

METÓDA ALIGN

**HOLISTICKY O SILE,
FLEXIBILITE,
KOORDINÁCI
A SÚLADE TEĽA
A MYSLE**

SO
ZOSTAVOU
22 CVIKOV



MOTÝL

AARON ALEXANDER

METÓDA
ALIGN

METÓDA ALIGN

HOLISTICKY O SILE,
FLEXIBILITE, KOORDINÁCI
A SÚLADE TELA A MYSLE

AARON ALEXANDER



VYDAVATELSTVO MOTÝL

THE ALIGN METHOD

Copyright © 2021 Aaron Alexander by Agreement with Hachette Book Group, Inc.
All rights reserved.

Cover design by Stef McBride

Author photo © Jeff Skeirik

Translation © Lucia Richterová, 2023

Slovak edition © Vydavateľstvo Motýľ, s. r. o., 2023

www.vydavatelstvomotyl.sk

Tlač: TBB, a. s., Banská Bystrica

ISBN: 978-80-8164-324-8

„Pokrok je nemožný bez odchýlok od normy.“

– *Frank Zappa*

Podakovanie

Knihu venujem mame a ockovi, pretože ma bezvýhradne podporujú už od prvého dňa. Obrovskú vďaku si zaslúžia aj Andrew Huberman, Michael Breus, Patrick McKeown, Wednesday Martinová, Ryan Glatt, Jill Millerová, Brian Mackenzie a ďalší ľudia, ktorí veľkodušne revidovali obsah knihy a poskytli mi užitočnú spätnú väzbu. A ďakujem Philovi Whiteovi za podporu. Bez neho by táto kniha neexistovala.

Obsah

Predslov	11
Úvod	15

1. ČASŤ: VITAJTE VO VLASTNOM TELE

1. KAPITOLA	Stojte si za svojim – Držanie tela a osobnosť	23
2. KAPITOLA	Hra – záchrana pre stuhnuté telo a lenivý mozog	45
3. KAPITOLA	Telesná rovnováha – pomôcky a postupy	57

2. ČASŤ: PÄŤ KAŽDODENNÝCH AKTIVÍT PRE ROVNOVÁHU

4. KAPITOLA	Sed na zemi – základ starostlivosti o telo	75
5. KAPITOLA	Dýchanie nosom – ladíme svoj vnútorný motor	96
6. KAPITOLA	Bedrový ohyb – dajte mi páku a ja pohnem celým svetom	110
7. KAPITOLA	Visenie – sila dekompresie	129
8. KAPITOLA	Chôdza – spojenie tela a mysle	140

3. ČASŤ: PROSTREDIE UTVÁRA TELO I MYSEĽ

9. KAPITOLA	Odev – váš druhý domov	159
10. KAPITOLA	Domov pre optimálne zdravie a kreativitu ...	169

11. KAPITOLA	Zdravý pohyb dokonca aj v kancelárii.....	178
12. KAPITOLA	Liečivé pohyby aj na cestách.....	189
13. KAPITOLA	Svieže ráno – vykročte do nového dňa s hlavou hore	204
14. KAPITOLA	Pokojný večer – liečivá sila spánku.....	216

4. ČASŤ: PREBÚDZANIE ZMYSLOV

15. KAPITOLA	Aj oči sa potrebujú hýbať.....	235
16. KAPITOLA	Liečivá sila zvuku	253
17. KAPITOLA	Hmat a dotyky	269
18. KAPITOLA	Bdelá pozornosť – upracte si myseľ	278
19. KAPITOLA	Zostava cvikov pre celistvé telo.....	293
Záver	315

