



SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

JAK SE ZBAVIT
BOLESTÍ PÁTEŘE,
NAPĚTÍ A STRESU

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

SPRÁVNÉ DRŽENÍ TĚLA

**JAK SE ZBAVIT BOLESTÍ PÁTEŘE,
NAPĚTÍ A STRESU**

RICHARD BRENNAN

slovart

Autoři fotografií

Zkratky:

(n) = nahoře, (d) = dole

Všechny fotografie © Richard Brennan (foto Brad Anderson z Photo One Studio, Galway), kromě následujících:

Strana 15(n) Photolibrary; 15(d) Cagri Oner, iStockphoto; 21 soukromá sbírka, s laskavým svolením Direction Magazine; 38(n) nullplus, iStockphoto; 38(d) Jaroslav Wojcik, iStockphoto; 40(n) PhotoAlto, John Dowland, Getty Images; 40(d) SAKISstyle, iStockphoto; 62 Anna Wolf, Getty Images; 65 Backcare, the Charity for Healthier Backs; 106 Clarissa Lehy, Getty Images; 107 Erik Isakson, Getty Images; 116 Bettmann, Corbis; 125(n) Backcare, the Charity for Healthier Backs; 140(n) Gusto Images, Science Photo Library; 163 Willsie, iStockphoto; 172 Davis Sacks, Getty Images.

První vydání ve Velké Británii a v USA 2012

Watkins Publishing, Sixth Floor, Castle House

75-76 Wells Street, London W1T 3QH

Design and typography © Watkins Publishing 2012

Text © Richard Brennan 2012

Czech edition © Nakladatelství Slovart, s. r. o., v Praze 2014

Translation © Runka Žaludová, 2014

Z anglického originálu *Change Your Posture, Change Your Life*
přeložila Runka Žaludová

Redakce Jiří Dubecký, Michaela Šmejkalová

Editor Jan Pavel

Vydalo Nakladatelství Slovart, s. r. o., v roce 2014

Sazbu zhotovil Alias Press, s. r. o., Bratislava

Tisk FINIDR, s. r. o., Český Těšín

ISBN 978-80-7391-852-1

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1

www.slovart.cz

Obsah

Poděkování		4
Úvod		5
Kapitola 1	Alexandrova technika – přínos	9
Kapitola 2	Původ techniky	24
Kapitola 3	Rozvíjení techniky	33
Kapitola 4	Jak Alexandrova technika funguje	40
Kapitola 5	Pochopení postoje	56
Kapitola 6	Postoj a škola	67
Kapitola 7	Tajný klíč k dobrému postoji	79
Kapitola 8	Působení nábytku na postoj	88
Kapitola 9	Skrytá překážka zlepšení postoje	102
Kapitola 10	Vnitřní akrobat	117
Kapitola 11	Nitro	132
Kapitola 12	Postoj a boty	139
Kapitola 13	První kroky ke zlepšení postoje	147
Kapitola 14	Postoj a dýchání	157
Kapitola 15	Návrat životní rovnováhy	168
Příloha	Randomizovaná kontrolovaná studie lekcí Alexandrových techniky, cvičení a masáží (ATEAM) s ohledem na chronické a periodické bolesti páteře	177
Terminologie		179
Prameny		180
Doporučená literatura		183
Rejstřík		185

Poděkování

Rád bych poděkoval všem lidem, kteří mě podporovali při psaní této knihy. V první řadě patří velké díky mé ženě Caroline za první korektury, návrhy na zlepšení a za velkou pomoc při práci s počítačem a s fotografováním. Dále jsem velmi vděčný dr. Miriam Wohlové, učitelce Alexandrovy techniky a lékařce, která laskavě věnovala svůj čas a pozornost druhé (a třetí!) korektuře; děkuji jí také za zajímavé diskuse, jež jsme průběžně vedli. Rovněž chci poděkovat Kieranu Tobinovi za doporučení na začátku knihy a také děkuji následujícím učitelům, kteří mi pomáhali různými způsoby: Gioru Pinkasovi, Jessice Wolfeové, Glenně Batsonové a Ingrid Bacciové. Velké díky patří všem, kdo se podíleli na pořízení fotografií: fotografovi Bradu Andersonovi a modelům Ciaranu Brennannovi, Laoise Brennanové a Michaele Wohlgemuthové; Julia Brownová mi pomáhala s ilustracemi, Paul Cook a Jeremy Chance s vyhledáváním fotografií F. Matthiase Alexandra; děkuji Jean Fisherové za dovolení publikovat ukázkou z *The Philophers Stone*. Poděkování náleží i mé agentce Susan Mearsové za prvotní myšlenku knihy a editorce Alison Bolusové za všechnu její pečlivou práci. V neposlední řadě chci poděkovat všem lidem z nakladatelství Watkins Publishing, jmenovitě Michaelu Mannovi, Pennymu Stopovi a Jerry Goldiemu ve výrobě a distribuci této knihy.

