Všímejte si svého těla

Erica Hornthal



365 cvičení k propojení těla a mysli

PORTÁL

Původní anglické vydání:
Bodytalk: A 365-Day Journal to Ease Anxiety and Move Through Challenging Emotions by Erica Hornthal
Copyright © 2025 by Erica Hornthal
This edition published by arrangement with Grand Central Publishing, an imprint of Hachette Book Group, Inc., New York, NY, USA. All rights reserved

České vydání:
Translation © Eva Kadlecová, 2026
© Portál, s. r. o., Praha 2026

ISBN 978-80-262-2419-8

Obsah

Úvod 5

Základy 8
Smyslové vjemy 20
Regulace 32
Mobilizace 42
Stabilizace a rovnováha 52
Spojení 64
Kreativní vyjádření a hravost 76
Komunikace 88
Hranice 100
Důvěra 114
Vztahy a pouta 128
Emoce v pohybu 140

Další zdroje 154
Poděkování 155
O autorce 156

Tuto knihu věnuji tělům. Tělům, která jsou vyděšená, ztracená,
nejistá, přehlížená, traumatizovaná a osamělá.
Tělům, jež sbírají síly, drží, seč mohou,
prodírají se, hroutí se a přežívají.
Tělům, která prahnou po spojení.
Tělům, jež mluví, když je nikdo neposlouchá.
Já vás vidím. Slyším vás. Vítejte doma.

Úvod

Jako dítě jsem si s sebou v hlavě nosila imaginární kamarády, kteří mi rozuměli, obavy, které mě držely v bezpečí a dávaly mi pocit kontroly nad prostředím, jež jsem kontrolovat nemohla, veselé vnitřní rozhovory, které mě bavily, i schopnost všechno až přehnaně analyzovat. Jak jsem vyrůstala, našly si v ní místo i soudy, kritika a negativní vnitřní dialog, které mě začaly přesvědčovat, že nejsem dost: dost chytrá, dost hezká, dost dokonalá, prostě nejsem dost dobrá.

Vinou vzdělávacího systému a společnosti, jež preferovala verbální komunikaci a intelekt před prožitou zkušeností a zpracováním smyslových podnětů, jsem se jako tolik dalších lidí naučila žít „ve své hlavě" – odděleně od prožitků, smyslů a těla vůbec. Dnes s rozšířením digitálních zařízení, jako mobilní telefony a tablety, jsme se stali společností hlav nesených těly, která jsou hodnocena více za to, jak vypadají a kolik toho dokážou zvládnout, než za to, co cítí a jak dokážou prostě být. Většinu života jsem byla tanečnice, ale ani to mě nenaučilo oceňovat své tělo a naslouchat mu; místo toho jsem dopustila, aby jej zesměšňovala má mysl, aby bylo navedeno k nerealistickým standardům krásy, výkonu a úspěchu.

Teprve když jsem se odvážila vstoupit na pole taneční a pohybové terapie, začala jsem rozkrývat své strachy a nejistoty spojené s vlastním tělem a jeho nedostatečným uvědoměním. Začala jsem vnímat, jak odpojená jsem byla coby tanečnice od svých prožitků, ale zároveň jsem si uvědomila, že právě tanec byl v mnoha ohledech tím, co mi dovolilo dál se pohybovat vlastním životem. Tolik z nás se životem protlouká s nejistotou, osamoceně, bez kontaktu a úzkostně. Došlo to až tak daleko, že nejen nevíme, jak se cítíme, ale nevíme ani, jak se na to, co cítíme, napojit.

I vy jste tu zřejmě proto, že si uvědomujete, že jste ztratili schopnost mít kontakt s tím, co cítíte. Ať je toto přerušení spojení důsledkem chronického stresu, traumatu, zranění, onemocnění, nebo vrozené poruchy, v každém případě si zasloužíte znovu nastolit synergii mezi svou myslí a svým tělem. Zasloužíte si žít život přesahující hranice a omezení vaší mysli. Nepotřebujete pochopit, co cítíte, abyste se mohli uzdravit.

Navázání bezpečného spojení s našimi emocemi začíná navázáním bezpečného spojení s vlastním tělem, protože v něm naše emoce bydlí. Je to podobně jako u zanedbávaného svalu: Spojení s naším tělem začne časem atrofovat, pokud ho neprocvičujeme, a abychom navázali bezpečný kontakt s cizím a neznámým, musíme se zvolna přeorientovat a navrátit se ke svým prožitkům s nenásilnou zvídavostí a soucitem.

