

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE
FAKULTA TĚLESNÉ VÝCHOVY A SPORTU

KATEDRA ZÁKLADŮ KINANTROPOLOGIE, HUMANITNÍCH VĚD
A MANAGEMENTU SPORTU



**Alexandrova technika a anti-gymnastika a možnost jejich využití v
tělesné výchově na středních školách**

Diplomová práce

Vedoucí diplomové práce:

Vypracovala:

PhDr. Irena Martínková, Ph.D.

Linda Mašková

Praha, 2010

Prohlašuji, že jsem tuto diplomovou práci vypracovala samostatně a uvedla v ní veškerou literaturu a ostatní zdroje, které jsem použila.

V Praze, dne 12. dubna 2010

.....

Podpis diplomanta

Evidenční list

Souhlasím se zapůjčením své diplomové práce ke studijním účelům. Uživatel svým podpisem stvrzuje, že tuto diplomovou práci použil ke studiu a prohlašuje, že ji uvede mezi použitými prameny.

Jméno a příjmení: Fakulta / katedra: Datum vypůjčení: Podpis:

Poděkování

Děkuji vedoucí diplomové práce PhDr. Ireně Martínkové, Ph.D. za poskytnutí podkladových materiálů, cenných rad a připomínek při zpracování diplomové práce.

Děkuji také vedení gymnázia Přípotoční za umožnění realizace této diplomové práce a svým studentkám, které se mnou absolvovaly celý projekt po dobu pěti měsíců a svolily laskavě, abych zde vystavila jejich fotografie.

Abstrakt

Název: Alexandrova technika a anti-gymnastika a možnost jejich využití v tělesné výchově na středních školách

Cíle: Cílem diplomové práce je teoreticky popsat a shrnout dvě techniky – Alexandrovu techniku a anti-gymnastiku – a zhodnotit možnost jejich využití v rámci hodin středoškolské tělesné výchovy na základě zkušeností s jejich praktikováním na Gymnáziu a sportovním gymnáziu Přípotoční, Praha 10.

Metody: Deskripce, analýza, spekulace

Klíčová slova: Alexandrova technika, anti-gymnastika, inhibice, postura, flexibilita, koordinace, relaxace

Summary

Title: The Alexander Technique and anti-gymnastique and using of these techniques in Physical Education at the secondary school

Objectives: The aim of the thesis is to describe and summarize in theory two techniques – Alexander technique and anti-gymnastics – and evaluate possibilities of their usage within the framework of Physical Education at a secondary school based on experience of practising at the Grammar school Přípotoční, Prague 10.

Methods: descriptive reasoning, analysis, speculative reasoning.

Keywords: Alexander's Technique, anti-gymnastique, inhibition, posture, flexibility, co-ordination, relaxation

OBSAH

1. ÚVOD.....	9
1.1 Předmluva	9
1.2 Metodologie.....	10
1.2.1 Metody.....	10
2. ALEXANDROVA TECHNIKA	11
2.1 Úvodní slovo k Alexandrově technice.....	11
2.2 Vznik Alexandrovovy techniky	12
2.3 Harmonie ducha a těla	13
2.4 Základní osa „Hlava - krk – záda“	15
2.4.1 Prvotní řízení.....	15
2.4.2 Proprioreceptory.....	16
2.5 Základní pojmy Alexandrovovy techniky	17
2.5.1 Postoj.....	17
2.5.2 Přenos postoje do pohybu	18
2.5.3 Tenze a relaxace.....	18
2.5.4 Inhibice.....	19
2.6 Zdraví.....	20
2.6.1 Zdravotní efekt Alexandrova cvičení.....	20
2.6.2 Špatné trávení.....	21
2.6.3 Snižování váhy.....	22
2.6.4 Emoce.....	23
2.7 Sport.....	24
2.7.1 Sportovní aktivity a Alexandrova technika.....	24
2.8 Učitelé, organizace, současnost	25
2.9 Alexandrova technika v České republice.....	26
2.10 Jak učit Alexandrovu techniku	27
2.10.1 Učitel Alexandrovovy techniky.....	27
2.10.2 Pokyny a povely.....	28
2.10.2.1 Nonverbální	28
2.10.2.2 Verbální	29
2.11 Praktické využití Alexandrovovy techniky na středních školách.....	29

2.11.1	<i>Koho a kde jsme vyučovali</i>	30
2.11.2	<i>Praktické rady pro pedagogy</i>	30
2.11.3	<i>Cíle výuky</i>	31
2.11.4	<i>Motivace</i>	31
2.11.5	<i>Observace v praxi</i>	32
2.11.6	<i>Proč středoškolští studenti?</i>	32
2.12	<i>Zásobníky cviků</i>	33
2.12.1	<i>Vztyk ze židle</i>	33
2.12.2	<i>Správná poloha hlavy ve stoje</i>	33
2.12.3	<i>Práce s rameny</i>	34
2.12.4	<i>Poloha na čtyřech a lezení</i>	35
2.12.5	<i>Hvězda</i>	35
2.12.6	<i>Cvičení s velkým míčem</i>	35
2.12.7	<i>Šeptané „ah“</i>	36
2.12.8	<i>Konstruktivní odpočinek</i>	36
2.12.9	<i>Sed u stolu, počítače</i>	37
2.12.10	<i>Líbání</i>	37
2.13	<i>Harmonogram hodin TV se zaměřením na Alexandrovu metodu</i>	38
3.	ANTI-GYMNASTIKA	40
3.1	<i>Úvodní slovo k anti-gymnastice</i>	40
3.2	<i>Vznik anti-gymnastiky</i>	41
3.2.1	<i>Thérèse Bertherat</i>	41
3.2.2	<i>Metoda Bertherat versus metoda Mézières</i>	42
3.3	<i>Celistvost lidské bytosti</i>	43
3.4	<i>Anti-tělocvik versus tělocvik a jejich názvosloví</i>	44
3.5	<i>Ideální stavba těla</i>	45
3.6	<i>Bilateralita</i>	46
3.7	<i>Nápodoba</i>	47
3.8	<i>Zdraví</i>	48
3.8.1	<i>Problémy, které anti-gymnastika pomáhá řešit</i>	49
3.9	<i>Sport</i>	50
3.10	<i>Učitelé, organizace, současnost</i>	51
3.10.1	<i>Vzdělávání lektorů</i>	51

3.10.2	<i>Organizace, současnost</i>	52
3.11	Jak učit anti-gymnastiku	52
3.11.1	<i>Učitel anti-gymnastiky a tělesná výchova</i>	52
3.11.2	<i>Pokyny a povely</i>	53
3.11.3	<i>Hodina anti-gymnastiky</i>	54
3.12	Praktické využití na středních školách.....	55
3.12.1	<i>Koho a kde jsme vyučovali</i>	55
3.12.2	<i>Praktické rady pro pedagogy</i>	55
3.12.3	<i>Motivace</i>	56
3.12.4	<i>Cíle výuky</i>	57
3.12.5	<i>Proč studenti stření školy?</i>	57
3.13	Zásobníky cviků.....	57
3.13.1	<i>Protažení</i>	57
3.13.2	<i>Leh pro zkontrolování celého těla</i>	58
3.13.3	<i>Protažení zadní strany stehen</i>	58
3.13.4	<i>Jak si „zahrát“ na šlachy</i>	59
3.13.5	<i>Kontrolní postoj</i>	59
3.13.6	<i>Míčkem k protažení</i>	60
3.13.7	<i>Ještě menší míček k ještě lepšímu pocitu</i>	61
3.13.8	<i>Kroužky ramenem</i>	61
3.13.9	<i>„Natahování“ šíje</i>	62
3.13.10	<i>„Odtrhávání“ kůže od hlavy</i>	63
3.13.11	<i>Masáž ucha</i>	63
3.13.12	<i>Oči</i>	63
3.14	Harmonogram hodin TV se zaměřením na Anti-gymnastiku.....	64
4.	ZÁVĚR	66

Použitá literatura a internetové zdroje

1. ÚVOD

1.1 Předmluva

Dnešní společnost se potýká v rámci svého, převážně sedavého životního stylu s mnohými problémy, které se týkají celkového zdravotního stavu a civilizačních chorob. Jisté je, že to způsobují špatné návyky, které si vytváříme již od dětství. Čím jsme starší, tím se tyto zvyky mění hůře. Cílem tohoto projektu je snaha nalézt další ze způsobů, jak pozitivně zapůsobit na zlepšování špatných návyků již v mladém věku. Znamená to, že v rámci školní tělesné výchovy je tedy nutno flexibilně přizpůsobit výuku tomu, aby se výše zmíněným jevům předcházelo.

Dnes již nejsme svazováni detailními, předem předepsanými školními osnovami, můžeme zasahovat do tvorby školního vzdělávacího plánu a výuky sami, a je proto třeba pružně reagovat a pokoušet se do hodin tělesné výchovy řadit i metody méně známé, které nám ovšem otevírají dveře k nenásilnému způsobu formování nejen tělesné schránky dětí a adolescentů správným směrem.

V této práci hovoříme konkrétně o postoji a flexibilitě těla. Když se správný způsob cvičení a životního stylu zformuje již v mládí, bude to pozitivní návyk tvořící kvalitní základ dobré fyzické a mentální kondice pro celý život.

Alexandrova metoda a anti-gymnastika jsou dvě techniky správného napětí a zároveň relaxace, které slouží k výše zmiňovaným cílům. Tyto dvě metody nejsou v České republice ještě dostatečně známy, většina podkladů je dostupná jen v originálech a česky vyšlo nemnoho publikací (např. Thérèse Bertherat: *Tělo, dům mého života*, Glen Parková: *Umění proměny*, Robert MacDonald & Caro Ness: *Tajemství Alexandrových technik*). Proto chceme širší veřejnosti a zejména pedagogickým pracovníkům zprostředkovat jak teoretické informace, tak zkušenosti z užití těchto technik v praxi.

V první části práce představíme Alexandrovu techniku od prvopočátků až k její současné podobě. Popíšeme dále její základní terminologii a specifické znaky. Jelikož má naše práce sloužit zejména pedagogům, kteří se chtějí seznámit s touto technikou, zaměříme se na způsob vedení výukové jednotky a na konec popíšeme možnosti využití techniky v hodině tělesné výchovy. K tomuto účelu je důležité mít určitý zásobník cviků, které jsou již prověřené v praxi. Proto je na konci této první části věnované Alexandrově technice zařazeno několik cviků praktikovaných v hodinách tělesné

výchovy na gymnáziu i s fotografiemi z těchto lekcí. Kromě toho do této části pro úplné dokreslení představy o naší práci zařazujeme i harmonogram všech výukových jednotek, které jsme se studentkami absolvovali.

V druhé části se budeme zabírat druhou metodou, anti-gymnastikou, její historií i současností. I zde si představíme zakladatele metody a jiné činitele, které ovlivnili rozvoj a stávající podobu techniky. Kromě toho se zaměříme na základní aspekty a myšlenky anti-gymnastiky, průběh anti-tělocvičné lekce a její vedení. Jelikož lze tuto metodu ve školní tělesné výchově velmi dobře aplikovat, poukážeme také na její praktické využití ve školním prostředí a uvedeme rovněž zásobník několika námi doporučených cviků a harmonogram absolvovaných lekcí.

Na závěr obě techniky zhodnotíme a porovnáme jejich praktické užití v běžné školní praxi. Probereme tak možnost zabírat se do budoucna jejich začleněním do výuky.

1.2 Metodologie

Teoretická část této práce vznikla na základě informací získaných četbou literatury týkající se Alexandrovovy techniky a anti-gymnastiky. V částech věnovaných praktickému využití technik jsou popsány vlastní zkušenosti z praxe a uvedeny komentáře týkající se konkrétních aktivit.

1.2.1 Metody

Teoretické metody využití pro zpracování diplomové práce popisuje Kretchmar (2001) a jsou to: deskripce (*descriptive reasoning*), analýza (*analysis*), spekulace (*spekulative reasoning*).

Deskripce – popis zkoumaného jevu na základě jeho zjevných charakteristických znaků.

Analýza – rozbor zkoumaného jevu na jednodušší složky za účelem vytyčení podstatných znaků.

Spekulace – tvrzení, jež nelze adekvátně prokázat, ani vyvrátit.

2. ALEXANDROVA TECHNIKA

2.1 Úvodní slovo k Alexandrově technice

Alexandrova technika je způsob nápravy postojů člověka, který je založen na v podstatě jednoduché, přesto převratné myšlence uvolňování vertikální osy lidského těla vedoucí od vršku hlavy přes krční páteř až k bedrům. Celá technika F. Matthiase Alexandra byla poprvé publikována v roce 1932 v *British Medical Journal* (Alexander, 2001, s. 3). Již v této době se vědci a lékaři zabírali tématem správného cvičení pro uvolněný pohyb a vlastně celý život bez bolesti zad i jiných částí těla. Přestože je to metoda stará již téměř osmdesát let, byla v roce 1985 znovu vydána a v anglicky mluvících zemích se stala téměř klasikou či kultem. Obliba knih o technice F. Mathiase Alexandra stoupá i v jiných zemích nejen v Evropě, ale i Asii a Africe.

Alexander užíval ve svých publikacích velmi těžkopádný styl, a proto ho až pozdější poupravené a lépe čitelné publikace v osmdesátých letech zpřístupnily veřejnosti a dnes je velmi vyhledávaným návodem k takzvanému lepšímu životu (Wilfred Barlow in Alexander, 2001, s. 4).

Základní myšlenkou Alexandrově práce není lehce šifrovatelná a nelze si jednoduše představovat, že po přečtení jeho publikací budeme zvládat tělesná cvičení, která zkvalitní náš život. Naopak je třeba velmi dlouhé doby k dokonalému nahlížení a poznání sama sebe a k tomu, aby byl člověk schopen poskládat všechny dílky skládky svého vlastního já. V Alexandrově technice není totiž třeba znát jen cviky a různá cvičení k tomu, abychom se cítili dobře. Je třeba poznat celost své bytosti, nejen tu fyzickou, ale i tu psychickou, vnitřní.

Alexander není samozřejmě jediný, kdo nastínil přirozeně špatné návyky těla, ale jediný vyvinul metodu, při níž s extrémní jemností můžeme tělo re-edukovat od jeho špatných návyků (Wilfred Barlow in Alcantara, 2004, s. 65).

Alexandrova technika je založená na vědeckém podkladu a on sám ji za vědeckou také považoval. Dokonce zásadně ovlivnila práci Nikollaase Tinbergena, držitele Nobelovy ceny za fyziologii a medicínu z roku 1973, který jeho jméno zmínil i při děkovné řeči. (Alexander, 2001 s. 4)

My se techniku v této práci pokusíme zpřístupnit širší veřejnosti a zařadit ji mezi metody použitelné ve školní tělocvičné praxi, jako cestu, kterou se dostaneme ke

schopnosti zbavit se v těle přílišné tenze. Je to metoda, která se snaží měnit špatné pohybové návyky v každodenních aktivitách, není to tedy způsob, jak se něco naučit, ale naopak způsob, jak se něco odnaučit. Jde o to, jak si jednoduše a prakticky dopřát pocit svobody pohybu, rovnováhy a koordinace a naučit se odměřit a užívat příslušné množství úsilí vydaného na každou aktivitu. Učí nás vydávat patřičné a nepřehnané množství energie na vše, co nás přes den čeká. Jelikož je velmi užitečná v každodenním životě, připadá nám vhodné do výuky ji zařadit. Nedoporučujeme ji řadit do kategorie léčebného cvičení, ale spíše převýchovy těla a ducha, která člověku pomáhá poznat novou rovnováhu v těle uvolněním zbytečného napětí.

Základní idea techniky je postavená na nepřetěžování svalů oblasti krční páteře. Tím se odlehčí hlava i celá páteř. Vyvážený vztah mezi hlavou a páteří je zde proto velmi zásadní. Alexandrovu techniku je možno praktikovat v sedu, lehu, stojí, chůzi, lehkém běhu a dalších každodenních aktivitách. Pokročilý Alexandrův žák praktikuje tuto techniku vlastně celý život, ve všech jeho sférách, neboť nesprávné držení hlavy je to, co zapříčiňuje zásadní potíže, a to nejen tělesného rázu. Ne nadarmo se Alexander zaobírá právě hlavou, jak ve vnějším, tak i ve vnitřním slova smyslu. (Alexander, 2001, s. 54)

2.2 Vznik Alexandrovovy techniky

Frederic Mathias Alexander se narodil v Austrálii v roce 1869. Chtěl se stát hercem a k medicíně ho z počátku nic nepřitahovalo. A jak se vlastně dostal Alexander k otázkám a odpovědím o užívání vlastního těla? Přišel na svou metodu tím, že se snažil vyřešit svůj dlouhodobý problém s hlasivkami. Jako klasický herec, který nadšeně a ze všeho nejraději recitoval Shakespearovy hry, potýkal se se špatným zvykem při mluvení a špatným držením těla při svých veřejných vystoupeních, kdy musel nahlas, zřetelně a hlavně po delší dobu hovořit. Snažil se za pomoci lékařů a odborníků přijít na to, proč je dyšný a stále častěji mu veřejná vystoupení dělají problémy kvůli mluvicím orgánům. Avšak nikdo nedokázal najít správnou odpověď na jeho otázky. Od lékařů dostával jen nové a nové instrukce a medikamenty k dočasnému řešení problému. Nikdo se nesnažil najít jeho příčinu. Přišel na ni sám, a to metodou dlouhodobého pozorování sama sebe. Při zevrubném pozorování se v zrcadle zjistil, že recituje-li nahlas, stávají se mu s tělem tři věci: měl tendence táhnout hlavu dozadu, tím zužovat průchod dechu a hlasu hrdlem

a nabírat vzduch ústy tak, že vyprodukoval pocit a zvuk těžkého dechu. Zjistil také, že tyto tři indicie toho, že se děje něco špatně, jsou, i když v menším rozsahu, obsaženy i v jeho přirozeném verbálním projevu v běžném životě. Díky těmto poznatkům a pozorováním sebe sama v zrcadle se dobral závěru, že všechno souvisí se vším a že je třeba pomalu a postupně na sobě pracovat. Touto celoživotní prací vyvinul svou techniku, kterou nejen vyučoval, ale také zpracoval písemně v teoretických publikacích. (Alexander, 2001, s. 27)

F. Mathias Alexander zemřel v roce 1955, ještě dvacet let před tím, než se jeho *Alexander Principle* stal všeobecně známým pojmem v oblasti fyzioterapie a medicíny.

Metoda jeho techniky je popsána ve čtyřech po sobě jdoucích publikacích: *Man's Supreme Inheritance*, *Constructive Conscious Control of the Individual*, *The Use of the Self* a *The Universal Constant of Living*.