Věnováno Caře, Timovi, Ciaranovi a Laoise

Úvod

Už jste unaveni ze zdravotních následků chabého držení těla? Všechny pokusy o lepší držení těla se vám zdají marné? Chcete mít uvolněný, ale vzpřímený, rovnovážný postoj a elegantně koordinovat pohyby? Zní-li vaše odpověď ano, pak je tato kniha určena právě vám!

V této knize vám chci předat prostý, zato významný poznatek: držení těla přímo ovlivňuje celé jeho fungování a má hlavní vliv na myšlení a cítění. Chabý postoj může negativně ovlivnit pozici a funkci důležitých orgánů, a stát se tak příčinou řady zdravotních problémů. Mnoho lidí trpících chronickými bolestmi může své problémy vysledovat dlouhá léta zpět až k počátkům chybných návyků v držení těla.

Správný postoj naopak podporuje volný pohyb, fyzickou a mentální odolnost, zlepšuje vzhled a přispívá k celkovému pocitu pohody. Správný postoj zvyšuje účinnost léčivých procesů v těle a napomáhá prevenci vůči budoucím nemocem. Správný postoj rovná tělo a pomáhá svalům, kloubům a šlachám efektivně fungovat, jak to příroda zamýšlela. Zlepšení postoje snižuje únavu, svalové napětí a bolest. Správný postoj vrací tělu rovnováhu, ve fyzickém, mentálním i emocionálním smyslu. Člověku, který má správný, přirozený postoj, je vlastní harmonie, sebe-důvěra, integrita a důstojnost.

Tato kniha v žádném případě *nenabádá*, jak sedět vzpřímeně, rama na tlačit dozadu a prohýbat páteř, jak už jste jistě mnohokrát slyšeli. Zaměřuje se na znovunalezení přirozené rovnováhy – onoho úžasného a elegantního postoje, který jste měli jako děti. Přesvědčíte se, že zlepšením postoje selepší také kvalita vašeho života. I když hlavním tématem této knihy je výklad principů Alexandrovy techniky a jejich použití ke zdokonalení postoje, zmíním se také o vlivu vnějších faktorů, které sice s technikou jako takovou přímo nesouvisejí, ale vlastní zkušeností jsem došel k názoru, že v životě i při výuce jsou velmi důležité.

Než začneme zkoumat způsoby zlepšování postoje, dovolte mi vysvětlit, jak tato kniha vznikla. V uplynulých 20 letech jsem vedl stovky lekce a dílen Alexandrovy techniky, jichž se zúčastnilo více jak 10 000 lidí.

Účastníků mých seminářů se vždycky ptám: „Kolik z vás chce zlepšit svůj postoj?“ Skoro každý zvedne ruku, aniž by na okamžik zaváhal. Důvody, proč lidé chtějí držení těla zdokonalit, jsou velmi různé. Někteří trpí svalovými potížemi, problémy s kyčlemi, páteří nebo krkem, jiní mají astma, jsou vystaveni stresu nebo je sužují různé typy poškození z opakovaného namáhání (RSI). Jen málo účastníků nemá žádné fyzické bolesti, chtějí jen lépe vypadat a zdokonalit celkovou koordinaci a snadnost pohybu. Někteří si prostě chtějí zvýšit sebevědomí. Ať už je jejich důvod jakýkoli, zdá se, že mnoho lidí si uvědomuje, že „špatné držení těla“ tvoří velkou část jejich problému.

Nepřekvapovalo mě, že řada lidí ve skupině si chtěla zlepšit postoj těla, neboť je dobře známo, že v této oblasti je Alexandrova technika velmi prospěšná. Zato mě překvapila skutečnost, že *v každé* třídě prakticky *každý* cítil, že má chabé držení těla, a *všichni* je chtěli zlepšit! V nedávném výzkumu pro přední společenský časopis se ptali žen, zda jsou se svým celkovým držením těla spokojeny. Ani jedna z několika tisíc respondentek neodpověděla kladně. Pak mi to došlo – prakticky každý chce na svém postoji něco vylepšit, ale skoro nikdo neví, jak toho dosáhnout efektivně a dlouhodobě.

