

A smiling woman with blonde hair in a bun, wearing a purple tank top and black leggings, is sitting on a large, weathered tree stump in a forest. She is leaning her head on her hand and looking towards the camera. The background is a lush green forest.

Eliška Flow

TĚLO BEZ BOLESTI

50 cviků pro vaše zdraví

Tělo bez bolesti

Vyšlo také v tištěné verzi

Objednat můžete na
www.knihynastole.cz/
www.albatrosmedia.cz



Eliška Flow

Tělo bez bolesti – e-kniha
Copyright © Albatros Media a. s., 2024

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

ALBATROS  **MEDIA**

TĚLO BEZ BOLESTI

Eliška Flow



© Eliška Flow, 2024

Illustrations © Eliška Lacinová, 2024

ISBN tištěné verze 978-80-7448-147-5

ISBN e-knihy 978-80-7448-158-1 (1. zveřejnění, 2024) (epub)

ISBN e-knihy 978-80-7448-159-8 (1. zveřejnění, 2024) (mobi)

ISBN e-knihy 978-80-7448-150-5 (1. zveřejnění, 2024) (ePDF)

Tuto knihu jsem napsala pro všechny, kteří chtějí, aby jim jejich tělo bylo dobrým přítelem, a zároveň tu pro něj chtějí být jako jeho pozorný posluhač a spolucestovatel na cestě životem na této planetě. Pokud takto spojíte síly svého ducha a těla, máte návod na spokojený život, který můžete prožít v pohodě, radosti, spokojenosti a bez bolestí.

Jsem moc vděčná, že právě moje slova a slova všech dobrých průvodců životem, které v této knize zmiňuji, budou sloužit právě vám.

OBSAH

<i>Úvodem</i>	7
<i>O mně</i>	8
ZÁKLADNÍ INFORMACE	10
<i>Anatomie pohybového aparátu</i>	10
<i>Tělo a mysl</i>	13
<i>Propojení těla a mysli...</i>	14
<i>Čtyři pilíře pohybu</i>	17
CO SI UVĚDOMIT	20
<i>Dýchání</i>	20
<i>Stabilní trup</i>	25
<i>Aktivace bloudivého nervu</i>	32
<i>Cvičení na stimulaci bloudivého nervu</i>	36
TRUPOVÁ STABILIZACE	43
<i>Cvičení na trupovou stabilizaci</i>	46
KOREKCE POSTOJE	62
<i>Cvičení na korekci postoje – posílení zádových svalů</i>	66
<i>Cvičení na korekci postoje – otevírání hrudníku</i>	78
BOLESTI ZAD	86
<i>Cvičení na bolesti zad – uvolnění</i>	88
<i>Cvičení na bolesti zad – otevření kyčlí</i>	98
<i>Cvičení na bolesti zad – protažení zadních stran stehen</i>	104
BOLESTI HLAVY	108
<i>Cvičení na bolesti hlavy – fascie</i>	112
<i>Cvičení na bolesti hlavy – trapéz</i>	118
<i>Cvičení na bolesti hlavy – čelistní kloub</i>	124
<i>Cvičení na bolesti hlavy – svaly krku</i>	128

BOLESTI ZA KRKEM	132
<i>Cvičení při bolesti za krkem</i>	134
VDOVSKÝ HRB	144
<i>Cvičení na vdovský hrb</i>	146
POSILOVÁNÍ A KARDIO	158
<i>Posilování a pružnost mysli i těla</i>	158
<i>Kardio</i>	161
CO JEŠTĚ PRO SEBE MŮŽETE UDĚLAT	165
<i>Jídlo</i>	165
<i>Spánek</i>	167
<i>Recepty</i>	170
LYMFATICKÝ SYSTÉM	172
<i>Co můžete udělat pro lymfatický systém</i>	173
<i>Můj týden</i>	176
<i>Můj den</i>	177
<i>Závěr</i>	178
<i>Poděkování</i>	179

