



Markus Roßmann  
Bernd Neumann

# Každý krok se počítá

Správná chůze – nejjednodušší cesta ke zdraví

 **CPRESS**

# Každý krok se počítá

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na

[www.cpress.cz](http://www.cpress.cz)

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)



**Markus Roßmann & Bernd Neumann**

**Každý krok se počítá – e-kniha**

Copyright © Albatros Media a. s., 2019

Všechna práva vyhrazena.

Žádná část této publikace nesmí být rozšiřována  
bez písemného souhlasu majitelů práv.

**ALBATROS**  **MEDIA a.s.**

Markus Roßmann & Bernd Neumann

# KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ

Správná chůze –  
nejjednodušší cesta ke zdraví

CPress  
2019

# KAŽDÝ KROK SE POČÍTÁ

Správná chůze – nejjednodušší cesta ke zdraví

**Markus Roßmann a Bernd Neumann**

**Překlad:** Lenka Kubešová

**Jazyková korektura:** Irena Ajjanová

**Obálka:** Pavel Ševčík

**Odpovědná redaktorka:** Anna Sedláčková

**Technický redaktor:** Jiří Matoušek

Foto na obálce: © Africa Studio / Shutterstock.com

Original title: Fit mit jedem Schritt: Richtig gehen - Das einfachste Training, um gesund zu leben by Markus Rossmann and Bernd Neumann

© 2017 by Südwest Verlag a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

Translation © Lenka Kubešová, 2019

Objednávky knih:

[www.albatrosmedia.cz](http://www.albatrosmedia.cz)

[eshop@albatrosmedia.cz](mailto:eshop@albatrosmedia.cz)

bezplatná linka 800 555 513

ISBN tištěné verze 978-80-264-2436-9

ISBN e-knihy 978-80-264-2473-4 (1. zveřejnění, 2019)

Cena uvedená výrobcem představuje nezávaznou doporučenou spotřebitelskou cenu.

Vydalo nakladatelství CPress v Brně roku 2019 ve společnosti Albatros Media a. s. se sídlem Na Pankráci 30, Praha 4. Číslo publikace 35 094.

© Albatros Media a. s., 2019. Všechna práva vyhrazena. Žádná část této publikace nesmí být kopírována a rozmnožována za účelem rozšiřování v jakékoli formě či jakýmkoli způsobem bez písemného souhlasu vydavatele.

1. vydání

  
**ALBATROS MEDIA**

# Obsah

Kapitola 1:	Úvod	9
Kapitola 2:	Zásady <i>správné chůze</i>	15
Kapitola 3:	Fascie – bez nich se neobejdeme	33
Kapitola 4:	Zdravotní tělesná výchova znamená hodně muziky za málo peněz	45
Kapitola 5:	Sedm základních principů <i>správné chůze</i>	55
Kapitola 6:	O kabelkách, aktovkách a botách na podpatku – vytěžte ze situace co nejvíc!	77
Kapitola 7:	Nastavte si systém chůze	81
Kapitola 8:	Nejlepší cviky pro vaše zdraví	85
Kapitola 9:	Pohyb: skoky	121
Kapitola 10:	Pohyb: rovnováha a válce	125
Kapitola 11:	Další vhodná cvičení	143
Kapitola 12:	Nejlepší šedesátiminutový program	151



---

## PŘEDMLUVY

### Předmluva Markuse Roßmanna

Zdraví a fitness jsou momentálně velice moderní záležitostí. Nejen mládež, ale i starší generace chce být fit a žít aktivně. Časopisy jsou plné zdravotní tematiky a každý den vycházejí nové knihy o nejrůznějších tréninkových metodách. Ale abychom byli a zůstali zdraví, nestačí tréninkové plány jen pročitat, musíme do tréninků investovat svůj čas. A právě to je ten problém – čas. Už jako trenér fitness jsem se často setkával s lidmi, pro které byl čas vždy zásadní. Jejich první otázka často zněla: „Víš, Markusi, mám hrozně málo času – jak bych mohl s co nejmenším úsilím udělat pro svoje zdraví co nejvíc?“ Tato otázka není nic nového pod sluncem, ale je zcela na místě. Moje první úvahy byly následující: Když lidé nemají čas trénovat, pak musí trénink zařadit do svého běžného denního života. A jaký pohyb vykonávají dnes a denně? Chůzi. Přesně tak. Chodit musí každý, neustále. Z ložnice do koupelny. Ode dveří k autu. Od tramvaje do práce a tak dále. A všechny tyto trasy musíme absolvovat tam i zpět.

Z vědeckých rešerší mi brzy byla jasná jedna věc: Běžná denní chůze může být velkým přínosem k tomu, abyste si zdraví udrželi nebo ho upevnili. A to aniž byste se utápěli v potu nebo se museli neustále převlékat. Ani se nemusíte snažit vyšetřit nějaký čas navíc. Ale samozřejmě pouze v případě, že chodíte správně. Při chůzi se do těla vylučují látky, které nás chrání před civilizačními chorobami, jako jsou onemocnění kardiovaskulárního systému, cukrovka, Alzheimerova choroba, Parkinsonova choroba a jiné. Při správné chůzi navíc procvičujeme všechny důležité klouby a páteř. Celý váš pohybový aparát bude pružnější a pohyblivější, což působí jako prevence pohybových obtíží. Potíže, které vás doposud trápily, se zmírňují a bolesti ustupují. Otázka zní: Jak vlastně *správná chůze* funguje?

