

BodyTalk

365 JEMNÝCH POHYBOVÝCH
PRAKTÍK, KTORÉ VÁS DOSTANÚ
Z HLAVY SPÄŤ DO TELA



Erica Hornthal

Ljndeni

BodyTalk

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na
www.lindeni.sk
www.albatrosmedia.sk

Ljndeni

Erica Hornthal

BodyTalk – e-kniha

Copyright © Albatros Media a. s., 2025

Všetky práva vyhradené.
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná
bez písomného súhlasu majiteľov práv.


ALBATROS MEDIA

BodyTalk

Ljndeni

BodyTalk

365 JEMNÝCH POHYBOVÝCH
PRAKTÍK, KTORÉ VÁS DOSTANÚ
Z HLAVY SPÄŤ DO TELA



Erica Hornthal

Z angličtiny preložila Lenka Kleimanová

Ljndeni

Táto kniha nenahrádza lekársku starostlivosť ani rady odborníkov. Všetko, čo sa týka vášho zdravia, najmä ak pociťujete bolesť, neistotu alebo nejaké zmeny, je vhodné konzultovať s lekárom. Počúvajte svoje telo, ale nezabúdajte ani na hlas odborníkov, ak je potrebná diagnóza alebo lekárska starostlivosť.

Erica Hornthal: *BODYTALK: A 365-Day Journal to Ease Anxiety and Move Through Challenging Emotions*

Copyright © 2025 by Erica Hornthal

This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, an imprint of Hachette Book Group, Inc., New York, NY, USA.

All rights reserved.

Cover design by Jim Datz

Cover image by Shutterstock

Translation © Lenka Kleimanová, 2025

Slovak edition © Albatros Media Slovakia, s. r. o., 2025

Všetky práva sú vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie sa nesmie kopírovať a rozmnožovať za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa. Vytážovanie textu a dát z tejto publikácie v zmysle čl. 4 smernice 2019/790 EÚ je zakázané.

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-4984-8

ISBN e-knihy 978-80-566-5006-6 (1. zverejnenie, 2024) (ePDF)

Táto kniha je venovaná telám, ktoré sa boja,
cítia sa stratené, neisté, neviditeľné, zranené
či osamelé. Telám, ktoré sa statočne bránia, ťahajú
za jeden povraz, pretláčajú sa vpred, potácajú
sa a prežívajú. Telám, ktoré túžia po spojení.
Telám, ktoré hovoria, aj keď ich nikto nepočuje.
Vidím vás. Počujem vás. Vitajte doma.

Obsah

<i>Úvod</i>	9
Základy	13
Telesné vnemy	41
Ladenie	61
Aktivácia tela	79
Ukotvenie a rovnováha	97
Spojenie	117
Tvorivosť a hravosť	139
Komunikácia	161
Hranice	187
Dôvera	215
Vzťahy a pripútanosť	241
Emócie v pohybe	269
<i>Cesty k ďalšiemu objavovaniu</i>	299
<i>Podakovanie</i>	301
<i>O autorke</i>	303

Úvod

AKO DIEŤA SOM VO SVOJEJ MYSLI UKRÝVALA SVET. IMAGINÁRNYCH priateľov, ktorí mi rozumeli, obavy, ktoré ma chránili a dávali mi pocit kontroly v nepredvídateľnom svete, vtipné rozhovory, ktoré ma zabávali, a tiež schopnosť premýšľať do hĺbky o všetkom, čo sa dialo. S pribúdajúcim vekom však moja myseľ začala ukrývať aj niečo iné – posudzovanie, kritiku a tichý, no neúprosný hlas, ktorý ma presviedčal, že nie som dosť. Dosť múdra, dosť pekná, dosť dokonalá. Jednoducho nie som dosť dobrá.