UPOZORNĚNÍ

Cviky v této knize jsou určeny všem, kdo si chtějí zlepšit pohybové návyky a zmírnit problémy vzniklé špatným držením těla nebo odstranit zatuhlost svalů a bolesti s ní spojené. Kniha si nedává za cíl být návodem k rekonvalescenci po úrazech nebo nápravám vrozených vad. V těchto případech je vždy vhodné navštívit lékaře nebo fyzioterapeuta, který nastaví vhodnou léčbu, případně poradí, které cviky zařadit. To platí i v případě těhotenství.

Zároveň bych ráda upozornila, že vždy platí pravidlo variability. Žádný cvik není univerzálně vhodný pro všechny. Proto pokud vám některý z cviků nepůjde provést, bude způsobovat bolesti nebo velmi nepříjemné pocity, je dobré vybrat si jiný.

ÚVODEM

Byla jsem nesmírně překvapena, když jsem z nakladatelství dostala nabídku napsat tuto knihu. Nikdy bych nevěřila, že právě já budu mít tu čest ukázat vám cestu k poznání vašeho těla, mysli a ducha a doprovázet vás na cestě ke spokojenosti, radosti, lásce a míru nejen s vaším tělem, ale i se životem jako takovým. V dnešním světě, obzvlášť v tom našem „moderním“, narážíme na obrovské množství výzev a překážek, doba nás nutí zrychlovat a „jet na výkon“. To ale není úplně v souladu s naší podstatou, která neleží v materiálním světě. Naše podstata tkví v nalezení vnitřního klidu, dětské radosti, propojení se s každým a se vším na této planetě a hlavně v propojení našeho já s vnějším světem skrz naše tělo. Proto jsem tuto knihu nepojala jako návod na vytvarování postavy, ale jako návod, jak se v těle cítit spokojeně, i když momentálně naše postava nevypadá zrovna podle aktuálního ideálu krásy. Protože jakmile se začnete cítit spokojeně, spolehlivě se to projeví i navenek. Naše tělo je chytře a důmyslně uspořádáno, a pokud je v pořádku uvnitř, bude navenek zářit.

V knize tedy najdete návod, jak si ulevit od možných bolestí a obtíží, jak s tělem správně hýbat tak, abyste mu neublížili, nevyčerpali ho, ale zároveň mu dopřáli dostatek jeho vitální činnosti, jakou pohyb bezpochyby je. To vše vám dodá energii a jasnou mysl na cestě k sebepoznání a péči o své vnitřní já. Vaše tělo, mysl a duch jsou spojené nádoby, které se vzájemně ovlivňují.

Jak praví moudří průvodci životem:

„Rytmus těla, melodie mysli a harmonie duše tvoří symfonii života.“

B. K. S. Iyengar

„Co vidíme kolem nás, je jen odraz toho, co se odehrává v nás.“

Sharon Gannonová

O MNĚ

Narodila jsem se do ne úplně milující se rodiny, která se posléze rozpadla, a tak jsem vyrostla bez otce, jen s maminkou. Ve škole jsem nebyla nijak výjimečná, až na svůj umělecký talent, který jsem následně rozvinula na střední umělecké škole, kde jsem studovala módní návrhářství. Už na začátku střední školy jsem ale věděla, že chci být letuškou. Dá se říct, že už tenkrát jsem praktikovala „zákon přitažlivosti“ a po několika letech si svůj sen i přitáhla.

Co se pohybu týče, byla jsem vždycky akční. Jsem venkovské dítě, a tak jsem u nás na vesnici odmalinka hrála s klukama fotbal a neustále lítala někde po lese. Byla jsem ale taky dítě, které rádo jí, a proto jsem byla terčem posměšků. Nejen ze strany nevlastního otce, který mi neustále opakoval, že jsem „vzducholod“, mám „prdel jak štyrskéj valach“ nebo že bych „měla přestat žrát“.