2.3 Harmonie ducha a těla

Technika se již při svém vzniku potýkala s problémem lidské psychiky, což je častý problém i dnešní doby – lidé nejsou schopni pochopit, že tělesná i duševní stránka člověka je velmi úzce spjata a nelze je od sebe oddělit. To ale není pro mnohé z nás tak logické, jak se zdá. Proto se lidé snaží zlepšovat jak po duševní tak po tělesné stránce, což je samozřejmě v naprostém pořádku, ale nedochází k tomu paralelně a spojitě, ale naopak se obě tyto sféry od sebe neodvratně oddalují a dokonce se většinou zvyšuje kvalita jedné této sféry našeho bytí daleko více nežli té druhé. Je třeba si uvědomit, že právě souhra a harmonie těla i ducha jsou pro kvalitu lidského života jedna z věcí nejpodstatnějších. Alexandrova koncepce zpevňovací, relaxační a cvičební techniky je založena právě na opaku tohoto trendu, a to na tvrzení, že fyzická a psychická stránka člověka je neoddělitelná ve všech aktivitách lidského života. Samozřejmě to není otázka teoretizování a tato metoda byla již za života jejího původce mnohokrát ověřena a je ověřována dodnes. (Parková, 1996, s. 96)

„Dopisy, které jsem dostal od svých čtenářů, ukázaly, že velká většina těch, kteří přijali tuto teorii lidské aktivity, těžko pronikla do toho, co to v praxi znamená. Tyto obtíže se obvykle objevily při mých hodinách, ale přesto je možné v praktických hodinách demonstrovat žákům, jak se práce mysli a těla dá využít pohromadě ke zkvalitňování a užívání našeho já.“ (Alexander, 2001, st. 22)

Je tedy nutno uvědomit si, že duševno a tělesno spolu souvisí, a vštípit si, že zejména při zdravotních problémech jsou to spojené nádoby. Je proto třeba je souvisle a současně rozvíjet. Prevence a eliminace budoucího problému je stále založena na neviditelné jednotě lidského organismu. *Use* – užití – není jen užití jedné části těla, jako je ruka či noha, ale užívání celé naší tělesnosti. (Alcantra, 2004, s. 9)

Alexandrova technika se jeví stále aktuálnější. Současný životní rytmus se zrychluje a postavení, postoj lidského těla se tím naopak zhoršuje. Hrudník se propadá, ramena se uzavírají a naklánějí dopředu, záda se kulatí, postava se hroučí, hlava a krk se předsunují a oči se klopi dolů, dech se změlčuje a zkracuje, dochází k semknutí čelistí, atd. Tato tenze v celém těle, tlak na krční páteř a předklon i záklon hlavy už není charakteristický jen pro posed u počítače, tato chybná postura nás provází i u stolování, při četbě, při hovoru, při čištění zubů i česání a dokonce i při cvičení, všech sportovních aktivitách. To vše se samozřejmě zhoršuje působením únavy a stresu, všechny ty chybné návyky se tím prohlubují a umocňují.

Prováděním, a to zejména pravidelné prováděním Alexandrovky techniky, se zlepšuje tělesná a duševní rovnováha člověka. Působí nejen na zlepšení špatného postoje, ale i na stres, bolesti krční páteře a zad, bolesti hlavy, únavu. Alexander tvrdí, že pro zlepšení špatného stavu svého já je třeba převzít kontrolu sám nad sebou od instinktivního jednání, začít se chovat uvědoměle (Alcantara, 2004, s. 45).

Jak již bylo řečeno, tato metoda je založena hlavně na neustálém propojení tělesné a duševní stránky člověka a je až s podivem, že se Alexander tímto propojením zabíral již v době, kdy ještě životní styl a zejména jeho tempo nebylo tak moc hektické, tedy alespoň v porovnání s rychlostí a životním stylem dnešním. Tím spíše nás nepřekvapí, že se tato technika užívá ke sjednocení tělesné i duševní rovnováhy dodnes a dokonce se stala velmi populární až v osmdesátých letech dvacátého století. Alexander od sebe neodděluje způsob, jakým myslíme, dýcháme, mluvíme a hýbeme se a nejen to, ruku v ruce se všemi těmito aspekty jde i dobré trávení, krevní oběh, psychomotorické funkce. Proto se o svém cvičení ve všech publikacích zmiňuje jako o „pohybových mechanizmech“ nebo o „duševních komplexech“. Dohromady popisuje soubor fyzické a psychické stránky člověka jako „jeho vlastní já“ (anglicky *the self*). Způsob, jakým se k sobě chováme a sami se sebou zacházíme, ovlivňuje i způsob, jak řešíme rozličné životní situace, a naopak způsob, jak se v různých situacích chováme, se promítá do našeho tělesna. Tento fakt Alexander nazývá „cesta, kterou každá individualita užívá sama sebe“. (Alcantara, 2004, s. 23)

Chceme-li v dnešní době přiblížit jiné metody té Alexandrově, nemusíme pátrat po jiných relaxačních technikách či různých cvičení, ale stačí si promluvit s několika specialisty na fyzioterapii a ergonomii. Už proto, že se mezi těmito na první pohled nesourodými odvětvími nachází mnoho styčných bodů, je jasné, že Alexander již před tak dlouhou dobou zaznamenal a určil správný směr. Ale přestože s Alexandrovou technikou fyzioterapeut souhlasí a nenalézá na ní nic, co by vedlo špatným směrem, on sám se většinou zabývá pouze tělesnem. Alexander staví psychiku na úroveň fyzická, tím se liší a v některých ohledech i převyšuje.

2.4 Základní osa „Hlava - krk – záda“

2.4.1 Prvotní řízení

Důvodem špatného užití sebe sama je to, co děláme špatně a ani o tom nevíme. K tomu, abychom zdokonalili vlastní tělesnou schránku i s jejím duchovním obsahem, je třeba zastavit špatné zacházení s ní. Neučíme se, co dělat navíc, ale naopak co nedělat, nedělat to, co děláme už déle špatně. Toto potlačení špatných návyků je základním kamenem Alexandrové techniky. Jak ale změnit špatné funkce organismu, navyšovat a připojovat ty správné? (Alcantara, 2004, s. 12)

Alexander se stále zabývá takzvaným „prvotním řízením“ (anglicky *Primary Control*), a to je ona důležitá vazba a kontrola mezi hlavou, krkem a zády. Daný jev zobrazuje přímou koordinaci mezi těmito třemi elementy a nepřímou koordinaci ve vztahu k ostatním částem těla a jejich funkcím. Nejdůležitější informací tedy je, že podstatná je pozice hlavy ve vztahu k páteři, cílem Alexandrové techniky je uvědomění si tohoto vztahu a aplikace tohoto pocitu do běžného života. (Alexander, 2001, s. 49)

Nelze tvrdit, že člověk by měl chodit narovnaný jako pravítko, to ani není možné a sledujeme-li příklady některých skvělých tanečníků, jako byl například Fred Astaire, vidíme, že i když se hlava odkloní do jiného úhlu, než je ten ideální, neznamena to ihned špatné pohybové návyky a následné potíže. Naopak, tito lidé dokáží své tělo dokonale ovládat, a tím pádem i v těch nejnáročnějších polohách si neubližují a kontrolují se – a zde se již do praxe dostává Alexandrova „Elementární ovládání, řízení“. Tato kontrola vychází z hlavy a chceme-li se o tom přesvědčit, stačí sledovat ty nejlepší příklady v přírodě – zvířata. Sledujme kočku, která skáče. Při skoku je to vždy

hlava, která vede pohyb celého těla. I kůň skákající přes překážky je veden svou hlavou, za kterou následuje tělo, tělo srovnané podél natažené páteře. A otázka, jak by létali ptáci, kdyby neměli hlavu vpředu a za ní nataženou páteř, je v podstatě zbytečná, tak přirozeně se nám jejich pohyb jeví (Alcantara, 2004, s. 15). Ovšem nejen zvířata nám mohou být příkladem, zaměříme-li se na malé děti, všimneme si jejich srovnaného postoje a hlavně snahy o vybalancování těžké hlavy na vrcholu těla při zvedání a počátcích chůze, což jsou jevy, které se bohužel průběhem vývoje mění a horší. Znamená to tedy jediné, na vztah hlavy k páteři je třeba myslet, neuvolňovat správný postoj a relaxovat je vždy správným způsobem, ne tím, že páteř nepřirozeně ohneme. V Alexandrově technice tedy nechceme docílit kontroly nad celým tělem, studentovi této metody stačí zaměřit se na již mnohokrát zmiňovanou osu hlava-krk-záda, jejichž správné užití už udělá svou práci za nás. (Parková, 1996, s. 90).

2.4.2 Proprioreceptory

Většina lidí si neuvědomuje, co dělá a nedělá špatně a o tom, že by se mělo v jejich životě něco změnit, je přesvědčí až teprve pohled na sebe sama na fotografii či video záznamu. To se teprve diví a nevěří tomu, že jsou to oni sami, kdo stojí shrbeně s vystrčeným břichem a zakloněnou hlavou. A to je ta propast mezi tím, co děláme, a mezi tím, co si myslíme, že děláme. Zde teprve dochází k tomu zmiňovanému propojení hlavy a těla, přeskočením této propasti. (Alcantara, 2004, s. 17)

K tomuto propojení dochází i díky proprioreceptorům. Proprioreceptory jsou smyslová ústrojí, která umožňují zpětnou vazbu mozku ze svalů, šlach a kloubů. Je to vedle sluchu, čichu, zraku, chuti a doteku další ze smyslů. Proprioreceptory jsou pro tělo informátory o sobě samém. Oblast krku je velice dobře zásobena těmito informátory. Čím horší je postavení krční páteře a hlavy, tím méně proprioreceptorů pracuje a tím víc dochází ke zhoršení našich tělesných funkcí, zhorší se celkový postoj těla, rovnováhy, pohyby, tonus, únava. Je to bludný kruh, do kterého se zapojuje čím dál tím více negativních vlivů. Jeden ze dvou významných úkolů Alexandrově metody je tedy naučit se vnímat své tělo a odnaučit ho špatným zvyklostem. (Alcantara, 2004, s. 18)

Vyvážená propriorecepce je další ze zásadních úkolů techniky. Objeví ji jen ten, kdo se uvolní od nahromaděných tenzí v krční páteři, která tím deformuje vnímání vlastního těla. Při jejich uvolnění dojde k propojení fyzických a psychických vjemů,

k emocionálnímu uvolnění. To vše ucítíme v plné intenzitě díky správnému propojení proprioreceptorů. (Patricia Bulay in Alcantara, 2004, s. 113).

2.5 Základní pojmy Alexandrovy techniky

2.5.1 *Postoj*

Pro pochopení Alexandrovy techniky je třeba si uvědomovat, co je to vlastně postoj, jak si představujeme ten správný a ten špatný, jak se srovnat a jak ho zlepšit. Nejhlavnější je ovšem vědomí toho, že postoj není jen způsob, jakým člověk stojí, že je to postoj k životu, světu, lidem. Je to zároveň i vizitka, neboť fyzickým postojem se projevuje a vyjadřuje velmi dobře právě postoj ke světu, názor na život, pozitivní či negativní náboj. Hlavní je proto vnímat postoj tělesný jako synonymum vnitřního postoje k životu a světu. Nejde tedy jen o to, jak stojíme, ale také o to, jak se u toho cítíme, myslíme, rozhodujeme, chováme.

Kdybychom se věnovali postoji jen ve fyzickém slova smyslu, může se zdát, že dokonalý postoj mají například klasičtí tanečníci, a tak nám může připadat jako nejlepší řešení, začít se pro zlepšení postoje věnovat baletu. Je třeba brát ovšem v potaz, že tanečníci se svému oboru věnují od dětství a tělo je za ta léta zvyklé. Je důležité ujasnit si, že je těžké změnit kompletně své zvyky, a proto není úplně vhodné začít tančit klasický balet, abychom si vypěstovali dokonalé držení těla. U mládeže, které se týká náš projekt, je výhodou, že jejich věk neomezuje, naopak je to vhodná doba k formování pohybových návyků, ale platí také jistá umírněnost a přirozenost prováděné aktivity.

Konkrétní postoj těla, o kterém mluvíme, je ten, kdy se snažíme tlačit hlavu vpřed a vzhůru a záda vzad a vzhůru. Tím dochází k tahu, který záda narovná a zároveň umožňuje flexibilitu a elasticnost páteři. Každá část těla je v konstantní opozici k té další. To znamená, že hlava k zádkám, záda k pažím, lokty k zápěstím, zápěstí k prstům a tak dále. Tato opozice dodává tělu tonus, napětí. Tím protahuje a rozšiřuje záda, dodává sílu, rovnováhu hbitost celému tělu. (Alcantara, 2004, s. 20)

2.5.2 *Přenos postoje do pohybu*

Dalším krokem ke správnému přístupu k tělesnosti je pohyb. V Alexandrově učení totiž nemluvíme jen o fixním postoji, o tom, že si správně stoupneme či sedneme, ba naopak, jde o to, jak se správně pohybovat. Z počátku je ale třeba si jakousi fixaci správného postoje vytvořit, teprve poté je možno ho aplikovat do každodenních činností všedního lidského života. A to nejen při chůzi, ale i při sportu a jiných pohybových aktivitách. Při pohybu je pro nás nejdůležitější ta poloha, při které cítíme nejvíce lehkosti a zároveň rychlosti. To znamená, že teprve tehdy, kdy pocítíme lehkost a tím pádem i větší možnost rychlosti, pohybujeme se správně, ve správné poloze. (Alcantara, 2004, s. 21)

Stále je nutno si vštěpovat a uvědomovat, že hovoříme-li v Alexandrově technice o správném postoji a postuře, hovoříme vlastně o správném užití těla a je-li řeč o způsobu, jakým užíváme tělo, je to současně cesta, jakou jsme si zvolili k užívání celého svého já, sama sebe. Toto vše se promítá i do našich pohybových návyků a je třeba vědět, že tělo a mysl jsou neoddělitelné součásti při jakékoliv lidské činnosti. Tím se také nevyklučuje, že člověk, který vypadá zdravě, mladě a v perfektní kondici, nemusí být srovnán se vším, co se týká jeho osoby, a není v podstatě tak zdravý, jako člověk starší, po nehodě nebo s určitým fyzickým handicapem, který se harmonicky rozvíjí a i když má nesymetrické tělo, má symetrickou duši, která s tělem ladí a je vyrovnaná. Je tedy možné mít na první pohled dobré držení těla, ale užívat je neinteligentně. A to i ve spojitosti s vnějším chováním ve společnosti. Alexandrova technika je totiž zaměřena i na afektivní stránku člověka, jeho chování a emoce, jeho ovládnutí sama sebe i sebejistotu. Ovlivňuje dobrou náladu, zlepšuje ji. (Parková, 1996, s. 120)

2.5.3 *Tenze a relaxace*

Problematika tenze – napětí a relaxace – uvolnění je na první pohled jasná. Když je člověk přepracovaný, unavený, má pocit napětí v těle, hlavě. Proto má pocit, že si musí odpočinout, relaxovat. Tato myšlenka je ale mylná. Jde jen o to, jak moc a jakým způsobem jsme v tenzi a jak moc relaxujeme. I struny na houslích musí být stále napjaté a pracovat, jinak se povolí a nejsou k ničemu, nezahraje se na ně jediný čistý tón. A tak je to i s lidským tělem. To by mělo být neustále určitým způsobem v napětí, ale v odpovídajícím napětí. Správný stupeň tenze v celém těle ho udržuje v pohybu, lehkosti,

radosti z pohybu.

Z tohoto napětí vychází překvapivě i uvolnění. Je to ale velice přirozené. Je-li páteř ve správné míře napjatá, ostatní části těla nemusí vydávat tolik energie na zpevnění a pohyb, což znamená, že si daleko lépe odpočinou, i když jsou aktivní. Tím se právě dosáhne toho, že naše pohyby budou uvolněné, ale zároveň rychlé, mrštné. Při všech každodenních činnostech, ať jde o práci, nákupy, sport, sezení u počítače či knihy, kdy se cítíme velice nekomfortně a dáváme to za vinu našemu způsobu života, se jedná jen o to, že zbytečně zatěžujeme jednu část těla, kterou posléze chceme relaxovat, ale děláme to špatně a tím pádem zbytečně. (Alcantara, 2004, s. 26)

2.5.4 *Inhibice*

Téma inhibice se může zdát na první pohled nejasné, ale je to další velice přirozená součást lidského života, nebo by jí minimálně měla být. Ve chvíli, kdy se člověk snaží o něco, co je v životě důležité, stává se mnohdy, že přehnanou snahou dosáhnout cíle svůj záměr zkaží, v nejhorším případě se mu to vůbec nepodaří. Ať už se jedná o sportovce, který nepodá z přehnané sebe motivace nejlepší výkon, o herce při premiéře, který ze stejného důvodu zapomene text nebo se zadrhává, o studenta, který při zkoušce píše tak nečitelně, že je nemožné po něm cokoli vyluštit. S tímto jevem se setkáváme všude a každý se s ním dříve či později ve svém životě potýká. (Alcantara, 2004, s. 28)

Inhibice je vlastně uvědomělý útlum, kterým se snažíme zpomalit či odstranit automatické reakce na podnět z okolního světa. Je to uvědomělé zastavení činnosti, které přerušuje vazby mezi podnětem a odpovědí, reakcí. Stačí odložit reakci o pár sekund a v mozku může dojít k uvědomělému výběru odpovědi. Tímto se nabízí možnost získání svobody ve volbě odpovědi. (MacDonald & Ness, 2006, s. 25). Inhibice neznamená potlačení aktivity, ale jen odložení dané činnosti či reakce, tím, že si jednoduše řekneme: „Ne, neudělám to jako pokaždé, zamyslím se a zkusím to jinak.“ Může se stát, že reakce bude stejná jako ta automatická. Bude to ale reakce promyšlená, budeme vědět, proč děláme či říkáte právě to, či ono. Inhibice je jednoduše schopnost nereagovat na stimul (Parková, 1996, s. 104).

Je mnoho psycho-motorických cvičení, která lze aplikovat před daným výkonem. Alexandrova metoda je jedním z nich, neznamená pro nás ale jednorázové řešení, je to naopak řešení v podstatě celoživotní, trvalé. Je to naprosto logické, jelikož naučí-li se člověk správnému přístupu k sobě samému, naučí-li se uklidnit, ovládat své tělo i mysl,

naučí se i inhibovat či utlumit stres a špatné návyky. Ve chvíli, kdy ztlumíme špatné zvyklosti a reakce, nastane moment, kdy máme pocit, že se vlastně nic neděje, že věci fungují tak, jak mají, že sportovci vyletí například oštěp tam, kam má, sám od sebe, herci naskočí text i řeč a student si rozvzpomene, že s podložkou se mu bude psát lépe a více čitelně. Je to totiž tím, že se těmito situacím, více či méně náročným, poddáváme denně a naučíme-li se utlumovat překotné uvažování a přehnanou aktivitu, uleví se nám nejen ve vypjatých situacích, ale také v běžném životě. (Alexander 2004, s. 38-9)

2.6 Zdraví

2.6.1 Zdravotní efekt Alexandrova cvičení

Alexandrova technika není terapie, není to léčebná kúra, kterou by mohl provádět fyzioterapeut s pacientem. Tato technika je založena na vztahu mezi učitelem a jeho žákem, je to způsob, jakým se dají zlepšit špatné návyky tělesného i duševního rázu, tedy zásadně jejich kombinace, špatného užívání našeho „já“. (Alcantara, 2004, s. 71)

Na lekce Alexandrovy techniky většinou přicházejí lidé ve chvíli, kdy cítí bolest. Proto se snažíme o určitou prevenci těchto zdravotních problémů, předcházíme tomu, aby se naši studenti potýkali v budoucnu s bolestmi tohoto typu a uměli své tělo užívat tak, jak se to správně naučí již jako adolescenti.

Lidské tělo není oživlý mechanismus tvořený ze svalů, kloubů a kostí, jako je auto sestaveno z kol, šroubů a součástek, jako je dům postaven z cihel, malty a trámů. Lidské tělo je organismus, který se směje, pláče, raduje se, je rozhněvaný, je lítostivý, bolí a sálá teplo. V lidském těle je mechanismus související s emocemi, je to soubor pozitivních i negativních energií. A proto ho nelze opravit jako auto či dům, člověk je komplikovaný celek a k jeho „opravení“ je třeba kromě teoretických znalostí i intuici, emotivnost, empatii. Alexander tvrdí, že užívat správně své tělo znamená užívat aktivně záda a nohy. Tím se uvolňuje a odlehčuje krk a hlava. Ale základem a cestou k tomuto cíli je schopnost užívat své „já“, svou osobnost jako celek. Teprve až se v hlavě srovnají priority, dokážeme tento celek ovládat, hlava a krční páteř se uvolní, tělo se odlehčí, zaktivuje. (Alcantara, 2004, s. 73)

Jeden z nejtěžších úkolů v Alexandrově technice je vědomí, že se musíme odnaučit to špatné, ne naučit se něco dalšího, nesnažit se učit nové, dokud neodbouráme to staré,

špatně naučené. Žáci tu jednoduše nejsou kvůli cvičení, ale kvůli tomu, že se odnaučí dělat něco špatně (Parková, 1996, s. 18).

