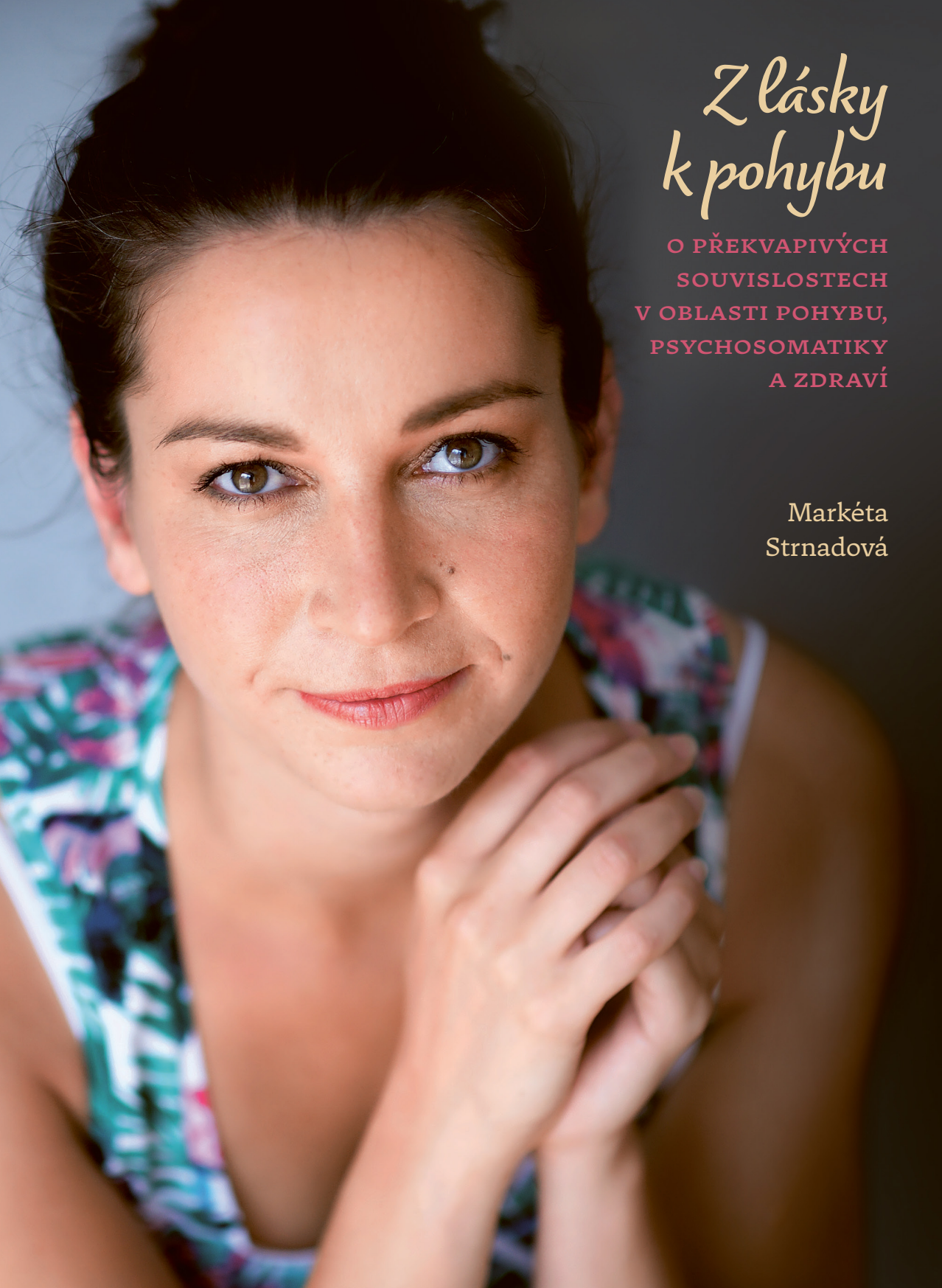


A close-up portrait of a woman with dark hair pulled back, looking directly at the camera with a slight smile. Her hands are clasped in front of her. She is wearing a colorful patterned top. The background is a soft, out-of-focus grey.

# *Z lásky k pohybu*

O PŘEKVAPIVÝCH  
SOUVISLOSTECH  
V OBLASTI POHYBU,  
PSYCHOSOMATIKY  
A ZDRAVÍ

Markéta  
Strnadová

# Z lásky k pohybu

O PŘEKVAPIVÝCH  
SOUVISLOSTECH  
V OBLASTI POHYBU,  
PSYCHOSOMATIKY  
A ZDRAVÍ

Markéta  
Strnadová

Všechna práva vyhrazena. Bez předchozího písemného souhlasu autorky nesmí být žádná část této knihy reprodukována a šířena žádným způsobem (elektronickým, strojovým, fotografickým ani fonografickým). Výjimku tvoří zákonné licence dle autorského zákona, tj. především použití ve formě krátkých citací jako součást článků či recenzí. Totéž platí i pro ilustrace, které jsou všechny původní.

Záměrem autorky je poskytnout informace obecné povahy, aby pomohly při hledání fyzické i psychické harmonie. Autorka neposkytuje přímo ani nepřímo lékařské rady a nepředepisuje použití jakékoliv metody jako formy léčení zdravotních potíží bez porady s lékařem. V případě, že pro sebe využijete jakoukoliv informaci z této knihy, autorka ani vydavatel nepřijímají žádnou zodpovědnost za vaše konání. Za své zdraví stále zodpovídáte vy a váš ošetřující lékař.

Vydalo Zdravě hravě, s. r. o.

Vydání 1., 2022

© Mgr. Markéta Malátová Strnadová, 2022

Ilustrace © Eva Rybníčková, 2022

Fotografie na obálce © Kateřina Tůmová, 2022

ISBN 978-80-11-00816-1

# Obsah

|                       |    |
|-----------------------|----|
| Předmluva             | 11 |
| Úvodem                | 13 |
| Jak s knihou pracovat | 15 |

## 1.

### O VZNIKU A LÉČBĚ BOLESTI

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>POHYBOVÉHO APARÁTU</b>                  | <b>17</b> |
| Klenba nohy opravdu souvisí s krční páteří | 18        |
| Co konkrétně to odnese                     | 22        |
| Jak k tomu, proboha, dojde?                | 26        |
| Jak to chytře léčit                        | 30        |
| Dokonalé cvičení jménem Čápová             | 33        |
| Základní principy efektivní fyzioterapie   | 35        |
| Shrnutí                                    | 38        |

## 2.

### CO JE POTŘEBA ZLEPŠIT

|                                          |    |
|------------------------------------------|----|
| Opravdu je to celé propojené             | 40 |
| Patří sem i vnitřní orgány               | 42 |
| Musíme vzít v potaz i psychiku           | 44 |
| Pamatujme i na to triviální              | 46 |
| Zvažme dobře nutnost operace             | 50 |
| Využijme systém, spolupráci a trpělivost | 53 |
| Jak to může vypadat v praxi              | 56 |
| Postarejme se o therapeuty               | 60 |
| Ulehčeme to pacientům, jak jen to jde    | 63 |
| Shrnutí                                  | 66 |

## 3.

### JAK SVALY LÉČÍ DUŠI I VNITŘNÍ ORGÁNY

|                                 |    |
|---------------------------------|----|
| Člověk je vlastně plný trubiček | 68 |
| Kvalitní dech je opravdu základ | 74 |
| Od lovce k pohodáři             | 76 |

|                                |    |
|--------------------------------|----|
| Přímo do duše                  | 82 |
| Jak se emoce ukládají v těle   | 86 |
| Tělo má svou symboliku         | 88 |
| Kouzelná síť mozkových neuronů | 91 |
| Shrnutí                        | 94 |

#### 4.

|                                     |           |
|-------------------------------------|-----------|
| <b>KTERÝ SPORT JE NEJZDRAVĚJŠÍ?</b> | <b>97</b> |
| Ne jaký, ale jak                    | 98        |
| Je váš sport harmonický?            | 104       |
| Posilovna může být průšvih          | 106       |
| Ne jaký, ale proč                   | 111       |
| Hudbu používejte zcela záměrně      | 116       |
| Shrnutí                             | 122       |

#### 5.

|                                   |            |
|-----------------------------------|------------|
| <b>JAK JDE ČAS</b>                | <b>123</b> |
| Těhotenství není důvod k bolestem | 124        |
| Vojtova metoda bez pláče          | 127        |
| Děti mají svá specifika           | 133        |
| Stáří je časem pro pořádnou péči  | 137        |
| Shrnutí                           | 140        |

#### 6.

|                                |            |
|--------------------------------|------------|
| <b>O KRÁSE</b>                 | <b>141</b> |
| Jaký je váš cíl?               | 142        |
| Pružnost divoké šelmy          | 145        |
| Opravdová nádhera              | 149        |
| Džíny, co vám uleví od bolesti | 151        |
| Shrnutí                        | 154        |

|            |     |
|------------|-----|
| Závěrem    | 155 |
| Poděkování | 156 |
| Zdroje     | 159 |

## PŘEDMLUVA

Jsou knihy, které jsou vysoce odborné, a jsou knihy, které jsou lidské. Ty odborné jsou prosyceny termíny a cizlováním přesných popisů jednotlivých procesů. Čím větší snaha o vědeckou preciznost, tím větší ztráta celkového pohledu na věc. Kniha Markéty Strnadové je určitě lidská. Je napsaná jazykem, který je srozumitelný nejen odborníkům, ale především laikům.