Další zajímavou věcí je fakt, že ačkoli mnoho lidí ví, že příčinou chabého postoje nebo jeho zhoršení je svalové napětí, snaží se jej vylepšit ještě větším napětím. Někteří lidé se například pokoušeli sedět nebo stát „vzpřímeně“, ale ve skutečnosti přehnaně prohýbali páteř nebo „tlačili ramena dozadu“, přičemž přepínali ramenní a zádové svalstvo. Když se podíváte na přirozený a krásný postoj malého dítěte, je jasné, že bývá vzpřímený, jenže děti se o to, aby stály zpříma, *nijak nesnaží*. Jedná se o přirozené držení těla a nepotřebují vyvíjet žádnou zvláštní svalovou námahu, aby tak ladného postoje dosáhly. Prostě ho *mají*, protože jejich postojové reflexy fungují bez kontroly vědomí – jsou jim vrozené, stejně jako nám.

Upřímně doufám, že vám tato kniha přinese radost a bude vám k užítku, nejen při zdokonalování postoje, ale i při cestě k bohatšímu a sebevědomějšímu životu.

„Problémy s krční páteří u specialistů na ušní, nosní a krční lékařství jsou velmi běžné. Během výkonu svého povolání jsem měl vážné potíže, ale doufal jsem, že s nástupem do penze přijde úleva. Ovšem bohužel se tak nestalo a omezení pohybu v oblasti krku (a hrudníku) zůstávalo i nadále obtížnou součástí mého života, přičemž fyzioterapie a léky mi vždy poskytly jen krátkodobou úlevu. Když jsem se seznámil s Alexandrovou technikou, byl jsem skeptický, že by mohla fungovat, ale trvalá úleva, kterou mi přinesla, byla neuvěřitelná. Zlepšil se mi postoj celého těla a zase jsem mohl hýbat krkem, jako před 20 lety. Co více by si člověk mohl přát?“

Dr. Kieran Tobin, bývalý prezident Irské společnosti pro otorinolaryngologii, hlavu a krční páteř a bývalý prezident sekce ORL
Královské lékařské společnosti Irska

Alexandrova technika – přínos

Po jedné Alexandrově lekci jsem měl pocit, jako by mi někdo vlil do krku plný kanystr oleje.

Po dvou lekcích jsem cítil, jak mizí dvacetileté napětí a jak se mi přirozeně rozšiřuje hrudník.

Po léta jsem se omotával kolem svého nástroje, a když máte hlavu plnou hudby, působí to jako anestetikum a tělo je strnulé, ale tato technika mi pomohla, abych si uvědomil, že jsem si své problémy způsobil sám.

Máirtín O'Connor,
hráč na tradiční irský akordeon

Pro mnoho lidí je Alexandrova technika synonymem dokonalejšího postoje, ale jen někteří si uvědomují, jak přesně funguje. Dokonce sami učitelé Alexandrovy techniky při výkladu používají odlišné výrazy a kladou důraz na něco jiného. Někdy může působit jako čistě fyzická technika, jejíž pomocí zkoušíme, jak sedět, stát nebo se pohybovat, zatímco se zároveň učíme uvolnit svalové napětí. Jindy může být důraz kladen na to, jak se naše mentální zvyky odrážejí v těle a jak změnou myšlení můžeme změnit i náš postoj. Podle mě jsou oba přístupy provázané, jedná se zároveň o praktickou filozofii života, způsob, jak se stát vědomější lidskou bytostí, způsob, jak nalézt náš skutečný potenciál.

Ve skutečnosti může Alexandrova technika znamenat pro různé lidi mnoho různých věcí. Všichni mají pravdu, protože jde jen o různé aspekty téhož.

Praktická zkušenost

Většina lidí by se ale shodla na tom, že Alexandrova technika se předává zkušeností, a to je pravda. Ale jak převést tento vzrušující pocit do slov, to je docela oříšek. Jak chcete popsat chuť manga nebo hrušky někomu, kdo toto ovoce nikdy nejedl? To je nemožné. Moje první setkání s Alexandrovou technikou v roce 1984, kdy jsem poznal svého prvního učitele, jímž byl Danny Reilly, je toho dobrým příkladem. Seděli jsme u ohně a detailně hovořili o Alexandrově technice skoro hodinu, ale na konci rozhovoru jsem si pomyslel: „O čem ten člověk mluví?“ Pak řekl: „Ukážu vám to v praxi, jestli chcete.“ Za několik minut praktického cvičení jsem měl hluboký zážitek z pocitu expanze v prostoru. Na konci hodiny a půl jsem se cítil velmi lehce a svobodně a intenzivně jsem vnímal okolí, ale jako bych to nebyl já! Postojové návyky, spojené s tím, kým jsem předtím byl, zmizely. Byl to okamžik, který si pamatuji dodnes.

