

The title 'TELO' is rendered in large, white, serif capital letters against a teal background. Each letter contains a black silhouette of a person in a different fitness pose: a plank on the 'T', a standing balance pose on the 'E', a runner on the 'L', and a backbend on the 'O'.

TELO

JAMES DAVIES

Jednoduché
techniky
na udržanie
zdravia
a obnovu
energie

„James je úžasný –
zohral dôležitú úlohu
v mojom zotavení
sa zo zranenia aj
v nastavení môjho
fitness plánu.“

DAVID BECKHAM

TELO

The title 'TELO' is rendered in a large, teal, serif font. Each letter is integrated with a black silhouette of a person in a different athletic pose: a person in a plank position on top of the 'T', a person in a high kick on the right side of the 'E', a person in a running stride on the right side of the 'L', and a person in a side stretch inside the 'O'.

JAMES DAVIES

Pre moju mamu, bratov,
– tím „JET“ –
pre moju manželku a deti.

LEKÁRSKA POZNÁMKA

Táto kniha obsahuje informácie a rady týkajúce sa zdravia. Kniha by vám mala slúžiť iba ako doplnok a v žiadnom prípade nemôže byť náhradou za rady vášho ošetrojúceho lekára alebo iného zdravotníckeho pracovníka. Pri podozrení na možné zdravotné komplikácie sa dôrazne odporúča najprv návšteva ordinácie všeobecného lekára a konzultácia zdravotného stavu prv, než sa začne s liečbou. Autor vyvinul maximálne možné úsilie, aby všetky informácie obsiahnuté v tejto knihe boli presné a správne a zodpovedali vedeckým poznatkom dostupným ku dňu publikácie tejto knihy. Vydavateľ a autor sa zriekajú zodpovednosti za zdravotný stav pacienta, ktorý môže byť následkom dodržiavania postupov opísaných v tejto knihe. Niektoré mená a skutočnosti uvedené v tejto knihe boli pozmenené, aby bolo chránené súkromie zainteresovaných osôb. V niektorých prípadoch autor opísal skutočné udalosti a uviedol skutočné mená, ak k tomu mal písomný súhlas dotknutých osôb. Niektoré z udalostí vylíčených v tejto knihe sú vymyslené a slúžia čisto len na ilustračné účely.

