

LUCIA TURAZ • KOLÍČANY

# AKO ŽIŤ A NEZBLÁZNIŤ SA

ZASTAV SA

DÝCHAJ

HÝB SA

LUCIA TURAZ • KOLÍČÁNY

# AKO ŽIŤ A NEZBLÁZNIŤ SA

ZASTAV SA

DÝCHAJ

HÝB SA

Copyright © Lucia Turaz Okoličány 2025  
Illustrations © Vladimír Holina 2025  
Slovak edition © Petit Press, a. s., 2025

Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto knihy nesmie byť  
akýmkoľvek spôsobom šírená bez predchádzajúceho písomného  
súhlasu majiteľa práv.

# •BSAH

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| <b>PŘEDSLOV</b> .....            | 5   |
| <b>NA ÚVOD</b> .....             | 6   |
| Můj příběh.....                  | 9   |
| Ako žiť a nezbláznit sa.....     | 13  |
| Ako pracovať s touto knihou..... | 21  |
| <b>ZASTAV SA</b> .....           | 24  |
| 1. Prečo sa zastaviť .....       | 29  |
| 2. Ako sa zastaviť.....          | 42  |
| 3. Čo nám pomáha.....            | 59  |
| 4. Čo náš brzdí.....             | 76  |
| 5. Ako zaviesť do života.....    | 91  |
| 6. Namiesto záveru.....          | 104 |
| <b>DÝCHAJ</b> .....              | 108 |
| 1. Prečo dýchať funkčne.....     | 113 |
| 2. Ako dýchať funkčne.....       | 121 |
| 3. Čo nám pomáha.....            | 130 |
| 4. Čo náš brzdí.....             | 144 |
| 5. Ako zaviesť do života.....    | 154 |
| 6. Namiesto záveru.....          | 171 |
| <b>HÝB SA</b> .....              | 172 |
| 1. Prečo sa hýbať.....           | 179 |
| 2. Ako sa hýbať.....             | 191 |
| 3. Čo nám pomáha.....            | 219 |
| 4. Čo náš brzdí.....             | 235 |
| 5. Ako zaviesť do života.....    | 241 |
| 6. Namiesto záveru.....          | 255 |
| <b>NA ZÁVER</b> .....            | 256 |
| Lesný kúpeľ.....                 | 259 |
| Cesta každodennosti .....        | 267 |



# PREDSLOV

Silný tlak rozmanitých obrazov, odporúčaní, vplyvov ba až príkazov a zákazov ako žiť nikdy nedokáže potlačiť túžbu každého z nás po vlastnej individualite, stvárnení príbehu vlastného života. Väčšmi než generácie pred nami túžime po vysokej kvalite, ktorá by nám bola akoby šitá na mieru. Kladieme si otázky, ako žiť zdravšie, zaujímavejšie, ako si viac stelesniť a vyjadriť vlastné ja tak, aby sme prežívali so sebou spokojnosť, cítili radosť, naplnenie či hrdosť na vlastnú cestu životom. Tieto otázky môžu aj preťažiť, zneistiť, pretože sa stretávame s množstvom odpovedí, ktoré nám ponúkajú nielen ľudia okolo nás, autority v rôznych oblastiach, ale aj sociálne médiá, internet, dokonca už aj umelá inteligencia. Zdrojov informácií je zrazu akosi priveľa, jeden by sa z toho mohol aj zblázniť...

V informačnom pretlaku sa preto oplatí vrátiť k sebe, k svojim potrebám. Tie jediné nám ponúkajú skutočnú orientáciu v tom, čo je pre nás nielen príjemné, ale aj užitočné či dobré. A zároveň majú jednu úžasnú vlastnosť – každá má svoj telesný rozmer. Ďalšou dobrou správou je, že telo máme pri sebe vždy a môžeme na seba nazeráť ako na „uvedomované telo“. Oplatí sa ho preto vedome vnímať, rozumieť mu a využiť jeho zdroje. Všíímavý prístup k vlastnému telu je na jednej strane prekvapivo jednoduchý a obyčajný, na druhej strane však vyžaduje úsilie, tréning, sebadisciplínu. A práve o tomto je kniha *Ako žiť a nezblázniť sa*.

