

Podręcznik
prawidłowej
postawy



Lora Pavilack, Nikki Alstedter

Podręcznik prawidłowej postawy



40 prostych i dynamicznych ćwiczeń, które przywracają zdrowie i sprawność, eliminują ból kręgosłupa, dają pewność siebie i równowagę psychofizyczną



REDAKCJA: Ewelina Kuryłowicz
SKŁAD: Dorota Sikora
PROJEKT OKŁADKI: Dorota Sikora
TEUMACZENIE: Agata Parafjańczuk

Wydanie I
Białystok 2021
ISBN 978-83-8168-710-2

Tytuł oryginału: *Pain-Free Posture Handbook: 40 Dynamic Easy Exercises to Look and Feel Your Best*

Copyright © 2016 by Lora Pavilack and Nikki Alstedter

© Copyright for the Polish edition by Wydawnictwo Vital, Białystok 2020
All rights reserved, including the right of reproduction in whole or in part in any form.

Wszelkie prawa zastrzeżone. Bez uprzedniej pisemnej zgody wydawcy żadna część tej książki nie może być powielana w jakimkolwiek procesie mechanicznym, fotograficznym lub elektronicznym ani w formie nagrania fonograficznego. Nie może też być przechowywana w systemie wyszukiwania, przesyłana lub w inny sposób kopiowana do użytku publicznego lub prywatnego – w inny sposób niż „dozwolony użytek” obejmujący krótkie cytaty zawarte w artykułach i recenzjach.

Książka ta zawiera porady i informacje odnoszące się do opieki zdrowotnej. Nie powinny one jednak zastępować porady lekarza ani dietetyka. Jeśli podejrzewasz u siebie problemy zdrowotne lub wiesz o nich, powinieneś skonsultować się z lekarzem, zanim rozpoczniesz jakikolwiek program poprawy zdrowia czy leczenia. Dołożono wszelkich starań, aby informacje zaprezentowane w tej książce były rzetelne i aktualne podczas daty jej publikacji. Wydawca ani autor nie ponoszą żadnej odpowiedzialności za jakiegokolwiek skutki dla zdrowia, mogące wystąpić w wyniku stosowania zaprezentowanych w książce metod.



15-762 Białystok
ul. Antoniuk Fabr. 55/24
85 662 92 67 – redakcja
85 654 78 06 – sekretariat
85 653 13 03 – dział handlowy – hurt
85 654 78 35 – www.vitalni24.pl – detal
strona wydawnictwa: www.wydawnictwovital.pl
Więcej informacji znajdziesz na portalu www.odzywianie24.pl

PRINTED IN POLAND

*Dedykujemy tę książkę
wszystkim naszym klientom,
którzy przekazali nam o wiele więcej wiedzy,
niż my kiedykolwiek mogłybyśmy
przekazać im.*





Spis treści

Przedmowa	9
Wstęp	13
Część 1	
Podstawy postawy	21
Rozdział 1 Stój prosto	19
Rozdział 2 Czym jest prawidłowa naturalna postawa?	31
CZĘŚĆ 2	
Codziennie nawyki i ćwiczenia poprawnej postawy	51
Rozdział 3 Ćwiczenia w domu	55
Rozdział 4 Ćwiczenia w pracy	93
Rozdział 5 Ćwiczenia na trasie	121
Rozdział 6 Dobre nawyki w pracy nad prawidłową postawą	151
Źródła	165
Bibliografia	166
Podziękowania	167
O Autorkach	169



Przedmowa

Postawa to o wiele więcej niż siedzenie lub stanie prosto. Składa się na nią wiele innych czynników takich jak pewność siebie, poruszanie się z gracją, skupianie się na prawidłowej biomechanice ciała niezależnie od tego, czy właśnie pracujesz, odpoczywasz, bawisz się lub uprawiasz sport.

Pracując jako kręgarz, na co dzień mam do czynienia z badaniami postawy, zakresu ruchu, a nawet stanem poszczególnych kręgow. Badania postawy pozwalają wyrobić sobie opinię o ogólnym stanie organizmu. To takie okno, przez które doskonale widać, w jakim stanie jest nie tylko sam kręgosłup, ale i to, co rządzi ciałem. Mowa oczywiście o układzie nerwowym. Kiedy zakres ruchów kręgosłupa jest nienaruszony i nic nie blokuje zdrowego działania nerwów, nasze ciała mogą same się uleczyć.

Jednym z najpowszechniejszych schorzeń w obecnych czasach jest UCS (Upper Cross Syndrome, czyli Zespół górnego skrzyżowania). Dotyka on zazwyczaj ludzi garbiących się przy komputerach, z wyciągniętymi do przodu rękoma, spędzających godziny z głową wysuniętą ku przodowi, ze skulonymi ramionami i wypchniętymi w tył łopatkami. Jeśli nic się z tym nie zrobi,

przyjmowanie takiej pozycji finalnie doprowadzi do zwyrodnień kręgosłupa, co z kolei może wywołać mnóstwo schorzeń innych organów.

Kiedy cały dzień siedzisz w złej pozycji, a do tego jeszcze, no właśnie, siedzisz i stosujesz typową amerykańską dietę, kryzysy zdrowotne, choroby i nieodwracalne zmiany w organizmie masz jak w banku. Podam ci przykład. Ktoś może cierpieć na chroniczne bóle głowy, spowodowane stałym napięciem w okolicach karku, kiedy mięśnie szyi poddawane są zbyt dużemu naprężeniu w wyniku podtrzymywania stale wysuniętej do przodu i ku dołowi głowy. Dotkliwe bóle pleców także mogą być spowodowane siedzącym trybem życia, niedostateczną aktywnością fizyczną i nadmiernym spięciem mięśni biodrowych.

