

ÚVOD

O Nikolajovi Kudrjašovovi

Autor Systému celistvého vlnového pohybu Nikolaj Kudrjašov je športový psychológ, sexuológ a autor niekoľkých systémov: Systému celistvého vlnového pohybu, Systému genderových pohybov tela a Systému vibračného boja alebo *teta-boja*. Je členom moskovskej Akadémie štátnej a verejnej správy pri Prezídium Ruskej federácie (Moskva), profesorom Baltskej pedagogickej akadémie (Petrohrad), profesorom a certifikátorom Inštitútu integratívnej psychológie, zakladateľom a členom Medzinárodnej asociácie transpersonálnej psychológie, spolupracovníkom Medzinárodnej akadémie informatizácie (Moskva) a profesorom Európskej akadémie integratívnej psychológie.

Systém celistvého vlnového pohybu je oficiálne odporúčaný ako liečebná metóda ministerstvom zdravotníctva Ruskej federácie.

Pohybová telesná vlna

Telesná vlna má v prvom rade ozdravný účinok na fyzické telo. Svaly a tkanivá získavajú flexibilitu, kĺby sú pružnejšie, hormonálny systém sa dáva do rovnováhy, upravuje sa nesprávne držanie tela.

Hlavné charakteristiky zlého držania tela, ktoré spôsobujú mnohé problémy, sú: váha tela prenesená na päty, stuhnutie kolenných kĺbov, zväčšené zakrivenie krížovej chrbtice, vyklenutie brucha, prepadnutý hrudník, zväčšené zakrivenie krčnej chrbtice dopredu a dvojité brada. Ktorýkoľvek z týchto príznakov sa prejaví na celkovom zdravotnom stave, ako aj na funkčnosti vnútorných orgánov.

Choroba, bolesť, nedostatok duševnej a motorickej činnosti sú podľa názoru Nikolaja Kudjašova len následky odklonu od základných vln, z ktorých je zložené telo, ľudský organizmus aj jeho časti.

Telesná vlna je následnosť svalových reakcií jednotlivých svalov a skupín sva-

lov. Je nezlučiteľná s blokmi, stuhnutiami a tvrdosťou v tele.

Telo je vysielateľ aj prijímač rôznych frekvencií a vln. Na to, aby sme sa cítili v harmónii, musí telo vyžarovať správnu energiu, a teda sa hýbať s ľahkosťou. Vibrácie tela sú rýchlo sa pohybujúce telesné vlny, ktoré určujú charakter nášho vyžarovania – či pôsobíme uvoľnene a pružne, alebo strnulo a ustráchané.

Svet má vlnový, špirálovitý, vibrujúci a teda „vlnitý“ charakter. Ak je naše telo dostatočne plastické – flexibilné a zároveň silné, vieme sa dostať do súladu s vonkajším svetom. V tom je krása telesnej vlny. Poskytuje možnosti nielen vnútornej práce so sebou samým, ale aj čo sa týka interakcie s vonkajšími vplyvmi.

Pri používaní tela ako nástroja na ozdravenie seba samého nejde o to, *koľko* sa hýbeme, ale *ako kvalitne*. Prirodzený pohyb je základ. Ak to, ako sa hýbeme, nám pôsobí bolesť alebo iné zdravotné problémy, potom naše *pohybové vzorce* v každodennom živote nie sú správne. Preto sa na začiatku zameriavame na premenu

starého zlovyku na nový zvyk, pohyb vlnového charakteru, ktorý nám pomáha udržiavať telo ľahké a bez bolesti.

Potenciál človeka

V každom jednom z nás sa nachádzajú obrovské zásoby potenciálu, ktoré ležia nevyužitú vo vnútri tela. Nazývajú sa aj *rezervné sily*. Len si spomeňte na prípady, kedy sa ľudia dostali do extrémnych situácií a museli konať bez rozmýšľania. Vykonali nepredstaviteľné činy, ktoré sú za hranicami bežných možností. Ja sama som si vypočula príbeh priateľky, ktorá stretla pri prechádzke lesom medveďa a napriek tomu, že má problémy s kolenými kĺbmi, v šoku ubehla šprint v šľapkách; povedala, že tak rýchlo ešte v živote nebežala a nemyslí si, že keby chcela vedome, tak by toho bola schopná. To znamená, že rezervné sily organizmu naozaj existujú, len k nim treba nájsť prístup. Telesná vlna nám to dovoľuje. Sama som bola svedkom situácií, hlavne pri tréningu Systému, kedy boli ľudia schop-

ní pomocou špecifických pohybov urobiť niečo pre nich nemožné.

Osobný príbeh s telesnou vlnou: zmena života o 180°

Na ilustráciu vyššie uvedených účinkov telesnej vlny opíšem môj osobný príbeh: Od malička som mala problémy s kolennými kĺbmi – diagnóza znela *hypermobilita*, ktorou dnes trpí čoraz viac mladých ľudí. Jedno či druhé koleno sa mi od 9 rokov pravidelne dva-trikrát do roka vyvrtávalo, a to aj pri obyčajnej chôdzi na rovnom chodníku. Pri takomto stave som sa vyhýbala akejkolvek športovej aktivite, pretože ma desila predstava bolesti pri ďalšom vyvrtnutí a následnej niekoľkotýždňovej rekonvalescencie. Spevňovacie cvičenia od fyzioterapeuta pomáhali asi tak mesiac, kým ma cvičiť bavilo, no akonáhle som mala na cvičenie menej času, koleno sa vrátilo do pôvodného stavu. Podstúpila som aj operáciu kolena a bolo mi povedané, že si mám začať šporiť na titánové kĺby. Moje nohy

boli slabé, v tvare X, a po pár sto metroch chôdze som pociťovala bolesti v bedrovom kĺbe. Keď som mala 20, nevedela som si predstaviť, ako budem fungovať o desať-dvadsať rokov.

