Brennan 1996, 2017

Fotografie © Stephen Marwood 1996, 2017

Překlad © MUDr. Hana Hanosková, 2017

© Nakladatelství ANAG, 2017

ISBN 978-80-7554-078-2

ÚVOD

Často se říká, že problém s lidským tělem tkví v tom, že k němu nemáme k dispozici žádnou uživatelskou příručku. Kdybychom ji měli, život by byl mnohem snazší. Cílem této knihy je vyjít trochu vstříc naší potřebě porozumět sami sobě a tomu, jak fungujeme. Pomocí Alexanderovy techniky budete moci vnést do svého života více naplnění; budete-li nyní se svým tělem zacházet s větší péčí a uvědoměním, bude vám později lépe sloužit.

Kvůli stresům a nárokům moderního života jsou naše svaly v permanentním napětí, což narušuje naši přirozenou rovnováhu a koordinaci. Toto svalové napětí však může přerůst v chronický problém v důsledku mentálních, emočních a fyzických životních požadavků, a pokud se v těle zafixuje, deformuje naši tělesnou strukturu a přispívá k řadě zdravotních problémů, které jsou v dnešní společnosti stále častější.

Zmíním-li se před někým, že vyučuji Alexanderovu techniku, často se ten člověk okamžitě narovná, prohne se v zádech a ramena stáhne dozadu v domnění, že právě zlepšil svůj tělesný postoj tak, jak je to učili ve škole. Od Alexanderovy techniky však nemůže být nic vzdálenějšího. Držení těla je daleko komplexnější záležitost než pouhé rady jak rovně stát či sedět. Je to způsob, jak své tělo při každodenních činnostech podpíráme a vyrovnáváme vůči všudypřítomné gravitační síle.

Stručně řečeno, lidské tělo je důmyslný antigravitační mechanismus, přesto však většina z nás jeho přirozené fungování nevědomky narušuje. Podle mého

názoru je to hlavní důvod, proč miliony lidí v celém západním světě trpí vysilujícími bolestmi zad.

Přestože jsou účinky Alexanderovy techniky dalekosáhlé, jsou její principy jednoduché a snadno srozumitelné pro každého – jedinými požadavky jsou trpělivost a ochota dozvědět se něco o sobě. Díky tomu, že si budete postupně uvědomovat napětí a uvolňovat je, budete mít mnohem uvolněnější svalový systém, což vám bude automaticky přinášet úlevu, současně budete rovněž předcházet řadě obtíží a bolestí a také zlepšíte funkci svého dýchacího, oběhového a trávicího systému. A protože způsob, jakým vnímáme své tělo, ovlivňuje i náš mentální a emoční pohled na život, pomůže nám uvolnění svalového napětí k tomu být klidnější a v životě celkově šťastnější.

Účelem této příručky je uvést základní principy této techniky, vysvětlit, jak vznikly, a ukázat, jak ji začít aplikovat na svůj vlastní život. Jedna část knihy je věnována těhotenství, kde naleznete zvláštní rady ohledně toho, jak vám tato technika může pomoci v tomto důležitém životním období a jak může přinést úlevu při obtížích a bolestech, kterými tak často tiše trpíme v domnění, že jde o nutné zlo. Kapitola o sportu vám pak pomůže uvědomovat si způsob, jakým se pohybujete u různých sportovních aktivit a jak byste mohli zlepšit svůj výkon.

Lidstvo zkoumá vesmírný prostor a hloubky oceánů v touze po poznání; nyní je ale čas, abychom se něco dozvěděli o jednom z nejúžasnějších a nejvíce fascinujících subjektů vůbec – o nás samotných!

CO JE ALEXANDEROVA TECHNIKA



*„Uvědoměním a inteligentní argumentací se člověk dokáže
povznést nad moc všech chorob a tělesných omezení.
Tohoto vítězství nedosáhneme ve spánku, transu, odevzdáním,
paralýzou nebo znecitlivěním, ale díky jasnému, otevřenému,
uvažujícímu a rozvážnému vědomí a také díky pochopení
úžasného potenciálu, který lidstvo má v mimořádném daru
vědomé mysli.“*

Frederick Matthias Alexander

1

Důležitým rysem Alexanderovy techniky je to, že na jejím začátku je proces „odnaučování“. V průběhu let stresujícího života se v celém těle hromadí nadbytečné svalové napětí. Pokud se jím nebudeme zabývat, může později vést k artróze, bolestem šíje a páteře, migrénám, a dokonce k depresi. Alexanderova technika je způsob, jak toto napětí uvolnit.