Według American Academy of Family Physicians (*Ame-rykańska Akademia Lekarzy Rodzinnych*) **aż dziewięciu na dziesięciu dorosłych Amerykanów na pewnym etapie życia będzie doświadczać bólu dolnej części pleców. Jest to jeden z najczęściej występujących powodów spadku produktywności i zwolnień chorobowych. To właśnie dlatego, tak wiele firm inwestuje w biurka, przy których można siedzieć lub stać a także zachęca swoich pracowników do robienia sobie przerw na krótkie spacer. To ruch sprawia, że kręgi mogą skutecznie podtrzymywać wszystkie narządy biorące udział w procesie przemieszczania się składników odżywczych w organizmie i eliminacji produktów ubocznych procesu przemiany materii. A zatem ruch sam w sobie jest absolutnie konieczny, aby zachować zdrowe ciało z dobrze funkcjonującym kręgosłupem i układem nerwowym.**

Metoda GYROTONIC®, pilates czy joga to naprawdę dobry pomysł na rozpoczęcie pracy nad własną postawą. A zdrowa

postawa, jak wiele rzeczy w naszym życiu, to coś, co wymaga regularnych ćwiczeń. Pomyśl, nie założyłbyś sobie przecież aparatu na zęby na jeden dzień i oczekiwał, że to wystarczy, żeby wyprostować zgryz. Nie oczekuj zatem, że twoja postawa poprawi się z dnia na dzień.

W tej książce znajdziesz wiedzę i potężną dawkę motywacji, dzięki którym będziesz w stanie zmienić nie tylko swoje nastawienie, ale także nawyki w poruszaniu się. Od razu staniesz się bardziej świadom postawy, jaką przyjmujesz, a czytając tę książkę stopniowo przywrócisz swojemu ciału odpowiednie ułożenie i kształt. Lora i Nikki to liderki w tej branży, które pomogły ogromnej rzeszy zadowolonych klientów. Dzięki nim i ty będziesz mógł zmienić swoje życie. Bruce Lipton, ojciec epigenetyki, powiedział kiedyś: „Twoje geny mogą być amunicją, ale to twoje środowisko pociągnie za spust. To ty kontrolujesz swoją postawę, sposób, w jaki się ruszasz i styl życia. A ta książka jest pierwszym krokiem do zbudowania lepszej wersji siebie. Życzę ci, aby ta podróż była dla ciebie jak najpiękniejsza. Namaste”.

dr Elizabeth M. Wisniewski, DC, CMT, RYT
Wizjonerka, nauczycielka jogi, kręgarz



Wstęp

Jako dzieci spędzamy całe dnie na zabawie, bieganiu, skakaniu. A potem idziemy do szkoły i przez większość dnia siedzimy w ławkach. I tak zaczyna się cykl siedzącego trybu życia, który kontynuujemy jako dorośli, kiedy wgapiamy się w ekrany komputerów od dziewiątej do siedemnastej, kiedy tkwimy w korkach siedząc w naszych samochodach i kiedy wracamy do domu tylko po to, żeby zasiąść na kanapie przed telewizorem. Jako społeczeństwo za dużo czasu spędzamy siedząc na pupach. Po prostu. A co z tego mamy? Ból. Bola nas plecy, karki, szyje. Może o tym nie wiesz, ale w Stanach Zjednoczonych chroniczny ból dolnych partii pleców jest główną przyczyną niepełnosprawności. Co więcej, eksperci z American Academy of Pain Medicine (Amerykańska Akademia Leczenia Bólu) zakładają, że aż sześćdziesiąt do osiemdziesięciu procent Amerykanów na jakimś etapie życia doświadczy problemów z kręgosłupem.

Jako nauczycielki metody Franklina, GYROTONICS®, czy pilatesu, niemal codziennie mamy do czynienia z klientami, którzy doświadczają bólu pleców i marzą o tym, żeby móc

swobodniej się poruszać. Jesteśmy pewne, że w tym przypadku powrót do naturalnej, prawidłowej postawy jest kluczowy.

Postawa jest czymś tak integralnym z posiadaniem ciała, jako takiego, że większość ludzi w ogóle nie zwraca na nią uwagi. Nie zauważamy nawet, że z naszą posturą jest coś nie tak i nie zdajemy sobie sprawy, że jej zmiana może wymiernie wpłynąć na jakość naszego życia. A jednak. Prawidłowa postawa pozwala na wyeliminowanie bądź zmniejszenie bólu, pomaga w prawidłowym funkcjonowaniu organów i sprawia, że czujesz się sprawniejszy, masz więcej energii i równowagi. Co więcej, nie tylko *czujesz* się pewny siebie i piękny, ale tak właśnie *wyglądasz*, ponieważ świadomie lub nie, to właśnie twoja postawa jest pierwszym, co zauważają inni ludzie.

Nigdy nie jest za późno, żeby zacząć pracować nad swoją posturą. Prawda jest taka, że nam dwóm to też zajęło całe lata. Nikki odkryła, że cierpi na łagodną skoliozę, co skłoniło ją do nauki tańca, ćwiczeń, poszukiwania sposobów na uleczenie się, energetycznej pracy z ciałem i MR (myofascial release, masaż mięśniowo-powięziowy, nazywany potocznie „wałkowaniem” – przyp. tłum.) Dziś żyje bez bólu. Lora natomiast przez ponad dziesięć lat była profesjonalną tancerką a ból szyi i pleców towarzyszył jej przez cały ten czas. Kiedy odkryła, w jaki sposób to, jak układa się jej ciało wpływa na odczuwanie bólu, zaczęła sobie powoli z nim radzić.

Obie przebyłyśmy długą drogę od tych naznaczonych bólem dni i ty możesz zrobić to samo. Potrzebujesz codziennej praktyki, aby nauczyć się naturalnie zachowywać prawidłową postawę, ale nie przejmuj się, to nie musi ani trudne, ani skomplikowane. Kluczowa jest konsekwencja.

W tej książce znajdziesz opisy ćwiczeń, które możesz wykonywać w domu, w pracy i w drodze z jednego miejsca do drugiego, tak, abyś mógł pracować nad swoją postawą o każdej porze dnia. Dajemy ci narzędzia, które cię zainspirują i pomogą wzmocnić ciało, ducha i umysł. Nauczysz się, w jaki sposób postawa wpływa nie tylko na twoje ciało, ale i na emocje i jak znaleźć naturalne ułożenie własnego ciała.

