



Svět vzhůru nohama

Vše je najednou jinak, než jsme byli dosud zvyklí. Dostihla nás důrazná pobídka ke změně, a co víc, máme také pomyslný „prostor a čas“ vrátit se sami k sobě, zrevidovat svůj život. Kromě ponoru do vlastního nitra je ale zapotřebí také pohyb. Podle Petra Růžičky, učitele pohybových dovedností, je mezi sportem a pohybem notný rozdíl. Jak říká, tvrzení „Pohyb je život“ rozhodně není fráze.

Hýbat se dá kdekoli. Máte-li zahrádku, je to nyní tak trochu výhra. A jestli svých pár metrů zeleně nevládníte, lze se, pokud to aktuální situace dovolí, přemístit s rouškou do parku či lesa a protáhnout tělo tam. Ale i doma je možné vymyslet

spoustu pohybových aktivit s pomocí různých běžných předmětů, jako jsou míček, násada od smetáku, polštář a podobně. U mnohých z nás vyvstává výrazná potřeba soustředit se právě teď především na vnitřní (meditační) praxi. Je ale důležité nezapomínat ani na duši, ani na tělo.

Všechno se do nás zapisuje jako letokruhy, vše, co prožijeme, vše, s čím se na své cestě setkáme. S tímto vaším vyjádřením naprosto souzním. Kdysi jste se vydal cestou bojových umění, prakticoval jste kung-fu, judo, karate. Chtěl jste být vyrovnaný?

Ne, o vyrovnanosti jsem jako kluk nepřemýšlel. V šestnácti osmnácti letech nezačnete cvičit bojová umění, protože chcete být vyrovnaný. Prostě máte strach sami o sebe, o své blízké. Mnozí kluci mají touhu dominovat, chtějí si dokázat, že mají sílu, kape z nich testosteron. Vyrovnanost jim nic neříká. Ani mě tenkrát neříkala. Byla tam samozřejmě ta prvotní myšlenka a touha pod vlivem různých knih a filmů, kde mistr bojových umění všechny přemůže jedním prstem, dá jim lekci, a ještě

se u toho usmívá, ale byl jsem tenkrát totální, životem nezkušené koťátko, které teprve hledá, o čem život je.

„Když jste vnitřně v pohodě, situace týkající se ‚boje‘ přestanete přitahovat.“

A našel jste tenkrát v bojovém umění to, co jste hledal?

Imponovalo mi, ale když jsem pak v sobě zpětně zkoumal, proč jsem bojová umění vlastně dělal, došel jsem k tomu, že to byl opravdu jen strach. Báł jsem se, že mi někdo ublíží, a tak jsem se chtěl připravit. Ať chceme nebo ne, spousta činností, které v životě děláme, je daná tím, že se bojíme. Motivací je jen a jen strach. To není ideální. A může se to týkat jakékoli oblasti. Bojíme se, co řekne společnost, lidé kolem nás, bojíme se, že ztratíme své jistoty, zdraví, život. Strach ale ničemu nepomáhá. Blokuje tok života.

Dneska učíte pohybové dovednosti.

To, co se pohybově učím od svého učitele, což je izraelský rodák Ido Portal, je něco, co mi předtím nikdo neukázal a na co bych nikdy sám nepřišel. Jsem moc rád, že jsem ho potkal a že jeho styl můžu šířit dál – učit zase svoje studenty. Trvalo mi hodně dlouho, než jsem pochopil, jaký je rozdíl mezi „Pohybem“ a pohyby. Protože když mě někdo vidí na videu nebo v realu, navenek vidí jen pohyby. Ale Pohyb s velkým P, jak to vnímám já, je určitá nit, která se prolíná všemi věcmi, které učíme. Ido rád používá snadno dostupné nástroje. Prostě vezme tenisový míček a udělá s ním soubor úžasných pohybových cviků pro celé tělo. Vezme násadu od smetáku a udělá s ní totéž. Kdyby si teď vzal tuto židli, na které sedím, tak s ní vymyslí celý tréninkový systém, který bude dávat smysl a tělo bude nadšené. A o to jde.

„Role učitele netkví v tom, že vám dá komfort, většinou vám naopak rozkope realitu a postaví novou. A to se přesně stalo mně. Byl to totální převrat mého dosavadního života a zkušeností.“

V jakém rozpoložení jste se nacházel, když jste ho potkal?