Predslov

Ak by ste ma pritlačili k zemi a pod hrozbou poníženia a smrti ma vypočúvali v snahe zistiť, v čom som dobrý, čiže v čom spočívajú moje schopnosti, moja odpoveď by znela: „Dokážem rozpoznávať vzorce a súvislosti.“ V tejto čudnej dobe, v ktorej panuje informačný pretlak, však snaha poradiť si s rušivými reklamami, nepotrebnými výmyslami, rýchlymi riešeniami a módnymi výstrelkami, kladie obrovské nároky aj na moju, podľa môjho názoru skromnú a samozvanú, superschopnosť. A to mám za sebou nespočetné množstvo hodín tréningu a skúseností. Spolu s trénermi a lektormi z môjho, ako to nazýva moja úžasná obchodná partnerka a zároveň manželka Juliet, „spolku maniakov“, sme posadnutí úvahami nad obnovou a zlepšovaním zdravotného stavu a kondície. Dokonca aj ja sám niekedy zvädzam boj s tým, aby som držal krok so záplavou rôznorodých a často protirečivých informácií o zdravom životnom štýle. Preto rozumiem, nad akými ťažkými hádankami si lámu hlavy moji priatelia a susedia, keď sa snažia uchopiť svoje dlhodobé zdravie do vlastných rúk.

Jednoduchá a zároveň spletitá podstata ľudskej bytosti je na prvý pohľad naozaj úchvatná. Samotný ľudský mozog je tou najdômyselnejšou a najkomplexnejšou štruktúrou na svete. A to ani nespomínam celú „mašineriu“ odolného a výnimočného ľudského tela, ktoré sa dokáže samo zotaviť a nabrať silu. Nesmiem vynechať ani

to, že zároveň sme aj bytosťami s dušou a komplikovanými emóciami! So stopercentnou istotou môžem potvrdiť, že nasledujúce vety platia aj pre vás:

1. Nemáte ani potuchy o tom, aký je skutočný rozsah vašich telesných schopností či odolnosti.
2. Pokojový stav človeka nemá bolieť.
3. Vaše telo je stvorené na to, aby fungovalo po celý život, ktorého dĺžka pokojne môže presiahnuť sto rokov.

Už niekoľko desaťročí trávim v zákopoch boja za ľudskú výkonnosť a o pravdivosti predošlých troch viet som skalopevne presvedčený. Okrem toho som prišiel na to, že k tomu, aby ste ťažili z dedičstva ľudského rodu, ktoré vám právom prináleží, nepotrebuje drahého trénera, zariadenie na sledovanie spánku, proteínové kokteily, potravinové doplnky či titul z biohackingu. Práve naopak. Potrebujete iba odlišný návod, vďaka ktorému prekuknete všetky rušivé elementy. Máte šťastie, že ho práve držíte v rukách.

U nás doma často hovorievame: „Najskôr mi ukáž, aký si dôsledný, až potom ukazuj, aký si hrdina.“ Dôslednosť však vôbec nie je priťažlivá. Erudovaná jednoduchosť nikdy nezíska okamžitú slávu. Jedným z problémov moderného človeka je to, že si nedokáže predstaviť, aký dlhý čas v skutočnosti predstavuje sto rokov. Vďaka pokrokom v medicíne vzniká pomerne vysoká pravdepodobnosť, že ak nedôjde k nejakej katastrofe, väčšina z nás to dotiahne až do značne pokročilého veku. Prirodzene sa vynára otázka: „Keď k tomu dôjde, do akej miery chcem byť fyzicky zdatný alebo zdatná?“ Odvrátenou stranou nádejnej dlhovekosti je to, že naša súčasná povaha i aktivity predurčujú, ako bude vyzeráť druhá polovica nášho života.

Je pravda, že ľudské telo je pozoruhodne odolné. To však neznamená, že si navždy bude schopné poradiť s bordelom, ktorým