A teraz usiądź prosto. Wyciągnij się. Weź głęboki wdech. Delikatnie wykonaj ruch ramionami w dół i do tyłu, jakbyś chciał odepchnąć je od uszu. Wydech.

Zaczniemy.

CZĘŚĆ

1

PODSTAWY POSTAWY

Stój prosto

W świecie rządzone przez technologię, w naszym siedzącym trybie życia bezwzględnie trzeba ponownie odnaleźć sposób, w jaki powinny funkcjonować nasze ciała. Twoja postawa opowiada historię twojego życia i często jest to opowieść pełna stresu, bólu i całych godzin spędzonych w pozycji siedzącej. Zmieniając postawę, możesz zmienić tę historię i sprawić, że dobrze się skończy.

Co wpływa na postawę?

Ludzkie ciało jest stworzone do ruchu. Jeszcze nie tak dawno temu większość z nas pracowała na roli uprawiając pola i hodując zwierzęta. Dzisiaj siedzimy. Siedzimy przy komputerach. W samochodach. I na kanapach. Od świtu do zmierzchu gapimy się w ekrany komputerów i telewizorów.

Najgorsze jest to, że im więcej siedzisz, tym więcej chcesz siedzieć. Zła postawa i siedzący tryb życia powodują swoistą

kompresję kręgosłupa i osłabiają najważniejsze mięśnie, więc nawet, kiedy w końcu zdecydujesz się na to, żeby wstać i trochę się poruszać, od razu robisz się zmęczony i zaczynasz odczuwać ból. Wiesz dlaczego? Bo przez te wszystkie lata siedzenia, twoje ciało straciło swoją siłę i mobilność. Nasze mózgi są tak skonstruowane, żeby stawać się coraz lepsze w tym, co stale robimy. A co robi większość z nas przez cały dzień? Siedzi.

Co więcej, ogromna większość z nas rusza się w niezdrowy sposób, bo nie chce nam się zająć problemami z postawą w trakcie wykonywania codziennych zadań. Na przykład, jeśli człowiek jest ranny, chory, w ciąży, albo po prostu ma zeszywniałe mięśnie, bo za długo siedział, ciało będzie robiło wszystko, żeby skompensować ten brak równowagi. I, co oczywiste, ma to ogromny wpływ na postawę. Bardzo często sprowadza się to do tego, że nieodpowiednie mięśnie zabierają się za robienie roboty tych sztywnych, a to prosta droga do kontuzji i bólu.

To, jak się czujesz, też ma ogromny wpływ na twoją postawę. Co robisz, żeby poczuć się silny i pewien siebie? Może uprawiasz jakiś sport? A może wystarczy spędzenie czasu z rodziną i przyjaciółmi? W naturalny sposób twoje ciało przyjmuje lepszą dla siebie pozycję, kiedy robisz coś, co sprawia ci przyjemność. A kiedy masz doła, jesteś chory czy zestresowany, będzie to widoczne w postawie twojego ciała. A kiedy przygniatają cię emocje, twojemu ciału też trudniej się wyprostować.

Nasze mózgi są niesamowite. To dzięki nim potrafimy grać na instrumentach, czy mówić w obcych językach, więc możesz spokojnie liczyć na to, że będziesz w stanie nauczyć się, jak przyjmować poprawną postawę i zrobić z tego nawyk. Przecież nie jest tak, że pewnego ranka po prostu obudziłeś się ze złą postawą.

Wypracowałeś ją sobie przez wszystkie przeżyte do tej pory dni. Pamiętaj jednak, że każdy dzień, który jeszcze ci pozostał, możesz wykorzystać na wprowadzenie w swoje życie pozytywnych zmian.

W jaki sposób wpływa na ciebie postawa ciała?

Zdrowe, stabilne ułożenie ciała pozwala ci siedzieć, stać i poruszać się bez bólu, ale to nie wszystko. Ma to też wpływ na biologiczne funkcjonowanie organizmu, poprawia krążenie, usuwa nadmierny ucisk z organów wewnętrznych i pozwala płucom na odpowiedni zakres ruchów podczas oddychania. A kiedy czujesz się dobrze na ciele, ma to ogromny wpływ na to, jak czujesz się na umyśle. A zatem, poprawna postawa ma wpływ także na jasność myśli i poczucie pewności siebie.

A co się dzieje, kiedy ułożenie twojego ciała pozostawia wiele do życzenia? Bolać cię mięśnie i stawy, bo każesz im poruszać się w niezdrowy dla nich sposób. A to powoduje przemęczenie i brak komfortu, co przekłada się na twoje myśli i emocje.

Postawa i oddech

Dobra postawa zaczyna się od świadomego zauważenia własnego oddechu. Czy zdarza ci się siedzieć przez długie godziny zgiętym w pół, wstrzymując oddech? A może bierzesz płytkie wdechy,

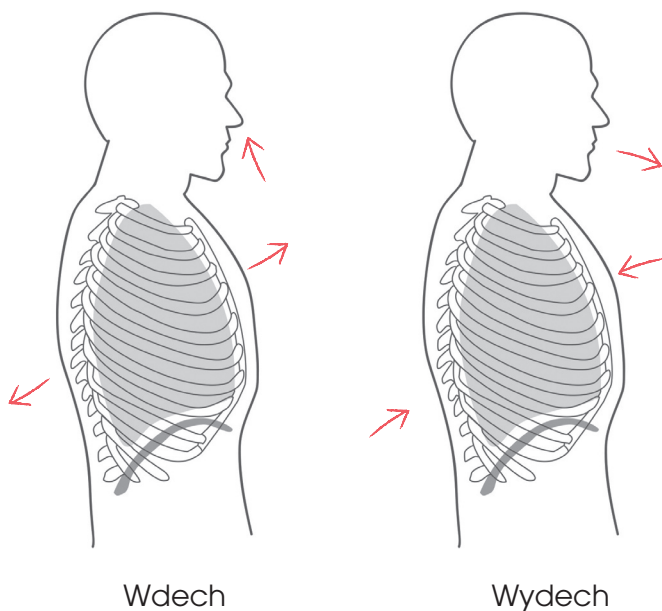
angażując w to tylko mięśnie szyi i ramion? Taki sposób oddychania nie jest dobry ani dla twojej postawy, ani dla zdrowia w ogólności. Jeśli zaczniesz robić ćwiczenia oddechowe, będziesz w stanie poprawić nie tylko to, w jaki sposób zachowuje się twoje ciało, ale również to, jak się czujesz, jaki masz nastrój. Głębokie oddechy sprawiają, że uruchamia się przywspółczulny układ nerwowy, który odpowiada za odczucie relaksu i odprężenia a także wspiera trawienie.

