



SPRÁVNE DRŽANIE TELA

PRE ŽIVOT BEZ BOLESTI,
NAPÄTIA A STRESU

R I C H A R D B R E N N A N

SPRÁVNE DRŽANIE TELA

**PRE ŽIVOT BEZ BOLESTI,
NAPÄTIA A STRESU**

RICHARD BRENNAN

slovar

Prvýkrát vyšlo v Spojenom kráľovstve a v USA roku 2012
vo vydavateľstve Watkins Publishing,
Sixth Floor, Castle House, 75 – 76 Wells Street, London W1T 3QH

Design and typography copyright © Watkins Publishing 2012
Text copyright © Richard Brennan 2012
Translation © Miriam Ghaniová 2014
Slovak edition © Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., Bratislava 2014

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tohto diela sa nesmie reprodukovať ani
využívať v žiadnej forme ani žiadnymi prostriedkami, či už elektronickými,
alebo mechanickými, vrátane fotokópií či nahrávok, respektíve prostredníctvom
informačného systému, bez predchádzajúceho písomného súhlasu vydavateľa.

Prvé slovenské vydanie
Vydalo Vydavateľstvo SLOVART, spol. s r. o., v Bratislave roku 2014.
Z anglického originálu *Change your posture, Change your life*
preložila Miriam Ghaniová.
Verše na s. 107 prebásnila Jana Kantorová-Báliková.
Odborná konzultantka PhDr. Anna Bútorová
Zodpovedná redaktorka Katarína Vilhanová
Editorka Jana Behulová
Zalomenie a sadzba Alias Press, s. r. o., Bratislava
Tlač FINIDR, s. r. o., Český Těšín

ISBN 978-80-556-1139-6
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1
www.slovart.sk

Obsah

Podakovanie	4
Úvod	5
Prvá kapitola Prínosy Alexandrovej techniky	9
Druhá kapitola Pôvod Alexandrovej techniky	25
Tretia kapitola Vývoj Alexandrovej techniky	35
Štvrtá kapitola Ako funguje Alexandrova technika	42
Piata kapitola Chápanie držania tela	59
Šiesta kapitola Držanie tela a vzdelávanie	70
Siedma kapitola Tajný kľúč k správne mu držaniu tela	82
Ôsma kapitola Vplyv nábytku na držanie tela	91
Deviata kapitola Skrytá prekážka brániaca zlepšeniu držania tela	106
Desiata kapitola Náš vnútorný akrobat	121
Jedenásta kapitola Vo svojom vnútri	137
Dvanásta kapitola Držanie tela a obuv	144
Trinásta kapitola Prvé kroky k zlepšeniu držania tela	153
Štrnásta kapitola Držanie tela a dýchanie	163
Pätnásta kapitola Vráťte do svojho života rovnováhu	174
Príloha Náhodný kontrolný test lekcií Alexandrovej techniky, cvičenia a masáže (ATEAM) pre chronické a striedavé bolesti chrbta	183
Slovník použitej terminológie	186
Zdroje	188
Odporúčaná literatúra	191
Register	193

Podakovanie

Chcel by som sa poďakovať viacerým ľuďom, ktorí ma podporovali pri písaní tejto knihy. V prvom rade patrí zvláštna vďaka mojej manželke Caroline za prvotné čítanie rukopisu, za to, že mi poskytla návrhy týkajúce sa jeho vylepšenia, pomohla mi aj s úpravou fotografií cez počítač. Som veľmi vďačný aj Dr. Miriam Wohlovej, priateľke, učiteľke Alexandrovej techniky a vyštudovanej lekárke, ktorá mi venovala svoj čas a prečítala môj rukopis druhý aj tretí raz, pričom sme spolu viedli veľa zaujímavých diskusií. Chcel by som sa poďakovať aj Kieranovi Tobinovi za to, že napísal na knihu výborný posudok, ktorý je uvedený na začiatku. Okrem toho by som rád vyjadril vďaku nasledujúcim učiteľom, ktorí sa svojím spôsobom podieľali na vzniku tejto knihy: Giora Pinkasová, Jessica Wolfová, Glenna Batsonová a Ingrid Bacciová. Veľká vďaka patrí aj tým, ktorí pracovali na fotografickej prílohe: fotografovi Bradovi Andersonovi a modelom Ciaranovi Brennanovi, Laoise Brennanovej a Michaele Wohlgemuthovej. Julii Brownovej ďakujem za pomoc s ilustráciami, Paulovi Cookovi a Jeremymu Chancovi za pomoc pri hľadaní fotografií F. Matthiasa Alexandra. Jean Fisherovej patrí poďakovanie za povolenie uverejniť úryvok z jej knihy *The Philosopher's Stone* (Kameň mudrcov). Okrem toho ďakujem aj svojej agentke Susan Mearsovej za iniciáciu celého projektu a svojej redaktorky Alison Bolusovej za ťažkú drinu. Napokon, ale nie v poslednom rade, sa chcem poďakovať všetkým z vydavateľstva Watkins Publishing vrátane Michaela Manna, Penny Stopovej a Jerryho Goldieho, ktorí pracovali na produkcii a distribúcii tejto knihy.

