Zuzana Beranová

fyzioterapeutka, cvičitelka, autorka cvičení a knihy

Léčení pohybem

cesty ke zdraví

*Návod jak cvičit efektivně a s láskou ke svému tělu, aby se brzy dostavily radostné pocity zdraví*

Libor Beran

fyzioterapeut-cvičitel

autor obrázků

Markétka Grulichová

fyzioterapeutka- cvičitelka

cvičenka na obrázcích

Krnov 2016



Poděkování

Cvičení i kniha jsou společným dílem skvělých lidí, kterým děkuji za důvěru, trpělivost a osobní nasazení.

Jsi to ty, Markétko, má dcero, vzorná mámo, skvělá terapeutko a cvičitelko.

Jsi to ty, Libore, který se mnou kráčíš životem, jsi mou životní láskou, moudrým a trpělivým partnerem, inspirací a učitelem.

Járo, bráško, bez tebe by se toto cvičení k lidem nikdy nedostalo, tobě svou prací dokazuji, že si tvé důvěry a podpory nesmírně vážím. Nikdy tě nezklamu.

Děkuji za důvěru vám, cvičencům, jste to vy, pro které jsme cvičení vytvořili, a mohli tak zjistit, jak perfektně funguje. Stojíte s námi u zrodu další z cest a nadějí na lepší zdraví. Díky.

Ani mně se nevyhýbají životní překážky, zdravotní i osudové.

Proto chci poděkovat svým lékařům, MUDr. Janě Šupíkové, praktické lékařce a kamarádce, MUDr. Leopoldu Sedláčkovi, dětskému lékaři, kardiologovi a kamarádovi. Osobním terapeutkám, léčitelce Věrušce Kloučkové a kinezioložce Káji Gřeškové, které mne učili chápat vztah těla a duše na mém osobním příkladu. Svému velkému učiteli, Evženu Pauličkovi, který měl odvahu a sílu, říkat mi i to, co jsem sama neuměla vidět, jen proto, abych dokázala lépe řídit kormidlo svého osudu. Děkuji.

Život je jako cesta, potkáváme lidi, učíme se jim rozumět, dostáváme příležitosti a skládáme zkoušky. Knihou skládám svou velkou životní zkoušku. Jak jsem to zvládla, posoudíte vy, čtenáři a možná i budoucí cvičenci.

S láskou a úctou Zuzana Beranová

Přátelé na cestách

Když jsem se seznámila se Zuzankou, uviděla jsem uvnitř ní nádhernou bytost, snad vílu, která nemůže ven. Měla jsem vlastní zkušenost, měla jsem nástroje, začaly jsme tedy spolupracovat. Zuzanka se vyznala ve věcech těla, já ve věcech energií a duše, propojily jsme to a v určitém bodě jsme se střetly a pochopily, že jedno bez druhého nelze, že vše je jedno. Vysvobodily jsme společně vílu ze zajetí a dnes je Zuzanka nádherná moudrá žena, která inspiruje ostatní svým životem a svou prací. Díky tomu dnes cvičením propojuje těla cvičenců s jejich vnitřní esencí a probouzí tak jejich duše.



Svět energií je můj od dětství, nějak mu rozumím, nějak se v něm vyznám, moje vnímání je rozšířené, někdy si ho pro lepší pochopení převádím do barev a tvarů. Ze své osobní, ale i terapeutické zkušenosti vím, že mnohdy opravdu stačí uvést fyzické tělo do vnitřní energetické rovnováhy a spojit ho s vnitřním proudem jeho vědomí, pak se dějí zázraky. Obrázek, který jsem vytvořila pro prostory cvičení, znázorňuje přesně takovou rovnováhu, volné proudění energií skrze tělo člověka. Pokud energie skrze Vás a kolem Vás volně proudí, tak jako na mém obrázku, cítíte uvnitř sebe Radost a Lásku. Vaše duše tančí, jste naladěni na vlně božské přítomnosti. Obyčejný život je samozřejmě mnohdy zastřený a často i bolí, ale nebojte se ho, přijímejte každý jeho okamžik ať je jaký je s tím, že je pro Vás nějak důležitý a pravdivý. Přijímejte ho s vědomím, že vždy máte možnost a sílu ho v příštím okamžiku změnit, stačí se jen rozhodnout ☺ V každém z nás je ukrytý drahokam, přeji Vám, abyste ten svůj drahokam v sobě nejen objevili, ale také očistili a rozzářili, potom jeho světlo s láskou a pokorou ukažte prosím i ostatním, tak, jako to udělala Zuzanka.