Vďaka vzdelávaciemu systému a spoločnosti, ktoré kladú dôraz na slová a intelekt namiesto prežívania a zmyslového vnímania, som sa, ako mnohí z nás, naučila žiť „vo svojej hlave“, oddelená od vlastného prežívania, od zmyslov, od tela. Dnes, v dobe, keď sú obrazovky, telefóny a tablety súčasťou nášho každodenného života, sme sa stali spoločnosťou hláv, ktoré nosia telá. Telá, ktoré sa cenia skôr za to, ako vyzerajú a čo všetko zvládnu, než za to, čo cítia a ako jednoducho existujú. Tanec bol súčasťou môjho života od detstva, no ani ten ma nenaučil vážiť si svoje telo a načúvať mu. Skôr som svojej mysli dovolila, aby ho posudzovala a pretvárala do nerealistických predstáv o kráse, výkone a dokonalosti.

Až keď som sa vydala na cestu tanečno-pohybovej terapie, začala som si uvedomovať vlastný strach, neistotu a nedostatok vedomia

o svojom tele. Zrazu som videla, ako veľmi som bola odpojená od vlastného prežívania, aj napriek tomu, že som bola tanečnica. Zároveň som však pochopila, že práve tanec mi v mnohých smeroch pomohol kráčať ďalej. Tolík z nás kráčajú životom s pocitom neistoty, odcudzenia, odpojenia a úzkosti. Dostali sme sa až do bodu, keď nielenže *nevieme*, čo cítime, ale ani netušíme, ako sa k tomu, čo cítime, vôbec *priblížiť*.

Ste tu, pretože cítite, že ste stratili schopnosť spojiť sa s tým, čo prežívate. Nech už toto prerušenie spojenia vzniklo v dôsledku dlhodobého stresu, traumy, zranenia, choroby či niečoho, s čím ste sa narodili, zaslúžite si znovu nájsť súzvuk medzi myslou a telom. Zaslúžite si žiť život, ktorý nie je ohraničený len hlavou. A vedzte, že na to, aby ste sa uzdravili, nemusíte úplne rozumieť tomu, čo cítite.

Vytvoriť si bezpečné spojenie so svojimi emóciami znamená najskôr vytvoriť bezpečné spojenie so svojím telom, pretože práve tam emócie prebývajú. Tak ako sval, ktorý dlhodobo nepoužívame, aj naše spojenie s telom časom ochabuje, ak ho neudržiavame pri živote. A ak sa chceme cítiť v bezpečí aj v tom, čo je neznáme či nové, musíme sa k prežívaniu tela vracieť pomaly, s jemnou zvedavosťou a láskavosťou.

Pre mnohých z nás, ktorí sme zažili traumy, môže byť telo desivým miestom. Možno ste si túto knihu otvorili práve preto, lebo hľadáte oporu po rokoch chronickej bolesti, choroby, úrazu či degeneratívneho alebo kognitívneho ochorenia. Nech vás sem priviedla akákoľvek skúsenosť, návrat k vlastnému prežívaniu môže pôsobiť ako návrat na miesto činu. Znovu sa zladit' so svojím telom neznamena automaticky pocitit' úľavu či pokoj. Je to proces pomalý, opatrný, často sprevádzaný obavou a neistotou. Nie je to o tom, že si vyskúšate jedno somatické cvičenie alebo sa zapojíte do nejakej pohybovej aktivity. Táto cesta si vyžaduje niečo viac – potvrdenie vlastnej skúsenosti a svedectvo, že ste videní a počutí.

Uzdravovanie sa deje vo vzťahu a ten prvý a najdôležitejší máme so svojím vlastným telom. Tento denník je vašim prvým krokom na ceste k opätovnému vytvoreniu harmonického a vzájomne podporného vzťahu s telom. Vzťahu, ktorý môže posilniť vaše fyzické aj emocionálne zdravie, pomôcť vám žiť život, aký si zaslúžite, a zvládať emócie tak, aby vás neovládali, ale aby ste ich dokázali niest'. Učiť sa načúvať svojmu

telu, rozumieť tomu, čo vám hovorí, bez posudzovania a bez potreby ho hneď napravovať, je silný spôsob, ako sa starať o svoju duševnú pohodu a naučiť sa plaviť na vlnách života.