Udělejte si malý pokus: Zkuste pozorovat lidi při chůzi. Velice brzy si všimnete rozdílů ve stylu chůze. Mění se nejen rychlost, ale i držení těla. U mnoha lidí vypadá chůze už na první pohled téměř nezdravě. A právě to

je problém, skutečně můžeme chodit špatně – ač to zní neuvěřitelně. Pokud chodíme špatně, dostává naše tělo dennodenně špatné impulzy, doslova na každém kroku. A to vede k tomu, že se naše potíže stále zhoršují a přibývají nové. Pokud však chodíme správně, dáváme tělu každý den správné impulzy, které mohou vést k dlouhodobému zlepšení zdravotního stavu.

Po několika letech zkušeností se *správnou chůzí* jsem objevil další pozitivní efekt: Lidé se najednou chtějí více hýbat. A není to jen začátečnické nadšení, kdy chceme z náhlého popudu udělat něco pro své zdraví. Je to i z toho důvodu, že nás pohyb najednou začne bavit! A právě to je cílem této knihy – přivést lidi k aktivnějšímu a zdravějšímu životnímu stylu.

Ale co s tím mají společného fascie? Pokud jste se v poslední době zabývali tématem „zdraví a sport“, určitě jste se s tímto orgánem již setkali. Dříve nebyl fasciím připisován žádný zvláštní význam. Ale v posledních letech se ukázalo, že fascie významně ovlivňují zdraví a výkonnost lidského těla. Svaly a fascie spolu úzce souvisejí. Můžeme se pohybovat spíše pomocí svalů či spíše pomocí fascií. Rád to přirovnávám k hybridnímu motoru: Když se pohybují spíše pomocí svalů, pak pracuje především benzínový motor. Pokud se pohybují spíše fasciálně, není benzínový motor dostatečně aktivní a začíná pracovat elektromotor. Fasciální pohyb je tedy úspornější a energeticky výhodnější.

*Správná chůze* je jednoduchý koncept, který se naučí skutečně každý člověk – i absolutní nesportovci – a může ho zařadit do svého života.

Přeji vám tedy příjemnou zábavu při čtení této knihy a hodně úspěchu při tréninku. Brzy zjistíte, že osvojit si správnou chůzi je velice jednoduché. Ty nejjednodušší věci jsou mnohdy ty nejučinnější.

První část této knihy se věnuje *správné chůzi* po teoretické stránce. Ve druhé části vám představíme sedm jednoduchých principů *správné chůze* a v části třetí vám nabídneme devět nejefektivnějších cviků, díky nimž si procvičíte klouby a páteř. Vše se samozřejmě řídí heslem „hodně muziky za málo peněz“.



Pokud byste se se mnou chtěli spojit, kontaktujte mě prosím prostřednictvím mé internetové stránky [www.concept-rossmann.com](http://www.concept-rossmann.com) nebo mi pošlete e-mail na adresu [office@concept-rossmann.com](mailto:office@concept-rossmann.com).

Markus Roßmann  
březen 2017

### **Předmluva Bernda Neumanna**

Kdysi jsem se díky jedné knize začal zajímat o fascie a byl jsem nadšený, jak mi tato vědecká literatura rozšířila obzory. Jde především o pružinový efekt fascií – tím byla vysvětlena například síla odrazu u zvířat i neuvěřitelná výkonnost nepálských šerpů. Najednou byly objasněny příčiny onemocnění pohybového aparátu i účinky nejrůznějších terapií. Když jsem byl tedy osloven, jestli nechci s Markusem Roßmannem napsat knihu o jeho konceptu *správné chůze*, nemusel jsem se dlouho rozmýšlet.

Přestože mě Markus uvedl do praxe *správné chůze* a já jsem u zájemců o jeho semináře viděl, jak pozitivně na ně *správná chůze* působí, jsem z nás dvou spíše teoretik. Díky svým znalostem a studiím v oblasti fascií mohu potvrdit, že Markův koncept *správné chůze* je skutečně smysluplný. Nejlepší bude, když ho prostě vyzkoušíte. Budete potřebovat opravdu jen minimum času, ale prokážete svému tělu velkou službu.

Bernd Neumann  
březen 2017



# Kapitola 1



# ÚVOD

## JAKÉ MNOŽSTVÍ POHYBU JE ZDRAVÍ PROSPĚŠNÉ?

Podle reprezentativní ankety z roku 2013, kterou pro pojišťovnu Techniker Krankenkasse provedl Ústav pro výzkum veřejného mínění Forsa, každý druhý Němec vůbec nesportuje. Tito odpůrci sportu si však velmi dobře uvědomují, že by bylo lepší a zdravější se více hýbat. Každý třetí obyvatel Německa je pracovním vyčerpán, každý druhý je ještě navíc zapřažen i v osobním životě. A jednoduše jim na běhání, návštěvu posilovny či večerní kurz jógy schází čas. Mnoho lidí prostě nemá chuť se po náročném pracovním dni přemluvit a přinutit své tělo k troše pohybu, většina z nich se místo toho raději rozvalí na gauči a sáhne po ovladači a chipsech. Nabízí se tedy otázka, jak by měli lidé, kteří bojují s nedostatkem času a motivace, do svého každodenního života zařadit dostatek pohybu. Odpověď na tuto otázku je však naprosto jednoduchá: Celý den musíme udělat občas několik kroků, ujdeme pár set metrů nebo i více. Jdeme na autobus, k autu, doma z obývacího do kuchyně, do koupelny, vyzvednout děti, možná v poledne do jídelny... a tak dál, a tak dál, a tak dál. Každý den tedy musíme chodit. Nebylo by skvělé, kdybychom tento každodenní pohyb využili jako zdravotní prevenci? Otázka ale zní: Je pouze tento pohyb dostačující?