Byl jsem totálně vyhořelý a vyčerpaný ze cvičení, které jsem v tu dobu dělal velmi intenzivně a dlouho. Šlo o CrossFit. Věnoval jsem se mu šest let, a jak je mým dobrým zvykem, víc než na sto procent.

K tomu jsem hodně pracoval, moc neodpočíval. Bylo zaděláno na průšvih. CrossFit je trénink s vysokou intenzitou, člověk se tím úplně zboří. Nějakou dobu to mělo skvělé výsledky, ale potom mě to začalo fyzicky dostihovat. A pak jsem jednoho dne zkolaboval. Za nějaký čas jsem náhodou někde na videu zahlédl Ido Portala. Připadal mi jako ufon tím, co dělá, s jakou lehkostí a přirozeností. A hned jeho první seminář, na který jsem jel, totálně rozbil moji dosavadní realitu. Do té chvíle jsem si myslel, že mám sílu, a neměl jsem ji. Že mám vytrvalost – tu taky ne. Neudělal jsem nic z toho, co po nás chtěl. Protože jsem předtím pěstoval jiný typ síly. Uvědomil jsem si, že to, co jsem předtím následoval, nebyla jediná pravda, která existuje. Otevřel mi oči.

Kdo Ido nezná a neviděl žádné jeho video, vlastně neví, o čem tady básníte. Jak byste jeho styl charakterizoval?

Ido vzal různé dovednosti a styly – taneční, bojové, sportovní – a podíval se, jak se lidé v jednotlivých stylech hýbou. Jakou dovednost, kvalitu pohybu a koordinační schopnost potřebují. Jaké fyzické předpoklady, vnímání soupeře a podobně. Na základě toho vytvořil drily, které všechny tyto dovednosti učí. Získáte například schopnost pohybovat se v prostoru a vidět soupeře, což se hodí na box, judo, fotbal, ping-pong a další aktivity. Jde o propojenost. Nejlepší přirovnání, které mám, je, že máte kostky lega, z nichž postavíte fotbalistu, pak ho rozeberete a postavíte tenistu. Zase ho rozeberete a uděláte plavce. Jsou to ty samé součástky. Ty kostky jsou pohyb, který je všemu společný a prolíná se pak vším, co děláte.

„Během života jsem prošel určitými procesy, které mě hluboce změnily jak fyzicky, tak mentálně. Hodně jsem se naučil a učím se pořád dál. Studium nikdy nekončí.“

Poradte, jak naslouchat svému tělu? Proč mu mnozí lidé nerozumějí?

Signály těla? Ano, ono mluví, my neslyšíme. Zpravidla. Naše smysly jsou většinou otevřené a obrácené pouze směrem ven. Potřebujeme se ztišit a obrátit pozornost do nitra. Co říká, často vůbec neslyšíme, nevnímáme, protože máme cíl, který nám někdo nasadil do hlavy. Že je potřeba vypadat jako někdo... Že budeme šťastnější, když... Ale to nemá nic společného s námi. Moje někdejší učitelka jógy říkala:

Tělo šeptá, mluví, a potom, když ho nikdo nevyšlyší, tak už jen řve. Pokud se však člověk nevykládá a nezpomalí, vlastně ani nemá šanci tyto jemné prvotní signály zachytit. Sám jsem příkladem toho, že můžete dělat takzvané zdravé věci a nemusíte být úplně v pohodě. Tím jsem si v minulosti prošel. Nepokládám se za úplně hloupého člověka, ale na to, co mě učí můj učitel Ido, bych sám v životě nepřišel. Potřebujete cvrkn do nosu.

Dal vám cvrkn i se dřepem? Jednoduchý, ale důležitý cvik, který učíte.

Přesně tak. Je to opravdu dobrá věc, funguje. K mému překvapení mi začal dělat dobře záhy poté, co jsem s ním začal. Zjistil jsem tenkrát, že díky tomu i jinak chodím, záda se mi uvolnila, protože se to všechno vlastně tak nějak uvolní samo, když takto trávíte každou chvíli. Moje máma mi napsala, že ji přestaly bolet záda, a proč jí to sakra nikdo neřekl už dříve? A přitom je to taková jednoduchá věc, dřepnout si.

Jak takový správný dřep vypadá? Opravdu by měly být obě plošky nohou na zemi?

