

Kathleen Porterová

# Zdravé držanie tela

## DETÍ A BATOLIAT

Naučte  
svoje deti  
prirodzene  
chodiť, stať  
i sedieť

**Ljndeni**

# Zdravé držanie tela detí a batoliat

Vyšlo aj v tlačovej podobe

Objednať môžete na  
[www.lindenisk.sk](http://www.lindenisk.sk)  
[www.albatrosmedia.sk](http://www.albatrosmedia.sk)

## Lindenisk

Kathleen Porterová

**Zdravé držanie tela detí a batoliat – e-kniha**  
Copyright © Albatros Media a. s., 2018

Všetky práva vyhradené.  
Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť rozširovaná  
bez písomného súhlasu majiteľov práv.

  
**ALBATROS** MEDIA a.s.

Kathleen Porterová

# Zdravé držanie tela

**DETÍ A BATOLIAT**

Naučte svoje deti prirodzene chodiť,  
stáť i sedieť

**Ljndeni**

# Zdravé držanie tela detí a batoliat

Naučte svoje deti prirodzene chodiť, stáť i sedieť

Kathleen Porterová

**Preklad:** Miroslav Šatka

**Obálka:** Pavel Ševčík

**Zodpovedný redaktor:** Zuzana Kullová

**Jazyková redaktorka:** Mária Haraštová

**Technický redaktor:** Jiří Matoušek

Authorized translation from the English language edition

Healthy Posture for Babies and Children.

Copyright © 2010, 2017 by Kathleen Porter

Translation © Miroslav Šatka, 2018

ISBN v tlačenej verzii 978-80-566-0764-0

ISBN e-knihy 978-80-566-0865-4 (1. zverejnenie, 2018)

Cena uvedená výrobcom predstavuje nezáväznú odporúčanú spotrebiteľskú cenu.

Vydalo vydavateľstvo Lindeni v Bratislave v roku 2018 v spoločnosti

Albatros Media Slovakia s. r. o. so sídlom Mickiewiczova 9, Bratislava, Slovenská republika.

Číslo publikácie 1 491.

© Albatros Media Slovakia s.r.o., 2018. Všetky práva vyhradené. Žiadna časť tejto publikácie nesmie byť kopírovaná a rozmnožovaná za účelom rozširovania v akejkoľvek forme alebo akýmkoľvek spôsobom bez písomného súhlasu vydavateľa.

1. vydanie

  
**ALBATROS MEDIA**

# Obsah

Predslov	6
Podakovanie	8
Ako nájsť a vyučovať prirodzene vzpriamené držanie tela	11
Ako používať túto knihu	19

## ČASŤ PRVÁ



### Princípy prirodzene vzpriameného držania tela

#### Epidémia, ktorú prehliadame

1 Čelíme stále rastúcej epidémii	22
2 Telo a fyzika	46
3 Telo v pohybe	61
4 Ľudia ako výtvar Zeme	67
5 Fyzické ochabnutie u malých detí	78
6 Zdravé bábätká, zdravé nohy	99
7 Naš celoživotný domov	106
8 Budujme zdravé návyky doma	113
9 Hry vonku, telesná výchova a športy	123
10 Prirodzene vzpriamené držanie tela v triede	129
11 Pár myšlienok na úvod k ďalšej časti	137







## Zdravé držanie tela

Návod pre deti a ich dospelákov



Naše telá sú spojené so Zemou	140
Kostra vášho tela je vašou konštrukciou	141
Systém ťahadiel a pák	142
Ste šťastný alebo smutný pes?	143
Šťastné psy a zdravé deti vrtia chvostíkom	144
Kmeň stromu – a ešte oveľa viac	145
Kde nájdem svoje sedacie kosti	146
Ako postaviť panvu	147
Hrudník spust'ťe dolu	148
Buďte všímavým psom	149
Sed'ťte všímavo	150
Buďme všímaví a vzpriamení spoločne	151
Ako sa dá sedieť	153
Panva predstavuje základňu chrbtice	154
Nešťastné bábky: napätý pes a smutný pes	155
Ako sa stať bábkou šťastného psa	156
Zoznámte sa so svojimi ramenami	158
Hlava ako koruna	160
Spojte sa so svojím stredom tela	161
Posad'ťte sa so vzpriamenou chrbticou	162
Spevnite svoje nohy	163
Stáť je rovnaké ako sedieť, len na dolných končatinách	164
Čo dáva vášmu telu jeho tvar	165
Reakčná sila povrchu zeme	166
Chôdza v súlade so zemou	167



## Budujeme nové pohybové návyky

Každodenné cvičenia pre každého

Základné kroky, aby sa vám dobre sedelo	170
Aktivujte svoje jadro – kedykoľvek, kedykoľvek	171
Zadočkom do steny (zohýbajte sa ako deti)	172
Vytvarujte si zdravšie nohy	173
Sadanie si na stoličku	175
Vstávanie zo stoličky	175
S malou pomocou priateľa	176
Predĺžte chrbticu, uvoľnite chrbát	177
Naučte plecia správnym návykom	178
Korčuľovanie	179
Zjazdové lyžovanie	180
Otvorte svoje ramená	181
Doska: pevnejšie jadro i plecia	182
Otvorenie pľiec v polohe na chrbte	183
Staňte sa znova bábätkom	184
Rýchly návod pre rodičov a učiteľov	185
Zdroje	187
Poznámky	189
Register	195



## Predslov

KATHLEEN PORTEROVÁ MA ZOZNÁMILA s mojimi sedacími košťami. Prišla do našej redakcie časopisu Mothering (Materstvo) v Santa Fe a veľkoryso a jemne nás naviedla, ako si pri práci pri stole zachovať správne držanie tela. Skôr by mi nenapadlo, že to je možné, ale len tým, že nás naučila správne sedieť, zmenila spôsob, akým vnímam svoje telo – a nikdy už ho nebudem vnímať inak.

Rovnako ako vy sa pozerám na fotografie ľudí, ktorí kráčajú so svojimi zdravými vyrovnanými chrbtami, a závidím im. Rozmýšľam, či navštevujú lekcie jogy, alebo či mali odjakživa takéto skvelé držanie tela. Teraz z Kathleeninej práce viem, že dobré držanie tela a správne vyrovnané postavenie je možné sa naučiť. Len musíme sledovať bábätká a batolátá a pochopiť, že tieto veci sú našim prirodzeným právom od narodenia.

Často, keď zistíme nejaký problém, ako napr. kĺbová hypermobilita, sa môžeme cítiť pod jeho tlakom. Aj preto má Kathleenino jasné určenie problému, optimistická viera v jeho vyriešenie a praktické kroky vedúce priamo k nemu takú hodnotu. Najmä si cením štedré množstvo fotografií, pretože tie mi pomáhajú nazerať na ľudské telo s väčším pochopením a napodobňovať to, čo vidím.

Kathleen ponúka podnety, ako chrániť chrbticu vášho dieťaťa v autosedačke, v kočíku i v nosidlách. Do knihy dokonca zahrnula informácie o tom, ako môžu učitelia a tréneri pomôcť deťom, aby si pri cvičení udržali prirodzené držanie tela a ľahkosť.