Prvním krokem je uvědomění. I tak jednoduchý pohyb, jako je vstávání ze židle, může být původcem poškození šíje a páteře, protože při tom často nevědomky prudce pohodíme hlavou dozadu. Odhalíme-li tento zvyk a dovolíme-li, aby se hlava pohybovala dopředu a vzhůru, budeme vstávat s minimálním úsilím a předcházet tak škodlivému svalovému napětí. Výsledkem bude jednoduchý a elegantní pohyb a právě v tom spočívá Alexanderova technika.

A close-up photograph of a woman with blonde hair and green eyes, looking upwards. A red and yellow apple is balanced on top of her head. A purple circular graphic is overlaid on the right side of the image, containing the text.

TECHNIKA,
která mění život

Alexanderova technika je metoda, která se soustředí na uvolnění napětí a pomáhá nám více si uvědomovat tělesnou rovnováhu, polohu a koordinaci při provádění každodenních činností. Napětí v těle, která jsme dosud neregistrovali, jsou velmi často zdrojem mnoha obtíží. Přesně k tomuto závěru došel Frederick Matthias Alexander, autor této techniky, když se pokoušel přijít na svůj vlastní problém s hlasem. O tom, jak ke svým závěrům dospěl, se dočtete dále v této kapitole (viz str. 20).

Použitím Alexanderovy techniky se naučíte, jak zjistit a uvolnit nezdravé svalové napětí. Vzhledem k tomu, že se u každého z nás vytvářelo velmi pozvolna v průběhu let, nejspíše o něm vůbec nevíte. Také se naučíte nové způsoby, jak se pohybovat při každodenních činnostech, aby napětí vznikalo co nejméně, a objevíte způsoby, jak sedět, stát a chodit s co nejmenší zátěží pro kosti, klouby a svaly – tak, aby tělo pracovalo efektivněji. Řada lidí, kteří praktikují Alexanderovu techniku, zažívá dokonce jakýsi všeobecný pocit lehkosti v celém těle a tento pocit popisují jako „vznášení ve vzduchu“. A protože tělesný stav bezprostředně ovlivňuje naši psychickou a emoční pohodu, lidé často tvrdí, že se cítí mnohem klidnější a šťastnější už po pouhých několika lekcích. Výsledkem je snížení vnitřní tenze a obecná schopnost lépe si poradit se životem.

Alexanderova technika zahrnuje také zkoumání tělesné pozice, dýchání, rovnováhy a koordinace.

Když jsme byli dětmi, byla radost pozorovat naše držení těla a lehkost pohybu, pak se ale v našich sva-lech začalo objevovat napětí ze spousty životních starostí a problémů a naše držení těla se dostalo až na hranici deformace. Tento průběh se však týká pouze lidí západní civilizace – řada domorodých kmenů, které dosud na Zemi žijí, například původní Američané, Berberové v Severní Africe a Aboriginci v Austrálii, si uchovávají svůj přirozený postoj po celý život. Jejich vzpřímenost se považuje za odraz jejich lidské důstojnosti a integrity.

V našem těle funguje soustava tělesných reflexů, které nás podpírají a přirozeně koordinují naše pohyby, my však tyto přirozené reflexy narušujeme natolik, že řada z nás v těle zadržuje čtyřikrát či pětkrát více napětí, než je nutné. Vlastně si děláme život mnohem těžší, než jaký by ve skutečnosti mohl být, a samozřejmě si toho nejsme ani v nejmenším vědomi. Ramena máme neustále shrbená, šíje je stále tužší a tužší, sedíme buď sesunutí, nebo naopak rovně jako pravítko, což všechno souvisí s tím, že se naše mysl zabývá stále více budoucností a minulostí a naše vědomí „přítomného okamžiku“ je stále slabší.