Pro mnohé z nás, kdo prožili nějaké trauma, může být tělo děsivým místem. Možná jste našli cestu k této knize právě proto, že hledáte podporu po letech chronických bolestí a nemocí, zranění, degenerativního onemocnění či kognitivních potíží. Bez ohledu na příčinu může nové napojení na váš prožitek připomínat návrat na místo činu. Znovu nastolit synchronizaci se svým tělem nepřináší automaticky klid a úlevu. Je to postupný proces, který může přinášet i strach a nejistotu. Není to tak snadné jako vyzkoušet nějaký cvik nebo začít fyzicky trénovat. Tahle práce vyžaduje pozvolnou validaci a ověřování.

Uzdravování se odehrává ve vztahu a vše začíná vztahem, který máme s vlastním tělem. Tato kniha je vaším prvním krokem k znovunastolení symbiotického, harmonického vztahu s vaším tělem jako způsobu, jak podpořit vaši fyzickou a emoční pohodu, jak začít žít život, jaký si zasloužíte, a jak zvládat lidské emoce, a ne na ně pouze reagovat. Naučit se naslouchat a rozumět tomu, co vám vaše tělo sděluje, bez souzení a bez potřeby to opravovat, je účinnou metodou kontroly vlastního duševního zdraví a jízdy na vlnách života.

Zdravá mysl začíná u schopnosti hovořit se svým tělem. Když se zrodíme do existence, cítíme všechno. Časem, jak se rozvíjí naše mysl, spoléháme čím dál víc na myšlení a logiku rozumu. Na tom, co cítíme a vnímáme ve vlastním těle, čím dál méně závisíme, čím dál méně tomu důvěřujeme, jsme s tím v čím dál menší pohodě. Kniha *Všímejte si svého těla* je průvodcem v učení se jazyku vašeho konkrétního, individuálního těla. Na dalších 365 dnů se s ní vydáte na cestu znovunapojení na vlastní tělo a tělesný prožitek. Pustit se na tuto cestu znamená znovu získat a přenastavit většinu vašeho spojení s pohybem a znovu nastolit bezpečný kontakt s vašimi prožitky, aniž byste přehlcovali svůj nervový systém či prodlužovali stres a trauma.

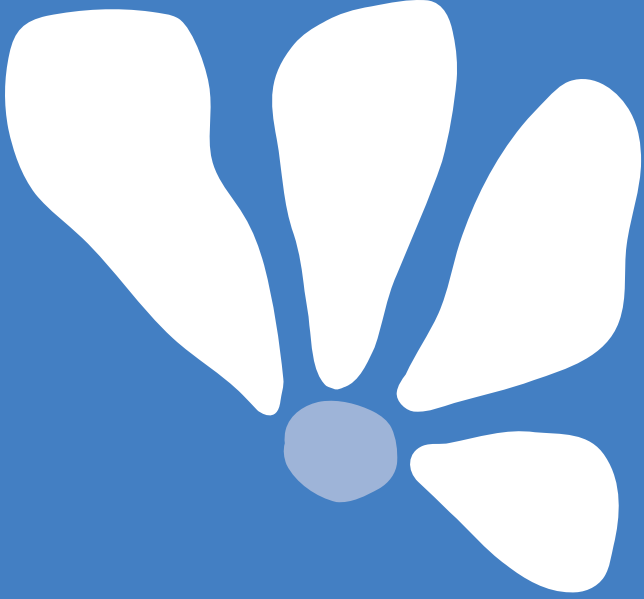
Jak pracovat s touto knihou

Tato kniha je rozdělena do dvanácti částí, z nichž každá navazuje na tu předchozí. Poskytne vám prožitky, které budují základy psychického rozvoje prostřednictvím pohybu. Projít si znovu těmito prožitky je zásadní pro rozvinutí zdravého spojení mezi myslí a tělem. Můžete se v knize vracet nebo se zaměřit na kteroukoli část, která vám zrovna připadá relevantní. Nejdůležitějším „pravidlem" této knihy je nespěchat. Znovunapojení na své tělo zčásti spočívá právě v tom, že si vědomě všímáme své tendence proletět, zahlcovat, nabírat si příliš mnoho, což vede jen k tomu, že posilujeme a prodlužujeme svou neschopnost napojit se na přítomný okamžik. Knihu si můžete vzít do ruky, když potřebujete pauzu, je toho na vás moc či potřebujete připomínku, že se máte vrátit do svého těla, abyste našli útočiště před myslí. Můžete ji proměnit v celoroční, každodenní cvičení či rituál podporující zdravé spojení a dialog s vaším tělem. Můžete denním cvičením začínat nebo končit den nebo se k němu během dne opakovaně vracet, budete-li chtít.

Klidně do této denní rutiny zapojte i psaní deníku, kreativní výtvarnou tvorbu či hudbu. Zahrnutí prvků, které podporují váš růst a zvídavost, zatímco se znovu spojujete se svým tělem, je klíčové k budování důvěry a pohody na této cestě.