ÚVOD: VŠETKO JE MOŽNÉ 11

Ako používať túto knihu 22

Kľúčové pojmy 26

PRVÁ ČASŤ: SILA VEDOMOSTÍ 31

PRVÁ KAPITOLA: PÔVOD BOLESTI 32

Ako opísať bolesť 35

Bolesť a nečinnosť 40

Chronická bolesť 42

Zdravá bolesť 47

DRUHÁ KAPITOLA: MÝTY A MYLNÉ PREDSTAVY 50

Príbely pacientov: Čím som starší, tým viac to bolí 52

Príbely pacientov: Bolí ma ruka, aj keď som si ju nezranil 55

Príbely pacientov: Trpím chronickou bolesťou. Asi by som mala obmedziť pohyb 57

Príbely pacientov: Nauč sa žiť s bolesťou 59

Príbely pacientov: Lieky na celý život 60

Príbely pacientov: Všetko je vo vašej hlave 62

Príbely pacientov: Je lepšie, ak to nebolí 64

Príbely pacientov: Ak to bolí málo, nie je to vážne 67

Operácia ako najlepšie riešenie 68

DRUHÁ ČASŤ: ČASTI TELA: DIAGNÓZA A LIEČBA 73

TRETIA KAPITOLA: OD HLAVY PO PÄTY 74

Natiahnutia a natrhnutia svalov 74

Šľachy a väzy 78

Mazové vačky (burzy) 80

Artritída 81

Horúčka 83

Akútna a chronická bolesť 83

ŠTVRTÁ KAPITOLA: HLAVA A TVÁŘ	84
Najrozšírenejšia diagnóza: bolesť hlavy	87
Migrény	91
Zápal prínosových dutín (sinusitída)	93
Temporomandibulárna porucha (porucha čeľustného kĺbu)	95
Masáž hlavy a tváre	98
PIATA KAPITOLA: KRK	100
Najrozšírenejšia diagnóza: natiahnuté krčné svaly	104
Problémy s kĺbmi	108
Vyskočená platnička a podráždenie nervového koreňa	112
Strečing a cviky na krčné svaly	116
ŠIESTA KAPITOLA: RAMENÁ	118
Najrozšírenejšia diagnóza: subakromiálny impingement syndróm	124
Nestabilita	128
Artritída	130
Strečing a cviky na ramená	133
SIEDMA KAPITOLA: VRCHNÁ ČASŤ CHRBTY	136
Najrozšírenejšia diagnóza: natiahnutý sval	140
Rebrá	143
Strečing a cviky na vrchnú časť chrbta	147
ÔSMA KAPITOLA: LAKEŤ	150
Najrozšírenejšie diagnózy: tenisový lakeť a golfový lakeť	154
Tenisový lakeť	155
Golfový lakeť	156
Vykĺbenia a pretrhnutia v lakťovej oblasti	158
Strečing a cviky na lakťe	160

DEVIATA KAPITOLA: ZÁPÄSTIE A RUKA	162
Najrozšírenejšia diagnóza: artritída	166
Syndróm karpálneho tunela	170
Strečing a cviky na ruky a zápästia	174
DESIATA KAPITOLA: BRUŠNÁ DUTINA	176
Najrozšírenejšia diagnóza: syndróm dráždivého čreva (IBS)	179
Zápcha	182
Poruchy trávenia a reflux pažeráka	185
Strečing a cviky na oblasť brušnej dutiny	192
JEDENÁSTA KAPITOLA: SPODNÁ ČASŤ CHRBTY	194
Najrozšírenejšia diagnóza: natiahnutý sval a natrhnutý väz	198
Problémy s kĺbmi	202
Problémy s platničkami	206
Podráždenie nervového koreňa	210
Bolesť krížovobedrového kĺbu	214
Strečing a cviky na oblasť spodnej časti chrbta	217
DVANÁSTA KAPITOLA: BEDRÁ	220
Najrozšírenejšia diagnóza: osteoartróza	224
Impingement bedrového kĺbu	227
Natiahnutie alebo natrhnutie svalov a šliach	230
Zápal mazových vačkov (burzitída)	233
Strečing a cviky na bedrá	236

TRINÁSTA KAPITOLA: KOLENO	238
Najrozšírenejšia diagnóza: bežecké koleno (patelofemorálny syndróm)	242
Poškodenie väzov	245
Poškodenie chrupky	251
Osteoartróza	254
Ďalšie bežné ochorenia kolien	256
Strečing a cviky na kolená	257
ŠTRNÁSTA KAPITOLA: CHODIDLO A ČLENOK	258
Najrozšírenejšia diagnóza: plantárna fascitída	264
Natiahnutia a pretrhnutia väzov v členku	267
Achillova šľacha	270
Strečing a cviky na chodidlá	276
TRETIA ČASŤ: TERAPEUTI A LIEČBA	279
PÄTNÁSTA KAPITOLA: U TERAPEUTA	280
Osteopat	285
Chiropraktik	286
Fyzioterapeut	287
Masér	288
Podológ	290

ŠESTNÁSTA KAPITOLA:
ZÁKLADNÉ LIEČEBNÉ METÓDY 292

Naprávanie a mobilizácia	294
Metóda suchej ihly a elektroakupunktúra	297
Neinvazívna liečba poškodených tkanív	300
Ultrazvuk	300
Terapia studeným laserom	301
Terapia rázovými vlnami	302
Terapia TECAR	302
Prístroj na transkutánnu elektrickú nervovú stimuláciu (TENS)	303
Masáž	304
Analgetiká	306
Výkonnostná terapia	309

SEDEMNÁSTA KAPITOLA: ĎALŠIE LIEČEBNÉ METÓDY 310

Akupunktúra a akupresúra	313
Črevná sprcha	314
Kraniosakrálna terapia	315
Bankovanie	316
Pilates	317
Tok sen	318
Joga	319