Pravděpodobně jste už slyšeli, že bychom měli udělat nejméně 10 000 kroků denně. Tento údaj pochází z šedesátých let, kdy japonský výrobce krokoměrů

---

*S 10 000 kroky denně jste už pro své zdraví udělali dost – a nemusíte je ujít najednou!*

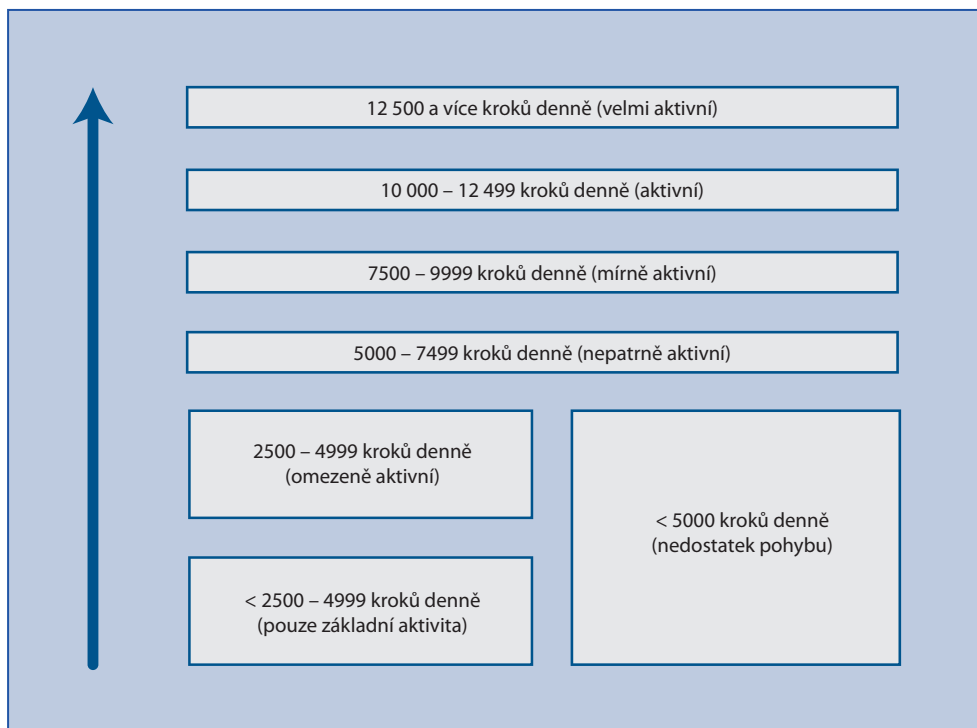
---

označil jeden ze svých výrobků za „10 000 kroků“ (japonsky *manpo-kei*). I když značka 10 000 kroků nebyla nic jiného než jen trefný marketingový slogan, byla následně ministerstvy zdravotnictví některých států a nejrůznějšími organizacemi

povýšena na metu, které by měl každý občan dosáhnout.

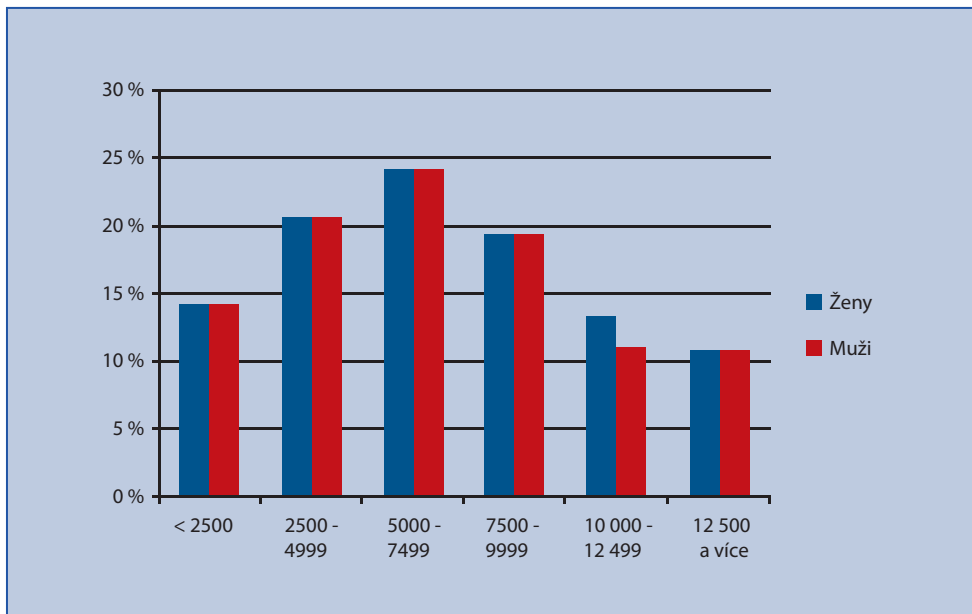
V USA a mnoha dalších zemích doporučují zdravotnické instituce dospělým občanům, aby se přiměřeně pohybovali nejméně 150 minut týdně (například chůze o rychlosti přibližně 100 kroků za minutu). To odpovídá 20 minutám chůze každý den nebo 30 minutám jen v pracovních dnech.