A tak jsem se pustila do aerobiku a záhy si udělala svou první licenci na jeho předcvičování.

Aerobiku a spinningu jsem se věnovala i při práci letušky u Czech Airlines, kterou jsem milovala a díky které jsem se v rámci podrobného výcviku první pomoci dostala i ke zdravotně. Tenkrát mě to nesmírně nadchlo.

Uprostřed největšího životního štěstí, které jsem pocítovala díky naplněné kariéře, své vedlejší práci pohybové instruktorky a také díky svému milovanému příteli, ovšem bohužel přišla ta největší rána. V mých 23 letech mě můj přítel opustil, tragicky zemřel při autonehodě...

Tenkrát jsem poznala, jaké to je, když se člověk cítí úplně na dně a světlo na konci tunelu je v nedohlednu... I přesto jsem pomalu začala plnit naše společné plány, na které jsem už byla sama...

Přestěhovala jsem se do Rakouska, nastoupila v Innsbrucku na vysokou školu a začala pracovat jako zdravotní sestra v ordinaci praktického lékaře, kterou vedl otec mého zemřelého přítele.

Tato zkušenost mi přinesla asi nejvíc. Naučila jsem se prakticky všechno o lidském těle i jeho fungování. Tenkrát poprvé jsem zabrousila i do lidské psychiky, protože jsem na pacientech viděla, co s lidmi dokáže udělat závislost na uklidňujících lécích.

Při tom všem jsem se i nadále věnovala své pohybové vášni. Pravidelně jsem předcvičovala pro rakouský ženský spolek a stále se vzdělávala v oblasti zdravotnictví.

Po několika letech jsem potkala svou druhou životní lásku, která trvá dodnes, a doufám, že potrvá až na věky věků. Kvůli naší společné cestě jsem nakonec odešla ze školy a práce v Rakousku a přestěhovala se zpět do Česka. Při práci, která byla mimo můj obor, ale byla tenkrát jediná dostupná, jsem začala postupně opět trénovat klienty a rozjela kanál na YouTube, kde jsem sdílela své zkušenosti s jídlem i pohybem. K tomu jsem pak přidala i účet na Instagramu a pak už mohla přejít na kariéru trenéra na plný úvazek.

Protože mě zajímalo, jak se hýbat co nejlépe, nejefektivněji, v co nejkratší době, a přesto funkčně, udržitelně a zdravě, dál jsem se na zahraničních seminářích vzdělávala v oblasti DNS fyzio tréninků, jógy, pilates, uvolňování fascií a neurotréninků.

Čím dál víc mě fascinovala práce s myslí, kterou využíváme tak málo. Přestože jsem už z jógové filozofie poměrně hodně věděla, i nadále se v této oblasti sebevzdělávám a sama na sobě praktikuji propojení těla a mysli, vystoupení z naší iluze světa, jaký ho známe. Jsem moc zvědavá, kam až mě tento přístup dovede.



ZÁKLADNÍ INFORMACE

*„Znalosti bez zkušeností jsou pouhá filozofie, zkušenosti bez znalostí jsou nevědomost.
Musíte vzít znalosti a žít je – přijmout je na úrovni emocí.“*