Markéta poslouchá příběhy svých pacientů, vnímá i věci zdánlivě skryté pod běžným popisem zdravotních obtíží a přemýšlí o nich v širokých souvislostech. Pracuje se svými klienty nejen v bio-psycho-sociálním kontextu nemoci, ale především s jejich „vnitřními zdroji“. Jak sama píše: „Učím své pacienty cvičení milovat,“ a já bych snad ještě doplnil, že učí své pacienty milovat sebe samé. Ne sebeláskou, ale tím, že sami sebe empaticky vnímají v kontextu všech činností běžného dne. Její terapeutické myšlení není zaměřeno na okamžiky osobního setkání, ale na celkovou změnu přístupu a chování pacientů. A pak, jak Markéta dále popisuje, už jen „zajistíme, aby je cvičení bavilo. Aby je naplňovalo a dělalo jim radost. Tahle maličkost většinou úplně postačí.“

Naše tělo je projekčním plátnem mysli, jak zdůrazňoval náš učitel doc. Véle. A Markéta toto základní pravidlo ctí a opakovaně zdůrazňuje: necvičíme prioritně svaly, ale pracujeme se svým mozkiem. Přenastavujeme jeden stereotyp za druhým, a když to děláme vědomě a s vůlí něco zlepšit, nový stereotyp bude určitě prospěšnější. A jak poznáme, že se něco mění? Tak, jak to popisuje i Markéta: že se začne objevovat krása ve svém nejširším významu. Ta krása, která prostoupí životem člověka, jenž se dotýká svých „základů“.

Kniha je psaná lehkým perem, je čtivá a skutečně velmi zajímavá. S nadhledem i s citlivostí popisuje témata, která by zabrala celé životy. A tedy nezbyvá nic většího než popřát čtenářům šťastnou cestu po stopách, které Markéta ve své knize vyšlapala.

MUDr. David Pánek, PhD.

## ÚVODEM

Za pár dní mi bude 35 let. Teprve teď se směju nad filmy a knihami, kde se mluví o krizi středního věku. Dřív jsem to slýchávala. Teď to začínám *chápat*.

Objevují se první vrásky. Přibýlo šedin. Začala jsem se starat o svou váhu, což jsem dřív nemusela. A přesně v tu samou chvíli, kdy mé ženské já začíná úpět, vidím, jak velké dary mi to přináší. Díky nasbíraným a reálně prožitým zkušenostem mnohem více vnímám a chápu svět. Své přátele a jejich různorodé názory. Mezilidské vztahy se vši jejich komplikovaností. Historii, kterou jsme si jako společnost prošli, a mnohé její vzorce, které opakujeme pořád dokola.

A jak se tak na všechno dívám, objevuje se jedna zásadní otázka. Čím si v tomhle všem přeju být já sama? Co sem chci přinést? Co tady chci zanechat?

Poslední dobou si uvědomuju, jak zásadní roli pro nás hrají vědomosti. Před pár měsíci jsem viděla dokument o rodině, která se naučila pěstovat plodiny na poušti. Už přesně nevím, v jaké zemi to bylo a za jakých podmínek, ale pamatuju si ten moment, kdy mi došlo, jak obrovskou *hodnotu* pro další generace vybudovali.

Učili se to dvacet let. Sbírali zkušenosti, testovali různá technická řešení, zkoušeli pěstovat různé plodiny. Prošli velikým množstvím výzev. A na konci stojí jako lidé, kteří to zvládli. Pěstují plodiny na poušti. A teď své znalosti předávají svým dětem. Dokážete si představit hodnotu jejich znalostí? Podle mě je to ten největší poklad, který svým dětem a dalším pokolením mohou předat. Mohou změnit svět k lepšímu.

Když jsem o pár měsíců později stála před možností vydat vlastní knihu, ptala jsem se sama sebe *proč*. Proč bych měla napsat další knihu o pohybovém aparátu, když už jich byly napsány tisíce? Mám se přidat do zástupu autorů a hlásit se o pozornost? Mám na to vůbec „právo“ nebo „nárok“? A má to nějaký hlubší smysl, aby to nebyla jen další kniha, co bude ležet na policích knihkupectví?

A pak mi to došlo. Mojí doménou je vysvětlit poměrně složité věci jednoduchým způsobem. Mám v nich takovou logiku a zároveň natolik selský rozum, že je ode mě pochopí téměř každý. Lidé pak často říkají: „Wau, když to říkáš ty, najednou to dává smysl. Konečně to do sebe zapadá.“ Díky jednoduchosti mého vyjadřování rozumějí i složitým léčebným procesům.

Například tomu, proč se nemají při bolestech starat o svaly, které je bolí, ale o ty okolo. Nebo tomu, proč si nemají protahovat zkrácené svaly na stehnech.

Rozumějí také tomu, proč se zraní poté, co prožili stresovou situaci, a ještě na místě, které se dalo dopředu víceméně předvídat. Dovedou si také živě představit, jak jim emoce kolují v krvi a že to má přímý a reálný dopad na jejich zdraví.

A to je právě smyslem této knihy. Sepisuji pro vás kompletní a nejdůležitější knowhow, které jsem si osvojila. Ukážu vám, jak je pohybový aparát úžasný, co všechno s ním jde dokázat a jak je v naší společnosti nedoceněný. Vysvětlím vám také, proč se nám všeobecně zdá tak těžké a náročné uzdravit ho, i když to jde v naprosté většině případů jenom za 10 minut cvičení denně. Podíváme se na jógu, zdravotní cvičení, Vojtovu metodu. Zabrousíme do oborů ortopedie, neurologie, psychosomatiky nebo tradiční čínské medicíny. Přizveme k sobě i profesionály z dalších oborů, kteří nám rozšíří teze této knihy. Budeme poznávat, testovat na svých vlastních tělech a objevovat netušené souvislosti.

A všechno to zvládneme úplně jednoduše. Tak, aby tomu rozuměl i úplný laik, který jako nadšený sportovec, masér, běžec nebo yogín vezme tuto knihu do ruky. To pro vás ji píšu a na vás u toho myslím.

Současně však vím, že tato kniha pomůže i mnohým profesionálům. My zdravotníci býváme už během studia zahlceni přemírou informací. Často nám chybí čas a prostor k tomu, abychom vše zpracovali a zasadili do smysluplného celku. Když ale slyšíme totéž po stopadesáté, navíc s naprosto jednoduchými a logickými celostními vazbami, dojde nám, o jak převratnou myšlenku se jedná, a teprve potom doceníme hloubku sdělení.

To se stalo misí knihy *Z lásky k pohybu*. Přeju si, aby plošně posunula to, jak vnímáme pohybový aparát, jeho léčbu a principy, na kterých funguje. Aby se tyto myšlenky rozšířily mezi laiky i zdravotníky. Aby na nich další generace mohly stavět jako na něčem samozřejmém, stejně jako já stavím na bohatých znalostech svých předchůdců a učitelů, ke kterým chovám velkou vděčnost a úctu. Abychom už dále nemuseli „vynalézat kolo“ a mohli jsme se společně posunout dál, protože míst k objevování a otázek k zodpovězení je pořád požehnaně a s tématy, která přináším, jich vlastně ještě přibývá.

A pro mě osobně? Psát tuto knihu je pro mě velikým požehnáním a výzvou zároveň. Přípravovala jsem se na to po mnoha stránkách skoro celý rok. Teď už zbývá jenom začít. A užít si tu krásu i dobrodružství, které mi střední věk a myšlenky s ním spojené přinesly.

Tak kéž nás to všechny hlavně baví. :-)

Markéta



## JAK S KNIHOU PRACOVAT

Když jsem vytvářela obsah této knihy, kladla jsem si několik zásadních otázek. Kde trpíme mylnými představami a potřebujeme nejvíce osvěty? Jaké mezery ve vzdělání a všeobecném přehledu nám nejvíce brání, abychom se masově naučili léčit pohybový aparát? Co by nás mohlo jako společnost doopravdy obohatit a posunout v našem vývoji?

Výsledkem je šest tematických bloků, v nichž pokryjeme všechny oblasti, které mě k těmto otázkám napadly jako rozhodující a nejvíce inspirující. Čekají nás kapitoly o vzniku a léčbě bolesti. Hned poté budou následovat ty, kde si posvítíme na překážky na této misi a vysvětlíme si, co všechno pohybový aparát ovlivňuje a jak moc je důležité, abychom to vzali v potaz. Potom nás bude čekat opačný směr působení a my si ukážeme, jak kouzelné má pohyb účinky na naši mysl i na vnitřní orgány. V souladu s těmito myšlenkami přejdeme ke sportu a odpovíme si na neustále se opakující otázky jako „Jaký sport je ten nejzdravější?“ nebo „Jak se k tomu cvičení mám donutit, když se mi pořád nechce?“. Protože jste si přáli, abych pokryla i specifika ohledně jednotlivých fází života, čeká nás i toto téma a prozkoumáme pohyb u dětí nebo seniorů. V poslední části knihy se pak podíváme na krásu a na otázky spojené s tvarováním postavy, hubnutím nebo budováním svalové hmoty.