Některé pobídky a aktivity vám mohou připadat banální, ale uvidíte, že jejich kumulativní účinek v průběhu celého roku vám přinese ohromné výsledky. Mějte na paměti, že i když mnoho cvičení lze přizpůsobit vašim individuálním potřebám, jedině vy víte, jaké to je, žít ve vašem těle. Proto všechna cvičení praktikujte s opatrností a soucitem vůči individuálním potřebám a možnostem svého těla.

Dovolte si pauzu, když to potřebujete. Tento průvodce je určen pro každý den, ale nehoníme se tu za žádnou trofejí. Odměnou, o kterou usilujete, je vztah s vaším vnitřním a vnějším prožitkem a vysvobození z klece, v niž se proměnila vaše mysl.



Základy

Tělo má odpovědi na otázky,
které si mysl ani neumí položit.

DEN 1.

Jak se dnes hýbáte?

Dopřejte si chvíli a vnímejte pozorně veškerý pohyb, který je přítomen, i veškerý pohyb, který tu není. K příkladům patří dech, mrkání, sezení či chůze. Vnímejte také vlastnosti svého pohybu jako *těžký*, *lehký*, *rychlý* nebo *pomalý*. Buďte co nejkonkrétnější. Jakkoli bezvýznamný se vám pohyb může zdát, může představovat rozdíl mezi autopilotem a uvědomováním si.

„Jak se dnes hýbáte?“ je důležitá otázka, ke které se na této cestě budeme často vracet. Kterýkoli okamžik je příležitostí změnit, jak se cítíme, tím, že si budeme více uvědomovat, jak se pohybujeme.

Zdokumentujte toto své bádání jakýmkoli způsobem, který vám vyhovuje – zapište jej přímo sem, do svého deníku nebo poznámkové aplikace, vytvořte výtvarné či hudební dílo vyjadřující, kde se na této cestě nacházíte. Poslouží vám jako připomínka a základní čára, až si tuto otázku budete pokládat znovu během celého roku.

DEN 2.

Formulujte si záměry

Sepište si seznam záměrů, které máte ohledně práce s touto knihou. Co doufáte, že vám tato každodenní cesta přinese? Formulujte záměry pro svou mysl – například *Zpomalit mé úzkostné myšlenky* nebo *Redukovat negativní vnitřní řeč* – i záměry pro své tělo, jako *Uvolnit ramena a šíji* či *Nalézt klid v mém těle*.

DEN 3.

Co hýbá vámi?

Každý den se pohybujeme kvůli lidem, místům a okolnostem nebo pohybují oni námi. Sestavte seznam způsobů, jak fyzicky pohybujete svým tělem. Příkladem mohou být cvičební režim, fyzické aktivity, koníčky nebo i práce. Dopřejte si čas na zodpovězení následujících otázek:

Jaký je můj současný vztah k pohybu?
Jaké jsou mé upřednostňované pohybové postupy?
Jakým pohybům se raději vyhýbám?
Když se hýbám víc, cítím...
Když se hýbám méně, cítím...

Nyní si sestavte seznam věcí, které vámi hýbají emočně. Co vás rozčílí nebo rozradostní? Co vás dojme k slzám?

DEN 4.

Co ovlivňuje váš pohyb?

Sestavte seznam všeho, co vás limituje v pohybu, jako je prostor, čas, zranění či kognitivní a fyzické odlišnosti.

DEN 5.

Pohybové strachy

Dopřejte si pár minut na zapsání toho, jaké strachy v souvislosti s pohybem máte. Zvažte přitom třeba tyto věty:

V pohybu mi brání...
Když se hýbám, můžu...
Když se přestanu hýbat, tak...

DEN 6.

Pohybové mýty

Zamyslete se nad mýty či nepodloženými předpoklady, které máte o pohybu. Příklady: „Každý pohyb je cvičení" nebo: „Bez bolesti nikam nedojdeš."

Kde jsem k tomu přišel/přišla?

Kdo další v mé rodině považuje tyto mýty za pravdu?

Co se stane, když tyto mýty zpochybním nebo napadnu jejich platnost?

DEN 7.

Na schovávanou

Zamyslete se nad tím, které části svého těla ukazujete a které schováváte. Jaké příběhy o těchto částech v sobě nosíte? A proč?

DEN 8.

Nesuďte tělo podle obalu

Jaké soudy děláte o pohybu? Jsou některé pohyby lepší než jiné? Jaké pohyby vnímáte jako dobré, nebo špatné?

Cítíte se souzeni druhými, když pohybujete svým tělem? Jakou kritiku, či chválu svého pohybu nebo těla jste slyšeli od druhých?