Zdravá myseľ sa rodí vtedy, keď načúvame svojmu telu. Keď prídeme na svet, vnímame všetko cez zmysly, cez telo. No ako sa rozvíja naša myseľ, čoraz viac sa spoliehame na myšlienky a logiku a čoraz menej dôverujeme tomu, čo cítime a ako to cítime vo svojom tele. *BodyTalk* je sprievodcom na ceste k pochopeniu jazyka vášho tela. Počas nasledujúcich 365 dní sa vydáte na cestu späť k sebe, k svojmu telu, k prežívaniu. Tento proces je návratom aj pretvorením: znovuoobjavením vzťahu k pohybu, ktorý nebude spúšťačom stresu ani traumy, ale bude budovať dôveru a spojenie s tým, čo cítite. Jemne, bez tlaku, v súlade s vašim nervovým systémom.

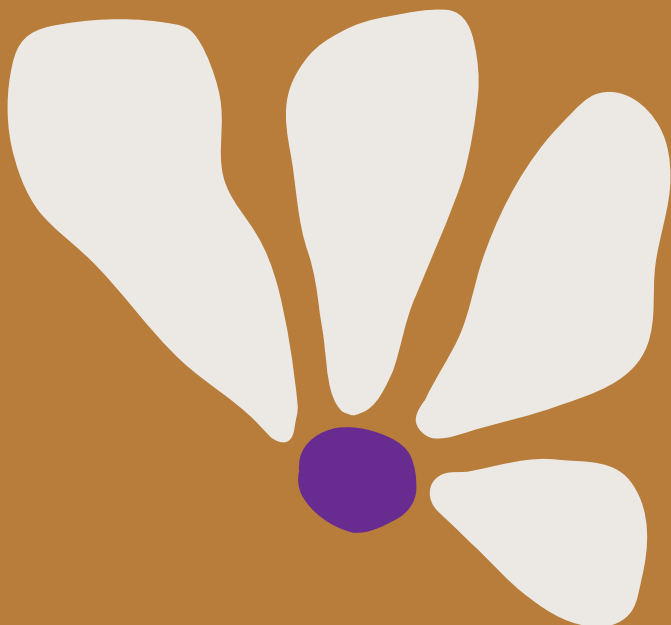
AKO PRACOVAŤ S TOUTO KNIHOU

TÁTO KNIHA JE ROZDELENÁ DO DVANÁSTICH ČASTÍ, KTORÉ NA SEBA plynulo nadväzujú. Každá z nich prináša základné skúsenosti, ktoré cez pohyb vytvárajú pôdu pre psychologický a emocionálny rast. Vracanie sa k týmto zážitkom je kľúčové pre vytvorenie zdravého spojenia medzi myslou a telom. Môžete sa kedykoľvek vrátiť k časti, ktorá s vami práve teraz najviac rezonuje. Najdôležitejším „pravidlom“ tejto knihy je dopriať si čas. Súčasťou návratu k telu je totiž aj schopnosť všímať si tendenciu ponáhľať sa, zahltiť sa či tlačiť na seba, čo nás paradoxne ešte viac vzdďaľuje od prítomného okamihu. Túto knihu môžete otvoriť vždy, keď cítite, že potrebujete prestávku, keď ste preťažení alebo keď si potrebujete pripomenúť, že vaše telo je priestor, kam sa môžete vrátiť, aby ste si oddýchlí od vlastnej mysle. Môže sa z nej stať vaša každodenná rutina či rituál, ktorý počas 365 dní podporuje zdravé spojenie s vašim telom. Denné cvičenia môžete robiť ráno, večer alebo kedykoľvek počas dňa, podľa toho, čo vám v danej chvíli najviac pomáha.