Mnohá témata se přitom budou překrývat, vzájemně doplňovat a postupně se rozvíjet. Samotnou mě až překvapilo, jak krásně se kniha psala a jaké množství informací se do ní díky její logice dostalo. Některé kapitoly k sobě tak dokonale ladily, že jsem je mohla dokonce slučovat a pro sdělení, na které bych běžně musela napsat celý článek, stačila jedna věta nebo jeden odstavec. Čtete proto pozorně. Postupujte lekci za lekcí, nenechte si ujít ani větu a klidně si tu knihu přečtete několikrát. Pokaždé vám toho dojde o kousek víc a vaše poznání bude čím dál celistvější.

Teď ještě přání vůči zdravotníkům. Buďte prosím tolerantní a mějte pro mě pochopení. Já jsem tuto knihu vytvořila pro laiky. Proto je napsaná opravdu jednoduše, polopaticky a bez zbytečných detailů. V některých částech jsem musela oklestit rozsah výkladu a třeba u skolióz nevysvětluji postavení obratlů ve třech rovinách, ale jenom v jedné, abychom se v tom „neztratili“. Věřím, že vám to, co

v textu kvůli jeho srozumitelnosti chybí, dojde. A že vás obohatí hlavně studium souvislostí, na které často na škole není čas.

To samé platí i pro laiky v tom smyslu, že se do knihy rozhodně nedostalo všechno, co je k léčbě pohybového aparátu potřeba. Přeci jenom se fyzioterapie vyučuje na vysoké škole a trvá to pět let prezenčního studia. Já jsem na složitost a komplexnost léčby při psaní mnohokrát narazila a upřímně řečeno to pro mě často byla ta největší výzva, kterou jsem musela zvládnout. Vynechat všechno, co může být vynecháno, zjednodušit a vybrousit dané téma tak, aby bylo řečeno to zásadní a důležité, a zároveň vše zůstalo dostatečně srozumitelné. Mějte tedy na paměti, že mi nejde o to, vyškolit vás k léčení, ale o to, dodat vám bázi a základní informace k celkovému přehledu. Ostatní už zvládnete po vlastní ose. Můžete si najít dobrého fyzioterapeuta, přečíst další knihy nebo navštěvovat kurzy, které se danou problematikou zabývají. Já si dám záležet i na této části úkolu a dodám vám spoustu dalších jmen a odkazů, abyste v bádání mohli pokračovat.

K tomu se pojí ještě jedna výborná zpráva. Vytvořila jsem pro vás obsáhlou bonusovou sekci na webu. Najdete ji na adrese <https://www.marketastrnadova.cz/kniha/bonusy/> a máte v ní připravenou spoustu dalších článků a videí, které hlouběji rozvinou probíraná témata. V každé kapitole vám řeknu, co a proč tam máte k dispozici, a věřte, že s trochou nadsázky se tato kniha v součinnosti s bonusovou sekci stává téměř encyklopedickým materiálem.

To je asi všechno, co mě pro začátek napadá. Čtete postupně kapitolu za kapitolou, vždycky omrkněte bonusy, a hlavně, přistupujte k tomu s pohodou a klidem. Vůbec nevádí, když něco napoprvé nepochopíte. I pro mě samotnou byl například nejtěžší první blok knihy, kdy jsem zvládala napsat maximálně jednu kapitolu denně. Takže kdyby vám to náhodou přišlo složité, vůbec to neřešte. Prostě to přečtete, podívejte se na obrázky a pokračujte dál. Témata se vzájemně prolínají, doplňují, a tak se ke všemu budeme opakovaně vracet. Uvidíte, že se to časem rozkryje a spojí v jeden velký, ucelený obraz.

*Tak jdeme na to.*

# 1.

## *O vzniku a léčbě bolesti pohybového aparátu*

V prvním bloku prostudujeme bolest pohybového aparátu.  
Podíváme se na to, proč v naprosté většině vzniká, a na to,  
jak ji až překvapivě rychle a jednoduše uzdravit.

## *Klenba nohy opravdu souvisí s krční páteří*

Začneme hned s tou nejdůležitější kapitolou, která je pro uzdravení z bolestí pohybového aparátu rozhodující.

Dodnes si živě vzpomínám na praxi v Ústřední vojenské nemocnici. Vedly ji dvě naše špičkové profesorky za asistence tehdejšího primáře rehabilitačního oddělení a probírali jsme, jak se jednotlivé svaly na těle řetězí do aktivity a jak se vzájemně podmiňují ve své funkci. Jednoduše řečeno, studovali jsme vazby v pohybovém aparátu a to, jak je v něm všechno propojené.

Pan primář výklad trpělivě poslouchal, v jednu chvíli se začal smát a povídá: „No já vám snad nakonec vážně začnu věřit, že chodidlo má souvislost s pánevním dnem.“

Tenkrát jsme se tomu, my studenti, taky smáli, protože jsme to neměli dostatečně osahané a připadalo nám to jako nějaká magie. Jako něco těžce uchopitelného a téměř nadpozemského. Vůbec jsme si to neuměli reálně představit a pochopit principy, kterými to funguje.

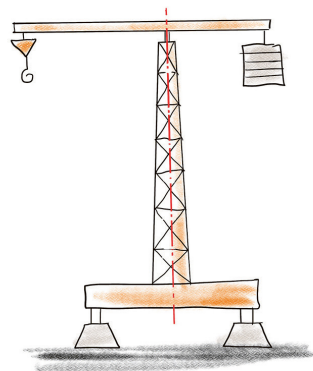
Dnes už je to ale naštěstí jinak. Díky terapiím stovek pacientů, tréninkům yoga a nespočtým hodinám hry s vlastním tělem vím, jak úzce spolu jeho jednotlivé části souvisejí a že to je vlastně naprosto jednoduché a logické.

A protože mi to pro oblast fyzioterapie, rehabilitace, ortopedie a neurologie připadá tak přelomové a stěžejní jako vynález kola, předám vám to jako první.

Stavěli jste někdy s dětmi věž z kostek? I kdyby ne, jistě budete vědět, o čem mluvím. Stavíte jednu kostku na druhou. A když třeba třetí odspodu vychýlíte doprava, pak je vám naprosto jasné, že si s kostkami nad ní budete muset trochu pohrát, jinak vám věž spadne. Potřebujete znovu nastolit rovnováhu, zejména pokud chcete postavit věž opravdu vysokou.

No a teď se podívejte podobným způsobem na své tělo. Je to vlastně složitá věž z kostek. Možná bychom ho spíše mohli přirovnat k velmi propracovanému hi-tech jeřábu.

Například vaše nohy fungují jako ukotvení tohoto jeřábu. Potřebujete, aby se vám zapojovaly všechny prsty na nohou, jsou to vaše opěrné body. Taký potřebujete, abyste měli správně nastavenou



a vzpřímenou kost patní, ta tvoří další pilíř vašeho ukotvení. No a všechno, co je nad vašimi nohama, už je samotným tělem jeřábu. Bérce, stehna, pánev, páteř a hlava. To je ten hlavní stožár jeřábu. Vaše ruce jsou pak jeho ramena.

Máte tuto představu? Ještě ji rozvineme.

Představte si, že na tom jeřábu máte natažená ocelová lana. Probíhají v nějakých vodicích kladkách, aby držela na svých místech. Jsou pro ně připraveny drážky, kudy jsou vedena, aby jen tak neplandala ve větru. Všechny pohyblivé součásti jeřábu jsou těmi lany propojeny a dá se s nimi díky tomu manipulovat.

Když chcete například zvednout levé rameno jeřábu, zkrátí se lano, které nad ním vede vrchem, a nadzvedne ho. A když chcete, aby se hýblo doprava, zkrátí se lano, které vede vpravo, a šup, rameno jde doprava.

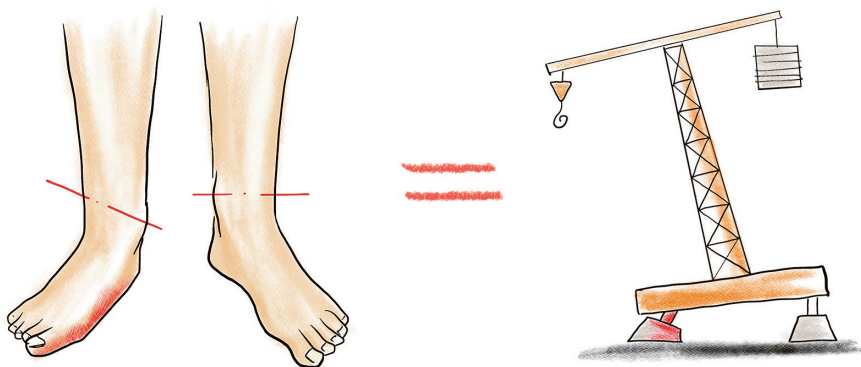
Kovová konstrukce jeřábu představuje naše kosti. Lana představují naše svaly. A vodicí kladky představují vazy, které drží pohybové struktury tam, kde mají být.