Naša kultúra považuje za silných tých, ktorí sú veľkí a majú pevné svaly, ale skutočná sila spočíva „hlboko v kostiach“, ako nás Kathleen učí. Keď som bola mladou mamičkou s dvoma deťmi, ktoré od seba delilo len osemnásť mesiacov, zarámovala som si fotografiu africkej ženy nesúcej svoje dieťa priviazané na chrbte, ako prechádza cez rieku a ešte nesie na hlave ťažký náklad. Vtedy som si povedala, že ak ona dokáže zvládnuť toto, dokážem ja čokoľvek. Vtedy som si neuvedomila, že jej sila vychádza z dokonale vyrovnanej chrbtice.

To, čo nám Kathleen predovšetkým ponúka, nie je však dokonalosť. Skôr nám pripomína, čo už máme – prirodzenú mechanickú formu ľudského tela. Ponúka širokú paletu nápadov, údajov, vysvetlení, cvičení a užitočných tipov, ako túto prirodzenú formu využiť a ako pomôcť našim deťom v tom istom. Musíme si uvedomiť, že sa učí napodobňovaním, takže hoci sa môže zdať, že táto kniha je o deťoch a pre deti, je to kniha skutočne pre celú rodinu.

PEGGY O'MAROVÁ

PEGGY O'MAROVÁ bola redaktorkou a vydavateľkou časopisu *Mothering* v rokoch 1980 až 2011. V roku 1995 vytvorila stránky *mothering.com* a bola ich hlavnou redaktorkou až do roku 2012. Dnes je redaktorkou a vydavateľkou stránok *peggyomara.com*. Medzi Peggine knihy patria *Natural Family Living*, *Having a Baby Naturally* a *A Quiet Place*. Je držiteľkou cien La Leche League International 2001 Alumnae Association a International Peace Prayer Day 2002 Woman of Peace.

## Pod'akovanie

**PRIVIEŠŤ NA SVET NOVÉ VYDANIE KNIHY** vlastným nákladom nie je také jednoduché, ako by sa mohlo zdať. Čo sa premeny knihy *Sad Dog*, *Happy Dog* na túto oveľa rozsiahlejšiu knihu *Zdravé držanie tela detí a batoliat* týka, išlo o poriadny kus práce.

Mala som to šťastie spolupracovať so spoločnosťou Inner Traditions už dvakrát a v oboch prípadoch to bolo s Jamaica Burns Griffinovou. Jamaica oddane viedla tento projekt od trochu ošumelého rukopisu až po kompaktnú a krásnu knihu, ktorou sa nakoniec stal. Nancy Ringerová svojím úžasným talentom redaktorky nielenže zachránila čitateľa pred zlým slohom, ale tiež ma povzbudzovala, aby som išla vo svojich myšlienkach ešte viac do hĺbky. Je to skutočne radosť pracovať s podporou nie jednej, ale dvoch talentovaných a skvelých redaktoriek. Ďakujem Jonovi Grahamovi a Jeanie Levitanovej za to, že v tejto domáckej tvorbe bez ambícií videli hodnotu. Veľká vďaka patrí aj Ginny Scott Bowmanovej, Patricii Rydleovej a Manzanite Carpenterovej, ktoré mi venovali svoj čas a výrazný talent, aby pomohli tejto knihe. Evan Ing, môj sladký geniálny syn, si zaslúži veľké poďakovanie za to, že mi vždy tak ochotne a trpezlivo odpovedal na technické otázky a za pomoc s Photoshopom, keď som to potrebovala. A v neposlednom rade, nič z toho by sa nestalo, nebyť neutíchnajúcej podpory a povzbudzovania mojej srdečnej a oddanej agentky Deany Leahovej, ktorá sa o uskutočnenie projektu zaslúžila v prvom rade.

Z hĺbky svojho srdca ďakujem Peggy O'Marovej, ktorá mi prejavila poctu tým, že napísala k tejto knihe predslov – a ešte

za oveľa viac. V mojom živote sa Peggy objavila prvýkrát v roku 1976 prostredníctvom stránok časopisu *Mothering* ako redaktorka a vydavateľka. Tento časopis sa pre mňa stal majákom v mojom trochu izolovanom svete čerstvej matky, keď som potrebovala uistenie, že môžem nasledovať svoje holistické inštinkty pri starostlivosti o svoje dieťa – a o ďalšie dve deti, ktoré neskôr prišli na svet – a to ešte pred existenciou internetu. Moja vlastná rodina je iba jednou z nespočetných ďalších, ktoré mali z Pegginho vizionárskeho pohľadu na úlohu prirodzeného rodičovstva vo vytváraní zdravšieho a pohodovejšieho sveta prospech.

Počas mnohých rokov som prijímala a stále prijímam múdrosť a podporu skvelých učiteľov z rôznych vedných a študijných odborov. Z ich radu vystupujú John Holt a Jean Liedloffová, pretože mi otvorili oči a naučili ma novým spôsobom premýšľania o deťoch a rodičovstve. Vďaka ich tvorbe a neskôr, keď som mala tú česť spoznať ich osobne, sa vytvoril základ pre to, aby som prepojila svoje očarenie prirodzeným držaním ľudského tela s problémami, ktorým dnešné bábätká a deti čelia.

Štúdium učenia F. M. Alexandra otvorilo v mojej mysli aj v mojom tele dvere, ktoré mi, len čo som nimi vstúpila, navždy rozšírili obzory týkajúce sa sveta i tela, v ktorých žijem. Vďaka tejto novej perspektíve som objavila v Jean Couchovej svoju hviezdu Severku, ktorá si vzala za úlohu upozorniť na prácu Noelle Perezovej z Institut Superieur Aplomb. Bez priekopníckej činnosti Noelle a Jean by sa chronická bolesť mnohých tisícov ľudí nevyriešila – a táto kniha by nikdy nebola napísaná.

Najlepší učители, ktorých som kedy mala, vzali na seba podobu študentov aj učiteľov na školách, ergoterapeuti aj fyzioterapeuti. Tiež mnohí, ktorých som spoznala a ktorí sa toľko snažia pomáhať deťom a ich rodinám prekonávať, zlepšovať či vyrovnávať sa s rôznymi výzvami.

Štúdium pod vedením Jona Kabat-Zinna a Sayadawa U Panditu ma nadchlo, aby som pred viac ako dvadsiatimi rokmi začala milovať metódu stáleho uvedomovania si prítomnosti – vždy, keď si dokážem spomenúť. Je také skvelé, že si všímavosť, táto nevyhnutná vlastnosť potrebná pri zlepšovaní držania tela každého z nás, nachádza cestu do školských tried po celej krajine. Nič sa nemôže

lepšie hodiť k vedomému obývaniu tela/mysle. Celkom žasnem, ako kedysi zdanlivo náhodné vlákna komplikovaného života dokážu spoločne utkať gobelín, ktorým je táto kniha.

Dnes už nejaký čas viem, že som jednou z najšťastnejších bytostí na svete, z veľkej časti vďaka svojej drahej rodine a verným priateľom. Vy viete, o kom hovorím. To vy ma viete svojou láskou a podporou podržať, aj keď som beznádejne čudácka a posadnutá. Nielenže mi umožňujete byť sama sebou, ale ma i trpezlivo podporujete, obdarúvate štedrosťou svojich srdc a povzbudzujete nekonečnou dôverou. Pevne verím, že cítite tie hromady lásky, ktorými sa vás snažím na revanš zahrnúť!