Ponúka pomoc pri tvorbe príbehu vlastného života spôsobom, ktorý je v našich silách. No a tých máme dosť, aj keď sa nám to pod nánosom každodenných povinností, požiadaviek, zvykov či kultúry doby často ani nezdá. Napriek všetkému je naozaj každý z nás autorom vlastného života. Dajme sa preto pri jeho každodennom utváraní inšpirovať a jednoducho si tento proces užijeme.

Mgr. Norbert Uhnák  
klinický psychológ  
psychoterapeut

# NA ÚVOD

NA ÚVOD OKAMIH

JEDNODUCHOST JEDENIE

VYŤAŽENOSŤ POČÚVANIE

PRECITNUTIE SPÁNOK

ZVYKY

INFORMÁCIE

INŠPIRÁCIA

CHAOS

OTÁZKY

MODRÉ ZÓNY

POHYB

DLHOVEKOSŤ

RÝCHLOSŤ



PRÍTOMNOSŤ  
ZDRAVIE  
POHODA  
ZMENA  
POZOROVANIE  
POVINNOSTI  
NÁSTROJE  
ZHON  
SÚSTREDENIE

•ČAKÁVANIE

ZAPISOVANIE

PREPOJENIE

AKTIVITA

•DDYCH

ZAPOJENIE

TIPY

PRÍBEHY

TEMPO

•DPOVEDE





# Môj príbeh

Vyrastala som za socializmu v našom hlavnom meste priamo na zimnom štadióne. Doslova. Naš byt sa nachádzal hneď za ľadovou plochou, a tak som celé detstvo behala po zimáku a športovala. Gymnastika, krasokorčuľovanie, hokej s chalanmi. Tenis a basketbal dokonca výkonnostne. Našla som si čas aj na kreslenie či maľovanie a nakoniec som namiesto Fakulty telesnej výchovy a športu vyštudovala Vysokú školu výtvarných umení. Odjakživa ma bavilo doslova všetko a to mi ostalo dodnes.

Na škole som potom strávila dlhé roky. Najskôr ako asistentka a doktorandka v ateliéri profesora Vladimíra Popoviča, neskôr som učila študentstvo kresbu a rozvíjala projektové oddelenie, až som skončila ako prorektorka pre grantovú a projektovú činnosť. V tých rokoch som sa stala mamou, založila som projekt Kultúrne poukazy na Ministerstve kultúry, a keď k nám prišlo druhé dieťa, viedla som menšiu reklamnú agentúru. Stávali sme dom, chodila som cvičiť. Kolotoč rodina, práca, koníčky si vyžiadali svoju daň a začalo sa to odzrkadľovať na mojej fyzickej aj duševnej (ne)pohode.

Zmocňoval sa ma pocit úzkosti, trpela som nespavosťou, prepadávala ma nespokojnosť so sebou i so životom. Odrážalo sa to aj na mojom fyzickom zdraví, mala som problémy s vysokým tepom, hrozila mi tretia operácia kolena a tiež operácia chrbtice. Napriek všetkým zvládnutým povinnostiam som mala pocit, že nič nestíham, že vôbec nežijem, že stále je pondelok ráno a ani som si nevšimla, ako ubiehal týždeň za týždňom.

Vrhla som sa do pátrania, ako sa ten rýchlik dá zastaviť alebo aspoň spomaliť. Prešla som viacerými psychoterapiami, preluskala množstvo literatúry, seminárov, skúsila som aj niektoré alternatívne smery, absolvovala som liečebné procedúry a fyzioterapiu proti fyzickej nepohode, ale pokoj na tele ani na duši neprichádzal.

Tak som sa tesne pred štyridsiatkou rozhodla z tohto rýchlika vystúpiť – úplne spomaliť a odísť z ruchu mesta, uponáhľaného života do ticha. Moje deti vtedy boli ešte relatívne malé, čiže aj starostli-

vosť o ne mi zaberala veľa času. Rozhodla som sa dať výpoveď z dobre platenej práce a navyše som sa rozišla s mužom. V Bratislave som nechala rodinu, kamarátov, dom, veľké auto a doslova s dvoma deťmi pod pazuchou som prišla na Štrbské Pleso. Vtedy som si to neuvedomila, no práve tam sa začal môj návrat k sebe, prirodzenosti a hlavne jednoduchosti. A práve tam som pochopila, že rýchly svet okolo seba spomaliť nevieme, ale tomu, čo si z neho berieme a ako sa na ňom zúčastňujeme, udávame tempo my.

