

Vážení čtenáři,

jelikož již skoro deset let působím na Fakultě tělesné kultury (UP v Olomouci), tak ve mně zanechala nemalý otisk. Začala jsem žít ideál Kalokagathia, dbát na harmonický soulad tělesné stránky (pravidelná pohybová aktivita, zdravá výživa, dostatečný odpočinek, vnímavost vůči tělu a tedy mě samé...) a soulad duševní krásy (touha po rozvoji, dokonalosti, ctnostném životě, šíření lásky a radosti...).

Troufám si říci, že v našich zážitkově-rozvojových kurzech také míříme k ideálu kompletní lidské osobnosti (harmonické jak v mysli, tak v těle). A součástí osobnostního rozvoje je pohyb neodmyslitelným programovým prostředkem, je součástí pestrosti a vyváženosti kurzů. Vždyť už před 100 lety Kurt Hahn definoval jako jeden z úpadkových jevů společnosti pokles tělesné zdatnosti a celkové aktivity. A dnes je to (bohužel) stále platné. Nezapomínejme v našich kurzech na tělesný pohyb, na vystavování se nepohodlí, na překonávání náročných fyzických výzev... S každou další překonanou překážkou rosteme jako osobnosti.

Přeji příjemné čtení,
Adéla Dvořáčková

Žádné vzdělávání nemůže fungovat bez toho, aniž by oslovilo tělo!

Martin Švihla, Petra Drahanská

Martin Švihla je lektor a kouč, který provází a inspiruje lidi v oblasti firemního vzdělávání a osobního rozvoje ne přednášením, ale prostřednictvím zážitku celé lidské bytosti, tedy nejen mysli, ale také emocí a těla. V oblasti osobního rozvoje vede kurzy „Tělo, mysl & život“, pro firemní vzdělávání vytvořil koncept „Aikido Management“.

Jak ses dostal k tomu, co dnes děláš?

Od svých deseti let jsem pracoval s počítači a zároveň jsem cvičil bojová umění. Obojí mě bavilo, a tak jsem přirozeně musel zjišťovat, jak v sobě propojit tyto dva protikladné světy. Jak propojit přesné abstraktní myšlení s paradoxností života a tělesnosti.

U aikida mě vždy zajímalo, jakého člověka ze mě cvičení udělá. Principy aikida skryté za technikami jsou totiž velmi jednoduše použitelné pro každodenní život. Neustále hledám spojky mezi čistě fyzickým cvičením, psychikou a běžným životem – jinak by cvičení bylo pro mě beze smyslu.

V jedné době jsem učil aikido tanečníky, kteří neuměli bojové techniky, chtěli se jen pohybovat novým způsobem. Tam mi začalo docházet, že je možné učit lidi principy aikida bez toho, že by ho museli 20 let cvičit. Začal jsem hledat vlastní způsob, jak to uchopit. Jak zážitkem těla ovlivnit i emoční a mentální vzorce. Zkoušel jsem různé věci, pracoval jsem s manažery, středoškoláky, techniky... Studoval jsem, jak to dělají jiní. A u toho jsem dospěl k přesvědčení, že **žádné vzdělávání nemůže fungovat bez toho, aniž by oslovilo**

tělo! Je to možná silné tvrzení, ale pro mě je to zásadní východisko mé práce.

Dokázal bys to nějak víc vysvětlit? Z čeho při své práci vycházíš?

Existuje k tomu mnoho teoretických podkladů z oblasti fyziologie, psychologie, neurologie, psychosomatiky... Zjednodušeně bych však řekl, že mě zajímá **tělo a mysl** a jejich spolupráce a rovnováha. Slovem „mysl“ myslím mentální prostor – informace, racionální uvažování, vzpomínky, představy. Slovem „tělo“ naopak myslím naši fyzickou realitu a život sám. Ten záruk, že tělo vyrostlo, dýchá, tráví, dokáže se samo vyléčit a umí to samo od sebe. Na tuto „inteligenci“ těla často zapomínáme, přijde nám tak samozřejmá, že ji často ani nevnímáme. Ve vzdělávání i v práci si spíše všímáme našeho racionálního uvažování – někdy až tak, že virtuální svět našich představ považujeme za skutečnost.

