

Pohyb jako nedílná součást každodenního života

Pohyb je jednou z nejdůležitějších složek pro zdravý a vyrovnaný život. Přináší nám toho tolik a je mnoho způsobů, jak s ním pracovat a jaké výhody tak pro své tělo získat.

Na začátek především to nejzákladnější

Pohyb je naprosto přirozenou záležitostí. Pohyb je něco, co naše tělo potřebuje, neustále, každý den, každou minutu, každou sekundu. Vždyť už jen to, že dýcháme, je pohyb. S každým nádechem se naše bránice posune dolů směrem k pánvi a jako píst stlačí naši břišní dutinu a masíruje orgány v ní, které se tak lépe prokrví, aby mohly správně fungovat. Do plic se nasaje vzduch, naše krev se okysličí a přenáší živiny do celého našeho těla a každé orgánové soustavy. S výdechem se bránice posune vzhůru a vytlačí vzduch z plic opět z těla ven. A takto dýcháme od narození až do své smrti, neustále.

Stejně tak jako bez dechu není života, tak i bez pohybu.

Už jako malé děti se neustále učíme novým pohybovým dovednostem, objevujeme svět kolem sebe, nevydržíme sedět, či stát dlouho na stejném místě, jelikož je pro tělo přirozené se neustále pohybovat.

Když pohyb mizí z každodenního života

S přibývajícími roky se náš pohyb zklidňuje a bohužel i vytrácí z každodenního života. Dokonce se může stát, že skončíme ve fázi, kdy jako dospělí lidé ráno vstaneme, uděláme svou ranní rutinu, sedneme si do auta či hromadného dopravního prostředku a vyrazíme do práce, kde sedíme dalších několik hodin u počítače. Mezitím se alespoň pár kroky projdeme na oběd a zpět. Po práci opět nasedneme do našeho dopravního prostředku a vyrazíme zpět domů, kde se často zhroutneme do křesla a opět sedíme, jelikož již nemáme sílu a energii, a nejspíš ani náladu, dělat cokoli jiného. A takto trávíme většinu svého času. Samozřejmě, že to nedělají všichni. Bohužel jsou ale tyto případy velmi časté.

Dnešní trend nám však naštěstí říká, abychom se hýbali co nejvíce. Pohyb je zdravý, pomáhá udržet si pro naše tělo ideální váhu, vypadáme poté lépe a samozřejmě všichni víme, že se i cítíme lépe. Proto se několikrát do týdne vyhecujeme a jdeme tedy něco dělat. Zajdeme si do posilovny, pokusíme se o běh, či si zacvičíme doma podle videa na internetu. Každá snaha se cení, nicméně ani toto většinou nestačí. Pokud strávíme bez pohybu a v nečinnosti většinu svého dne a myslíme si, že nás spasí hodinka až dvě týdně někde v posilovně, bohužel tomu tak není.

Z jednoho extrému do druhého

Naprostým opakem zase mohou být vrcholoví sportovci, pro které je pohyb každodenním chlebem, kdy makají doslova od rána do večera a podávají maximální fyzické výkony. Bohužel ani toto není zdravá varianta pohybu, jelikož se již jedná o nadměrnou zátěž, kterou tělo dlouhodobě nevydrží a i to, se nakonec projeví na fyzickém zdraví.

- ***Co tedy dělat?*** Udržovat balanc. Tak jako se vším a ve všem se řídit pravidlem, že život by měl být v určité harmonii a středu, a tak i pohyb by měl být vykonáván sice dostatečně, ale stále pro naše tělo v harmonické míře.

Jak se hýbat přirozeně a dostatečně

Pohybovat bychom se měli každý den. Ne vždy to nutně znamená vyhradit si hodinu až dvě času a vyrazit na pořádný trénink, který nám dá zabrat. Někdy bohatě stačí, se prostě na chvíli zastavit a třeba se párkrát do hodiny lehce protáhnout, ať už na kancelářské židli nebo v průběhu jakékoliv aktivity, kterou děláme. Srovnat si pánev a páteř, prodýchat se, protáhnout a uvolnit z těla napětí, jít se na chvíli projít, několikrát se rolováním předklonit k zemi a zase zpět a zmobilizovat tak páteř. Variant je mnoho. Nicméně to je to nejzákladnější.

