

Pohyb může léčit



Před jedenácti lety byla firemní bankéřkou, teď je učitelkou zdravého pohybu. Jitka Moulisová tvrdí, že pohyb je jako její dítě. Právě díky němu se dokázala vzpřímit a překonat smrt prvorozené dcery.

TEXT HANA HALFAROVÁ

Co přesně znamená zdravý pohyb?

Pohyb zdravě vedený, řízený. Všeobecně je dobře, když se lidé hýbou. Pokud ale chodí cíleně cvičit, měl by je vést erudovaný člověk, který opravdu ví, co dělá. Jako může být dobrý a špatný ka-
deřník, může být dobrý a špatný cvičitel.

Je to o to důležitější, když už máme nějaké pohybové potíže?

Určitě. Je to důležité pro naše další pohybové návyky, abychom neměli větší bolesti nebo pře-
dešli operacím. Profesor Pavel Kolář (fyzioterapeut pečující o vrcholové sportovce, pozn. aut.) použil v knize Labyrint pohybu přirovnání ke kape vody, která udělá díru i do betonu, pokud kape dlouho na jedno místo. Platí to i o těle – jakmile ho začneme používat v neopti-

málním nastavení, budeme ho nesprávně zatěžovat a nerovnoměrně opotřebovávat klouby, vazy, šlachy... Pak tělo povolí a problémy jsou tady.

Přicházejí za vámi často ženy, které cvičí dlouho, ale blbě?

Nejen ženy. Ale sděluju jim to mírněji. Žádný cvičitel není dokonalý, i já mám své limity, dělám chyby a zdaleka neznám vše, co bych chtěla. Nejlepší je, když děvčata, a tím myslím kate-
gorii 30+ až 80+, přijdou dřív, než nastane nějaký problém. Ženy přicházejí obvykle za pět minut dvanáct, muži většinou až po dvanácté. Když jim na začátku vysvětluju základní pojmy jako neutrální nastavení pánev a páteř, ptám se, jestli vědí, co to znamená. Celkem nedávno mi to řekla jedna klientka poprvé od doby, co učím.

Přitom je to jedno ze základních pravidel zdravého pohybu.

Učím je to vleže na zádech, což je nejjednodušší pozice pro pochopení a správnou stabilizaci trupu. Pak se snažíme převést to do sto-
je, kdy je třeba správně zapojit celé dolní končetiny. Jednoduše řečeno – když nestojíme správně na nohou, nemůžeme docílit správného nastavení páneve a trupu. Je potřeba na tělo nahlížet sofistikovaně, což mě fascinuje. Když něco vysvětluju, necvičím při tom, protože bych bránci jako hlavní dýchací sval nezapojovala správně.

Takže když mě bolí záda, může to být od nohou?

Může. V těle fungují svalové řetězce a nelze řešit jen tu část, která bolí. Už významný profesor fyzioterapie Karel Lewit říkal, že příčina bolesti není v místě, kde ji cítíme, ale o segment výš nebo níž. A bolavé místo je tím nejslabším článkem v řetězci, který vypoví. Často za mnou přicházejí lidé, že je bolí záda, a já jim vysvětluju, že musíme například změnit nastavení nohou. Nejpodstatnější a přitom nejpřirozenější je ale dech.

Že neumíme správně dýchat? Na to upozorňovala už v minulém čísle v tématu o bolavých zádech primářka rehabilitace Barbora Zbránková.

Zjišťuju, že lidé kapacitu bránice skoro vůbec nevyužívají, neumějí dýchat. Hlavně když sedíme, musíme si vědomě řídit držení těla i správné dýchání. Víte, o kolik

procent se zpomalí náš metabolismus, když hodiny nepřetržitě a strnule sedíme a soustředíme se na práci u počítače?

O padesát procent?

Až o devadesát procent! Tělo jde fyzicky do útlumu, začneme mít zpomalené reakce. Dýcháme mělce, pomocnými svaly a jakmile bránci nepoužíváme, začíná tělo celkově chřadnout. Začneme být unavení, takže si dáme jednu dvě kávy, pak jsme dehydratováni... Je prostě potřeba se pravidelně zvedat ze strnulého sedu, protože jinak jdeme sami proti svému tělu. Sedavá digitální doba nás odvrací od pohybu, který je nám přitom tak přirozený.

Pomáháte i lidem, kteří jsou vycvičení z fitness – mají na břiše pekáč buchet a přitom je bolí záda?

I když se dnes už dbá na to, aby byli fitness instruktoři erudovaní, stále se při posilování přetěžují povrchové, tedy dlouhé svaly. Většinou tyto klienty zpomaluju a chci, aby začali aktivovat hluboké svaly, které jsou malé a vždy je „přebejčí“ větší sval. Jednou za mnou přišel svalnatý fitness chlapík, který poctivě posiluje. Chtěla jsem po něm jen základní neutrální pozici s vřídří a správným dýcháním. Úplně se klepal a pak mi volal „Nemůžu nic dělat, jsem úplně vyřízený!“ Rekla jsem mu, že je to v pořádku, protože zapojil něco, co dosud neužíval. Mnohdy se stane, když přijde člověk už s bolestmi, že sáhnutím do celého systému v těle se můžou problémy dočasně zhoršit. To ale není špatné. Jen chceme po těle něco jiného, než bylo zvyklé dosud dělat, a všechny změny prostě bolí.