V průběhu let jsme si navykli na způsob, jakým sedíme a stojíme, aniž bychom si uvědomovali, že nám často právě tyto polohy do těla vnášejí napětí – připadají nám totiž normální, ať jsou nevyvážené sebevíc. Při každodenních aktivitách je překvapující, jak často ve svém těle odhalíme přehnané napětí,

Vlastně si děláme život mnohem těžší, než jaký by ve skutečnosti mohl být... Ramena máme neustále shrbená, šíje je stále tužší a tužší, sedíme buď sesunutí, nebo naopak rovně jako pravítko...



Jako děti přirozeně stojíme zpříma – všimněte si, že u tohoto chlapečka je hlava, páteř, pánev a nohy v jedné linii. Aby tomu tak bylo, nemusí nic „dělat“ – dosahuje toho díky vlastnímu přirozenému posturálnímu systému, který srovnává tělo bez jakéhokoliv úsilí z jeho strany.



Automatický reflexní systém kontroluje všechny pohyby, které děláme. Uvidí-li dítě něco napravo, hlava se otočí příslušným směrem a zbytek těla ji o zlomek vteřiny později následuje.



U všech činností zůstává poloha těla u dítěte krásně vzpřímená a páteř je přirozeně rovná, o což v pozdějším věku zbytečně přicházíme. Povšimněte si, že přestože se chlapec dívá dolů, vůbec neprohýbá páteř.



Pozorovat děti při pohybu je radost, jejich pohyb je elegantní a ladný, protože je dítě koordinované a vyrovnané. Podívejte se, jak toto dítě rozložilo tělesnou váhu při předklonu, takže polovina váhy spočívá na předních částech chodidel a druhá je za nimi. Hlava, šíje a bedra jsou uvolněné, což přispívá k uvolněnému pohybu celého těla.

I v plném dřepu dítě zůstává bez námahy zcela v rovnováze, a protože ve svalech není žádné napětí, dokáže v této poloze vydržet tak dlouho, jak potřebuje. V méně industrializovaných zemích muži a ženy takto setrvávají ve dřepu po většinu života.



Chlapeček se natahuje celou napnutou levou rukou. Hlava a pravá ruka automaticky jdou na opačnou stranu, aby si udržel rovnováhu. Je plně zaujatý („přítomný“) svou činností, na rozdíl od řady roztěkaných dospělých.



Při sezení na židli malé děti skoro nikdy nepoužijí zadní část židle k opření, posturální reflexy jim umožňují sedět bez opory a vyrovnaně po dlouhou dobu, aniž se unaví.



Když se dítě pohybuje, pohyb vede hlava a zbytek těla ji následuje; přirozeným výsledkem je, že se celé tělo dítěte pohybuje stejným směrem, což je navíc doprovázeno nadšením a radostí ze života.

PŘIROZENÁ INHIBICE

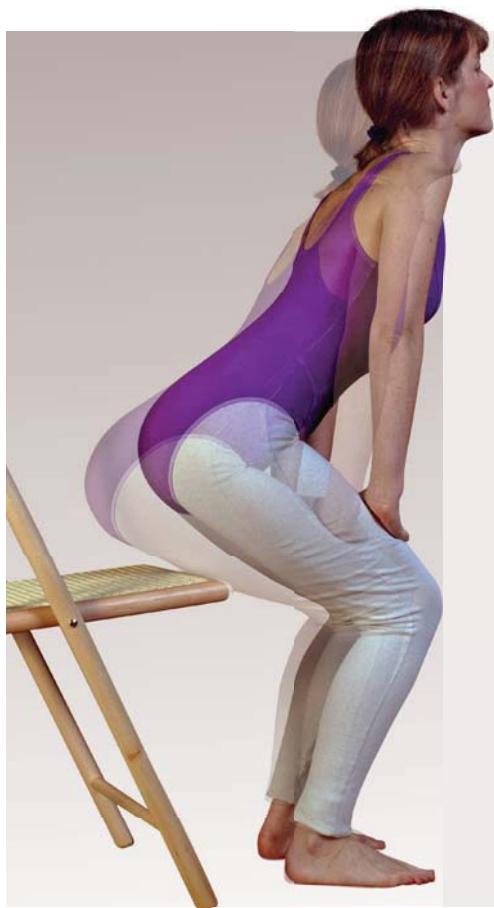
U živočichů je inhibice přirozená věc – několik minut pozorujte kočku domácí a tu pauzu, kterou udělá před většinou pohybů, jasně uvidíte. Čím je ta činnost pro kočku důležitější, tím déle vyčkává, aby načasování akce bylo zcela přesné, a díky tomu dokáže s pozoruhodnou přesností odhadnout délku svého skoku (viz protější strana).

