



Obsah

Předmluva	9
Úvod	13
Část 1: Hlava a krk	17
Esemeskový krk	18
Volná čelist a lehká hlava	23
Ostříží zrak	25
Umělé osvětlení	27
Ergonomie zaměřená na hlavu a krk	31
Pracovní produktivita	33
Mentální techniky mindfulness	42
Část 2: Trapézové svaly, horní končetiny	51
Karpální tunel	52
Ztuhlá ramena a paže	60
Ergonomie pro ruce	62
Část 3: Střed těla (hrudník, záda, břicho, bedra)	67
Židle zabiják	68
Bederní část zad	75
Správné držení těla	78
Psychologie těla	83
Ergonomie zaměřená na střed těla	87
Dýchat znamená žít	91
Kvalita vzduchu v kanceláři	94

Část 4: Dolní končetiny, hýždě, chodidla 99

Hýždě a kyčle	100
Chodidla	104
Ergonomie sedu	109
Práce vestoje vs. vsedě	113

Část 5: Tělo jako celek 119

Rituály	121
Spokojený život	124
Znáte své tělo?	131
Závěr	135
Poděkování	139
Přílohy	140



Předmluva

Současná doba nás vystavuje dlouhodobému sezení více než kdy dříve. Problém začíná již ráno. Posadíte se na posteli a promnete si oči, pokračujete sezením u snídani, když zbude trochu času, přečtete si v křesle noviny nebo se podíváte na ranní zprávy. Zabouchnete za sebou dveře od bytu a vzápětí nasednete do auta nebo jiného dopravního prostředku a spěcháte do práce. V kancelářské džungli dnešního světa bohužel nepřežívá nejsilnější ani nejrychlejší, ale navenek nejvytíženější. Čím víc času prosedíme před monitorem, tím lépe pro naše kariéry – avšak hůře pro naše těla. Pohyb je často omezený pouze na cestu ke kopírce, pro kávu či do kantýny o patro níž. Sedíme na pracovních schůzkách, sedíme u svačiny. A že si dáme po práci hodinku „kardia“? Chvályhodné, ale nakonec stejně skončíme na gauči u filmu či při čtení knihy. Pokud jste si právě teď uvědomili, že je něco v nepořádku, tak máte naprostou pravdu.

Lidské tělo nebylo přírodou stvořeno k dlouhodobému sezení. Říkáte si, že jste v pohodě, protože chodíte pětkrát týdně běhat, do fitness nebo na jógu? Musím vás vyvést z omylu. Co je to totiž v porovnání s více jak osmihodinovým sezením u počítače, poté v dopravních prostředcích, eventuálně u televize? Za celý život toho ani tolik neprospíme, jako prosedíme. A to je problém. Někdy si říkám, že antropologický vývoj člověka od australopitéků po Homo sapiens je v poslední době degradován fyziologickým vývojem k takzvanému „Hommo rattus officus“ neboli člověku „krysokancelářskému“.

Naše fyziologie je pozoruhodná. Lidské tělo má neskutečné schopnosti, dokáže neuvěřitelné věci, vydrží nápor, který si dokážeme těžko představit. Pro zajímavost: umí vydržet se zadržením dechu až 21 minut pod vodou (rekord Petera Colata z roku 2011), trénovaný lidský čich rozezná až 10 000 druhů pachů, holenní kost vydrží zatížení až 1 350 kilogramů, umíme přežít, i když je z těla vyjmuto až 75 % žaludku, 80 % střev, jedna ledvina nebo jedna plíce.¹ Oblíbené heslo legendárního vytrvalostního běžce Emila Zátopka „Když nemůžeš, přidej!“ hovoří za vše. A přes již zmíněnou dokonalost těla ho stále neumíme ovládat ve svůj prospěch. Proč ho tedy bezmyšlenkovitě poškozujeme? Dlouhodobé setrvávání v toxickém městském prostředí,

nezdravé stravování, málo pohybu nebo nadměrné holdování alkoholu není úplně ideální. Chodíme v těsném oblečení, v úzkých botách, nedopřáváme tělu dostatek volnosti. Toužíme vypadat zdravě a fit, ale cítíme se tak doopravdy? Chceme být maximálně produktivní, ale nejsme spíš občas přepracovaní a vyčerpaní?

Jako největší problém člověka dnešní doby vnímám to, že vztah k vlastnímu tělu je téměř zanedbatelný. Mnohdy ho ignorujeme a snažíme si nevšímat bolesti, kterou zaháníme požíváním prášků (ano, mluvím třeba o nepříjemném pocitu v zádech, zápěstí nebo občasných migrénách). Ostatně to opakuji stále dokola při každé hodině jógy ve studiu nebo ve firmách. **Všímejte si „řeči“, kterou k vám tělo mluví.** Často si připadám jak kolovrátek, který stále zdůrazňuje, aby se mí klienti cvičící jógu na chvíli zastavili a uvědomili si, jak se cítí. Je to již jakési klišé – poslouchat svoje tělo. Všichni už to přece musí vědět, říkám si! Ale potom se podívám na všechna ta bolavá a vyčerpaná těla kolem a vidím, že se tímto heslem zas tak vážně neřídí. Naše tělo den co den reaguje na okolí mnoha signály, přesto jim nevěnujeme pozornost. Přecházením těchto varování si začínáme postupně ubližovat. Pomalu, ale jistě. Až pak jednoho dne zjistíme, že máme závažný zdravotní problém.

Proč jsme tak zlhostejněli ke svému tělu, které bylo formováno dlouhou evolucí, během níž nás matka příroda zkultivovala do současné propracované podoby? Místo abychom teď šli tou nejjednodušší cestou, kterou příroda navrhuje, vše si ještě více komplikujeme tím, že nevěnujeme pozornost sami sobě. Potom končíme podráždění, v depresích, neurózách, nemocnicích a v péči lékařů. Často zbytečně.