A teď jdeme ke stěžejní otázce. Co se stane, když mi přestane fungovat palec u pravé nohy?

Neboli: Co se stane, když se na pravé straně zborčí ukotvení jeřábu? (Kdybyste si následující situaci neuměli napoprvé dobře představit, nic si z toho nedělejte, budeme se k tomu opakovaně vracet.)

Celý systém logicky začne napadat napravo. To, co ho dole odráželo, co ho drželo nahoře, se zhroutilo. A proto vše, co je nad tím, začne „padat dolů“.

Změní se nastavení pravého pilíře (pravé nohy). Protože je tento pilíř přes klouby spojený s levým pilířem (levou nohou), změní se i jeho nastavení a posune se poloha celého jejich spojovacího článku (pánve). Tento spojovací článek bude najednou padat šikmo doprava dolů.



No a co hlavní část jeřábu nad tím? Celá bude také napadat vpravo, bude mít tendenci se zhroutit.

A lana? Ta budou jinak nastavená, a navíc přetočená. Všechna budou vychýlená ze svých původních cest, kudy měla procházet. A když se za ně zatahá, aby konala svoji funkci, budou vytrhávat vodící kladky a odírat vodící žlábký, skrz které předtím volně procházela.

Zajímavá představa, že? Jeden problém v ukotvení, a takové následky. Naše tělo takhle ale nezůstane.

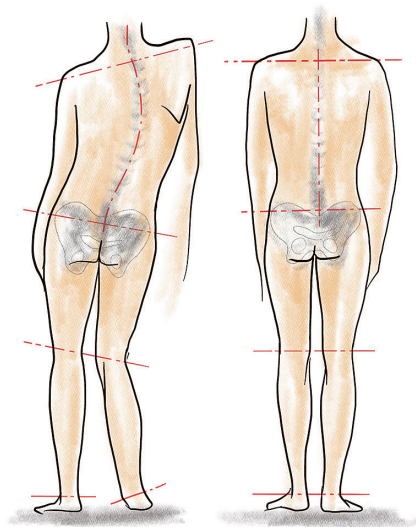
Je mnohem inteligentnější než nějaký jeřáb. Má mnoho kostek, které může přenastavit, a mnoho lanek, která může přitáhnout. Také si je vědomo samo sebe, své polohy a svého úkolu.

A tak, když vám vypadne z funkce pravý palec a nebude vás dobře podpírat, nespadnete doprava dolů. Tělo zapojí všechno, co může, aby zajistilo to nejdůležitější, co od něho potřebujete – vzpřímené držení hlavy. To je jeho hlavní cíl, na který se zaměří. Udrží vás a vaši hlavu rovně.

Člověk totiž potřebuje vzpřímené držení hlavy s očima srovnanýma do horizontály, aby se mohl dobře orientovat v prostoru. Aby mohl lovit či utíkat. Evoluce ví své. A tak si naše tělo samo pomůže.

Na svém zhrouceném jeřábu zapojí mnoho lanek, která měla být původně povolena, aby udrželo hlavní část vzpřímenou. Tam, kde jeřáb přepadáva doprava dopředu, tam zamaká hodně. Zabere za lana, i když jsou vychýlená ze správných cest, a hlavní část zase napřímí. Křivku úpadku doprava vyladí opačnou křivkou doleva. Na kompenzaci nefunkčního ukotvení má celou páteř až po klouby s lebkou, a tak ji využije. Vyhrálo. Svoje kostky přenastavilo, systém je vzpřímený, hlava směřuje rovně a je vyladěná v horizontále.

Je tu však jeden malý háček. Nic není tak, jak bylo původně. A náš jeřáb to bolí. O tom si povíme v další kapitole.

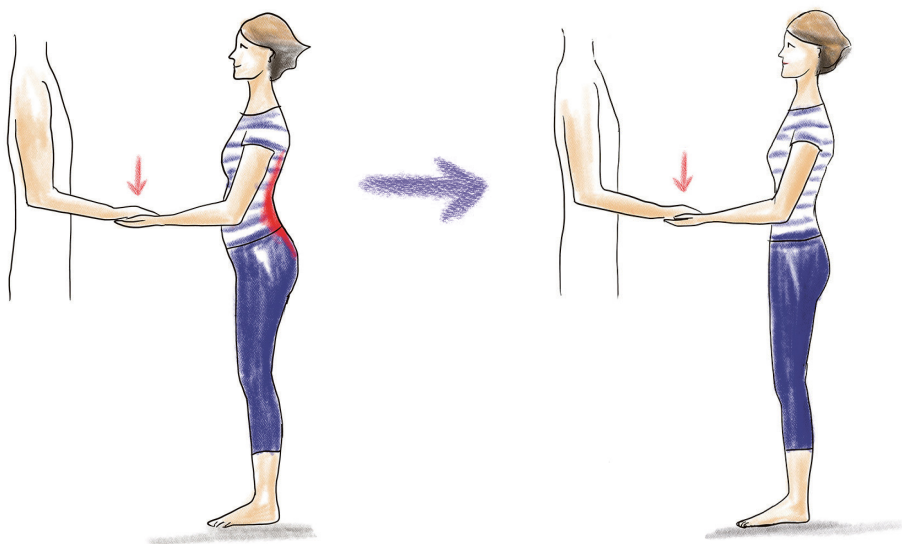


## TESTUJEME NA SVÉM TĚLE

1. Postavte se na obě nohy a výrazně „vyšpulte zadeček“. Je to opačný pohyb než podsazení pánve. Potom poproste druhou osobu, ať vám silně zatlačí na ruce směrem dolů, tak jako na obrázku. Vy odolávejte tlaku a snažte se udržet ruce na místě.

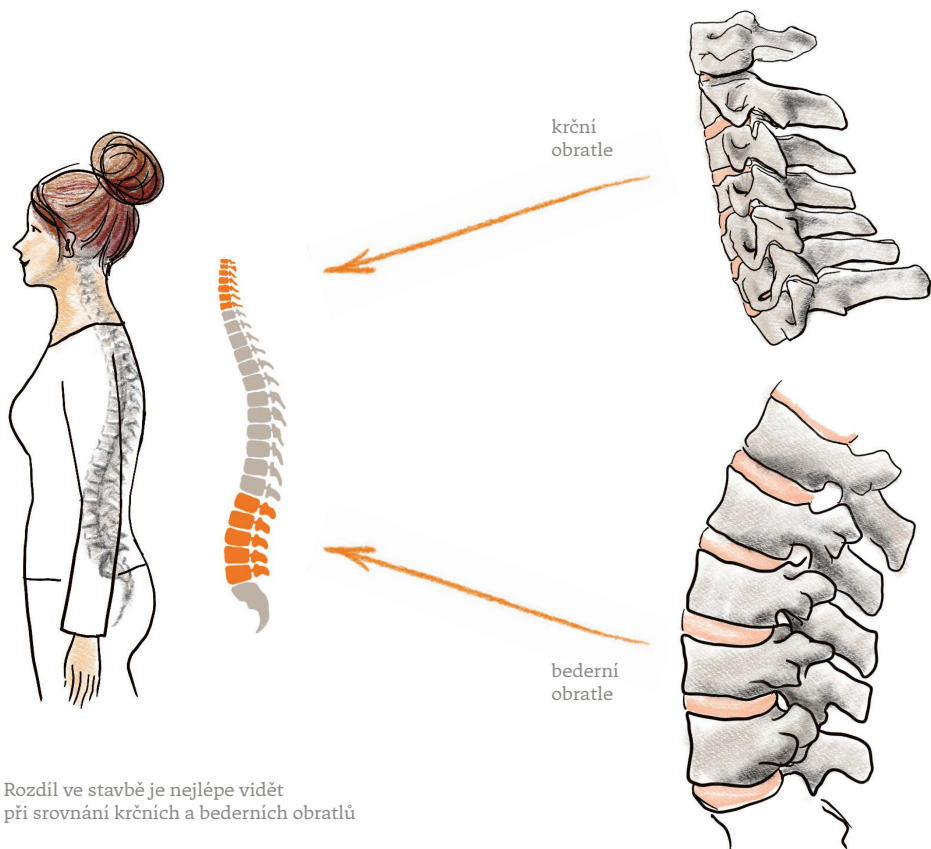
Cítíte to napětí v bedrech? Bolí vás to?

2. Teď si vyzkoušejte totéž, ale s pánví rovně nebo klidně mírně podsazenou. Vnímáte ten rozdíl?



Když vyšpulíte zadeček, vysunete páteř z její zdravé, přirozené roviny a výrazně se to podepíše na aktivitě svalů v bedrech. Tímto testem můžete ihned zakusit „přetížená lana“ v dolní části zad. Teď už to není o „magii“ nebo o „supernadáných terapeutech“, kteří vidí to, co jiní ne. Teď už je to jenom o čisté logice. Ve 21. století už bylo načase.