Ze wszystkich mięśni w ludzkim ciele to przepona odgrywa najważniejszą rolę w procesie oddychania. To duży, szeroki mięsień, ukształtowany jak spadochron. Jest on przyłączony do wewnętrznej części żeber i oddziela górną część klatki piersiowej od dolnej. Spięcie przepony pozwala płucom na rozszerzenie się i pobranie powietrza.

Kiedy będziesz robić ćwiczenie opisane poniżej spróbuj wy czuć swoją przeponę. Wyobraź sobie, jak działają mięśnie odpowiedzialne za oddychanie. Weź trzy głębokie oddechy i sprawdź, w jaki sposób wpłynęło to na twoją postawę.

Ćwiczenie oddechowe

- Delikatnie wciągnij powietrze nosem, jakbyś czuł świeży, górski wietrzyk. Skieruj powietrze w przód, w tył i na obie strony przepony i żeber.
- Wypuść powietrze wydając dźwięk przypominający „haaa”. Tak, jakbyś swoim oddechem chciał zaparować lustro. Pamiętaj, żeby rozluźnić przy tym szyję i szczękę. Zauważ, że mięśnie brzucha zaczynają działać, zbliżając do siebie żebra, kiedy wypychają powietrze z klatki piersiowej. Zwróć uwagę na to, w jaki sposób rozluźniają się mięśnie wzdłuż kręgosłupa.



- Weź wdech i zauważ, że przepona wypłaszcza się i przesuwa w dół. Poczuj, jak rozsuwają się żebra, pozwalając ci na zaczerpnięcie powietrza.
- Zrób wydech i zauważ, że przepona się rozluźnia, wypychając powietrze z płuc i zbliżając do siebie żebra.
- Weź wdech i poczuj, że twój kręgosłup się wydłuża, że ciśnienie pomiędzy kręgami się zmniejsza, robi się między nimi więcej miejsca. Powinieneś teraz poczuć się nieco wyższy.
- Zrób wydech, ale nie garb się. Zachowaj prostą pozycję i pamiętaj, że oddychanie wspiera zachowanie prawidłowej postawy.

Co zmienia zachowywanie prawidłowej postawy?

Zachowywanie prawidłowej postawy ciała wpływa na bardzo wiele sfer życia. W naszej kulturze próżno szukać wsparcia dla naturalnego dążenia naszych ciał do przybierania odpowiedniej formy, ale przy zastosowaniu kilku prostych technik będziesz mógł znów siedzieć, stać, pracować i bawić się w takiej pozycji, która jest dla Ciebie dobra i pozwala Ci żyć bez bólu. Poniżej znajdziesz listę korzyści, jakie może Ci przynieść zachowywanie prawidłowej postawy.

Chroń się przed kontuzjami

Kiedy próbujesz wykonać jakiś ruch, ale Twoja zła postawa sprawiła, że konieczne do tego mięśnie są zbyt słabe albo zbyt spięte, ciało zacznie kompensować niedostatki zmuszając do pracy inne mięśnie – takie, które nie są w optymalnej pozycji do wykonania tego właśnie ruchu. A kiedy zmuszasz mięśnie do robienia tego, do czego nie są przeznaczone, możesz spodziewać się kontuzji. Zachowanie prawidłowej postawy ciała będzie Cię strzec przed takimi kontuzjami.

Poczuj się i wyglądaj na wyższego

Kiedy przyjmiesz postawę, jaką naturalnie powinno mieć Twoje ciało, poczujesz się wyższy. A jeśli będziesz ćwiczyć codziennie, naprawdę staniesz się wyższy, bo kręgosłup przestanie się zginać i spinać. A kiedy zaczniesz zauważać korzyści płynące z kolejnych ćwiczeń, na pewno nie będziesz chciał przestać, bo będziesz się zastanawiać, jak wiele jeszcze możesz osiągnąć.

Zwiększ pewność siebie

Dobra postawa to prosta droga do pewności siebie. Jesteś lepiej przygotowany do zmierzenia się z każdym kolejnym dniem, jeśli poruszanie się nie sprawia ci bólu. Zmiana stosowanego języka ciała i zachowywanej postawy podświadomie wpływa na to jak myślisz i w jaki sposób podejmujesz decyzje. Zobaczysz, że twoja rodzina i przyjaciele zaczną zauważać twoje nowe, lepsze nastawienie do życia.

Bądź silniejszy

Napięcie jest wrogiem poruszania się. Kiedy w ciele brakuje równowagi zaczyna ono używać napięcia zamiast siły i elastyczności tylko po to, aby utrzymać cię na nogach. A kiedy ciało jest ustawione wzdłuż swojej naturalnej osi, możesz poruszać się bez problemów, używając do tego mięśni przeznaczonych do wykonywania tych konkretnych ruchów, więc ciało nie będzie musiało kompensować braków, zmuszając do pracy nieodpowiednie mięśnie. A to oznacza, że jeśli będziesz robić jakiegokolwiek ćwiczenia siłowe, będą one o wiele bardziej efektywne a poza tym, znacznie spadnie ryzyko kontuzji.

Popraw swoją równowagę

Twoje poczucie równowagi w dużej mierze zależy od tego, jakiego rodzaju informacje podróżują pomiędzy twoim ciałem a mózgiem poprzez układ nerwowy i rdzeń kręgowy. Prawidłowa postawa sprawia, że kręgosłup jest wydłużony i naturalnie zakrzywiony, więc te wszystkie informacje mogą płynąć nieprzerwanie i bez przeszkód. Ponadto, z mechanicznego punktu widzenia, łatwiej utrzymać równowagę, kiedy twoje ciało jest naturalnie

ułożone. Jest to o wiele trudniejsze, kiedy się garbisz czy wysuwasz na bok jedno z bioder.