Alexander pozoroval zvířata v jejich přirozeném prostředí a napsal: „Divoká kočka, která sleduje svou kořist, pozdrží svou touhu vyskočit předčasně a až do úmyslného konce ovládá svou dychtivost po okamžitém ukojení přirozeného hladu.“ Inhibice se někdy chybně vykládá jako zpomalení činnosti, ale podíváme-li se znovu na kočičí rodinku, zjistíme, že

i přes projevy přirozené inhibice patří k nejrychlejším tvorům na Zemi.

U malých dětí je to podobné. I ony takto inhibují řadu svých pohybů a neobávají se odpovědět „ne“ na spoustu požadavků, které jsou na ně kladeny – vlastně je to mnohdy jejich oblíbené slovo. Často vidíte, že úmyslně vyčkávají s odpovědí na otázku nebo s provedením akce. S přibývajícím věkem tato naše přirozená inhibice mizí.

Podobné je to i u dospělých v rozvojových zemích – často pozorujeme africké ženy, které přenášejí na hlavách nádoby s vodou, a obdivujeme jejich držení těla a vyváženou a ladnou chůzi, ale podíváte-li se, jak chodí, zjistíte také, že nikdy nespěchají – mají jiné pojetí o čase než většina lidí na Západě. Většinou ani nemají hodinky. Naproti tomu v průmyslových

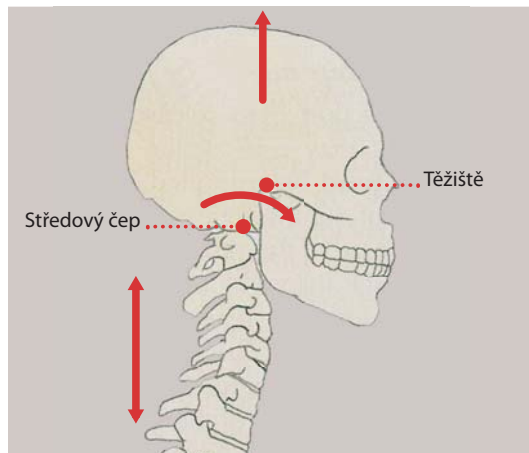


Takovéto vstávání ze židle vyžaduje mnohem více úsilí než je skutečně nutné. Ještě než se ze židle zvednete, hlava se zaklání a působí tak zkrácení celé páteře, přičemž se stlačují meziobratlové ploténky, což může v delším časovém horizontu přispívat k jejich posunu. Tato žena se na vzpřímení připravuje ještě opřením rukou o stehna, čímž jsou svaly nohou zatíženy více, než je nezbytné.

Při pohybu jsou záda prohnutá, a to přetěžuje zádové svaly. Pokud jsou takto přetíženy permanentně, což se stává často, výsledkem mohou být poškozené meziobratlové ploténky. Také můžete mít časté bolesti šíje v důsledku chronického opotřebení při častém stlačování krčních obratlů.

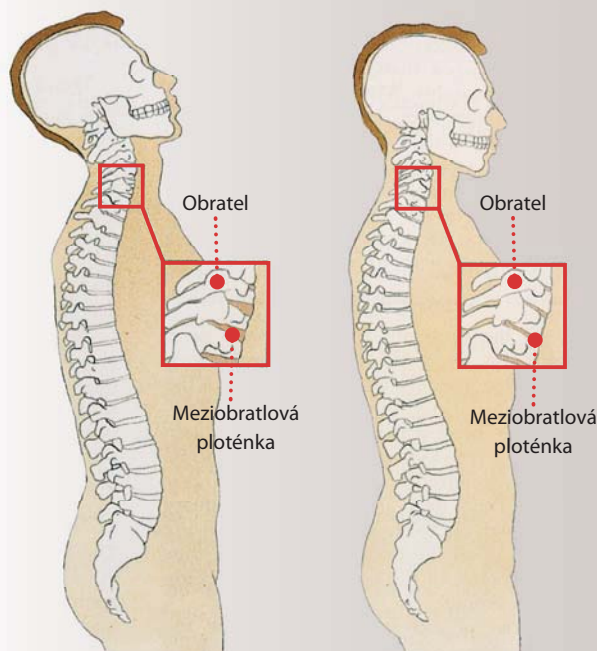
Zde vidíte shrbená ramena a napětí šíjových svalů při záklonu hlavy. Je to stejná reakce jako při úleku, což znamená, že jde o pohybový návyk získaný působením „stresové reakce“.