**POZNÁMKA** Pokud test výrazněji necítíte, zkuste ho s někým, kdo má se zády problémy. Efekt by měl vnímat ihned.



Rozdíl ve stavbě je nejlépe vidět při srovnání krčních a bederních obratlů

úseky. Obratel po obratli bude rotovat, každý o pár stupňů, každý přesně o tu porci, pro kterou byl původně navržen. Zapojí se všechny, žádný nebude vynechaný a žádný nebude přetížený.

Když se ale například nepřírozně hrbíte, tak se původní dokonalá souhra rozhodí. Obratle nejsou tam, kde původně měly být. Jejich hrany a kloubní spojení proto nejsou na místech, kde se mohou správně zapojit. A pohyb se kvůli tomu stane nerovnoměrným.

Vy jste si to právě vyzkoušeli v oblasti krční páteře. Když ji máte zdravě napřímenou, tak se její rotace přenáší od prvního krčního obratle až dolů k hrudní páteři. Pohyb je pak krásný, plynulý, maximální a nepřetěžuje žádnou strukturu.

Pokud se však „zhroutlíte“ a dlouhodobě fungujete v režimu chabého držení těla, dolní části krční páteře si vlastně „uzamknete“. Máte totiž jinak postavené



obratle, jejich klouby se nemohou zapojit a z celkového pohybu jsou proto vyřazeny. Smutné, že? A to není ten největší problém.

Problém, který ucítíte jako člověk nejvíce, bude bolest v horní části krční páteře. To je totiž to místo, které kvůli špatnému držení těla naopak přetěžujete. To místo, které musí odvést maximum práce, protože zaskakuje za své nefunkční spodní partáky. S tím pak dorazíte do ordinace a to ode mě budete „potřebovat uzdravit“. Dobré, co říkáte?

Já vám pořád říkám, že je to vlastně jednoduché, a myslím, že teď už sami tušíte, odkud se to tedy musí léčit. Ano, musíme znovu napřimit páteř, aby fungovala tak, jak je jí vlastní a přirozené.

A tím se dostáváme k mému oblíbenci, cviku, se kterým to všechno do veliké míry začalo.

## *Dokonalé cvičení jménem Čápová*

Čápová se zrodila v mé ordinaci. Je inspirovaná jednou významnou českou fyzioterapeutkou, jsou v ní obsaženy prvky Vojtovy metody a pracuje také s principy Spirální stabilizace.

Její jméno si můžete zapamatovat třeba podle toho, že při ní budete mít krk ladný a jemně vytáhlý jako „paní čápová“.

A proč začínáme právě s ní? Ona si to totiž doopravdy zaslouží. Umí zázraky a je ukázkou toho, jak vypadá geniální cvičení v praxi. Posuďte sami.

### **S ČÁPOVOU HOJÍME VŠECHNY TYTO OBTÍŽE**

- bolesti hlavy od krční páteře
- bolesti trapézů a bolesti za krkem
- bolesti ramenních kloubů
- bolesti mezi lopatkami
- bolesti ze zablokovaných žeber
- motání hlavy od krční páteře
- brnění rukou
- syndrom karpálního tunelu
- mnoho dalších obtíží, které primárně vycházejí z dysfunkce (ze špatné funkce) krční páteře

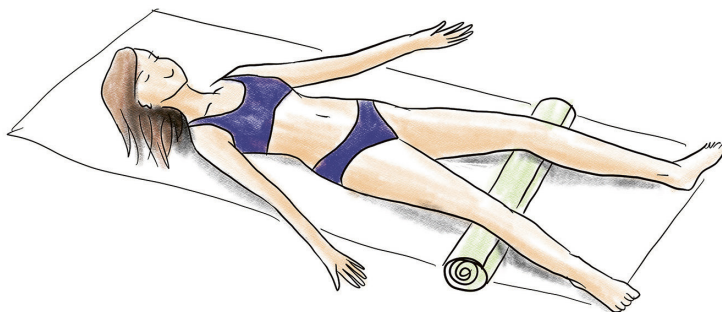
Neskutečné, že? A to ještě není všechno. Podívejte se, jak komplexně Čápová pracuje s vaším tělem:

- Protáhne a uvolní svaly ramenního pletence, které mají tendenci ke zkrácení – horní část trapézu (*musculus trapezius*), zdvihač lopatky (*m. levator scapulae*), velký i malý prsní sval (*m. pectoralis major et minor*), sval hákový (*m. coracobrachialis*).
- Protáhne a uvolní svaly na krku, které mají tendenci se zkracovat – kývač hlavy (*m. sternocleidomastoideus*), hluboké svaly šíjové (*mm. suboccipitales*), skalenové svaly (*kloněné svaly*, *mm. scaleni*).
- Posílí svaly ramene a krku, které mají tendenci k oslabení – dolní a střední část trapézu, rotátorovou manžetu, hluboké ohýbače krční páteře, široký sval zádový (*m. latissimus dorsi*), přední pilovitý sval (*m. serratus anterior*).
- Díky protažení svalů ramene a krku uvolní tlak na nervové svazky, které často způsobují neurologické obtíže na horních končetinách (bolest, brnění, změny citlivosti).
- Celou oblast pletenců pažních napojí na řetězce šikmých břišních svalů.
- Rozhýbá zablokovaná žebra.
- Díky protažení krční a hrudní páteře umožní odlehčení tlaku na meziobratlové ploténky.

Jeden cvik a tolik účinků! Zdá se to až neskutečné, že? Věřím, že už si ji vážně chcete vyzkoušet. Předávám vám tedy alespoň základní návod.

## VÝCHOZÍ POLOHA ČÁPOVÉ

- Lehněte si na záda, kolena si podložte smotanou dekou nebo polštářem a mírně je vytočte ven.
- Ruce položte volně vedle trupu v úhlu asi 30 stupňů od těla.
- Dlaně otočte směrem ke stropu.



## ÚKOL V ČÁPOVÉ

- Ramena jemně přitáhněte směrem k zemi, až ucítíte, že se vám celý vršek zad hezky rozprostírá na podložce.
- Když máte ramena rozprostřená u země, ještě je maličko stáhněte směrem k dlaním.
- Protáhněte jemně krční páteř, brada se u toho trochu schová a protáhne se vám zátylek.
- Protáhněte kostrč: „ocásek“ vytáhněte trochu do dálky, bedra se u toho maličko přitáhnou k podložce a aktivuje se celá břišní stěna.

Velmi prosté, že?

A to ještě nevíte to nejlepší. Čáповou stačí cvičit jednou denně. Vždycky na 3 vteřiny zaktivovat, pak na 3 vteřiny uvolnit a zopakovat to celkem desetkrát. A těchto 60 vteřin denně je ve většině případů dost na to, aby se potíže mých klientů během týdne až dvou odporoučely.

Ted' se podíváme ještě trochu hlouběji do zákulisí a vysvětlíme si, proč je Čáповá postavená tak, jak je postavená, a jak je možné, že hojí tak efektivně.

## *Základní principy efektivní fyzioterapie*

Osobně ve své praxi používám jenom několik základních principů, díky kterým s klienty dosahujeme výborných výsledků. Čtyři z nich vám ted' vysvětlím právě na příkladu Čáповé. Věřím, že jste výborně připraveni a pochopíte je „na první dobrou“.

### ZPÁTKY NA SVÉ MÍSTO

Čáповá umí vrátit části těla do jejich původní a přirozené polohy. Krásně si s ní protáhnete krk a uvolníte tím tlak na meziobratlové ploténky. Protáhnete si také malý i velký prsní sval, nastimulujete jejich protitiráče na zádech a srovnáte si díky tomu oblast ramenních kloubů. I vaše hrudní páteř se dostane do daleko lepšího postavení a ulevíte tak nejenom přímo jejím obratlům, ale také žebrům, která na ně nasedají.

Myslím si však, že je potřeba to vyladit. Speciálně v oblasti zdraví. Protože kdybychom dobře spali, chodili na vycházky, přirozeně jedli, kdybychom si společně zatancovali a zaspívali na zábavách, jako tomu bylo dřív, spousta našich problémů by podle současných vědeckých výzkumů zmizela.

Bylo by hezké, kdybychom si vzali to dobré, to jednoduché, to základní, a přitom tak geniální, co nám minulost a moudrá matka příroda nadělily, a uměli to na to nové, co nám přináší pokrok, napojit. Taková společnost by mě zajímala, a když si ji představuji, mám husí kůži na rukách.

Netypicky poetický závěr kapitoly, že?

## *Zvažme dobře nutnost operace*

Nyní to spolu vezmeme trochu rázněji a přejdeme rovnou k věci. Spousta operací, které se v dnešní době provádějí, není vůbec nutná.

Ukážu vám názorný příklad. MUDr. Smíšek působí s velkým úspěchem v Německu. Tamější pojišťovny pochopily, kolik jim jeho Spirální stabilizace ušetří peněz na terapiích, a plně ji začlenily do svého systému rehabilitace. Léčí s ní velmi efektivně civilizační bolesti pohybového aparátu, a dokonce s ní pacienti připravují na operace.