Śpij lepiej

O wiele łatwiej zasnąć i nie budzić się w nocy, kiedy nie odczuwasz bólu czy napięcia mięśniowego. Zachowywanie naturalnej postawy pomaga poczuć się zrelaksowanym i odprężonym, i to nie tylko w nocy, ale też każdego dnia. Co więcej, spanie w odpowiedniej pozycji pozwoli ci naprawdę wypocząć i budzić się pełnym energii.

Żyj bez bólu pleców

Praktyka czyni mistrza, a zachowywanie prawidłowej postawy nie jest żadnym wyjątkiem. Praca nad postawą wzmocni mięśnie i więzadła znajdujące się wzdłuż kręgosłupa, więc łatwiej będzie zachować jego naturalne ułożenie. Im więcej będziesz ćwiczyć, tym będzie łatwiej, a w końcu zapomnisz, że kiedykolwiek się garbiłeś i przyjmowałeś pozycje, które osłabiały te mięśnie i więzadła, co w efekcie wywoływało ból pleców.

Popraw swoje wyniki w sporcie

Aby osiągać dobre wyniki w sporcie musisz utrzymywać równowagę, musisz być skupiony na celu i musisz mieć dobre wsparcie. Wszystko to możesz osiągnąć dzięki zachowaniu prawidłowej postawy. Twoja wytrzymałość wzrasta wprost proporcjonalnie do pojemności płuc i wydolności układu krążeniowo – oddechowego. Co więcej, niezależnie od tego, czy kopiesz piłkę, albo machasz rakieta tenisową, kiedy jesteś w lepszej formie, możesz to robić efektywniej, nie martwiąc się o kontuzje.

Pozycja stojąca

Żeby móc cokolwiek naprawić, najpierw musisz wiedzieć, co jest nie tak. Pomimo tego, że twoja postawa wpływa bez mała na wszystko, co robisz, większość ludzi nie byłaby w stanie opisać, w jaki sposób siedzi, czy stoi. Żeby temu zaradzić, stań w naturalny sposób, nie pozując i poproś kogoś, żeby zrobił ci dwa zdjęcia. Jedno z przodu i jedno z boku. Przypatrz się im dokładnie i odpowiedz sobie na poniższe pytania:

- Gdzie w stosunku do klatki piersiowej znajduje się twoja głowa? Powinna tkwić dokładnie po środku, wieńcząc kręgosłup, a kiedy ją podnosisz, podbródek powinien znajdować się nieco z tyłu.
- Czy twoje ramiona kierują się ku sobie? Ramiona powinny znajdować się w linii prostej z płatkami uszu, delikatnie otwierając klatkę piersiową.
- W którą stronę są skierowane twoje dłonie? Obie długie kości ramienne powinny kierować się na zewnątrz, sprawiając, że dłonie wystają ku górze w linii prostej z ramionami, otwierając klatkę piersiową.
- Czy jedno ramię jest wyżej niż drugie? Obojczyki powinny układać się w jednej linii i tkwić równo ponad żebrami.
- Czy górna część pleców sprawia wrażenie zaokrąglonej? Mostek i cała klatka piersiowa powinny być otwarte, a żebra znajdować się ponad miednicą i dokładnie pod ramionami.
- Czy dolna część pleców jest wygięta lub zakrzywiona? Górna część mostka powinna być ułożona pionowo względem kości łonowej i nie przechylać się zbyt mocno ani w przód, ani w tył.

- Czy kiedy patrzysz na siebie z przodu, miednica wygląda równo? Kości miednicy powinny być obustronnie równe, położone na tym samym poziomie.
- Czy przeprostowujesz kolana? A może twoje nogi są krzywo ułożone? Nogi powinny wyciągać się prosto, od stawu biodrowego, poprzez ułożone centralnie kolano, z osią przechodzącą przez drugi palec stopy.
- Czy waga twojego ciała rozkłada się równo na obu stopach? Waga powinna rozkładać się równo w trójkącie utworzonym przez mały palec stopy, piętę i duży palec. Kostki nie powinny ani wystawać na zewnątrz, ani uciekać do środka.

Ułożenie ciała

Już wiesz, jak to jest, kiedy postawa ciała nie jest prawidłowa. A jak myślisz, jak czułoby się twoje ciało, gdyby wreszcie przyjęło naturalną dla siebie pozycję? Możesz się tego dowiedzieć. Stań w zrelaksowanej pozycji opierając plecy o ścianę. Twoja głowa, łopatki i pośladki powinny dotykać ściany, a pięty być ustawione w oddaleniu o pięć do dziesięciu centymetrów od krawędzi. Przyjmij tę pozycję i odpowiedz na poniższe pytania. Tam, gdzie to konieczne, wprowadzaj zmiany zgodne z „idealną pozycją”.

- Która część twojego kręgosłupa nie dotyka ściany? Idealna pozycja: szyja i dolna część pleców.
- Ile masz miejsca pomiędzy dolną częścią pleców a ścianą? Idealna pozycja: powinno być go wystarczająco dużo, żebyś mógł wsunąć dłoń pomiędzy plecy a ścianę. Jeśli tej przestrzeni jest

zbyt dużo, przyciągnij do środka mięśnie brzucha, żeby ją ograniczyć. A jeśli jest jej zbyt mało, delikatnie wypchnij do przodu miednicę, ale nie wypinaj brzucha.

- Czy twoje kolana są zablokowane? Idealna pozycja: wykonaj mikrozgięcie kolan. Oznacza to, że są one bardzo, bardzo delikatnie odblokowane. Pracuj mięśniami ud, aż poczujesz, że rzepki łagodnie się unoszą. Powinieneś poczuć, że staw kolonowy pracuje, ale nie powinieneś odczuwać „ciągnięcia”, czy dyskomfortu.
- Czy łopatki dotykają ściany? Idealna pozycja: łopatki powinny opierać się o ścianę bez konieczności wyciągnięcia szyi czy innych partii kręgosłupa.
- Czy tył głowy wygodnie opiera się o ścianę? Idealna pozycja: głowa powinna delikatnie dotykać powierzchni ściany.