ŠTVRTÁ ČASŤ: REŠTART A OSLOBODENIE TEĽA 321

OSEMŇASŤ KAPITOLA: STRES A ÚZKOSŤ 322

Čo je stres?	324
Dobrý a zlý stres	326
Čo sa stane, ak sa stresu nezbavíme?	330
Čo je úzkosť?	334
Ako liečiť stres a úzkosť prostredníctvom terapie	336
Ako liečiť stres a úzkosť v domácom prostredí	339

DEVÄTNÁSTA KAPITOLA: UNIVERZÁLNY PRÍSTUP	342
Spánok	345
Držanie tela	352
Pohyb	361
Pokoj	362
Energia	364
DVADSIATA KAPITOLA: POHYB	368
Multitasking	370
Ranná rutina (v posteli)	371
Ranná rutina (mimo posteľe)	375
Sed	376
Šoférovanie	379
Stoj	382
Večer	384
Kardio	386
Čas na zotavenie	387
DVADSIATA PRVÁ KAPITOLA: MESAČNÁ GENERÁLKA TELA	390
Masážna pištoľ	390
Masážne loptičky	395
Masážny valček	398
Asistovaný strečing	400
Masáž	403
Doslov	406
Zdroje	407
O autorovi	408
Poďakovanie	409
Register	412



ÚVOD:

Všetko je možné

TALENT

Keď som mal dvanásť rokov, mal som plán. Skvelý plán. Budem reprezentovať Veľkú Britániu na olympijských hrách. Určite si o mne pomyslíte, že som len obyčajný rojko s hlavou v oblakoch. Vtedy to však bolo viac než reálne. Keď som mal sedem, vyhral som prvú školskú športovú súťaž a vedel som, že som najrýchlejší v triede. Netrvalo dlho a uvedomil som si, že som najrýchlejší nielen v triede, ale aj na celej škole. Obedné prestávky sme s kamarátmi trávili na ihrisku a uzatvárali sme stávky, či ma niekto dokáže predbehnúť. Nikomu sa to nepodarilo.

Po jednom futbalovom tréningu na strednej škole si ma môj učiteľ telesnej pán Raicevic zavolať a povedal mi, že by som mal začať s riadnym tréningom. Videl vo mne talent. Tvrdil, že som všestranný, ale podľa neho by ma mohla čakať skvelá bežecká budúcnosť. To, že si ma takto vybral môj učiteľ, ma neskutočne hnalo dopredu. Začal som rozmýšľať o svojej budúcnosti a o tom, kam sa môžem dostať za päť rokov. Mojm idolom bol Linford Christie. Nedokázal som sa odlepiť od televíznej obrazovky, keď v roku 1992 bežal na olympijských hrách v Barcelone svoj zlatý beh. Predstavoval pre mňa vzor, čo môže obyčajný človek ako ja dosiahnuť, ak má talent a odhodlanie tvrdo pracovať. Chcel som sa stať druhým Linfordom Christiem.

Beh bol mojou radosťou, prvou láskou, vášňou. Vďaka nemu som pociťoval slobodu, akú mi trieda nikdy nedokázala poskytnúť. V škole som sa trápil, ale nemyslíte si, že som bol obyčajný lajdák. Problém nebol v tom, že som nedokázal sledovať učivo a nerobil si úlohy, bolo to oveľa osobnejšie: zajakával som sa. Nikdy som nevedel, kedy sa znova prihlási ten starý známy dusivý pocit. Niekedy som zo seba celé minúty nedokázal dostať ani slovka. Pociťoval som úzkosť, keď som mal na angličtine čítať nahlas. Mal som pocit, že prečítať jednu stranu mi trvá celé roky. Spolužiaci ma nikdy nešikanovali, ale niektorí sa mi

O D H O D

smiali. Snažil som sa nepripúšťať si to, vedel som, že sa mi nechcú vysmievať. Preto ma ešte viac nakoplo, keď mi povedali, že mám nadanie na niečo, čo skutočne milujem. Chcel som dokázať, že na to mám.

V tejto dobe som bol presvedčený, že talent mi otvorí všetky dvere. Trénoval som poctivo, po škole som sa nikdy neflákal. Bol som si istý, že ma čaká úspech. Mal som predsa talent – čo viac treba?