Šipky označují primární pokyny – myšlenkové příkazy, které musíte sami sobě dát, než se pustíte do uvolňování napětí v ostatních tělesných oblastech.

- **Uvolněte šíji** – k uvolnění napětí šíje je třeba, abyste své myšlenky nasměrovali k ústřednímu čepu umístěnému na vrcholku páteře.
- **Hlavu směřujte dopředu a vzhůru** – to umožní tělu fungovat tak, jak zamýšlela příroda; je důležité, aby vám učitel Alexanderovy techniky ukázal, jak se tyto pokyny provádějí.
- **Protahujte a rozšiřujte záda** – díky tomu se bude páteř protahovat a ne zkracovat a pohyby budou prováděny bez nadměrného svalového úsilí.



Je-li hlava v záklonu, krční obratle jsou stlačovány nazad a proti sobě a celá páteř se tak zkracuje. Poškozují se tím meziobratlové ploténky a pokud se to děje dlouhodobě, může to vést k potížím s šíjí a páteří.

Je-li hlava vyvážená na vrcholku páteře, umožní to páteři se protáhnout; jednotlivé obratle jsou rovnoměrně rozloženy díky minimálnímu svalovému napětí. Tak se dá často předejít obtížím s šíjí a bedry.

SEKUNDÁRNÍ POKYNY

Jde o doplňky k pokynům hlavním a lze je využít k uvolnění napětí v lokalizovaných oblastech těla; neovlivňují však funkci primární kontroly tak daleko jako pokyny primární. Pamatujte, že vždy musíte aplikovat nejprve pokyny primární a až pak ty sekundární. Zde uvedeme některé z nejužitečnějších typů sekundárních pokynů:

- **Dovolte ramenům, aby se od sebe vzdálila** – tento pokyn vám pomůže uvolnit celou oblast hrudníku a je velmi prospěšný pro ty, kdo mají kulatá ramena.
- **Dovolte levému rameni oddálit se od pravého boku a pravému rameni od levého boku** – je velice časté,

že jsou lidé nachýleni dopředu, a důvodem je letitá poloha v předklonu nad školní lavicí nebo pracovním stolem – tento pokyn vám pomůže uvolnit napětí vytvořené tímto návykem.

- **Ať se ruce protahují směrem od ramen** – to napomáhá uvolnit veškeré napětí v pažích; zvláště užitečné pro ty, kdo mají ve zvyku hrbít se v ramenou.
- **Myslete na to, jak se vám rozšiřují ruce a protahují prsty** – toto se hodí pro všechny, kdo mají ve stresu sklon nevědomky zatínat ruce v pěst.
- **Myslete na to, abyste nepředsazovali pánev** – tím zabráníte zvýšenému prohnutí v bedrech a častému zvyku se ve stoji zaklánět.

APLIKACE POKYNŮ

Zde uvádíme jen několik pokynů, které vám pomohou uvolnit nežádoucí svalové napětí vleže s pokrčenými nohama. Je důležité mít na mysli, že nesmíte nic „dělat“ pro nalezení správné polohy – proces uvolňování napětí naopak závisí na tom, abyste „dělali co nejméně“. Možná to bude trvat pár týdnů nebo i déle, než se v této poloze budete cítit naprosto pohodlně, proto se neznepokojujte, když se ze začátku budete cítit trochu zvláštně.

Zaujměte polohu s pokrčenými nohama, tak jak je popsáno na předchozí straně, nejprve každý den na deset minut a prodlužujte dobu tak, že každý den přidáte minutu a postupně dojdete ke dvaceti minutám. Pokud vleže kdykoliv pocítíte bolest v bedrech nebo šíji, ihned přestaňte. Nikdy se nepřemáhejte, nemá to být zkouška, kolik toho vydržíte.