Ve chvíli, kdy se člověk věnuje Alexandrově technice je ovšem možno rozpoznat nejen odlehčení v oblasti krku a hlavy, nedochází jen k pozitivním změnám svalového, kloubního a kosterního systému. Díky zlepšení postoje se otevře hrudní koš, lépe se dýchá, zrychlí se nervová propojení a tělo začne fungovat aktivněji a zdravěji i v oblasti krevního oběhu, zásobení orgánů kyslíkem, trávení, atd. Pozitivní účinky Alexandrově techniky na zdravotní stav jsou prověřené a nediskutovatelné. Dokáže pomoci v mnoha směrech a to nejen v těch, které zde zmíníme. Jedná se například o pomoc v průběhu léčby dyslexie nebo o příznivý vliv Alexandrově techniky na průběh těhotenství a mateřství u žen. V podstatě se stále vracíme k myšlence, kdy se tvrdí, že tělo je ucelená jednota, ve které vše do všeho zapadá a je jen třeba najít správný systém, jak dát tuto skládku dohromady.

Některé pozitivní změny v různých sférách lidského života si zde uvedeme podrobněji. Patří mezi ně samozřejmě hlavně ty, které by mohly zaujmout studenty středních škol.

2.6.2 Špatné trávení

Jeden z učitelů Alexandrově techniky se snažil dokázat, že i fyziologické pochody v těle jsou silně a hlavně kladně ovlivňovány způsobem života vedeného podle Alexandrově metody. Toto zjištění by znamenalo, že metoda usnadňuje trávení a tudíž člověk může konzumovat těžko stravitelné potraviny bez špatných následků. Po dlouholetých pozorováních se zjistilo, že v tomto znění to není pravda. Jde o to, že člověk věnující se Alexandrově technice jednoduše více vnímá vnitřní pochody ve svém těle, vnímá velmi ostře hranici toho, co mu dělá dobře a po čem se cítí hůře. Je tedy jasné, že po těžkém mastném pokrmu se člověk cítí velmi těžce a malátně, to samé se týká konzumace alkoholu či sladkých a sycených nápojů. Cítíme-li rozdíl mezi trávením těžkých a naopak lehkých pokrmů a nápojů, je jasné, že se těm těžším častěji vyhýbáme a naopak je přirozené sáhnout po lehčím a ve většině případů i zdravějším jídle. Není tedy jasné dané, že každý přívrženec Alexandrově techniky netrpí problémy s trávením, nebo že se stravuje pouze makrobiotickou stravou a pije čistou vodu. Jde prostě jen o čistě individuální volbu: chci-li se cítit lépe, budu si dávat větší pozor na to, co konzumuji. (Alcantara, 2004, s. 75)

2.6.3 *Snižování váhy*

Toto téma je také jeden z aspektů, který by mohl zajímat dívky v adolescentním věku. Je ovšem nutno dodat, že k efektu hubnutí se nedostáváme nějakým zaručeným cvičením, ale prostě a jednoduše již výše několikrát zmíněnou inhibicí, tedy schopnosti nereagovat automaticky jako obvykle na nějaký popud, impuls, ale staneme se schopni udělat rozhodnutí a realizovat ho. Alexandrova inhibice nás naučí změnit rychlost těchto reakcí v každodenním životě. Inhibice se pak stane součástí všedního života, zasahuje do všech jeho oddílů. Proto zasáhne i do způsobu stravování a hlavně rychlosti konzumace potravin. (Alcantara, 2004, s. 76)

Tělo se zklidní, naučí se věci vychutnávat pomalu, a tím přirozeně v menších dávkách. Přečtete-li si jakékoli z moderních pojednání o redukci váhy, dozvíte se, že důležitá pro zhubnutí je právě rychlost a pravidelnost konzumace stravy. Lze tedy konstatovat, že Alexandrova technika by se mohla doporučit lidem, kteří se snaží hubnout pod lékařským dohledem a mohla by se stát plnohodnotnou součástí těchto postupů a zároveň jejich života.

Alexandrova technika pomáhá k lepšímu vzhledu i jinak, než přirozeným úbytkem konzumace potravin, a to je zlepšení postoje, tím i zlepšení celkového vzhledu, prodloužení postavy, opticky i pocitově. Stoupnete-li si před zrcadlo v pozici, ve které většina lidí stojí celý den, vidíte z profilu hlavu s krkem v předklonu hledíce směrem dolů, ohnutou a zakulacenou hrudní páteř, vystrčené břicho a pánev, což jsou části těla, které se tím pádem zvýrazní a vypadají větší a nafouklé. Tento postoj je „abnormální“, přestože ho užíváte v životě běžně. Protáhnete-li postavu dle Alexandrových pokynů, hlava se vytáhne z ramen, hledí rovně před sebe, krční páteř se narovná, srovnají se i celá záda, ulehčí se bederní páteři a nohy převzou aktivnější roli v nosnosti celého těla. Tato pozice je „normální“ a přirozená, vizuálně dělá člověka daleko štíhlejším a protaženějším. Stává se dokonce, že žáci Alexandrových techniky si časem musí pořídit nové oblečení, neboť jsou v podstatě delší a větší, co obvykle nosili, jsou jim krátké.

Po procvičování Alexandrových techniky se může stát, že i člověk s nadváhou se naučí stát a užívat sám sebe tak, že i mnohem hubenější lidé dokážou zatěžovat své klouby a celé tělo daleko více, než ti, co svou váhu dokážou správně rozmístit. (Alcantara, 2004, s. 78)

2.6.4 *Emoce*

Je nemožné oddělovat emoce od těla, našich emočních stavů, od procesů fyzických. Když si představíme nějakou příjemnou emoci, radost, dobrou náladu, představme si také pocit, jaký máme po fyzické stránce. Jsou to dvě stránky nedělitelné, a proto lze jednoduše říct, že emoce dává člověku pocit žití, prožívání. Je tudíž nasnadě, že je-li člověk fyzicky v pořádku, i jeho psychika se zlepší a naopak, je-li po psychické stránce dobře naladěný, bude se cítit i fyzicky lépe.

Jak již bylo řečeno, Alexander se snaží ve svém učení ovlivňovat i lidskou mysl, zejména sebeovládání se, psychické pochody. Tvrdí, že když se člověk dokáže zklidnit ve všech sférách svého života, a to je cíl inhibice, jež by měla ovlivnit obě stránky našeho já, dokáže reagovat nepřehnaně, umírněně situaci. Zvládne-li se Alexandrův žák zklidnit a utlumit své fyzické i psychické pochody, nebude přehnaně rychle a zbytečně podrážděně reagovat na každý podnět ve svém okolí. Rozmyslí si slova, která vyřkne. Nebude slovně insultovat své okolí, neboť si uvědomí, že je lépe říct uhlazeně, to co si myslí, než vykřikovat své pravdy, které nemusí být vždy výkřetem zdravého rozumu. Díky inhibičním mechanismům se vyhýbáme v praktickém životě na příklad nepříjemnostem, které nastávají po vyřčení názoru, který byl zformulován při prvním dojmu. Díky Alexandrově inhibičním mechanismům se můžeme dopracovat či alespoň přiblížit k rozvážnému uvažování, díky němuž se těmto trapným situacím vyhneme. (Alcantara, 2004, s. 54)

Aby se předešlo urychleným závěrům, je třeba připomenout, že Alexander netoužil uzavírat lidskou mysl do nějakého vakua a nedovolit mu kreativně uvažovat či tvořit, ani se nesnažil negovat lidské emoce a uzavírat je do sebe. Jeho vize je velice jednoduchá a přesná, chtěl člověka naučit takzvané „emoční inteligenci“. To znamená tomu, aby člověk nepodléhal emocím a nevybuchoval vzteky bezprostředně a bez rozmyslu. Nesnaží se v člověku uhasit potřebu vyjádřit svou emoci, ale snaží se emoce v člověku usměrnit, dát jim průchod, ale přesto je umět ovládat. Podle Alexandra není správný extrémní výbuch citů, ať negativních či pozitivních. Osvobodit se od automatických emocí je zdravější, nežli je silně prožívat a dávat je příliš hlasitě najevo. Je to i proto, že mnoho emocí se rodí z nedorozumění a špatně pochopených situací. To znamená, že je lépe si o problematice pohovořit či zapřemýšlet, než dělat ukvapené a rychlé soudy, které bývají velmi často mylné.

Alexandrova technika tedy nepožaduje po emocionální stránce represi, ale změnu

její kvality, intenzity, vyjádření. Odpoutání se od auto-centrismu a otevírá se informacím z jiných zdrojů. (Alcantara, 2004, s. 55)

Mens sana in corpore sano – v zdravém těle zdravý duch se tedy v Alexandrově technice stává zásadním mottem.

2.7 Sport

2.7.1 Sportovní aktivity a Alexandrova technika

Všechny sportovní aktivity, aerobní cvičení, sportovní hry, běh, plavání a jiné jsou nepopíratelně skvělým způsobem, jak trénovat tělo i ducha, jak předcházet civilizačním chorobám a jak účelně trávit volný čas. S tímto názorem Alexander nepolemizuje, avšak upozorňuje na špatné aspekty sportovních aktivit, přesněji řečeno na špatné návyky sportujících. Tak jako dělají lidé chyby v postoji v běžném životě, tak je samozřejmě dělají i při sportovních aktivitách. Tyto špatné návyky se intenzivnější aktivitou ještě prohlubují a tělu se tím více uškodí, než pomůže. Cílem volno časového cvičení by tedy nemělo být cvičit co nejvíce, ale cvičit co nejinteligentnější formou.

Inhibice a vedení pohybu, tedy základy Alexandrově techniky, jsou univerzálním pomocníkem ve všech lidských činnostech a ovládneme-li je, dokážeme rozumně koordinovat pohyby i při náročnějších činnostech. (Parková, 1996, s. 105)

Sledujeme-li současné profesionální sportovce, vidíme jejich snahu udržet se na vrcholu co nejdéle v co nejlepší formě. Proto se snaží své tělo i při vši té námaze užívat šetrně a dávat mu co největší možnou péči. A to nezajistí jen fyzioterapeut či relaxační zařízení. Je třeba přemýšlet nad tím, jak tělo užívat, jakým způsobem provádět pohyb, který sportovce živí, jak ho provést lehce a přitom efektivně. To jsou přesně cíle Alexandra a jeho učení – užít lidský organismus co nejchytřeji, docílit kýženého efektu a přitom se „opotřebovat“ co nejméně.

Ke sportu patří multifunkčnost, to znamená, že i specializovaný sportovec by měl praktikovat jiné druhy sportů, než jen ten jeho. Tato myšlenka se již několikrát potvrdila například v atletice, kde se často uplatňují bývalé gymnastky. Oštěpařka Barbora Špotáková se nezabývá pouze oštěpem nebo v lepším případě atletikou jako takovou, ale sama často prohlašuje, že svůj volný čas tráví na kole, volejbalem i ostatními sporty. A na výkonnosti jí to neubírá, ba právě naopak. Dalším příkladem je i bývalý světově

proslulý sportovec Michael Jordan, který se po své zářivé basketbalové kariéře rok plně věnoval baseballu a ve volném čase i golfu. Poté se vrátil do vrcholového basketbalu a předváděl stejné, ne-li lepší výkony. Nejen tyto příklady poukazují na pozitiva širokého rozsahu zájmů ve sportu. A nejen to, měly by i přesvědčit průměrného člověka, že věnovat se různorodým pohybovým aktivitám je skvělé pro rozvoj celého lidského já. (Alcantara, 2004, s. 98)

Při sportovních aktivitách se snažíme zlepšit tělesnou zdatnost, dovednost, mrštnost. Nezapomínejme proto ani na postoj těla, protože to je základ pro zlepšování všech zde jmenovaných schopností a dovedností. Jediným způsobem, jak dosáhnout lepších výsledků v jakékoliv činnosti, je uvědomovat si své vlastní já, uvolnit se, získat sebejistotu a nadhled. Nadhled díky tomu, že myslíte „nahoru“, chodíte „nahoru“, jíte „nahoru“, sedíte „nahoru“. Co to znamená? Jednoduše to, co již bylo mnohokrát zmíněno a podtrženo – Alexandrova technika postoje, díky níž si může člověk srovnat záda, tělo, mysl.

Hovoří-li se o sportovní výkonnosti a formě, měří se několik aspektů, které o nich vypovídají. Jedním z nich je flexibilita, koordinace těla a jeho částí. Tyto schopnosti nejsou ale dány jen vytrvalým tréninkem fyzickým, je třeba, aby i centrální nervová soustava a na ní závislé tělesné funkce fungovali tak, jak mají. Jedno neexistuje a nefunguje bez druhého. Toto neustálé propojení je zárukou kvalitního života jako celku i sportovního života.

Nejlepším zakončením této kapitoly je poznatek o tom, že spousta skvělých sportovců se zabíralo velmi intenzivně Alexandrovou technikou. A nejen to, jejich další vášní bylo hraní na hudební nástroj, láska k muzice i literatuře, kultuře. To vše dokazuje, že široký rozptyl zájmů, kultura těla a ducha, to je součást života s Alexandrovou technikou. (Alcantara, 2004, s. 99)

2.8 Učitelé, organizace, současnost

Ve světě existuje již mnoho zemí, ve kterých se můžete setkat s výukou Alexandrové techniky. Kolébkou je Tanzánie, kde se Alexander narodil. Odtud se ovšem dostal do Velké Británie a centrem jeho techniky se stal – a dodnes jím je – Londýn, kde Alexander strávil většinu svého pracovního života. V Londýně jsou dnes stovky učitelů a několik desítek škol zaměřených přímo na tuto techniku. Technika je přístupná

každému, kdo se chce změnit, nezáleží na kultuře, sociálním postavení, národnosti, rase. Učitelem se může stát kdokoliv, brazilský hudebník, francouzská učitelka a matka, kanadský běžec, americká herečka.

V roce 1958, kdy Alexander zemřel, existovala skupina učitelů, vyškolených samotným Alexandrem, kteří zformovali *Society of Teachers of the Alexander Technique* (STAT, Společnost učitelů Alexandrový techniky). STAT se snažila vytvořit a zlepšit profesionalitu techniky, podnítit její výzkum a vytvořit prevenci proti zneužívání. Všichni členové STAT prošli tříletým denním studiem a závěrečnými zkouškami.

STAT organizuje jednou ročně mezinárodní konferenci a publikuje třikrát ročně informativní brožury. Každý, kdo se chce dozvědět více o technice a novinkách, může se stát členem této organizace a dostávat veškeré materiály z konferencí a zasedání. V dnešní době existuje více než tři desítky zemí, kde se lze naučit Alexandrovu metodu. Některé z těchto zemí si založily vlastní národní společnosti pod hlavičkou STAT. (Alcantara, 2004, s. 115)

2.9 Alexandrova technika v České republice

V České Republice bohužel žádná ucelená organizace neexistuje. Dostupnost informačních materiálů je velmi sporadická, přesto zde je možnost dozvědět se některé, ne však veškeré informace. Nepustíte-li se sami do anglicky psaných publikací, lze se o Alexandrovi a jeho technice dozvědět jen nemnoho. Tato práce vzniká i z důvodu přiblížení techniky lidem, kteří nevládnou anglickým jazykem natolik, že by si byli schopni přečíst knihy s danou tematikou.

Existuje zde sice určitá možnost navštěvovat hodiny Alexandrový techniky, ale bohužel nejsou tyto kurzy záležitostí běžně dostupnou. V současnosti se můžeme setkat po celé republice jen se dvěma školenými lektory. To ale neznamená, že se ji nemůžeme sami naučit. Vždyť sám Alexander byl samoukem a vyvinul celou metodu pouze a jen na svých zkušenostech a vlastních observacích.

2.10 Jak učit Alexandrovu techniku

2.10.1 Učitel Alexandrovvy techniky

Učitel Alexandrovvy techniky by se měl naučit koncentrovat se, projít si sám procesem techniky na zlepšení sama sebe, docílit vnitřního klidu. Měl by být schopen usměrnit a vnímat především sám sebe, teprve potom může pomáhat ostatním, vnímat jejich problémy a radit jim. Musí být schopen poslouchat své žáky, být empatický. Teprve svým vnitřním klidem může učitel svého žáka dovést k uposlechnutí sama sebe, k odnaučení špatných tendencí a návyků. Měl by být osobnost, která se otevírá svým studentům a které se studenti chtějí otevřít. (Alcantara, 2004, s. 114)

Hlavní zásada týkající se vedení a průběhu lekce Alexandrovvy metody je ta, že neexistuje universální či standardní cesta, jakou se dát. Nelze totiž, stejně tak jako v jakékoliv lidské činnosti, unifikovat způsob práce s lidmi. Každý z nás má jiný temperament, osobnost, sociální prostředí. Lze vlastně tvrdit, že jediný správný učitel této inhibičně-relaxační metody je tedy F. Matthias Alexander. Ostatní se jen pokouší svou vlastní cestou interpretovat to, co nám Alexander vytyčil. Důležité je sledovat stejný cíl, cesta, kterou ho dosáhnout, se může lišit. Podstata je vysvětlit svým žákům, o co nám jde, za jakým účelem budeme společně pracovat. Jako učitel musí člověk pochopit a vcítit se do svých žáků a najít tu nejlepší cestu k tomu, jak s nimi spolupracovat. (Alcantara, 2004, s. 34)

Vyučovací hodina sestává ze dvou základních částí – aktivity a odpočinku. Tyto dva aspekty se mohou prolínat nebo se hodina může zabírat jen jedním z nich. (Alcantara, 2004, s. 39)

Důležité pro lekci Alexandrovvy techniky je schopnost lektora vyvolat ve studentech důvěru. Student musí mít pocit, že učitel ví, o čem mluví a že je připraven pomoci někomu jinému.

Učitel by měl mít stále na paměti:

- Alexandrova technika není metoda tělesného cvičení, jde zde o neoddělitelnost těla a ducha. Každá část vašeho „já“ hraje důležitou roli v celém systému metody.
- Technika není metodou relaxace v pravém slova smyslu. Je to kultivace správného napětí – kde, kolik a jak dlouho se toto napětí vyvíjí. Relaxace je až

vedlejší produkt správné tenze.

- V Alexandrově technice se neučíme to, co je dobře, ale učíme se zastavit to, co je špatně. Tím se dobré manýry objeví samy od sebe.
- Mějme stále na paměti, že vždy existuje propast mezi tím, co si myslíme, že děláme a mezi tím, co doopravdy děláme. (Alcantara, 2004, s. 117)

2.10.2 *Pokyny a povely*

2.10.2.1 *Nonverbální*

Alexandrova technika má ve výuce jedno významné specifikum a to je právě způsob, jakým se udávají pokyny při cvičení, jakým způsobem se vede hodina či konkrétní žák.