Moje telo bolo stavané na rýchlosť, vynikal som v krátkych šprintoch na 100 a 200 metrov, ale rovnako ma bavil basketbal, futbal a dokonca aj vytrvalostný beh. Keď som mal trinásť, začal som pri behu na dlhšie trate pociťovať bolesť v spodnej časti chrbta. Povedal som si, že to nič nie je. Nedokázal som si predstaviť, že by som robil nejakú chybu pri tréningu či sa zle staral o svoje telo. V škole sme sa vždy štandardne rozcvičili, ale teraz viem, že tieto cviky pre mňa neboli

NEZNIČITEĽNÝ

ani vhodné, ani účinné. Behával som napriek bolesti, alebo som pár dní netrénoval, kým sa tupá pulzujúca bolesť v mojom chrbte nevytratila. Mal som trinásť. Bol som neporaziteľný.

Všetko vychádzalo podľa plánu, ale keď som dovŕšil šesťnásť rokov, môj plán sa zrútil ako domček z karát. Bol to jeden z tých jesenných dní, keď je vzduch taký svieži, až vidíte vlastný dych. Behal som na mieste. Snažil som sa udržiavať v teple, kým som čakal na svoju chvíľu. Mal to byť deň, keď oslím učiteľa telesnej a získam cenné body na záverečné hodnotenie. Trénoval som aj mimo školy, v miestnom bežeckom klube, a vyhŕaval som okresné kolá atletických súťaží, ale nemal som to správne vedenie ani tréningový proces.

Nadišiel môj čas. Zasunul som nohy do blokov, rozťahol prsty na štartovacej čiare, jemne som zaoblil chrbát a boky zarovnal k palcom. Trénoval som tak nespočetnekrát, až som sa nad svojimi pohybmi nemusel zamýšľať. Učiteľ zapískal a ja som vyštartoval. Navreli mi paže. Vedel som, že sa mi darí a že bežím rýchlo.

L A N I E

Po desiatich krokoch som do stehna, tesne nad kolenom, dostal krč. Nikdy som ešte takú bolesť nezažil – bola intenzívna a mal som pocit, akoby ju sprevádzal elektrický výboj. Spravil som ďalší krok a zviezol som sa na zem. Chvíľu som ležal na zemi, šok som ani nevnímal. Trápilo ma len jediné: ako pred všetkými svojimi kamarátmi ležím na zemi ako masťný flak. Keď som sa pozviechal na nohy, chcel som to vybehať. Myslel som si, že je to rozumné, veď predsa v minulosti mi to zabralo. Dostal som však ďalší krč do nohy a bolo mi jasné, že si musím dať od tréningu na pár dní pauzu. Dokrival som k fyzioterapeutovi. Povedal mi, že si na to mám dať niečo teplé. Dnes už viem, že to bola tá najhoršia vec, akú som mohol urobiť.

A odvtedy to išlo dolu vodou.

Keď sa poškodí sval a nesprávne sa lieči, môže svalové tkanivo väpenať – akoby sa začalo formovať kostné tkanivo. Táto diagnóza sa volá *myositis ossificans*. Vtedy však nikto nevedel, že ňou trpím. Nikto sa ani len nepokúsil zistiť, v čom je problém, namiesto toho ma rovno začali liečiť. Najprv ma poslali k masérovi. Jeho prístup bol však príliš agresívny a môj problém len zhoršil. Potom som bol u niekoľkých fyzioterapeutov, ktorí mi povedali, aby som cvičil. No cvičenie môjmu svalu ublížilo ešte viac. Je nad slnko jasnejšie, že ak sa nestanoví správna diagnóza, môžete zavrieť oči a hádzať pomyselné šípky do terča s možnými liečebnými postupmi. Možno trafíte a možno nie.

Nakoniec som absolvoval vyšetrenie magnetickou rezonanciou. Ukázalo sa, že som mal trhlinu v svalovej hmote a tá zvápenatela. Mal som

dve možnosti: steroidové injekcie alebo operácia. Rozhodol som sa pre operáciu. Bolo to najhoršie rozhodnutie v mojom živote. Prišiel som o veľkú časť svalu a po prepustení z nemocnice sa mi nedostalo starostlivosti, ktorú som potreboval. Vždy, keď som napol sval, videl som, že časť z neho chýba.