## ÚVOD

# Ako nájsť a vyučovať prirodzene vzpriamené držanie tela

**MNOHÍ Z NÁS VEDIA**, že držanie tela našich detí je problémom. Pochopili sme, že nemá zmysel proste len dieťaťu povedať, aby sa posadilo či postavilo „rovno“, a tak sa snažíme zistiť, čo s tým. Aby som povedala pravdu, nie veľmi často sa nám darí zžiť sa s naším vlastným telom tak, aby sme sa cítili pohodlne a uvoľnene, a napriek tomu boli silní a plní energie. Môžeme teda od detí vôbec očakávať, že budú vedieť, čo robiť, keď my sami to nevieme?

Učitelia sú z toho tiež nešťastní. Mnohé deti v ich triedach nie sú dobre pripravené zúčastniť sa výuky – ich telá sú ochabnuté, deti sú neposedné, neschopné sedieť pokojne a sústrediť sa. Inokedy sú malátne a nevnímajú. Navyše sa učitelia musia pripravovať na hodiny, opravovať testy, domáce úlohy, robiť veľa administratívnych úkonov, a to ani nehovorím o bolestiach a ťažkostiach, ktoré spôsobuje celodenné státie na nohách v triede.

Je teda pochopiteľné, že držanie tela je témou, ktorá sa ľahko zanedbá. Všeobecný názor hovorí, že by sme mu mali venovať pozornosť. No trénovať správne držanie tela stále a neprestajne je proste príliš ťažké. Spomíname si, ako nás mamička rozčuľovala pripomínaním, aby sme stáli rovno, ale keď sme sa o to pokúsili, pripadali sme si stuhnutí. Pozícia bola nepohodlná a udržať si „správne“ držanie tela sa nám sotvakedy podarilo na dobu dlhšiu ako iba moment. A tak to bolo stále – buď sme boli zhrbení, alebo sme vypínali hruď snažiac sa napätím udržať správnu pozíciu. Znie vám to povedome?

Dobrou správou je, že to nemusí byť vždy tak. Ukazuje sa, že naša kultúrna predstava, ako vyzerá správne držanie tela, je úplne zlá. *Skutočne* správne držanie tela – *prirodené* držanie – je pohodlné a uvoľnené a súčasne tiež pevné a vzpriamené. Ako je to možné s ohľadom na všetko, čo si myslíme, že o držaní tela vieme? Táto kniha vám to ukáže.

Ako to pri mnohých veciach býva, prirodzene vzpriamené držanie tela je prosté, avšak nie úplne jednoduché. Vyžaduje si trochu opätovného učenia a trochu tréningu. Plnenie týchto úloh spolu s ďalšími ľuďmi – rodičia s deťmi, učitelia so svojimi žiakmi – nielenže bude zaujímavejšie a zábavnejšie, ale tiež posilní naše úsilie pri ich plnení. Vypozorovali sme, že ktokoľvek v akomkoľvek veku môže zožať ovocie, ak sa naučí, ako sa vo vlastnom tele zabývať s prirodzenou ľahkosťou.

Pôvab tohto prístupu spočíva v skutočnosti, že si vyžaduje ochotu byť všímavější. Vďaka tomuto spojeniu získame dvojnásobný účinok. Všímavosť (mindfulness) bude podporovať správne držanie tela a správne držanie podporí všímavosť. Získame nástroje, ktoré umocnia zážitok z prítomného okamihu. Celoživotný prínos z oboch zručností je dôležitým darom, ktorý môžeme dať svojim deťom i sebe.

Zdravie a dobrú pohodu detí ovplyvňujú mnohé skutočnosti – jedlo, ktoré jedia, miera fyzickej aktivity, informácie

čerpané z elektronických zariadení a čas, ktorý pred nimi strávia, kvalita zážitkov s rodinou i v spoločenských inštitúciách. No jedným dôležitým faktorom, ktorý je príliš často prehliadaný, je priamy prežitok seba samého ako fyzickej bytosti, ktorá je prepojená s ďalšími bytosťami i samotnou Zemou. Vyzerá to tak, že si nie sme vedomí, ako veľmi sa moderní ľudia odcudzili hlbokému vnútornému spojeniu s vlastným telom a neutíchajúcej fyzickej „prepojenosti“ so svetom, v ktorom žijeme. Ako v tejto knihe zistíme, zdá sa, že zdraví novorodenci sa rodia s už fungujúcimi silnými inštinktmi, ktoré im majú pomôcť, aby sami odhalili toto spojenie.

Po rokoch práce s dospelými ma začalo zaujímať, či by deti boli dobrými kandidátmi na preučenie sa zabudnutých princípov prirodzeného držania tela. Koniec-koncov zlé návyky pri držaní tela nie sú tak hlboko zakorenené v ich svalstve, ako je to u dospelých, pretože od momentu, keď sa sami naučili sedieť, stáť alebo chodiť vzpriamene, ubehlo oveľa menej času. V tej dobe som úprimne verila, že bábätká všade na svete sa vyvíjajú podľa jednej šablóny v prirodzených vývojových krokoch. Avšak čím viac som pozorovala pohyby bábätiok a verila, že si vyššie uvedené skutočnosť potvrdím, tým jasnejšie sa ukazovalo, že mnohé fyzické problémy a problémy s držaním tela, ktorým čelia dnešné deti, majú svoj pôvod v narušení špecifického sledu udalostí, ktoré sa



prirodzene odvíjajú pri vývoji zdravých detí. Zrazu sa ukázalo, že mnohé z detí mladšieho školského veku, s ktorými som pracovala, si vypestovali zlé návyky držania tela oveľa skôr, ako som si myslela.

Začala som tým, že som chcela učiť deti, ale nakoniec učili ony mňa. Naučila som sa od nich oveľa viac, ako som si vôbec kedy dokázala predstaviť, ako napríklad:

- Deti majú veľký záujem spoznať, ako sa s ľahkosťou zabývať vo vlastnom tele. Sú nadšene pozorné a zvedavé, ako ich telá fungujú.
- Deťom sa veľmi páči, keď im ponúkne možnosť zažiť samých seba čisto fyzickým spôsobom. Je to niečo iné ako cvičenie, tanec, joga alebo účasť na iných športoch, dôraz je kladený skôr na vnímanie vlastného tela v súčasnom okamihu, pričom v každej chvíli a vo všetkých aktivitách vychádzajú z priamo vnímaného streda či „vlastnej opornej základne“.
- V domácom alebo školskom prostredí, ktoré zdôrazňuje potrebu získavania informácií a rozvoj kognitívnych schopností, sú deti rady, keď im ponúkne možnosť *zažiť*, čo sa deje pod ich kožou. Objavia stránky seba samého, o ktorých sa naučili, že ich majú prehliadať či potláčať, a súčasne získajú informáciu, že je dobré nielen telo mať, ale aj v ňom *žiť*.

- Deti dobre reagujú, ak sa zúčastňujú procesu vzájomného vzdelávania, či už v triede alebo doma, so zúčastňujúcim sa rodičom. Veľmi dobre si všímajú, keď nedodržiavame to, čo hovoríme, a nerobíme to, čo kážeme, a naopak vážia si, keď dospelí priznajú, že sa stále ešte majú čo učiť. Naše úprimné odhodlanie zlepšiť sa ich inšpiruje a odrazí sa v ich duševnom postoji.