Jedna velká studie, které se zúčastnilo více než 330 000 Evropanů, udává, že právě každodenních 20 minut rychlé chůze snižuje riziko předčasného úmrtí o 16 až 30 procent. Tento čas odpovídá přibližně 3000 až 4000 krokům. Zde je však nutno podotknout, že těchto 3000 až 4000 kroků – nebo 20 až 30 minut denně – je míněno jako pohyb navíc! Kdo chce pěstovat zdravý životní styl, musí se denně dostat na nejméně 10 000 kroků (viz obrázek 1).



Obrázek 1: Při aktivním životním stylu to musíte denně dotáhnout na nejméně 10 000 kroků.

Ale jaká je realita? Existuje řada výzkumů, které se pokusily na tuto otázku najít odpověď. Jedna z největších a nejrozmanitějších studií pochází z USA – této studie se zúčastnilo 1963 žen a 1781 mužů. Zde dosáhlo okolo 43 procent mužů a žen úrovně 5000 až 10 000 kroků denně, asi 22 procent zvládlo udělat více než 10 000 kroků, asi 35 procent však zůstalo pod hranicí 5000 kroků (viz obrázek 2).



Obrázek 2: Tolik kroků musí ženy a muži průměrně za den udělat.

Vycházejme z toho, že poměry v USA můžeme aplikovat i na Německo. Výzkumy v Austrálii, Belgii a Anglii dospěly totiž k velice podobným výsledkům. Podle toho by se tedy pouhých 22 procent z nás nacházelo v „zelených polích“ s více než 10 000 kroky denně. To znamená, že většina lidí tohoto počtu kroků bohužel nedosáhne.

Všechny studie se však zaměřují pouze na výhody pro orgány a oběhovou soustavu. Nebylo by fantastické, kdyby každodenní chůze podporovala funkci našeho pohybového aparátu a udržovala v dobrém zdravotním stavu i páteř a klouby (kolena, kyčle, ramena)? Na tomto místě si však musíme oprávněně položit základní otázku: Chodíme vůbec správně?

Jestlipak už jste někdy uvažovali nad tím, zda chodíte správně, nebo špatně? Velmi často se zabýváme tím, jestli u stolu sedíme ve správné (tedy zdraví prospěšné) pozici. Podnikatelé si za hříšné peníze najímají odborníky, kteří navštíví příslušnou firmu a posoudí každé pracoviště podle směrnic týkajících se ergonomie a ochrany zdraví. Chceme tedy zjistit, zda správně

provádíme pasivní pozici „sed“. Ale vůbec nevěnujeme čas tomu, abychom přemýšleli, zda správně provádíme aktivní pohyb „chůzi“. Což je vlastně absurdní! To nejhorší pro naše zdraví, tedy sezení a absenci pohybu, chceme dělat perfektně a utratíme za to spoustu peněz (poradenství, ergonomicky tvarované židle a stoly atd.). A tomu, co je pro naše zdraví nejlepší, totiž *správné chůzi*, nevěnujeme ani peníze, ani pozornost. Ale právě při chůzi, tak častém a běžném denním pohybu, můžeme dělat tolik chyb, a tělu tak přinášet více škody než užitku. Správnou chůzí naopak můžeme svému zdraví čas od času dodat nové impulzy. Proč tomu tak je, se dozvíte v následující kapitole.





## Kapitola 2



# ZÁSADY *SPRÁVNÉ CHŮZE*

## MINULOST, SOUČASNOST, BUDOUCNOST – NA CO MYSLÍME?

Když sedíte v kanceláři u počítače a chcete se soustředit na svou práci, na co právě myslíte? Určitě ne na věci, které teprve nastanou: *Vyjdu tento měsíc s penězi? Snad se moje žena brzy uzdraví! Dostanu tu zakázku, nebo ne?* Ani na věci, které se už udály: *Bože, ten šéf mě včera zase naštvál!* Ne, na to jistě nemyslíte, protože produktivně a efektivně pracujeme jen tehdy, když se nacházíme „tady a teď“, když svou pozornost soustředíme na to, co právě děláme.

Se spojením „tady a teď“ jste se už určitě setkali. Tento výraz je spojován se Siddharthou Gautamou Buddhou, který žil kolem roku 500 př. Kr. a své

---

*Pokud jsme zamyšlení, není náš pohyb ze zdravotního hlediska tak efektivní. Zkus-te se při chůzi pozorovat. A na co se soustředíte právě teď?*