Znáte jistě mnoho případů, kdy se i přes obrovské množství informací nedozvíme téměř nic a naopak každý z nás určitě zažil situaci, ve které nemuselo padnout mnoho slov a bylo ihned jasné, co se od nás očekává. Stejně tak je možné dovést studenty ke kýženému cíli, aniž bychom u toho mluvili a naopak je možné předávat informace verbálně a při tom se druhá strana nedozví v podstatě nic. Nonverbální komunikace funguje v mnoha sférách, s naprostou jistotou u malých dětí. Ovládáme-li jí, je to excelentní nástroj při učení rozvoje osobnosti, jak u dětí, tak u dospělých.

Nonverbální způsob výuky je výsadou Alexandrově techniky právě při vysvětlování cvičení. Jednou z cest je dotyk, je to ovšem cesta, kterou si mohou dovolit jen proškolení učitelé Alexandrově techniky a i oni se žáka nejprve zeptají, zda na něj mohou sahat. Laické veřejnosti, která se technice věnuje amatérsky, tito vyškolení profesionálové fyzické upravování poloh a pohybů svých žáků nedoporučují. Jedná-li se tedy o profesionálního a zkušeného lektora, korekce pohybů a poloh probíhá tak, že neopravuje žáky, nemluví na ně a nezveřejňuje jejich chyby, jen ho uchopí v daných místech (např. pánev, hrudník, ramena) a protáhne mu onu část, provede ho pohybem, který se žák snaží udělat správně. Ptáte-li se, jak to dokáže, uvědomte si nejprve, jak dlouhou dobu sám na sobě trpělivě pracoval, jak zlepšoval koordinaci svého organismu. Ruce takto zkušeného člověka přenáší dotyky na tělo žáka signály povzbuzující inhibici, uvolnění a dobré usměrnění. Po této zkušenosti si žák zapamatuje správný pohyb, který sám pocítil a snadněji se k tomuto pocitu vrací, pohyb či počáteční postoj se mu provádí lépe. (Parková, 1996, s. 125)

Druhým, ale pro amatérské zastávce techniky důležitějším způsobem je observace.

Alexander sám došel ke svým závěrům díky observaci sama sebe. Proto doporučuje i svým studentům sledovat se v zrcadle. Uvědomují-li si již své špatné návyky a správný postoj, dokáží se velice dobře srovnat a postoj vylepšit. (Alexander, 2004, s. 31) K tomuto tématu se zmíníme ještě v části věnované zkušenostem z praxe.

2.10.2.2 Verbální

Když se učitel Alexandrovské techniky vyjadřuje slovy, používá speciální formulace: nechte hlavu směřovat vpřed, nechte krk uvolnit se a tak dále. Používá tedy formulace „nechte“ ne „udělejte“, neboť sousloví „udělejte krku volnost“ si dosti protirečí, když má být krk volný, nemohu s tím nic „dělat“. Jde tedy spíše o pocit, než o snahu někam se dostat silou. Je to podstatný aspekt celé techniky – při cvičení nejde o snahu něco se sebou udělat, jde o nalezení správné psychické rovnováhy, která usnadní i rovnováhu fyzickou. Hovoříme tu vlastně o útlumu svalové aktivity. Inhibujte tak nepotřebnou aktivitu svalů, ale také myšlenkových pochodů, soustřeďte se jen na to, co právě děláte. Snažte se právě o tu lehkost, jež je naším hlavním cílem, a proto je nezbytné utlumit přehrášle aktivity, zejména v oblasti krku. Opakování anglického „*to let*“ neboli „nechat“ tělo dělat práci za nás, je nutností a nezbytností.

Další důležitá informace týkající se pokynů při lekcích Alexandrovské techniky je jistá hierarchie povelů. Vždy začínáme krční páteří, poté hovoříme o hlavě a její pozici. Pokyny postupují pravidelně jeden po druhém, ale v jasném souhrnném sledu. Nejsou od sebe nikterak izolované, stejně tak jak od sebe není izolované tělo. Jde o harmonickou koordinaci těchto částí těla. (Alcantara, 2004, s. 33)

K verbálním pokynům je třeba dodat, že učitel Alexandrovské techniky neopravuje, nezveřejňuje chyby konkrétního žáka. Vidí-li chybu, zopakuje či přidá informaci pro všechny žáky a vyhýbá se tak kritice konkrétního člověka, který by si zbytečnou snahou o nápravu mohl ublížit. Přitom dá učitel všem obecnou radu k dalšímu zlepšení.

2.11 Praktické využití Alexandrovské techniky na středních školách

Nyní bychom rádi popsali naše zkušenosti z praxe na gymnáziu, kde jsme půl roku praktikovali v pravidelných intervalech Alexandrovskou techniku během hodin tělesné výchovy. Věříme, že naše zkušenost a z ní vyplývající rady budou dobrým návodem pro další pedagogy, kteří by chtěli Alexandrovskou techniku také vyzkoušet a zařadit ji do

výuky.

2.11.1 Koho a kde jsme vyučovali

V průběhu prvního pololetí školního roku 2009/2010 jsme zjistili, že zařadit Alexandrovu techniku do školní tělesné výchovy je nelehké, ale po dlouhodobější přípravě je to možné. Uskutečnitelnost záleží zejména na sestavě skupiny, kterou vyučujeme, chování, počtu, věku, pohlaví a v neposlední řadě na předchozích zkušenostech s podobnými aktivitami jak cvičících, tak vyučujících. V našem případě šlo o studentky – tedy dívky – Gymnázia a sportovního gymnázia Přípotoční v Praze 10, Vršovicích. Hodin se účastnily tři třídy – 2.D, 3.C a 3.D. Ve třídě 2.D se účastnilo patnáct dívek ve věku šestnáct až sedmáct let. Třída 3.C se účastnila v počtu dvanácti dívek a třída 3.D v počtu čtrnácti dívek ve věku sedmáct až osmáct let. Dvě hodiny s námi strávili i chlapci ze třídy 3.C a přestože jsme plánovali tuto aktivitu jen pro dívky, bylo zajímavé vyzkoušet několik poloh Alexandrové techniky i se skupinou koedukovanou. Obě lekce proběhly velice dobře a v příjemné uvolněné atmosféře. To přikládáme tomu, že dívky již do té doby absolvovaly několik hodin a věděly, co je čeká i jak se chovat.

2.11.2 Praktické rady pro pedagogy

Chcete-li zařadit Alexandrovu techniku do pravidelné tělesné výchovy na střední škole, je nutné si uvědomit, že naši studenti jsou mladí lidé, kteří se budou věnovat technice jen v průběhu vyučovacích hodin. Nepřijdou za učitelem s cílem praktikovat Alexandrovu techniku, přijdou se do hodiny naučit nějakou novu sportovní dovednost a odreagovat se od náročné intelektuální zátěže. Proto se musí technika studentům dostatečně přiblížit a hlavně i přizpůsobit. V části věnované zásobníku cviků jsme proto zařadili jen ty cviky, které se setkaly s úspěchem a měly efekt. Najdete zde jen to, co jsme studentkám předložili a co se stalo bází našich pravidelných lekcí. Studentky si mezi danými cviky mohly samy vybrat ty, které by se jim v tělesné výchově líbily, které je bavily, a které jsme posléze praktikovali. Každá skupina lidí a samozřejmě i každá škola jako taková má svá specifika a doporučujeme postup, který jsme zvolili i my - nejprve jsme většinu cviků zkusili v hodinových blocích a posléze se cvičilo kratší dobu již prověřené cviky, ale o to intenzivněji. Při hodinách jsme respektovali zásady

Alexandrovské techniky a prováděli jsme studentky zpočátku jen těmi nejjednoduššími pohyby a polohami.

Učitel, který by chtěl techniku vyučovat, s ní musí mít za sebou alespoň minimální osobní zkušenost. Na konci minulé kapitoly o učitelích Alexandrovské techniky je několik bodů, týkajících se učení techniky a to nejen z pohledu lektora, ale také z pohledu samouka, který se pokouší praktikovat techniku sám. I naše zkušenost je postavena zejména na samostudiu a konzultaci s bývalými účastníky jednorázových seminářů Alexandrovské techniky. A i proto bylo třeba dlouho před tím, než jsme přestoupili před naše studenty, vyzkoušet základní polohy a pohyby, ale zejména pochopit problematiku celého cvičení. Ostatním pedagogům navrhuje totéž, protože teprve poté je možno se postavit před studenty a nabídnout jim to své vlastní zkušenosti

2.11.3 Cíle výuky

Proto, abychom si uvědomili, čeho chceme dosáhnout výukou Alexandrovské techniky při školní tělesné výchově, je třeba brát v potaz složení skupiny žáků a jejich motivaci. Proto je pro naši praxi nutno počítat s tím, že se studentky nedostanou do fáze, kdy by bylo jejich uvažování natolik přesvědčeno o kvalitách Alexandrovské techniky, že by se jejich životní filosofie postavila právě na této technice, a tím pádem nelze očekávat snahu o dokonalé sebe-ovládání. Z toho důvodu chápeme naši práci jako osvětu pro mladé lidi, kteří si mohou z mnoha možností, jak se chovat ke svému já, vybrat právě tu naši. Považujeme jednoduše za nutné představit jim tuto možnost, nabídnout jim další směr, jakým je možné se časem vydat a dát jim základní informace o tomto směru.

2.11.4 Motivace

K tomu, abychom přesvědčili naše studenty k praktikování Alexandrovské techniky a aby ji cvičili rádi, je třeba je správně motivovat. Jelikož naše skupina je složena z dívek, může být jedním z možných motivačních impulsů například i vidina váhového úbytku a zlepšení vzhledu. Tento efekt na sobě mohou pociťovat až v průběhu cvičení, ale je vhodné nastítnit tento výsledek techniky už před započítím výuky. Kromě toho má cvičení Alexandrovské techniky mnohé účinky vedoucí ke zlepšení zdravotního stavu, které jsme již zmínili výše. Jelikož jsme pracovali se studentkami gymnázia, které se zabývají současnými civilizačními problémy i v jiných předmětech v rámci výuky,

nebylo nesnadné rozvést s nimi na toto téma debatu a vyvolat tak jejich živý zájem. Motivovat je pro nás znamená nabídnout jim ideu, že určitá změna myšlení a tělesných návyků je další z cest ke kvalitnějšímu a hlavně aktivnějšímu životu.

Alexandrova technika je komplikovaná v tom, že cviky jsou založeny na drobných nuancích, které je třeba vnímat a dodržovat. Jelikož si uvědomujeme, že naše cílová skupina je ve věku, kdy je vše hektické a priority jsou ještě nejasné, rozhodli jsme se, že je budeme motivovat i praktickými příklady ze života, které jim ten jejich usnadní. Proto studentky absolvovaly v průběhu pololetí hodinu v počítačové pracovně, kde jim byla představena podstata použití techniky v každodenním životě názorněji. Studentky rychle pochopily tento záměr a v následujících hodinách v tělocvičně byla znát větší snaha. Zdá se, že pochopily účel tohoto cvičení a jeho pozitiva.

2.11.5 *Observace v praxi*

V hodinách je velmi účinné využívat metodu observace neboli pozorování sama sebe. Technika není stavěná na nápodobě někoho cizího, ale na „nápodobě“ svého lepšího já. Sleduje-li se student v zrcadle delší dobu a má-li se na sebe vyloženě zaměřit, nepocítuje u toho nic příjemného. I našim studentkám se zpočátku stávalo, že se smály (maskovaly rozpaky), ale po několika hodinách se naučily na sebe hledět z trochu jiného úhlu. Odhalovaly, že při správném postoji mají menší břicho a větší hrud', což je samozřejmě těšilo. Učily se uvolňovat a zároveň stát rovně, dýchat.

Zrcadlo je důležitý pomocník a máte-li možnost s ním při Alexandrově technice pracovat, určitě toho využijte.

2.11.6 *Proč středoškolští studenti?*

Odpověď na tuto otázku je velice jednoduchá. Víme, že názor na problematiku změny přemýšlení dospělého člověka těžko změní několik informací a pár praktických příkladů z reálného prostředí. Proto je třeba zaměřit se právě na děti a adolescenty, jejichž názory jsou stále ještě formulovatelné a je možno je ovlivňovat správným směrem. Z toho důvodu se snažíme zařazovat do hodin povinné tělesné výchovy všechny druhy sportovních aktivit a nejen to, proto se také snažíme změnit přístup dětí k vlastnímu tělu, k vlastnímu já, k životu právě například pomocí Alexandrově techniky. To je totiž podle nás jeden ze základních úkolů tělesné výchovy na školách. Pokusili

jsme se tak přesvědčit naše studenty o tom, že Alexandrova technika je bezpochyby správná cesta a jsme si jisti, že dovedeme-li po ní alespoň jednoho našeho studenta do cíle, bude naše práce úspěšná.

2.12 Zásobníky cviků

Tyto cviky jsme vyzkoušeli v praxi a došli jsme k názoru, že jsou vhodné k využití v tělesné výchově na středních školách. Je třeba si uvědomit, že cvičení Alexandrovovy techniky je náročné na soustředění, je nutné být absolutně v klidu a vnímat jemné rozdíly v polohách, postojích a následných pohybech.

Každý cvik je nejprve teoreticky představen a je-li třeba, je k němu uvedena i připomínka z praxe. Poté je cvik podrobně popsán. Některé ze cviků jsou dokresleny fotografiemi z naší praxe.

2.12.1 *Vztyk ze židle*

Je to na první pohled nenáročný cvik na správné držení linie hlavy, krku a celého těla. Avšak není snadný a stejně jako cviky následující je založen na správném provedení, napětí a zároveň relaxaci. K tomuto cvičení je třeba dělat vše uvolněně, nesnažit se a hlavně nezpevňovat tělo. To totiž může mít za následek opačný efekt – bolest svalů a zad.

V sedu na židli se narovnejte a předkloňte hlavu jemným tlakem, poté zase narovnejte lehkým tahem vzhůru a poté zvedejte tělo ze židle. Tělo jako by se pohybovalo za hlavou, vlastně za ní kontinuálně „roste“. Pro přiblížení pocitu, který byste měli zažívat při tomto cvičení, můžeme nazvat „hlava v mracích, nohy na zemi“.

Důležité je studentům připomenout, že je třeba vnímat pohyb hlavy oběma směry – tedy vzhůru a vpřed, vše by mělo probíhat lehce a přitom řízeným pohybem.

(MacDonald & Ness, 2006, s. 78-9)

2.12.2 *Správná poloha hlavy ve stoje*

Tento cvik se úzce pojí s předchozím a základní informace z praxe jsou totožné. Přesto je to cvik o něco pokročilejší, neboť dochází k pohybu hlavy a je velmi vhodné

právě zde použít zrcadlo k observaci.

Stoj, ruce volně podél těla, nohy v šíři boků. Hlavu pomalu zakloňte v oblasti krční páteře, poté ji znovu narovnejte do správné polohy (oči upřené před sebe, krční páteř v rovině se zády). Tělo se zde snaží zapamatovat správnou polohu, do které se vždy pomalu hlava vrací. (Parková, 1996, s. 80).



Obrázek č. 1,2: Alexandrova technika – vztyk ze židle

2.12.3 Práce s rameny

Postavení ramen je důležité pro celý postoj, na kterém stále pracujeme. Když se totiž ramena tlačí vpřed, hlava a krk se dostanou do záklonu, hrudní koš se naopak semkne dovnitř a dýchání se zhorší, stane se mělkým, hůře se hovoří. Tak tedy znovu dochází ke špatnému postoji, kterému se snažíme předcházet.

Cvik se sestává z jednoduchého tlačení ramen vzad a následné uvolňování ramen vpřed do nesprávné polohy, kterou se snažíme odnaučit. Jde i o to, abychom si uvědomili špatnou polohu, když se do ní dostaneme a vrátili se zpět do správné polohy. Při návratu ramen do správné polohy je třeba je nejen umístit vzad, ale také povolit dolů a dosáhnout pocitu širokých ramen, otevření hrudního koše, usnadnit hluboké dýchání. Oba tyto pohyby závisí také na pozici zad a nohou, které jsou v šíři boků a nesou váhu těla vyváženě rozdělenou. (Josefsberg, 2010a)

2.12.4 *Poloha na čtyřech*

V této poloze se při klasické tělesné výchově provádí mnoho cviků, a to zejména u malých dětí. Je tedy nezbytné zařadit ji do našeho zásobníku cviků, neboť naučí-li se ji děti správně, budou správnou polohu aplikovat do pohybu a neublíží si.

Začněte z polohy, kterou poznáte i při konstruktivním odpočinku: leh na zádech, ruce podél těla, hlava podložena podložkou (knihou, časopisem, polštářkem,...). Zvedněte pomalu pravou paži, prsty míří přímo ke stropu, poté se podívejte doleva. Nechte jít hlavu za očima, paži také přetáchejte vlevo, tělo následuje paži. Z přetočení na bok se zvolna zvedejte do polohy na čtyřech. Zdá se prodlužují, hlava je prodloužením páteře. Všechny čtyři končetiny jsou ve čtyřech rozích vašeho těla, váha je ideálně rozložena. (MacDonald & Ness, 2006, s. 114)

2.12.5 *Hvězda*

Toto cvičení pomůže k obousměrnému protažení, otevření hrudního koše, volnějšímu a hlubšímu dýchání. V hodinách jsme ho používali na začátku či na konci hodiny, abychom studentky „rozdýchali“ na další každodenní aktivity.

Mírný stoj rozkročný, obě ruce nechte lehce odtážené od těla, dlaně směrem vpřed. V průběhu celého cvičení je váha rovnoměrně rozložena na obě nohy, šíje uvolněná a protažená. Zvedejte pravou paži – ta skončí volně vzpažená asi 45° od hlavy. Poté se paže vrací zpět do výchozí polohy. To samé opakuje levá paže. Poté rozpažit, uvědomujte si otevřený hrudní koš, který nám dává prostor na volný nádech i výdech. Na konec zvedejte obě paže do této polohy 45° vzdálené od hlavy. Představte si, že se paže volně vzdalují od zad a nohy zarůstají do země. Pozor na zadržování dechu. (MacDonald, Ness, 2006, s. 142)

2.12.6 *Cvičení s velkým míčem*

Leh na zádech na velkém míči, paže zkřížmo pokrčít pod hlavou. Pro toto cvičení je důležitá počáteční podpora učitele, ten musí správně narovnat balón pod tělo svého studenta, aby se páteř správně narovнала a aby se naopak neprohýbala ve špatných místech. To znamená, že míč se snažíme umístit pod hrudník a bedra. Učitel sahá jen na balón, student ulehá sám. Balón by měl být dostatečně veliký a neměl by být moc

nafouklý, aby se student mohl v klidu a pohodě na balónu srovnat a natáhnout. Z bezpečnostních důvodů je třeba druhého cvičícího jako podporu pro míč. (Josefsberg, 2010b)

2.12.7 *Šeptané „ah“*

Toto cvičení je také ideální pro problematiku spojenou s dnešním životním stylem a sedavým zaměstnáním. Je ovšem určeno pro pokročilé studenty, proto ho nedoporučujeme zařazovat do prvních hodin.