Venujem Care, Timovi, Ciaranovi a Laoise

Úvod

Ste už unavení v dôsledku nesprávneho držania tela? Cítite znechutenie z toho, že nič, čo robíte pre jeho zlepšenie, nefunguje? Chceli by ste držať telo uvoľnene a zároveň správne? Túžite mať obdivuhodnú rovnováhu a ladnú koordináciu? Ak áno, táto kniha je pre vás ako stvorená!

Prostredníctvom tejto knihy vám chcem odovzdať jednoduchú radu: držanie tela (postúra) priamo ovplyvňuje fungovanie celého tela a má významný vplyv na myslenie aj pocity. Nesprávne držanie tela môže negatívne ovplyvniť polohu a fungovanie životne dôležitých orgánov, a tým spôsobiť viac zdravotných problémov, ako si uvedomujete. Veľa ľudí trpiacich chronickou bolesťou tak môže vystopovať pôvod svojich problémov v nesprávnych návykoch držania tela, ktoré u nich pretrvávali celé roky.

Naopak, správna postúra podporuje voľný pohyb a fyzickú aj duševnú výdrž, zlepšuje celkové vystupovanie a prispieva k pocitu pohody. Umožňuje liečebným procesom v tele prebiehať výkonnejšie a efektívnejšie, pričom pomáha predchádzať možným ochoreniam. Správne držanie tela narovnáva postavu a pomáha svalom, kĺbom a šľachám pracovať tak, ako to predurčila príroda. Zlepšením držania tela zmiernite únavu, svalové napätie a bolesť. Opäť nadobudnete fyzickú, duševnú a emocionálnu rovnováhu. Z vystretého človeka vyžaruje vyrovnanosť, dôvera, integrita a dôstojnosť.

Táto kniha *nie je* o tom, či človek sedí rovno, či ťahá plecia viac dozadu a vystiera chrbát, ako ste už isto mnohokrát počuli. Je o znovuobjavení prirodzenej rovnováhy: úžasného ladného postoja, ktorý ste mali ako dieťa. Zistíte, že ak zdokonalíte držanie svojho tela, zlepšíte tým aj kvalitu svojho života. Hoci hlavným posolstvom tejto knihy je vysvetliť, čo je Alexandrova technika a ako sa dá využiť pri zlepšení postoja, budeme zároveň skúmať dôsledky vonkajších faktorov, ako napríklad stoličiek a obuvi, na tvar tela. Musíme však podotknúť, že hoci tieto faktory nemajú s Alexandrovou technikou nič spoločné, osobne som zistil, že môžu byť veľmi nápomocné v živote jednotlivca aj pri učení ostatných.

Skôr ako začneme objavovať cesty k lepšiemu držaniu tela, dovoľte mi vysvetliť, ako vznikla táto kniha. Viac než dvadsať rokov som viedol stovky kurzov a seminárov o Alexandrovej technike, na ktorých sa doteraz zúčastnilo vyše desiatitisíc ľudí. Jedna z prvých vecí, ktorú sa účastníkov pýtam, je: „Koľkí z vás by si chceli zlepšiť držanie tela?“ Vždy sa takmer bez váhania zdvihnú všetky ruky. Pohnútky, prečo chcú zlepšiť svoju postúru, sú rozmanité. Niektorí ľudia sa sťažujú na rôzne svalové ochorenia, ako sú napríklad bolesti bedier, chrbta či krku, zatiaľ čo iní majú astmu, stres alebo poškodené svaly z dôvodu opakovaného napätia (RSI). Len málo ľudí nemá žiaden fyzický problém, ale chcú vyzeráť lepšie, chcú zlepšiť svoju všeobecnú koordináciu a ľahkosť pohybu. Niektorí si chcú len jednoducho zvýšiť sebavedomie. No nezávisle od motívov je zrejmé, že mnohí ľudia sú si vedomí toho, že podstatou ich problémov je nesprávne držanie tela.

Nebol som prekvapený, keď niektorí účastníci kurzov chceli zdokonaľiť svoj postoj. Napokon, je dobre známe, že Alexandrova technika je v tomto veľmi nápomocná; prekvapilo ma však to, že prakticky na *každom* kurze *každý* účastník zistil, že nesprávne drží telo, a *každý* to chcel zlepšiť! V nedávnom prieskume, ktorý zorganizoval istý známy časopis, sa pýtali žien, či sú spokojné so svojou postúrou. Z tisícky opýtaných žien ani jedna neodpovedala kladne. Po chvíli som si uvedomil, že prakticky každý chce niečo zlepšiť na držaní svojho tela, ale takmer nikto nevie, ako na to, aby to bolo aj efektívne a trvácne.