Prvé týždne tejto zmeny boli pre mňa psychicky náročné, okrem detí som nemala čo riešiť a niekedy som frustráciu musela doslova až vykričať.

V Tatrách som postupne stretla viacerých akčných ľudí, ktorí ma zobrali medzi seba. Začali sme lyžovať, ložiť po skalách, skialpovať, robili sme túry na štíty a mnohé iné outdoorové aktivity. Pozorovala som, ako si Tatranci užívajú každú činnosť, ako žijú v prítomnosti, neriešia, čo bude, a doslova fungujú spôsobom tu a teraz. Fascinovalo ma, ako sa pozerajú na hory, ako sa v nich správajú, ako vedia pozorovať východ slnka, štíty, zver, meniacu sa prírodu. Boli to úplne jednoduché veci a mňa táto jednoduchosť silno oslovila.

Vníkala som, že môj život sa doslova spomalil. Aj deti boli oveľa pokojnejšie a starší syn sa v noci prestal budiť. Do mysle sa mi silne zapísala scéna, keď kamarát ležal na kameni v lese a na otázku, čo robí, mi odpovedal, že počúva vietor. Spočiatku som si myslela, že si zo mňa robí srandu. No práve toto bol pre mňa moment precitnutia.

A potom to už išlo. Veľa som sa prechádzala po lese a cítila som sa príjemne. Aj ja som začala počúvať vietor, sledovať oblohu, pozorovať rastliny. Také niečo mi predtým ani nenapadlo, pauzy „nečinnosti“ by boli zabíjaním času, ktorý som musela venovať pragmatickejšími činnosťami.

Postupne som si všimla, že mi ruky prestali brnieť z chrbticových blokáď, že koleno už nie je také nestabilné a nebolí. Že lepšie spím, nemám toľko strachov a viem ich ľahšie pustiť. Že nemusím stále riešiť, čo bude. Vypočula som aj radu ďalšieho Tatrana: „Uvoľni sa, nemusíš byť stále v strese.“ Postupne som si našla aktivitu, ktorá mi veľmi pomáhala fyzicky aj psychicky – nordic walking.

V tých časoch to bola na Slovensku jedna veľká neznáma. Ponorila som sa do nej a rozhodla som sa ako inštruktorka sprostredkovať radosť a benefity z tohto pohybu aj iným. Urobila som si kurzy aj na ďalšie pohybové aktivity. Naordinovala som si tiež ajurvédske pobyty na Srí Lanke a koncepcia prítomného okamihu, bytia tu a teraz, žitia a nielen prežívania, vedenia vedomého života ma natoľko uchvátila, že som absolvovala výcvik zameraný na mindfulness. Vďaka tomu som sa naučila jasnejšie vnímať a uvedomovať si udalosti v prítomnom okamihu. Aj preto sa mi dnes darí lepšie zvládať stres, negatívne emócie či zachovávať odstup od neužitočných myšlienok a dosahovať pokoj, nadhľad, lepšiu psychickú i fyzickú pohodu.

So spomalením a vedomejším životom súvisí tiež to, že som začala venovať pozornosť dýchaniu. Činnosti, ktorá sa nám zdá natoľko prirodzená a jednoduchá, že ju bežne prehliadame. Účinky správneho dýchania ma zaujali tak silno, až som absolvovala výcvik funkčného dýchania založený na vedecky podložených dychových technikách na optimalizáciu zdravia, mentálnej jasnosti či výkonu. Spojenie chôdze a lesa ma zase popchlo smerom k spoznávaniu koncepcie lesného kúpeľa. V oboch technikách mám inštruktorské vzdelanie.

Dnes opäť žijem v Bratislave, okolitý svet je stále rýchly a plný vzruchov, no ja už dokážem aj tu nečinne sedieť na kameni a počúvať vietor. Obrazne povedané. Samozrejme, že i naďalej sa naplno venujem svojej rodine, práci, koníčkovi. Ale, našla som rovnováhu, dostala do svojho života harmóniu. Naučila som sa pracovať so svojimi vnútornými zdrojmi tak, že ich dopĺňam a strážim si, aby sa nevyčerpali. Pripisujem to tomu, že sa veľa hýbem. Dnes už mnohé veci dokážem doslova predýchať a som k sebe všímavejšia.