Proč je na ty operace připravují? Ono totiž nemá moc logiku přistoupit například k pacientovi po výměně kyčelního kloubu a chtít po něm, aby se naučil nové cvičení. Pacient je po celkové anestezii, což mu výrazně ovlivňuje mozek a snižuje schopnost učení. Má čerstvou a velmi hlubokou pooperační ránu, která je bolestivá. V neposlední řadě má také nový kloub, který je pro jeho tělo cizím materiálem, má jiný tvar než ten původní a musí se s ním teprve naučit zacházet.

No řekněte sami, je toto chytrá chvíle na to, začít s tréninkem?

Doktoru Smíškovi to tak nepřipadalo, a tak začal se svými pacienty cvičit ještě před operací. A hádejte, co se stalo? Spousta jeho pacientů, kteří měli podstoupit výměnu kyčelního kloubu, na ni nakonec nemusela.

Prošli přesně tím samým procesem, o kterém už jsme se bavili. Začali cvičit. Díky tomu se jim srovnalo postavení pánce i stehenních kostí. Díky tomu se kyčelní kloub, který je mezi těmito dvěma útvary, dostal do lepšího a zdravějšího postavení. A jako výsledek se dostavilo takové snížení obtíží, že už operace nebyla nutná. Dobré, že?

Ke cvičení před operací je tu ještě jeden významný důvod. Ať už vytvoříte sebelepší náhradu kloubu a provedete sebelepší operaci, jaký to má smysl, když nový kloub vložíte do těla se stejně vadným držením, jako bylo před operací?

Veliká část artróz kyčelních kloubů vzniká jenom kvůli tomu, že je kloub špatně nastavený. Pacienti mívají ochablé břišní a hýžďové svaly a výrazně zkrácené ty stehenní. Páneve u nich proto bývá jemně překlopená dopředu, zadeček vyšpulený a kyčle ve vnitřní rotaci. Změní se něco z toho tím, že se vymění hlava a jamka kloubu za umělé?

I proto je mnohem chytrější nejdříve pacienta srovnat. Obnovit mu zdravé držení těla natolik, aby se jeho kyčelní klouby dostaly do lepší pozice. A teprve poté, v případě, že bolest neustoupí, přistoupit k operaci. Rekonvalescence pak proběhne jako po másle, protože je na ni pacient výborně připravený. Má dostatek svalů, které dobře fungují, celé tělo má v lepším postavení, a navíc už umí rehabilitační cvičení. To se mi zdá jako opravdu chytrý systém.

Tímto příkladem jsem vám chtěla ukázat nejen to, že je spousta operačních zákroků zbytečná, protože by k nim vůbec nemuselo dojít, kdyby pacienti dobře cvičili, ale také to, že i k operaci je potřeba přistupovat celostně a rozumně.

Na konci této kapitoly bych se s vámi ráda pozastavila ještě nad tím, proč se jako fyzioterapeut snažím operacím vyhnout, co to jde. Ano, jsou chvíle, kdy jsou potřeba. Přetrhané vazy, natržené svaly, komplikované zlomeniny, to a mnoho jiného si žádá operační řešení.

U běžných civilizačních obtíží to ale často vůbec není nutné. Naše tělo má obrovskou regenerační schopnost. Když mu dáme dobré podmínky a kvalitní cvičení, umí opravdové zázraky. Naše pacienty už zachránilo před operacemi kolenních kloubů, kyčelních kloubů i před operacemi vyhřezlých plotének. A vždycky z toho máme velikou radost.

Protože když už vám jednou v těle něco vymění, sešroubují nebo z něj něco vyříznou, já už to s vámi nikdy nedám dohromady tak, jak to bylo předtím. Vaše původně dokonalá mašinka se změnila a něco je v ní jinak. Ano, mozek často zvládne zkorigovat i takovou situaci. Ano, někdy to takový průšvih není. Když vám ale například sešroubují několik obratlů, aby se nemohly hýbat, je jasné, co z toho vyplyne.

Jak už víte, pohyb by se měl přirozeně rozprostírat na všechny obratle. Ty opeřované a sešroubované se ale zapojit nemohou. A tak se ten nerealizovatelný

## *Primo do duše*

Byla jednou jedna žena. A tato žena měla dar, který by jí asi mnoho z nás závidělo. Velmi ji uspokojovalo milování a dostavovaly se u ní postkoitální návaly nádherných emocí.

Po orgasmu byly barvy jakoby jasnější a krásy přírody působivější. Několik následujících hodin intenzivně vnímala spojitost všeho se vším, rozpovídala se, byla plná energie a měla lepší náladu.

Byla na to zvyklá a připadalo jí to zcela normální.

Jednoho dne si však začala všimnout, že se něco mění.

Barvy bledly. Stávaly se „normálními“ a už tak nejiskřily. Propojení všeho živého se měnilo ve vzpomínku, kterou si nedovedla vybavit.

Sex už ji také nenaplňoval. Přestože měla stále orgasmy, necítila se po něm spokojená jako dřív. Jako by mizela jeho emocionální součást. Už se po něm nedostavovalo láskyplné napojení na partnera a zamilovanost.

Časem si všimla, že se do ní vplížil také smutek. Nepříjemný stav, kdy ztrácela radost ze své existence i hluboké ženské štěstí. Už se jí nechtělo jen tak být, a dokonce se jí chvílemi nechtělo být vůbec. Přišly náznaky existenciální krize a deprese se vším, co k nim patří.

Zásadní informace? To vše se dělo i přesto, že měla stále stejného báječného partnera, stále stejnou výbornou práci a nic v jejím životě se navenek nezměnilo.

I přesto se cítila „jinak“. To ji na tom děsilo nejvíce.

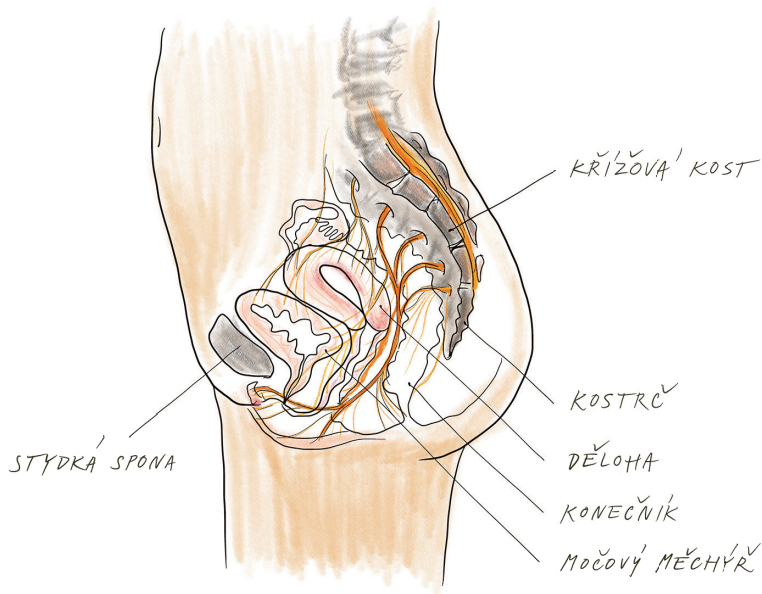
A teď to vezmu krátce. Ta žena se naštěstí se svými problémy svěřila své osvědčené gynekoložce. Lékařce, která věděla mnohé o funkci takzvaného „pánevního nervu“ a jeho vlivu na psychiku. Zнала také odborníka, který ho byl schopný hojit. A hrdinku našeho příběhu k němu poslala.

Lékař ji ihned vyšetřil magnetickou rezonancí a zjistil, že má rozštěp bederní páteře. Celý život o něm nevěděla a nedělal jí problémy. Před 20 lety ale upadla na záda a od té doby se její stav pozvolna, nepozorovaně horšil. V tuto chvíli už trpěla projevy toho, že jí rozpadlé obratle utlačovaly pánevní nerv.

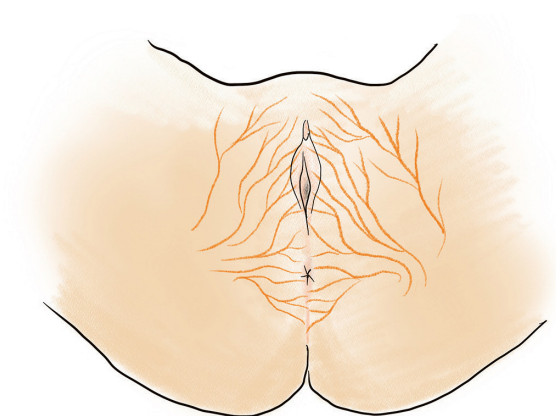
Rozhodli se tedy pro rychlé operační řešení. Pospojovali a vyztužili jí obratle, dali páteř znovu „dohromady“. A pak dopřáli pánevnímu nervu devět měsíců na to, aby se sám zregeneroval. Žádná rehabilitace, žádná psychoterapie, žádné jiné pomocné metody. Jenom přirozená regenerace nervové sítě.

A výsledek? Všechno se to vrátilo! Po devíti měsících barvy zase třpytivě

zářily. Sex ji opět bavil. Znovu cítila napojení na všechno živé i to, že je ve svém životě bytostně spokojená a „na svém místě“. Začala se zase usmívat a znovu cítila hlubokou lásku ke svému partnerovi. To vše díky tomu, že se jí uzdravil pánevní nerv. Jak prosté.



