

AUTOR | Mgr. Petra Biháry

Chôdza a elegancia majú veľmi blízky vzťah. Podľa mnohých návrhárov elegancia však nemá nič s módou. Mnohí sa zhodujú v tom, že elegancia je skôr postoj, držanie tela. Nie to, čo máme oblečené, ale spôsob, akým sa prirodzene, ľahko a ladne hýbeme, nás robí elegantnými. Každý z nás má vlastnú stratégiu kráčania, ktorá je ovplyvnená mnohými faktormi, neurologickými, viscerálnymi, emocionálnymi, kultúrnymi alebo štrukturálnymi. Tieto faktory menia spôsob, akým kráčame. Bloky v jednotlivých telesných systémoch ovplyvňujú a blokujú i našu chôdzu. Naše postoje, nálady, myšlienky kráčajú s nami a robia našu chôdzu ťažkopádnu alebo nám dovoľujú vznášať sa.

Kráčať elegantne a elasticky si vyžaduje správny postoj, držanie, zapojenie celého tela a často i cvičenie.

Elegantná, efektívna a elastická chôdza

Kráčať ako bohyňa

Toto je vnútorná túžba bohyne či modelky skrytej v nás. Byť schopná božského kroku znamená ovládať umenie rovnováhy a kontrolovaného pádu. Vrávi sa: prvý krok je dôležitý, vykroč správne, a to v tomto prípade platí doslovne. Aby ste kráčali ako bohyňa, musíte najprv vedieť, ako položiť nohu na podlahu. Chôdza, naoko jednoduchá činnosť, je pre nás prirodzená aktivita, pre ktorú sme boli zrodení, ako tvrdí James Earls. V skutočnosti si však vyžaduje veľa. Zapojiť sa do nej musí mozog, nervový systém, vyžaduje si spoluprácu zmyslov, vnútorné plánovanie a dokonca sa zapája do nej i schopnosť predpovedať akcie a reakcie. Na kráčanie treba dosiahnuť istý druh vnútornej rovnováhy. Váš „systém kráčania“ musí pracovať ako equilibrium a vyvažovať jednotlivé vyššie spomenuté systémy plus svalový, kostrový a fasciálny systém.

Systém kráčania

Chôdza je komplexná integrácia mnohých aspektov našej anatómie a našej psychológie. Kráčanie je obrazom našej mentálnej a fyzickej pohody, vyjadruje našu minulosť, napr. naše minulé zranenia či cvičebné programy. Je odrazom nášho zdravia.

„Ľudská noha je z hľadiska anatómie fascinujúca a komplexná biomechanická štruktúra s 26 kosťami, 33 kĺbmi, 19 svalmi a 107 väzmi. Pri chôdzi sa hýbe 700 svalov a 100 kĺbov.“

To, že nás bolí brucho sa prejaví v spôsobe, akým kráčame. Mentálny stav a názory sa tiež zrkadlia v chôdzi a v spôsobe, akým sa hýbeme. Tieto faktory vytvárajú tzv. Systém kráčania a každý z nich môže ovplyvniť, to, ako efektívne kráčame a hýbeme sa. James Earls je terapeut, ktorý sa zameriava na myofasciálnu prácu, optimalizáciu a efektívnosť pohybu ľudského tela. Porozprávali sme sa s ním o elegantnej a efektívnej chôdzi.



★ James Earls

študoval aromaterapiu, reflexológiu, masáže, sústreďuje sa na funkčný pohyb spojený s myofasciálnou anatómiou. Vo svojej práci sa zameriava na optimalizáciu, efektívnosť pohybu ľudského tela. Je autorom dvoch kníh: Štrukturálna rovnováha prostredníctvom fasciálneho uvoľnenia a Zrodený kráčať.

» Vaša kniha Zrodený kráčať je okrem iného o tom, ako kráčať efektívne a elegantne. Zatiaľ nebola preložená z angličtiny, môžete prezradiť našim čitateľom, ako kráčať efektívne?

Som presvedčený, že na to, aby náš vzorec spôsobu chôdze bol efektívny, musíme byť schopní predĺžiť myofasciálne tkanivá v tele. Dĺžka kroku je určená mnohými charakteristikami tela a môže byť negatívne ovplyvnená celou škálou faktorov. Vplyva na ňu napríklad to, či sa natiahneme v boku alebo sme schopní natiahnuť prsty na nohe. Chôdza je elegantná vtedy, ak všetky zapojené systémy spolu komunikujú, ak jednoducho ide všetko dobre, kráčame uvoľnene, pôvabne, s najmenšou námahou. V knihe a na seminároch sa venujem hlavne tomu, ako je do chôdze zapojený myofasciálny a kostrový systém.



» **Vytvorili ste model prirodzenej nepatologickej chôdze. Môžete nám ho popísať?**

Model, ktorý som vytvoril ukazuje, že ak telo správne funguje, zapája mnohé mechanizmy efektívnosti. Zmapoval som prepojenia, ktoré sú významné pre terapeutov, napr. to, ako chodidlo súvisí s bokom, dolnou časťou chrbta, ako môže rameno ovplyvniť schopnosť pohybu chodidiel (tzv. pronáciu a supináciu, otočenie chodidla dovnútra a von). Všetci vieme, že telo je prepojené, menej si ale uvedomujeme, že problém môže byť ďaleko od miesta bolesti. Pre mnohých masérov, terapeutov, fyzioterapeutov je ťažké v tele vystopovať a presne pochopiť, ako jednotlivé oblasti navzájom súvisia. V knihe a počas seminárov máme čas na to, aby sme ozrejmili tieto spojenia, preskúmali ich a pocítili.