Ale pokud se ti někdy stalo, že jsi přesně věděla, jak se máš chovat, a ve vyhrocené situaci jsi pozorovala sama sebe, jak konáš úplně jinak, tak sis všimla, že vědět občas nestačí. Že tělo často funguje a reaguje jinak, než by si mysl představovala. Má to

své vědecky popsatelné důvody, ale to teď není podstatné. Podstatné podle mě je, že pokud se vyučování dotýká pouze mentálního prostoru a neosloví emoce a fyzické reakce těla, je to vzdělávání povrchní a v situacích každodenního života slupka „rationality“ často zmizí a nastupují emoce nebo instinktivní reakce těla. A my místo naučeného „inteligentního a racionálního“ chování zvyšujeme hlas, zatínáme pěsti nebo naopak skrýváme hlavu mezi ramena.

Jak tedy se svým tělem vědomě pracovat?

V první řadě musí být tělo živé, aby do něj mohly informace z mysli proniknout. Samozřejmě je důležitý optimismus, pozitivní myšlení, všímání si hezkých věcí, ale pokud pozitivní mentální postoj nebo afirmace neproteče skze nervy a hormony do buněk fyzického těla, tak se nic nezmění, protože naše zvyky a omezení nejsou pouze linky a spoje v neuronech mozku, ale také zvyky v našich svalech a fasciích. A naše tělo je často z různých důvodů neživé – v přílišném napětí nebo ochablosti. V takovém případě nemůžeme vnímat dů-

ležitou zpětnou vazbu – například co to se mnou dělá, když kvůli svým ambicím zneužívám své tělo, lžu nebo ubližuji druhým. Pak zůstane mysl odpojená od skutečnosti a může si myslet a vyargumentovat úplně cokoliv. Smutné důsledky toho můžeme vidět všude kolem sebe.

Oživování těla je vlastně návrat vědomí do těla. Tím však nemám na mysli posilování, u kterého je hlavním záměrem, abych byl silnější. Nebo běhání se záměrem uběhnout více kilometrů než přátelé na Facebooku. Chtít zaběhnout více než soused je totiž ambice mysli, která jen přidá další vrstvu necitlivosti. To často není oživování těla, ale jeho zneužívání. Oživování těla mám na mysli nový způsob vnímání sama sebe. Vědomě začít vnímat:

- 1) co se děje fyzicky v mém těle,
- 2) co se děje v mém životě,
- 3) začít v tom vidět souvislosti.

Chci říct, že pokud je mysl odpojená od těla a tělo od mysli, tak jde život a svět různými podivnými směry, ale obvykle ne moc dobrými. Aby se mohlo něco změnit k lepšímu, potřebujeme vnímat a kultivo-

vat mysl, emoce i tělo. V osobním rozvoji, ve vzdělávání, v běžném životě. Vnímat je, kultivovat a uvádět do souladu, abychom konali (nebo nekonali) podle toho, co cítíme a co si myslíme. **A také dát více prostoru životu a méně prostoru ambicím mysli.** Když se tělo začne oživovat, tak se i věci začnou pomalu měnit. Protože život v nás ví, jak se potřebuje rozvíjet a pokud mu důvěřujeme, věci v nás i kolem nás se poskládají mnohem lépe, než by si mysl mohla kdy představit.

Dobrá, jak konkrétně s tím tedy pracuješ? Na tvých stránkách mě zaujal titulek: Rozpohybujte svůj projekt přes tělo. Takže, co kdybych přišla jako klientka s tím, že teď pracuji na nějakém projektu, který se z nějakého důvodu nehýbe. Mimo jiné také tím, že třeba nejsem schopna delegovat. Dá se učit delegování pomocí pohybových cvičení?

Jsou na to konkrétní nástroje, metodické postupy i sady cvičení, které rozvíjejí základní lidské kvality. Kompetence delegování se dá rozdělit na sérii konkrétních

cvičení na určité kvality, které je potřeba k delegování mít. Například umět něco pustit, důvěřovat, rozhodnout se, vymezit si svůj prostor a vnímat prostor toho druhého. Pojdme si to vyzkoušet a uvidíme, kam se dostaneme.