Zaujala ma aj ďalšia skutočnosť: hoci veľa ľudí vie, že svalové napätie vyvoláva alebo zhoršuje nesprávny postoj, ich snahou je tento stav zlepšiť ešte väčším napínaním svalov. Napríklad som videl ľudí, ktorí sa snažili stáť „rovno“, ale v skutočnosti pri svojom úsilí príliš prehýbali chrbát; alebo ľudí, ktorí sa usilovali „ťaháť plecيا dozadu“, čím vlastne preťažovali plecيا aj horné chrbtové svaly. Keď sa pozriete na prirodzený, nádherný postoj malých detí, je zjavné, že takmer vždy stoja rovno, ale *nič pre to nerobia*. Je to pre ne prirodzený stav a na dosiahnutie takéhoto postoja nemusia využívať žiadnu svalovú silu navyše. Je to tak preto, lebo tu pôsobí prirodzený reflex správneho držania tela a vedome nemusia vydávať žiadnu námahu – majú to vrozené, tak ako my ostatní.

Úprimne verím, že sa vám táto kniha bude páčiť a že pre vás bude užitočná nielen pri zlepšovaní držania tela, ale vám aj pomôže viesť plnohodnotný a zdravý život.

„Problémy s krkom predstavujú mimoriadne nebezpečenstvo aj pre uši, nos a hrdlo. Mal som vážne problémy s krkom, keď som pracoval, ale dúfal som, že v dôchodku sa dostaví úľava. Nestalo sa tak, naopak, obmedzenie pohybov krku a hrudníka sa stalo vážnou prekážkou v mojom živote. Fyzioterapia a lieky mi poskytli len krátkodobú úľavu. Keď som spoznal Alexandrovu techniku, bol som spočiatku skeptický, či bude fungovať, ale úľava, ktorá sa potom dostavila, bola neopísateľná. Zlepšil som si držanie tela a vrátila sa mi aj pohyblivosť krku až do takej formy, akú som mal pred dvadsiatimi rokmi. Čo viac si môže človek priať?“

Kieran Tobin, MB, BCh, BAO, FRCS (Eng), FRCS (Irl), DLO;
bývalý predseda Írskej spoločnosti pre otorinolaryngológiu
a chirurgiu hlavy a krku; bývalý predseda sekcie ENT
Írskej kráľovskej lekárskej spoločnosti

Prínosy Alexandrovej techniky

„Po prvej lekcii Alexandrovej techniky som sa cítil, akoby mi niekto nalial do krku celý kanister oleja. Po dvoch lekciách som cítil, ako sa mi stráca napätie v oblasti krku, ktoré mi znepríjemňovalo život celých dvadsať rokov, cítil som, ako sa môj hrudník prirodzene rozpína. Roky som držal v rukách svoj nástroj a keď je človek zahĺbený do hudby, je to ako anestetikum – necíti žiadne nepohodlie. Alexandrova technika mi pomohla uvedomiť si, že svoje problémy si spôsobujem sám.“

Máirtín O'Connor, hráč na tradičnom írskom akordeóne

Pre mnohých ľudí je Alexandrova technika synonymom zlepšenia držania tela, ale len málokto presne tuší, ako funguje. Dokonca aj samotní učitelia či lektori Alexandrovej techniky používajú rozdielne slová a dôraz pri jej vysvetľovaní. Niekedy sa môže zdať, že táto technika je čisto fyzická, keď skúšame, ako sedíme, stojíme a hýbeme sa, pričom sa učíme uvoľniť svalové napätie. Inokedy zvyrazňuje to, ako sa duševné návyky premietajú v našom tele, ako zmenou myslenia môžeme zmeniť držanie

svojho tela. Pre mňa je to okrem vyššie spomenutých aj praktická životná filozofia, spôsob, ako sa stať sebavedomejšou ľudskou bytosťou, ako nájsť svoj skutočný potenciál. V skutočnosti sú dôvody osvojenia tejto techniky veľmi individuálne. Všetky sú správne, sú to len rôzne aspekty jednej a tej istej veci.