Po rokoch sa mi spojili všetky moje štúdiá a skúsenosti, ktoré za fungovali mne aj mojim študentom, a vytvorila som koncept prednášok pre firmy i jednotlivcov. V praxi vidím, ako ľudia v dnešnom komplikovanom živote tápajú tak, ako som tápala v minulosti aj ja. A vidím tiež, ako im zasvietia oči, keď im vysvetlím a ukážem jednoduchú, zvládnuteľnú cestu k funkčnému pohybu, dýchaniu a sprítomneniu.

Verím, že táto kniha by mohla inšpirovať čitateľky a čitateľov k vedomému prežívaniu, funkčnému dýchaniu a pohybu. Práve to nám totiž pomáha vytvoriť si ochranný štít pred rýchlym a často nie úplne jednoduchým vonkajším svetom. Ten sa stále bude valiť ako rýchlik, no my musíme žiť tak, aby sme sa nezbláznili. Všetko, čo potrebujeme, máme na dosah. Dokážeme sa zastaviť, správne dýchať aj sa viac hýbať. Spoznajme tieto účinné nástroje a potom bude už len na nás, či sa rozhodneme ich používať.

# Ako žiť a nezbláznieť sa

Ako fungovať v dnešnom komplikovanom svete? Môžeme pociťovať obrovský tlak, lebo sme nútení všetko robiť rýchlejšie, viac myslieť, menej cítiť. K našej nepohode môže prispievať aj dianie okolo nás – nielen v našej bezprostrednej blízkosti, napríklad na pracovisku, ale aj celková atmosféra v spoločnosti. V každodennom zhone a zaneprázdnení všetkým navôkol zabúdame na to najzákladnejšie – NA SEBA. Naša myseľ môže byť rozptýlená a unavená, často sme v strese, môže sa u nás prejavovať nervozita alebo sa to odrazí na našej fyzickej nepohode, napríklad bolesťou chrbta.

Mnohí pociťujeme na vlastnej koži, že patríme k „sendvičovej generácii“. Chodíme do práce, staráme sa o deti a našu pomoc potrebujú už aj starnúci a chorľaví rodičia. Znamená to tlak z viacerých strán. K tomu sa pridáva stres z výkonu, a ak sa stane dlhodobým, mení sa na tichého spoločníka podkopávajúceho naše zdravie. Únava, nervozita, rozptýlená myseľ a bolesti tela sa menia na signály, že ideme proti sebe. Často sa pred týmito signálmi snažíme ujsť preč, do konzumného života, rozptýliť sa, zabudnúť na starosti, no v skutočnosti ešte viac vyčerpávame vlastné zdroje.

Ak na sebe spozorujeme, že naše telo aj myseľ sú plné napätia, mali by sme spozornieť. A možno aj vieme, že by sme „mali niečo robiť“, ale nevieme „ako“. Ak sa dostaneme do slučky pokusov, hrozí, že sa v nich zamotáme, a to nám neprinesie žiadne pozitívne výsledky (možno len nechať niečo zmeniť). Alebo sa od plánov nikdy nedostaneme k realizácii, lebo sme natoľko zahľtení možnosťami a neistotou, čo nám prinesú, že sa, skrátka, nevieme pohnúť.

Táto kniha je ideálna pre tých, čo hľadajú rovnováhu, cítia, že potrebujú spomaliť, alebo skrátka chcú „niečo zmeniť“. Má ambíciu ukázať, že zlepšiť si kvalitu života môžeme vďaka trom jednoduchým princípom, a to sú spomalenie, správne dýchanie a pohyb. Ponúkaná knižná koncepcia môže priblížiť nové perspektívy aj ľuďom, ktorí už týmto trom témam venujú pozornosť.



Každá kapitola ponúka nielen teóriu, ale aj praktické cvičenia a námety, ktoré môžeme začleniť do každodenného života. Nepotrebujeme na to žiadne ďalšie pomôcky, prípravy, kurzy. Základom je naše rozhodnutie pustiť sa do toho... a potom už len vytrvať.