Ano. Pokud nosíte dvacet let podpatky, tak to možná hned nepůjde. Ale postupem času ano. V této pozici se dá vydržet dlouho. Dřep rovná se odpočinková poloha, páteř nemá a ani nemůže být rovná jako pravítko. Tedy: ideálně plošky na zemi, nohy od sebe, záda zaoblením přirozeně kopírují situaci, vše se uvolňuje a relaxuje. Dělejte to, kdekoli je to možné a vhodné. Doma. V práci. Při čekání na MHD. V lese si dřepněte pod stromy. Začnou se dít změny.

Páteř prý má být jako šňůra perel. Jaké jsou další praktické rady a nápady?

Přesně tak. Jinak kromě dřepu je na páteř výborná třeba žízala, najdete ji na mých stránkách. Lehnete si na záda, na rovný terén, na podlahu nebo koberec. A lezete ve směru za hlavou, posouváte se vlněním – jedno rameno posunout, druhé rameno. Jako píďalka. Parádní věc na uvolnění páteře. Dále mi na tělo i duši extrémně prospělo meditační sezení. Když jsem začal sedět, první měsíce to bylo mučení. Ale když jsem pochopil, jak na to! Páteř, jak se píše v dávných textech, je jako sloupec zlatých mincí. Cítíte, že se o ni můžete opřít, a všechno ostatní může relaxovat. Když jsem to zažil poprvé, bylo



Petr Růžička je učitel pohybu. Prošel cestou jógy a bojových umění. Naučil se mávat s těžkou železnou koulí kettlebell a také se věnoval náročnému tréninku CrossFit. Když před osmi lety objevil nevšedního izraelského učitele pohybu Ido Portala, stal se jeho žákem. Od roku 2015 je jako jeden z mála na světě součástí Ido Portal Mentorship programu, který vychovává nové učitele.

Dech má obrovský potenciál, protože je spojený se stavem mysli. Klidný, přirozený dech je nesmírně důležitý. Když se vrátím v čase, vlastně mě mrzí, že jsem nezačal meditovat mnohem dřív. Trvalo mi pětadvacet let, než jsem pochopil, že to mám dělat. Medituju velmi intenzivně teprve půl roku. Hodinu dvě denně. Kdyby mi to všechno někdo vysvětlil dříve, byla by spousta věcí dost možná jinak. Ale mělo se to prostě stát právě takto.

Co můžeme očekávat na vašich lekcích?

Jde o skupinové lekce. Těším se, až je bude znovu možné praktikovat osobně. Nemáme zvlášť začátečníky a pokročilé, všichni jsou dohromady. Jako Montessori škola, kde se ti slabší „opírají“ o silnější. Trénink má určité oblasti, určité dovednosti, na které se v ten daný okamžik zaměrujeme. Jedna z nich může být třeba práce s partnerem, což je důležitá dovednost, jež procvičuje mimo jiné prostorové vnímání. Pak to může být individuální práce se sebou. Kupříkladu improvizace nebo taneční práce, ovládnání nějakého předmětu. Třeba balancujete s míčem na hlavě. Není to jednoduché, ale skvělé na páteř. Učíte se hýbat tělem, a hlavně páteří jinak než dosud.

„Dávám lidem nástroje, aby uměli pracovat se svým tělem, aby ho dokázali vnímat, upravit, zesílit. Aby věděli, jak se můžou hýbat, aby si neublížili a aby se Pohyb stal součástí jejich životů.“

Jak dlouhý čas je třeba, než se u člověka uděje zásadní změna, která je pro něj důležitá?

Měsíce. Kdy lidé poznají nějaký benefit? Už druhý den po skupinové lekci se probudí a budou tělo cítit jinak. Ale aby pochopili, co děláme, aby do sebe nasáli víc toho Pohybu, nejen pohybů – pro-

tože my děláme hodně pohybů a skrze ně se dostáváme k Pohybu – tak to trvá dlouho. Mám žáky, kteří jsou se mnou roky, a nesmírně si toho vážím. Když lidé věří a chápou to, co děláte, když se jim to líbí, nemají důvod odcházet. Chtějí svoje znalosti a dovednosti prohlubovat. Stane se to jejich životním stylem.

Ale jednou přece vylétnou z hnízda, ne?

