

a nad námi – dokud nedosáhneme svého cíle nebo si nelehne k odpočinku.

Když lékařské studie vezmou jakkoliv velkou skupinu populace a měří kroky, opory, odrazy, došlapy a zprůměrují výsledky do nějakých doporučení, je to velmi zkreslené a nevypovídající, protože nikdo z těch lidí neumí správně chodit. Je to jako měřit kvalitu plavání u lidí, kteří se nikdy neučili plavat. Průměrujeme špatné návyky a vytváříme z nich normy.

8. pravda o nohách: Postoj má být šikmý

Dlouho se tradovalo, že ideální postoj je takový, při němž tělo tvoří dokonalou přímku od ucha přes rameno, kyčel a koleno až ke kotníku. Tento pohled není úplně špatný, ale není to celá pravda. Když totiž tuto přímku postavíme přesně kolmo k zemi, objeví se zásadní problém – váha těla zůstává převážně na patách. A jak jsme si již důkladně vysvětlili, postoj s váhou na patách je jako dům postavený na písku – nemůže poskytnout ani skutečné vzpřímení, ani potřebnou stabilitu, natožpak sílu.

Kouzlo jednoho stupně

Je fascinující, že stačí naklonit tuto tělesnou osu o pouhý jeden stupeň dopředu a dějí se téměř zázračné věci. Ucho se dostává do optimální pozice přímo nad středem chodidla, konkrétně nad hlezenní kostí. Tento zdánlivě nepatrný posun způsobí, že se těžiště přesune z paty do přední části chodidla. A právě v tomto momentu začíná ten kouzelný okamžik – tělo nachází svou

přirozenou stabilitu a otevírá se možnost skutečného, funkčního vzpřímení.



Co je na tomto postavení mimořádně zajímavé:

- * Pro vnějšího pozorovatele je změna téměř nepostřehnutelná.
- * Subjektivní vnímání člověka je však dramaticky odlišné.
- * Někteří klienti popisují pocit, jako by byli v mírném předklonu.
- * Jiní mají dokonce pocit, že každou chvíli spadnou dopředu na nos.
- * Každý vnímá změnu jinak, ale všichni pociťují výrazný rozdíl.

Ve skutečnosti, když měříme úhel postavení, člověk se z typicky „vyprseného“ postoje dostane sotva do pozice 91 stupňů před kolmicí. Je to paradoxní – postoj, který se člověku může subjektivně zdát jako nestabilní předklon, ve skutečnosti vypadá mnohem vzpřímenější a přirozenější než běžné stání na patách.

Nejjednodušší způsob, jak si ověřit správnost tohoto postoje, je jednoduchý test – tlak shora dolů na rameno. Existuje však mnoho dalších pomůcek a technik, které můžete využít i bez asistence terapeuta. Ideální je postavit se bokem k zrcadlu a pozorovat změny. Právě proto během první návštěvy u specialisty věnujeme hodně času pozorování na podoskopu a současně v zrcadlech z různých úhlů – zepředu i z boku. Ale vy nemusíte čekat na návštěvu u odborníka – můžete začít experimentovat hned teď...