Během cvičení byste měli mít otevřené oči. Až se v ní ustálíte, můžete se vědomě zabývat uvolňováním svalového napětí. Pak je vhodný čas k tomu, abyste aplikovali své pokyny (viz kapitola 4); zvýrazněné šipky na obrázcích dole a naproti ukazují, jak se napětí těla uvolňuje. Pokyny jsou v popiscích zvýrazněny, aby byly zcela zřejmé.

ČEMU JE TŘEBA SE VYHNOUT

Lidé se ze začátku dopouštějí řady chyb (viz str. 76); potom je obtížnější napětí uvolňovat a některé chyby naopak v těle vytvářejí napětí ještě větší (což je přesný opak toho, čeho chceme dosáhnout). Je vhodné o nich vědět, abyste si byli jisti, že poloha, ve které spočíváte, je správná.

V mysli táhněte hlavu dopředu a jakoby směrem od páteře. To napomáhá uvolnit napětí v šíji a také vede k protažení páteře. Možná budete mít pocit, že se „nic“ neděje, ale k uvolnění svalů dochází, i když o tom nevíte.



V mysli protahujte celou páteř a rozprostírejte ji po zemi. Je velmi důležité, že při tom nemusíte „dělat“ vůbec nic; pokud byste se totiž o něco pokoušeli, pouze to zvýší napětí v zadových svaích, což je přesný opak toho, o čem vám jde.

Uvolněte napětí nohou s představou, že se vaše kolena přibližují ke stropu. Můžete si představovat, že kolena táhne vzhůru nějaká imaginární pružina připevněná ke stropu. Dbejte na to, abyste všechno prováděli pouze v mysli a pro dosažení cíle nevytvářeli svalové napětí.

U většiny sportů je trénink od samého začátku stále náročnější a náročnější, což může vést k nadměrnému svalovému napětí. To nás vystavuje enormnímu tlaku, který, pokud je dlouhodobý, narušuje naše přirozené mechanismy, což někdy vede až k tomu, že svého oblíbeného sportu úplně zanecháme. Na začátku je často těžké se vzdát starého navyklého způsobu, kdy se přetěžujeme – Alexanderova technika vás však naučí, jak na to. S ohrožením zjistíte, že jednodušší a plynulejší styl povede ke stejným, nebo dokonce lepším výsledkům a navíc s menší námahou.

VÝZNAM INHIBICE

Lidé z neprůmyslových společností často vypadají, jako by dokázali obtížné úkoly zdolávat s lehkostí, protože na rozdíl od nás ze Západu nejsou při svém jednání orientováni na cíl. Šetří energií a ke splnění úkolu jí použijí jen nezbytné minimum, žádnou energii neplýtvají na nějaké zbytečné napětí. A přesně to si Alexanderova technika stanovila za cíl.

U mnoha jedinců zabývajících se sportem myšlenka nebýt orientovaný na cíl protiřečí všemu, co je dosud v životě učili. Přát si něčeho dosáhnout a současně si od toho udržet odstup je však přesto tajemstvím úspěchu a štěstí – a současně je to klíčový princip Alexanderovy techniky.

AKTIVNÍ UVĚDOMĚNÍ

Další velký problém pramení z falešného smyslového vnímání, které vám dává chybné informace o poloze těla v prostoru. To samozřejmě ovlivňuje veškeré sportovní aktivity, protože máte-li pocit, že zaujímáte nějakou pozici a přitom jste ve skutečnosti v úplně jiné, ovlivní to bezesporu vaši koordinaci a rovnováhu. A to je možná také důvod, proč i slavní atleti někdy dělají hloupé chyby, především jsou-li pod tlakem, kdy mají větší svalové napětí a tím i stres

v celém těle. Jsou-li svaly přetíženy, jsou pohyby méně obratné a zmenšují šanci podat kvalitní výkon.

Alexanderova technika pomáhá opravit navyklé pohyby, které toto napětí způsobují, a nahradit je pohyby vyváženějšími a plynulejšími.