ho zahlcujete. Viem, že z toho máte zmätok. Mám priateľov – zlatých medailistov, ktorí sú schopní zhltnúť na posedenie celé balenie čokoládových šišiek, tajne si zapáliť, prehýriť celú noc, a po tom všetkom dokážu okolo mňa roztopašne a bez zjavnej námahy pobehovať, a ja im nestačím, hoci som práve v najlepšej forme. To však nie je dôvod na to, aby som dospel k presvedčeniu, že na životnom štýle, aký viem, nezáleží. Práve naopak – mimoriadna a vrozená odolnosť ľudského tela je pre mňa znamením, že to nemusí vyjsť hneď na prvýkrát a že si môžem dovoliť aj nejaký drobný prehrešok. Na pozitívnu zmenu nikdy nie je neskoro. V akom veku sa telo prestane samo zotavovať? Asi ste už na to prišli. Presne tak! V žiadnom. Čaro tejto knihy spočíva v tom, že nám v nej Aaron predstavuje šablónu, ktorú môžeme začať aplikovať na svoj život už dnes, a ktorá bude fungovať aj v ďalekej budúcnosti.

Ak ste posadnutí rozpoznávaním vzorcov a snahou pochopiť, ako veci navzájom súvisia, v istej chvíli sa nevyhnete otázke: „Čo je kľúčové?“ Ak by ste sa opýtali akéhokoľvek génia súčasnosti, čo zlepši výkon človeka v akejkolvek oblasti alebo čo zvýši celkovú kvalitu jeho života, väčšina by sa zhodla, že lekcie z tejto knihy predstavujú vhodný východiskový bod. Väčšina mojich „maniakálnych“ priateľov je zajedno v tom, že to, čo sa naučíme počas skúmania alebo štúdia športu a výkonnosti, môžeme využívať aj v bežnom živote i v starostlivosti o seba. Akýmsi paradoxným riadením osudu si postupne uvedomíme, že základné princípy, ako byť človekom, nie sú komplikované a už vôbec nie sú vzrušujúce: ide o spánok, hru, pobyt na slnečnom svetle, zdravú životosprávu, rozvíjanie vzťahov vo vlastnej komunite, aktivitu v prírode a, čo je azda najdôležitejšie, pohyb. Toto dookola opakujte po zvyšok svojho života.

Viete, k svojmu zdraviu a životnému štýlu obvykle pristupujeme ako ku konečnej hre. Takáto hra má jasný začiatok a koniec so

zrozumiteľnými pravidlami pre každého. Na druhej strane je nekonečná hra, ktorú nemožno nikdy „vyhrať“. Pravidlá sú nejasné (stres, choroba, zranenie, životné okolnosti, deti, práca) a nie je isté, kedy sa hra skončí. Jediným spôsobom, ako vyhrať, je pokračovať a hrať tak dobre, ako sa len dá. Ak to dnes nevyjde, zajtrašok je šancou hrať lepšie. Keby ste len mali nejakú základnú učebnicu či príručku, ktorá by vám uľahčila rozohranie vašej vlastnej nekonečnej hry života o trochu lepšie, radostnejšie a bezo zmätku! Aaron však vie, že vaše telo je výnimočné a chce, aby hra prebiehala hladko. Pustite sa do toho!

Kelly Starrett, doktor fyzickej terapie

Úvod

„Ak tvoje telo nie je v rovnováhe [形不正],
vnútorná sila k tebe nepríde.
Keď v tvojom vnútri nie je pokoj [中不靜],
v tvojej mysli bude neporiadok.

Navráť telu rovnováhu, pomôž vnútornej sile [正形攝德],
potom sa pozvoľna sama začne objavovať.“

– Starobylý čínsky text *Guanzi* (26 pred n. l.)

Predstavte si nasledujúci výjav: Prídete na konferenciu o zdravom životnom štýle a zrak vám padne na tisícky ľudí, ktorí sa pod oslepujúcimi žiarivkami hrbia na stoličkách, oči majú prilepené na obrazovkách telefónov, ruky si máčajú do dezinfekcie, ktorej pach sa vznáša po umelo temperovanom priestore. Nie je to čudné? Takto predsa nemá vyzeráť obrázok optimálneho zdravia!