Praktické skúsenosti

Väčšina ľudí bude súhlasiť s tým, že Alexandrova technika odovzdáva skúsenosť – naozaj nádhernú skúsenosť. Jedným z najzložitejších problémov však je vyjadrenie tohto úžasného pocitu slovami. Ako opísať chuť manga alebo hrušky niekomu, kto ich nikdy predtým neochutnal? To je nemožné. Svedčí o tom aj moje prvé stretnutie s Alexandrovou technikou v roku 1984, keď som sa zoznámil so svojím prvým učiteľom Dannym Reillym. Sedeli sme pri ohni a takmer hodinu sa podrobne rozprávali o Alexandrovej technike, no na konci rozhovoru som si pomyslel: „O čom tento muž hovorí?“ Potom povedal: „Ukážem vám to v praxi, ak chcete.“ V priebehu niekoľkých minút praktického cvičenia som začal pociťovať, ako sa pomaly rozplývam v priestore. Na konci prvej polhodiny som sa cítil ľahko, uvoľnene, uvedomoval som si svet okolo seba, ale už som sa necítil ako ja! Návyky držania tela spojené s tým, kým som bol, boli zrazu preč. Bola to chvíľa, ktorú si pamätám do dnešného dňa.

Aj známy herec a komediant John Cleese objavil výhody výučby Alexandrovej techniky. Vyjadril sa takto: „Vo svojej práci považujem Alexandrovu techniku za veľmi nápomocnú. Udalosti sa dejú bez vášho pričinenia, sú ľahké a uvoľnené. Musíte si nájsť učiteľa Alexandrovej techniky, ktorý vám ukáže, ako na to.“ Podobne autor mnohých známych kníh pre deti Roald Dahl povedal: „Alexandrova technika skutočne funguje. S nadšením ju odporúčam všetkým, ktorých bolí krk alebo chrbát. Hovorím z vlastnej skúsenosti.“ Tieto vyhlásenia však nenahradia prax; môžu vás len povzbudiť, aby ste sa viac naučili. Možno vás inšpirujú nájsť si učiteľa, ktorý vám ukáže, aké jednoduché je zažiť ľahkosť, celistvosť a pocit pohody.

V priebehu mnohých rokov som pochopil, že dôvod, prečo je také ťažké opísať Alexandrovu techniku, spočíva v jej „chameleónskej“ povahe:

môže sa zdať, že technika sa mení v závislosti od povahy problému a v závislosti od toho, ako sa k nej človek postaví. Z tohto dôvodu by bolo možno najlepšie (skôr ako si vysvetlíme, ako funguje) preskúmať oblasti, v ktorých dokáže byť Alexandrova technika užitočná. Osobne som zistil, že Alexandrova technika veľmi pomáha v týchto oblastiach:

- zmiernovanie bolesti,
- zlepšenie držania tela,
- zachovanie zdravia,
- zmiernenie stresu,
- zlepšenie výkonnosti,
- pomoc v osobnom raste,
- zvýšenie pôžitku z prítomnosti.

Zmierňovanie bolesti

Najčastejší dôvod, prečo sa ľudia učia Alexandrovu techniku, je jej všeobecne známa schopnosť odstrániť bolesti alebo nepohodlie vyplývajúce zo širokého spektra dôvodov. Podobne ako ja (pôvodne som mal silné bolesti chrbta a ischias), mnohí ľudia hľadali neúspešne pomoc inde a Alexandrova technika je často posledným východiskom. Vo väčšine prípadov je bolesť len varovným príznakom tela, ktoré hovorí: „Prestaň mi to robiť.“ Problém však spočíva v tom, že sami nevieme, čo si spôsobujeme, takže nám ani nezíde na um, že máme s niečím prestať. Marjorie Barlowová, Alexandrova neter a jedna z prvých učiteliek Alexandrovej techniky, to vyjadrila veľmi jednoducho, keď povedala, že Alexandrova technika nám umožňuje zistiť, čo robíme, a dáva nám silu kedykoľvek to prestať robiť.

Prvá otázka, ktorú si musíme položiť, znie: Ako rozpoznať škodlivé veci, ktoré sami sebe spôsobujeme? Bez pomoci je to veľmi ťažká úloha. Učiteľ Alexandrovej techniky je vyškolený a dokáže postrehnúť škodlivé návyky, ktoré sami nevidíme. Napríklad som videl veľa ľudí trpiacich bolesťami spodnej časti chrbta (krížov) nadmerne prehýbať chrbát

Správne držanie tela

1. Spôsob, akým stojíme alebo sedíme, často bez nášho vedomia vyvoláva v našom tele zbytočné napätie.



v domnienke, že tým zlepšujú držanie svojho tela a že to napokon vyrieši ich problémy. Presný opak je však pravda. Snaha „sediť rovno“ môže v skutočnosti stav ešte zhoršiť alebo zapríčiniť bolesť. Podobne som si všimol ľudí, ktorí mali problémy s krkom a pri vstávaní zo stoličky silno zakláňali hlavu, pričom si vôbec neuvedomovali, že to robia. Stretávam sa s mnohými ľuďmi trpiacimi rozličnými problémami s kosterou a so svalmi, ktorí si myslia, že stoja rovno, ale v skutočnosti sa zakláňajú dozadu v 10- alebo 15-stupňovom uhle. Videl som iných, ktorí trpia časťmi bolesťami hlavy a migrénami, ale vôbec netušia, že sústavne preťažujú svoje krčné svaly. S toľkým napätím a so stresom v dnešnom svete ani nie div, že milióny ľudí pociťujú bolesti krížov alebo majú problémy s krkom. Úprimne povedané, keby sme ostatným robili to, čo robíme sebe, mali by nás zadržať za ťažké ublíženie na zdraví! Napriek tomu mnohí ani netušia, aké škody si spôsobujú.