Od doby, keď som prvýkrát písala túto knihu, sa veľa zmenilo. Prvýkrát som ju vydala sama po tom, ako som neúspešne hľadala vydavateľa, ktorý by veril, že držanie tela, a zvlášť taká úzka téma ako držanie tela u detí, by mohlo osloviť širokú verejnosť. To bolo pred tým, ako som sa spojila s Inner Traditions, ktorí vydali moju predchádzajúcu knihu *Natural Posture for Pain-Free Living: The Practice of Mindful Alignment*. Spoločnosť Inner Traditions, ktorej opätovná spolupráca ma veľmi teší, úplne chápe dôležitosť témy. Potvrďuje ju i nárast záujmu verejnosti, čo veští sľubný vývoj.

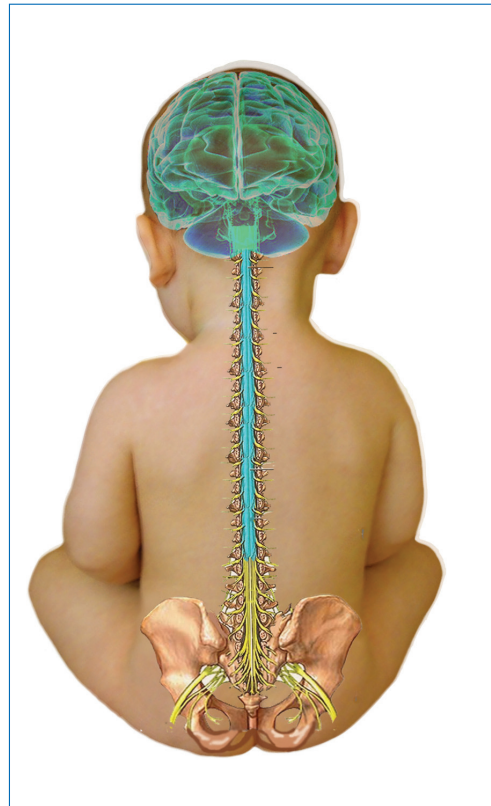
Čo však sľubným vývojom nie je, je vývoj problémov, ktorým musia čeliť bábätká, staršie deti a ich rodiny. Jeho rozsah je oveľa väčší, ako som si pôvodne myslela. Nejde len o toľko diskutovanú epidémiu autizmu a ADHD, ktorá aj naďalej rastie znepokojujúcou mierou, ale aj o čoraz dlhší zoznam

ďalších syndrémov a porúch – poruchy spracovania alebo integrácie zmyslových informácií, syndróm plochej hlavičky (plagiocefália), poruchy učenia, disruptívna porucha regulácie nálad či Tourettov syndróm. Rovnako stresujúce je zistenie, že milióny inak zdravých detí vykazujú známky všeobecnej fyzickej degenerácie, ako je zrútenie držania celého tela, nedostatočné svalové napätie, ťažkosti s rovnováhou a koordináciou, vbočené členky, zrútená nožná klenba, mediálne rotované kolená, dysplázia bedier, zrakové a sluchové problémy, poruchy spánku a chronické stuhnutie a bolesť – to všetko sú problémy, ktoré v nie príliš dávnej dobe boli omnoho vzácnejšie. Zdá sa, že mnohí rodičia, lekári i učitelia sa tomu nečudujú a danú skutočnosť prijali ako štandardný proces pri mladých telách. Fyzické ochabnutie a odcudzenie sa našim koreňom v prirodzenom svete sa stali novou prirodzenosťou pre mnohé dnešné deti. Najhoršie na tom je, že tieto problémy môžu mať nešťastné následky na celý život.

Tento „normálny“ vývoj sa nezohoduje s tým, čo som pozorovala na svojich cestách do niektorých miest sveta, najmä do poľnohospodárskych oblastí. Napriek náročným ekonomickým, vzdelávacím a politickým podmienkam bez pomoci vymožeností moderného života žije mnoho ľudí rôzneho veku (a všetci rovnakí ako ja a vy) svoje každodenné životy v telách, ktoré sú pevne

vzpriamené, vnútorne silné, pohodlne pružné a plné energie.

Mnohí detskí fyzioterapeuti a ergoterapeuti pracujúci v prvej línii, ktorí pomáhajú deťom riešiť či zlepšiť celý rad fyzických anomálií, sa hlasno ozývajú, že je potrebné, aby sa deti viac pohybovali. Podľa nich treba začať už tým, že bábätká budú tráviť viac času na brušku. Vidia niekedy i katastrofálne následky toho, keď deti preskočia nevyhnutne



Základom toho, ako je ľudské telo od prírody navrhnuté, je štruktúrálné vyrovnané držanie. V tom spočíva potenciál celoživotného ľahkého pohybu, prirodzenej sily, energetickej životaschopnosti a uvoľneného pohodlia – všetko známky trvalého a dobrého zdravia.

vývojové pohyby. Nanešťastie bývajú ich pripomienky často potláčané všeobecne rozšíreným strachom, ktorý ovládol myslenie mnohých rodičov, podporovaným faktom, že väčšina profesionálov ho nespochybňuje – strachom zo syndrómu náhleho úmrtia dojčiat (SIDS). Tento strach vychádza od rodičov, ktorí sú opakovane varovaní, aby svoje deti ukladali spať na chrbát a aby ich pri ľahu na brušku starostlivo pozorovali. Mimovoľné posolstvo sa potom prejaví jasne a hlasno: poloha na brušku môže byť pre dieťa nebezpečná, či už dieťaťko spí, alebo bdie.

Som si vedomá toho, že ak zameriam pozornosť na určité politiky a kladím otázky na tému SIDS a kampane Back to Sleep (Za spánok na chrbte, nedávno premenovaná na Safe to Sleep – Za bezpečný spánok), vstupujem do rozvírených, kontroverzných vôd. Som na to pripravená, pretože si myslím, že je potrebné viesť diskusiu medzi všetkými zainteresovanými. Ak sa ukáže, že ja a ďalší ľudia, ktorí zdieľajú tieto obavy, sa mylíme, má to tak byť. Budeme sa tešiť z vedomia, že tieto páľčivé otázky boli zodpovedané. Práve teraz to však vyzerá tak, že existujú pochybnosti, či táto kampan' nemala neočakávané následky, z ktorých niektoré sú závažnejšie, ako sme chápali či priznávali, a niektoré sú možno stále neznáme. Už nie je možné ignorovať prípadný vzťah medzi našim kultúrnym strachom klásť bábätká na bruško a rastúcou epidémiou zlého

držania tela a s tým súvisiacich neurovývojových porúch.

Verím, že tým, že sa sama zapájam do tejto konverzácie, predkladám unikátny pohľad „blázna do pohybu“ so špeciálnym dôrazom na niektoré doteraz nepreverené podrobnosti vývoja malých detí. Ako niekto, kto už mnoho rokov píše knihy o prirodzenom držaní tela a učí ho dospelých, som sa o situáciu u detí začala zaujímať, aby som pochopila, prečo toľko detí na základnej škole už v takom nízkom veku nemá svoje vrodené držanie tela. A táto otázka ma priviedla až ku kolíske.