Naši predkovia – lovci a zberači, ktorých prirodzenejší spôsob života sa západná spoločnosť často snaží napodobňovať – by boli z tohto výjavu prinajmenšom zmätení. Ako povedal odborník na mytológiu Joseph Campbell: „Lovíme len malé ryby, hoci stojíme na chrbte veľryby.“ Veľryba predstavuje spôsob vášho pohybu a interakcií s okolitým prostredím. Na rozdiel od rozšíreného presvedčenia, o miere vašej vitality nerozhodujú predražené

potravinové doplnky, zložité stravovacie návody a najnovšie cvičebné trendy. Napodiv je to oveľa jednoduchšie. Každú stránku vášho života ovplyvňujú vaše pohybové stereotypy. Dajú sa rozvíjať tak, aby ste sa cítili silnejšie, sebavedomejšie a vo väčšom súlade s vlastným telom.

Základné kroky, ako nastaviť vlastný život tak, aby pohyb nebolel a aby ste sa cítili dobre, sú jednoduché a môžete sa ich ľahko naučiť. V tejto knihe sa píše o základných pohybových princípoch. Súbor myšlienok, ktoré sú obsiahnuté v tejto knihe, sa skladá z poznatkov významných mysliteľov pochádzajúcich z rôznych období ľudskej histórie a týkajú sa pohybu a životného štýlu. Tvoria tak základnú príručku toho, ako ovládať svoje telo. Čo to znamená? Ovládanie svojho tela predstavuje spôsob, ako sedíte, stojíte, kráčate či dýchate, ako sa pozeráte okolo, ako sa dotýkate vecí, počúvate, komunikujete a ako všeobecne využívate vlastné telo počas akéhokoľvek momentu počas dňa. Máte na výber, či pasívne dovoľíte, aby vám život preklzal pomedzi prsty, alebo sa aktívne zapojíte do neustále prebiehajúceho procesu, počas ktorého sa stávate samými sebou. V nasledujúcich kapitolách sa dozviete, ako sa dá využiť každá chvíľa dňa tak, aby ste sa stali silnejšou, vnímavejšou a voči stresu odolnejšou verziou samých seba.

PREČO VÁM ROZPRÁVAM TENTO PRÍBEH?

Môj príbeh sa začal v období, ktoré mnohí mladí ľudia dôverne poznajú: netušil som, ako sa dobre cítiť vo vlastnej koži. Pre každého by bolo náročné mať počas dospievania telo ako neohrabané žirafie mláďa, krivé zuby a účes na hríbika. Moja situácia sa však rozrástla do obzvlášť neprijemných rozmerov, keď sa môj domáci život začal zhoršovať. Na scénu nastúpil únik vo forme cvičenia. Vytrvalo

a neúnavne som cvičil a márne sa pokúšal vybudovať si silné telo, ktoré malo byť pevnou a odolnou hrádzou voči vonkajšiemu chaosu. Keď som mal asi šesťnásť rokov, vôbec ma neprekvapil telefonát, počas ktorého som sa dozvedel, že môjho ocka predsa len zatkli z dôvodu celej plejády ťažkých zločinov, od prechovávanía kreku až po kupliarstvo. Už pred spomínaným telefonátom drogy u nás doma spôsobili takú skazu, že som bol neustále pripravený na ešte oveľa horšie správy. Novinka, že ocka napokon zatkli, mi priniesla zvláštnu úľavu. (Som nesmierne rád, že sa ocko úplne vyliečil zo závislosti a teraz v tom pomáha iným ľuďom.)