Slavný herec a komik John Cleese, jenž prospěšnost Alexandrových lekcí rovněž uznával, k tomu řekl: „Alexandrovu techniku považuji za užitečnou pro svou práci. Děj se věci, aniž se o to snažíte. Člověk se odlehčí a uvolní. Potřebujete učitele, aby vám to ukázal.“ Podobně hovoří i autor řady známých knízek pro děti, Roald Dahl: „Alexandrova technika opravdu funguje. Vřele ji doporučuji každému, kdo trpí bolestí krku nebo páteře. Vycházím přitom z vlastní zkušenosti.“ Ale tato konstatování vám osobní zkušenost nenahradí, mohou vás jen povzbudit, abyste se dozvěděli více a možná i vyhledali učitele, který by vám ukázal, jak můžete dosáhnout pocitu lehkosti, úplnosti a pohody.

Po letech jsem přišel na to, že důvodem obtíží při popisování Alexandrové techniky je její chameleonská podstata: technika jako by se měnila v závislosti na charakteru problému a na tom, jak k němu člověk přistupuje. Proto bude užitečné nejdříve získat přehled o oblastech, v nichž může být Alexandrova technika prospěšná, a teprve poté vysvětlit, jak

funguje. Osobně jsem zjistil, že Alexandrova technika lidem výrazně pomohla v těchto oblastech:

- Zmírnění bolesti
- Zlepšení postoje
- Ochrana zdraví
- Omezení stresu
- Zvýšení výkonu
- Pomoc v osobním rozvoji
- Zvýšení prožitku přítomnosti

Zmírnění bolesti

Bolest je asi nejrozšířenější důvod, proč se lidé této technice učí. Je dobře známo, že pomáhá lidem od bolesti nebo nepříjemných pocitů způsobených nejrůznějšími příčinami. Stejně jako já (trpěl jsem problémy s páteří a ischiasem) i jiní lidé vyhledávali pomoc a stejně bez úspěchu – Alexandrova technika je často poslední možností. V mnoha případech je bolest součástí obranného systému těla, které nás tak upozorňuje, že něco neděláme dobře, ale problém je, že nevíme, jak přesně si ubližujeme, a v důsledku toho nás nenapadá, že bychom s tím měli přestat. Marjorie Barlowová, Alexandrova neteř a jedna z prvních učitelek jeho techniky, to charakterizuje jednoduše, když říká, že technika vám umožňuje poznat, co děláte, a v důsledku toho s tím můžete přestat, a to kdykoli.

Základní otázka, na kterou potřebujeme znát odpověď, zní: co je pro nás škodlivé a jak si vlastně ubližujeme? Sami na to odpovědět nedokážeme a alexandrovský učitel je školen právě k tomu, aby škodlivé návyky, které nemůžeme sami vidět, rozpoznal. Setkal jsem se například s mnoha lidmi s bolestmi dolní části páteře, jak ji přehnaně prohýbají v domnění, že to zlepšuje jejich postoj a časem to i jejich problém vyřeší. Ale opak je pravdou a snaha „sedět rovně“ ve skutečnosti vše jedine zhorší, a dokonce může být prvotní příčinou bolesti. Setkal jsem se

**1: Způsob, jakým stojíme
nebo sedíme, může tělo
zbytečně namáhat, aniž si
to uvědomujeme.**



také s lidmi s problémy krční páteře, jak při vstávání ze židle nevědomky zaklání hlavu a vynakládají na to značné úsilí. Jiní lidé s muskulo-skeletálními obtížemi se domnívali, že stojí rovně, ale ve skutečnosti se nakláněli dozadu v úhlu 10 až 15 stupňů, a někteří trpěli častými bolestmi hlavy a migrénami, ovšem vůbec si neuvědomovali, že neustále přepínají krční svaly. Při takovém napětí není divu, že miliony lidí trpí bolestí páteře nebo krku. Mohu upřímně prohlásit, že kdybychom jiným dělali to, co děláme sobě, mohli by nás zavřít za vážné ublížení na zdraví! A přece mnoho z nás neví, jakou újmu si způsobujeme.