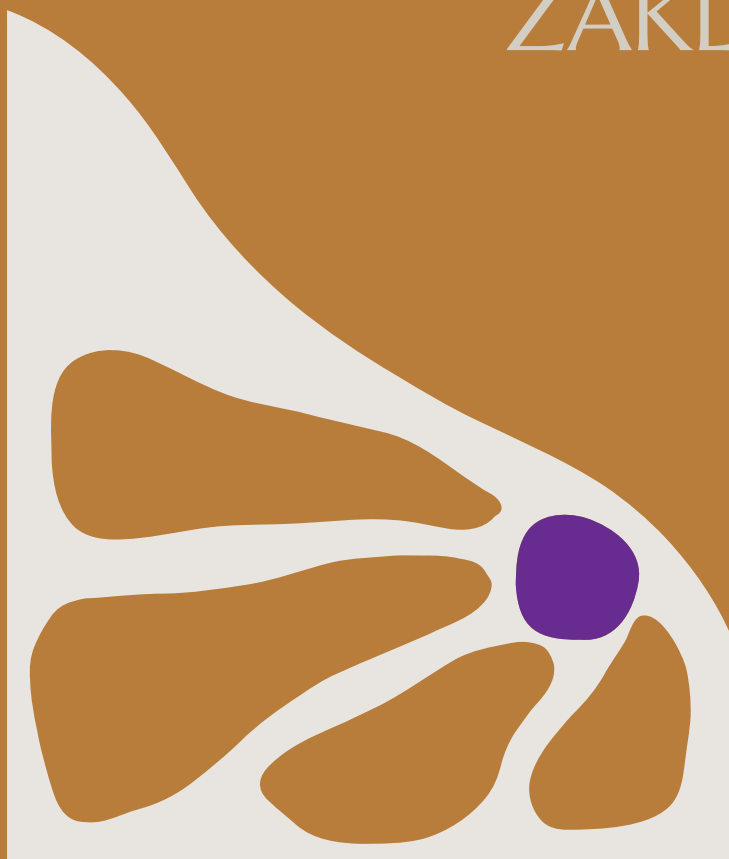
Pokojne zapojte do svojej rutiny aj písanie, tvorenie, pohyb či hudbu. Všetko, čo vo vás podporuje zvedavosť a rast, je vítané. Tieto prvky vám môžu pomôcť vytvárať dôveru a ľahkosť v procese znovunapojenia sa na svoje telo.

Niektoré podnety či cvičenia sa môžu zdať jednoduché, no časom, keď ich budete robiť znova a znova, prinesú veľký efekt. Majte pritom stále na pamäti, že hoci mnohé z týchto cvičení možno prispôbiť vašim aktuálnym potrebám, iba vy sami viete, ako sa vo vlastnom tele cítite. Preto ku každému cvičeniu pristupujte s opatrnosťou, rešpektom a láskavosťou k jedinečným potrebám a možnostiam svojho tela.

Dovoľte si odísť, keď to budete potrebovať. Táto kniha môže byť vašim denným sprievodcom, no nejde o súťaž ani o to, kto ju dokončí ako prvý. Odmena, ktorú hľadáte, spočíva v hlbokom spojení so sebou samým, s vašim vnútorným svetom i telom. Sloboda začína tam, kde prestávate byť väzňom svojej mysle a naučíte sa žiť v rytme svojho vlastného dychu.



ZÁKLADY



1. DEŇ

Ako sa dnes *hýbe* vaše telo?

ZASTAVTE SA NA CHVÍLU A VŠIMNITE SI VŠETKY POHYBY, KTORÉ SA práve dejú, aj tie, ktoré chýbajú. Môže to byť napríklad váš dych, žmurkanie, sedenie či chôdza. Všímajte si aj kvalitu svojho pohybu, či je *ťažký, ľahký, rýchly* alebo *pomalý*. Snažte sa byť čo najpresnejší. Aj ten najmenší pohyb môže znamenať rozdiel medzi automatickým režimom a vedomým prežívaním.