Motívom je JEDNODUCHOSŤ, návrat k prirodzenosti. Cez sprítomnenie, funkčné dýchanie a zdravý pohyb sa vrátíme k našej prirodzenosti, k sebe samým. Princípy sú jednoduché, udržateľné, a zároveň prinášajú viditeľné zmeny.

Veľká časť pomoci je v našich rukách. Dokážeme si uľaviť tým, že sa zastavíme, doprajeme si vedomý oddych, pohyb alebo obyčajnú chvíľu ticha či predýchanie. Nemusíme čakať, kým nás telo, prípadne okolnosti prinúti. Pádu môžeme predísť tým, že doprajeme súcit a starostlivosť sami sebe. Lebo práve vtedy, keď sa o seba postaráme, dokážeme byť skutočne prítomní a užitoční aj pre iných.

### **Zastav sa**

Žijeme v čase, keď všetko beží rýchlejšie než kedykoľvek predtým. Svet akoby od nás očakával, že budeme stále „online“, pripravení podať výkon a reagovať okamžite. Vzniká falošný pocit, že ak na chvíľu spomalíme, už sa nebudeme vedieť zaradiť späť „do rýchleho pruhu“.

Stres a tlak na výkon sa časom podpisujú na našom zdraví, vzťahoch aj schopnosti sústrediť sa. Preto často hľadáme úľavu v podobe sabatikalov v práci, programov duševnej hygieny, no možno nás skúmanie ako to „robiť inak“ privedie k jednoduchosti, všímavosti, vedomej mysli. Zvykne sa používať i anglický pojem *mindfulness*, prípadne hovoríme o vedomom živote či o fungovaní tu a teraz, v zmysle vnímania prítomného okamihu. V súčasnosti sa o tejto téme hovorí pomerne veľa. Možno nám už aj zovšednela a nevieme úplne presne, čo všímavosť vlastne znamená a aký má zmysel začleniť ju do našej každodennosti.

Všíímavosť nám pomáha rozpoznať, čo sa v nás deje, bez hodnotenia, len s rešpektujúcim pozorovaním. Nuž a táto téma je tiež úvodnou kapitolou našej knihy. Vedieť sa zastaviť, vnímať, byť prítomný predstavuje totiž základ našej schopnosti počúvať svoje telo a svoje pocity. V dnešnom rýchlom svete plnom lapačov pozornosti a naj-

rôznejších rušivých elementov nám to nejde úplne automaticky, musíme na tom zapracovať.

Dobrá správa však je, že techniky sú jednoduché a máme ich na dosah. Dajú sa nacvičiť, zapracovať do nášho každodenného života. A vôbec si nepredstavujte hodinové meditácie v polohe lotosového kvetu (hoci ak vám vyhovuje práve toto, len smelo do toho). Aké benefity nám tieto techniky prinesú?

- Zníženie stresu,
- lepšiu koncentráciu,
- upokojenie emócií,
- väčšiu vnútornú pohodu,
- kvalitnejšie vzťahy,
- lepší spánok,
- odolnosť voči tlaku,
- vnímanie radosti z maličkostí
- a mnoho ďalšieho.

Výskumy ukazujú, že ak všímavosť spojíme s pohybovou aktivitou, má to tiež priaznivé účinky na našu fyzickú a psychickú pracovnú schopnosť. Aj preto sa čoraz viac hovorí o všímavosti v pracovnej sfére. Dokonca existuje špeciálny program určený pre zamestnancov s problémami so stresom a s vyhorením. Postavený je na princípe všímavosti a kombinuje fyzické cvičenie, regeneračnú jogu či meditácie.

Niekomu na zastavenie stačí pár sekúnd sebauvedomenia, inému zameranie na svoje telo, sluch, čuch, zrak, chuť či dych. Iný zase potrebuje vedenú meditáciu, jogu, tajči, čchi-kung, špeciálne cvičenia, ktoré si už vyžadujú väčšie zručnosti. Nezáleží na tom, čo vám vyhovuje, najdôležitejšie je to nájsť. A dokážeme to len v zastavení a počúvaní seba samého.

