

Kráčanie v anatomických líniách



Vnútorná rovnováha ukrytá v rytme vašich krokov

Chôdza je naša každodenná činnosť, ktorej, na rozdiel od iných činností, venujeme veľmi málo pozornosti, ak vôbec nejakú. Starostlivo si vyberáme oblečenie, potraviny, venujeme čas mejkapu, vlasom. Svoj vlastný krok, štýl chôdze sme však prestali vnímať. Všetci vieme, že kráčať je zdravé. Máme appky alebo hodinky, čo merajú kroky a často sa mylne domnievame, že iba počet krokov je dôležitý. To, ako kráčame, na tom zväčša nezáleží. Spôsob kráčania si obyčajne všimneme až vtedy, keď cítime únavu, nepohodu, upravujeme ho, až keď sa objaví bolesť, či trpnutie. Akosi nám uniká, že spôsob našej chôdze definuje naše JA, vypovedá o nás veľa. V našom kráčaní je ukrytá liečba. V rytme našich krokov môžeme nájsť vnútornú rovnováhu.

„Každý človek má svoj spôsob,
akým ide vpred a svojím
štýlom je na ceste.“

Christine Gräff

Kráčanie, poskakovanie, kývanie sa stimulujú vnútorné ucho, teda vestibulárny systém. Podľa vedeckých štúdií tieto aktivity majú vplyv na pozornosť a dokonca zlepšujú čítanie. Určite si spomeniete na ten príjemný pocit, keď ste sa zavalení množstvom informácií začali hýpať počas hodiny na stoličke. Práve v momente, keď sa vašim telom rozlievalo uvoľnenie a váš preťažený mozog sa začal obcerstvovať, regeneráciu stopol krik učiteľky. Pohyb na vyučovaných hodinách je spojený so strachom, že sa celá hodina a deti vymknú spod kontroly, prípadne zrania. V našom vzdelávacom systéme ešte stále prevažne dominuje model sedieť a nehýbať sa. A pritom je vyskúmané, že pohybové aktivity počas vzdelávania zlepšujú pozornosť, schopnosť zapamätat' si. Mnohí z nás prišli na to, že sedieť a drviť sa nefunguje, a tak sme, v snahe zapamätat' si a naučiť sa, s knihou v ruke prekráčali kilometre. Vedecké dôkazy popisujú významné spojenie medzi pohybom a vzdelávaním. Pohybové aktivity na hodinách by sa podľa odborníkov mali stať také dôležité ako tzv. „knižná práca“. Sú učelia, ktorí to vedia, avšak chyba im podpora, tréning, či skúsenosti, ako integrovať pohybové aktivity do vyučovania.



„Chôdza ako komplexná pohybová úloha pre mozog je zlatým oknom, cez ktoré môžeme vidieť, ako mozog funguje.“

Dr. Montero-Odasso

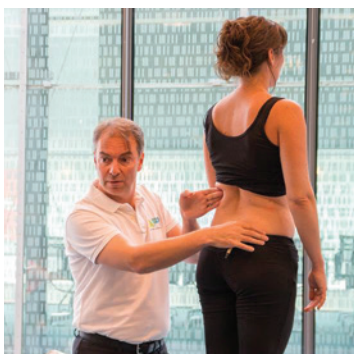
Mgr. Ondrej Lunga, kondičný a pohybový špecialista, organizuje vzdelávanie pre českých a slovenských odborníkov. Práve chôdza je podľa Ondreja pohyb, ktorý nám pomôže rozšíriť a trénovať efektívny a integrovaný pohyb. Vo svojej práci čerpá z takých konceptov ako Trigger Point (spúšťové body), Fascial Fitness (fasciálne fitness), využíva metodológiu Institute of Motion (Inštitút pohybu), Anatomy Trains (Anatomické línie podľa Thomasa Myersa). Práve koncept anatomických línií ho priviedol k Jamesovi Earlsom.