Je nevyhnutné, aby výskum prešetril najzdravších jedincov našej spoločnosti – tých veľmi malých aj tých veľmi starých. Sú to totiž ľudia, ktorí vykazujú prirodzenú štruktúrnu „základňu“, ktorú majú zdraví ľudia spoločnú. Keď lepšie porozumieme východiskovej situácii, môžeme začať skúmať, čo sa stane, keď ju narušíme. Ako vysvetlenie „chorôb“, pri ktorých nemusí v niektorých prípadoch ísť o nič iné ako o základné prirodzené procesy zmarené pre odchýlky v držaní tela, sú často uvádzané genetické a idiopatické (neznáme) príčiny. Keď dokážeme pochopiť a účinne opraviť vlastné držanie tela, môžeme v skutočnosti dokázať vyriešiť aj širokú paletu chronických problémov, ktoré dnes sužujú našu spoločnosť.

Veľkú vďaku dlhujeme všetkým ľuďom v zdravotníctve, v nemocniciach i vo výskume, ktorých prácou

je každodenné zachraňovanie a zlepšovanie života ľudí. Nedávne pokroky v modernej medicíne ukazujú vedu z jej najlepšej stránky a niekedy sa nezdarujú byť ničím menším ako zázrakom. To však neznamená, že lekári a výskumníci majú pravdu vo všetkom a vždy, a že zásady, ktoré nastavili, by nemali byť nikdy spochybnené či bližšie preskúmané, najmä potom vo svetle protichodných informácií.

Pusťme sa teda do diskusie, ktorej by sme sa už dlhšie nemali vyhýbať. Poďme urobiť nasledujúce:

- Pokúsme sa pochopiť podrobnosti vývojových pohybov v ľahu na brušku, ktoré, ako sa zdá, sú inštinktívne a aktivizujú nervovú činnosť, ktorá je kľúčovým faktorom pri budovaní plne fungujúceho mozgu a nervového systému.
- Objavme úlohu, akú by mohlo hrať obmedzovanie takýchto pohybov v celom rade syndrémov a porúch, ktoré boli vo všeobecnosti pomerne málo časté, kým nezačali bábätká tráviť takmer všetok čas v ľahu na chrbte alebo uložené v nejakej sedacej pomôčke.
- Preverme skutočnú efektivitu kampane vedenej za zníženie úmrtí v dôsledku SIDS a vezmime do úvahy množstvo otázok, ktoré sa objavili kvôli zmenám v klasifikácii, odstráneniu nadýchaných lôžkovín a plyšových

hračiek z postieľok detí, chýbajúcim národným štandardom, novou premennou pri znižovaní rizík a iným faktorom. Výsledkom účinnosti kampane Za spánok na chrbte je skutočnosť, že 85 percent bábätiok sa ukladá na spánok na chrbát.\* To naznačuje, že značný počet detí, ktoré dnes umierajú v dôsledku SIDS, leží na chrbte, čo je dôležitý a nepreskúmaný detail pri určovaní skutočných rizikových faktorov vzťahujúcich sa na polohu v spánku.

- Pokúsme sa lepšie porozumieť skutočným rizikám a prínosom pozície na brušku, aj keď bábätká spia, a najmä potom, keď sú hore.
- Porozprávajme sa o strachu, ktorý toľkí rodičia nasajú spolu s varovaním, aby pozorne sledovali svoje deti, keď sú v polohe na brušku. Aký iný záver si môžu urobiť z týchto varovných vyhlásení, ako že poloha na brušku je zo svojej podstaty pre bábätko nebezpečná?
- Snažme sa pochopiť, prečo ohromujúci počet detí narodených pred rokom 1992, ktoré boli pravidelne ukladané na bruško na spánok a aj počas bdelého stavu, nebol sužovaný oným množstvom

\* Zmenami v klasifikácii sa rozumie to, keď je za príčinu náhlej, nevysvetliteľnej smrti vyhlásené niečo iné ako SIDS.

- problémov, ktoré sa dnes objavujú už u detí raného veku.
- Čerpajme z rastúceho množstva objavov urobených v oblasti neuroplasticity, aby sme dokázali lepšie pochopiť úlohu pohybu pri reorganizácii spojenia v mozgu a preukázať, ako neurovývojový pohyb slúži ako motor poháňajúci budovanie tela, mozgu a nervového systému.
  - Spochybňime dôraz, ktorý kladieme na vývoj emočných a kognitívnych schopností u malých detí, keď súčasne zanedbávame ich potrebu fyzickej aktivity, vďaka ktorej sa buduje nervový systém dostatočne zrelý na to, aby mohol predstavovať základňu pre oné zručnosti.
  - Porovnajme skutočné riziká SIDS, ktorým nie je nikdy postihnutých 99,88 percenta všetkých detí, so skutočnosťou, že za posledné dve desaťročia nespočetné množstvo detí muselo trpieť syndrómom plochej hlavičky, tortikolisom, oneskorením motorického vývoja, poruchami senzorického spracovania, neintegrovanými primitívnymi reflexmi, poruchami učenia, zrútením postavy, nedostatočným svalovým napätím, problémami s vestibulárnym systémom týkajúcimi sa rovnováhy a koordinácie, dysfunkciou hlavového nervu, problémami so zrakom

a sluchom, problémami v oblasti dutiny ústnej, ako napr. zlé prísatie pri dojčení či prirastená podjazková uzdička a pod. Do akej miery sa tieto rôzne faktory navzájom prekrývajú?

Je to len pár otázok, ktoré priamo nabádajú, aby sme ich položili.

Ďalším cieľom tejto knihy je ponúknuť uskutočniteľné postupy pre také deti (a ich dospelých), ktoré už zabudli, aké to je, mať oporu v prirodzene podľa osi vyrovnanej kostre. Správny druh cvičenia môže pomôcť uvoľniť zbytočné napätie, avšak efektívne vrátenie držania tela do polohy súbežne s osou vyžaduje schopnosť a ochotu zistiť si nejaké základné informácie a preniesť teóriu do pravidelnej praxe. V poznaní je sila, ako sa hovorí, a sila vychádzajúca zo znalosti toho, ako sa vrátiť do súladu s gravitačnou silou, má prínosy trvajúce po celý život.

Tento úvod zakončíme krátkym príbehom o tom, čo ma prvýkrát inšpirovalo, aby som napísala túto knihu. Niekoľko mesiacov po ukončení pilotného projektu na škole v Hile na Havaji v roku 1999 som sa rozprávala s Kathy Winesovou, učiteľkou štvrtej triedy na tejto škole, v ktorej sa snúbili všetky najlepšie vlastnosti starostlivej a zapálenej učiteľky, ktorá bola ochotná učiť sa spolu so svojimi žiakmi. Po tom, ako program skončil, Kathy zistila, že je užitočné občas deti upozorniť, že opäť vidí

pár „smutných psíkov“ v triede.\* Jej slová im pomohli pripomenúť, že ak chcú ľahko sedieť, musia vždy začať so správnym nastavením panvy ako opornej základne. Jedného dňa, keď Kathy opäť vyhlásila, že v triede vidí pár „smutných psíkov“, jeden chlapec vyhrkol: „To stačí!“ V okamihu, keď mi to Kathy rozprávala, som strýpla. A potom dodala, že iné dieťa v triede úplne vážne zvolalo: „To teda nestačí. To máš na celý život!“

