

2. KAPITOLA

POHYB

Hmlisté ráno. Nemôžete sa ani pohnúť. Ospalosť sa vás drží a nechce ustúpiť. Poznáte ten pocit? Zažili sme to všetci – rozbiehame sa pomaly a čakáme, kým nás niečo poriadne preberie. Káva. Studená sprcha. Čokoľvek, čo zaženie tú otupenosť. Čo ak však iskra, ktorú hľadáte, neprichádza zvonku, ale drieme priamo vo vás?

Spomeňte si, kedy ste sa naposledy cítili skutočne plní života. Je veľmi pravdepodobné, že ste boli práve v pohybe. Možno ste pomáhali dieťaťu pri jeho prvých krokoch, naplno ste sa oddali tancu alebo ste z posledných síl pretínali cieľovú pásku. Neboli to len pohyby. Bolo v nich čosi hlbšie – nevyslovená poézia svalov a kostí, oslava tej neobyčajnej životnej sily, ktorú v sebe nosíte.

V zhone dnešného života však pohyb ustupuje nehybnosti. Presedíme hodiny, do práce cestujeme posediačky v aute a oddychujeme vyvalení pred obrazovkou, zatiaľ čo naše telo, vytvorené na pohyb,

po ňom potichu túži. Toto odtrhnutie od vlastného tela nás vyčerpáva, otupuje a drží na mieste.

Tento záver potvrdzuje aj veda. Dlhé hodiny sedenia nás nielen vyčerpávajú, ale aj predstavujú tichú hrozbu pre zdravie. Zvyšujú krvný tlak, prispievajú k stresu a zvyšujú riziko srdcových ochorení. Ešte pozoruhodnejšie je, že ľudia, ktorí presedia viac než polovicu svojho voľného času, majú jedenapol- až trojnásobnú pravdepodobnosť depresie alebo úzkosti. Prečo? Možno preto, že naši predkovia sa nevyvíjali pred obrazovkami. Lovili, zbierali potravu a venovali sa tomu, čo dnes nazývame vysokointenzívnym intervalovým tréningom, keďže zvyčajne šprintovali o život pred šabľozubými tigrami. Nie div, že sa naše telá búria proti kancelárskym stoličkám. Výsledkom sú stuhnuté bedrá, boľavé kríže a ten nezameniteľný pocit, že *takto si to evolúcia určite nepredstavovala*.

Pohyb si často predstavujeme ako niečo veľké, napríklad tréning vo fitnescentre, skupinové cvičenie či nacvičenú zostavu. Jeho skutočná sila sa však skrýva aj v obyčajnom rytme každodenných pohybov.

Práve preto sú užitočné takzvané *pohybové jednohubky*, teda krátke dávky pohybu rozložené počas celého dňa. Tieto mikrocvičenia sú praktické a môžu mať aj prekvapivo výrazný účinok. Výskumy ukazujú, že dokážu znižovať riziko srdcových ochorení či rakoviny a dokonca predlžovať život. Krátky pohyb zvyšuje hladinu endorfínov, prirodzených látok zlepšujúcich náladu, a zároveň tlmí noradrenalín – stresový hormón, ktorého hladina pri nečinnosti stúpa. Tieto priaznivé účinky nepocítia len športovci. Podľa štúdií platí, že ak tridsaťminútovú prechádzku rozdelíte na päťminútové úseky a absolvujete ich každú hodinu, môže vám to zlepšiť náladu, zmierniť únavu a potlačiť chuť na jedlo, a to dokonca viac, než keby ste celých tridsať minút odkráčali naraz. Už tri minúty pohybu každú polhodinu znižujú krvný tlak až o 16/10 mm Hg. Takýto pokles môže stačiť na to, aby sa hraničné vysoký tlak dostal úplne do normy. V štúdii na vzorke 40 550 švédskych pracovníkov znížilo

prerušovanie sedenia jednoduchým pohybom riziko depresie a úzkosti až o 47 percent.