Niektorí ľudia tvrdia, že problémom ľudského tela je fakt, že k nemu nie je „návod na použitie“. Život by tak bol jednoduchší. Malé deti však tento návod tiež nemajú, no vo všeobecnosti sa hýbu, sedia a stoja vyrovnane a s rovnováhou. V skutočnosti nič také nepotrebujeme – stačí sa zbaviť nevedomých návykov, ktoré v dnešnej spoločnosti vyvolávajú množstvo fyzických problémov. Podobná analógia sa pred niekoľkými rokmi objavila v novinách. Na letisku Heathrow v Londýne pristála Američanka, ktorá letela z New Yorku. Keďže chcela navštíviť svojich príbuzných v Škótsku, požičala si auto a šla po diaľnici M1. Keď prišla do Edinburghu, vrátila auto do požičovne a pošťazovala sa, že niečo s vozidlom nie je v poriadku. Uviedla, že motor je príliš hlučný a auto pomalé, preto jej cesta do Škótska trvala dvojnásobne dlhšie, ako predpokladala. Automechanik voz prezrel, ale nenašiel nijakú chybu. Žena sa v údive pokúsila automechanikovi vysvetliť, čo nefunguje. A vtedy prišli na to, že nikdy predtým neriadila auto s ručnou prevodovkou – vždy jazdila na aute s automatickou prevodovkou. Nastavila si prvý prevodový stupeň a neuvedomila si, že ho pri zrýchlení musí zmeniť! Samozrejme, že auto bolo veľmi hlučné a nešlo dostatočne rýchlo! Vo vozidle teda nebol žiadny problém – vodič nejazdil na aute tak, ako bolo navrhnuté. Rovnako ani my „neriadime“ svoje telo tak, ako by sme mali; mnohí z nás s ním celé roky predtým, ako sa objavia zdravotné problémy, zaobchádzajú nesprávne. Podstata Alexandrovej techniky spočíva v odhalení

tohto chybného prístupu k vlastnému telu (Alexander používal termín sebaužívanie) a v obnovení zdravia. Človek sa dokáže naučiť zmeniť svoje škodlivé návyky po tom, čo si ich uvedomí.

V tejto knihe sa zameriam na niektoré spôsoby, ktoré vám pomôžu pochopiť, ako pracuje ľudské telo. To vám spolu s Alexandrovou technikou umožní využívať ho rozvážnejšie a uvedomelejšie a vďaka tomu budete žiť pohodlnejšie a zakúsíte menej bolesti či nepohodlia.

Zlepšenie držania tela

Zo skúsenosti viem, že druhý najčastejší dôvod, prečo za mnou ľudia chodia, je, že si chcú zlepšiť držanie tela, lebo ich zaň kritizovalo okolie alebo si sami všimli svoj postoj v zrkadle. Chcú sa naučiť lepšie držať telo a vedieť, ako sedieť, stáť a pohybovať sa ladnejšie a atraktívnejšie. V súčasnej spoločnosti je nedokonalý postoj bežnou záležitosťou. Len ojedinele stretnete človeka, ktorý ho nejakým spôsobom nechce zlepšiť. Pamätám si, ako vo mne pred mnohými rokmi zarezonovalo sledovanie kresleného filmu *Peanuts*. V tomto animovanom filme sa Peppermint Patty, ktorá stála mimoriadne vzpriamene, rozpráva s Marcie: „Akéže je to vysvedčenie? Mám D mínus zo všetkého! Pozri sa na môj chrbát, Marcie. Je rovný, však? Vari sa správne držanie tela nehodnotí?“ Je to veľmi dobrá otázka! Odpoveď znie áno, práve správne držanie tela má v živote veľký význam.

Alexander vo svojich prácach používal slovné spojenie „držanie tela“ iba výnimočne, nemal ho rád, pretože mal pocit, že vyjadruje skôr niečo statické ako dynamické, a domnieval sa, že skôr podnecuje zvyky ako slobodu. Namiesto neho bežne používal termín „sebaužívanie“ alebo „spôsob, akým zaobchádzame so svojím telom“. Tieto slovné spojenia fyzicky vyjadrovali postoj ako niečo oveľa väčšie než len tvar tela. Po prečítaní našej knihy pochopíte, že nemôžeme úspešne zmeniť držanie svojho tela bez ohľadu na spôsob, akým myslíme a cítime. Chcel by som teda v prvom rade vysvetliť, že keď používam spojenie „držanie tela“, mám na mysli širší význam, ktorý zahŕňa celé naše bytie: telo, myseľ, ducha aj emócie.

