

1. JAK SE CÍTÍM, TAK SE DRŽÍM

Správné držení těla zajišťují svaly nejstaršího svalového systému – autotočného svalového systému – hluboké svaly posturálního systému, které drží tělo v optimálním postavení. Tyto svaly nejsou řízeny mozkem, ale aktivují se pomocí limbického systému. Tento systém se podílí na reakcích spojených se zachováním jedince a rodu, na motivačním chování, na řízení somatovegetativních regulací, na tvorbě a vybavení paměťových stop / včetně orientace v prostoru /. Název limbický systém je odvozen od límce / limbus / mozkové tkáně, který se v embryonálním vývoji vytváří kolem základů mozkového kmene. Pro aktivaci těchto svalů se doporučuje cvičení na labilních plochách – rehabilitační míče, trampolínky, balanční kulové úseče, chůze naboso po nerovném povrchu nebo s předmětem na hlavě.

Zkrátka: Jak se cítím, tak se držím. Cítím-li se dobře, držím se dobře / vzpřímený postoj /.

Cítím-li se špatně či ohrožen, držím se špatně / zátěžový postoj /.

Ukázka

vzpřímeného postoje.

Stojíme na celých chodidlech, pánev s hrudníkem a hlavou je v jedné přímce nad sebou, hlava není v záklonu, oči hledí kupředu. Paže jsou volně podél těla, ramena nejsou svěřená.





Ukázka zátěžového postoje.

Chodidla nejsou zatížena
stejněměrně po celé ploše,
kolena jsou pokrčená,
pánev povolena – zadek
vystrčený, hrudník propadlý,
ramena přitažena k uším,
oči hledí pod nohy, hlava
v předklonu.

Pokud se postavíme a srovnáme před zrcadlem do vzpřímené polohy, tak použijeme „náhradní“ svalový systém, řízený mozkiem. Ten ale v okamžiku, kdy začneme myslet na cokoli jiného než na svůj postoj, se „vypne“ a naše držení těla se změní zpět do našeho obvyklého nesprávného zátěžového držení.

Správné držení těla můžeme trénovat doma pomocí chůze s předmětem na hlavě (např. s pytlíkem varné rýže, deskami, knihou, kloboukem).

Dříve nosili lidé klobouky běžně, chodili vzpřímeně a jistě měli také starosti. Dnes se někteří lidé zabývají raději svým okolím než sebou, a své problémy neřeší. Místo hledání a odstranění příčin svých obtíží, navštěvují lékárny a polykají množství pilulek a poškozují se. Proto je důležité být sám se sebou spokojen, mít dobré sebevědomí i fyzickou kondici. Má-li člověk správné držení těla, zvládá pohyb i těžší fyzickou námahu zlehka. Při špatném držení těla reaguje na jakoukoliv fyzickou námahu bolestí a obtížemi.

Postoj těla je důležitý i z hlediska mezilidské neverbální komunikace. Z držení těla si lidé „přečtou“, jak se člověk cítí a podle toho s ním jedná. Může tvrdit, že je si jistý svým jednáním, ale „zátěžové“ držení těla jej prozradí a okolí s ním bude jednat arogantně. Takového člověka budou lidé přehlížet, odstrkovat... Bude-li se držet vzpřímeně, hledět kupředu, znamená to, že se cítí dobře, lidé kolem se nemračí a den bude úspěšný.

Při stresu se zvyšuje svalové napětí, mění postavení těla, zvyšuje krevní tlak, hladina krevního cukru a cholesterolu. Tělo reaguje na pocit nebezpečí přípravou na boj či útěk. Když k tomu nedojde, napětí trvá. Je to, jako když vytáčíte motor auta dlouhodobě do maximálních otáček a nepustíte spojku. To řidič neudělá, ale své tělo takto ničí většina lidí. Tělo reaguje na toto přetížení tělesnými obtížemi, které člověk často řeší návštěvou