James Earls je človek, ktorý sa zaoberá chôdzou, sám seba sa pýta, ako kráčame a ako môžeme kráčať efektívne a lepšie. James je odborník na myofasciálne uvoľnenie a štrukturálnu integráciu. Na seminároch a vo svojej knihe Zrodený kráčať kombinuje vývinovú anatómiu, najnovšie poznatky o fasciách s teóriou Thomasa Myersa o anatomických líniách. Opisuje mechanizmy chôdze, ponúka holistický pohľad na ľudské telo ako vzájomne prepojenú jednotku, vysvetľuje, ako zapojením línií môžeme opäť získať plynulú výkonnosť a efektívnosť v chôdzi. Earls vzdeláva odborníkov v spôsobe, ako analyzovať a zasahovať do nepatologickej chôdze, učí, ako efektívne kráčať v myofasciálnych anatomických líniách, ako vytvoriť osobný program na zlepšenie chôdze.

Mgr. Petra Biháry a Mgr. Vladimíra Pitoňáková sa stretli s Jamesom, učili sa kráčať v líniách. Porozprávali sme sa s nimi o chôdzi a o tom, prečo sa rozhodli integrovať chôdzu, či metódu kráčania v anatomických líniách do svojej práce s klientom.



Mgr. Ondrej Lunga školí odborníkov z Čiech a Slovenska



James Earls, spisovateľ, lektor, body terapeut špecializujúci sa na myofasciálne uvoľnenie a štrukturálnu integráciu



Mgr. Vladimíra Pitoňáková a Mgr. Petra Biháry na seminári: Kráčanie v líniách s Jamesom Earlsom

Váš krok odhalí fyzickú i emočnú kondíciu

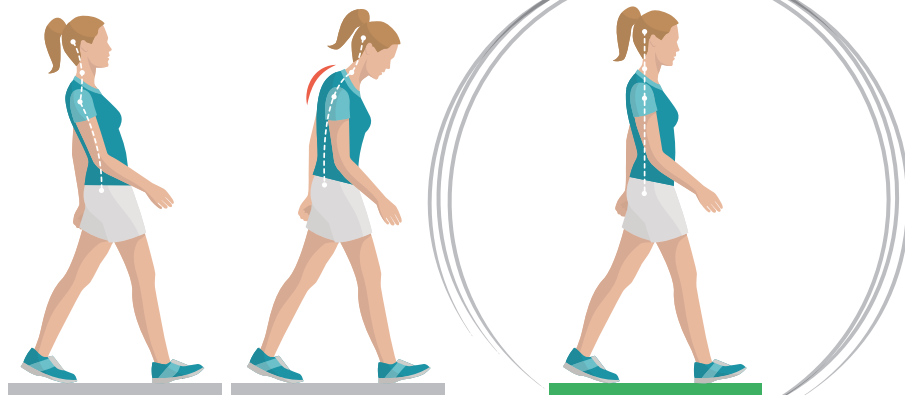
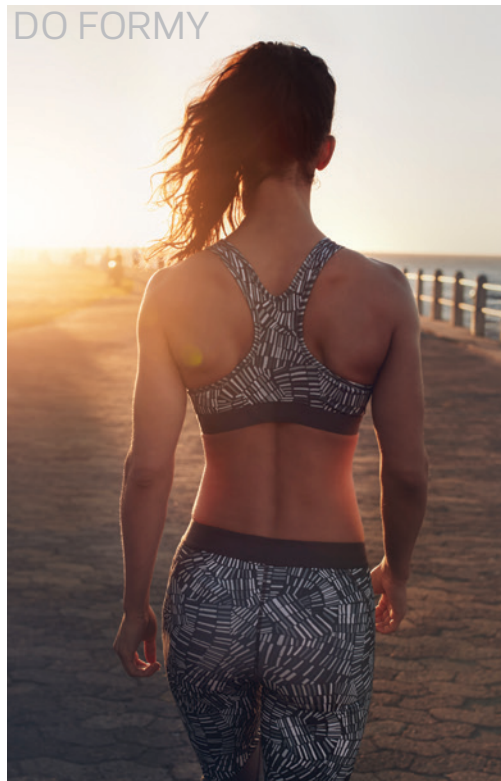
Mgr. Petra Biháry sa venuje odbornej poradenskej činnosti v oblasti zdravého životného štýlu a relaxačných cvičení, vzdelávala sa v koncentratívno-pohybovej terapii a venuje sa rôznym druhom somatických terapií.

» Petra, prečo by sme si mali všimnúť chôdzu?