A tak to skutočne je, že pracovať s deťmi je ako zasiať semienka. Inšpiratívny záujem je vždy prvým krokom, pretože zvedavosť a nadšenie sú úrodnou pôdou, v ktorej semienka začnú pučať. Naše vlastné nadšenie

\* „Smutný pes“ a „šťastný pes“ sú pojmy, ktoré používam, keď deti učím, akú rolu hrá panva ako opora chrbtice. „Smutný pes“, ako si iste dokážete predstaviť, stiahne „chvost“ medzi nohy, čím sa naruší integrita pevne vyrovnanej základne. Viac podrobností nájdete v druhej kapitole.

a vytrvalosť pri uskutočňovaní princípov správneho držania tela v praxi potom pôsobi ako hnojivo, ktoré spolu s motivovaním a podporným pripomínaním pridávame. Môže trvať mesiace, ba aj roky, kým semienka prinesú ovocie u nás i našich detí. Tieto princípy zabudneme a potom si na ne zase v budúcnosti spomenieme. To najlepšie, čo môžeme urobiť, je neuhnúť z tejto cesty. Prínosy vyrovnanej postavy sa u našich detí, a najmä u nás samotných, prejavia v tom, ako sa budeme cítiť. Nie je zaručené, že keď budete niekoho priučať procesu mierenému na neho samého, automaticky sa to naučí. No nič nebude teraz či v budúcnosti motivovať deti viac, ako keď nás uvidia, ako zbierame ovocie zo schopnosti žiť vo svojich telách, ktoré budú v súlade, a to ako doslova, tak aj obrazne, s tým, kým skutočne sme.



## Ako používať túto knihu

**PRVÁ ČASŤ PREDSTAVUJE PRINCÍPY** prirodzene rovnej postavy a je určená dospelým a starším deťom. Je bohato vybavená obrázkami, takže aj malé deti môžu pochopiť mnohé informácie len vďaka prezeraniu si obrázkov.

Táto časť obsahuje mnoho informácií a odporúčam, aby ste ju čítali po častiach, minimálne niekoľko prvých kapitol, v ktorých sú predkladané základné princípy, ktoré stavajú jeden na druhom. Nijako sa neponáhľajte, preštudujte si fotografie a porovnajte to, o čom čítate a čo vidíte, s vlastnými telesnými skúsenosťami, ako to len pôjde. Dôležitejšie je vnímať, čo tu vidíte, ako sa ponoriť príliš hlboko do detailov, takže ak je v knihe viac informácií, ako by ste chceli vedieť, je úplne v poriadku, keď vstrebáte toľko, koľko dokážete, iba z prezerania obrázkov a čítania popisov k nim.

Druhú časť by mali čítať dospelí s deťmi a hovoriť o nej s nimi. Táto časť je napísaná jednoduchším a viac na cieľ orientovaným spôsobom a písmo je väčšie. Hoci spôsob prezentácie v druhej časti bude vyhovovať skôr deťom druhého stupňa základnej školy, môžu rodičia, učitelia a ďalší vychovávatelia tieto informácie priblížiť aj mladším deťom, ak budú s nimi hovoriť jazykom na ich úrovni. Aj veľmi malé deti sa zaujímajú o to, ako ich telá fungujú a aké pocity k nim zvnútra prichádzajú.

Je tu tiež veľa informácií – a mnoho zážitkových cvičení, ktoré je možné vykonávať ihneď. Odporúčam stráviť v tejto časti veľa času a prechádzať ju pomaly, kúsok po kúsku. Pred každým ďalším krokom či cvičením je dobré zopakovať si, čo ste sa vy a vaše deti už

naučili. Hovorte o tom, čo sa stalo alebo zmenilo (ak niečo) od posledného razu, keď ste pracovali s týmto materiálom.

Je dôležité, aby ste sa učebného procesu zúčastnili ako partneri, na rovnakej úrovni so svojím dieťaťom. Deti dokážu vycítiť, aké úprimné je vaše odhodlanie zlepšiť svoje vlastné držanie tela, a to ich motivuje. Ak majú pocit, že nám ide len o zlepšenie ich držania tela, ale nie nášho vlastného, nebudú brať túto snahu – alebo nás – vážne.

Tretia časť predstavuje kompletný cvičebný proces, ktorý má byť trénovaný často, ba dokonca by bolo vhodné začleniť ho do každodennej rutiny. Ako vy, tak aj vaše dieťa budete mať z tejto rutiny prospech. Nejde o „cvičenie“

v pravom zmysle slova, ale skôr o polohy a pohyby, ktoré nášmu telu pripomínajú jeho prirodzenú „základňu“. Čím častejšie budú prirodzené vzorce medzi telom a mozgom posilňované, tým pohotovejšie nás budú tieto nové návyky držania tela podnecovať, aby sme v ňom žili vo väčšej zhode a pohode.

Deťom veľmi prospeje, ak si budú prezerat' obrázky v prvej časti. Tieto obrázky im poskytnú oveľa jasnejšie porozumenie toho, čo je prirodzene vzpriamená postava a čo nie je. Ak chcete pomôcť deťom posilniť tieto princípy, žiadajte ich, aby vymenovali rôzne znaky prirodzene rovnej postavy a postavy s chybným držaním, ktoré vidia na obrázkoch.

ČASŤ PRVÁ



**Princípy prirodzene  
vzpriameného  
držania tela**

Epidémia, ktorú prehládame



## 1

## Čelíme stále rastúcej epidémii

TÁTO KNIHA SKÚMA, ako je ľudské telo od prírody navrhnuté, a ponúka nástroje, ktoré nám pomôžu naše deti (a seba) naučiť, ako sa zžiť s telom, ktoré bude v súlade s touto formou. Stručne povedané, prirodzená forma predstavuje také usporiadanie kostry, k akému dospievajú všetky správne sa vyvíjajúce bábätká a batoliatá samy, a ktoré má poskytovať výhody hrubej sily a pohodlnej ľahkosti nám všetkým.

Charakteristické črty zdravotného stavu detí sa od dôb minulých, keď boli značne rozšírené infekčné choroby, dramaticky zmenili. Dnes sú už také choroby pod kontrolou, avšak neodbytné naberá na sile nová epidémia sociálnych a vývojových porúch a porúch správania, ktorú pediatri v súčasnosti označujú ako „novú morbiditu“. Mnoho detí dnes bojuje s astmou, obezitou aj cukrovkou. Súčasne sa prejavuje vyšší výskyt vývojových oneskorení a chronických ochorení v spojitosti s nárastom výskytu autizmu, ADHD a ďalších vývojových postihnutí.<sup>1</sup> To podnietilo výskumníkov, aby hľadali rizikové faktory a snažili sa pochopiť podmienky, ktoré prispievajú k vzniku týchto problémov. Táto kniha poukazuje na spôsoby, ako si môžeme poradiť s problémami s držaním tela nás samotných i našich detí. Navyše má za cieľ predviesť analýzu konkrétnych vzorcov držania tela i pohybu u nemlúvniat, ktoré by mali byť považované za kľúčový faktor pri formovaní dobre postaveného a s mozgom nervovo správne prepojeného tela ako základu dobrého zdravia, ktoré sú však všeobecne prehliadané.