Někteří lidé tvrdí, že problém s lidským tělem tkví v tom, že není vybaveno „návodem k použití“. Kdyby tomu tak bylo, život by byl mnohem jednodušší. Ale malé děti takový návod nemají, a přece se obvykle pohybují, sedí a stojí přirozeně vyváženě. Ve skutečnosti žádný návod není třeba – jediné, co potřebujeme, je opustit nevědomé zlozvyky, které způsobují tolik fyzických problémů, jimiž trpí současná společnost. Zajímavou analogii uvedli před pár lety v jedné novinách. Američanka přiletěla na londýnské letiště Heathrow z New Yorku. Pronajala si auto, protože chtěla navštívit příbuzné ve Skotsku, a vydala se po dálnici M1. Když dojela do Edinburghu, auto firmě vrátila a stěžovala si, že s ním nebylo něco v pořádku. Tvrdila, že motor byl velmi hlučný a auto jelo příliš pomalu, a že jí cesta do Skotska zabrala dvakrát tolik času, než předpokládala. Mechanik auto prohlédl a žádnou závadu nenašel. Žena se rozcílila a pokusila se mechanikovi předvést, v čem byl problém. A v tu chvíli se ukázalo, že nikdy předtím neřídila auto s převodovkou – vždycky jezdila autem s automatikou. Takže zařadila jedničku a nevěděla, že musí řadit dál, aby auto zrychlilo! Motor byl proto hlučný a auto pomalé! Takže problém nebyl v autě, ale spočíval v tom, že řidička je neřídila způsobem, pro který bylo zkonstruováno. My se stejně „neřídíme“ tak, jak jsme byli zkonstruováni; mnozí z nás se sebou špatně zacházejí po mnoho let, až se objeví řada zdravotních potíží. Síla Alexandrovy techniky spočívá v odhalení toho, jak si sami ubližujeme, a v možnosti obnovy vlastního zdraví. Člověk totiž může své škodlivé návyky změnit, jakmile si je uvědomí.

Cílem této knihy je ukázat, jak má tělo správně fungovat, abyste je s pomocí Alexandrovy techniky dokázali používat vědomě a ohleduplně, a tak se pohybovat životem s větší lehkostí a menší bolestí.

Zlepšení postoje

Z mých zkušeností vyplývá, že druhým nejrozšířenějším důvodem, proč ke mně lidé přicházejí, je zlepšení postoje – jednak proto, že jim to někdo z okolí doporučil, nebo proto, že se sami viděli v zrcadle. Chtějí mít lepší držení těla a chtějí se naučit, jak sedět, stát a pohybovat se elegantněji a efektivněji. Chabý postoj je v naší současné společnosti velmi rozšířený a jen vzácně potkáme někoho, kdo by jej nějakým způsobem nechtěl zlepšit. Vzpomínám si, jak jsem kdysi viděl komiks *Peanuts*, s nímž jsem opravdu souzněl. V jednom dílu mluví Peppermint Patty, která stojí velmi vzpřímeně, s Marcií. Říká: „Co to má být za vysvědčení? Dostala jsem ze všeho čtyři minus! Podívej se na moje záda, Marcie. Jsou přece rovná, ne? Copak správný postoj nemá žádný význam?!“ To je velmi dobrá otázka! Odpověď je ano, v životě má velký význam.

I když Alexander ve svých statích občas slovo „postoj“ používal, neměl ho rád, protože cítil, že naznačuje něco statického, nikoli dynamického, a domníval se, že může spíš podporovat návyky než svobodu. Proto častěji hovořil o „*používání sebe samých*“ nebo o „*způsobu, jakým se používáme*“, přičemž postoj byl fyzický výraz něčeho, co je mnohem složitější než jen tělesná póza. V této knize uvidíme, že nemůžeme úspěšně změnit svůj postoj, aniž bychom brali ohled na způsob našeho myšlení a cítění. Pokud tedy budu používat slovo „postoj“, míním tím jeho širší smysl, který zahrnuje naše celé bytí: tělo, mysl, duši a emoce.

Myšlenka, že postoj ovlivňuje zdraví, pohodu a štěstí, je prastará. Řada různých oborů studovala, definovala a popisovala vztah mezi postojem a zdravím po celé věky. Dobrý postoj byl znázorněn v uměleckých dílech starověkých civilizací a praktikován v józe a bojových uměních – disciplínách, jimž se vyučuje po staletí. O postoji a jeho vztahu ke zdraví a dlouhému životu bylo řečeno mnohé už před tisíciroky lety z úst starých Egypťanů, Řeků a Římanů. Ale dnes je myšlenka, že postojové charakteristiky mohou být přímou příčinou nevalného zdraví, v klinické praxi mnoha lékaři vysloveně přehlížena. Než začneme zlepšovat svůj postoj, nejprve bychom měli porozumět tomu, jak fungují postojové reflexy, čemuž se budeme věnovat v příští kapitole.