Samozřejmě. Ale netrénuju lidi za nějakým cílem, učím je. Dávám nápady, ukazuji detaily. Strávíme hodně času výukou. Procvičováním také, ale je na nich, co s tím nástrojem, který jim dávám do ruky, udělají. A nástroje se neustále snažím vylepšovat. Ideálem je, aby vás žák jednoho dne už nepotřeboval. Aby se osvobodil a vylétl z hnízda. Ale ta důležitá změna, která má v člověku proběhnout, to chvilku trvá. Někdý hodně dlouho.

Ríkáte, že jsou cviky, které otevírají dveře, a cviky, které otevírají okna. V čem je rozdíl?

Opět to je „ldovina“. Cvik, který vám otevře okno, znamená, že se můžete skrz okno podívat ven. Je to moc fajn, možná krásný výhled, ale tam cesta končí. A dovednost, která vám otevře dveře, znamená, že za dveřmi je další místnost, kam můžete vejít, a ta má další spoustu dveří, jež se časem zase můžou otevřít. Je to cesta dál a dál. Snažím se pečlivě vybírat, co učím. Abych pomáhal otevřít dveře, ne se jen koukat skrz okno. Příklady takových oken jsou všude kolem nás. Bývají výborným lákadlem Instagramu, ale nejsou vlastně na nic jiného. Třeba stojka na jedné ruce. Vyžaduje velké úsilí, několik let práce. Obdivuhodná dovednost, ale nikam dál nevede. Kvůli tomu nebudu lepší hokejista. Nebudu lézt lépe po skalách. My také cvičíme rovnovážné polohy, ale věnujeme tomu určitý časový limit, pak to necháme být. Je potřeba si hrát, blbnout jako děti. Stačí je pozorovat, co dělají. Nevydrží dělat jednu věc dlouho, pak zkoumají další. A tím se zdokonalují v celkovém Pohybu. Neznamena to něco s urputností dělat, abych byl ten nejlepší, ale vnést tam lehkost a hravost. Jako do celého života.

Obrácené polohy, třeba stojka, mají jaký význam?

Všimněte si, že děti neustále někam lezou, něco přelézají, dělají kotouly, dávají ruce na zem. My dospělí už to neděláme,

to jako opiát. Musel jsem zastavit stopky, které pipaly konec meditace, a znovu jsem seděl, seděl a seděl. To je něco, co málokdo pochopí, protože se k tomu většina lidí neprosedí. Skončí dříve, než „to“ začne. Dvacet třicet minut je minimum. Abych se tam dopracoval, musím mít trpělivost a právě ten čas, což spousta lidí „nemá“, nebo to alespoň doposud byla jejich mantra.

„Během meditace musí tělo spočinout, nebýt v napětí, v tom je ten benefit. Jenže ono nespočine, pokud se člověk neustále kinklá, někde ho bolí, má napjatá záda.“

Jestě něco bychom neměli opominout?

Chůze. Chůze je přirozená a naprosto úžasná věc. Většina lidí ale nechodí přirozeně. A ani se přirozeně nechová, nejlí. Důvod, proč dnešní lidé chodí, je pouze lokomoce – přemístit se z bodu A do bodu B. Vůbec nevnímají, že chodí a jak chodí. Je potřeba vyndat sluchátka z uší, najít si inspirativní cestu a začít chodit vědomě. Vnímát, jak došlapuju, co dělá páteř, jak se hýbou ruce – to je zázračné. I doma na malém prostoru si můžete vyzkoušet vědomou, pomalou chůzi. Soustředte se na našlápnutí jedné nohy, pomalu na ni přeneste váhu a došlápněte. Vnímejte, jak se noha dotýká podlahy, opírá se o ni. Sledujte, jak se od země odlepí druhá noha a podle stejného postupu pokračujte s ní. Dál a dál. A nezapomeňte dýchat.

Je spousta rad, jak dýchat. Tedy jak?

ne máme k tomu důvod, Aspoň si to myslíme. A potom máme křehká zápěstí, náchylná na zranění. Navíc být vzhůru nohama, třeba ve stojce, je pro spoustu lidí ohromný stres. Najednou je všechno jinak. Bojíme se, že spadneme. Krev se valí do hlavy, máme divné pocity. Ale přiměřený stres není špatný. Člověka tlačí ke změně. Díky stojce se lidé naučí orientovat vzhůru nohama, což má příznivý dopad i na běžný život. Chci, aby si moji žáci osvojili všechny možné rovnovážné věci jenom proto, že se tak naučí pracovat se svým tělem jinak. Pochopí, jak to funguje. Otevrou se jim dveře.