CESTA K ÚSPĚCHU

Jak ví každý sportovec, existuje významný psychologický aspekt, který rozhoduje o tom, zda zvítězíte, či prohrajete. Čím jste klidnější a odpoutanější, tím větší je naděje na úspěch. Aplikováním inhibice a pokynů zjistíte, že je vaše mysl lépe připravena poradit si s tlakem sportovní soutěže jakéhokoliv druhu. Tajemství spočívá v tom, dovolit svému tělu pohybovat se s přirozenou mrštností, která pochází z vhodných posturálních návyků a z dodržování správného způsobu prováděných aktivit. Nejdůležitější ze všeho však je radovat se z každého pohybu, protože pokud vás váš tělesný výkon těší, budete v něm vynikat, což není odměna pouze pro vás, ale i pro publikum je radost se na vás dívat.

Následující stránky představují různé sporty a ukazují, jak s pomocí Alexanderovy techniky zlepšit svůj výkon.

*Čím jste klidnější a odpoutanější,
tím větší je vaše naděje na úspěch.*

*Aplikováním inhibice a pokynů
zjistíte, že je vaše mysl lépe
připravena poradit si
s tlakem sportovní soutěže
jakéhokoliv druhu.*

JÍZDA NA KOLE



Cyklista udržuje v šíji výrazné napětí, usiluje-li v závodě o vítězství. Je vidět i napětí v čelisti a obličejových svaích. Je natolik zaměřený na cíl, že nevěnuje svému tělu sebemenší pozornost. Je-li toto napětí dlouhodobějšího rázu, může vést k obtížím a bolestem celého svalového systému. To jej pak někdy může donutit se cyklistiky úplně vzdát.

Cyklista je nakloněný dopředu a dolů, protože se snaží být co nejvíce aerodynamický, hlava je ale v záklonu, aby viděl, kam jede. To vede k enormní zátěži šíje a zad, což pravděpodobně povede k obtížím a bolestem horní poloviny páteře. Jezdí-li v této poloze pravidelně, je velmi pravděpodobné, že tento návyk bude přetrvávat, i když právě na kole nepojede.

Mnoho cyklistů trpí potížemi s šíjí, rameny a bederní páteří. Je tomu tak proto, že jsou nahnbeni nad říditky a hlavu mají ve výrazném záklonu, aby viděli na cestu před sebou. To je problém především u závodních cyklistů, kteří často mají říditka typu „berany“, také k tomu ale může docházet tehdy, kdy jsou sedlo nebo říditka nevhodně nastaveny a cyklista se musí natahovat, aby dosáhl na pedály.

Jízda na kole přináší spoustu radosti a prospěchu, ale často cyklistovo úsilí být stále rychlejší zatěžuje tělo natolik, že poškozuje svaly a klouby; toto poškození se však může projevit až v pozdějším věku. Budete-li věnovat trochu pozornosti tomu, jak své tělo při jízdě na kole používáte, budete moci jezdit efektivněji bez nadměrného stresu, který je v dnešní době ve sportu tak běžný. Musíte si uvědomovat svou polohu, abyste mohli bezprostředně ovládat své tělo a pomáhat mu uvolnit všechno nahromaděné napětí.





Poloha, které se cyklista přizpůsobil, jej nutí mít kulatá záda, a pokud tímto způsobem jezdí pokaždé, nejspíše bude časem trpět problémy s páteří.



Díky lekci Alexanderovy techniky dokážete uvolňovat napětí v celém těle a také klouby, což vám dodá větší volnost pohybu. Váš učitel Alexanderovy techniky vám rovněž poradí, zda není třeba změnit výšku sedla a řídítek; lidé své tělo často vystavují zbytečné zátěži jen proto, že nemají kolo seřízené adekvátně svým potřebám.

Po lekci Alexanderovy techniky zjistíte, že nejen na kole, ale také mimo ně vynakládáte méně úsilí a dosahujete i lepších výsledků. Tento cyklista jede naprosto odlišně, má rovnější záda a hlava je vytažena dopředu a vzhůru směrem od páteře.



DÝCHÁNÍ

Nový Alexanderův přístup je v tomto aspektu neocenitelný. Existuje spousta myšlenek a teorií o nejrůznějších dechových technikách během těhotenství a porodu, a přestože může být řada z nich za určitých okolností při porodu užitečná, většina z nich spíše normální proces dýchání narušuje. Hlavní věcí, kterou je třeba dělat a pomoci si tak v období těhotenství i při porodu, je více si svůj dech uvědomovat a vždy nejprve dokončit jeden dech než začne další. Je až překvapující, kolik dospělých zapomnělo, co to znamená volně dýchat. Návyky jako lapání po dechu nebo dech při úzkosti či stresu zadržovat jsou velmi časté.