» **Vplyva dĺžka nášho kroku na efektívnosť chôdze?**

Áno, vplyva. Ak je náš krok skrátenejší alebo príliš krátky, nie je naša chôdza efektívna. Ak robíme prirodzene dlhé kroky, predlžujú sa naše tkanivá, zvyšuje sa ich elastické natiahnutie. Každé natiahnutie tkaniva aktivuje určitú energiu a umožňuje, aby spôsob chodenia bol efektívnejší.

Kráčať a rozprávať sa

Tieto dve činnosti sú spojené oddávna. Oblubovali ich starí filozofovia, ktorí v rytme krokov formulovali a vyslovili mnohé zo svojich filozofických úvah. Dnes tieto aktivity praktikuje skôr stredná alebo staršia generácia, pretože mládež sa viac sústreďuje na kráčanie a ťukanie do mobilov. Kráčať a rozprávať je názov sociálneho projektu zameraného na zlepšenie kvality života a zlepšenie sociálneho zapojenia. Techniku walk and talk – kráčať a kecať, často využívajú zaneprázdnení ľudia, pretože je veľa práce a málo času a tak treba využiť na rozhovor každý presun z miesta na miesto. Statické rozhovory sa tak dostávajú do pohybu a dynamika kroku ovplyvňuje tok reči. Jazyk a chôdzu vo svojej pracovnej činnosti spája aj Mgr. Vladimíra Pitoňáková, ktorá študovala jazyky i fascial fitness, integruje pohybové cvičenia do výučby jazykov detí i dospelých a je žiačkou Jamesa Earlsa. Vladimíra nám prezradila, že z jazykovedy je zaujímavé povšimnúť si niekedy veľmi blízky a tesný vzťah medzi slovami. V gréčtine: pais – paidos znamená dieťa, je to veľmi blízke slovu pous – podos, čo znamená noha. Tvar nohy a tvar ľudského plodu sa podobá na zárodok. Preto si mnohí z nás spájajú prvý krok s počiatkom či s tým, že vykročiť pravou nohou znamená správny začiatok. Ten, kto odhalí hlbší význam slov, často odhalí aj tajomstvo skryté v nich.



„Ak je náš krok skrátenejší alebo príliš krátky, nie je naša chôdza efektívna.“

Tajomstvo našich chodidiel

Naše nohy nie sú prázdne, ale o tom, čo obsahujú, nemá vraj človek najmenšie tušenie, domnieva sa Annick de Souzaenell. Ľudská noha je z hľadiska anatómie fascinujúca a komplexná biomechanická štruktúra s 26 kosťami, 33 kĺbmi, 19 svalmi a 107 väzmi. Pri chôdzi sa hýbe 700 svalov a 100 kĺbov. Od päty po končeky prstov sú chodidlá záznamom celého nášho vývoja. Podľa Annick je v materskom lone určené a do mena zapísané poslanie človeka, s ktorým potom kráča životom. Mnohí sa rovnako domnievajú, že v nohách je ukrytý celý náš potenciál a obsahujú vzácnu energiu. Je známe, že celé telo sa premieta do chodidla a nachádzajú sa na ňom i významné akupunktúrne či reflexné body.



Jednotlivé prsty sú spojené s planetárnymi energiami. Po fyzickej stránke nohy potencializujú celé telo. Z náboženského hľadiska je noha veľmi dôležitá, je spojená s prežitkom a pôžitkom i s prvotným zranením. V Biblii sa nachádza viac zmienok o nohách, Jakob držal za päť Ezaua, Mária Magdaléna potrela nohy Ježiša Krista vonnou masťou a utrela mu ich vlasmi. Píše sa i o prvotnom zranení Evy, kedy sa satan zmocnil energetického potenciálu v jej chodidle tým, že ju poštípil do päty.

„Chodidlá obsahujú súhrn energie určenej k nášmu uskutočneniu a ukrývajú tiež tajomstvo nášho mena.“

Annick de Souzaenelle

Elastický krok

Naša noha je nielen schopná sa prispôbiť rôznym terénom, ale dokáže vygenerovať elastické sily, ktoré predstavujú až 8-násobok našej telesnej hmotnosti. Ak sa zaoberáme chôdzou, je dôležité si uvedomiť, že nervový systém je schopný uchovávať energiu a nastoliť rovnováhu v ľudskom tele. Uchovávať energiu znamená hýbať sa efektívne. Ak vaša noha správne tlmi dopadové sily, telo premení z povrchu získané vibrácie na potenciálnu energiu, ktorá sa neskôr stane elastickou energiou. Efektívny pohyb je jedným z kľúčových faktorov zachovania pohyblivosti aj vo vysokom veku.

Nech vám to v živote dobre a elasticky šľape. Kráčajte efektívne a elegantne.