Co považujete za největší pohybovou potíž dnešních lidí?

Děláme věci, které bychom neměli dělat. Myslím, že jeden z největších problémů

To je život. Často nás vyhaduje ze sedla proto, abychom se někam posunuli. Tlačí nás ke změně. Něco pochopit, uvědomit si, naučit se. Beru to jako vývoj. Jedna z velkých myšlenek, které nám Ido řekl, je: Nemoc je snaha těla vrátit se do rovnováhy. Je to tak.

Podstatnou část života jste byl „ajťák“ trávící čas raději u počítačů než ve skupině lidí. Teď je to naopak. Učíte a inspirujete druhé. Objevil jste na cestě skrze Pohyb sám sebe?

Byla to dlouhá cesta, ale stála za to. Kromě Ida, který mi otevřel obzor týkající se Pohybu a věcí kolem, mě k této změně před mnoha lety přivedla také manželka. Vždycky jsem měl představu, že budu mít ženu, která taky jako já hodně sportuje, běhá, drží diety – to bylo v době mých

tělo, zastaví se mysl. Což je důvod, proč se má sedět nehybně, myšleno v meditaci. Každopádně nechci dávat návody. Prostě musíte někde začít. Všichni máme jeden takový společný nešvar: syslíme informace, ale nepoučíme se z nich. Nakupujeme knihy, které nečteme, nebo mávneme rukou – to už přece vím. Nejdeme do hloubky. To je k ničemu. Tak nikdy neobjevíme benefity, jež se za tím vším skrývají. Víme všechno jen teoreticky, praxe nám uniká. Proto nerad dávám návody. Internet je plný rad, ale stejně nemáme lepší fyzický a mentální stav. Hromadění čehokoli neprospívá. Jde o hloubku, kvalitu a zažití. Pochopení a uchopení.

Kde se nacházíte právě teď na své cestě?

I když to možná vyzní jako fráze, hodně se snažím být tady a teď. Mám představu, co



Dřepy se dají dělat i při práci na počítači.



dneška je, že se neposloucháme, svoje tělo, svoji duši. Odpojili jsme se od toho, co jsme. Až moc používáme hlavu. Společnost nás do spousty věcí tlačí. Říká, jak se máme chovat, jak vypadat, co si oblékat a kupovat. A my zapomínáme vnímat sami sebe, svoje pocity, svoje potřeby. Naše materiální vyspělost je hodně vysoká, naše duševní vyspělost je ubohá. Soustředit se do nitra, je cesta, jak pochopit sebe i svět kolem.

Tím, že se věnujeme správnému pohybu, podporujeme i své zdraví, nebo ne?

Ano, ale nedával bych tam přímou úměru. Někdy můžete dělat všechno možné, ale stejně se vám určité věci stanou. Je tam mnoho dalších aspektů, včetně karmy.

urputných tréninků. Ale ona je úplně jiná. Uvědomil jsem si, že jsem za to vděčný. Ukázala mi jiný svět. Ráda vaří, výborně kombinuje design a barvy, je mistr ve svém oboru. To rozšíření obzorů mi nesmírně prospělo. Než jsme se poznali, díval jsem se jen na své dobře známé koleje. Jako slepý. A narození dcery pak s mým životem zahýbalo tím nejkrásnějším způsobem.

Každý má jinou cestu, jak se dobrat k tomu podstatnému, ale dá se něco „tůknout“?

Skrz tělo se dá dostat dovnitř. V textech o józe se píše, že mysl se nedá ovládnout přímo. Ale lze ovládnout tělo a skrz tělo se dá ovládnout mysl. Když se zastaví

chci studenty naučit, ale jsem ochotný to kdykoli změnit. A úplně stejně se chovám k sobě. Učím se pružně reagovat, než že bych měl nějaké nesplněné sny. Jsem spokojený s tím, co je. A snažím se tak žít každý den. Být dobrý člověk, manžel, partner, táta. Tohle je i způsob, jak věci předávám dál. Učit stojky a kliky je málo. Je potřeba víc. Vést lidi nejen v pohybovém směru, v tom fyzickém, ale aby to mělo přesah. Protože takto, možná, můžeme změnit společnost. Postupně, kousek po kousku, změnit sebe, své okolí, studenty, a ti pak změní zas ty kolem sebe. A teď je bezesporu na změnu vhodný čas...

Helena MÍKOVÁ
Foto: archiv Petra RŮŽIČKY