---

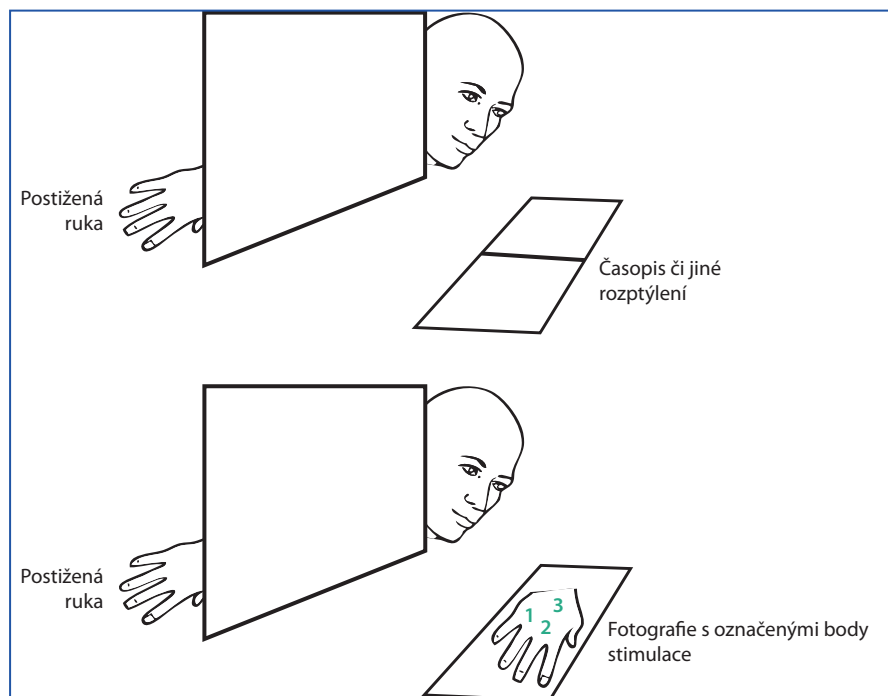
bližní učil meditaci. Ukázal jim cestu, která by měla člověka přivést ke zdokonalení, k „osvícení“. Buddha citát zní: **„Nežeň se za minulostí a neztrácej se v budoucnosti. Minulost už není. Budoucnost ještě nepřišla. Život je tady a teď.“**

Možná si nyní myslíte, že vám tu chceme podsouvat ezoterické bláboly. Ale co to vlastně znamená být „tady a teď“? Při chůzi si přece můžeme krásně

popřemýšlet o tom, co se stalo, a dělat si plány do budoucna. Máte pravdu, to samozřejmě můžeme! To jistě není nic špatného. Jde jenom o to, že většina z nás při chůzi – stejně jako skoro při všech jiných činnostech – nedělá nic jiného! Tento neustálý duševní neklid je ostatně jedním z důvodů, proč mnozí z nás dřív nebo později začnou trpět depresemi a syndromem vyhoření. Žít stále „tady a teď“ je základem našeho tělesného a duševního zdraví a dobrého zdravotního stavu obecně. Abychom vám toto tvrzení lépe vysvětlili, budeme muset začít trochu zeširoka.

Začněme zajímavým pokusem: Asi před deseti lety provedl profesor Lorimer Moseley, odborník na léčbu bolesti, zajímavý experiment. Třináct

účastníků experimentu trpělo takzvaným komplexním regionálním bolestivým syndromem (*Complex Regional Pain Syndrom, CRPS*) v oblasti ruky. U této nemoci dochází vlivem vnějších okolností (například úraz, operace) k poruchám prokrvení, kožním změnám a především pocítování bolesti v určitých částech končetin (například ruka, zápěstí, předloktí). Testované osoby prošly při tomto experimentu několika fázemi. Po počáteční fázi zahrnující přibližně dva týdny bez zvláštní aktivity následovaly dva týdny léčby, která vypadala následovně: Každý den se účastníci výzkumu museli posadit tak, že na svou postiženou ruku neviděli (obrázek 3, nahoře). Poté bylo v dané oblasti postupně vytvořeno pět bodů, které byly následně v pravidelných intervalech stlačovány. Tato procedura trvala vždy 24 minut, během



Obrázek 3: Ke zmírnění bolesti dochází pouze tehdy, když se účastník výzkumu soustředí na postiženou ruku.

kterých si pacienti mohli číst, poslouchat hudbu nebo se zabavit jiným způsobem. Již při první dvoutýdenní fázi zaznamenávali pacienti každý den průměrnou intenzitu bolesti na stomilimetrové analogové škále, v průběhu druhé fáze pak denně uváděli svůj aktuální pocit bolesti.

Třetí fáze, která trvala přibližně dva týdny, probíhala stejně, ovšem byl zde jeden podstatný rozdíl: Nyní se již účastníci výzkumu během léčby nemohli nechat rozptylovat zábavou, ale po celou dobu si prohlíželi fotografii své postižené ruky, na které byly označeny stimulační body. A měli pojmenovat, který bod byl v danou dobu stisknut (obrázek 3, dole).

A nyní zkuste hádat, co tento test ukázal: Během fáze, kdy se účastníci studie nechali při stimulaci bolestivých bodů rozptylovat čtením či posloucháním hudby, tudíž se na ruku nesoustředili, pociťovali stále stejnou bolest. Ale v okamžiku, kdy svou pozornost plně soustředili na svou ruku a body stimulace, se pocit bolesti značně snížil.

Jaké z toho plyne ponaučení? Zcela jednoduché: Z činnosti, kterou provádíme, můžeme vytěžit maximum pouze tehdy, pokud svou pozornost soustředíme na to, čemu se právě věnujeme – jsme zcela tady a teď. Pokud se tedy – z jakéhokoli důvodu – málo pohybujete, měli byste i z tohoto minimálního pohybu mít užitek. A to je možné pouze v případě, že se na svůj pohyb plně soustředíte, „tady a teď“.