Myšlienka, že držanie tela ovplyvňuje zdravie, pohodu a šťastie, je veľmi stará; veľa rozličných disciplín študovalo, definovalo a opísalo prínosy

2. Hoci je naše telo v niektorých polohách napäté, tento spôsob sedenia sa napokon stane zvykom a onedlho sa takto budeme „cítiť“ pohodlne.



správneho držania tela v priebehu dlhých rokov. Správne držanie tela znázorňovalo umenie dávnych civilizácií a prakticky sa prezentovalo v joge a bojových umeniach – disciplínach, ktoré sa vyučovali stáročia. Už v starom Grécku, Ríme a Egypte sa často diskutovalo o správnom držaní tela a jeho vzťahu k zdraviu a dlhovekosti. Dnes sa však myšlienka, že charakteristiky držania tela môžu byť v priamej súvislosti s chatrným zdravím, v klinickej praxi mnohých lekárov skutočne podceňuje. Skôr ako zlepšíme držanie svojho tela, musíme pochopiť, ako fungujú reflexy správneho držania tela; práve tým sa budeme zaoberať v ďalšej kapitole.

Zachovanie zdravia

Ak zvládnete Alexandrovu techniku, môžete si udržať dobré zdravie do vysokého veku. Rád by som na tomto mieste spomenul tri príklady. Prvý hovorí o priateľke a kolegyni Elisabeth Walkerovej. Cvičila s Alexandrom a v roku 1947 sa stala učiteľkou Alexandrovej techniky. Prvý raz som sa s ňou stretol v roku 2000 na konferencii Alexandrovej techniky, keď mala viac ako osemdesiat rokov. Stále cestovala po svete, viedla semináre a inšpirovala ľudí. O štyri roky neskôr, na inom Alexandrovom kongrese, ju často videli jazdiť na bicykli po Oxforde napriek tomu, že mala takmer deväťdesiat rokov. Na tom istom kongrese sa zúčastnila na seminári, ktorý zahŕňal chôdzu po visutom lane. Dokonca aj dnes, keď má už viac ako deväťdesiat rokov, stále aktívne cestuje a prednáša.

„Pán Alexander urobil veľký krok vpred, pretože každý úkon považoval za neoddeliteľnú súčasť ľudskej individuality, psychofyzickej podstaty človeka. Pri svojej technike nepracoval samostatne s každou končatinou, ale vyvinul v tej chvíli celkovú neuromuskulárnu aktivitu – nielen v oblasti hlavy a krku.“

sir Charles Sherrington, víťaz Nobelovej ceny
za fyziológiu a medicínu v roku 1932

Druhý príklad hovorí o žene, ktorá za mnou prišla, keď mala deväťdesiatšesť rokov. Chodila na lekcie Alexandrovej techniky od svojich tridsiatich rokov a mnohé z úvodných hodín zažila osobne s Alexandrom. Stále jazdila na aute a navštevovala početné večerné kurzy. Každý rok chodila na niekoľko lekcí k rôznym učiteľom Alexandrovej techniky, aby „zostala v kontakte“, ako vravela sama. Po prvej hodine so mnou povedala: „Rada by som sa zúčastnila na ďalšej, ale budúci týždeň idem lyžovať.“ Tá žena aj v deväťdesiatich šiestich rokoch stále športovala!

Tretí príklad, ktorý vám ponúknem, hovorí o Georgeovi Bernardovi Shawovi. Keď prišiel na prvú hodinu Alexandrovej techniky, mal osemdesiat rokov a pre anginu pectoris a nadmerné zakrivenie driekovej chrbtice trpel akútnymi bolesťami. Jeho stav bol zlý, len s ťažkosťami urobil krok bez bolesti; v skutočnosti bol taký slabý, že bez pomoci neprešiel ani tri kroky do vyučovacej miestnosti. Naozaj vyzeral, akoby mal čoskoro umrieť. Shaw sa domnieval, že angina je priamym dôsledkom dlhodobého sedenia a zohýnania sa nad písacím stolom. Myslel si, že tento návyk vyvíja nadmerný tlak na srdce, preto nemôže efektívne pracovať. Počas niekoľkých hodín sa naučil uvoľniť napätie a dať svojmu srdcu priestor na správne fungovanie. Shaw bol najrýchlejším študentom Alexandrovej techniky spomedzi všetkých. Za necelé tri týždne bolesť ustúpila, denne prešiel viac ako kilometer a pravidelne chodil plávať. Po kurze sa vyhlásil za „nového človeka“. Ďalších štrnásť rokov sa tešil skvelému zdraviu. Zomrel v deväťdesiatich štyroch rokoch po tom, čo spadol z rebríka pri orezávaní stromov. Keď sa nad tým zamyslíte, určite nepoznáte veľa 94-ročných starcov loziacich po rebríku. Najmä ak pred štrnástimi rokmi nedokázal Shaw prejsť ani tri kroky. Neprestával vychvalovať Alexandra za to, že mu zachránil život, a odporučil mu najatť si človeka, ktorý bude chodiť po londýnskom Picadilly s reklamnou tabuľou s nápisom na oboch stranách: „ALEXANDER LIEČI ANGINU“. Bol presvedčený, že sa tak z Alexandra veľmi rýchlo stane úspešný človek.