2: Přestože je naše tělo v určitých polohách v zátěži, dokáže si zvyknout na způsob, jakým sedíme, takže se při obvyklé pozici můžeme dokonce cítit pohodlně.



Ochrana zdraví

Díky zvládnutí Alexandrovovy techniky si můžete uchovat dobré zdraví až do vysokého věku. Rád bych se s vámi podělil o tři příklady. První se týká mé přítelkyně a kolegyně Elisabeth Walkerové. Trénovala s F. M. Alexandrem a roku 1947 se stala alexandrovskou učitelkou. Poprvé jsem se s ní setkal roku 2000 na konferenci Alexandrovovy techniky. Tehdy jí bylo asi 85 let a stále cestovala po světě, pořádala dílny a inspirovala lidi. O pět let později, na dalším kongresu, jezdila ve svých 90 letech po Oxfordu na kole. Na stejném kongresu se zúčastnila dílny věnované provazochodectví. Ještě dnes, kdy je jí o dalších pět let více, aktivně učí a cestuje.

Druhým příkladem je žena, jež ke mně přišla, když jí bylo 96 let. Od svých 30 let se zúčastnila alexandrovských lekcí a několik prvních absolvovala se samotným Alexandrem. Stále ještě řídila auto a chodila na několik večerních kurzů. Každý rok se účastnila kurzů u různých alexandrovských učitelů, „aby jí nic neuteklo“, jak říkala. Po první lekci u mě pronesla: „Chtěla bych přijít ještě jednou, ale příští týden nemohu, to jedu lyžovat.“ Tato žena lyžovala ještě ve věku 96 let!

Třetí příklad, s kterým vás chci seznámit, je George Bernard Shaw. Když přišel k Alexandrovi na první lekci, bylo mu 80 let, trpěl akutní bolestí kvůli angině pectoris a křivostí bederní páteře. Byl na tom tak špatně, že nemohl udělat ani krok bez utrpení, a byl dokonce tak slabý, že nemohl zdolat tři schody do Alexandrovovy učebny bez pomoci. Skutečně to vypadalo, že má na kahaníku. Shaw byl přesvědčen, že angina pectoris byla přímým následkem dlouhých období sezení u psacího stolu, kde se hrbil nad psaním. Myslel si, že tento zvyk způsoboval enormní

„Pan Alexander prokázal lidem velkou službu tím, že neústupně trval na tom, že každé konání ovlivňuje individuum v jeho celku, celého psychofyzického člověka. Učinit krok není jen záležitost té nebo oné končetiny, ale celé neuromuskulární soustavy – v neposlední řadě i hlavy a krku.“

Sir Charles Sherrington, nositel Nobelovy ceny za medicínu a fyziologii, 1932

tlak na srdce, které nemohlo efektivně pracovat, a že mu cvičení umožní uvolnit napětí a dát srdci prostor k normálnímu fungování. Shaw se ukázal jako nejrychlejší v nácviu techniky ze všech Alexandrových žáků. Za méně než tři týdny bolest ustoupila a on byl zase schopen ujít jednu míli a vrátit se ke každodennímu plavání. Po absolvování celého kurzu prohlásil, že je „nový člověk“, a žil dalších 14 let v dobrém zdraví. Zemřel ve věku 94 let poté, co spadl ze žebříku při prořezávání stromů. Když se nad tím zamyslí, shledáte, že za prvé těžko potkáte nějakého čtyřiašedesátiletého starce lezoucího po žebříku, a za druhé už vůbec ne takového, který před 14 lety nebyl schopen vyjít tři schody. Shaw přiznal Alexandrovi zásluhu na záchraně svého života a doporučil mu, aby si najal muže, který by chodil po londýnském Picadilly s cedulí a nápisem „ALEXANDER VYLÉČÍ ANGINU PECTORIS“. Byl přesvědčen, že by to Alexandrovi zajistilo popularitu a úspěch ze dne na den.