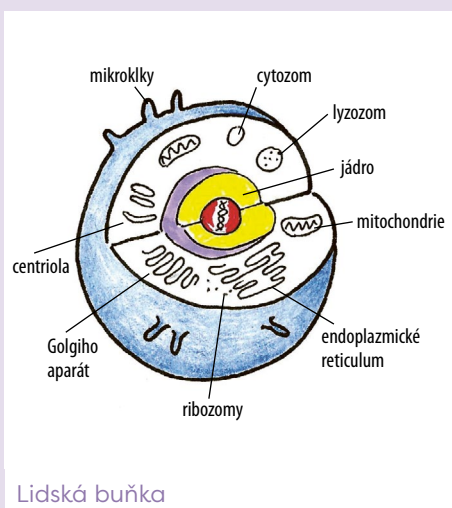
Joe Dispenza

ANATOMIE POHYBOVÉHO APARÁTU

Je důležité mít dobrou představu o svém těle. Nechci vás zahltit kompletní naukou o anatomii a fyziologii lidského těla, odbornými výrazy a biochemií, ale uvedu vám ty nejpodstatnější základní informace. Určitě chcete, aby vaše tělo fungovalo přesně tak jak má, co nejdéle a zároveň v souladu s vaší myslí (na to se zaměříme v sekci TĚLO A MYSL), a k tomu se vám tyto základy budou hodit.

Začnu buňkou, základem všeho živého na planetě. Buněk je několik druhů, ale tu základní lidskou buňku si můžeme představit jako gelovou bublinku, která má v sobě malinkaté součástky: každá z těchto součástek pro buňku plní jinou funkci. Pro nás je důležité vědět, že ač jsou všechny součástky důležité, ta hlavní nese naší genovou informaci v podobě DNA. A její přepis vede ke vzniku bílkovin, které buňka zrovna potřebuje.

Spojení buněk tvoří tkáň. V té jsou buňky naskládány jedna na druhé a vedle sebe, v závislosti na tom, o jakou tkáň se konkrétně jedná. V našem těle je všechno poskládané



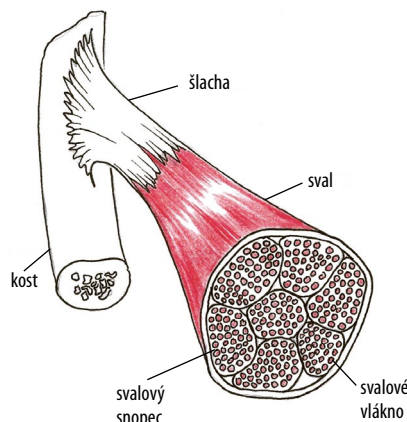
Lidská buňka

z buněk, včetně všech orgánů i tekutých složek, ale protože tato kniha je hlavně o pohybu, zůstanu v této části co nejvíc u pohybové soustavy.

Základní tkáně pro pohyb jsou kosti. Ty společně tvoří kostru složenou z více než 200 kostí. Ta se nazývá také opěrná soustava, protože kosti samotné jsou nepohyblivé a nelze je nijak ohnout a v podstatě ostatní tkáně podpírají. Kosti se „ohýbají“ pomocí spojů zvaných klouby. Aby došlo k ohnutí nebo pohybu kosti v kloubu, je potřeba nějaká síla, a o tu se starají svaly.

Svalů máme na těle asi šest set, jsou ke kostem přichycené šlachami, a jak již bylo řečeno, jejich hlavní funkcí je umožnit pohyb.

Pohyb je tedy výsledkem souhry několika různých tkání, a i když pro nás je tak samozřejmý, odehrává se při něm velké množství akcí. Tyto akce jsou řízené naší myslí.



Sval

Chceme-li se pohnout, musí k tomu vzniknout podnět v mozku, na jehož základě se odtud vyšle signál a přes nervové spoje se dostane až k místu, se kterým se má pohnout. Celý proces pohybu se zahájí buď na základě naší vůle, nebo bez jejího zapojení.

Hlavní struktury svalů se nazývají aktin a myosin. Můžete si je představit jako destičky, které jsou na sobě střídavě poskládané a mezi kterými je určitý prostor. Jakmile přijde signál k pohybu, aktin a myosin se díky nervovému vzruchu aktivují, jejich části se do sebe zasunou a vznikne tím kontrakce neboli stažení svalu. A protože sval je spojnicí mezi kostmi, jeho stažením se k sobě kosti přiblíží – dojde k pohybu, jak je vidět na obrázku bicepsu na straně 12.