Výskumníci pomocou akcelerometrov týždeň sledovali reprezentatívnu vzorku 3 293 dospelých Američanov z celej krajiny, ktorí pravidelne necvičili, a potom približne sedem rokov pozorovali ich zdravotný stav. Zistili, že aj tie najkratšie pohybové „jednohubky" znižujú riziko úmrtia z akejkoľvek príčiny o 44 až 54 percent. Stačí pritom iba päť až osem dávok intenzívnej aktivity denne, z ktorých každá trvá zhruba desať sekúnd (napríklad vybehnutie po schodoch, zdvihnutie ťažkej nákupnej tašky alebo dobehnutie na autobus).

Každý krok sa počíta. A niekedy nám práve tie najmenšie dávky pohybu prinesú najväčší úžitok.

NIEKOĽKO JEDNODUCHÝCH SPÔSOBOV, AKO ZAČAŤ

- **Urobte pohyb nevyhnutným.** Používajte výškovo nastaviteľný stôl, ktorý vás prirodzene núti postaviť sa. Občerstvenie či veci, ktoré pravidelne používate, si odložte o pár krokov ďalej. Vaše budúce ja vám za to bude vďačné… možno.
- **Zladťe pohyb so svojím dňom.** Nastavte si časovač tak, aby vás upozornil každých tridsať až šesťdesiat minút, alebo využite prirodzené prestávky, napríklad po skončení porady či epizódy seriálu. Postavte sa, ponaťahujte sa alebo urobte pár krokov.
- **Spojte pohyb s inou činnosťou.** Počas telefonátov sa ponaťahujte, počas reklám sa mierne kolíšte.
- **Nech sa malé pohyby postupne nazbierajú.** Na nasledujúcich stranách nájdete krátke cvičenia, vďaka ktorým pohyb prirodzene začleníte do svojho každodenného

života. Poďte objaviť svoju silu. Pamätajte, že vaše telo je na pohyb stvorené.



CVIČENIE Č. 1: MIKROJOGA (20 – 30 SEKÚND)

Predstavte si nasledujúcu situáciu. Ponáhľate sa z jedného hovoru cez Zoom na druhý, srdce vám búši a v hlave vám víri tucet vecí, ktoré ešte musíte urobiť. Máte pätnásť sekúnd, sotva dosť času na to, aby ste sa nadýchli. Čo keby vám však aj taký krátky okamih stačil na to, aby ste si vyčistili hlavu, uvoľnili napätie a dokonca získali šesť hodín týždenne navyše?

Zdá sa vám to trochu pritiahnuté za vlasy, však? Výskum však ukazuje, že ľudia, ktorí si počas pracovného dňa každých pätnásť minút dopriali pätnásť- až tridsaťsekundovú prestávku na strečing, sa nielen cítili lepšie, ale boli aj o 15 percent produktívnejší. Za rok to predstavuje *sedem* pracovných týždňov navyše. Predstavte si, čo všetko by ste s tým časom mohli urobiť. Vybrali by ste sa konečne do Talianska? Pozreli by ste si všetky seriály zo svojho zoznamu? Alebo by ste si, buďme k sebe úprimní, jednoducho trochu dlhšie pospali?

Vitajte vo svete mikrojogy.

A nie, nemusíte si v kalendári vyhradiť hodinu na lekciu jogy.

Mikrojoga znamená zaraďovať pohyb do svojho dňa v čo najmenších a najjednoduchších dávkach.

Čakáte, kým sa uvarí káva? Skúste rotáciu chrbtice. Stojíte v dopravnej zápche? Mačací chrbát a krava v sede.

Sedíte zhrbení za stolom? Pozícia ryby dokáže divy.

Nepotrebujete podložku ani žiadne pomôcky. Nemusíte sa dokonca ani prezliekať.

Vaša pohoda nemusí čakať na ďalší tréning. Môže sa začať práve tu – v tých pár sekundách popri všetkom ostatnom.