Kdy bolest přestanou?

Mám bolet, když se lidé po zhruba půl roce až roce dostanou do fáze, kdy si to začnou užívat a vnímají, že své tělo cítí jinak, než když přišli poprvé. Je to ale běh na dlouhou trať.

Jaký vliv má na naše tělo stres? Bývá příčinou bolestí?

Náš životní styl je strašně rychlý a přináší řadu fyzických pro-

blémů. Přemíra stresu nám nedovolí vypnout a relaxovat, tím pádem regenerovat. Psychika je natolik přetížena, že to tělo najednou přestane fyzicky zvládat. Cítím to i sama na sobě



Nahoře a vpravo: Jitka při práci ve svém studiu. Vlevo dole: S dcerou a synem.

síce před porodem jsem musela ležet, což mi po fyzické stránce nepřídalo. Po porodu jsem se rozpadla i psychicky. Začala jsem chodit na rehabilitace a pak zjišťovat, co vlastně můžu dělat za pohyb. A tehdy jsem objevila pilates. Tělo mi sílilo, ale nestačily mi informace, které jsem dostávala. Proto



jako samoživitelka. Když mám zkombinovat práci s péčí o rodinu, domácnost, dům a zahradu, často mi pro sebe zbude chvilka až v noci, na úkor spánku. A tady pak začínají problémy, protože psychika a fyzika jsou spojené nádoby. A naopak – cvičení nám může psychicky pomoci. Když jsem po smrti první dcery začala cvičit, postupně jsem pohled upřený do země zvedala, až jsem se dokázala napřímít a dívat před sebe. Učit zdravý pohyb mě hrozně baví a naplňuje, čerpám z toho energii, byť jí hodně vydávám. Ale dělám to s láskou. Snažím se lidem přinést aspoň trochu úlevy a pomoci jim vnímat jejich tělo komplexně.

Zmínila jste smrt dítěte, která vám změnila život i profesí.

Pohyb jsem milovala vždycky, dělala jsem aerobní dynamické sporty, tandemové seskoky... Pak jsem přišla do jiného stavu. Porodila jsem zdravou holčičku. Anička zemřela čtyři dny po porodu, v důsledku pozdě nařazeného císařského řezu. Už dva mě-

Školila jste se také u profesora Koláře?

Ano. Když jeho centrum otevřelo kurzy DNS (Dynamická neuromuskulární stabilizace, pozn. aut.) i pro sportovce a trenéry, bylo to přelomové. Paradoxně to učil ve světě, ale u nás byly kurzy do té doby určené jen fyzioterapeutům. Do té doby jsem se vzdělávala v IQ pohybu u Daniela Müllera – svého nejlepšího životního učitele. Pak jsem ještě navázala kurzem Spiraldynamik pod vedením

Lenky Kazmarové, který byl tehdy u nás také poprvé určený nejen fyzioterapeutům a rehabilitačním lékařům. Těší mě, že i Česká komora fitness stále více propaguje, aby zdravotníci a sportovní pohyboví trenéři spolupra-

covali, protože fyzioterapie a rehabilitace kapacitně nestačí. **Z toho, co jste mi řekla, mám pocit, že pokud se chceme hýbat zdravě, musíme při tom dost přemýšlet.**

Přesně tak! Snažím se lidem dát návod pro běžný život, jak něco v těle ovlivnit a změnit do budoucna. Chci, aby přemýšleli, jak si správně čistit zuby, klekat k pleť u zahrádce nebo něco zvedat – aby pohyby dělali správně a neublížovali si. Když budou přemýšlet o chůzi, kolena jim přestanou tancovat lambda a zůstanou pěkně v ose. Nejen že budou mít větší stabilitu, ale změny k lepšímu se začnou řetězit a pak je mohou přestat bolet i ta záda. Není to o tom, jednou týdně si zacvičit – je to vlastně životní styl, kdy své každodenní pohyby děláme vědomě. ●

JITKA MOULISOVÁ (43)

- Pohybová specialista s jedenáctiletou praxí, učitelka zdravého pohybu.
- Absolvovala desítky kurzů, je i profesionální chůvou.
- Vystudovala provozně-ekonomický obor na Jihočeské univerzitě, pracovala jako firemní bankéřka.
- Po smrti prvního dítěte změnila život i profesí.
- Má dceru (9) a syna (5).
- Žije v Hluboké nad Vltavou, v Českých Budějovicích založila pohybové studio – www.zdravypohybbc.cz.