DEN 9.

Myslete na své tělo

Zamyslete se nad slovem *tělo*. Zapište si, co pro vás *tělo* znamená. Všímejte si, jak na toto slovo reagujete fyzicky. Než můžete navázat spojení se svým tělem, je důležité porozumět soudům, které si o něm předem vytváříte. Napojení na své tělo vyžaduje nesoudící, nezaujatý prostor, v němž může být tělo nahlíženo, uznáváno a vyslyšeno, a to v první řadě a zejména vámi.

DEN 10.

Vnímejte jiná těla

Dnes si dopřejte aspoň pět minut na to, že si budete všímat těl a pohybů jiných lidí. Všímejte si, jak rychle možná tato těla soudíte. Všímáte si nějakých pocitů či pohybů ve svém těle, když sledujete druhé v těch jejich?

Naše tělo zrcadlí těla kolem nás. Všimněte si, jak se pohybujete ve vztahu k lidem kolem sebe.

DEN 11.

Nechte sebou hýbat

Váš pohyb je ovlivňován vaším okolím. Uvědomujte si své okolí a dovolte mu, aby vámi hýbalo.

K příkladům patří obcházení člověka, který se kolem vás pohybuje, následování zajímavého zvuku nebo pohupování ve větru.

Najděte to, co je pro vás v tomto okamžiku přístupné, a hledejte způsob, jak sebou nechat fyzicky pohybovat svým prostředím.

DEN 12.

Pohyb se stává

Změnu lze vnímat jako posun. Když chcete změnit způsob, jakým se vztahujete ke svému tělu, můžete přitom vítat drobné posuny. Změňte drobně držení těla. Všímejte si, jak pohyb vaším tělem ovlivňuje vaši mysl. Jakákoli změna ve vašem pohybu je příležitostí k posunu vaší mentální perspektivy.

DEN 13.

Hledání pohodlí

Dopřejte si chvíli na to, abyste svému tělu dopřáli větší pohodlí. Může to být změnou polohy, teploty nebo prostředí. Možná si uvědomujete, že někde v těle cítíte diskomfort. Využijte toto cvičení jako pozvánku najít si cestu k menšímu nepohodlí.

DEN 14.

Zmírnění nepohodlí

Možná zjišťujete, že se něčemu vyhýbáte, že ignorujete nebo otupujete své vlastní tělo, abyste zmírnili pocit diskomfortu. Náš mozek je naprogramován k vyhledávání pohodlí, a tak je pochopitelné, že se chceme vyhýbat bolesti, utrpení, nebo dokonce i všemu neznámému.

Vyzkoušejte si nějakou nepohodlnou polohu – ale neměla by působit přímo fyzickou bolest. Potom toto nepohodlí zmírněte tím, že své tělo přemístíte do pohodlnější polohy.

Opakujte toto cvičení ještě dvakrát nebo třikrát a všímejte si, jak se mění váš vztah k nepohodlí spolu s procesem celkové proměny.

DEN 15.

Obkreslování

Rukou nebo ukazováčkem obkreslujte hranice svého těla. Začněte na jednom konci těla a pokračujte nahoru nebo dolů a pak zase zpátky. Potom si uvědomujte, jak jste se při cvičení cítili.

DEN 16.

Dotýkám se – jsem dotýkán!

Dotýkejte se svého těla rukama nebo špičkami prstů. Můžete použít lehké doteky, masáž nebo mírné mačkání. Dotek je pro mnohé z nás obtížný. Bezpečný dotek začíná tím, že přijmeme příležitost napojit se bezpečným způsobem na své tělo a rozpoznávat, co nám připadá vhodné, přínosné, možné a chtěné.

DEN 17.

Hra se strukturou

Najděte si několik různých materiálů s různými strukturami. Příkladem může být hebká deka, hrubý ručník, krémovité tělové mléko či ježatý kartáč na vlasy. Vyberte si tři nebo čtyři různé textury a nechte je dotýkat se své kůže. Všímejte si, jaký pocit ve vás každá z nich vyvolává, a uvědomujte si, které dáváte přednost.

DEN 18.

Rozptýlení

Sestavte si seznam věcí, které vyžadují vaši pozornost.

Jaká jsou přítomná rozptýlení, která mi brání být v tomto okamžiku, ve svém těle či v napojení na to, co cítím?

Která rozptýlení podporují odpojení od mého těla?

Co se děje v mé mysli a v mém těle, když si představím, že tato rozptýlení zmizí?

DEN 19.

Naladění

Všímejte si, co si v tuto chvíli uvědomujete. Co cítíte uvnitř svého těla a okolo něj? Na které části je pro vás obtížné se naladit? Toto uvědomění je při postupném napojování se na své tělo velice důležité.