Nechte uvolněný krk, hlavu nechte směřovat vpřed a vzhůru, záda rozšířit a prodloužit, to vše postupně za sebou. Usmějte se, při cvičení stále myslíte na vše, co se má dělat. Vysuňte mírně čelisti vpřed, otevřete ústa, uvolněte jazyk. Vyprázdňte plíce, s výdechem vydávejte samohlásku „aaaaaaaa“ (zašeptat). Vše by se mělo dít přirozenou cestou, je tedy jasné, že začátečník není většinou schopen docílit zašeptání, ale jde o to, manipulovat se svým já tak, aby se to nakonec podařilo. Podaří-li se to, užíváme své já správně, tělo je dokonale srovnané. (Alcantara, 2004, s. 46)

2.12.8 *Konstruktivní odpočinek*

Ve většině případů se po delší době práce na počítači nebo jednoduše jen u stolu naše záda zhroutí do špatné polohy. Proto si mnoho z nás pokládá často otázku, jak dát odpočinout zádkům v průběhu či na konci dne, při sedavém zaměstnání, ve škole? Po dlouhém a únavném dni se nesvalte ihned do postele, pak se probudíte ještě více unaveni, rozlámání. Užijte si raději v průběhu dne takzvaný konstruktivní odpočinek – v podstatě obyčejný leh na zádech, který můžete provádět kdekoliv, nejen doma, ale i v práci na stole, na zemi, na jakékoliv rovné ploše. Je tak možno si jednoduše dopřát třicet vteřin v poloze lehu na zádech, který vám pomůže na určitou dobu se bolesti zad zbavit. Poloha začíná ze sedu skrčmo, kolena přitáhnout k hrudníku a přes kulatá záda přejděte pomalu do lehu pokrčmo (chodidla paralelně na zemi, uvolněně, kolena směřují ostře ke stropu), nebo do lehu. Je možné také pokrčit jen jednu a poté druhou nohu. Paže leží uvolněně podél těla, dýcháme zhluboka. Pocit, který se snažíme navodit, je pocit rozšíření hrudníku a prodloužení páteře. Nejlépe je ale vložit si pod hlavu knihu či jinou tvrdou podložku (v kanceláři či ve škole to není žádný problém), jinak totiž nedodržíme přirozené fyziologické zakřivení páteře. Nohy poté pokrčte, paže jsou

volně podél těla, dlaně ponechte na zemi. Nebo existuje druhá varianta s pažemi pokrčenými v loktech, a rukama položenými na břicho. Žáda se protahují.

Již tato poloha je dostatečným uvolněním a upevněním správné polohy zad. Stačí v ní vydržet třicet vteřin a je-li možno, je nejlepší provozovat tento „cvik“ opakovaně po uplynutí jedné hodiny. Druhá varianta je pravidelné cvičení – nejlépe pět až deset minut denně.

Máte-li více času a setrváváte v poloze již několik minut, pokuste se jakkoliv hýbat některou z končetin, aniž byste pohybovali celým tělem. Můžete připojit další cvičení zaměřeno i na vědomé ovlivnění dýchání. Silně vydechněte a společně s výdechem se pokuste vydat jakýkoliv zvuk, aniž byste pohnuli zády, hlavou. To vše pomůže inhibovat se a srovnat. Nejlepším postupem je projít první lekcí tohoto cvičení s učitelem, který dává pokyny. Potom již můžete pokračovat sami doma, v práci, kdykoliv a kdekoliv. (Alcantara, 2004, s. 4)

2.12.9 Sed u stolu, počítače

Tento cvik lze velice dobře aplikovat i v jiném předmětu.

Při sezení u stolu se nejprve zaměříme na tři základní body:

- jak se dotýkají chodidla podlahy, kde se dotýkají a jsou-li symetricky v kontaktu s podložkou,
- vnímat, kde a jak silný je kontakt hýždí se židlí,
- uvolnit oči, odlepit je od obrazovky počítače, od knihy, papíru. Rozhlédnout se po místnosti, z okna, uvědomit si, co vidíme před sebou i co vidíme periferním viděním. Při této poloze by mělo dojít k „protitahu“ - hlavu a torzo těla se snažíme lehounce táhnout vzhůru, pánev a hýždě naopak tlačíme do podložky. Tento tah umožní roztáhnout hrudní koš a vyvolat pocit hlubšího a volnějšího dechu. Tímto cvičením dopřáváte odpočinek očím, páteři a to hlavně páteři krční. (MacDonald & Ness, 2006, s. 78)

2.12.10 Líbání

Tento příklad z praktického života už je velmi specifický, ale uvádíme ho zde jako důkaz, že myšlenka Alexandrovovy metody je užitečná v úplně každé lidské činnosti a je

tedy dobře se jí věnovat a tyto případy si uvědomovat. Kromě jiného je to taky jedno z témat, které studentky zaujalo a i díky tak jednoduché myšlence, že i při líbání lze dělat chyby v postoji, se začaly o Alexandrovu metodu zajímat.

Líbání představuje zajímavou kinestetickou výzvu. Jde totiž o to, že ve většině případů je jeden z partnerů menší, než ten druhý. A pak mohou nastat dva případy: větší z partnerů chytne menšího (většinou partnerku) tak, že jí zakloní hlavu, tím partnerka zkrátí krk a „zarazí hlavu mezi ramena“, záda zakulatí. Tím se celé tělo dostane do nepřírozeného, až nepříjemného postoje, což by člověk při líbání zřejmě neočekával.

Druhý případ je naopak ten lepší, partnerka krk protáhne, což způsobí přirozenou extenzi celé páteře, protáhne se tedy i páteř. Menší partner či partnerka se v tomto postoji dokonce stane svůdnější. Když se nakloní dozadu, nevadí to, neboť zůstává ve vzpřímené, narovnané poloze. Líbání je tak příjemnější, lákavější a dokonce zdravější pro oba partnery. (Alcantara, 2004, s. 59)

2.13 Harmonogram hodin TV se zaměřením na Alexandrovu metodu

Září 2009

- 7.9.2009 Úvodní hodina (45 min) – seznámení s problematikou relaxačních metod, důležitost relaxace v životě člověka, historie a současnost Alexandroviny techniky a Anti-gymnastiky.
- 14.9.2009 Úvodní hodina Alexandroviny techniky (45 min) – všechna cvičení v sedě i leže s dopomocí učitele.
- 28.9.2009 Celá hodina Alexandroviny techniky (45 min) - postupné změny poloh – ze sedu do stoje, sed, ze stoje do lehu, uvolnění dýchání pomocí cviku „hvězda“.

Říjen 2009

- 12.10.2009 Zakončení hodiny v posilovně, Alexandrova technika (10 min) – sed na židli – vztyk.
- 26.10.2009 Alexandrova metoda (45 min) - počítačová pracovna – demonstrace techniky v každodenním životě, „počítačová poloha“, „konstruktivní odpočinek“.

Listopad 2009

- 9.11.2009 Alexandrova technika (15 min na konci hodiny) – „hvězda,“ cvičení na

míči.

23.11.2009 Alexandrova technika – závěr hodiny (15 min) – poloha „na čtyřech“, chůze po čtyřech.

Prosinec 2009

7.12.2009 Alexandrova technika (20 min v druhé půli hodiny) – Poloha hlavy, práce s rameny, cvičení na míči ve dvojicích.

21.12.2009 Alexandrova technika (20 min na počátku hodiny) – Poloha hlavy, práce s rameny, „hvězda“.

25.1.2010 Zhodnocení hodin se studentkami, řešení připomínek, plány na příští pololetí. Hledání kladů a záporů obou technik.

3. ANTI-GYMNASTIKA

3.1 Úvodní slovo k anti-gymnastice

Anti-gymnastika je jedinečné procvičování lidského těla způsobem, který nezatěžuje organismus, zejména kosterní, kloubní a svalové aparáty. Tato somatická reedukace dovoluje procvičit mnoho svalů lidského těla, a přesto ji absolutně nelze pojmenovat „cvičením“. Nenajdete mnoho jiných ekvivalentů pro činnost prováděnou při anti-gymnastice a slovo cvičení se finálně používá asi nejčastěji, přesto se tyto praktikované aktivity neshodují se cvičením ve sportovním smyslu slova, naopak tělo zničené nevhodným zacházením „rekonstruuje“ pomocí jemných pohybů a masáží. Myšlenka anti-gymnastiky se zakládá na nutnosti uvědomování si krásy vlastního těla, přístupu k sobě s láskou a umění se uvolnit a věřit tomu, co provozujeme. Dalším stupněm je poznání vlastního těla a uvědomění si vlastní tělesnosti. Historie toho, co se s tělem provádělo, je v něm dopodrobna zapsáno – ať pozitivně, či negativně –, ale nikdy není pozdě tělu ulevit a začít s ním zacházet tak, aby se přirozenou cestou uvolnilo tam, kde se uvolnit má a zpevnilo a narovnal tam, kde mu to schází.

Anti-gymnastika má velmi mnoho společného s Alexandrovou technikou popsanou v první části práce. Cílem obou technik je dovést člověka k jinému způsobu uvažování o svém těle. Dovést ho neagresivním způsobem, aby se snažil přemýšlet, jak jednoduše předejít problémům, ne jak je za něj vyřeší někdo jiný, ať jsou to problémy fyzického nebo psychického rázu.

Technika zvaná anti-gymnastika se dá velmi vhodně kombinovat s Alexandrovou metodou, která se zabývá zejména psychikou a postojem těla. Anti-gymnastika k tomu dodává i cvičení na protažení, posílení a narovnání těla. Pro naše účely při výuce školní tělesné výuky je to kombinace ideální, protože studenti jsou mladí lidé, kteří potřebují stimulovat všechny smysly a prováděné cviky jsou k tomu vhodné.

Alexander se snaží přimět své žáky k tomu, aby se zamýšlely nad svým tělem a duchem po celý den, po celý zbytek života, aby si správný postoj jak tělesný tak duševní, zafixovali a cvičili tak jeho techniku bez přestání. Anti-gymnastika svým anti-cvičením vytváří tělu prostor k tomu, aby si vše zapamatovalo samovolně v průběhu lekce, i když je třeba vědět, že nejde o to, že si člověk bezmyšlenkovitě zacvičí a může se spokojeně starat o vše ostatní, jen ne o sebe. Naopak je nutné si stále uvědomovat, že

i tento anti-tělocvik je způsob, kdy je třeba mít na mysli tělo jako celek, že je třeba si uvědomit jeho bilaterálnost i to, jak špatně s ním člověk zachází, jak přetěžuje jen jednu stranu, přestože ví, že téměř vše v lidském těle je ve dvojici, párové a mělo by se tak pracovat na sobě symetricky. Stále je proto důležité klást si na mysl, že pro správné držení těla a pro život bez bolesti je nutné vnímat tělo jako celek, který nemůže existovat rozkouskovaný na součástky, naopak je třeba ho neustále propojovat a toto propojení sledovat a podporovat.

Když někdo tvrdí, že se s tím, v jakém stavu má tělo, nedá nic dělat, nemá pravdu. Jde jen o to, zda chce nebo nechce. Je to jedině on sám, kdo na sobě musí pracovat a nikdy na tuto práci není pozdě. V lidském těle je zapsáno vše, co se s ním v minulosti provádělo – každý špatný pohybový návyk, stres, přepracovanost, přílišné jednorázové zatížení. Člověk se přizpůsobuje současnému životnímu stylu a s radostí přenechává starost o svou tělesnou i duševní sféru všem ostatním. Obrací se na lékaře, psychology, slepě je poslouchá a přitom je rád, že se za něj řeší záležitosti, které by mohl s klidem zvládnout sám, jen by musel vynaložit trochu větší úsilí. V podstatě odmítá svou samostatnost. Přijme-li jí, může nalézt ve svém těle netušené možnosti, energii, vitalitu, vnitřní sílu, radost, zdraví. Nebude již ten stresovaný, pokřivený človíček, který má zažívací potíže, problémy se spánkem, ten fyzicky fragilní a nervově labilní. Nepomůže si ani tělesným cvičením bez myšlenky, bez důvodu. Je třeba kombinovat to, co člověka baví a co mu pomáhá. Bude-li vyrovnaný, i sportovní aktivita jako taková mu bude připadat jako příjemné zpestření života a nejen jako nutnost, kterou mu doporučují lékaři a odborníci na správný životní styl. (Bertherat, 1999, s. 7)

3.2 Vznik anti-gymnastiky

3.2.1 *Thérèse Bertherat*

Největší propagátorkou a ženou, která rozšířila anti-tělocvik nejprve po celé Francii a později téměř po celém světě, je Thérèse Bertherat. Setkala se s pozitivními účinky těchto relaxačních a uvolňujících pohybových aktivit několik měsíců před tragickou smrtí svého muže. Po této strašné události se rozhodla, že se bude plně věnovat právě tomuto odvětví (Bertherat, 1999, s. 15-20). Vrhla se do studia kinezioterapie a fyzioterapie a na základě vědomostí nabytých studiem lidského těla a pod vedením několika osobností, které se podobným cvičením věnovaly, vytvořila ucelenou metodu

zaměřenou na odkrytí špatných návyků a znovuprobuzení návyků pozitivních.

Thérèse Bertherat se na anti-tělocvik zaměřila v sedmdesátých letech dvacátého století. Byla to ona, kdo název „anti-gymnastika“ vymyslel. Vytvořila tak nevědomky budoucí značku, pod kterou se dodnes a stále více tato metoda úspěšně předává dál. Tento název neměl vyznít jako něco, co by hanilo tělocvik a gymnastiku jako takové. Byla to jen snaha o separaci tohoto anti-cvičení od klasického tělocviku zaměřeného na výkon. Ve svých publikacích, které v průběhu života vydala, se zmiňuje o špatných svalových návycích, které deformují tělo, a je proto třeba probudit k životu ty zóny našeho těla, které v průběhu života „usnuly“ a dovolily následné defekty.

V průběhu své práce Thérèse Bertherat inspirovaly tři zásadní osobnosti: rakouský lékař a psychoanalytik William Reich, německá lékařka a učitelka holistického tělocviku Lili Ehrfried a především kinezioterapeutka Françoise Mézières, tvůrkyně Metody Mézières. S tou se poznala v roce 1972 v Paříži jakožto se svou učitelkou fyziologie, která Thérèse Bertherat naučila, jak důležitá je znalost anatomie v její precizně vypracované metodě, ale jak důležité je se od ní také odpoutat. Françoise Mézières měla kromě jiného i obrovský vliv na rozvoj ortopedie. Stalo se tak v roce 1974, kdy objevila takzvaný řetězec zádových svalů, svalů navazující na sebe od šíje až po palce u nohou, který je zásadní i pro antigymnastiku. (Bertherat, 1999, s. 73)

Thérèse Bertherat napsala a vydala v průběhu svého dosavadního života publikace *Le corps et ses raisons, auto-guérison et anti-gymnastique, Courrier du corps, Le repaire du tigre, Les saisons du corps, garder et regarder la forme, A corps consentant.*

3.2.2 Metoda Bertherat versus metoda Mézières

Přestože jsou obě metody těchto dvou spolupracovnic založeny na totožné bázi, tedy jde o určitou reedukaci postury, existuje mezi nimi zásadní rozdíl. Metoda Mézières je specifická terapie zaměřená na léčbu neuro-muskulárních obtíží, je to tedy metoda používaná zásadně kvalifikovanými fyzioterapeuty a kinezioterapeuty. Antigymnastika je naopak metoda prevence zdravotních problémů adresovaná úplně všem. Jak žákem, tak učitelem se může stát kdokoli z nás, má-li zájem, chuť a úsilí. Musí jen absolvovat kurzovní výuku popsanou v kapitole 3.10.1. (Bertherat, 2009a)

3.3 Celistvost lidské bytosti

Lidské tělo je tvořeno mnoha segmenty, ale jen málokdo si dokáže uvědomit, že všechny spolu souvisí a že není zapotřebí pracovat jen na jednom z nich, avšak že je třeba systematicky pracovat na harmonizaci jejich kooperace. Většina z nás neví, jaké funkce různé části našeho těla mají a jaké možnosti by mohly využívat. Po celý život se projevujeme jen omezeným rejstříkem pohybů, které získáváme velmi záhy. Mnohým z nás stačí takové pohyby, které se naučí do dvaceti let, posléze už se učí velmi těžko něco nového, jde to pomalu a hlavně se nám do nových aktivit nechce. Kdo se v dětství nenaučí plavat, většinou se do této nové zkušenosti nevrhá ani v dospělosti. Ten, kdo neumí jezdit na kole od útlého věku, nemá touhu zapojovat se do procesu motorického učení později. Je jen málo dobrodruhů, kteří se i v dospělém věku nechají „zesměšnit“ aktivitou, která jim nejde, ale o to víc se tento otevřený přístup k životu cení. Možnosti lidského těla jsou mnohem větší, než si myslíme. Je to stejné jako naučit se abecedu a několik desítek slov, nečíst, nepsat, neposlouchat ostatní a jen užívat svůj omezený rejstřík. Každý by takového člověka považoval za hlupáka, individuum s nízkým IQ. Když ale užíváte svůj omezený pohybový rejstřík, nikdo vás za hlupáka nepovažuje, je to totiž pro nás absolutně normální, a to je právě špatně (Bertherat, 1999, s. 44). Proto dochází k tomu, že si člověk neuvědomuje spojitosti mezi částmi svého těla, neučí se novým pohybovým vzorcům, aby toto jemné spojení vylepšoval či alespoň udržovat, proto vidíme v posilovně a fitness centrech borce posilující bicepsy a tricepsy a přitom nevnímají, jak při nabývání svalové hmoty ubývá flexibility, vyrovnanosti a harmonie celého těla, že si vlastně škodí. Hovoří-li se o harmonii a koordinaci dostáváme se k tomu úplně nejzásadnějšímu propojení lidského těla, kterého se tyto termíny týkají, a to je most mezi hlavou a tělem. Spojením mezi těmito segmenty je krk, krční páteř. Je třeba si uvědomit, jak moc tuto fragilní část těla přetěžujeme. A jak by se tedy mohlo tomu přetěžovanému mostu pomoci? Vždyť právě díky tomuto přemostění se orientujete v prostoru, pohybujete celým tělem, vždyť jenom tudy se dostávají vzruchy z nervových receptorů do mozku. A nemyslíte si, že zkvalitní-li se průchod touto cestou, zkvalitní se i funkce a rychlost mozku?

Jde nám tedy o bytost jakožto celek ve smyslu propojení duševního i tělesného já. I při anti-gymnastice se proto staráme o celou naši osobnost, o to, že to co prožíváme emočně, myšlenkově, niterně, se velmi záhy promítne i do našeho tělesna. Bohužel se

velmi často stává, že si člověk toto spojení uvědomuje až příliš pozdě, až tehdy, kdy ho již něco fyzicky bolí, a hledá delší dobu příčinu. Neklade si otázky o svém těle, dokud se pro něj nestane zdrojem bolesti, se kterou si neví rady (Bertherat, 1989, s. 8). Přitom je toto propojení tak jednoznačné, že je lidská nedbalost až zarážející. Je přece jisté, že díky správnému postoji a celkově dobrému fyzickému pocitu se člověku lépe dýchá, tím pádem se mu i lépe mluví, cítí se lépe, z toho pramení dobrá nálada, radost ze života a chuť do nových věcí.

Pochopení této problematiky je bazální pro obě naše metody. Je třeba, aby si každý vše vyzkoušel, aby měl otevřenou mysl i tělo. Thérèse Bertherat (1989, s. 11) se snaží svým žákům vysvětlit, že každá svalová ztuhlost, každý zablokovaný nerv je projevem něčeho, co se stalo v průběhu dosavadního života. V těle je tak uložená historie vzniku fyzického problému. Ten bývá většinou psychického rázu nebo nešetrným zacházením sám se sebou, potlačováním svého já od dětství až do dospělosti.