Věra Kloučková-www.reikivila.cz

Učitel a žák

Všichni se stále učíme. Bez učení bychom nerostli. Není zde řeč o klasickém školním přístupu k učení, ale o životních a profesních zkušenostech. Neustále se navzájem obohacujeme, inspirujeme. Každý umíme něco a neustále se vyvíjíme a rosteme. Mé první setkání se Zuzkou Beranovou bylo přesně takové. První její věty začínala slovy, že by velmi ráda chtěla jít dopředu, ale něco ji táhne zpátky. Prozradila mi o sobě, že je fyzioterapeutka, že miluje práci s tělem. Už jako malá holka cvičila gymnastiku. Hned mě napadlo, co budu mít asi společného s touto klientkou. Každý klient, který navštíví mou poradnu, mi vždy přinese nějaké uvědomění nebo poučení. Někdy to jsou podobné životní lekce, podobný osud, často i uvědomění si skutečnosti, jaký nádherný život žiju. Prostřednictvím každého klienta se učím. Učíme se navzájem. Střídáme si role učitele a žáka. Zuzka je nádherná bytost, s obrovskými zkušenostmi. Postupně jsem se od Zuzky dovídala, že kromě fyzioterapie studovala mnoho dalších směrů a nauk, které slibovaly vyřešení problémů a nalezení životní rovnováhy. Vykládala o rehabilitačním centru Zdravíčko, ve kterém pracuje celá rodina. Ohromila mě bohatými zkušenostmi ze své praxe. Uvědomila si, kolika lidem už pomohla, ale stále hledala pomoc pro sebe. Zuzka preferovala práci s tělem. V momentě, kdy přišla řeč na fyzické tělo a cvičení, úplně ožila. Doslova chrlila své vědomosti a zkušenosti. Samozřejmě se nejednalo jen o profesní zkušenosti. Když jsme ovšem začaly mluvit o záležitosti duše, Zuzka sama říkala, že tato oblast je pro ni neuchopitelná. Začaly jsme spolu pracovat na vzpomínkách, které Zuzaně bránily spojit se svým vnitřním Já. Postupně jsme rozplétaly jednotlivé programy, které ji v jejím životě omezovaly. Poznávala jsem ji více a více. Na každé sezení přišla s pečlivě připraveným rozborem svých myšlenek. Její odblokování vždy probíhaly spontánně, jakoby pluly.

Kája Gřešková

Úvod k první části – podpora regenerace

Milí čtenáři,

máte před sebou knihu, kterou bych vás ráda inspirovala k pravidelnému cvičení. Je naprosto přirozené, že velká část běžné populace nenahlíží na cvičení jako na hlavní zdroj radosti. Potvrzuje se tím prosté rčení, že „všichni nejsme stejní“. A to je moc dobře, protože se máme navzájem inspirovat k životním změnám – a inspiruje nás odlišnost, nikoli shoda.

Komu je tedy kniha určena? Všem hledajícím cestu k udržení nebo dokonce ke zlepšení vlastního zdraví. Najdete zde jednu z cest za zdravím. Chci vám ukázat, že po ní může jít opravdu každý, ať už je motivace jakákoli, přirozenost, radost či zoufalství.

Přirozená láska k pohybu, sportu a sportovcům dává předpoklad, že nejspíš budeme mít pohybu dostatek, ale přesto narazíme na úskalí, která mohou ovlivnit naše zdraví nejen v pozitivním smyslu. Mohou to být úrazy, pokles kondice a ztráta motivace. V této knize najdete odpovědi, proč se to děje a co máme udělat, abychom své zdraví uvedli zpátky do kondice.

Nemalá část lidí má obvykle jiné zdroje radosti a cvičení vnímají jako nutné zlo nebo povinnost, s níž by měli zabojovat, ale není to vůbec snadné. I vám je tato kniha určena. Nejspíš vás nedokážu zbavit toho „mně se nechce“, ale efektivita cvičení bude silnější a pomůže vám tuto prvotní překážku překonávat čím dál tím snadněji. Jste to právě vy, jimž neefektivní cvičení vzalo chuť cvičit a udržovat své zdraví v dobré kondici.

Cvičení postavím do role velmi podobné „čištění zubů“. Vytvořením dobrého návyku, vnímáním příjemného pocitu čistoty a skutečností, že nebudeme tolik potřebovat lékaře a jeho zákroky, získáme stejný prospěch. Nedržím v ruce důkaz, kterým bych vás dokázala přesvědčit o své pravdě – takový důkaz ani neexistuje. Vím, že budete volit ze široké nabídky možností a to je vždycky velmi těžké. Určitě oceníte shrnutí logicky navazujících zásad a pravidel k udržení dobrého zdraví, které můžete využít i u ostatních cvičení.