A teraz spróbuj odsunąć się od ściany cały czas zachowując przyjętą pozycję. Właśnie tak powinno stale wyglądać twoje ciało. Jeśli będziesz wykonywać codzienne czynności zachowując tę postawę, zauważysz, że powoli zaczniesz zmieniać sposób, w jaki się poruszasz. Twoje ciało wie, co jest dla niego najlepsze, więc ćwicz prawidłową postawę tak długo, aż jej przyjmowanie stanie się nawykiem. A jeśli zdarzy ci się zapomnieć, jak powinna ona wyglądać, zawsze możesz stanąć przy ścianie, żeby sobie przypomnieć.

Czym jest prawidłowa naturalna postawa?

Prawda jest taka, że dla każdego z nas odpowiedź będzie nieco inna. Żeby móc sobie na to pytanie odpowiedzieć, będziesz musiał poświęcić trochę czasu na analizowanie sposobu poruszania się, na rozwinięcie nowego rodzaju uwagi i na zmianę dotychczasowych nawyków. Na początku może się okazać, że wcale nie jest ci wygodnie, a jednak przyjmowanie naturalnej postawy powinno przychodzić... no właśnie, naturalnie. Jeśli tak nie jest, to nie zadziała.

Mity o postawie

Kiedy byłeś dzieckiem niemal na pewno słyszałeś, że masz się nie garbić, stać prosto i wyciągać ramiona w tył. Te wszystkie rady były udzielane w dobrej wierze, ale tak naprawdę ich stosowanie wcale nie wpływa dobrze na postawę. Dlaczego? Bo prawidłowa postawa jest dynamiczna, a nie statyczna. Chodzi w niej o ruch, a nie o powstrzymywanie się od niego. Pozwól, że opowiemy ci o kilku mitach, które mogą powodować, że nie możesz uwolnić się od bólu.

Mit 1. Osiągnięcie i zachowanie prawidłowej postawy jest trudne. Z mechanicznego punktu widzenia to bzdura. Zachowywanie prawidłowej postawy wymaga w istocie mniej wysiłku, niż kultywowanie tej złej. Tak, jasne, wyzwaniem może być zmiana schematów, które stosowałeś przez większość życia, ale jeśli tylko się postarasz, będziesz w stanie zmienić każdy nawyk. Zrób listę realistycznych i łatwo mierzalnych celów do osiągnięcia i zobaczysz, że krok po kroku zaczniesz zastępować złe nawyki dobrymi. A wtedy okaże się, że to wcale nie takie trudne.

Mit 2. Wciąganie miednicy chroni plecy. Naturalne zakrzywienie kręgosłupa działa jak sprężyna, absorbując energię i podtrzymując masę ciała. Wciąganie miednicy sprawia, że kręgosłup zakrzywia się w drugą stronę, co jest dla niego nienaturalne. To tak, jakbyś chciał, żeby złamana sprężyna absorbowała energię. Jeśli ciału zabraknie podparcia kręgosłupa, zacznie używać mięśni pleców do podtrzymania masy ciała, a to nie jest ich zadanie. Efekt jest taki, że kiedy próbujesz podnieść coś ciężkiego, doznajesz kontuzji kolan i wystarczy, że za szybko albo za mocno odwrócisz głowę, by nadwyrężyć mięśnie szyi.

Mit 3. Silne mięśnie brzucha wpływają na zachowanie prawidłowej postawy. Treningi *core*, czyli mięśni postawnych są nieustannie w modzie. Problem polega na tym, że większość ludzi nie rozumie, czym tak naprawdę jest ów *core*, które mięśnie tak naprawdę odpowiadają za postawę. Wydaje im się, że jeśli mają na brzuchu sześciopak, to już mają silne mięśnie postawne. Ale do ich grupy zaliczają się także mięśnie dna miednicy, przepona, wybrane mięśnie pleców, mięśnie lędźwiowe i wiele innych. Jeśli masz mocne mięśnie brzucha, ale mięśnie pleców są słabe, nie tylko nie wypracujesz poprawnej postawy, ale też narazisz się na ból.

Mit 4. W dobrej postawie chodzi o to, żeby wypychać ramiona w dół i do tyłu. To jedna z pierwszych rzeczy, które robią ludzie chcący poprawić swoją postawę. Wypychają ramiona w tył i przytrzymują je w taki sposób. A tymczasem taka pozycja destabilizuje stawy ramienne i zwiększa napięcie w mięśniach szyi. Co więcej, nie jest łatwo ją utrzymać, więc dość szybko znów zaczynasz się garbić. Kiedy zaczniesz pracować nad swoją postawą, jako całością, zobaczysz, że ramiona same znajdą dla siebie odpowiednią pozycję.

Mit 5. Masz dobrą postawę, jeśli możesz stanąć naprawdę prosto. Kiedy nie masz świadomości tego, jak naprawdę powinna wyglądać twoja naturalna postawa i zmuszasz się do tego, żeby stać prosto, robisz sobie krzywdę. Nie możesz traktować kręgosłupa jak filaru czy kolumny. Chyba, że chcesz ograniczyć swoją mobilność i zacząć poruszać się jak robot. Nasze kręgosłupy są zakrzywione nie bez powodu. W ten sposób łatwiej mogą absorbować energię. Dbanie o odpowiednie zakrzywienie kręgosłupa

jest konieczne dla zachowania prawidłowej postawy i dla jego zdrowia.

Mit 6. Zła postawa ma genetyczne źródło i nie można tego zmienić. Jeśli uwierzysz w to, że nic nie możesz zmienić, tak właśnie będzie. A jeśli uwierzysz, że możesz wypracować zmianę, no cóż... tak właśnie będzie. Niezależnie od tego, ile masz lat, twój mózg jest w stanie zmienić nawyki i nauczyć się nowych ruchów.

Mit 7. Garbienie się wcale nie jest takie złe. Niekiedy nawet supermodelki dostają pieniądze za garbienie się na okładkach magazynów, ale faktem jest, że efekty długotrwałego garbienia się mogą być naprawdę poważne. Powoduje ono obezwładniające bóle głowy i pleców. A prawda jest taka, że zła postawa ma wpływ na wszystko, od trawienia i krążenia po zdrowie psychiczne.