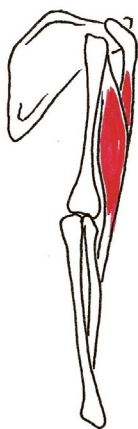
Celý proces je samozřejmě daleko složitější. Popsala jsem ho pro účely této knihy hodně zjednodušeně, ale doufám, že pochopitelně. Snad si tak uděláte obrázek nejen o tom, jak se hýbeme, ale i o tom, co všechno se při tom angažuje, náš nervový systém nevyjímaje.

Zmínila jsem i mimovolní svalové procesy. Dobrým příkladem je naše srdce: to má pro svalové kontrakce svůj vlastní systém, který je přesto zčásti závislý na naší nervové soustavě, respektive na tom, jak se cítíme, jak přemýšlíme a v jakém systému autonomní nervové soustavy se zrovna nacházíme.

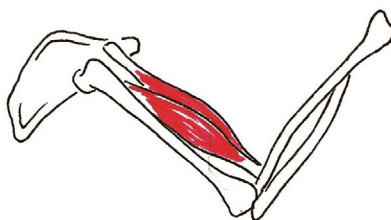
Nebudu vás dál zatěžovat odbornými poznatky o lidském těle, ale byla bych ráda, kdybyste z těchto základů mohli vycházet při čtení celé knihy.

CVIČENÍ

Nejsnazší cesta k nalezení souhry mysli a těla je uvědomění, a proto pro vás mám jednoduché cvičení.



uvolněný biceps



ohýbání ruky
flexový biceps

Postavte se a horní končetiny nechte volně viset. Řekněte si, že chcete přitáhnout předloktí k paži. Pomalu pohyb provádějte a přitom si uvědomte celý jeho proces:

- v mozku vznikl povel k ohnutí ruky,
- tento povel se zapsal do nervového systému,
- jakoby tichou poštou se přenesl z mozku do bicepsu (ten tento pohyb provádí),
- svaly se dostaly do kontrakce,
- v kloubu vznikl pohyb,
- předloktí se přitáhlo k paži.

Právě jste vědomě provedli pohyb! Zapamatujte si to, právě vědomému pohybu bych vás v této knize chtěla naučit.

TĚLO A MYSL

Že bychom měli umět propojit tělo a mysl, slýcháme v podstatě už skoro na každé lekci jógy i jiných cvičení. Co se ale takovým propojením myslí?

Především je dobré si ujasnit, co je mysl a co je tělo.

Když se řekne **mysl**, asi si představíte mozek. Vlastně máte zčásti pravdu, ale naše mysl je tvořena i něčím, čemu někdo říká duše, jiný to nazývá vnitřním já a třeba staří Egypťané tomu říkali „Ka“ a tento pojem pro ně zahrnoval život i smrt, božství i lidství. Ve všech těchto pojetích tedy mysl sahá daleko za hranice mozku a nervové soustavy, i když z nich vždy vychází.

Naše **tělesná schránka** se skládá z obrovského množství atomů, které drží při sobě v molekulách, ty tvoří buňky a buňky společně formují tkáň – naše orgány, kosti, svaly, kůže, všechno to, co jste... Možná si ze školy pamatujete, že atomy mezi sebou sdílejí energii, a aby se mohla vytvořit molekula, musí tato energie být hodně podobná. To znamená, že buňky podobné energie se přitahují, protože se vzájemně přitahují jejich atomy, a všechno tohle je propojené energií, která vyzařuje i navenek přes další molekuly, tkáň, a to i přes tkáň zvanou kůži. Když mluvíme o auře, čakrách apod., mluvíme vlastně o energetickém poli, které naše tělo vyzařuje. Je to vlastně docela jednoduchá fyzika.

Jaká **energie** bude v našem těle převládat, určuje mysl jako hlavní navaděč naší energie. To, nad čím přemýšlíme, jak se cítíme, ale i to, jak se chováme, pak ovlivňuje nejen energii, kterou vysíláme ven, ale i všechny pochody uvnitř.