Stále som však mal nádej. Mal som len šesťnásť a bol som si istý, že čoskoro budem v poriadku. Rodina aj priatelia všetkým hovorili, že pôjdem na olympiádu. „James tam bude medzi nimi. O chvíľu

„MAL SOM LEN
ŠESTNÁSŤ A BOL
SOM SI ISTÝ, ŽE
ČOSKORO BUDEM
V PORIADKU.“

JE TO MOŽNÉ

sa už naňho budete pozeráť len v televízore, tak si radšej vypýtajte jeho podpis už teraz!“ Vychutnával som si pozornosť, pridával sa k vtípkovaniu a dúfal, že všetkým raz ukážem, že mali pravdu.

Z týždňov sa stali mesiace a ja som začal s tréningom do britskej reprezentácie. Stále som bol zranený, napriek tomu som nevynechal ani jeden deň. Vtedy som prvýkrát prehral. Mal som sedemnášť a už nikto viac nehovoril o mojej bežeckej budúcnosti.

Keď sa do reprezentácie začali dostávať športovci, proti ktorým som kedysi vífrazil, ale ja nie, volky-nevolky som sa vzdal sna, s ktorým som prežil celú pubertu. Vtedy som zistil, že iba talent nestačí. Aby ste skutočne uspeli, potrebujete správny tréning, postupy, trénerov a terapeutov, ktorí vás podporujú.

Mal som sedemnášť, chorú nohu a nemal som žiadny plán či predstavu, kto vlastne som. Pre niekoho, kto bol presvedčený, že talent a tvrdá práca ho dotiahnu kamkoľvek, to vôbec neznie ako dobrá východisková situácia. Popravde, bolo to veľmi temné obdobie. Moji rodičia sa rozviedli, starší bratia odišli študovať na vysokú školu a ostal som bývať s mamou sám. Mám veľmi milujúcu rodinu, ale aj tak som mal pocit, že musím držať všetko v sebe a jednoducho ísť ďalej. Netrvalo mi dlho, kým som zistil, že potrebujem nový plán.

Vedel som, že práca pri počítači nie je pre mňa a rovnako by som sa pre zajakávanie trápil aj pri práci, ktorá by vyžadovala celodenné rozprávanie. Myšlienky na olympiádu ma stále neopúšťali, ani keď som ju už nemal na dosah. Vtedy som sa na to všetko pozrel z iného uhla: nikdy síce

nevyhrám olympijskú medailu v behu, ale môžem pomôcť ostatným športovcom, aby si svoj sen splnili. A už vonkoncom som nechcel, aby si niekto musel prejsť tým, čím som si prešiel ja. Mal som pred sebou dlhú cestu a na jej konci nový cieľ: budem pracovať ako terapeut pre športovcov z britskej reprezentácie.

Začal som sa zaujímať o to, ako môžem pomôcť ľuďom a aký druh liečby by sa najviac hodil k mojim schopnostiam. Čoskoro na mojom zozname zostali len tri možnosti: lekár, osteopat a fyzioterapeut. Keď som sa zahľbil do štúdia, prišiel som na to, že mojim poslaním bude osteopatia. Osteopatia je uznávanou diagnostickou metódou už vyše dvesto rokov. Osteopati štyri roky študujú anatómiu, neurovedu, farmakológiu a patológiu a na diagnostikovanie používajú svoje ruky. Pomocou metód manuálnej terapie zmierňujú zranenia a predchádzajú im, či všeobecnému zhoršeniu stavu. Najdôležitejšie však je, že na telo nahliadajú ako na celok. Chápu, že všetko je prepojené a nekonzentrujú sa iba na jednu oblasť, akou sú chrbtica, mäkké tkanivá či nervový systém. Práve tento holistický prístup ma presvedčil, že som si vybral správne.

Mal som osemnásť a mal som plán.