Mit 8. Praca przed komputerem nie jest wymagająca fizycznie. Nie, no jasne. Nie musisz machać młotem czy dźwigać ciężkich pudeł, ale jeśli każdego dnia ładnych kilka godzin spędzasz zgięty przy biurku, twoje ciało nie jest w zbyt dobrym stanie. A już wiesz, że kiedy twoja postawa pozostawia wiele do życzenia, całe ciało nie jest zdrowe. Na szczęście jest sporo sposobów, jak choćby robienie sobie częstych przerw, czy praca na stojąco, na zachowanie i prawidłowej postawy podczas pracy biurowej.

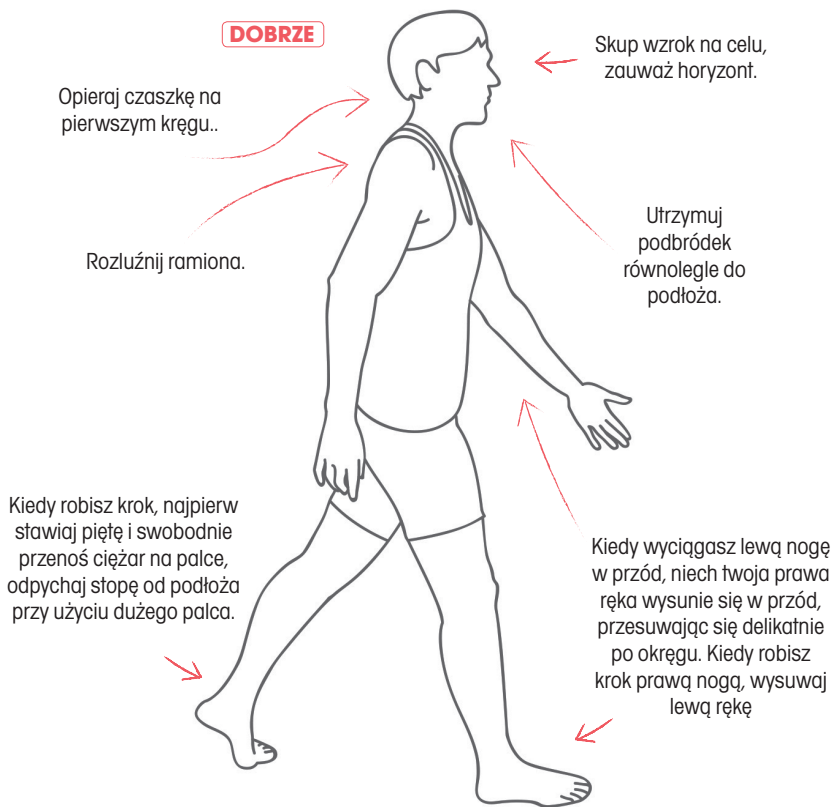
Mit 9. Postawa musi być świadomie zachowywana. Jeśli musisz stale o czymś pamiętać, nic z tego nie będzie. Nasze ciała są stworzone do ruchu, a równowaga i stabilność biorą się ze zrównoważonych, ale dynamicznych wzorców ruchowych, a nie z zamrożenia ciała w tak zwanej dobrej postawie. Kiedy przez

dłuższy czas pozostajesz w jednej pozycji twoje mięśnie i stawy są poddawane napięciom i przeciążeniom, co z kolei powoduje, że zaczynasz się poruszać w nie zrównoważony sposób. Prawidłowa postawa natomiast pozwala ci na swobodne ruchy w dowolnym kierunku.

Miit 10. Zachowywanie prawidłowej postawy oznacza, że nigdy się nie garbisz. Garbienie się i rozciąganie mięśni to naturalne ruchy, które możesz spokojnie wykonywać. Nie powinienes w żadnym z tych stanów pozostawać przez dłuższy czas, ale dobrze jest naprzemiennie je stosować. Poprawia to nawilżenie stawów i pozytywnie wpływa na ich ruchomość. Zastanów się przez chwilę, w jakiej jesteś pozycji, kiedy czytasz te słowa. A teraz „zwiń” całe ciało, kierując się w przód tak głęboko, jak tylko możesz. A potem wesprzyj stopy na podłodze i wyciągnij kręgosłup w górę. Powtórz tę sekwencję kilkukrotnie, a zobaczysz, że kiedy wrócisz do czytania, twoja pozycja będzie lepsza.