## Věda a meditace

Když někdo zavede řeč na meditaci, většina z nás si představí buddhistické mnichy, jak sedí v pozici lotosového květu na kamenné podlaze tibetského kláštera a zvučným hlasem cosi mumlají. Tato představa je však velice jednostranná, neboť meditace hraje důležitou roli snad ve všech náboženstvích a kulturách na celém světě. U křesťanů je to například modlitba růžence, u muslimů tanec sufi, v indickém hinduismu nejrůznější formy meditace při józe. Pokud se na techniky a cíle meditace podíváme lépe, vždy jde o „**zaměření pozornosti na objekty, vnímání těla, pocity a myšlenky, a to**

**z náboženských, spirituálních a filozofických důvodů, k hlubšímu poznání sebe sama či jen ke zlepšení psychického a fyzického zdraví“**, jak to v souhrnné práci formulovali roku 2016 italští vědci.

Prěkvapilo by vás, kdyby se pojem „meditace“ nevyskytoval pouze v souvislosti s náboženstvím, ale stále častěji byste se s ním setkávali i v odborné literatuře? Pubmed ([www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed)), jedna největších medicínských databází světa postavená na vědeckém základě, obsahovala v roce 2000 nejméně 16 článků, v jejichž názvu se vyskytoval pojem „meditace“. V letech 2014 a 2015 jich bylo již více než 130.

Ke skutečnému propojení vědy a meditace došlo již roku 1987 při setkání tibetského duchovního vůdce, 14. a současného dalajlámy Tenzina Gyatsa (\*1935), amerického právníka a podnikatele R. Adama Engleho (\*1942) a chilského biologa a neurologa Francisca Varely (1946-2001). Z tohoto setkání vzešel v americkém státu Massachusetts tamější *Mind and Life Institute*, kterému vděčíme za více než 200 výzkumných prací. Od té doby byly na americké *University of Wisconsin-Madison* a nejméně 19 dalších univerzitách provedeny výzkumy s mnoha účastníky, kteří s meditacemi teprve začínají, ale i s více než 100 buddhistickými mnichy – odborníky na meditace, kteří strávili již desetitisíce hodin ve vnitřním pohroužení. Při nich se ukázalo, že pravidelné meditace mění některé struktury v mozku, a tyto změny jsou měřitelné. Meditování vede například ke zvětšování dvou oblastí mozku, a to Brodmannovy arey 9 a 10, které jsou důležité pro pozornost, smyslové vnímání a vnímání těla. Meditace vedou i ke zmenšování takzvaného mandlového jádra, amygdaly, které se významně podílí na zpracování strachu. Z těchto studií také vyplývá, že meditování zlepšuje pozornost a paměť, snižuje stres – a tím i zmírňuje projevy nemocí, jako jsou lupénka, diabetes druhého typu, fibromyalgie, artritida, chronické bolesti zad či ADHD. Navíc pomáhá proti strachu, má podobný účinek jako antidepresiva a zmírňuje abstinenční příznaky (například u alkoholu, kouření, při poruchách příjmu potravy). Je také jednoznačně prokázáno, že meditace posilují imunitní systém a zpomalují proces stárnutí.

Na tomto místě bychom mohli uvést celou řadu pozitivních faktů o meditování. Ale to by vystačilo na celou knihu a s naším tématem by souviselo pouze okrajově. Proč jsme vám o tom vlastně tolik vyprávěli? *Správná chůze* je druh „jednoduché meditace v pohybu“, neboť propojuje pozitivní účinky meditace a zdravého pohybu.

Během chůze byste měli cítit, co se ve vašem těle odehrává, když se vaše ruce a nohy pohybují dopředu a dozadu proti sobě, jak se váš dech přizpů-

---

*Jedním ze základních prvků, které odlišují správnou chůzi od běžné chůze, je absolutní soustředění pozornosti na princip tady a teď. Při správné chůzi byste se neměli vracet ke včerejšku ani se upínat k zítřku, měli byste naopak pevně zakotvit v přítomnosti.*

---

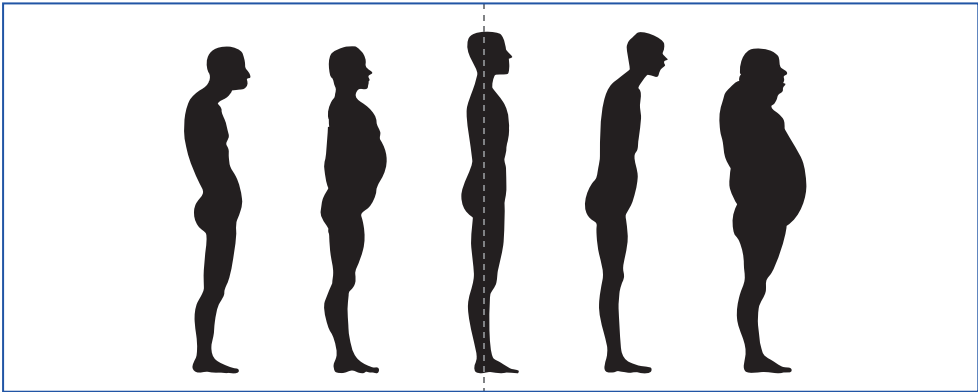
sobí pohybu a co cítíte, když zatínáte pouze svaly, které jsou momentálně potřeba. To je první strana, vnitřní pohled. Při chůzi byste však měli vnímat i vnější okolí. To znamená: Radujte se z hřejícího slunce, vůně lesa, zpěvu ptáků. A to vše tady a teď. Jak to skutečně funguje a na co si musíte dát pozor, to vám vysvětlíme později, v praktické části této knihy. Na tomto místě bychom vám pouze chtěli ukázat, že máte dělat právě to, co se dělá při studiu takzvané meditaci všímavosti (*mindfulness meditation*) či podobných cvičeních rozvíjejících pozornost: Soustředte se na to, abyste vnímali určité