Pozorovanie chôdze, jej analýza poskytuje mnoho informácií o nás, o našej životnej situácii. Napr. emočné prežívanie je veľmi úzko prepojené s našou chôdzou i držaním tela. Ak to veľmi zjednodušíme, nepokoj vo vnútri sa prejaví v nepokojnej chôdzi. Efektívna, vyvážená chôdza je odrazom rovnováhy vo vnútri. Vnímanie nášho modelu a spôsobu chôdze poskytuje príležitosť zmeniť vnútorné emočné rozpoloženie, svoju životnú situáciu, je priestorom na terapiu, sebakorekciu, sebapoznanie. Nedávno sa napríklad zistilo, že chôdza a pohybové testy môžu napomôcť skorej diagnostike demencie. Kráčanie a súčasne simultánne plnenie úloh, ako napr. menovanie zvierat alebo počítanie späť, môže odhaliť napr. Alzheimerovu chorobu alebo rôzne typy demencií ešte predtým, než sa začne objavovať typický symptóm – strácanie pamäte. Podľa najnovších lekárskeho štúdií vlastné hodnotenie tempa chôdze môže odhaliť riziko úmrtia na srdcové ochorenie. Tí, ktorí pomaly kráčajú majú dvakrát vyššiu pravdepodobnosť úmrtia na srdcové ochorenia.

» Aké to je kráčať v anatomických líniách?

Zjednodušene povedané, ak kráčate v anatomických líniách, napätie v tele je správne rozložené, vaše tkanivá sa efektívne a účinne nabíjajú, podiel elastickej zložky na pohybe je maximalizovaný. Aby sme dobre kráčali, behali či skákali, musia naše tkanivá byť elastické. Ak je naše telo v správnej pozícii, zapoja sa tzv. myofasciálne tkanivá v líniách a náš pohyb je efektívny a integrovaný. Telo používa vždy niekoľko anatomických línií súčasne. Bloky, rôzne obmedzenia v jednotlivých líniách bránia ich využitiu, narúšajú stabilitu a kontrolu nad pohybom a vlastne blokujú pohyb. Obmedzenia, bloky v líniách vznikajú napríklad v dôsledku bolesti, skrátenia mäkkých tkanív, z dôvodov kĺbovej nepohyblivosti, či z nesprávnych pohybových návykov. Hľadanie a podpora efektívnej chôdze, ciele intervencie do chôdze sú možnosti, ako podporiť komplexný integrovaný pohyb. Poznatky o anatomických líniách je možné využiť v každodennom pohybe i v rôznych typoch tréningov.



Pohybové aktivity vo vzdelávaní alebo rozhybať sa znamená zvýšiť pozornosť

Mgr. Vladimíra Pitoňáková učiteľka nemčiny a angličtiny veľmi úspešne integruje pohybové cvičenia do výučby cudzích jazykov detí i dospelých.

» **Vzdelávanie v koncentratívno-pohybovej terapii ste ukončili prácou Kroky a cesta k samostatnosti. Naše kroky majú podľa vás nielen výpovednú, ale i liečebnú funkciu.**

V koncentratívno-pohybovej terapii je práca s chôdzou jedna z terapeutických techník. Kráčanie je odrazom toho, ako sa nám darí, ako nám to v živote ide. Vedomá chôdza poskytuje nielen liečbu, či cenné informácie o nás, ale je i bohatým zdrojom pre zážitky a sebaopoznanie. Prostredníctvom rôznych cvičení môžeme vnímať tempo, štýl chôdze, objaviť náš model, či osobné pohybové vzorce, zažiť rôzne smery, variovať kroky. Ak sa zväčší rozsahu pohybu môžeme napríklad opustiť obmedzujúce vnútorné zábrany. Môžeme zistiť, že rôzne typy a štýly chôdze nás vyčerpávajú, oživujú, aktivujú alebo deaktivujú.

» **V dnešnej modernej dobe je zvykom všade sa ponáhľať a rýchlo kráčať. Aký to má na nás vplyv?**

Často kráčajú mnohí z nás extrémne rýchlo, čo väčšinou narúša náš vnútorný rytmus, rovnováhu a istotu. Chodiť by sme mali vraj len tak rýchlo, ako je to nutné pre našu istotu. V spôsobe, akým položíme nohu na podlahu a odrazíme sa k ďalšiemu kroku je obrovský zdroj, ktorý môže mobilizovať, podporiť, rehabilitovať, stabilizovať alebo destabilizovať. Naše tempo a priebeh pohybu nám môžu pomôcť napr. prehupnúť sa cez životné úskalia. Celé telo reaguje na spôsob a tempo našej chôdze. Málomktorí z nás využívajú svoju chôdzu na to, aby sa dostali do rovnováhy a nadobudli pokoj.