Podívejme se na propojení hlavy a těla také z dalšího úhlu pohledu: začne-li se člověk ke svému tělu chovat s náležitou ohleduplností a začne-li ho vnímat tak, jak si to zaslouží, pozná svá veškerá vnitřní hnutí daleko snadněji a rychleji, než dříve. Začne vnímat, co mu činí či nečiní fyzicky dobře, co chce, po čem jeho tělo touží. Bude tak vnímat své „nízké“ pudy - vjemy týkající se sexu, jídla, pití, zažívání a pozná, co opravdu chce. Když bude schopen své potřeby vnímat, může je lépe uspokojit, a tak být spokojený. Zažívací potíže, nespavost, bolest hlavy budou ty tam, dostaví se pocit štěstí, to vše se projeví dobrou náladou a vyrovnanou myslí. Toto jemné propojení těla a ducha je třeba si hýčkat. (Bertherat, 1985, s. 52)

3.4 Anti-tělocvik versus tělocvik a jejich názvosloví

Pro pochopení anti-gymnastiky je třeba uvést rozdíl mezi touto technikou a tělocvikem. Klasický tělocvik je směřován většinou jen na fyzickou stránku člověka, snaží se zvyšovat určité sportovní schopnosti a dovednosti, je zaměřován jednosměrně, na výkon, na rozvoj svalové hmoty. Sleduje proto úplně jiný záměr, než anti-gymnastika. Ta se snaží naopak jemnými a přesnými pohyby uvolňovat svaly, klouby a šlachy, vyprostit z nich energii, která se skrývá v našem těle, ale je nutno pomoci jí ven.

Jak ale pojmenovat tuto tělesnou aktivitu, když ji chceme i názvem oddělit od klasického tělesného cvičení? Touto otázkou se cvičitelé a spolutvůrci této metody

zaobírali a došli k tomu, že je to takzvaný anti-tělocvik, francouzsky *anti-gymnastique*. I proto si tento název osvojujeme buď jako již řečený anti-tělocvik, anti-gymnastika nebo anti-cvičení. I my v naší práci budeme užívat tyto tři názvy k označení techniky Thérèse Bertherat. Když se hovoří o názvu techniky, musí se zmínit i názvosloví dané aktivity. Bertherat užívá přímo pro popis různých cviků slovo „průpravný“, snaží se tím oddělit i terminologii „cvik“, která se také týká spíše tělocviku tak, jak ho notoricky známe. My zůstaneme klidně u terminologie sportovní a při použití každého slova „cvik“ je jasně dané, že mluvíme o „anti-cviku“. (Bertherat, 1999, s. 9)

3.5 Ideální stavba těla

Při studiu kinezioterapie se Bertherat setkala s neúctou vůči pacientovi jako individualitě a s univerzalitou veškerého nastudovaného učiva z anatomie a fyziologie. Pro většinu kolegů, se kterými se setkala, byla podstatná stanovená diagnóza a řešení problému naučeným způsobem. Nebyl-li zásadní problém, nemuselo se léčit. Bertherat se nezajímala jen o anatomické definice a stanovené diagnózy. Chtěla se pokusit předcházet budoucím problémům, které přivedou z lékařského pohledu dosud bezproblémové případy za pár let zpět do nemocnice. Snažila se nalézt správnou cestu k ideální, vyrovnané stavbě těla. Nesouhlasí s představou jakési dokonalosti, kterou zastává většina současné populace, tedy s přílišnou hubeností. Naopak souhlasí s názorem své velké inspirátorky a učitelky Françoise Mezières, že ideální lidské tělo lze přirovnat ke klasické řecké soše, antickému ideálu člověka. Tělo je pro řecké umělce totiž vyrovnané, každý sval má své místo, každá část lidského těla má svou funkci a všechny funkce jsou vyvážené, nic nepřebývá, nic neschází. Je to rozvinuté lidské tělo, které naplňuje všechny své možnosti a tím pádem i potřeby. (Bertherat, 1999, s. 81).

Pro dnešní svět je tato představa sice pochopitelná, ale v praxi i tak opomíjená. Kult přehnané štíhlosti až vychrtlosti je stále velmi silně diskutován, ale přesto mnohými adorován. Stejně tak se neustále hovoří o obezitě, zejména dětské obezitě. Oba tyto fenomény dnešní doby jsou dva protipóly, dva extrémy. A to je přesný protiklad oné představy řeckého ideálního vyváženého člověka. Již ve starém Řecku se hovořilo o takzvané kalokagathii, harmonii těla a ducha. O tu by se každý člověk měl snažit, to by měla být ta krása, kterou by měl chtít každý člověk oplývat. Pro Řeky byla krása také zdraví a o tom ani podvyživená ani obézní postava nevypovídá, naopak jsou to faktory

špatného zdravotního stavu.

Ideální lidské tělo by mělo mít podle Bertherat tyto ukazatele: symetričnost – všechny viditelné párové části těla, jako jsou klíční a pánevní kosti, ramena a podobně jsou zpředu na stejné úrovni. Zezadu by měl být vidět protažený, dlouhý krk a ramena, lopatky a boky by měly být také souměrné, ve stejné výšce. Při stoji spojném by se měla horní část stehen, kolena, lýtka a vnitřní kotníky dotýkat. Prsty na chodidle by se měli vějířovitě rozkládat a opírat se plně o zem. (Bertherat, 1999, s. 83). Jestliže stavba lidského těla není odpovídající tomuto vypodobnění, je podle Bertherat a jejích spolupracovníků něco v nepořádku. V klasické medicíně se lékaři zaobírají případy s daleko rozsáhlejšími problémy, s vadami viditelnějšími a podle nich zásadnějšími. Bertherat se snaží těmto budoucím onemocněním svou metodou předcházet.

3.6 Bilateralita

Anti-tělocvik je zaměřen na jednu velmi často opomíjenou, i když dobře známou problematiku – bilateralitu našeho těla. Většina sportů, zejména sportovních her, je silně specifická v tom, že při nich užíváme více jednu stranu těla, než tu druhou. Ale nejen při sportu, i ve všedním životě jedna naše strana žije naplno, druhá spíš jen živoří. Jen jednou rukou píšeme, jíme, manipulujeme věcmi. Proto se Anti-gymnastika snaží poctivě protahovat a uvolňovat postupně obě strany lidského těla, tedy pravou a levou. Snaží se tak podporovat přirozenou bilateralitu člověka (Bertherat, 1999, s. 28). A nejen to, Bertherat se na ní snaží neustále upozorňovat. V praxi to znamená, že po procvičení jedné části těla se její žáci pokusí porovnávat rozdíl mezi oběma půlkami a uvědomují si tak nejen pozitivní vliv anti-cvičení, ale hlavně nezbytnost procvičení druhé půle těla. Poukazuje se tak na důležitost vyváženosti nejen fyzické aktivity, ale i jakékoliv každodenní činnosti.

Druhým pohledem na „oboustrannost“ lidského těla je jeho rozdělení na stranu přední a zadní. To je pro Thérèse Bertherat zásadní informace, o kterou se její metoda opírá.

Ve své páteři máte tygra, silného, lstivého, krásného na pohled, píše Thérèse Bertherat v knize *Le Repaire du tigre* (1989). Ten tygr, to jsou podle Bertherat svaly zadní strany vašeho těla, které tvoří souvislý řetězec, hmotu bez jediné trhliny, solidní a koherentní. Jestliže člověka bolí záda, není to tím, že by mu chyběla síla, ale naopak tím, že jsou přepracované, zbytečně moc posilované. Jsou tak v kontrakci, stlačené, že

zabraňují faciální části těla pohybovat se volně. Cvičení anti-gymnastiky prodlužují a protahují toho tygra v zádech (Bertherat, 1989, s. 7). Neosvobodíme-li ho, může se velmi rychle stát, že se tygr uvězní ve své kleci a obrátí se proti nám a negativně ovlivní naši tělesnost. Nikdy není ale pozdě se s ním spřátelit a osvobodit jeho i sebe. Jak to ale udělat (Bertherat, 1989, s. 8)? Za prvé je třeba ho vidět – ne očima, ale uvěřovat si ho vnitřním zrakem. Za druhé je třeba mu udělat místo. Když už o něm víme, dejme mu ve svém těle prostor a snažte se ho poznat. On sám sice už zabírá alespoň půlku vašeho těla, ale nejnütnější je dát mu prostor v hlavě. Stane-li se tak, pohyby se přemění na pomalejší, ladnější, tělo bude koherentní. Spojí-li se tento tygr našeho těla s hlavou, člověk dodá svému já formu, energii, krásu a zdraví. (Bertherat, 1989, s. 10-11)

Bertherat zastává názor, že vylepšení povoleného břicha či „sloupovitých“ nohou není otázkou posilování, protože to je zkracuje. Tyto problémy jsou naopak otázkou neprotážené zadní části těla. Proto se v anti-gymnastice pracuje na protahování zadní strany stehů, zad, šíje. Přední strana našeho těla je jednoduše neoddělitelně spojená s tou zadní, neužitečnost či nevzhlednost, která nám vadí při pohledu do zrcadla, je spjata s opomíjením toho, co v zrcadle většinou nevidíme. (Bertherat, 1985, s. 47)

Základem metody je tedy nedostatečné protažení, ne nedostatečná fyzická aktivita. Ovšem člověk, který není zvyklý své tělo protahovat, musí postupovat velmi opatrně, nesmí na tělo spěchat, měl by si dát na čas. Vše by mělo probíhat v klidu a hlavně postupně. Snažme se přece nalézt ztracenou rovnováhu mezi oběma polovinami našeho těla. To nelze uspěchat. Člověk si málokdy uvědomuje, jakou moc má, když správně používá oči, mysl, svého ducha. Rovnováha je v anti-gymnastice všudypřítomná, tělesná i duševní, to je třeba si stále připomínat. (Bertherat, 1989, s. 17)

3.7 Nápodoba

Člověk se téměř při všech svých aktivitách chce někomu podobat, a to v jakémkoliv věku, v jakémkoliv prostředí. Dítě se v průběhu dospívání mění a od milované maminky se odvrací ke slavným zpěvákům, hercům, sportovcům. Přebírá jejich způsob chůze, vyjadřování, oblékání. Dospělý pokračuje v této nápodobě a zejména při sportu se snaží kopírovat pohyby, které někdo vymyslel a vytvořil. Vidí slavného tenistu při zápase, líbí se mu, jak hraje, jak stojí i co má na sobě. Tak si pořídí podobné oblečení, stejnou raketu a snaží se napodobit jeho způsob hry, pohyby, postoje. Nakonec je úplně stejně

zničen a zdeformován nepřírozenými pohyby, které mu nejsou vlastní. Dochází u něj ke svalové kontrakci, zablokování páteře, bolesti kloubů. (Bertherat, 1999, s. 67)

Bertherat radí soustředit se raději na svůj vlastní projev, postoj a pohyb, nesnažit se napodobovat někoho jiného, dokonce ani svého učitele anti-gymnastiky. Doporučuje zavřít oči a vnímat jen sám sebe. Po několika pokusech uvidíme, že i v každodenních činnostech budeme schopni se vnímat vnitřním pohledem a nebudeme se muset ohlížet po tom, jak se chovají ostatní.

Při výchově dítěte se rodič většinou těší z každého jeho pokroku. Každý krůček, každé slůvko z úst batolete je malý zázrak. Dítě by se ovšem nemělo nutit a posunovat přehnaně někam, kam ještě samo nedospělo, kam ještě ani nemůže jít. Mezi rodiči je totiž velká obliba v nucení dítěte dospívat rychleji, než je bezpodmínečně nutné. (Bertherat, 1999, s. 66) Toto dospívání je zbytečné formování dítěte v dospělejšího jedince, který pozbývá přirozenou vitalitu a bezprostřednost. Proč bychom je měli chtít zbavovat něčeho, čeho chceme sami dosáhnout? Vždyť děti si zásadně vybírají aktivitu, která je baví a kterou tedy provádí s nadšením a s radostí, nechtějí se podobat někomu jinému, chtějí být samy sebou. A to jsou vlastnosti, které by se dospělí od nich měli naopak učit.

Druhou věcí je neopakovatelná příležitost sledovat své vlastní dítě, které ještě neumí mluvit. Jeho vyjadřovací prostředky jsou většinou pohybového rázu. (Bertherat, 1999, s. 67) Je tedy velká škoda, že se těmto prostředkům nevěnujeme jak u malých dětí, tak později při hodinách tělesné výchovy. Zaměřujeme se stále na rozvoj svalové hmoty, na vše, co si můžeme změřit, spočítat. Pohybové a výrazové prostředky pro mnohé z nás, pedagogy tělocviku, nejsou podstatné, a to by se mělo změnit.

3.8 Zdraví

Uvědomíme-li si svůj problém, je to sice důležitý, avšak stále jen počáteční fakt celého procesu uzdravení. Pro spokojený život je třeba mnoho udělat, a tak je zásadní vědět, že zlepšování pomocí anti-gymnastiky potrvá dlouhou dobu. Není to v žádném případě zaručený recept na rychlé hubnutí či léčení bolesti zad a kloubů. Je to dlouhodobý proces založený na trpělivosti a pravidelném „cvičení“. Nejde o rychlokurz pro někoho, kdo se chce jen rychle dostat do formy. Anti-gymnastika by se pro nás neměla stát synonymem rychlého zotavení a zlepšení kondice. Tato mylná myšlenka by

se neměla ovšem týkat ani sportu jako takového, protože i sportovním aktivitám bychom se měli věnovat pravidelně a nevrhat se do nich po dlouhé době nečinnosti po hlavě. Naopak by se mělo začínat pomalu, abyste si neublížili, tělo zbytečně nepřetěžovali.

3.8.1 Problémy, které anti-gymnastika pomáhá řešit

Problémem dnešního člověka se společně se špatným postojem, shrbenými zády, slabýma nohama stává i dýchání. Problematikou dýchání není malá kapacita plic ale nedostatečné vydechování. Soustředí-li se člověk na dýchání, většinou se jen velmi silně nadechne, výdech se stává nepodstatným. Přitom právě to, že se dostatečně nevydechuje zbylý vzduch, dochází k tomu, že plíce jsou stále částečně roztažené a ztratily zvyk vypuzovat automaticky všechny vzduch. Bertherat našla velmi jednoduchou cestu k nalezení dávno ztraceného přirozeného dýchání. Je třeba se jednoduše zklidnit v poloze vleže a soustředit se na nádech i výdech stejně. Ve chvíli, kdy se začneme dostatečně okysličovat, začne i tělo pracovat naplno a pro nás. Bránice, játra, žaludek, střeva se rozhýbou, zmizí nespavost, zlepší se soustředění. (Bertherat, 1999, s. 37)

Špatné zažívání je další z velmi aktuálních zdravotních problémů. Vina se svaluje na nekvalitní a nepravidelné stravování, což je samozřejmě nelze popřít. Tento problém by se mohl řešit jednoduše lepším složením stravy, ale také lepším přístupem k pohybu. Rozhodně bychom se neměli spoléhat jen na medikamenty a lékařské zákroky. Nejprve by si měl každý přehodnotit přístup sám k sobě a svému tělu, začít se chovat správně a vyváženě. Důležitým činitelem totiž není jen strava, ale také již zmiňovaná povolená přední část těla. Posilujeme-li totiž většinou zadní stranu, zvolní aktivita dutiny břišní a dochází ke kompresi žaludku. Tyto příznaky jsou známé i u profesionálních sportovců, kteří nevolnost a špatné zažívání připisují nervozitě před závody a častému vystavování se stresu. Ideální je proto praktikovat kompenzační anti-cvičení, okysličovat orgány a hlavně uvolňovat zadní část těla (Bertherat, 1999, s. 63). Tím se orgány znovu dají do pohybu a zažívání už nebude činit potíže.

Praktikujeme-li anti-gymnastiku pravidelně a pečlivě, můžeme se těšit na konec s nespavostí, zácpou, bolestí zad, nohou, krční páteře, ztuhlé šíje a čelistí, špatné nálady. Naše svaly začnou totiž konečně pracovat pro nás, ne proti nám. Podaří se aktivovat vašich pět smyslů, budeme vnímat lépe sami sebe i své okolí. Uvolněním přetěžované oblasti krční páteře nám umožní zlepšit intelektuální schopnosti tím, že se lépe spojí a

zrychlí nervová propojení mozku s celým tělem.

Metoda má také za cíl odnaučit nás špatným návykům. Díky tomu už se nebudeme přetěžovat v určité části a odlehčovat jinde, vše bude vybalancované, vyvážené. Naše tělo vyloučí špatné automatismy a zlepší tak svou výkonnost. Nebudeme zatěžovat a tím deformovat jen některé svaly a právě proto si budeme moci užít všechny sporty. Tělo bude vyvážené a my budeme perfektně ovládat všechny svaly a smysly. Snadněji se naučíme nové pohyby, lépe je budeme vnímat a tělo si je lépe zapamatuje.

V neposlední řadě má anti-gymnastika díky specificky směřovaným cvikům pozitivní vliv na zbavení frigidity a impotence.

To vše je možné bez ohledu na věk, neboť v každé fázi lidského života je možno nalézt v sobě krásnou osobnost, dokonalé stvoření díky sounáležitosti duše a těla, osvobození se od stereotypů a přežitků společenského smýšlení.

3.9 Sport

Uvedli jsme, že jakákoliv fyzická aktivita, kterou se lidské tělo namáhá, ho neustále poznamenává, jak v dobrém, tak ve špatném slova smyslu. Zapisuje si do sebe celou svou historii, která se již nedá smazat. Proto jde i ve sportu o to, jak k sobě člověk přistupuje, jak moc se zajímá o to, co je dobré a co špatné a dovede si správně vybrat. V neposlední řadě je tato volba podmíněná i tím, koho ve svém životě potká. Stačí příklad z lekce aerobiku, ženami dnes velmi oblíbeném a vyhledávaném sportu. Můžeme poznat cvičitelku, která je schopna posilovat břišní svaly, aniž by řekla jedinou připomínku o tom, jak dýchat, kde držet ruce, lokty, nebo jak si dávat pozor na krční a bederní páteř. K posílení břišních svalů se tak přidruží i vedlejší, nechtěné efekty, což se většinou projeví zejména bolestmi v oblasti bederní páteře a za krkem. A místo abychom si vyformovali krásné ploché břicho, zvětšuje se nám trapézový sval, zbytnělý už tak častou prací u počítače, zkracuje se krk a hlava se předsunuje vpřed. Kromě toho se do pohybu zapojuje i čtyřhlavý sval stehenní. Je třeba nejen najít správnou polohu těla, uvědomit si dýchání a dělat efektivní a ekonomické, přesné a malé pohyby, ale také uvolňovat a kompenzovat tím oblast namáhaných zad.

Thérèse Bertherat se zaobírá myšlenkou, že sport jako takový je sám o sobě škodlivý, neboť snažíte-li se ho provozovat pravidelně a ještě k tomu za účelem výkonnostním, způsobuje strnutí a ztuhnutí svalů celého těla – ramena, krk, záda, nohy,

čelisti. Například plavání je podle ní vyloženě špatnou záležitostí, jedná-li se o závodění s časem, soupeřem, sám se sebou. Voda je prostředí, kde lidské tělo skvěle relaxuje, zbavuje se tenze a stresu, ovšem provádí-li se v ní aktivita formou hry a zábavy. Anti-gymnastika prostě odmítá sport v jakékoliv kompetitivní formě. Zásadně například odmítá jízdu na kole. Tvrdí totiž, že na kole nešlapeme nohama, ale zády a ničíme tak přirozenou rovnováhu těla. Při jízdě na kole tedy pracují nejen nohy, ale i záda, která jsou zakulacená a ztuhlá, přední strana trupu je naopak naprosto uvolněná a neaktivní. To je absolutně nevhodná poloha, neboť každá fyzická aktivita by měla být založena na svalech a jejich antagonistech – je třeba je posilovat i protahovat stejně a vyrovnávat jejich tonus. (Bertherat, 1999, s. 62-3)

Řešením není přestat sportovat, ale začít tělo a pohyb vnímat z jiného úhlu pohledu. Sledovat své tělo a dokázat vnímat svaly, smysly a dech. Naučí-li se člověk ovlivňovat své tělo, dech i mysl, najde si aktivity, a to i ty sportovní, které bude provozovat po celý život pro radost. Jeho sportovní aktivity nebudou omezeny přibývajících léty, naopak ho budou těšit momenty strávené aktivně a v naprosté pohodě. (Bertherat, 1999, s. 64) Anti-gymnastika je velkým pomocníkem v této práci, protože i zapřísašní sportovci ji mohou využít, jako kompenzační cvičení po náročné a jednostranně zaměřené fyzické aktivitě.