## **Dýchaj**

Ďalším nástrojom na ovládanie emócií a lepšie fungovanie tela je správne dýchanie. Táto fyziologická záležitosť je možno natoľko automatická, že jej nevenujeme špeciálnu pozornosť. Nie nadarmo však stará múdrosť hovorí, že pri návale emócií máme zhlboka dýchať alebo napočítať do desať. Pritom až 98 % ľudstva v súčasnosti dýcha nesprávne.

Nefunkčné dýchanie sa prejavuje niekoľkými charakteristickými znakmi. Ide najmä o povrchové a plytké dýchanie iba hornou časťou hrudníka, rýchly, nerovnomerný alebo prerušovaný dych a tiež o dýchanie ústami namiesto nosom. Príčinou môže byť najmä stres a napätie, keď sa aktivuje sympatický nervový systém spôsobujúci, že telo dýcha rýchlejšie, plytšie a povrchovo. Dôležitú úlohu zohráva aj postoj tela. Hrbenie, prehnutý chrbát či uvoľnené ramená obmedzujú schopnosť plného dychu. Dýchanie ovplyvňujú tiež alergie, upchatý nos, mäkkšia strava, a tým sa zmenšuje dolná aj horná čeľusť i dýchacie cesty.

Nesprávne vzorce dýchania majú tiež vplyv na kvalitu spánku, a dokonca aj na krivé zuby. Dýchanie tiež zhoršujú naše zlovyky, ako sú fajčenie, nadmerný príjem kofeínu, nedostatok pohybu či častý pobyt vnútri, ktoré oslabujú schopnosť hlbokého dýchania. K tomu všetkému sa pridáva nedostatok vedomostí – málokto sa učí správne dýchať, väčšina ľudí dýcha plytko. A pritom benefity z funkčného dýchania sú obrovské, napríklad:

- zlepšenie kardiovaskulárneho zdravia,
- zlepšená kapacita pľúc,
- zvýšenie imunity,
- lepšie držanie tela,
- zníženie stresu a napätia,
- zlepšenie koncentrácie, energie aj regenerácie,
- prevencia bolestí,
- lepší spánok.

Mnohé výskumy sa zaoberajú aj vplyvom dýchania na dentálne zdravie. Pri dýchaní ústami je jazyk „spadnutý“ dole. Tým sa otvára priestor, ktorý umožňuje človeku voľnejšie dýchať. Zároveň to však vedie k abnormálnej aktivite jazyka, čo môže vyvíjať nadmernú silu na chrup počas prehĺtania. Prispieva to k nesprávnemu postaveniu zubov u detí a v dospelosti vedie k parodontóze až k zvýšenej pohyblivosti zubov a myofasciálnej bolesti (bolesť svalov/fascií). Okrem toho nesprávna poloha jazyka môže priamo aj nepriamo ovplyvniť žuvanie, prehĺtanie, reč, zhryz, pohyb čeľustného kĺbu, ústnu hygienu, rast kostry tváre a celkovú estetiku tváre. Pri funkčnom dýchaní

so zatvorenými ústami by mal byť jazyk voľne položený na hornom podnebí, nie v dolnej časti úst, a nemal by tlačiť na zuby.

Vedomé, funkčné dýchanie pôsobí ako most medzi psychikou a telom. Vie nám tiež pomôcť pri fyzickom pohybe, zlepšuje okysličovanie svalov, aktivuje správne svalové skupiny a podporuje regeneráciu aj koordináciu pohybu. Navyše upokojuje myseľ aj zväčšuje koncentráciu.

## Hýb sa

To, že pohyb robí dobre nášmu telu aj hlave, je „všeobecne známy fakt“. Ak sme si však k pohybu dosiaľ nevytvorili ten správny vzťah, dôvodov môže byť viac. Občas treba korene hľadať v detstve, no niekedy aj v dospelosti, keď sa môžeme cítiť stratení pri rozhodnutí o zmene svojho nastavenia zo „Šport nie je nič pre mňa.“ na: Ktorú z aktivít si mám vybrať? Alebo ich mám robiť viac? Keď mám problémy s chrbticou, mám sa o vhodnom športe radiť s lekárom? Mám si pri aktivite sledovať spotrebované kalórie, čas alebo iné veci? Budem vedieť správnu techniku? Budem potrebovať špeciálne oblečenie a pomôcky? Aký šport môžem robiť, keď mám kilá navyše alebo keď som úplný športový antitalent? Často nás môžu brzdiť aj rôzne, dokonca protichodné názory. Napríklad je veľkým trendom chodiť behať či otužovať, no náš lekár (a u niekoho aj telo) má na to iný názor.