Po absolvování kurzu prý Shaw Alexandrovi řekl: „Jsem vám velmi vděčný, že jste mi vrátil zdraví. Angina pectoris a problémy s páteří jsou zcela vyléčeny a já se zase můžu hýbat jako mladík. Ale vznikl tu problém, který jsem předtím neměl – jsem teď o tři palce vyšší a o dva palce širší v ramenou –, žádný oblek už mi nepadne.“ Po své osmdesátce i devadesátce byl Shaw známý jako „velmi čilý“ muž, jenž vedl plný a aktivní život. Veřejně prohlásil: „Alexander nejenže stál u začátků dalekosáhlé vědy o zdánlivě mimovolných pohybech, kterým říkáme reflexy, ale jeho technika korekce a sebekontroly je podstatným přínosem k našim skromným prostředkům v osobní výchově.“

Omezení stresu

V lékařských profesích panují různé názory na to, jestli dlouhodobý stres může být přímou příčinou vzniku onemocnění. Někteří lékaři jsou přesvědčeni, že stres může způsobovat vysoký krevní tlak a zvýšený cholesterol, který je jednou z příčin onemocnění srdce a hypertenze. Jiní si myslí, že dlouhodobé nadměrné napětí způsobuje oslabení obranných mechanismů, takže lidé ve stresu snáze podléhají různým chorobám, protože jejich odolnost je snížena. Ať se na to díváte tak nebo tak, stres je každopádně zdraví škodlivý a může dokonce vést k předčasné smrti na mrtvici či infarkt, případně při nehodě způsobené chybným úsudkem nebo úkonem.

Příkladem může být navyklá reakce, jaká nastane, když třeba běžíme pozdě na schůzku. Mnozí z nás reagují napětím celého těla, nahrbením v ramenou, zatnutím zubů nebo vyhrbením zad. Protože se obáváme následků pozdního příchodu, nad svým jednáním ztrácíme vědomou kontrolu a můžeme se chovat iracionálně. Když při tom řídíme, můžeme nesmyslně riskovat, a ohrozit tak svůj život i životy jiných lidí. To nás stresuje ještě více a dostáváme se do začarovaného kruhu. Tento typ navyklé reakce je posléze tak zakořeněný, že si udržujeme vysoké svalové napětí, dokonce i když si myslíme, že jsme uvolnění.

Ustrašené reakce, které takto prožíváme, často pocházejí ze školních let, kdy pozdní příchod přinášel nějakou formu výsměchu nebo trestu, a jako Pavlovovi psi stále reagujeme podobným způsobem ještě po mnoha letech, ačkoli už pozdní příchod na schůzku má jen malý význam. Jestliže se tento vzorec chování dokáže udržet po dlouhou dobu, můžeme začít trpět některou z mnoha chorob spojených se stresem. Jsme-li ve stresu, náš postoj se radikálně změní, a tato změna může být trvalá, když se stres opakuje (jak se to stává až příliš často). Alexandrova technika nám může pomoci uvědomit si aktuální úroveň stresu a zároveň ji snížit.

Zvýšení výkonu

Alexandrova technika vám ve skutečnosti umožňuje zlepšit vše, co děláte. Alexander prý jednou prohlásil, že dokonce i zloděj praktikující jeho techniku se stane lepším zlodějem!

Tato technika dokáže zlepšit výkon hlavně ve třech oborech:

- Sport
- Hudba
- Herectví a veřejná vystoupení

Sport

O Alexandrově technice je známo, že pomohla sportovcům a sportovkyním všeho druhu po celém světě, na amatérské úrovni i při tréninku na vysoce náročné soutěže. Protože způsob, jakým používáte své tělo, ovlivňuje váš výkon, je logické, že čím vědoměji postupujete při jednot-

livých krocích, tím lépe své tělo ovládáte. Alexandrova technika je účinně používána v celé řadě různých sportů, od plavání po atletiku (profesionální běžci neustále hledají takový styl běhu, který by byl nejen výkonnější, ale i méně namáhavý). V jezdeckých kruzích je také velmi dobře známo, že sed jezdce výrazně ovlivňuje výkon koně.