Pohrúžil som sa do štúdia ľudského tela a ani som si neuvedomil, ako rýchlo prebehli tie štyri roky na univerzite. Stále som sa zajakával, stále som sa bál prezentovať pred triedou, ale nevzdal som sa. A to napriek tomu, že kdesi vnútri sa skrýval strach, či si o mne ľudia nebudú myslieť, že som nevzdelaný, lebo nedokážem vyjadriť svoje myšlienky. Počas štúdia som sa veľa naučil aj o vlastnom zranení. Zistil som, že bolesti v spodnej časti chrbta mali byť pre mňa varovaním. Pochopil som, ako jednotlivé časti tela fungujú v spoločnom rytme a že aj najmenšia odchýlka v jednej časti tela môže naznačovať devastačné následky na inú časť tela.

Hneď ako som doštudoval, začal som pracovať – ďalší z dôvodov, prečo som si vybral toto povolanie. Moji rodičia ma vychovali tak, aby som pracoval desaťkrát usilovnejšie než ostatní, preto som takmer okamžite začal s budovaním vlastnej ordinácie. Môj cieľ bol jasný: pomôcť zbaviť ľudí bolesti. A chcel som ho naplňať s každým pacientom – či už to bol deväťdesiatročný dôchodca alebo žena v poslednom trimestri tehotenstva. Keď sa na to obdobie pozriem spätne, nechá-

„MAL SOM
OSEMNÁSŤ
A MAL SOM
PLÁN.“

pem, ako som mohol vydržať štrnásťhodinové služby, ale presne pri nich sa mi remeslo dostalo pod kožu. Popri vlastnej ordinácii som sa venoval aj mladým športovcom, ktorí sa nachádzali na dôležitej životnej križovatke, keď sa mali vydať na cestu k profesionálnemu športu. Ponúkal som im pomoc s nádejou, že ich kariéru neukončí podobne fatálne zranenie ako to moje.

Asi vás to neprekvapí, ale stále som poškúľoval aj po olympiáde. V čase, keď som so svojou praxou začínal, bolo neslýchané, aby sa osteopat stal súčasťou športového tímu. Toto miesto bolo rezervované striktne pre fyzioterapeutov. Keď som si teda zaumienil pracovať so športovcami, išiel som hlavou proti múru. Napriek tomu som sa na túto cestu podujal. Vo svojej súkromnej ordinácii som začal ošetrovať dorastencov z reprezentačného družstva a neskôr ku mne začali prichádzať aj ich starší kolegovia. Slovo dalo slovo a mnohí z nich ma odporučili aj svojim americkým či karibským súperom, ktorí ku mne zavítali počas zápolenia na britských ostrovoch.

Vďaka mojim výsledkom si ma všimol aj Britský atletický zväz. Bol v tom však háčik – teda skôr riadny hák. Musel by som zatvoriť svoju ordináciu, len aby som dostal šancu byť vybraný do tímu olympijských terapeutov. Bolo to obrovské riziko, ale odhodlal som sa ho podstúpiť, aby som si splnil svoj sen. Naplno som sa venoval športovcom, snažil sa zlepšovať ich výkonnosť, liečil ich zranenia a snažil sa im predchádzať.

A potom nadišla chvíľa, na ktorú som po celé tie roky čakal. Britský reprezentačný tím mi ponúkol miesto terapeuta na olympiáde v Riu de Janeiro 2016. Mal som sa starať o športovcov, ktorých som pravidelne porážal, keď som mal šesťnásť rokov. Iba vtedy som si začal uvedomovať, že všetok ten risk, obetovanie sa, stres, práca, kompromisy a tlak skutočne stáli za to.

Dokázal som to.

ÚLOHA SPLNENÁ.

Mal som tridsať a práve som si splnil svoj najväčší sen. Tak prečo som nebol spokojný so svojím životom?

Keď som sa vracal z olympiády v Riu naspäť domov do Veľkej Británie, v lietadle som premýšľal nad svojím životom. Mal som dve malé deti a manželku, rodinu, ktorú nesmierne milujem. Keby som sa naďalej naháňal za prácou v medzinárodnom prostredí či na olympiáde, prišiel by som o všetky tie vzácne chvíle s deťmi a nevidel by som, ako dospievajú. Približne v tom čase mi, bohužiaľ, zomrel otec. Pracoval ako stavebný inžinier v Indii a bol stelesnením vorkoholika. Centrom jeho života bola práca a nevyvažoval ju ničím iným. Opustil sám seba a zaplatil za to tú najvyššiu cenu.