Nervy v ženské pánvi,  
oranžově jejich silná  
i jemná vlákna



Než jsem tuto knihu začala psát, poslala jsem mnoha a mnoha lidem ze své databáze dotazník. Co by si ode mě přáli vysvětlit? Čemu chtějí hlouběji porozumět? Jaký styl psaní jim nejvíc sedí? A hlavně, jaká témata bych v žádném případě neměla vynechat?

Právě proto nás čeká další blok. Podíváme se v něm na otázky spojené s těhotenstvím, dětstvím i se stářím.

## *Těhotenství není důvod k bolesti*

Ano, ano. Tato kapitola by mohla být překvapivě krátká a stačily by na ni dvě věty: Těhotenství není příčinou bolesti. Stejně jako sport je pouze zátěžovým testem, který prověří, jak na tom tělo bylo ještě před ním. Stručné, že? Pro jistotu si to trochu vysvětlíme, je to ale vážně úplně jednoduché.

Z hlediska fyzioterapie se v období těhotenství objevují některé naprosto typické obtíže. Jsou to například bolesti v bederní oblasti, bolesti mezi lopatkami, brnění rukou, bolestivé kyčle nebo zablokované klouby v oblasti kříže. Protože se tyto problémy u některých žen projevují pouze v těhotenství, máme tendenci přistupovat k nim tak, jako by je způsobovalo. Jako by nějaké jeho procesy a mechanismy přímo stály za vznikem obtíží. Kvůli specifickému načasování to tak na první pohled doopravdy vypadá a tváří se to logicky. Pravda je ale taková, že to tak v naprosté většině není.

Těhotenství je pro tělo podobným testem jako sport. Během devíti měsíců se výrazně mění jeho proporce. Přibírá na váze. Kvůli zatížení zejména vepředu se přesouvá jeho těžiště, a tím i síly, které uvnitř těla pracují. Jednotlivé součástky jsou lehounce posunuty ze svých běžných pozic. Na určité svaly jsou kladeny daleko větší nároky. A právě tady spočívá mechanismus, kvůli kterému bolesti vznikají. Mozek totiž musí všechno tohle propočítat, upravit si nastavení těla a urdit přirozené pohybové programy i skrz intenzivní změny, které navíc probíhají v poměrně krátkém čase. Je to pro něj opravdu náročné období.

Co se tedy stane, když vám už před těhotenstvím nefungovala klenba nožní? Co se stane, když jste už předtím měly ochablá bříška, nefunkční zadečky, zkrácené prsní svaly nebo špatně nastavené kyčle? Vyleze to na povrch. Všechno se to ještě více dekompenzuje a ohlásí se to bolestí.

Jinými slovy, ten problém tady „nevzniká“, spíše se tu kvůli zvýšené zátěži



„projeví“. Jeho pravou příčinou jsou ale naprosto běžné civilizační obtíže, které se u maminky vyskytovaly už před těhotenstvím a které jdou vyřešit klasickým zdravotním cvičením.

V ordinaci to máme mnohokrát vyzkoušené. Přejde třeba žena s bolestí v křížové oblasti. Já zjistím, že jí nefunguje zadek, břicho a svaly ze strany pánve. Srovnáme to zdravotním cvičením, které používám i pro všechny ostatní. Do příští kontroly je v pořádku. Nebo přijde žena s brněním rukou. S úplně stejným brněním rukou, jako mají i jiní lidé bez rostoucího břicha. Nasadíme Čáповou a za pár dní je po problému. Nebo mi napíše kamarádka, že je v 6. měsíci těhotenství a neskutečně ji bolí kyčle. Tak moc, že po ránu skoro nemůže chodit. Vysvětlím jí, který z cviků Vyprošťováku má udělat a na co se u něj výrazněji zaměřit. Hned druhý den mi pak napíše, že to je snad zázrak. Že cvičila jenom deset minut a ráno díky tomu vstala bez bolestí. Dobré, že? Funguje to tak spolehlivě, že mám dokonce uvnitř Vyprošťováku kapitolu, jak ho v tomto požehnaném období upravit kvůli velikému břichu, a úplně nám to stačí, nic jiného jsme nemusely vymýšlet.

Já ráda říkávám, že je to podobné jako u jelena. Většinu roku má na hlavě mnohakilové závaží v podobě parohů. Nosí ho navíc na poměrně dlouhém krku, který ještě zesiluje sílu, jakou to paroží ve výsledku působí. A on to ustojí, zvládne to, a dokonce s těmi parohy dokáže bojovat a přenášet přes krk obrovské síly, které při tom vznikají. Jak je to možné? Protože je tak stvořený.

Jeho tělo prošlo dlouhou evolucí, aby se tomu přizpůsobilo, naučilo se s tím pracovat a umělo si přenastavit řízení. Jednou jelen parohy má, a jednou ne. Mozku a svalům to ale nevadí, protože si s tím prostě a jednoduše umějí poradit. S těhotenstvím je to úplně stejné. Matka příroda je vážně inteligentní a množíme se dostatečně dlouho na to, aby to pro nás byl běžný, přirozený a dokonale propracovaný proces.

Důležitá je tedy změna postoje, který k těhotenství zaujímáme. Není to nemoc. Je to jenom výzva a test stavu našeho těla. Logicky proto nemá smysl čekat, *jestli* nebo *až* se problém objeví, ale mnohem chytřejší je začít cvičit hned, dokonce ještě před samotným početím. Je fajn se na těhotenství připravit než namísto toho „hasit požáry z nedbalosti“.

Jen tak mimochodem to platí i pro vnitřní orgány. Pokud někoho bolí bedra zejména po ránu s tím, že se musí delší dobu rozhýbávat a potom ta bolest přejde, vypadá to na oslabený yang ledvin. To se může v těhotenství také zhoršit,

Osobně si myslím, že je tohle naprosto zásadní a mělo by se o tom vědět. Já už jsem od svých klientek mnohokrát slyšela, jak najednou a „zázračně“ zhubly díky yoze. Že předtím cvičily o sto šest, experimentovaly s jídlem, snažily se zprava i zleva, a „stejně nic“. A pak najednou kila mizela, aniž by to od yoga čekaly. Vždyť je to jejich slovy „tak lehoučké cvičení“. Vždyť se u něj člověk „ani trochu nezpotí“. Jojo. Ono tady nejde o pálení kalorií. Jde o to, obnovit v těle energii a zdravý stav orgánů, který ke svému dobrému fungování potřebuje. Právě na to jsou yoga a čchi-kung výborné. Dají vám základ, díky kterému zhubnete a možná ani nebudete vědět jak.

Funguje to dokonce i naopak, když chce člověk přibrat. Za objem svalové hmoty do veliké míry zodpovídá čchi sleziny. Tu můžete rozhojnit kvalitním čchi-kungem, yogou a doslova čímkoliv, co vás hluboce uklidní, včetně dobré meditace. Čchi sleziny se totiž vyčerpává „nadměrným přemítáním“, tím, když se vaše mysl neustále šprajcuje na problémech a dokola, nekonečně se z nich stresuje.

Jednou o tom plánuji napsat článek s názvem *At se jde genetika bodnout*. Celý život jsem byla téměř vychrtlá. Na 180 cm jsem vážila i 58 kg, trčely ze mě kosti a lékaři na genetice tvrdili, že budu vždycky slaboučká. No a vidíte. Pravidelné cvičení yoga, Vyprošťovák, meditace – a dnes mám takovou svalovou hmotu, jakou bych si dřív ani nedovedla představit. Zvládla jsem i akrobatické prvky s 30kilovým dítětem na ramenou a při yoze dělám některé pozice, které v plné kvalitě porazí i silnějšího muže.

Jde o to, uklidnit mysl. Rozhojnit čchi sleziny. Oživit svaly vypadlé z funkce, aby začaly díky pohybu přirozeně sílit. A najednou se dějí zázraky, které vám z pohledu genetiky ani nebyly dány do vínku.

Tak pro co se teď rozhodnete? Zacvičíte si klasicky a budete svoji energii vybíjet? Užijete si čchi-kung, který ji naopak rozhojní, rozproudí a zastabilizuje? Nebo si dáte příjemnou lekci yoga, která má na orgány podobné účinky, a ještě vás posílí, protáhne a obnoví vaše přirozené pohybové vzorce? Já to ráda kombinuji. A ze všeho si беру přesně to, co v danou chvíli potřebuji.