» **Vladimíra, prezradte nám, prečo sa učiteľka cudzích jazykov rozhodne využívať na svojich hodinách kráčanie, pohyb, či natahovanie fascií (svalových obalov)? Je to naozaj neobvyklé. Väčšine učiteľov vadí, ak sa žiaci mrvia alebo hýbu na hodinách.**

Pohyb ovplyvňuje mozog, dokonca ho tvaruje. Dnes je už známe, aj vedecky dokázané, že pohyb posilňuje učenie sa, zlepšuje pamäť, zvyšuje motiváciu, dokonca i morálku žiakov. Postupne učiteľia opúšťajú model vyučovania typu „sedieť a počúvať“, v žiadnom prípade sa nehýbať. Neuroveda vďaka výskumom dospela k záverom, že pohyb a poznanie sú úzko spojené. Časť mozgu, ktorá spracováva pohyb je zodpovedná aj za učenia sa. Schopnosti učiť sa a hýbať sa sídli v rovnakej časti mozgu. Ja sa snažím vniesť pohyb do svojich hodín nielen pre dobro žiaka, ale aj pre svoje vlastné dobro.

» **Ako si máme predstaviť vašu hodinu angličtiny?**

Je to hodina, v ktorej je povolené sa hýbať, prejsť, ponatáhovať. Snažím sa do hodiny včleniť mini pohybové cvičenia, napr. v súlade s fasciálnymi anatomickými líniami. Tieto pohybové aktivity po 20 - 30 minútach učenia sa osviežia vašu myseľ, prekrvia mozog. Pár krokov s novým slovíčkom, rôzne pohyby rúk či pohybové vzorce môžu podporiť napr. lepšiu výslovnosť. Malá zmena sedenia žiaka, či pár minút, ktoré venujeme tomu, aby si žiak našiel pohodlnejšiu polohu na sedenie, majú často vplyv napr. na istotu vo výslovnosti. Toto je iba pár príkladov, ako pohyb môže byť integrovaný do vzdelávania alebo ako môže podporiť procesy učenia sa, či zapamätávania si.

» **Myslíte si, že pohybové cvičenia môžu zlepšiť schopnosť rozprávať cudzím jazykom?**

Áno. Mám dokonca osobnú skúsenosť. Po tom, čo som sa sama viac rozhybala a začala praktikovať fasciálny fitness, všimla som si výrazne zmeny v mojej výslovnosti. Rytmus je podstatným znakom cudzieho jazyka. V jednotlivých jazykoch sveta sa vyskytujú dva princípy rytmu, v angličtine je to tzv. princíp počítajúci prízvuky, v češtine je to princíp slabičný, teda zmena tempa. Aj chôdza má svoj rytmus. Napr. nájdenie správneho rytmu chôdze môže napomôcť pochopiť a vyjadriť správny rytmus, či tempo v reči. Krátka rytmická chôdza osvieži, rozhybe telo, ktoré stuhlo v momente, keď sme si nevedeli spomenúť na správne slovíčko, či keď sme sa snažili vyslovovať ho. Malé pohybové aktivity v procesoch vzdelávania redukujú, okrem iného, i stres z výučby cudzieho jazyka. Domnievam sa, že je potrebné venovať pozornosť pohybu nielen na telesných hodinách. Účelné pohybové cvičenia totiž zlepšujú výslovnosť, schopnosť učiť sa, sú však aj prevencia problémov s chrbticou.

Aká je vaša chôdza? Pomalá? Rýchla? Pevná alebo roztrasená? Kráčate svižne, či namáhavo? Všimli ste si, ako našlapujete, zanecháva vaša noha stopy, alebo sa vznášate? Poznanie vlastných krokov, to, ako začíname kráčať, kde sa zastavíme v pohybe, kde sme neistí nám hovorí o tom, akí sme, ako sa máme a je to zrkadlom našej kondície.

„Vedomá chôdza zmení spôsob, akým si budete užívať život.“

Petra Biháry