Pomocou Systému som sa najprv naučila vnímať svoje telo, čo mi pomohlo uvedomiť si, kde pri každodenných pohyboch robím chybu, ktorá spôsobovala môj stav. Moja terapeutka Eva Ružovičová – teraz už aj trénerka Systému celistvého vlnového pohybu, spoluautorka tejto knihy a kolegyňa – mi rázne vysvetlila, že vyhovárať sa na hypermobilitu a mať zároveň zdravé a silné telo nie je možné. Robili sme techniky na rozhýbanie kĺbov, všetko v spojení s častými pohybmi, akými sú vstávanie zo zeme a stoličky či obyčajné státie (asi ani netušíte, koľko ľudí má problémy sadnúť si a vstať zo zeme!). Všimla som si, že napriek tomu, že mám slabučké a hypermobilné šľachy a svaly na nohách, moje kĺby sú stuhnuté a neohybné. Kolená sú spojené so sebaistotou človeka – a tú som mala po psychickej stránke skoro na nule, kým som si uvedo-

mila, že to má úzky súvis s tým, ako vnímam svoje telo. Veď ako si môžem veriť, keď ma moje koleno zradí aj pri chôdzi na rovnej ceste?!

Okrem problémov s pohybovým aparátom ma sprevádzal celý život aj atopický ekzém, alergie a všemožné kožné problémy. Aj to malo za následok, že som sa vnímala veľmi skreslene. Obehala som každého možného bylinkára, liečiteľa i klasického lekára – no ak mi niečo pomohlo, tak väčšinou len chvíľkovo, a potom sa príznaky vždy vrátili.

Zdravotných problémov som mala viac, čím chcem zdôrazniť, že vek nehrá hlavnú rolu. Stav človeka závisí hlavne od toho, ako svoje telo vníma a používa.

Telesná vlna mi pomohla v prvom rade *vnímať telo* – uvedomiť si súvislosti medzi fyzickým a psychickým stavom. Potom sa začal niekoľkoročný proces každodennej práce s telom, ktorú už nikdy nezanechám. Výsledky sú ohromujúce a svedčia o sile a potenciáli tejto metódy: nohy sa mi po štyroch mesiacoch napravila, padnutá klenba sa zázračne vyrovnala, šľachy

a kĺby od prstov na nohách až po krčnú chrbticu začali byť ohybné a silnejšie, kožné problémy ustúpili, koleno sa mi už svojvoľne nevyvrtáva, bolesť hlavy kvôli krčnej chrbtici sa neobjavuje, menštruačné kŕče radikálne znížili svoju intenzitu. Ovládanie reči tela mi zjednodušuje komunikáciu s ostatnými – pri práci aj s blízkymi, a celkovo sa cítim vyrovnaná. Samozrejme, nie som žiadny guru sediaca na obláčiku, ktorému sa už v živote nevyskytujú takzvané problémy. No keď prídu, viem sa na ne odosobnene pozrieť a rozhodnúť sa, ako danú situáciu riešiť.

Čo presne znamená Systém celistvého vlnového pohybu?

Ucelený obraz o tejto ruskej pohybovej technike poskytuje pochopenie jeho názvu.

Systém: tento pojem znamená, že všetky techniky sú metodické, takže sa dajú rozfázovať a každý sa ich môže naučiť. Nejde o žiadne nevysvetliteľné čary. Sú to techniky usporiadané do metodických

postupov. Každý pohyb má svoj význam a vplyv na hormonálny či iný systém.

Celistvého: každý pohyb tejto techniky má niekoľko aspektov, ktoré vplývajú na človeka na úrovni fyzickej, emocionálnej, duchovnej, sexuálnej a dokonca aj finančnej. Vždy sa pracuje s mužským aj ženským princípom pohybu, lebo s pomocou duality sa dostávame do jednoty.

Vlnového: všetky techniky sú postavené na základe telesnej vlny. Každý pohyb sa vykonáva celým telom, neoddeľujú sa jednotlivé časti tela od seba. Napríklad keď sa sústreďujeme na spevnenie šliach a svalov zápästia, pohyb zákonite prechádza až cez chodidlá.

Pohybu: toto slovo najlepšie vyjadruje citát od ďalšieho majstra pohybu Moshé Feldenkraisa: „Pohyb je život. Život je proces. Zlepši kvalitu procesu a zlepšíš kvalitu samotného života.“ Pohyb je život. Ak sa niečo nehýbe, nastáva stagnácia, ktorá vedie ku smrti – jednotlivých buniek aj celého organizmu. Inými slovami, na to, aby sme si mohli užívať život, musí byť naše telo neustále v pohybe, a to

kvalitnom pohybe. Každý z nás sa hýbe, no spôsob, akým sa hýbeme, je väčšinou prípadoch nekvalitný. Problémy s pohybovým aparátom, bolesti a stuhnutosť v tele sú toho dôkazom.