### Minulosť a súčasnosť

Telá, s ktorými sa ako ľudia rodíme, sa od počiatku nášho druhu zmenili málo. Na svet dnes prichádzame s rovnako fungujúcimi



Tieto triedne fotografie z 50. a 60. rokov 20. storočia ukazujú študentov, ktorých podopierali dobre sformované kostry. Tieto deti by sa podľa súčasných štandardov mohli zdať upäté a nepružné, ale ich telá podopierajú správne postavené kosti, ktoré umožňujú, aby sa svaly obalujúce tieto kosti uvoľnili a oslobodili od prílišného úsilia držať deti vo vzpriamenej polohe.



Naopak, tieto oveľa novšie fotografie ukazujú deti, ktoré so svojimi telami zaobchádzajú značne odlišne. Ak by sme mohli vidieť kostry vnútri týchto mladých tel, väčšina z nich by bola niečo ako chaotický súbor nesúladných kostí, ktoré nie sú schopné zaistiť štruktúrnú podporu zdravému telu.

súčasťami, ktoré ľudia mali vždy. Niektorí ľudia majú kratšiu či hrubšiu stehennú kosť (stehno) alebo dlhšie svaly na chrbte, pričom ide o rozdiely predurčené genetickými faktormi – napríklad tými, ktoré sú okamžite zrejme pri porovnaní kmeňov Pygmejov a Masajov v Afrike. Napriek tomu sa u nikoho nelíši spôsob, ako naše kosti a svaly fungujú vo vzájomnom vzťahu. Avšak to, ako použijeme tieto kosti a svaly v každodennom živote, sa značne líši v rôznych dobách i kultúrach.

Napríklad každé ľudské stvorenie má dve nohy\* tvorené rovnakými dvadsiatimi šiestimi kosťami a zložitým súborom svalov dômyselne usporiadaných tak, aby spoločne fungovali ako integrovaný a dynamický celok, ktorý poskytuje stabilitu a predstavuje akýsi vankúš pohlcujúci nárazy pre celú štruktúru nad ním. Tieto nohy sa však môžu ihneď po narodení vyvíjať rôzne podľa toho, ako ich ľudia používajú. V našej kultúre sa niekedy počas prvého roka či dvoch (niekedy tiež neskôr) často začnú členky stáčať nadol alebo dovnútra a klenba sa zrúti, čo následne vedie k mediálnej rotácii kolenného kĺbu a posunu hlavice stehennej kosti vnútri acetabula (kĺbovej jamky bedrového kĺbu).

\* Pre účely tejto knihy je potrebné v súlade s anatómiou ľudského tela, avšak na rozdiel od termínov bežne používaných verejnosťou, používať termín noha pre spodnú časť dolnej končatiny od členka dolu a termín dolná končatina pre celú nohu od bedra až po chodidlo – pozn. prekl.

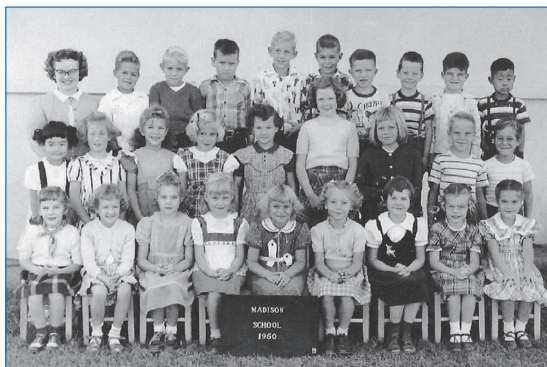
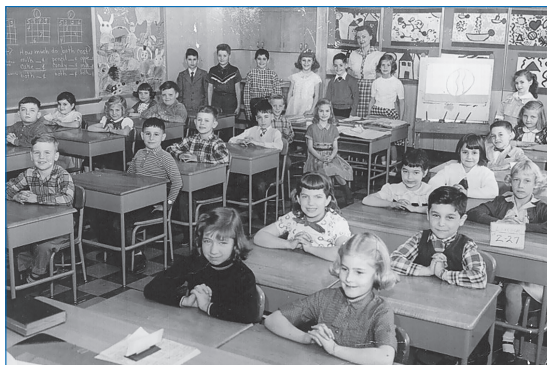
(Prípadne môže byť rovnaký problém spôsobený mediálnou rotáciou bedra smerom dolu.) Takéto zmeny v prirodzenom postavení nohy môžu mať vážne následky pre celé telo: ohrozujú stabilitu členka, kolena aj bedrového kĺbu, neustále ich zatažujú a ovplyvňujú ich schopnosť fungovať ako adekvátna opora tela.

Ploché nohy a početné problémy s nimi spojené sa vyskytujú v modernom západnom svete v počte blížiacom sa epidémii. Avšak v oblastiach, kde sa deti vyvíjajú v odlišných podmienkach a kde ľudia svoje telá udržujú viac v súlade s prirodzenými zákonmi fyziky, je týchto problémov výrazne menej. Fyzika ovláda všetko na svete, živé či neživé. Spája nás ako výtvary prírody s ostatnými vecami, najmä s ostatnými stavovcami, a určuje, s akou pevnosťou, ľahkosťou a pohodlnosťou obývame svoje telá po celú dobu života.

### **Sedenie v minulosti**

Až do doby pred niekoľkými desaťročiami sa deti obliekali formálnejšie (najmä dievčatá, ktoré nosili do školy sukňu) a riadili sa prísnejšou etiketou v triedach ako dnešné deti. Kvôli tomu mohli vyzeráť trochu upäto a nepružne. Ich prirodzené držanie tela však bolo oveľa uvoľnenejšie ako držanie tela zhrbeného a zrúteného. V súčasnej modernej kultúre sme takmer zabudli, ako vyzerá skutočná, uvoľnená vzpriamenosť, takže dnes často vnímame zrútené postavy ako





Keď sú kosti kostry usporiadané v súlade s ťažnicou tela, môžu deti ľahko bez bolesti a nadmerného úsilia sedieť vzpriamene.

štandardný príklad toho, ako by mala uvoľnenosť vyzeráť. V skutočnosti tento druh „uvoľnenosti“ kladie na telo značné nároky – naše svaly sa musia veľmi namáhať, aby vykompenzovali štruktúrally nesúlady daného oporného rámca.

Ťažnica tela predstavuje prirodzenú „základnú polohu“ tela, teda stred, okolo ktorého by sa telo rado rozkladalo. Táto prirodzená poloha okamžite využije homeostázu – stav rovnováhy určitého systému či štruktúry. Ak je telo v rovnováhe, pociťujeme fyzickú stabilitu, vyššiu schopnosť na niečo sa

zamerať, viac sa sústredíme, naša hladina energie je vyvážená a sme pokojnejší. V minulých desaťročiach naše deti žili prevažne s prirodzene vzpriameným držaním tela, či už posediačky, či postojacky, doma alebo v škole, a preto sa im vo vlastnom tele žilo ľahko. (Vždy sa nájdu výnimky, samozrejme, ako napríklad dieťa sediace úplne vpravo v prvom rade na ľavej hornej fotografii na strane 23. Sklon jeho panvy je práve taký, aby spôsobil zrútenie chrbtice, takže chlapcovi chýba oná pevná vzpriamenosť ostatných detí v triede.)