Otázka „Ako sa dnes *hýbe* vaše telo?“ je dôležitá a budeme sa k nej počas celej tejto cesty pravidelne vracieť. Každý okamih v sebe nesie možnosť zmeniť to, ako sa cítime. Stačí, ak si začneme viac uvedomovať, ako sa *hýbeme*.

Svoje pozorovania si zapisujte alebo zaznamenávajúte tak, ako vám to najviac vyhovuje, či už do miesta na zápisky priamo tu v knihe, do svojho denníka, poznámok v mobile alebo ich môžete vyjadriť aj tvorivým umením či hudbou. Tento záznam vám poslúži ako pripomienka a východiskový bod, ku ktorému sa budete počas roka pravidelne vracieť.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. DEŇ

Vytvorte si zámer

SPÍŠTE SI ZOZNAM ZÁMEROV, S KTORÝMI CHCETE K TEJTO KNIHE PRISTUPOVAŤ. Čo si prajete na tejto každodennej ceste získať? Skúste pomenovať zámary pre svoju myseľ, napríklad *upokojiť úzkostné myšlienky* alebo *zjemniť vnútornú kritiku*. Rovnako tak si stanovte zámary pre svoje telo, napríklad *uvoľniť plecia* alebo *nájsť v tele ticho a pokoj*.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. DEŇ

Čo vás poháňa?

KAŽDÝ DEŇ NÁS NIEČO POHÁŇA – ĽUDIA, MIESTA, SITUÁCIE. DNES SI SKÚSTE SPÍSAŤ, AKÝMI SPÔSOBNAMI FYZICKY HÝBETE SVOJÍM TELOM. MÔŽE TO BYŤ CVIČENIE, KAŽDODENNÁ ČINNOSŤ, KONÍČKY, ALE AJ PRÁCA. ZAMYSLETE SA NAD TÝMITO OTÁZKAMI:

*Aký je momentálne môj vzťah k pohybu?
Aké pohybové aktivity mi prinášajú radosť?
Ktorým pohybom sa radšej vyhýbam?
Keď sa hýbem viac, cítim sa...
Keď sa hýbem menej, cítim sa...*

Teraz si vytvorte zoznam vecí, ktoré vami hýbu emocionálne. Čo vás rozčúli alebo nadchne? Čo vás dojde k slzám?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. DEŇ

Čo ovplyvňuje váš pohyb?

VYTVORTE SI ZOZNAM TOHO, ČO VÁS V POHYBE OBMEDZUJE. MÔŽE TO byť nedostatok priestoru či času, únava, zranenia, fyzické alebo mentálne odlišnosti, životné okolnosti.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

5. DEŇ

Strach z pohybu

DOPRAJTE SI PÁR MINÚT NA ZAMYSLENIE A ZAPÍŠTE SI, AKÉ OBAVY VO
vás pohyb vyvoláva. Môžu vám pomôcť tieto otázky:

Čo ma brzdí v pohybe?
Čo sa môže stať, ak sa budem
hýbať?
A čo ak sa hýbať nebudem?



.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

6. DEŇ

Mýty o pohybe

ZAMYSLETE SA NAD MÝTMI ALEBO PRESVEDČENIAMÍ, KTORÉ STE SI o pohybe osvojili. Napríklad: „Každý pohyb znamená cvičenie,“ alebo „Bez práce nie sú koláče.“

Odkiaľ pochádzajú tieto názory?

Kto z mojej rodiny tiež prijal tieto mýty za pravdu?

Čo vnímam, keď začnem spochybňovať tieto mýty a ich pravdivosť?

7. DEŇ

Hra na skrývačku

ZAMYSLITE SA NAD ČASŤAMI SVOJHO TELA, KTORÉ RADI UKAZUJETE svetu, a nad tými, ktoré radšej skrývate. Aké príbehy o nich v sebe nosíte? Prečo ich uchováate vo svojom vnútri?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Nesúďte telo podľa obalu

Máte pocit, že vás ostatní posudzujú, keď sa hýbete? Aké kritiky alebo pochvaly ste počuli od iných o svojom pohybe či tele?