Mnoho sportů má obrovské nároky na tělo, a to může vést ke zranění od vyvrtnutého kotníku a přetržených šlach až po zlomeniny. Použití techniky ke snížení napětí v požadovaných aktivitách může riziko zranění dramaticky snížit a zároveň zvýšit lehkost a pružnost. Nejenže to vede ke zvýšení výkonu, ale mnohým sportovcům přináší tento přístup větší radost. Řada forem tréninku nutí sportovce pracovat tvrději a tvrději, což může způsobit ještě další napětí v už tak napjatém svalovém systému. Když dlouhodobě přetrvává enormní zatížení těla v rozporu s jeho přirozenými mechanismy, je výsledek kontraproduktivní. Někteří sportovci se v důsledku bolesti způsobené nadměrným napětím dokonce musejí svého oblíbeného sportu úplně vzdát. Ale kdyby byli schopni vzdát se starých navyklých způsobů přetěžování, byli by nadšeni zjištěním, že lehčí a plynulejší styl může přinést stejné, nebo ještě lepší výsledky – s menší námahou. Jezdkyně Sally Swiftová, autorka metody *Centred Riding*, použila principy Alexandroviny techniky a výstižně ji popsala jako metodu návratu mysli a těla k udržování rovnováhy a celistvosti, se speciálním přihlédnutím k postoji a pohybu.

Ve všech sportech může zdokonalený postoj a uplatnění principu celistvosti pomoci zvýšit celkovou formu a naučit vás, jak neplýtvat energií. Možná vás i naučí, jak se vyhnout zranění nebo se z něj rychleji dostat. Greg Chappell, známý australský hráč kriketu, řekl: „Alexandrova technika prospěje každému, ať jde o špičkového sportovce, nebo o člověka, jenž chce prožít život bez bolestí, jimiž mnozí lidé trpí a jež považují za součást života. Škoda že nás všechny s touto technikou neoznámili už v mládí, protože nepochybuji o tom, že by to odstranilo řadu příčin nemocí v naší společnosti.“ Howard Payne, rekordman Her Commonwealthu v hodu kladivem, který používal Alexandrovu techniku ke zdokonalení rovnováhy, uvedl: „Rovnováha je pro kladiváře velmi důležitá, protože udržení hlavy, krku, páteře a pánve v náležitém vztahu usnadňuje udržení rovnováhy hodu. Jakmile se rovnováha ustálí, dojde k výraznému zvýšení rychlosti hodu.“

Mnoho sportovců a sportovkyň využilo techniku ke zvýšení výkonu. Daley Thompson získal čtyři světové rekordy, dvě zlaté olympijské medaile, tři tituly mistra Her Commonwealthu a vítězství na mistrovství světa a Evropy. Pro mnohé odborníky je největším desetibojařem všech dob. K dalším sportovcům, kteří prospěšnost Alexandrovovy techniky pochopili, patří tenista John McEnroe, sprinter Linford Christie nebo golfista Jeff Julian.

Hudba

Hudebníci na celém světě používají Alexandrovu techniku ke zlepšení svého výkonu. Technika pomohla řadě hudebních sólistů a zpěváků, aby při vystoupení pociťovali menší stres, měli více sebevědomí a snížili možnost bolesti nebo zranění. Vystoupení od mnoha hudebníků a zpěváků vyžaduje, aby vykonávali fyzicky namáhavé pohyby. Ty jsou často příčinou problémů se zády a krkem a poškození z opakování namáhání (RSI) – což je termín označující poškození muskuloskeletálního a nervového systému, jehož příčinou je opakuje se zátěž, vynakládání síly, vibrace, mechanický tlak nebo dlouhodobě udržované nepřírodní pozice – a řady nediagnostikovaných zdravotních problémů, které mohou negativně ovlivnit nebo úplně zničit kariéru hudebníka. Když hudebníci či zpěváci zdokonalí způsob, jakým používají své tělo při hraní na hudební nástroj nebo při zpěvu, sníží se riziko zranění, a dokonce dojde i ke zdokonalení samotného hudebního výrazu.

Postoj zlepšení Alexandrovou technikou může také výrazně snížit nervozitu z vystoupení a zvýšit umělcovo uvědomování si nejrůznějších situací. Řada významných hereckých a hudebních škol, jako je Royal College of Music (Londýn), The Royal Conservatory of Music (Toronto), DIT Conservatory of Music and Drama (Dublin), The Yehudi Menuhin School (Cobham), Royal Academy of Dramatic Art (RADA, Londýn) nebo The Juilliard School (New York) zaměstnává učitele Alexandrovovy techniky, kteří pracují se studenty, aby jim pomohli vědomě vnímat věci, jež dělají.

Alexandrovu techniku v průběhu let veřejně podpořilo mnoho předních hudebníků a herců a jejich komentáře její účinnosti najdete na několika místech této knihy.

3: Děti jsou při většině činností přirozeně uvolněné.

4: Na rozdíl od dětí inklinují dospělí při vykonávání nejrůznějších úkolů k uplatnění nadměrného svalového napětí. Srovnejte polohu ramen mezi tímto mužem a dítětem, zatímco oba vykonávají stejnou činnost.