Nabídek cvičení slibujících zlepšení zdravotního stavu je spousta a volba není vůbec snadná. A stejně tak existuje mnoho zklamání z nenaplněných očekávání. Velmi často není vina na straně typu cvičení, ale v tom, zda dokážeme cvičení správně provádět.

Já to v životě dělám takto. Když porozumím svému „učiteli“, mám šanci se posunout dál. Pokud mu nerozumím, nemají pro mne jeho schopnosti a znalosti žádný význam. Tak zkuste, jestli mi porozumíte a zavládne mezi námi názorová shoda – pak hurá do toho! Všichni jsme přišli na svět za poznáním a život je cestou, na níž se s ním setkáváme. Některá setkání opakujeme, protože není ten správný čas, ještě nejsme připraveni.

Píšu to proto, abyste nebyli zklamaní, pokud hned všemu neporozumíte. Nic není ztraceno. Já jsem mnoho svých učitelů musela několikrát opustit a zase se k nim vrátit, než jsem jim porozuměla. To je v pořádku.

Hlavním směrem dnešní medicíny je záchrana života. To je nebezpečná cesta, protože život sám může být nádherný, ale také plný utrpení. Nejen život, ale především jeho kvalita, to jsou hodnoty, které mu dodávají jeho esenci. Proto nenechávejme vše na vyspělém zdravotnictví civilizovaného světa. Ponechme si právo bojovat za to, jaký náš život bude. Dodržování prospěných zásad je jednou z cest k životu bez zbytečného utrpení a bolesti. Procvičování a zdokonalování vlastních pohybových dovedností k nim určitě patří. Nespoléhejme na záchranu našeho zdraví zvenčí, zachraňme se sami a zažijme obdiv svého osobního lékaře.

Nedělím život na část produktivní a následný odpočinek v důchodu. Práce je důležitá po celý život, až do jeho samého konce. Potřebujeme radost z pohybu, ať už jej provádíme formou fyzické práce nebo sportu. Proto je třeba o zdraví pečovat, nezničit své tělo dřív, než je už nebudeme potřebovat.

O cestě našeho cvičení ke cvičencům

Na rehabilitaci Zdravíčko se již mnoho let věnujeme hledání takového cvičení, které bude navzdory našim odlišnostem v chápání a představivosti maximálně podporovat zdraví každého jednotlivce. Jsme v denním kontaktu s lidmi, kteří nám ukazují svá cvičení, jež je někdo naučil nebo je vyčetli v knihách. Provedení cviků jsou často velmi nesprávná a místo utužování zdraví skončí s bolestmi u nás. Trpělivě hledáme chybu a je opravdu velká škoda času, úsilí a zklamání pramenících z nedorozumění nebo nesprávného pochopení cvičení. Uvědomili jsme si, že většina lidí přistupuje ke cvičení velmi nepřirozeně, cvičení chápou jako něco velmi složitého, komplikovaného. Absence logiky a přirozenosti pak dělá ze cvičení něco, čemu možná ani samo naše tělo příliš nerozumí.

Jelikož chci v této knize hovořit o cvičení právě v této souvislosti, pokusím se propojit pohyb s jeho přirozeným významem ve vztahu k životu člověka na Zemi, obklopeného přírodou a jejími zákony. Naše pohybové schopnosti se vytvářejí v souvislosti s přirozenými potřebami, které vznikají v životním prostředí. Každý pohyb má pro člověka hluboký význam a je velmi důkladně zakomponován do jeho projevu, chování a fungování. Formuje se po mnoho generací a zaznamenává změny, které odrážejí podmínky, v nichž se generace nacházejí. Úměrně změnám životního prostředí se odolnost člověka vůči přežití zvyšuje nebo snižuje, některé dovednosti se prohlubují a zdokonalují, jiné ubývají a přístup k nim se stále zhoršuje. Cvičením si můžeme své schopnosti trénovat a potřebné udržovat v dobré kvalitě.

Zdravé tělo nám umožňuje velmi snadný a přirozeně nekomplikovaný pohyb. Pohybem vyjadřujeme své potřeby a pocity, a čím jsme zdravější, tím jsou tato vyjádření dokonalejší a snadnější. V našem pohybu se projeví naše povaha, schopnosti čelit překážkám všech typů. Všechno do sebe dokonale zapadá jako