1. cvičení: Mávání rukama

Stoupni si tady do prostoru, nohy na šířku ramen, povol kolena, uvolni čelist a zkus jen jemným zhoupnutím v nohách uvolněně rozpohybovat svoje ruce v pohybu shora dolů. Vnímej, jak ti to jde. A teď si všimni, odkud vychází tvůj pohyb a jestli stojíš pevně na zemi.

Necítím moc stabilitu v nohách!

Výborné pozorování! Je jedno, jestli je to kvůli stavu nějakého tvého projektu, nebo jestli ti tvoje babička kdysi řekla něco, z čeho se ti „podlomila kolena“. Já jen vidím, že nefungují kolena. A když si toho všimneš i ty, doteče do kolen pozornost, a tím i potřebná výživa. Postupným cvičením se zvýší efektivita pohybu a ty budeš doslova stát lépe na vlastních nohách. Tato fyzická stabilita dá základ psychické sta-

Jak silní jsme, když se sjednotí struktura těla se záměrem mysli? | foto © Jana Mašková



Jasný záměr, jít si za svým, jít spolu ve skupině... | foto © Jana Mašková



bilitě a to bude mít dopad i na efektivitu tvého projektu nebo životní situace. Každý děláme to cvičení nějak jinak – podle toho, jací jsme. **Tento jednoduchý fyzický prožitek funguje jako zrcadlo celé osobnosti.** Je zajímavé, jak je tenhle fakt součástí našeho jazyka. Když řekneme, že někdo není schopen udělat další krok ve svém vývoji, že se mu podlomila kolena, neumí se postavit k práci nebo něco nerozdýchal, popisujeme psychické vlastnosti fyzickými obrazy. Mohlo by se zdát, že slova „něco si ustát“ jsou metaforou psychického stavu, ale podle mě je to obráceně. Psychologická rovnováha je až důsledkem toho, že jsme něco schopni ustát fyzicky, že se nám u toho nepodlomí kolena. Tyto slovní obraty nevymysleli psychologové, jazyk vytvořili obyčejní lidé, kteří se dívali a popisovali, co vidí:

„Ty vole, on se z toho po...!“
 „Dělá to přes zuby.“
 „Pořád to táhne za sebou.“
 „Snad to rozchodí.“
 „Úplně ho to srazilo na kolena!“

Oni nepsali psychologickou příručku, ale pouze se dívali jeden na druhého a popisovali, co se děje. V momentě, kdy jsme schopni podívat se a číst v zrcadle našeho těla, můžeme tato jednoduchá cvičení použít také k tomu, abychom pomocí nich naše „psychologické“ kvality rozvíjeli.

Je taková práce závislá na tvé erudici? Je důležité, že jsi učitel aikida, děláš shiatsu a rozumíš fyziognomii těla? Kdybych chtěla tento způsob začít používat na svých kurzech, ve své praxi – mohla bych si to dovolit?

Základní věci určitě může použít téměř každý. Pokud vnímáš své tělo a chápeš ty principy, tak to můžeš použít opravdu téměř při čemkoliv. Mnoho m důležitější než akademické znalosti mi přijde to, aby lektor ta cvičení sám dělal, aby byl v pochopení sebe samého dál než jeho studenti. Znalost anatomie a fyziologie může být ku prospěchu, avšak bez vnitřní kvality lektora (a lektorova těla) jsou ty věci pouze další krmivo pro mysl. Zkusme další zážitek.

2. cvičení: Těžiště

Přenašej těžiště zprava doleva a zpátky a pomalu zmenšuj pohyb tak, aby ses ustálila v bodě, kde je teď pro tvoje tělo (ne pro tvoji mysl!) střed. Zkus to samé v pohybu zepředu dozadu a pak i shora dolů. A až budeš opět ve středu, který bude platný ve všech směrech, tak zavnímej, jak se cítíš i po psychické stránce.