Hovorí sa, že po kurze Shaw Alexandrovi povedal: „Som vám veľmi vďačný za navrátenie zdravia. Angina a problémy s chrbtom sú preč, znovu sa pohybujem ako mladík. Nechali ste mi však jeden problém, ktorý som predtým nemal; teraz som o 8 centimetrov vyšší a plecيا mám o 5 centimetrov širšie – žiaden oblek mi už nesedí.“ Osemdesiate a deväťdesiate roky života prežil „veľmi svižne“, viedol aktívny a plnohod-

notný život. Na verejnosti vyhlásil: „Alexander nielenže vytvoril základy rozsiahlej vedy o zjavne nedobrovoľných pohyboch, ktoré nazývame reflexy, ale aj techniku nápravy a sebakontroly, ktorá tvorí významný doplnok v rámci našich obmedzených možností osobného vzdelania.“

Zmiernenie stresu

V medicíne existujú rozdielne názory na to, či dlhodobý stres môže byť príčinou vzniku ochorení. Niektorí lekári tvrdia, že stres vyvoláva zvýšenie krvného tlaku a hladiny škodlivých tukov v krvi, ktoré následne prispievajú k rozvoju srdcových ochorení a hypertenzie. Iní sú toho názoru, že nadmerné napätie trvajúce určitý čas oslabuje vlastné obranné mechanizmy tela a v dôsledku toho sú ľudia pod stresom náchylnejší na vznik mnohých ochorení, pretože majú zníženú imunitu. Akýmkoľvek spôsobom na to pozeráte, stres je škodlivý pre zdravie a môže viesť až k predčasnej smrti po mozgovej mŕtvici či srdcovom ochorení, prípadne je dôvodom nehody spôsobenej zhoršeným úsudkom a konaním.

Ako príklad si vezmeme bežnú reakciu, ktorá typicky vzniká, keď meškáme na nejaké stretnutie. Mnohí reagujú tak, že napnú celé telo, ohnú plecia, zatínajú zuby alebo zhrbia chrbát. V strachu z dôsledkov meškania už nemáme vedomú kontrolu nad svojimi činmi a často konáme iracionálne. Ak vedíme motorové vozidlo, zbytočne riskujeme, čím ohrozujeme seba alebo životy ostatných. To nás môže ešte viac vystresovať a vzniká z toho začarovaný kruh. Tento typ zvyčajnej reakcie sa napokon tak zakorení, že udržiavame celé telo v nadmernom napätí, aj keď si myslíme, že sme uvoľnení.

Úzkostlivé reakcie, ktoré zažívame, keď meškáme, majú často pôvod v školských rokoch, keď sa meškanie postihovalo určitou formou výsmechu alebo trestu. Neskôr, podobne ako Pavlovov pes, stále reagujeme podobným spôsobom, aj keď neskorý príchod nie je taký dôležitý. Ak umožníme, aby tento model správania pretrvával dlhé obdobie, ľahko sa to skončí nejakou formou z mnohých ochorení súvisiacich so stresom. Keď sme v strese, držanie tela sa dramaticky mení. A táto zmena sa stáva trvalou, keď sme vystresovaní často (čo sa všetkým zvyčajne aj stáva). Alexandrova technika pomáha uvedomiť si aktuálnu úroveň stresu a okrem toho podporuje aktívnu obranu proti stresu.

Zlepšenie výkonu

Alexandrova technika naozaj môže pomôcť zlepšiť čokoľvek, čo robíte. Alexander raz povedal, že aj zlodej, ktorý používa jeho techniku, sa stane lepším zlodejom!

Existujú tri hlavné oblasti, v ktorých Alexandrova technika dokáže zlepšiť výkon:

- šport,
- hudba,
- konanie a verejný prejav.