V momentě kdy budeme naše tělo poslouchat, tak budeme i vnímat, že naše tělo samotné volá po pohybu. Pokud sedíme v práci, soustředíme se na to, co zrovna děláme, sotva dýcháme a jsme zkroucení a v napětí, po nějaké době zaručeně ucítíme, že už to nejde vydržet dál a je nutné se zkrátka pohnout. Pokud toto ucítíme včas a své tělo uvolníme pohybem, pak je to pro nás jediné plus. Pokud své tělo budeme ignorovat, vědomě či nevědomě, budeme si tak následně zakládat na budoucí zdravotní problémy. Umět vnímat své tělo a hýbat se, v momentě kdy to potřebujeme, je tedy naprostý základ.

Chod'te

Dalším důležitým bodem v pohybu, je přirozená zdravá chůze, ideálně procházka někde v přírodě na čerstvém vzduchu, alespoň párkrát do týdne. Nebo alespoň chůze do práce a z práce namísto dopravního prostředku. Pokud už přeci jen tím dopravním prostředkem jedeme a víme, že poté strávíme celý pracovní den v sedu, je dobré zůstat v tramvaji či autobusu stát, lehce se přidržovat a trénovat svůj balanc. I tak se dá krásně cvičit a trénovat například síla středu těla, můžeme se soustředit na uzemňující pocit skrze plosky nohou, procvičovat pánev nebo dokonce i nepozorovaně pánevní dno. Můžeme vnímat a prodlužovat naši páteř, trénovat svaly podél páteře, zaměřit svou pozornost na dech. Raději než se nechat unášet myšlenkami a starostmi, proč si prostě někdy v tramvaji takto nepozorovaně nezacvičit.

S přirozeným pohybem i pravidelný trénink

Kromě základního pravidla se pravidelně v průběhu dne hýbat, je samozřejmě ideální si čas od času najít i prostor ve svém denním harmonogramu, na nějaký ten další a náročnější pohyb. Když to zvládneme každý den, bude to jediné dobře, když to bude 3-4x do týdne, či obden, je to také v pořádku. Nemusí to být vždy hodina náročného tréninku. Někdy prostě a obyčejně stačí třeba jen 20 minut doma, či v práci na podložce, protáhnout si záda, procvičit kořenové klouby, posílit střed těla a protáhnout zkrácené svaly. A také především dýchat. Pár zdravotních cviků je někdy lepších než bláznění v posilovně. No a pokud cítíme, že máme stále energie nadbytek a chceme se takzvaně pořádně vybit, proč ne. Vyrazme do posilovny, zatančit si, zaběhat si, zaplavat, nebo třeba do přírody na kolo. Na skupinovou lekci do našeho oblíbeného studia, zacvičit si pilates nebo jógu. Možností je v dnešní době tolik, že je skoro až těžké si vybrat, ale každý si vždy může najít to své.

- ***Co nám pohyb přinese?*** Uvolnění, posílení, protažení. Zdravé svaly, klouby, kosti a páteř. Radost z pohybu a ze života. Více energie a lepší náladu. Zdravé tkáně a orgány. Lepší soustředěnost a disciplínu. Lepší tok energie a harmonii těla. Krásný pocit po těle.

Vědomý pohyb

Vědomý pohyb je posléze něco, co dokáže spojit zdravotní výhody pohybu s benefity pro naši psychiku. Takovému pohybu se přibližuje jóga, pilates, tanec, jakékoliv pomalé cvičení, které dělám soustředěně a vědomě, tai chi, čchi kung a další. Variant je mnoho a každá z nich přináší ještě další výhody ve smyslu práce s energií, zklidnění toku myšlenek, uzemnění se apod.

Pohyb v momentě, kdy ho vykonáváme a soustředíme na něj veškerou svou vědomou pozornost, dokáže léčit skrze naše tělo i naši mysl. Může pomoci rozklíčovat tělesné a psychické bloky, vědomě uvolnit napětí ve svalech, dech a energetické bloky, které v těle máme. Může pomoci prožít si vědomě či nevědomě blokované emoce, které v daném pohybu probudíme, uvolnit tyto emoce a odstranit posléze tělesné napětí s nimi související. Někdy spolu ve spojení s hudbou, dokáže pohyb naprosté zázraky.

Závěrem

Hlavním aspektem je vždy a především to, že nás vědomý pohyb odpoutá od myšlenkového toku, pomůže zaměřit se na jednu konkrétní věc, se kterou potřebujeme pracovat, přesměrovat pozornost a posléze nás jakoby uvést do jistého stavu aktivní meditace. Do přítomnosti, kdy následný léčivý účinek a benefity z pohybu samotného jsou zaručeny.

A proto se hýbejte. Co nejčastěji, zdravě a vědomě. Užívejte si vše, co vám pohyb přináší, od zdravotních výhod počínaje až ke zklidnění mysli, uvolnění napětí a přívalu radosti z pohybu.