V období těhotenství je velice dobré provádět šeptané „á“, jak je popsáno v kapitole 4 (viz str. 57). Už sám zvuk samohlásky „á“ je prospěšný, protože uvolní čelist a další obličejové svaly. Tajemstvím je

soustředit se vždy na výdech, protože ten je určující pro další nádech. Tomuto způsobu dýchání je dobré věnovat každý den několik minut, protože když začne porod, bude to pro vás již známé a nebudete tomu muset věnovat příliš mnoho pozornosti.

Nesmíte zapomínat, že dýcháte za dva (nebo i za víc!) a změny vašeho dechového vzorce to odráží. Vaše rostoucí dítě zaujímá postupně stále více místa a omezuje tak prostor pro fungování plic a dalších orgánů. To vede ke zvýšení dechové frekvence a možná se budete při některých aktivitách více zadýchávat, třeba při chůzi po schodech. Snažte se uvědomovat si svůj dech, abyste nádech směřovaly jak dolů, tak do stran a abyste vdechly co nejvíce vzduchu bez napětí. Je důležité, abyste s žádnou z těchto dechových technik nespíchaly, protože by to dýchání samotné nevhodně narušovalo a mařily byste tak účel provádění těchto technik.

Tato poloha napomáhá uvolnění napětí vnitřní strany stehen. Posadte se s nohama dál od sebe, nohy jsou uvolněné a poté myslíte na to, že se vaše stehna od sebe navzájem vzdalují. Protážení těchto svalů vám pomůže k lehčímu porodu.



Toto je další vhodná poloha, která napomáhá uvolnění svalů pánevního dna. Dbejte na to, abyste nohy netlačily daleko od sebe, spíše myslíte na to, že se nohy od sebe navzájem vzdalují, což opět protahuje vnitřní stranu stehen. Pokud se vaše chodidla navzájem dotýkají, uvolní to vnitřní stranu stehen nejúčinněji. Ujistěte se, že v této poloze nehrbíte záda.



Když se objeví hlavička dítěte, je další vhodnou polohou klek s oporou vpředu o židli nebo v poloze na čtyřech – obě tyto polohy dítěti dávají více času. Přestože si v této chvíli budete nejspíš přát, abyste to měly co nejrychleji za sebou, v podstatě ten čas navíc redukuje pravděpodobnost natržení tkání a vyhnete se tak i možnosti vzniku paniky, ke které někdy dojde, když se dítě narodí překotně. V tuto chvíli je nejdůležitější zůstat bez napětí, ale pracovat s dechem; některé ženy mají přirozené nutkání křičet



Dřep je v průběhu porodu nesmírně vhodná poloha – pomocí gravitace se hlavička dítěte tlačí směrem dolů, což celý proces urychluje a napomáhá uvolnění svalů pánevního dna. V tuto chvíli pro vás může být vhodné opřít se o partnera nebo porodní asistentku.



Opora zezadu je v druhé době porodní velmi výhodná; žena může stát, aniž by napínala svaly, a čím je uvolněnější, tím lepší je to pro porod samotný. Je to také ideální poloha pro narození dítěte, protože se zde opět zapojuje pomocná síla gravitace směřující dolů.

UVOLNĚTE NAPĚTÍ...

Alexandrova technika je vysoce efektivní způsob, jak uvolnit svalové napětí v celém těle. Naučíte se novému způsobu sezení, postoji i postavení těla při pohybu, jenž bude klást menší odpor na vaše svaly, kosti a klouby, které tak nebudou vystaveny nadměrné míře stresu. Nechte se vést technikou a cvičeními z této knihy a budete se pohybovat bezbolestně a s lehkostí.



DÍKY ALEXANDEROVĚ TECHNICE...

Se naučíte dělat věci tak, abyste na vaše tělo nevyvíjeli přílišný tlak

Vaše svaly budou více uvolněné

Zažijete pocit lehkosti a pohody při pohybu

Zmírníte obtíže v období těhotenství a při porodu



www.anag.cz

ANAG[®]
ANDRAGOGOS
AGENCY