Keď sa na to spätne pozerám, práve vtedy sa zrodil môj záujem o to, ako myšlienky a emócie formujú naše telo a ako pohyb zasa ovplyvňuje duševné, emocionálne a telesné nastavenie. Po viacerých rokoch strávených obrňovaním sa svalmi a nezdravou posadnutosťou kulturistikou moje telo postupne vypovedalo službu – začal som trpieť častými vyklbeninami, chronickými bolesťami chrbta a skrytým, no ťažko opísateľným pocitom odstrihnutia od ostatného sveta. Moje telo malo navonok podobu muža vo vrcholovej forme, no vo svojom vnútri som prežíval hanbu a pocit, že som úplne mimo. Začalo mi byť jasné, že niečo treba zmeniť: Tak veľmi som sa usiloval o čo najimpozantnejší zovňajšok, že som si vôbec neuvedomoval, ako zo svojho tela vyrábam spleť svalovej nerovnováhy, a zároveň sa bránim prílišnej blízkosti druhých ľudí. Potreboval som začať pristupovať k vlastnému telu inak a poopraviť si v hlave predstavu, v čom vlastne spočíva sila. Nastal čas prestať tlačiť na pílu a začať pracovať na rovnováhe. Z tohto zmeneného postoja napokon vyplynul základ mojej práce s klientami: pomáhám im nadobudnúť pocit ľahkosti a pohody vo svojom tele a vybudovať si vzťah so samým sebou prostredníctvom sily, ktorá vychádza zo samotného pohybu vlastného tela.

Moja metóda správneho držania tela predstavuje prostriedky a postupy, ktoré som zozbieral počas uplynulých šesťnásť rokov

profesionálneho pátrania po telesnej, duševnej a emocionálnej rovnováhe, či už kvôli sebe, alebo kvôli mojim úžasným klientom, s ktorými som doposiaľ pracoval. Nejde o to, aby som potvrdil platnosť tradičného ponímania telesného cvičenia. Ide skôr o spôsob, ako včleniť uvedomovanie si vlastného pohybu do každodenného života tak, aby každá chvíľa predstavovala príležitosť na dosiahnutie rovnováhy a vitality. Nie je to pevne daná metóda, ale skôr prístup k životu. Bruce Lee raz povedal: „Ustálené vzorce, ktoré sa nedajú prispôbovať ani ohýbať, vytvárajú pevnejšiu klietku. Pravda sa nachádza mimo akýchkoľvek vzorcov.“ Toto je praktická príručka, ktorá vychádza z overených princípov a zásad. Zaoberá sa tým, ako telo prísť k tomu, aby spaľovalo tuk, budovalo si svalovú hmotu, malo zvýšený prílev energie a aj s pribúdajúcim vekom ostalo pohyblivé.

Odkiaľ sa vzalo presvedčenie, že ľudské telo je stvorené na to, aby postupom času neodvratne vypovedalo službu? To predsa nie je pravda. Áno, naše telo máme iba dočasne požičané a skôr či neskôr sa ho budeme musieť vzdať, no to, ako starneme, závisí od našich súčasných rozhodnutí. Moderné prostredie už nevytvára podmienky na to, aby naše telá boli silné, ohybné a so správnym držaním. Preto treba venovať osobitnú pozornosť tomu, akú úlohu v tom zohráva životný štýl a pohyb. Musíme byť múdrejší než moderný svet, v ktorom žijeme a ktorý je vyvedený z rovnováhy.

Vopred vás však musím varovať: V knihe sa stretnete s vecami, ktoré vám nebudú pripadať úplne „normálne“ alebo „pohodlné“. V tom tkvie podstata celej veci. Moderná definícia „normálnosti“ zväčša predstavuje stav nerovnováhy. Dlhodobý úspech je však výsledkom uvážlivých rozhodnutí. Spôsob, akým sa hýbete, i váš životný štýl možno prirovnať ku golfistovi a jeho práci s loptičkou: tie najnepatrnejšie zmeny v sile úderu nemusia byť počas prvých metrov zreteľné, no po istom čase a v určitej vzdialenosti práve prvotné

milimetre rozhodnú, či loptička šťastne pristane v jamke alebo či skončí niekde v tráve. Štandardný pohľad, ktorý nám predostiera moderná kultúra, je trochu pokrivený. Poznatky z nasledujúcich kapitol však prinášajú príležitosť na nápravu. Evolúcia nášho druhu závisí od tých z nás, ktorí sú ochotní podstúpiť zmenu. Preto buďte hrdí na svoju snahu prekračovať hranice bežného myslenia a pohybu.

Začíname.