signály svého těla, nebo vnímejte svět kolem sebe všemi smysly. Teprve pak může dojít ke změně vašich mozkových vln a činnosti vegetativní nervové soustavy a v konečném efektu zakusíte všechny pozitivní účinky, které s sebou meditování přináší.

## VLIV GRAVITACE NA NAŠE ZDRAVÍ

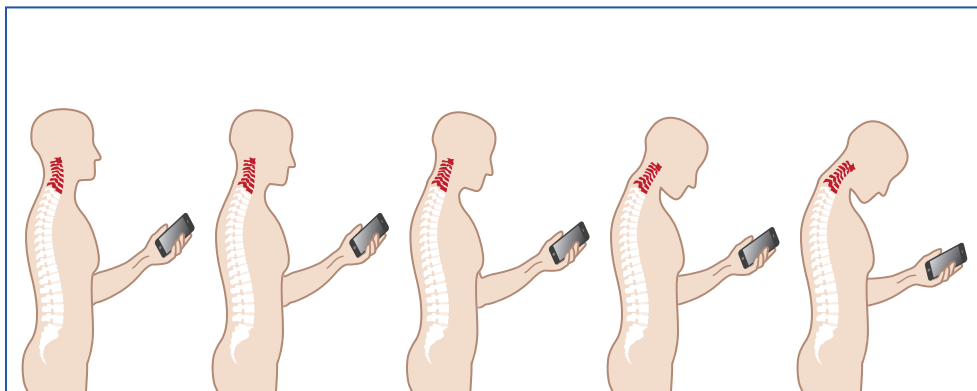
Možná to zní banálně. Ale už jste si někdy položili otázku, jaká síla celý život ovlivňuje naše těla? Je to gravitace! Pokud chodíte ohnutě, křivě a na svou chůzi se nesoustředíte, působí gravitace na vaše tělo skutečně negativně. To vede k přílišnému a špatnému zatěžování kloubů, které může dříve nebo později vyústit až v degenerativní změny, jako jsou kloubní artróza či výhřez

meziobratlové ploténky. Pokud však životem kráčíte vzpřímeně, stane se gravitace přátelským průvodcem, který prospívá našemu zdraví a stará se o to, aby naše klouby a páteř byly zatěžovány rovnoměrně. Chodíte vzpřímeně, to ano, ale prosím pěkně ne podle obecně známého, ale špatně formulovaného „břicho dovnitř, prsa ven“. Spíše byste se měli vědomě narovnat. V praktické části se dozvíte, jak na to.



Obrázek 4: Čím více je tělo „vychýlené od kolmice“, tím má na něj gravitace negativnější vliv. Pokud je tělo naopak „kolmo“, podporuje gravitace všechny tělesné funkce. Rolfers United 2004, otištěno s laskavým svolením.

V listopadu 2014 provedl newyorský chirurg zabývající se studiem páteře Kenneth K. Hansraj experiment, jehož výsledek otiskly mnohé noviny a časopisy, například *Men's Health* a *Time Magazine USA*. Tento lékař chtěl vědět, o kolik se zvýší zatížení krční páteře, když člověk předkloní hlavu. Což děláme za těchto okolností: Přibližně dvě až čtyři hodiny denně zíráme s ohnutou hlavou do chytrého telefonu. Toto číslo za rok naroste na úctyhodných 700 až 1400 hodin. Studenti vyšších odborných a vysokých škol tento počet za určitých okolností zvýší až o dalších (!) 5000 hodin. Ostatně stále více lidí zírá při chůzi do mobilu a rozhodně se v takovém okamžiku nenacházejí – jak jsme se naučili v předchozí kapitole – „tady a teď“. V USA mají pro takové lidi dokonce speciální pojmenování: generace lidí



Obrázek 5: Čím více předkloníme hlavu, tím více zatěžujeme krční páteř.

s ohnutou hlavou (*Generation Head Down*). Je tedy zřejmé, že tohle všechno – jak se Hansraj obává – může vést k předčasnému opotřebení páteře a degenerativním změnám, což může vyústit až v nutnou operaci.

K. K. Hansraj si toto vše chtěl ověřit a vkládal potřebná data do softwaru COSMOSWorks, jehož pomocí inženýři a architekti testují výkonovou zatížitel-

*Chůze s pohledem skloněným k zemi neprospívá naší krční páteři, navíc nám zhoršuje náladu. Oproti tomu je téměř nemožné jít rovně, s pohledem upřeným přímo před sebe, a necítit, jak se nám zlepšuje náladu.*

nost svých projektů. Vycházel přitom ze vzpřímeného postoje – tělo je rovné, hlava působí na krční páteř přibližně 5 kg – a simuloval zatížení krční páteře vestoje, přičemž hlava byla předkloněna v úhlu 15, 30, 45 a 60 stupňů. Tlak, který vytváří hlava na krční páteř, skutečně stoupal, z 5 kg přes 12 kg, 18 kg a 22 kg až na 27 kg (při ohnutí hlavy v úhlu 60 stupňů) – to je šestnásobek běžného zatížení (viz obrázek 4)!