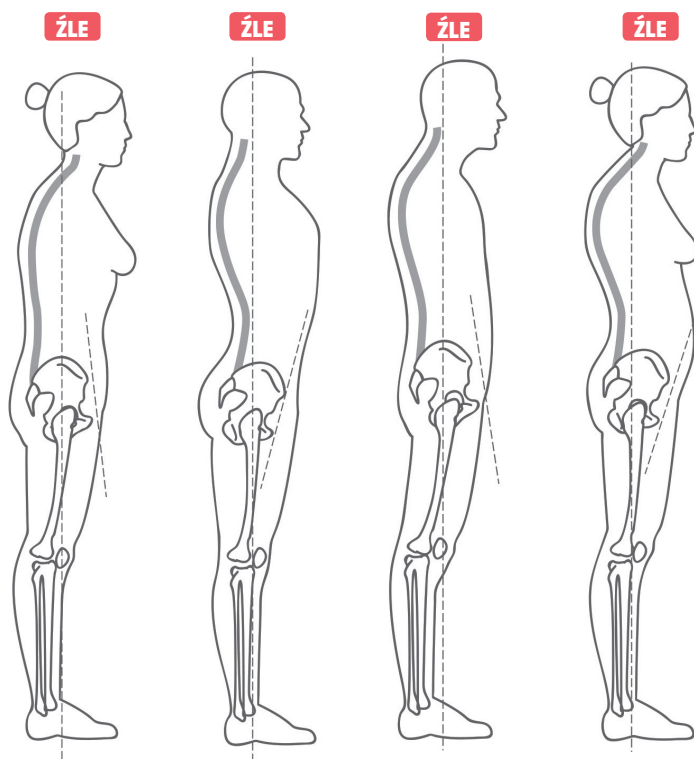
Chodzenie

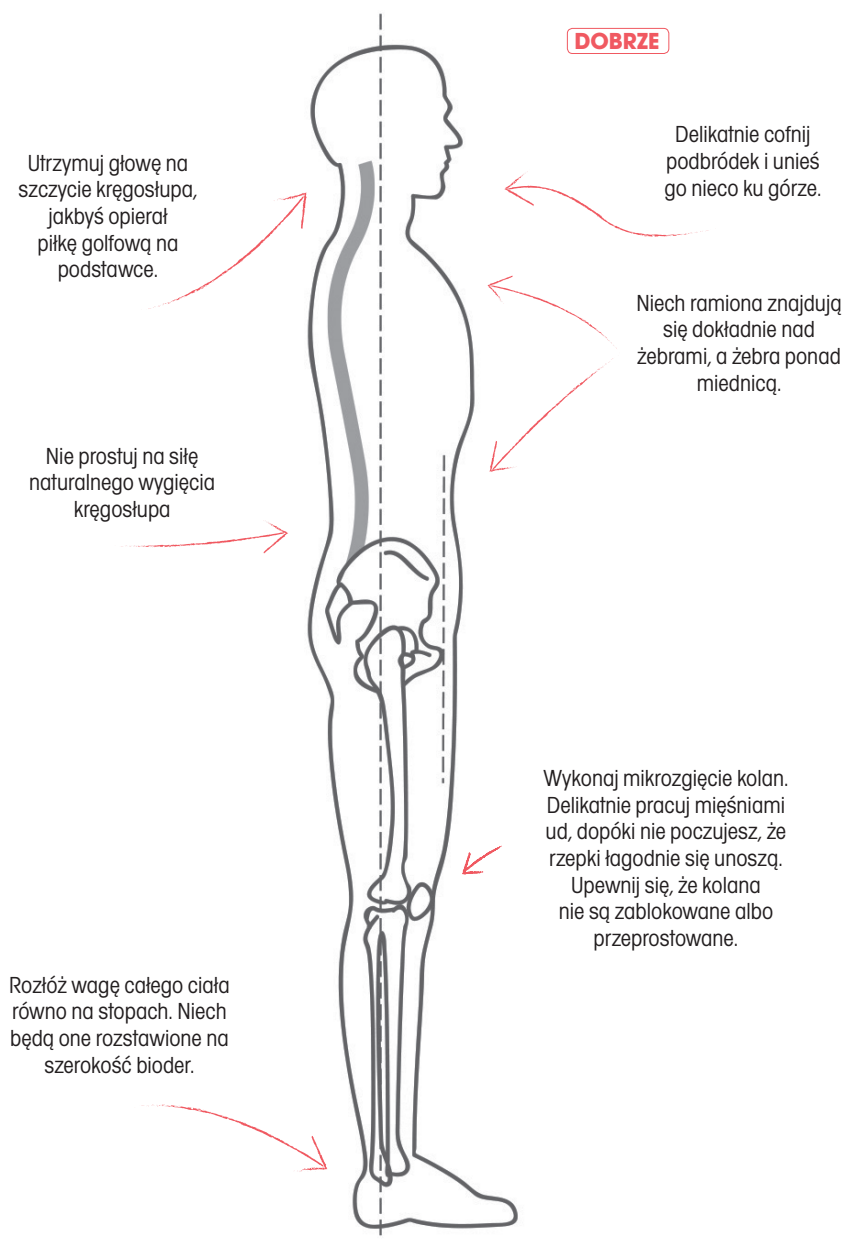
Twoje ciało potrzebuje ruchu, żeby utrzymać tkanki w dobrym stanie, zachować nawilżenie stawów i ich ruchomość. Chodzenie w dobrej postawie pomaga w zachowaniu odpowiedniego zakresu ruchu i obroni cię przed spędzeniem ostatnich lat życia opartym o chodzik, powłócząc stopami i ledwo się ruszając. Co więcej, kiedy chodzisz dynamicznie, z podniesionym czołem, zwiększa się nie tylko twoja pewność siebie, ale możesz także obserwować świat z większą uwagą.



Stanie

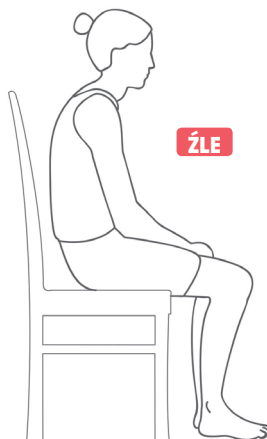
Stanie nie jest pasywne. To zajęcie wymagające wysiłku i energii, aby zachować równowagę w naturalnej pozycji. To ważne, żeby odnaleźć w sobie tę energię, bo stanie w złej pozycji może być przyczyną mnóstwa problemów. Obciąża ono stawy i kręgi, szczególnie kolana i kręgosłup. Może też mieć spory wpływ na mięśnie i sprawić, że nie będą odpowiednio działać, więc będziesz słabszy i mniej odporny na kontuzje.





Siedzenie

Wielu ekspertów zgadza się, że im więcej siedzisz, tym bardziej ryzykujesz zachorowanie na cukrzycę, choroby serca i inne choroby przewlekłe a w efekcie przedwczesną śmierć. Może się tak stać nawet, jeśli regularnie ćwiczysz. Powinieneś zatem zapomnieć o nawyku siadania i zacząć się ruszać. A kiedy już siadasz, weź pod uwagę poniższe wskazówki.



Cofnij ramiona i przesunij łopatki ku dołowi. Oprzyj ręce na kolanach, dłońmi do góry.

DOBRE

Delikatnie cofnij podbródek.

Miednica, klatka piersiowa i głowa powinny być w jednej linii, zgodnie z naturalnym zakrzywieniem kręgosłupa.

Siedz na kościach pośladkowych, środkową część pleców oprzyj o oparcie krzesła albo poduszkę czy zwinięty ręcznik.

Rozsuń nogi na szerokość bioder, stopy połóż płasko na podłodze.