3.10 Učitelé, organizace, současnost

3.10.1 Vzdělávání lektorů

Lektoři anti-gymnastiky musí splňovat určité podmínky k tomu, aby mohli získat certifikát a stát se tak profesionály uznávanými v odborném světě. Je třeba dosáhnout alespoň věku 25 let, absolvovat minimálně bakalářská studia na vysoké škole a získat titul v oboru psychologie, kinezioterapie, fyzioterapie či tělovýchovy, nebo příbuzného zaměření, tedy oboru, kde získáte odborné vzdělání anatomie, fyziologie, ale i psychologie a pedagogiky. Poté je nutné absolvovat dvouletý studijní program certifikované organizace zaměřené na anti-gymnastiku.

Je třeba dodat, že pro člověka, který se chce jako profesionální lektor anti-gymnastiky živit, je proto nezbytností certifikovaným školením projít, aby měl po právní stránce svou živnost zaopatřenou. Na druhou stranu se tato organizace snaží

hlavně o rozšíření této „somatické re-edukace“, proto zveřejňuje svou metodu v knižních publikacích i na internetu. Inspiruje tak ostatní lékařská, pedagogická a psychologická odvětví svými nápady a myšlenkami a oceňuje, že se metoda šíří i do jiných oborů a nachází zde své stálé místo. (Bertherat, 2009b)

3.10.2 *Organizace, současnost*

V roce 2005 vznikla certifikovaná značka *Anti-gymnastique Thérèse Bertherat*, která má pod patronátem veškeré aktivity svého seskupení. Vznik této organizace byl přirozeným důsledkem celoživotní práce Thérèse Bertherat, tvůrkyně a do současné doby i lektorky, nebo spíše již „guru“ této techniky. Všechny její publikace a všechna cvičení vycházejí jen přes tuto organizaci. Přestože se anti-cvičení zrodilo ve Francii, dnes má již zástupce v mnohých zemích nejen po celé Evropě, například v Belgii, Itálii, Španělsku, Německu, Švýcarsku i Švédsku, ale i ve zbytku světa – na Madagaskaru, v Kanadě, Nové Kaledonii, Kolumbii, Argentině a Brazílii.

(Bertherat, 2009c)

Samozřejmě se nejvíce a nejrychleji rozšiřuje po frankofonních zemích, ale to neznamená, že by se nedostala časem i do dalších zemí. V České republice se bohužel ze všech děl Thérèse Bertherat objevila zatím jen jedna kniha (*Tělo, dům mého života*), ale doufejme, že nejen díky této naší práci se otevřou další možnosti a více lidí se začne poptávat po dalších publikacích.

3.11 **Jak učit anti-gymnastiku**

3.11.1 *Učitel anti-gymnastiky a tělesná výchova*

Každý, kdo se dostane k možnostem učit někoho jakoukoliv formu tělesných cvičení, by se měl zamyslet, jak, proč a k čemu své svěřence vést. Při školní tělesné výchově je pro nás prioritou, aby studenty a žáky hodina bavila, aby se z tělocviku vraceli do lavic spokojení, příjemně unaveni, ale při tom svým způsobem nabyti novou energií do další práce. I proto, že mnoho našich studentů se věnuje ve svém volném čase pravidelně nějakému sportu, je třeba jim nabídnout i jinou aktivitu. Aktivitu, která jim dovolí odpočinek a nabídne možnost aktivní relaxace, zlepšení zdravotního stavu a v

neposlední řadě zlepšení nálady a motivaci do další práce.

Co se týká odbornosti učitele, je nejdůležitější vyučovanou problematiku již znát, prožít ji a vědět, jaké účinky přinese. Nejprve je bezpodmínečně nutné, aby si každá vyzkoušet sám na sobě to, co nechá dělat své žáky. Procvičované aktivity sám musí pochopit, aby mohl předávat dál to, co ví, umí a zejména co sám zažil. Učitel by měl umět vidět sám sebe a teprve poté se dívat na ostatní a učit je tomu. (Bertherat, 1999, s. 32, 38)

Pro učitele je důležité vědět, že téměř každý z nás se snaží se svým tělem něco dělat, mnozí si dokonce myslí, že mají jasnou představu o tom, co jim chybí a jaká aktivita jim pomůže jejich domnělý problém vyřešit. Přesto jsou tyto problémy jen špičkou ledovce. Když je člověk nespokojený se svým fyzickým vzhledem, je nespokojený téměř vždy s něčím v sobě, s něčím, co buď sám neví, nebo si to jen nechce připustit. To ovšem není záležitost, kterou může řešit lektor anti-gymnastiky a většinou ani učitel ve školním prostředí. I přesto a možná právě proto se musíme snažit o sblížení se se svými studenty co nejvíce a dovolit jim otevřít se se svými problémy. V ten moment je možno s nimi pracovat a změnit jejich pohled na tělesnost a jejich osobnost. Proto by měl být průvodce anti-gymnastikou dobrý pozorovatel a psycholog, měl by být empatický, ale neměl by se vnucovat.

3.11.2 Pokyny a povely

Velký rozdíl mezi Alexandrovou technikou a anti-gymnastikou je právě ve formě pokynů při vedení lekce. Anti-gymnastika není založená na observaci neboli vizuálním pozorování se při samotném cvičení. Je naopak postavena na vnímání sama sebe, na pocitové zkušenosti těla. Je zde snaha o to, aby se žák sám naučil objevovat se zevnitř, ne zvenčí. Nechceme, aby se soustředil na svou vnější podobu, ale na rozvoj své vnitřní senzuality. Očima vidí jen to, co je před ním, a o to se anti-gymnastika absolutně nesnaží. (Bertherat, 1999, s. 33)

Další z rozdílů je v tom, že žáka nevedeme hodinou nijak jinak, než slovy. Snažíme se nedotýkat se svých žáků ani jim neukazovat to, co mají dělat. Žáci se snaží provádět přípravu se zavřenýma očima. Snaží se podle verbálních pokynů dělat dané pohyby a při tom se pozorovat bez porovnání či nápodoby někoho jiného. Jde zde jediné o vlastní prožitek, pocit, který si snažíme zapamatovat a zafixovat. Kromě jiného chce učitel svého žáka přimět k neustálé koncentraci. Neopakujeme tedy mechanicky jeden pohyb,

naopak se snažíme zaujmout pozornost a donutit žáka pracovat bez přestání na smyslové vnímavosti našeho těla a mysli pomocí dalších a dalších pokynů. Musíme dát tělu možnost vytvořit si nové reflexy, díky kterým bude dosahovat maximálních výkonů s vydáním co nejmenší námahy, což je to, o co se snaží každý, kdo dělá jakýkoliv sport, pohybovou aktivitu. Nejde nám o to ale jen při dané aktivitě, snažíme se vlastně šetřit síly a zvládat vše co nejlépe celý život v jakékoliv každodenní činnosti. (Bertherat, 1999, s. 32)

3.11.3 *Hodina anti-gymnastiky*

Lekce začíná vždy snahou uvědomovat si své tělo, každou jeho část. Žák-začátečník dostane velmi často za úkol zaujmout specifickou anti-gymnastickou pozici, která mu má připomenout „zapomenuté svaly“ či špatný postoj těla. Tělo se v této pozici začne většinou deformovat, člověk si prostě myslí, že tím, že se zdeformuje, dosáhne cíle zadaného cvičení. Dosáhne však toho, že pociťuje tenzi a bolest, které doposud neznal. Nalezneme tak jednoduše svaly, na kterých je třeba pracovat, jež je třeba uvolnit. To se děje díky anti-cvičení, které krok za krokem učí naše tělo, o kolik může vyrůst, o kolik se mohou svaly protáhnout, uvolnit, jak se klouby mohou srovnat do správné osy, jak se dá správně dýchat. (Bertherat, 1999, s. 130)

Každá hodina by měla být formována na tělo tomu, s kým pracujeme. Učitel anti-gymnastiky by se měl primárně zabírat zejména svými studenty a žáky a ne tím, jak perfektně a precizně má připravenou lekci. Je důležitější vnímat to, že naši svěřenci jsou živé bytosti s individuálními problémy a potřebami, které se snažíme alespoň zčásti řešit. Víme-li, jak má lekce anti-gymnastiky opravdu fungovat, jak má do sebe každá část harmonicky zapadat, nemusíme si předem připravovat, co s účastníky kurzu dělat. Je třeba je naučit vidět sama sebe, pomoci jim k tomu. Každá hodina má ale jasně danou strukturu, která se opakuje, hodina graduje a zaměřuje se vždy na konkrétní cíl.

Otázka týkající se množství žáků při hodině je velmi individuální. Lekce této metody se obvykle provádí ve skupince lidí, ale je samozřejmě možné pracovat s někým samostatně. Jde vždy o to, vytvořit si prostředí, ve kterém je vám dobře a příjemně, obléci se do pohodlného volného oblečení, netísnit se. Za zavřenýma očima tvoříme svůj autoportrét, pokoušíme se oživit dokonalou percepci svého já. Proto je v podstatě jedno, zda se věnujeme anti-gymnastice ve skupince stejně nadšených lidí nebo sami

doma po práci. Je podstatné vědět, o co při anti-cvičení jde a čeho chceme dosáhnout. (Bertherat, 1999, s. 32)

3.12 Praktické využití na středních školách

I v této části bychom rádi zveřejnili naše zkušenosti z praxe na gymnáziu, kde jsme půl roku praktikovali anti-gymnastiku v pravidelných intervalech během hodin tělesné výchovy.

Snad bude naše zkušenost s touto technikou a z ní vyplývající rady dobrým návodem pro další pedagogy, kteří se jí také pokusí vyzkoušet a posléze začlenit do výuky. A jelikož se anti-gymnastika hned po první hodině stala plnohodnotnou a velmi oblíbenou náplní tělesné výchovy jak pro studenty, tak pro pedagogy, bude naše prezentace silně ovlivněna pozitivními prožitky a pokusíme se vám co nejlépe zprostředkovat bezprostřední pocity z dosavadní úspěšné práce.

3.12.1 *Koho a kde jsme vyučovali*

Zkušební hodiny se odehrávaly, stejně tak jako v případě Alexandrovovy techniky, na Gymnáziu a sportovním gymnáziu Přípotoční, v Praze 10, Vršovicích. Byla zařazena do výuky tělesné výchovy stejných tříd, jako v předchozím případě, absolvovaly ho tedy tytéž dívky v průběhu stejného pololetí od září 2009 do ledna 2010. I při anti-gymnastice proběhla bez problémů jedna hodina smíšeně s chlapci.

3.12.2 *Praktické rady pro pedagogy*

Kdybychom měli doporučit jakoukoliv aktivitu vhodnou ke zdravotním účelům, která by měla být zařazena do školní tělesné výchovy, byla by to právě anti-gymnastika. Avšak přesto, že se zdá být velmi vhodná, je třeba si precizně vybrat správný přístup jak k technice, tak ke studentům. Anti-gymnastika je technika rozsáhlá a nelze ji představit studentům v celé její šíři, někteří by jí bez správného úvodu a překladu některých pasáží nemuseli správně pochopit. Na počátku bylo proto nutné dívkám anti-gymnastiku představit a objasnit její funkci. Poté jsme v několika úvodních hodinách prováděli různorodá cvičení, aby se naučily všechny zásobníky cviků a zvykly si na tento způsob

„cvičení“. Po prvním měsíci už dívky věděly, jakým způsobem se pracuje a jak se na cviky, sebe sama a průběh dýchání soustředit.

Jako u předchozí techniky, i zde je pro učitele nejdůležitější zpočátku prožít veškerá cvičení na vlastní kůži. Teprve po dlouhodobější zkušenosti s anti-gymnastikou si může vyučující dovolit předstoupit s ní před své studenty. Efekt cviků je velmi výrazný většinou bezprostředně po prvním cvičení, proto je nutné prožít si pocit při a po cvičení a tuto zkušenost poté využít při hodině. V našem případě byla výhodou předchozí zkušenost s technikou z kurzů relaxace v průběhu zahraničního studia v belgickém Louvain-la-Neuve.

3.12.3 *Motivace*

Velice důležité pro naši práci je dokázat vybrat podstatu této specifické techniky, ale zároveň ji aplikovat do školního prostředí tak, aby si studentky nepřipadaly hloupě a neměly pocit, že jsou nuceny dělat něco, co se jim příčí, nebo co neznají. Proto bylo třeba dobře je motivovat k práci, která se musí dělat s chutí a nadšením. Obojí se dostavilo velmi záhy, neboť po každém anti-cvičení je cítit pozitivní efekt. Například se to týkalo masáže chodidel malým míčkem, protože když se člověk bezprostředně po promasírování první nohy pokusí předklonit k zemi, cítí větší vůli na té straně, na které pracoval. A tento příklad je jen jeden z mnoha. Proto byla motivace věcí několika prvních hodin.

Dobrému průběhu tohoto experimentu nahrává paradoxně to, co se snažíme napravit či alespoň posunout k lepšímu – špatný postoj a celkový tělesný stav studentek. Neboť téměř sedmdesát procent děvčat již zažilo problémy s páteří, krkem, bolestmi hlavy. Tento fakt je přiměl k tomu, že se cvičení opravdu poctivě věnovaly, a to samozřejmě zejména, když pociťovaly pozitivní výsledky.

Anti-gymnastika byla velice příjemným zpestřením, zde stačilo vybrat několik cviků, které se v průběhu pololetí opakovaly pravidelně. Studentky se samy podílely na jejich výběru, což se pro ně stalo také vynikající motivací – chtěly „svou“ hodinu absolvovat co nejlépe a užít si vybrané cviky.

3.12.4 *Cíle výuky*

V případě anti-gymnastiky byl cíl zpočátku totožný s cíli prezentace Alexandrovovy techniky – tedy nabídnout a demonstrovat studentkám další z možností jiné formy fyzické aktivity, která má i zdravotní efekt. Když jsme ale zjistili, jak kladně se k této technice studentky staví, své cíle jsme rozšířili. Zakomponovali jsme anti-gymnastiku do dalších hodin tělesné výchovy v druhém pololetí a pravidelně ji praktikujeme. Naším dalším cílem je tedy nejen nabídnutí možnosti nového cvičení, ale cílevědomá výuka této aktivity a její začlenění do života našich studentek. Je to sice cíl dlouhodobý a pro tuto práci již ne tolik podstatný, ale tím, že ho zde zveřejňujeme, dáváme najevo naše nadšení z průběhu a přijmutí této techniky v praxi.

Dalším cílem tedy logicky je i následné propagování a šíření anti-gymnastiky mezi kolegy ze současného pracoviště i učitele jiných středních škol.

3.12.5 *Proč studenti střeni školy?*

Thérèse Bertherat sama mnohokrát zmínila nedůležitost věku svých svěřenců v závislosti na dobrém přístupu k její technice. Je totiž možné, že leckterá starší paní se mnohokrát může díky anti-gymnastice cítit lépe, než o mnoho mladší děvče. Na druhou stranu je jistě mnoho lidí v pokročilejším věku, kteří se nechají těžko přesvědčit, že by jejich tělu prospěla změna, která jim může zkvalitnit život a bude je to stát jen dostatek času a vůli. Nezáleží tedy na věku, ale na přístupu k životu a k novým věcem. Právě proto apelujeme na mladé dospívající lidi, kteří jsou stále otevřeni novým životním názorům a stylům a které můžeme v průběhu pravidelných hodin tělesné výchovy svým způsobem ovlivnit.

3.13 **Zásobníky cviků**

3.13.1 *Protažení*

Z hodin tělesné výchovy jsou studenti zvyklí na atletické či gymnastické rozcvičky. My je můžeme překvapit jinou formou protažení. Mohou se protáhnout přirozeně, jako když ráno vstávají z postele, zívají, pořádně se nadechnou a vydechnou všechn vzduch z plic. Mohou si představovat, jak se protahuje kočka na slunci a zkusit ji napodobit. Jde jednoduše o přirozené protažení celého těla způsobem, který je vlastní

každé individualitě jinak. Protahování probíhá v jakékoliv poloze, ve stoje, vsedě či vleže. (Bertherat, 1999, s. 33)

3.13.2 Leh pro zkontrolování celého těla

Touto částí zahajujeme každou hodinu – leh na zádech na podložce, paže podél těla a dlaně směrem ke stropu. Nohy natažené na zemi u sebe či od sebe tak, jak se nám líbí. A teď se pozorujeme, sledujeme každou část našeho těla, kde všude se dotýkáme země. Vnímáme se od pat přes lýtka, hýždě, záda, páteř, lopatky, ramena, hlava. Snažme se sledovat asymetrii našeho těla a pokusme se srovnat. Důležitou partií, na kterou se soustředíme, je hlava. Snažme se poměřit, kolik naše hlava váží a zda si vůbec uvědomujeme její váhu. Zkusme poměřit, zda cítíme větší tíhu v oblasti hlavy či zda spíš nepřetěžujeme krk, krční páteř. Pokusíme se uvolnit čelisti, žvýkácí a mimické svaly. Tento „cvik“ by měl posloužit k uvolnění těla i mysli, k uvědomění si toho, co vše nám chybí či přebývá k správné tělesné i duševní pohodě. (Bertherat, 1999, s. 131)

3.13.3 Protahování zadní strany stehen

Zůstaňte v lehu na zádech, paže zůstanou ve stejné pozici, nohy pokrčte, kolena směřují kolmo ke stropu. Snažte se uvědomit si znovu postavení všech částí těla dotýkající se země. Ramena si představujte široká a postavená stejně daleko od sebe, neprohýbáme se v bederní páteři a pokuste se pocitově protáhnout šíjí co nejdál nad ramena. Potom pravou rukou uchopte špičku pravého chodidla pokrčené nohy a pokuste se ji protáhnout v koleni. Snažte se udržet páteř nataženou co nejvíc na zemi, ramena držet v klidu a bez zbytečné tenze. Nohu protahujeme vždy při výdechu tak, jako to děláme při jakémkoliv posílení a protahování. Při nádechu tedy nohu pokrčte a při výdechu o trochu víc protáhněte. Pokračujte trpělivě několik minut. (Bertherat, 1989, s. 209) Po tomto cvičení se vraťte do původní polohy, tedy natáhněte nohy a pokuste se porovnat pravou a levou stranu těla, co se stalo s nohama, jak jsou nataženy na zemi. Stejně porovnání proved'te ve stoje, jak cítíte rozložení váhy těla, jak se na nohou stojí. Pokračujeme druhou nohou. Toto cvičení bylo jedno ze stěžejních a základních cviků, které jsme praktikovali se studenty po celý půlrok, a mnozí z nich po této době velmi úspěšně nohy protahovali a bez většího úsilí pocítovali velmi výrazné zlepšení po několika týdnech.

3.13.4 *Jak si „zahrát“ na šlachy*

Ve chvíli, zejména zpočátku, kdy pocítujete nepříjemné pocity a neohrabanost při praktikování předchozího protahovacího cviku, můžete provést další aktivitu, která pomůže k rychlejšímu, plynulejšímu uvolnění zadní strany nohou a postupně celého vašeho těla.