Stojím stabilně, ale překvapuje mě, jak se mi spíná systém, který chce zvenčit potvrdit, jestli stojím správně. Přestože si uvědomuji, že je to pro můj vnitřní pocit fyzické stability naprosto nepodstatné! Překvapuje mě, jak moc má některá moje část stále potřebu slyšet, že věci dělám správně. Až se tomu musím smát...

Vidíš, samotná cvičení jsou velmi jednoduchá a jakou sis byla schopná dát ve dvou minutách hlubokou zpětnou vazbu. A zároveň, kdyby tu stálo deset lidí, každý to má jinak. Každý si všimne jiné věci a zároveň ji v tom cvičení může zlepšit. V tom je pro mě krása práce s tělem.

3. cvičení: Dosahování cíle

Často dělám cvičení, ve kterých se dotýkáme protikladů. Například zadám lidem, ať nejprve chodí prostorem a bloumají bez cíle. A pak ať naopak kráčí s jasným cílem, dosáhnou ho, zastaví se, rozhlédnou, najdou očima nový cíl a znovu se za ním rozejdou. Každý si všimá, co se děje u těch variant v jeho těle, jak se mění nálada a myšlení. Ty rozdíly jsou často překvapivě jasné a popsitelné. Pro lidi je jedna z variant obvykle každodenní chleba a ta druhá nepředstavitelná možnost. Ale když si to člověk fyzicky zažije v bezpečném prostoru v rámci cvičení, bude schopen vnášet do svého života i tu druhou kvalitu a využívat ve svém repertoáru obě možnosti. A to není totéž, jako kdybych na přednášce workoholikům řekl: „Podívejte se, tak 50 % času za den můžete jenom bloumat a uvidíte, že se nestane se nic hrozného.“ Workoholici si udělají pár poznámek a jen co vyběhnou z přednášky, sotva budou stíhat své další naplánované aktivity. Ale když si to zažijí, tak si začnou dávat zpětnou vaz-

bu, přímo přenositelnou do každodenního života: „Když jsem se procházel jen tak, všiml jsem si kolem sebe tolika zajímavých věcí, ale pak jsem se opět zaměřil na cíl a byl jsem zase ve svém tunelu. Nevnímal jsem nic kolem ani sám sebe.“ Navíc se lidé ve skupině vzájemně poslouchají a obohacují tím, když slyší, že by to mohlo být i jinak.

4. cvičení: Vymezení prostoru

A na to hned můžeme navázat. Zatlač na mě!

To je absurdní, já tě nepřetlačím! Mám si to užít? Jakože mám opravdu do tebe začít tlačit? Jé, ty ses nechal přetlačit, čekala jsem odpor!

Vidíš, někdo si toho ani nevšimne. Neboj se, můžeš zatlačit a vymežit se. Teď podruhé už se to změnilo a bylo to jiné. Zjistila jsi, že to jde, že můžeš zatlačit a nikomu tím neublížíš. Změnil se ti pohled v očích, zlehounka praskají emoční vzorce. Zpevnilas ruku, víc tlačíš a vymezuješ si prostor. Jsi v pohodě, i když už v podstatě vyvoláváš konflikt. V momentě, kdy to zažiješ přes tělo, tak to tvůj systém načte, spojí to s emočními vzorci, analyzuje a začne se kultivovat nejen fyzický prožitek, ale celý vzorec chování – vnější i vnitřní postoj. Teď jsme tu spolu chvíli zkoušeli přípravná cvičení z bojových umění a zkus si představit takhle zaměřené dva dny – například na delegování. Cvičení, které používám, jsou natolik neutrální, že se v nich může odzrcadlit téměř cokoliv.

Kdybych to měl shrnout, jak člověk stojí, jak sedí, jak chodí, tak se v přeneseném významu postaví k práci, tak ke všemu dojde, a tak běží jeho projekty! A zároveň, když zjistíme, jak si stojíme, tak pomocí jednoduchých cvičení můžeme naše zvyky vědomě přeskádat a zlepšit svůj život i postoj k němu.

Děkuji

MOJE NÁZORY A POSTOJE
 NEJSOU TAK STABILNÍ
 JAKO TVOJE!