Uvedomil som si, že si z neho musím vziať ponaučenie a vyvážiť svoj život. Stále som toho mohol dosiahnuť veľa, ale rozhodol som sa na to ísť rozumnejšie. Stiahol som sa z medzinárodnej scény a začal som sa obzerať po tom, čo by som mohol robiť doma v Spojenom kráľovstve. Znovu som otvoril svoju ordináciu a chýry sa rýchlo rozniesli.

Vždy ma charakterizovalo spojenie „*všetko je možné*“. Stalo sa mojím východiskom. Ak sa môj klient zranil pri behu, nepoviem mu, že už nikdy behať nebude, ale pracujem s ním a spolu objavujeme spôsoby, ako si môže znova zaviazať šnúrky na teniskách a ísť si zabehať. Prišlo ku mne mnoho ľudí, ktorým terapeut povedal, že sa už nikdy nebudú venovať aktivite, ktorú tak milovali. S týmto kategoricky nesúhlasím – je to tá najľahšia cesta. Namiesto striktného „nie“ preto chcem preskúmať, či je to ešte stále možné. Ak klientovi poviete, že sa o to stále môže pokúsiť, pracuje na sebe s väčšou radosťou.

„MAL SOM
TRIDSAŤ
A PRÁVE SOM
SI SPLNIL SVOJ
NAJVÄČŠÍ SEN.
TAK PREČO
SOM NEBOL
SPOKOJNÝ
SO SVOJÍM
ŽIVOTOM?“

MENTÁL N

„AK BY SOM
ĽUĎOM
DOKÁZAL
VYSVETLIŤ,
PREČO MAJÚ
BOLESTI,
PRISTUPOVALI
BY K SVOJEJ
LIEČBE OVEĽA
HORLIVEJŠIE.“

Čoskoro som ošetroval futbalistov z Premier League, filmové hviezdy, ale aj tých, ktorých mená nie sú verejnosti známe, no ich bolesti a liečba pre mňa mali rovnaký význam. Raz ku mne napríklad prišiel požiarnik s bolesťami v spodnej časti chrbta. Rýchlo som si uvedomil, že bolesti môže spôsobovať rakovina prostaty a chorobu sa nám podarilo zachytiť v ranom štádiu. Za tie roky som mal to šťastie na klientov ako David Beckham, Kylie Minogue či Eva Mendes. Pomyslel by si len desaťročný ja, keď sledoval, ako David Beckham skóruje zo stredovej čiary, že ho bude jedného dňa ošetrovať?

Zlatým klincom mojej kariéry bola spolupráca s mojím detským idolom Linfordom Christiem počas šesťtyždňového tréningového sústredia národného tímu v Kapskom Meste. Keď vstúpil do ošetrovateľskej miestnosti, znova sa vo mne prebudil ten sedemročný chlapec, ktorý prvýkrát uveril, že všetko je možné.

Po olympiáde v Riu som sa začal venovať mentálnemu trénerstvu. Klientom som pomáhal plniť si sny, počnúc odbehnutím prvého maratónu až po prestup do vysnívaného rugbyového tímu. Našiel som pre nich vhodných trénerov či terapeutov. Dostali odo mňa kompletný balíček, kompas, ktorý im vždy ukázal tú správnu cestu. Viedol som ich a pomohol im vybudovať ten najlepší tím, vďaka ktorému mali svoje sny na dosah. Môj diár praskal vo švíkoch a bolo mi jasné, že ak sa budem denne venovať desiatim klientom, kvalita mojich služieb poklesne. Som len obyčajný človek, nedokážem sa rozštvrtiť. Ale ako potom pomôcť čo najviac ľuďom?

Y TRÉNER

Rozhodol som sa napísať knihu. Ak by som ľuďom dokázal vysvetliť, prečo majú bolesti, naučiť ich, ako byť súčasťou diagnostického procesu, odporučiť im rôzne dostupné spôsoby liečby, pristupovali by k svojej liečbe oveľa horlivejšie. Spravil som si prieskum a nič podobné som na trhu nenašiel.