Obrázek č. 3, 4: *Anti-gymnastika – protažení zadní strany nohou*

Tato aktivita je velmi jednoduchá. Udělejte sed pokrčmo, nahmatejte si na spodní straně stehů šlachy, které se nachází po obou stranách a vedou od kolen k pánvi. Uvolněním těchto šlach se uvolní i další cesta k protažení celé zadní strany těla. Uvolňují se jednoduše tím způsobem, že je lehce a uvolněně prohmatáváte, „brnkáte“ na ně a taháte je, masírujete je. Každé z těchto šlach se věnujte po delší dobu. Po takové masáži se vraťte do lehu a zopakujte protahovací cvičení. Uvidíte, že nohy se protáhnou daleko snáz. (Bertherat, 1999, s. 17)

Tato aktivita je zpočátku pro studenty nepříjemná a nezvyklá. Nepřikládají jí zvláštní důraz a je třeba je přesvědčit výsledným efektem – protaženou zadní stranou stehů – o jeho nezbytnosti. Po několika pokusech ztratí ostych a spolupracují.

3.13.5 *Kontrolní postoj*

Další ze způsobů, jak se studenti přesvědčí o kladných a velmi efektivních účincích Anti-gymnastiky je tento obyčejný, ale pro mnohé velmi nelehký postup. Nejprve si stoupněte, nohy v širší boků, ruce volně podél těla. Proved'te mírný předklon hlavy, poté

celý trup předklánějte volně postupně dolů, snažte se dostat co nejnižší, sledujte, kam se paže dostanou nejnižší. Je-li to pro vás náročné i přesto, že se nedotýkáte země, poznáte tak zásadní věc, a to že zadní část těla je moc zkrácená a je třeba ji protahovat. Dva z protahovacích cviků jsme si již uvedli a pokračujeme s dalšími. (Bertherat, 1989, s. 199)

Mnoho studentů se kontrolnímu postoji bránilo. Tvrdili, že nepotřebují zjišťovat, jak moc nejsou protažení, protože to už vědí. Pro nás je ale třeba, aby si tento postoj zkusili, jinak je totiž následujícími cviky nebudeme moci přesvědčit o okamžité účinnosti techniky.

3.13.6 *Míčkem k protažení*

K tomuto cvičení je potřeba míček velikosti malého pomeranče, může to být tenisák, ale nejlepší je malý „ostnatý“ míček, který lze koupit v zdravotnických potřebách. Udělejte stoj, chodidla v šíři boků, ruce volně podél těla. Míček položte pod jedno chodidlo a jemně ho míčkem masírujte. Celé chodidlo držte ve vodorovné poloze – i prsty – a masírujte jeho přední, střední část, vnitřní a vnější okraj i patu krouživými pohyby. Vše probíhá jemně a bez bolesti. Poté můžete zkontrolovat výsledný efekt ve stoji spojném, pomalu se předklánět. Na jedné straně je předklon snazší, volnější, proto zopakujte cvičení na druhé noze. Je třeba dbát na symetrické rozložení váhy celého těla na obou nohách, jinak je cvik bezúčelný díky nesouměrnosti zatížení končetin. (Bertherat, 1999, s. 131)

Vhodný způsob, jak cvičence ještě přesvědčit o efektu anti-gymnastiky je hybnost chodidel. Cvičící si lehne na záda, nohy položí volně na zem a pokusí se pohnout palcem na noze, nebo malíčkem. Nejde-li to provést, zkusí alespoň roztáhnout všechny prsty na nohou co nejvíce od sebe. I to může být problém, což značí silnou zdeformovanost nejen nohou, ale i celé páteře, neboť na chodidlech je, jak už bylo řečeno, mnoho nervových zakončení z celého těla. Palec na noze představuje například krční páteř, takže nejde-li s ním pohnout, značí to zablokovanou právě i ji. Tak proč si nepromasírovat celá záda jen pomocí chodidel?

Proto doporučujeme zařadit tento cvik masáže chodidel míčkem ihned na počátek celé výuky anti-gymnastiky. Při kontrole mobility celé zadní strany těla studenti záhy zjistí, že je tato průprava velice efektivní a budou jistě motivováni do další práce.

3.13.7 *Ještě menší míček k ještě lepšímu pocitu*

K tomuto cviku je potřeba tvrdší malý míček, může být velikosti balónku na stolní tenis, ale pevnější, například korkový. Postoj ponechte stejný, jako při předchozím cvičení, vsuňte míček pod chodidlo pravé nohy, patu ponechte na podložce a pokoušejte se pravidelně sevřít míček prsty, které jsou v moment napětí nad zemí a povolovat je a dotýkat se při tom země, mít na zemi oporu. Zkuste postupně se sevřením a povolením pravidelně dýchat – nádech při povolení a výdech při napětí.

Po několika minutách práce na pravé noze si stoupněte a pokuste se porovnat své pocity, jak moc se pravá strana liší od levé, ucítíte volnější a delší pravou ruku i nohu, uvolněnou pánev. Proto neotálejte a procvičte i nohu druhou. (Bertherat, 1999, s. 192)

3.13.8 *Kroužky ramenem*

Tento cvik je zaměřen na horní část těla, záda, ramena, trapézový sval. Tento sval je v dnešní době jeden z nejužívanějších svalů lidského těla, a to v negativním slova smyslu. V současnosti se při práci stále častěji používá počítač, u kterého trávíme čím dál tím víc času. Při této práci zaujímáme po delší době velmi špatný a nevhodný posed, předsunujeme a hrbíme ramena, zakláníme hlavu. Tím se zatěžuje a zkracuje právě trapézový sval. Proto se mu právě v tomto cvičení věnujeme společně s rameny, které se snažíme rozpohybovat jednoduchými a plynulými pohyby.



Obrázek č. 5: *Anti-gymnastika – práce s ramenem.*

Posaďte se na lavičku nebo židli, obě chodidla pevně opřete o zem a ujistěte se o správné poloze, o správném sedu. To znamená, že sedací kosti se opírají souměrně o podložku, ramena jsou povolena, pocitově je tlačíme do šířky. Pravou rukou položíte na

levé rameno, uchopíte trapézový sval, tedy místo mezi ramenním kloubem a krkem. Jemně uchopíte sval a tím ho zafixujete, neboť ten se snažíte od veškerého pohybu tímto úchopem odizolovat. Levá paže volně visí podél těla. Poté hýbejte ramenem nahoru a dolů pohyby nepatrnými, téměř neviditelnými. Jde spíš o pocit, představu pohybu. Další pohyb vedeme jemně vpřed a vzad a poté následují pomalé kroužky. Všechny tyto pohyby se snažte vnímat zejména vnitřně, nejlépe se zavřenýma očima, vlastním pocitem. Hlavní je dodržet zásadu, že trapézový sval se nezapojuje do těchto pohybů, odpočívá.

Po procvičení obou ramen stejným způsobem jimi volně zakružte a pocítíte, jaké zlepšení se dostavilo. Měla by se pohybovat daleko lehčeji a volněji aniž by se na tomto pohybu podílel trapézový sval, kloub jako by byl nově promazaný. (Bertherat, 1999, s. 134)

3.13.9 „Natahování“ šíje

Zůstaňte v sedu na židli či lavičce a otáčejte jednoduše hlavu směrem vpravo a vlevo. Pokuste se podívat co nejdál, až za sebe. Zachovejte si pocit tohoto pohybu, kam až jste byli schopni se ohlédnout a co jste při tom cítili. Dále uchopte šíjové svaly – svaly na zadní straně krku. Uchopte je pevně, ale zároveň jemně, abyste si neublížili, asi jako se chytá kočka za kůži. Následující aktivita je mírný předklon hlavy, doslova jí několikrát zlehka pokývejte. Pak otáčejte pomalými pohyby hlavou do stran. Po několika minutách soustavné práce s šíjovými svaly sevření povolte. Hlavu uvolněte. Na konec si vyzkoušejte to, čím jsme začali – otočit hlavu vpravo a vlevo. Ta lehkost pohybu vás určitě velice překvapí. (Bertherat, 1999, s. 135)



Obrázek č. 6, 7: Anti-gymnastika – natahování šíje

3.13.10 „*Odtrhávání*“ *kůže od hlavy*

Soustředte se teď na svou hlavu. Představte si linii, která jako by vedla od jednoho ucha k druhému po povrchu hlavy. Zkuste ji sledovat nejprve dotykem prstů. Poté se pokuste po této linii postupovat tím způsobem, že nadzvedáváte kůži od lebky. Kůži jednoduše chytнете mezi dva prsty a snažíte se kůži od lebky odtáhnout. Jste-li začátečník, většinou to nejde moc jednoduše. Stačí vám tedy prozatím zatáhnout za vlasy směrem k obličejí. (Bertherat, 1999, s. 138)

3.13.11 *Masáž ucha*

Stejně tak jak na chodidle, tak i v uchu se nalézá nesmírně velké množství nervových zakončení. Proto je důležité procvičovat či spíš masírovat obě tyto části lidského těla, působí to blahodárně ve všech sférách našeho života a těla. Věnujte se tedy zejména na těchto místech akupresurním cvičením.

Masírujte okraje uší, ušní boltec, lalůček. Postupujte pomalu, neopomeňte žádné místo, každé z nich má v sobě spojitost s některou částí vašeho těla, jejíž funkci může zlepšit. (Bertherat, 1999, s. 101)

Zajímavou součástí této aktivity může být i zařazení anatomie do tělesné výchovy – dejte studentům za úkol zopakovat si různé části ucha a při hodině si můžete společně s nimi tyto části hledat a s pomocí specializované literatury zjišťovat jejich funkci v lidském těle.

3.13.12 *Oči*

Často se přes den cítíte unaveni nejen kvůli tomu, že stále sedíte, bolí vás záda, ale také proto, že máte unavené oči, bolí vás hlava. Jelikož víte, že vše je propojené, hlava i obličej souvisí s celým tělem i tím, co je uvnitř, je třeba pracovat i na těchto částech našeho já.

Lehněte si, pokrčte nohy, kolena kolmo ke stropu, paže volně podél těla dlaněmi ke stropu. Pod hlavu si vložte malý měkký polštářek. Zavřete oči, nejprve volně, lehce. Potom začněte víčka zavírat ještě víc, silně, křečovitě. Tlačte při tom hlavu do polštáře a dejte do toho veškerou sílu. Tato „křeč“ trvá přibližně deset vteřin. Potom zlehka oči uvolněte, široce otevřete. Zavřete oči znovu křečovitě, jako byste se snažili dostat se do

té nejčernější tmy, co nejsilněji a pokoušejte „koulet“ očima rychle, do všech směrů. Po dalších deseti vteřinách pomaličku víčka uvolněte, vnímejte, jak světlo prochází mezi lehce zavřenými řasami a koulejte očima znovu do všech směrů, rychle, „mžítkovitě“, jako když se vám zdá sen. Poté oči otevřete, koukněte se doprava, doleva, co nejdál to jde. Poslední fází je otevírání a zavírání očí. Zavírejte oči znovu velmi silně, křečovitě a otevírejte je co nejvíce, jako byste se chtěli kouknout do všech stran zároveň. Společně s pohybem očí otevírejte a zavírejte silně pěsti. (Bertherat, 2009d)

3.14 Harmonogram hodin TV se zaměřením na Anti-gymnastiku

Září 2009

- 7.9.2009 Úvodní hodina (45 min) – seznámení s problematikou relaxačních metod, důležitost relaxace v životě člověka, historie a současnost Alexandrovy techniky a Anti-gymnastiky.
- 21.9.2009 Úvodní hodina anti-gymnastiky (45 min) – všechna cvičení ze zásobníku cviků.

Říjen 2009

- 5.10.2009 Zakončení hodiny anti-gymnastikou (10 min) – uvolnění šlach, leh na zádech, protažení dolních končetin.
- 19.10.2009 Anti-gymnastika na konci rozcvičky (10 min) - leh na zádech –protážení DK, cvičení s míčkem – auto masáž plosky nohou.

Listopad 2009

- 2.11.2009 Anti-gymnastika (10 min na konci hodiny)- sed na lavičce, procvičení trapézových svalů – „kroužky ramenem“.
- 16.11.2009 Rozcvička formou anti-gymnastiky (15 min) – protažení, nohy, kolena, ramena, oči.
- 30.11.2009 Anti-gymnastika (10 min rozcvička) - „oči“, protažení dolních končetin.

Prosinec 2009

- 14.12.2009 Anti-gymnastika (45 min) – protažení, chodidla – masáž míčkem, protažení šíje, trapézového svalu.

Leden 2010

- 4.1.2010 Anti-gymnastika (10 min na počátku hodiny) – protažení trapézového svalu, šíje.

- 11.1.2010 Anti-gymnastika (15 minut na konci hodiny) – uvolnění šlach, protažení dolních končetin.
- 18.1.2010 Anti-gymnastika (20 min v druhé půli hodiny) – „oči“, malý míček.
- 25.1.2010 Zhodnocení hodin se studentkami, řešení připomínek, plány na příští pololetí. Hledání kladů a záporů obou metod.

4. ZÁVĚR

V naší práci jsme popsali a vyzkoušeli zapojit do praxe Alexandrovu techniku a anti-gymnastiku. Snažili jsme se též posoudit výsledky průběhu výukových jednotek Alexandrovovy techniky a anti-gymnastiky dle subjektivního pocitu a dle bezprostředních reakcí studentek. Ty byly vesměs kladné, což dodalo odvalu a další impuls k tomu pokračovat ve cvičení těchto dvou metod stále i po zbytek školního roku a zařazovat obě metody i v nadcházejících letech.

Zásadní pro výuku bylo dokázat vybrat podstatu obou technik a zároveň je aplikovat do školního prostředí tak, aby si nikdo ze studentů nepřipadal hloupě a neměl pocit, že dělá něco, do čeho je nucen, co se mu příčí a co nezná. To se podařilo, studentky přistupovaly k výuce velmi otevřeně a nebály se po úvodních hodinách žádného cvičení, naopak se zajímaly o nová cvičení.

Výběr kombinace těchto dvou technik se ukázal jako velmi zdařilý. Anti-gymnastika byla velice příjemným zpestřením, zde stačilo vybrat několik anti-cviků, které se v průběhu pololetí měly opakovat pravidelně. Studentky se poté samy podílely na dalším výběru, hodinu se pokoušely utvářet a jejich pokrok byl velmi znatelný. Alexandrova technika je komplikovanější nejen kvůli dlouhodobosti procesu nalézání harmonie těla, ale i kvůli drobným nuancím při cvičení, které je třeba respektovat. Ale přes tyto nevýhody převažují její výhody využití v každodenním životě, které jsme zdůraznili praktickými demonstracemi. Studentky většinou pochopily využití této techniky, a proto se stala taktéž nedílnou součástí našich hodin tělesné výchovy. Souhrnem je třeba zdůraznit pravidelné střídání obou metod. Shledali jsme tento systém zařazení technika do výuk pozitivním v tom, že obě techniky sledují podobný cíl, ale každá ho dosahuje jiným způsobem. Alexandrova technika je soustředěná na útlum, inhibici tělesnou i duševní, řízení těla a vědomou tvorbu tenze. Anti-gymnastika se naopak opírá o uvolňování svalů a šlach, jemnou masáž a relaxaci těla. V obou případech ale musíme myslet na svou tělesnost, bystřit smysly a vnímat se. Pravidelné střídání tenze a relaxace v hodinách tělesné výchovy, ale zejména pravidelná a vědomá snaha zkvalitnit přístup k vlastnímu tělu, se staly základem naší práce a považujeme je za velmi vhodné k zařazení do tělocvičné praxe právě touto formou.

Doufáme, že si tuto práci přečte co nejvíce učitelů TV, kteří třeba ani netušili, že podobné metody existují, ale chtěli by změnit svůj přístup i přístup dětí a dospívajících ke svému tělu. Nejde o extrémní změnu způsobu života, která by člověku převrátila

hodnoty. Naopak jde o nejjednodušší způsob, jak zůstat v dobré formě díky pár minutám týdně. Cílem tohoto projektu bylo podpořit a nenásilnou formou aplikovat do tělesné výchovy na středních školách jiný pohled na tělo a tělesnost a v neposlední řadě naučit mladé lidi ovládat své tělo a vštípit si několik základních pravidel, které mohou použít a využít po celý svůj život při jakékoliv fyzické aktivitě, což se podařilo.

Měla-li by se tedy závěrem zhodnotit tato práce, je třeba konstatovat, že svůj účel splnila. Šlo nám o přiblížení obou metod laickému i odbornému publiku a pokusit se o aplikaci těchto metod do několika hodin tělesné výchovy. Vybrali jsme konečný zásobník cviků, které se mohou pravidelně opakovat, neboť jsou účelné, a mohou tak být procvičovány dostatečně často a přitom nezasahovat zásadně do časového harmonogramu výuky. Pro další praktickou práci by bylo vhodné apelovat zejména na učitele s aprobací TV a jiný teoretický předmět, neboť zejména Alexandrovu techniku lze velmi dobře aplikovat při hodinách, kdy studenti sedí u stolu, počítače atd. Naučíme-li se i jednou týdně v průběhu hodiny upozornit na postoj či posed našich žáků, naučí se to i oni, a poté je už jen otázkou času a komunikace mezi pedagogy, rozšířit tento zvyk do dalších hodin. Je to ta nejjednodušší cesta k opravdu zdravému životnímu stylu, což je jeden z úkolů učitelů tělesné výchovy a učitelů vůbec.

Myslíme si, že tímto směrem, směrem ke správnému vnímání těla a dobrému zacházení s ním by se měla tělesná výchova v následujících letech orientovat, neboť i tento směr je důležitý a na důležitosti stále více a více nabývá.

Použitá literatura a internetové zdroje:

ALCANTARA, P. de. *The Alexander Technique, A Skill for Life*. British Library Cataloguing-in-Publication Data. Great Britain, 2004. ISBN 1 86126 286 8.

ALEXANDER, F.,M. *The Use of the Self*. Orion house: London, 2001. ISBN 0 75284 392 5.

BERTHERAT, T. *Tělo, dům mého života*, Alexander GIERTLI-EUGENIKA Pbl., Bratislava, 1999. ISBN 80-88913-41-1.

BERTHERAT, T. *Annuaire – antigymnastique*. [online]. [staženo 12.11.2009c].

Dostupné na WWW:

< <http://www.antigymnastique.com/fr/annuaire-antigymnastique.html>>

BERTHERAT, T. *Devenir praticien*. [online]. [staženo 12.11.2009b]. Dostupné na WWW:

< http://www.antigymnastique.com/fr/devenir_praticien>

BERTHERAT, T. *Le repaire du tigre*. Éditions du Seuil, 1989.

BERTHERAT, T. *Les saisons du corps: Garder et regarder la forme*. Albin Michel, 1985.

BERTHERAT, T. *Pour commencer chez vous*. [online]. [staženo 12.11.2009d].

Dostupné na WWW:

<http://www.antigymnastique.com/fr/pour_commencer_chez_vous>

BERTHERAT, T. *Qui est Thérèse Bertherat*. [online]. [staženo 12.11.2009a]. Dostupné na WWW :

< http://www.antigymnastique.com/fr/qui_est_therese_bertherat>

JOSEFSBERG, M. *Markjosefsberg – lesson NYC*. [online]. [staženo 11.1.2010a].

Dostupné na WWW:

<<http://markjosefsberg.com/lessonNYC>>

JOSEFSBERG, M. *Markjosefsberg – video*. [online]. [staženo 11.1.2010b]. Dostupné na WWW:

<<http://markjosefsberg.com/video>>

KRETCHMAR, R., S. *Philosophic Research in Physical Activity*. In Thomas, J. R., Nelson, J. K. (Eds.) *Research in Physical Activity*. Champaign: Human Kinetics, 2001.

MACDONALD, R., NESS, C. *Tajemství Alexandrových technik*, Svojtka&Co., s.r.o., Praha, 2006. ISBN 80-7352-407-4.

PARKOVÁ, G. *Umění proměn.*, Nakladatelství Alternativa, Praha, 1996.