Šport

Alexandrova technika je známa tým, že pomáha všetkým športovcom a športovkyniam na celom svete; amatérom, ale aj profesionálom pri tréningu na vrcholové súťaže. Keďže spôsob, akým „sebaužívate“ svoje telo, ovplyvňuje váš výkon, čím viac si budete uvedomovať svoje konanie, tým väčšiu kontrolu budete mať nad svojím telom. Alexandrova technika sa efektívne využíva v širokom spektre rozličných športov od plávania až po atletiku (mnohí profesionálni bežci stále hľadajú nové spôsoby behu, ktoré sú nielen výkonnejšie, ale aj menej namáhavé). Je veľmi dobre známa v jazdeckých kruhoch, pretože postoj jazdca evidentne ovplyvňuje výkon koňa.

Viaceré športy kladú obrovské nároky na telo a môžu zapríčiniť zranenie ako vytknutie členka, roztrhnutie šlachy a niekedy až zlomeniny. Využitie Alexandrovej techniky na zníženie napätia pri náročných aktivitách dokáže výrazne znížiť riziko zranenia a rovnako zvýšiť nenútenosť a ohybnosť. Nielenže pomáha zlepšiť výkon, ale mnohí ľudia zistia, že šport im prináša viac zábavy a potešenia. Mnohé formy tréningov vyžadujú od športovca, aby sa viac a viac snažil, čo obvykle vedie k mimoriadnemu napätiu v sústave svalov, ktorá je už aj tak napnutá. Tak sa telo dostane pod enormný tlak, a keď tlak pretrváva, zasahuje do prirodzených mechanizmov a stane sa kontraproduktívnym. Niekedy vinou bolesti, spôsobenej nadmerným napätím, musia športovci úplne skončiť so svojím obľúbeným športom. No keby dokázali skoncovať so svojimi starými každodennými spôsobmi zaťažovania, boli by prekvapení zistením, že jednoduchší, plynulejší štýl

prináša rovnaké, možno aj lepšie výsledky – s menšou námahou. Jazdkyňa Sally Swiftová, autorka knihy *Centered Riding* (Sústredené jazdenie), využíva princípy Alexandrovej techniky pri tréningu a opisuje ju ako metódu vhodnú na prevýchovu mysle a tela k väčšej rovnováhe a celistvosti, so špeciálnym zameraním na držanie tela a pohyb.

Vo všetkých športoch zlepšenie držania tela a využitie celej osobnosti pozdvihne všeobecnú telesnú kondíciu a naučí človeka, ako zabrániť plytvaniu energie. Okrem toho pomáha predchádzať zraneniam alebo sa z nich rýchlejšie zotaviť. Greg Chappel, známy austrálsky hráč kriketu, povedal: „Z Alexandrovej techniky bude mať úžitok každý, či už je elitný atlét, alebo chce len prežiť svoj život bez bolesti, ktorou mnohí ľudia trpia a prijímajú ju ako súčasť svojej existencie. Je škoda, že tieto techniky nám neprezentujú už od raného veku. Nepochybujem, že by to zmiernilo viaceré príčiny zdravotných problémov v našich komunitách.“ Howard Payne, britský rekordér v hode kladivom, ktorý využíval Alexandrovu techniku na zlepšenie rovnováhy, tvrdil: „Rovnováha je rozhodujúcim aspektom dobrého hodu kladivom a správna korelácia hlavy, krku, chrbtice a panvy zabezpečuje, aby sa športovcovi hádzalo omnoho jednoduchšie. Keď sa raz vytvorí rovnováha, dochádza k enormnému zlepšeniu v rýchlosti otáčania sa.“

Mnoho športovcov a športovkýň využíva Alexandrovu techniku na zlepšenie výkonnosti. Daley Thompson vytvoril štyri svetové rekordy, získal dve zlaté olympijské medaily, tri tituly majstra Veľkej Británie a vyhral mnohé svetové a európske šampionáty. Považuje sa za najlepšieho desaťbojára všetkých čias. K ďalším športovcom, ktorí si osvojili Alexandrovu techniku, patria: John McEnroe (tenis), Linford Christie (šprint) a Jeff Julian (golf).

Hudba

Hudobníci na celom svete využívajú Alexandrovu techniku na zlepšenie svojho výkonu. Alexandrova technika pomohla mnohým inštrumentalistom a spevákom vystupovať s menším stresom, sebavedomejšie, so zmiernením bolesti alebo bez zranení. Počas vystúpenia sa od väčšiny hudobníkov a spevákov vyžaduje vykonávať náročné fyzické pohyby. Tieto pohyby často vyvolávajú problémy s chrbtom a s krkom, poškodenie svalov z dôvodu opakovaného napätia (syndróm RSI) – tento termín

3. Deti sú často prirodzene uvoľnené bez ohľadu na to, čo robia.

4. V protiklade s deťmi dospelí inklinujú k nadmernému využívaniu svalového napätia pri rôznych činnostiach. Porovnajte polohu pliec tohto muža a dieťaťa, keď obaja vykonávajú rovnakú aktivitu.