Mojím cieľom je aj to, aby si ľudia uvedomili, ako fungujú ich telá a že aj z malých úkonov – napríklad pohyb počas dňa – môžeme mať obrovský úžitok. Naše telo je jedinečný a vzácny výtvor, o ktorý sa treba starať. A na to občas zabúdame. Zároveň je aj komplexným systémom, ku ktorému treba pristupovať s rešpektom. Vo všeobecnosti predpokladáme, že čím sme starší, tým menej sa hýbeme, ale to nie je pravda. Existujú spôsoby, ako takémuto zmýšľaniu zamedziť. Mal som šťastie a vďaka svojej práci som precestoval svet. Spoznal som rôzne spôsoby života, ktoré pomohli vykreslať môj svetonázor. Ľudia, ktorých som na svojich cestách stretol, možno neboli bohatí, ale boli zdraví a vydržali čupieť celé hodiny. S údivom som sledoval, ako sa osemdesiatnici rezko zohli a chytili si prsty na nohách. Priznajte si, koľkí z vás to dokážu?

„NEMUSÍTE
BYŤ ŠTÍHLI
AKO PRÚTIK
ANI MAŤ
TEHLIČKY
NA BRUCHU,
ABY STE BOLI
ZDRAVÍ.“

Ale dokážete to zmeniť. *Všetko je možné.* A nemusíte tomu vôbec obetovať hodiny svojho života – uvedomujem si, že pre väčšinu z nás je to nemožné. Roky praxe mi ukázali, že najlepší spôsob, ako niečo zmeniť, je napasovať zmenu do každodennej rutiny. Mne sa takto podarilo zabojovať so zajakávaním sa: bol som príliš zaneprázdnený a nedokázal som si nájsť čas na niekoľko hodín terapie týždenne, tak som dychové cvičenia vykonával ráno pri obliekaní.

Rovnako nevidím zmysel koncentrovať sa iba na chudnutie či naberanie svalovej hmoty. Väčšinou odvsadiaľ počúvame, že na to, aby sme boli zdraví, musíme schudnúť. Toto tvrdenie je, samozrejme, pravdivé, ak máte extrémnu nadváhu. Ale chcem vás uistiť, že nemusíte byť štíhli ako prútik ani mať tehličky na bruchu, aby ste boli zdraví. Dôležité je to, čo sa odohráva vo vašom vnútri. Nech už máte

akúkoľvek postavu, ak sa nedokážete plnohodnotne hýbať, je potrebné niečo napraviť. A ja vám viem ukázať, ako na to.

Moje zajakávanie sa prešlo za posledných desať rokov výraznou premenou: zo statusu „otvorené“ na „utajené“. Väčšina ľudí, ktorých v súčasnosti stretávam, si ani neuvedomí, že sa zajakávam. To však neznamená, že moje zajakávanie sa navždy zmizlo. Stále je skryté niekde vnútri, číha na svoju príležitosť a ustavične si naň musím dá-

„ZO SVOJEJ
NAJVÄČŠEJ
SLABOSTI
SOM SPRAVIL
SILNÚ
STRÁNKU.“

vať pozor. Vie to byť veľmi vyčerpávajúce a väčšinou ma prekvapí v tie dni, keď som príšerne unavený či vystresovaný. Nedá mi sa nepousmiať, vždy si vyberie perfektné načasovanie. Aj keď sa zajakávania nikdy nezbavím, stal sa zo mňa dobrý spoločník, pri ktorom sa ľudia cítia uvoľnene. Neboja sa mi zdôveriť či sa ma opýtať na radu. Zo svojej najväčšej slabosti som spravil silnú stránku. A v tie

dni, keď sa mi zajakávanie naplno zapletie do života, môžem ľuďom pomáhať vďaka písaniu – slová vtedy plynú a pristávajú na papieri s ľahkosťou.

A toto je len jeden z radostných príkladov toho, že *všetko je možné*, ak využívame tie správne metódy.

VŠETKO JE
MOŽNÉ