[illegible]

9. DEŇ

Venujte pozornosť svojmu telu

ZAMYSLETE SA NAD SLOVOM *TELO*. ČO PRE VÁS ZNAMENÁ? VŠÍMAJTE si, ako vaše telo fyzicky reaguje, keď toto slovo vyslovíte alebo naň myslíte. Skôr než si s ním vytvoríte vedomé spojenie, je dôležité porozumieť predstavám, súdom a hodnoteniam, ktoré o ňom v sebe nesiete. Spojiť sa so svojím telom znamená vytvoriť otvorený a láskavý priestor bez predsudkov, kde môže byť vaše telo videné, vnímané a vypočuté. A to predovšetkým vami.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



10. DEŇ

Nechajte prehovoriť telá druhých

DOPRAJTE SI DNES ASPOŇ PÄŤ MINÚT NA POZOROVANIE TIEL A POHYBOV iných ľudí. Všímajte si, ako rýchlo vo vás vznikajú súdy či porovnávanía. Čo sa deje vo vašom vlastnom tele, keď sledujete pohyby druhých? Objavujú sa vo vás nejaké pocity, napätie alebo pohyb?

Naše telá často kopírujú tie, ktoré nás obklopujú. Všímajte si, ako vaše pohyby reagujú na ľudí vo vašom okolí.

11. DEŇ

Nechajte sebou pohnúť

VÁŠ POHYB OVPLYVŇUJE PROSTREDIE, V KTOROM SA NACHÁDZATE. Dovoľte si ho vnímať a nechajte ho, nech vami pohne.

Možno sa mierne uhnete, keď niekto prejde okolo. Možno vás zaujme nečakaný zvuk alebo sa necháte kolísať vánkom.

Nech už je to čokoľvek, čo je vám v tejto chvíli blízke, nájdite si spôsob, ako sa nechať fyzicky pohnúť tým, čo vás obklopuje.

12. DEŇ

Zmena začína v pohybe

ZMENA NEMUSÍ PRÍŠŤ NARAZ, MÔŽE TO BYŤ LEN MALÝ POSUN. KEĎ SA snažíte zmeniť svoj vzťah k telu, otvorte sa drobným zmenám v pohybe. Upravte držanie tela a všimnite si, ako sa s telom mení aj vaša myseľ. Každý pohyb je príležitosťou vidieť veci inak, cítiť ich inak. Každý malý posun v tele môže priniesť nový uhol pohľadu aj do mysle.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

13. DEŇ

Otvorte dvere pohodliu

DOPRAJTE SI TENTO OKAMIH NA TO, ABY STE SVOJMU TELU PRINIESLI viac pohodlia. Môže to byť cez držanie tela, teplotu vzduchu alebo prostredie, v ktorom sa práve nachádzate. Možno si všímate aj nepohodlie vo svojom tele. Považujte to za pozvanie pomaly sa uvoľniť a nájsť cestu k väčšej pohode.

14. DEŇ

Uvoľnite napätie v tele

MOŽNO MÁTE TENDENCIU VYHÝBAŤ SA SIGNÁLOM SVOJHO TELA ALEBO ich úplne ignorovať, keď cítite nepohodlie. Náš mozog prirodzene hľadá pohodlie, a tak sa chceme vyhnúť bolesti, utrpeniu či neznámemu.

Vyskúšajte si na chvíľku mierne nepohodlnú polohu, nie však takú, ktorá by spôsobovala fyzickú bolesť. Potom sa pomaly presuňte do pohodlnejšej polohy, čím zmiernite svoje nepohodlie.

Opakujte toto cvičenie ešte dvakrát alebo trikrát a sledujte, ako sa mení váš vzťah k nepohodliu, aj celý proces premeny vo vašom tele.

Vážení čtenáři, právě jste dočetli ukázkou z knihy **BodyTalk**.

Pokud se Vám ukázka líbila, na našem webu si můžete zakoupit celou knihu.