Predovšetkým by som vás chcela povzbudiť. Na to, aby sme sa viac a správne hýbali, nepotrebujeme ani špeciálne vybavenie, ani nemusíme splniť žiadne iné podmienky. Dokáže to každý. Platia len zásada jednoduchosti a zásada prirodzenosti. Pohybu budeme venovať celú kapitolu, no na tomto mieste by som rada vyzdvihla práve tieto dve zásady.

Témou dlhového a zdravého života (spája sa s tým anglický pojem *longevity*, odvodený z latinských slov *longus* – dlhý a *vita* – život; pričom to nie je len o dlhovekosti, ale aj dobrej kvalite života, tzn. žiť tak, aby sme aj vo vyššom veku boli zdraví, hybní a spokojní), sa zaoberal Američan Dan Buettner. Na základe viacročného výskumu identifikoval päť oblastí na svete, kde sa ľudia dožívajú vysokého veku a často s početným výskytom storočných ľudí. Nazval ich „modré zóny“.

Najdôležitejším spoločným znakom obyvateľov modrých zón je veľa pravidelného pohybu. A to pohybu prirodzeného, úplne obyčajného. Obyvatelia modrých zón nechodia do posilňovne, nerobia špeciálne cvičenia, ani nešportujú pod vedením trénera. Nemajú špeciálne oblečenie, obuv či pomôcky na cvičenie ako napríklad činky. „Len“ chodia pešo, aj po schodoch, záhradkárčia, starajú sa o domácnosť, sú prirodzene aktívni počas dňa, vďaka čomu si niekoľkokrát čupnú a vstanú, pozdvíhajú kolená, načiahnu sa za niečím, postavia na špičky, zodvihnú hore ruky. Naozaj nič extra. Takto sa udržiavajú v dobrej forme celý život bez potreby špeciálneho náčinia či fitnesscentra. Ich telo je pružné a navyše majú aj optimálnu hmotnosť, lebo zo seba vydávajú dosť energie (bez toho, aby si to nejako uvedomovali). Jednoducho žijú aktívne, tak ako naši predkovia – lovci a zberači.

Nuž, ak budete niekedy riešiť dilemu, ako by ste sa mali hýbať, či máte dobrý outfit alebo tie správne tenisky, spomeňte si na obyvateľov „modrej zóny“. Skrátka sa hýbte čo najviac a pravidelne.

### **A dobre jedz aj spi**

Na ceste k vedomejšiemu životu sa, veľmi pravdepodobne, vynoria ešte dve veľké témy – strava a spánok. Obe presahujú možnosti tejto knihy, preto sa im nebudeme venovať samostatne a len ich teraz načrtujeme. Aj tu však platí pravidlo jednoduchosti a návratu k prirodzenosti. Dokonca je dosť možné, že ak začneme viac vnímať a počúvať svoje telo, odpovie nám, čo nám robí dobre a čo nám škodí, čo nám dodáva energiu a čo nás, naopak, o pohodu oberá.

To, že zdravé stravovanie je jeden z hlavných pilierov zdravého života, je všeobecne známy fakt. Popísané a povedané na túto tému už bolo veľa. Každý si musí nájsť svoju cestu, no i v rámci koncepcie spomalenia a všímavosti má táto téma širší rozmer. Nejde len o samotnú výživovú hodnotu potravín, ale aj o spôsob stravovania a stolovania. Pekným príkladom je stredomorská strava. V roku 2010 bola dokonca zapísaná do Zoznamu nehmotného kultúrneho dedičstva UNESCO ako medzinárodne uznávaný fenomén. Zaujímavé je, že nielen ako sumár zdravých potravín, ale ako typ stravovania, ktorý vyjadruje istý spôsob života, kultúrnej identity a rešpek-