Gravitace na naši hlavu nepůsobí samozřejmě pouze ve chvíli, kdy si v mobilu kontrolujeme WhatsApp a čteme textové zprávy či e-maily. Mnozí z nás při chůzi zamyšleně civí do země (viz předchozí odstavec), místo aby se dívali rovně před sebe. Tento postoj však nemá negativní dopad jen na krční páteř, obecně se zhoršuje celková statika těla.



## DRŽENÍ TĚLA OVLIVŇUJE NAŠI NÁLADU

Existuje ještě jeden důvod, proč bychom měli chodit rovně a držet hlavu vzpřímenou. Posad'te se jednou na půl hodinky na lavičku v pěší zóně a pozorujte kolemjdoucí. Někteří půjdou určitě vzpřímeně, ale mnozí budou mít hlavu skloněnou. Zkuste se do těchto lidí vcítit a popište, jak se cítí a jak na vás působí. Působí na vás chodci se skloněnou hlavou jako lidé, kteří jsou sebevědomí, dobře naladěni, aktivní a užívají si života? Nebo snad máte pocit, že ti, kteří jdou hezky rovně, jsou sklíčení, zamyšlení, pasivní a mají špatnou náladu? Nejspíše ne – opak je totiž pravdou!

Výzkumy chování prokázaly, že mnohá zvířata své postavení v rámci hierarchie uvnitř stáda či hejna vyjadřují právě pomocí gest, popřípadě držení těla. Jen si představte dominantního samce v gorilí tlupě, který se náhle vztyčí, rozhlédne se po okolí, vypne prsa a začne do nich bušit pěstmi. Mnohé psychologické experimenty jasně prokázaly, že i u nás hraje řeč těla důležitou roli při posuzování ostatních lidí. Speciální roli zde hrají takzvané *power pózy*: držení těla, které ve společenském kontextu představuje buď moc, nebo podřazenost.



Obrázek 6: Power póza, která demonstruje sebedůvěru.



Obrázek 7: Power póza, která vyjadřuje nejistotu.

Typická pozice evokující moc, která často vyzařuje nedotknutelnost a spokojenost se sebou samým: Osoba sedí na židli, ležérně se opírá, ruce sepnuté za hlavou, natažené nohy opřené o stůl (obrázek 6). Naopak bezmoc vyjadřuje držení těla, kdy člověk sedí na židli jako přikovaný, hlavu lehce předkloněnou, nohy těsně u sebe, obě chodidla na podlaze a ruce křečovitě sevřené v klíně (obrázek 7).

Výzkumy prokázaly, že *power pózy* nesignalizují jen to, jak se kdo cítí a chová – například jak manažeři samozřejmě cosi nařídí, analyzují situace a plní sebedůvěry a optimismu učiní konkrétní rozhodnutí –, ale že už jen samotné zaujetí určité pozice může změnit vnitřní postoje. Jinými slovy:

---

*Prokázáno vědci: Vaše držení těla určuje, jak se cítíte a jak působíte na ostatní.*

---

Když máte dobrou náladu, ale sedíte ohnutí a skrčením, budete se už jen proto cítit špatně. To samé však platí i v opačném případě: Pokud se cítíte mizerně, ale zaujmete vzpřímenou, sebevědomou pózu, zanedlouho vám bude mnohem lépe. Americká psycholožka Amy Cuddyová z *Harvard Business School* provedla v roce 2010 spolu se svým týmem testy, při nichž měli účastníci zaujmout určité *power pózy*. Před zaujetím každé pozice a těsně po ní jim byla z krve zjištěna hladina „mužského hormonu“ testosteronu a stresového hormonu kortizolu. *Power pózy* vyjadřující moc (viz obrázek 6) zvyšovaly hladinu testosteronu, což si vědci vysvětlují jako příliv energie, a snižovaly hladinu kortizolu, což odpovídá nižší úrovni stresu. U osob, které zaujaly opačnou pozici (viz obrázek 7), byl opačný i výsledek: Testosteron šel dolů, kortizol stoupal.

Vědci ze Švýcarska, Švédska a Anglie tento experiment v roce 2014 zopakovali, změny v hladině hormonů se však prokázat nepodařilo. Tato nová studie byla totiž provedena s vyšším počtem testovaných osob (98 žen, 102 muži), než zahrnoval originál provedený Amy Cuddyovou (26 žen, 16 mužů), a proto musíme změny v hladině hormonů považovat za statistickou chybu. Obě studie však krásně ukázaly jednu skutečnost: Všechny

Vědci ze Švýcarska, Švédska a Anglie tento experiment v roce 2014 zopakovali, změny v hladině hormonů se však prokázat nepodařilo. Tato nová studie byla totiž provedena s vyšším počtem testovaných osob (98 žen, 102 muži), než zahrnoval originál provedený Amy Cuddyovou (26 žen, 16 mužů), a proto musíme změny v hladině hormonů považovat za statistickou chybu. Obě studie však krásně ukázaly jednu skutečnost: Všechny