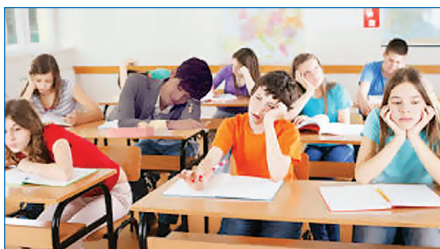
### Sedenie dnes

Životy detí dnešnej doby sú oveľa menej ovládané prísnyimi pravidlami a etiketou. Názor, že by deti mali „byť vidieť, ale nie počuť“, ako sa predtým hovorievalo, už ustúpil súčasnej širokou verejnosťou uznávanej myšlienke, že deti prosperujú, ak ich rešpektujeme a zaobchádzame s nimi ako s hodnotnými, autonómnymi jednotlivcami. Deti, ktoré majú to šťastie a ostatní ich týmto spôsobom uznávajú, si vybudujú sebadôveru a vykazujú sebpriajatie a tiež schopnosť rešpektovať a oceniť druhých. Vnímajú, že patria do širšieho spoločenstva, a vykazujú schopnosť vyjadrovať sa jednoznačne a rozumne.

Mnohí premýšľaví, uvedomelí rodičia považujú za prioritu emocionálnu

a psychickú pohodu svojich detí. Taktiež mávajú dostatok informácií o takých veciach, ako je nutrične vyvážená strava, a všemožne sa usilujú, aby svojim deťom zabezpečili celkovo dobré zdravie a bezpečie. Aj napriek tomu, a nie ich vlastnou vinou, stále mnohým rodičom uniká vlak, ak ide o pochopenie základných fyzických potrieb ich detí.

Nie sú to iba rodičia, kto nesprávne chápe fyzické potreby detí. Napriek všetkému pokroku modernej medicíny sa dnes u detí prejavuje nespočetné množstvo zdravotných problémov. Niektoré z nich pramenia z neurovývojových porúch, kvôli ktorým je dieťaťu diagnostikovaná niektorá z porúch autistického spektra alebo ktoré sú charakterizované poruchami senzorického



Značnej časti dnešných detí chýba opora v správne vyrovnanej kostre. Hodiny strávené v škole alebo pred digitálnou obrazovkou na tvarovo nesprávnych stoličkách alebo sedením na podlahe bez toho, aby vedeli, ako majú sedieť, len zhoršuje problémy s držaním tela, ktoré naše deti majú.

spracovania, rôznymi poruchami učenia, posturálnymi kolapsmi, zlou koordináciou a rovnováhou, zníženou fyzickou výdržou a ťažkosťami so správaním. Rodičia, vychovávatelia aj zdravotnícki pracovníci sa usilovne snažia nájsť príčiny a spúšťače všetkých týchto problémov a riešenie, ktoré by fungovalo.

Do úplnosti obrazu často chýba všeobecné pochopenie toho, ako skoro sú zasiaté semienka týchto problémov v detských teličkách. V mnohých prípadoch sa totiž musíme vrátiť až k najranejším mesiacom života – obdobiu, kedy sa len málo prihliada na fyzické potreby nemluvniat. Reč je o inštinkatívnom neurovývojovom pohybe: priamom spojení medzi fyzickým pohybom a nervovým vývojom. Zdá sa, že je úplne prehliadaný vzťah medzi neurovývojovým pohybom v ranom detstve a rolu, ktorú zohráva pri budovaní a podpore všetkých aspektov dobrého zdravia. Len čo si raz telo osvojí zlé návyky, stanú sa východiskovým vzorcom, ktorý bude určovať držanie tela dieťaťa. Takéto vzorce potom môžu pretrvať po celý život.

### Státie v minulosti

Nie je to tak dávno, čo väčšina detí stávala tak, že ich hmotnosť bola rozložená medzi obe dolné končatiny, čím obe poskytovali zhodne oporu obojstranne. Dolné končatiny fungovali ako opora rovnakým spôsobom, ako slúžia zvislé stĺpy a nosné profily budovám.

Z architektonického uhla pohľadu vyžaduje štruktúrna integrita vysokých budov pevné, vertikálne s ťažnicou súbežné stĺpy alebo profily. Tie sú zvyčajne skryté v múroch budovy. V prípade ľudského tela predstavujú tieto stĺpy kosti a múrom budovy, v ktorej sa skrývajú, je koža. Kosti, ktoré sú usporiadané v súlade so zvislou osou, rozkladajú hmotnosť ťažkej hlavy a súčasne rozkladajú pôsobenie gravitácie na celé telo.

Samozrejme, vždy sa nájdú výnimky a vyčnievajú o to viac, ak ich porovnáme s inými, ktorých hmotnosť spočíva na oboch dolných končatinách. Na fotografii na ďalšej strane stojí v prvom rade tretie sprava dievča, ktoré má váhu prenesenú na pravej nohe a celé telo naklonené doprava. Je to krásny príklad, ktorý ilustruje, aký vplyv má základňa na štruktúru nad sebou. Či už tento postoj pramení z vrodenej poruchy rovnováhy alebo z chybného držania tela, výsledná nerovnováha je rovnaká.

### Státie dnes

U mnohých detí takmer úplne vymizne vrodená schopnosť stáť s váhou rovnomerne rozloženou medzi obe dolné končatiny v čase, keď nastupujú do školy. Mnohé z nich majú vo zvyku stáť naklonené na jednu stranu alebo mať jedno koleno pokrčené, čím sa dostávajú mimo zvislej opornej osi. Ide o natoľko bežnú situáciu, že ju rodičia, učitelia i zdravotný personál všeobecne prehliadajú a nevnímajú ju ako zdravotný problém.



Keby sme úplne porozumeli úlohe, akú zohráva fyzika v poskytovaní opory pre stoj, chôdzu aj beh, a vedeli, k akým dlhodobým následkom vedie absencia vzpriamenej opory, celkom iste by sme venovali oveľa viac pozornosti tomu, ako deťom pomôcť obnoviť schopnosť opierať sa efektívne o svoje dolné končatiny.

Na prvý pohľad sa nemusí zdať natoľko závažné, či sú obe dolné končatiny osovo súmerne postavené. Časom však dochádza k rozvoju chronickej nerovnováhy, ktorá spôsobuje vznik neprirodzených kompenzačných mechanizmov a hromadenie zbytočného napätia ukladaného v tele. Panva potrebuje vyváženú, rovnomernú oporu, aby sama

mohla niesť chrbticu. Chronické bolesti chrbta i bolesti kĺbov, ktoré nesú váhu tela, sa často prejavia ako dôsledok nevyváženej opory v dolných končatinách.

Ak naše dolné končatiny nekopírujú zvislú os, nemôžu fungovať ako otvorené kanály či cesty pre vedenie energie medzi telom a zemou tak, ako nám bolo určené mechanickou stavbou nášho tela. Tento fyziologický presun energie je vedecky uznávaným javom, o ktorom sa viac rozpíšem vo štvrtej kapitole, v téme reakčnej sily povrchu zeme.

Aj keď sme si ako rodičia vedomí problému, môžu pre nás byť pokusy o nápravu ťažké. Každý, kto niekedy



Kedysi boli deti zvyknuté stáť na oboch dolných končatinách, ktoré slúžili ako oporné stĺpy, s rovnomerne rozloženou váhou.