tu k prírode. Stredomorská strava predstavuje komplexný kultúrny systém. Zahŕňa tradičné poľnohospodárske a rybárske postupy, prípravu jedla z lokálnych a sezónnych surovín, spoločné stolovanie ako formu sociálnej súdržnosti a medzigeneračný prenos vedomostí i hodnôt. Tento prístup k jedlu je typický pre ľudí v Grécku, Taliansku, Španielsku, Maroku, na Cypre, v Chorvátsku aj Portugalsku. Pokiaľ ide o samotné potraviny, základom je veľa zeleniny, ovocia, strukovín, obilnín, orechov, semien. Hlavným tukom je olivový olej. S mierou sa tu konzumujú ryby a mliečne výrobky, obmedzuje sa príjem červeného mäsa a sladkostí.

Dôraz sa však nekladie len na samotný zoznam potravín, ich sezónnosť a čerstvosť, ale dôležitou súčasťou stravovania je spoločné stolovanie, pomalé jedenie a sociálna pohoda. Stredomorská strava je teda aj o rovnováhe medzi človekom a prírodou, medzi telom a dušou, medzi tradíciou a udržateľnosťou. Predstavuje spôsob, ako sa vďaka lokálnym potravinám vrátiť k jednoduchosti v stravovaní, pomalému jedeniu a komunitnému životu, čo v tejto rýchlej dobe a čase globálneho priemyslu nie je samozrejmosť. Stredomorské stravovanie upriamuje našu pozornosť na fakt, že jedlo nie je len o výživovej hodnote, ale má aj iné hodnoty. Inšpiruje svet k zdravšiemu, udržateľnejšiemu a zmysluplnejšiemu životnému štýlu. Odkazom je, že máme jesť kvalitne, pravidelne, striedmo, nerušene. Skrátka vedome.

Ďalším pilierom zdravého a vedomého života je spánok. Počas spánku si telo oddýchne a obnoví sily. Opravujú sa poškodené bunky, posilňuje sa imunita a mozog triedi zážitky či informácie, ktoré sme počas dňa zažili. Ak spánku nemáme dosť alebo je nekvalitný, môže to narušiť našu schopnosť sústrediť a rozhodovať sa, zhoršiť náladu, oslabiť obranyschopnosť tela a rozhádzať hormóny. So zlým spánkom prichádza riziko depresie, úzkosti, podráždenosti, náchylnosť napríklad na srdcovo-cievne ochorenia, cukrovku, ale aj priberanie.

Pre kvalitu spánku je kľúčová pravidelnosť. Chodiť spať aj vstávať by sme mali každý deň v rovnakom čase, aj cez víkendy. Pri spánku si máme dopriať úplné ticho a tmu, ideálna teplota miestnosti má

byť do 20 °C. Samozrejmosťou by mal byť pohodlný matrac a vankúš. Dôležitá je tiež dĺžka spánku – spať potrebujeme 7 až 9 hodín. Výskumy ukazujú, že pred spaním je užitočné dodržiavať tzv. spánkovú hygienu. Ide o to súbor návykov skvalitňujúcich oddych: odporúčané je vyhýbať sa kofeínu, alkoholu aj ťažkému jedlu a aspoň hodinu pred spánkom obmedziť modré svetlo (časť viditeľného spektra s najvyššou frekvenciou, jeho zdrojom sú LED žiarovky, smartfóny, tablety, televízory). Modré svetlo má negatívny vplyv na náš zrak a narúša nám cirkadiánnny rytmus, teda vnútorné hodiny, podľa ktorých telo vie napríklad aj to, kedy je čas na spánok. Vhodné je zaviesť si pred spaním upokojujúcu rutinu, napríklad čítanie či teplý kúpeľ.

Na kvalitný spánok má tiež vplyv fyzická aktivita. Dokázané je, že pravidelný pohyb podporuje hlbší spánok. Nezabúdajme, že nevysspatosť súvisí aj s emočným prejedaním a únavou, nekvalitný spánok narúša hladiny hormónov hladu.

Práve pre všetko vymenované vás pozývam do sveta spomalenia, správneho dýchania a pohybu. Pozývam vás na čítanie tejto knihy. Uvidíte, koľko malých a jednoduchých vecí stačí (a dokážeme ich urobiť my sami), aby sme sa nezbláznil.