Během života se nejprve od rodičů a pak i od širšího okolí učíme, jak se chovat – to je výchova. Ta nám vtiskne určité vzorce přemýšlení, které si s sebou neseme po celý život a které buď negativně, nebo pozitivně ovlivňují to, jaká energie v nás převládá. Je-li to energie radosti, lásky, vděčnosti a dalších povznášejících emocí, či zda je to energie strachu, hněvu, žárlivosti a jiných emocí, které nás ubíjejí. V jakých emocích se během dne, týdne, měsíce nebo klidně i celá léta nacházíme nebo které u nás převládají, se pak odráží na tom, jak se chováme. Naše chování se pak zase promítá zpátky do našich pocitů. Pohybujeme se tak v kruzích, které lze přerušit jedině vědomým přenastavováním mysli a tím, jak a zdali vůbec dokážeme pozorovat vlastní činy, myšlenky a chování.

Určitě jste už slyšeli rčení: Jste to, co jíte. Možná bych ho trochu upravila: Jste to, nad čím přemýšlíte...

Nad čím přemýšlíme a jaké emoce v nás převládají, se chťe nechtě odráží i na tom, jak vypadáme. V následujícím cvičení si to můžete vyzkoušet

v praxi a já budu ráda, když vás tato kapitola a následující cvičení naučí, že pokud nemáte uspořádané myšlenky a převážnou část dne vás vaše emoce ubíjejí, nebude mít vaše snaha na podložce nebo v posilovně nikdy takový efekt, jako když propojíte práci na těle s prací na svých myšlenkových pochodech.

PROPOJENÍ TĚLA A MYSLI...

CVIČENÍ

Zkuste vyrazit na procházku nebo klidně zůstaňte sedět u počítače. Zamyslete se a nejprve se zaměřte na něco hezkého, něco, co se vám třeba v minulosti povedlo. To vyvolá hezkou emoci, která spustí souvislý řetězec reakcí ve vašem těle.

Ted' si uvědomte, jak jdete nebo sedíte. Vsadím se, že jste narovnaní, hlavu nesete vzhůru, máte otevřený hrudník a široká ramena.

Pojďte se znovu zamyslet. Tentokrát začněte naopak přemýšlet o něčem, co se vám v minulosti nepovedlo, nebo o někom, kdo vám třeba v minulosti nějak ublížil.

Když si zhodnotíte svůj postoj či posed teď, pravděpodobně se bude podobat zvadlé květině. Kulatá záda, uzavřený hrudník, předsunutá brada, o výrazu v obličeji ani nemluvě.

Na tomto cvičení jste mohli krásně pozorovat, jak myšlenky ovlivňují vaše tělo.

A teď si představte, že stejně tak dobře může tělo ovlivňovat myšlenky, pokud mu to dovolíme. Znáte ten pocit, kdy jste tak unavení, že se nedokážete ani pořádně soustředit? V takovém případě je velmi snadné upadnout do stavu smutku, chmur a depresí, tedy do ubíjejících emocí. Roli navaděče energie přebírá tělo a mysl se stává jeho věrnou služebnicí.

Tělo i mysl mají svoje úlohy a ani jedna strana by neměla přebírat práci té druhé, zároveň by tyto dva aspekty měly umět hrát v dokonalé souhře. Bohužel to se v dnešní uspěchané době, soustředěné na vnější svět, děje zřídka. Proto jsem tuto kapitolu zařadila. Bez ovládnutí těchto dvou silných hráčů se vám totiž bude hrát jen velmi těžko.

Když tělo převezme práci vaší mysli, v podstatě to ani nepoznáte, a svým způsobem to může být i výhodné. Ale i tady platí pořekadlo o dobrém sluhoovi a zlém pánovi.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy Tělo bez bolesti.
Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.