## BONUSY

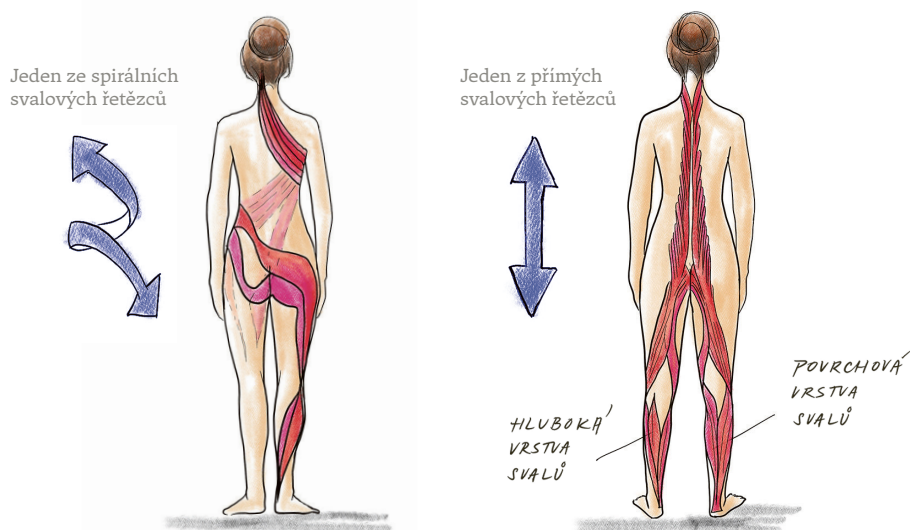
Pokud vás zaujalo téma obezity z pohledu čínské medicíny, mám pro vás báječnou zprávu. V bonusech je připravený test, díky kterému zjistíte, které orgány potřebujete posílit a jaké byliny k tomu můžete použít.

## Pružnost divoké šelmy

To jsem takhle jednomu mladíkovi protáhla hamstringy – svaly vzadu na stehně. Pořádně, pěkně fyzioterapeuticky, aby to stálo za to. On se potom zvedl a zjistil, že nemůže chodit. Popisoval mi, že cítí, jako by se mu trásly nohy a jako by byly úplně slaboučké. Vnímal, že tu chůzi nemůže ovládat a bylo mu to velice nepříjemné.

Co za tím stálo? Hned vám to vysvětlím. S velikou radostí vám teď s požehnáním MUDr. Smiška předám jednu z nejdůležitějších myšlenek Spirální stabilizace.

Takto vypadají přímé a spirální svalové řetězce. Máme jich v těle mnoho, v různých pozicích a při různých aktivitách se vzájemně doplňují a spolupracují. Mají za úkol nejenom pohyb jako takový, ale také jeho stabilizaci.



A teď přijde to zajímavé. Když spirální svalové řetězce vypadnou z funkce, nahradí jejich činnost ty přímé a převezmou veškerou aktivitu.

Problém pak spočívá v tom, že se tyto svaly vlastně upracují. Funguje to podobně jako třeba v rodině, kde je nemocná maminka a veškerou její aktivitu musí převzít tatínek. Bude chodit do práce, odvádět děti do školy, vařit, uklízet i nakupovat. Asi je nám všem jasné, že to nějakou dobu zvládne, ale postupně se začne hroutit. Bude přetážený, unavený a nevyhnutelně o sobě dá vědět podrážděnou náladou.

prokrvuje mozek, více nám to pálí a ve společnosti se více smějeme. Když plně dýcháme, projevujeme se aktivně, svobodně a máme energie na rozdávání. Když umíme vnímat své tělo a sami sebe, dokážeme to i s ostatními a mnohem lépe poznáme, kdy například potřebují obejmout, a kdy více prostoru. A tohle vše je podle mě u mužů i u žen daleko přitažlivější než jakýkoliv módní doplněk...

## BONUSY

Ještě jednou si dojdeme kromě povídání i pro obrázky a pro prožitek na vlastní kůži. Pokud jste to ještě neudělali v prvním bloku knihy, můžete si otestovat, jak palec u nohy ovlivňuje krční páteř. To abyste si do hloubky uvědomili, jak je to oblečení, co neomezuje pohyb, důležité.

Posledním bonusovým políbením jsou pak fotky doopravdy nádherných barefootových botiček a kontakty, kde takové sehnat. To abyste to s přechodem, pokud na něj dojde, měli po psychické i po praktické stránce co nejjednodušší.

## Shrnutí

Blok o kráse byl překvapivě výživný, že?

- Ještě hlouběji jsme si v něm vysvětlili, že můžeme cvičit opravdu různorodými způsoby a s velice odlišnými cíli.
- Díky kapitole o budování pružnosti jsme objevili jeden ze základních principů Spirální stabilizace, který minimálně u mě kompletně nastavuje přístup v léčbě bolestí.
- Potěšili jsme se tím, že za krásnou postavou, ladnými pohyby a hubnutím nemusí stát litry potu, ale nenáročné a příjemné zdravotní cvičení.
- Jako finální tečku jsme se mrkli na módu, na její vliv na pohybový aparát a na to, co všechno může být z celkového pohledu považováno za „sexy“.

Teď už nám zbývá jen pár posledních slov.

## ZÁVĚREM

Tak, přátelé, máme téměř hotovo. U mě je 19. srpna 2020. Za oknem je trochu zataženo, do zámeckého pokoje doléhají zvuky fontány a já píšu poslední řádky. Představuju si při tom vás na druhé straně. Jak se asi cítíte. Jestli vás to společné putování bavilo, obohatilo a posunulo ve vnímání souvislosti.

Cílem této knihy bylo především předat vám lásku k pohybu a já věřím, že právě to se podařilo. Že teď daleko lépe chápete, co všechno s ním můžete dokázat, a že znáte i spoustu zákrut a zákoutí, na které můžete na této cestě narazit.

Vím, že jsem vám neřekla všechno. Vím, že to byl spíš takový úvod a o každé z kapitol by se dalo hodiny, možná celé dny nebo týdny dál vyprávět. Vezměte si je tedy jako inspiraci. Jako odrazový můstek k dalšímu bádání, a hlavně ke své vlastní a jedinečné praxi. Jenom ona vám ukáže, jaká je pravda, a dovolí vám namísto teoretizování vše prožít na vlastní kůži.

Já vám k tomu můžu říct jediné. Opravdu to stojí za to. Osobně nelituji ani jedné minuty, kterou jsem strávila na cvičební podložce anebo tančením. Tělo je dokonalým nástrojem vnitřního růstu a zdrojem plným radosti. Tak neváhejte a začněte si ho užívat. Se vším, co vám nabízí.

Cvičební euforii zdar!

*Markéta*

**Z LÁSKY K POHYBU**  
**O PŘEKVAPIVÝCH**  
**SOUVISLOSTECH V OBLASTI**  
**POHYBU, PSYCHOSOMATIKY**  
**A ZDRAVÍ**

Mgr. Markéta Malátová Strnadová

Ilustrace Eva Rybničková

Redakce a jazykové korektury Jitka Černovská a Ida Lozanová – [www.TyDve.cz](http://www.TyDve.cz)

Odborná spolupráce v oblasti anatomie Michal Veselý

Fotografie na obálce Kateřina Tůmová – [www.fotimslaskou.cz](http://www.fotimslaskou.cz)

Grafická úprava a sazba Tereza Pavelková

Tisk AMOS repro, spol. s r. o., Ostrava

Vydalo Zdravě hravě, s. r. o.

Okružní 177, 356 01 Březová

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

Vydání 1., leden 2022

ISBN 978-80-11-00816-1

Kniha z LÁSKY K POHYBU propojuje mnoho faktů z různorodých medicínských odvětví. Přináší komplexní pohled na zdraví člověka a předává jej tak, že mu každý snadno porozumí. Laskavou formou ukazuje, jak spolu souvisí nejen jednotlivé části těla, ale i naše psychika, pohyb, nebo dokonce to, jak se oblékáme. Tyto principy si podle praktických návodů rovnou i vyzkoušíte a procítíte na vlastním těle. Až knihu dočtete, bude vám jasné, proč je péče o fyzické tělo tak důležitá pro šťastný život. Budete mít chuť s ní hned začít a zároveň budete vědět jak.

**SOUČÁSTÍ KNIHY JSOU  
ROZSÁHLÉ ON-LINE BONUSY  
V PODOBĚ ČLÁNKŮ A VIDEÍ**

*„Zbožňuju, když někdo umí vysvětlit náročné procesy lidského těla na pár skvělých a lehkých pochopitelných příkladech, které si každý dokáže vyzkoušet tady a teď! Dávám knize 10 z 10!“*

MICHAL BARBIER, VÍCENÁSOBNÝ MISTR SVĚTA,  
EVROPY A SLOVENSKA VE FITNESS

*„Hlasuju za zařazení této knihy do povinné četby pro všechny věkové kategorie. Na rozdíl od českých klasiků vám totiž tato kniha skutečně pomůže změnit život a zlepšit zdraví. To, co v ní Markéta píše, by prostě měli vědět všichni.“*

DANA-SOFIE ŠLANCAROVÁ, SPISOVATELKA  
A VYDAVATELKA, ZAKLADATELKA PROJEKTU  
CYKlická ŽENA® A MILOVNICE POHYBU

Mgr. Markéta Strnadová je fyzioterapeutka s přesahem do TCM, psychosomatiky a osobního rozvoje. Vytvořila terapeutický systém Vyprošťovák®, který uzdravuje z bolestí pohybového aparátu za 10 minut cvičení denně, a také Yogarestart®, který kombinuje yogu s prvky fyzioterapie. Tyto dva systémy spolu s dalšími online kurzy, články a návody pomohly u nás i na Slovensku už desetitisícům lidí. Potvrdily tak účinnost jejího celostního přístupu, v mnoha ohledech unikátního na světové úrovni.



9 788011 008161