Všechny poznatky, které uvnitř tohoto malého rádce naleznete, jsou inspirovány praxí v podobě práce s lidmi ve velkých korporacích, ale i v malých firmách, kam já a mí lektoři pravidelně docházíme v rámci programu Office yoga. Při psaní jsem vycházela ze svých zkušeností a z fyzioterapeutických konzultací s odborníky. V neposlední řadě je kniha i kompilací názorů mnoha inspirativních a uznávaných autorů odborné světové literatury.

Prostřednictvím pravidelných workshopů a cvičení Office yogy jsme s mým týmem na vlastní kůži poznali, jak takový „člověk kancelářský“ vypadá, jaké má problémy a potřeby. Tato „terénní praxe“ nám dává šanci vidět v přímém přenosu, zda má jóga a meditace během pracovní doby smysl. A díky zpětné vazbě víme, že má. Ráda bych citovala jednu z našich klientek, paní Petru z firmy Adastra, která

Bederní část zad

Od problému sezení se dostávám ke konkrétnější a jedné z nejproblematictějších partií „kancelářského těla“. Tou je bederní část, bederka, jak se mezi sportovci a fyzioterapeuty říká. Lidská páteř má 33–34 obratlů. Nejvíce bolestí se ukrývá v takzvané lumbální části, mezi obratli L1 až L5 od konce hrudníku až po kostrč (zkratka L pochází ze slova lumbale, což je latinský výraz pro bederní páteř). Z dlouhodobého a špatného sezení nás samozřejmě začíná bolet. Výše bylo řečeno, že úleva v podobě dlouhodobého sezení není řešení. Je potřeba oblast mobilizovat a opět začít ovládat svaly!



Jen tak mimochodem

Věděli jste, že když se večer chystáte do postele, jste o jeden centimetr menší, než když z ní ráno vstáváte? Je to tím, že nám tělesnou schránku právě o tuto délku v důsledku gravitace „krátí“ chrupavky páteře.³⁷

Cviky na uvolnění

Prozradím vám jednoduché cviky na uvolnění bederní páteře, které můžete kdykoli provádět v kanceláři. Budete se cítit hned lépe.



Cvik 1: Pro rychlý odpočinek a jemnou relaxaci se pohoupejte. Stoupněte si s nohama na šířku pánve a předkloňte se. Propleťte si paže tak, abyste založili dlaně k loktům. Nechte záda přirozeně vyvěsit a začněte se jemně houpat ze strany na stranu. Houpejte se tak dlouho, jak je vám to příjemné. Nechte působit sílu gravitace, ona už si s tělem poradí.



Cvik 2: Potřebujete kvalitně zrelaxovat hluboké vnitřní svaly? Udělejte dítě „na židli“ (halásanu). V tradiční józe se nádherně uvolňují bedra v pozici dítěte, která se dělá v sedu na patách, což znamená na zemi. Vy si tuto polohu uzpůsobíte pro kancelář a provedete ji jednoduše na židli. Jemně se vám protáhne obratel po obratli a ucítíte tu slast! Sedněte si na celou plochu sedáku kancelářské židle



tak, aby se chodidla dotýkala celou plochou země (stabilní základ). S výdechem si položte hrud' na stehna, nechte ztěžknout ramena a ruce spadnout volně podél těla. Hlava je uvolněná. Nyní se zaměřte na břišní dech a pokuste se nafukovat břicho, jak jen to jde. Tím, že je stlačené, totiž vzduch expanduje do oblasti zad, kde se všechny svaly příjemně uvolní.

↑ ↗ Interiér společnosti Jungle Interiors, která navrhuje zahradnická řešení pro jakékoli firmy, je ukázkou toho, že zeleně není nikdy dost. Tato vertikální zahrada, která je součástí kanceláře pana ředitele, návštěvníkům dává pocit, že jsou místo šedivé místnosti někde uprostřed džungle.



Cvik 3: Chcete doopravdy cítit protažení, a to nejenom v bederní části? Roztáhněte všechny obratle od sebe s použitím židle. Nebojte se, nebude to bolet. Stoupněte si za kancelářskou židli, abyste ji mohli chytit za opěradlo. Pánev by měla být přímo nad chodidly. Ohněte trup v kyčlích, jako byste chtěli být v jedné linii s výškou opěradla (maximálně by tělo mělo tvořit úhel 90 stupňů). Chytněte se za židli a představte si, že vás za boky tahá někdo směrem dozadu. Pokud je opěradlo vaší židle moc nízko, můžete se chytit za kliku od dveří. Cítíte, jak se krásně protahují meziobratlové ploténky? Prodýchejte alespoň 5× a opakujte v rámci dne tak často, jak si to tělo žádá.

Ergonomie sedu

Sezení už se dnes prostě nemůžeme vzdát. Je to bohužel pevná součást našeho života a vrátit se zpět do lesů, kde bychom si běhali a lovili potravu, je představa ze science-fiction. Vaším cílem by mělo být uspořádat si pracovní a zejména sedací plochu tak, aby vám neničila tělo a vy se cítili lépe.

První rada: Aktivně střídejte polohy. Sami víte, že nevydržíte sedět s rovnými zády celý den. Ani ten nejlepší jogín by to nedokázal. Myslete na to, opravujte se, ale také odpočívejte, opřete se o židli a podobně. I drobné změny při sezení odlehčí svalstvo a způsobí prokrvení a výživu. Chcete-li napravit svůj pokrivený sed, musíte se o tom v hloubi duše přesvědčit hlavně sami.



Tip

Podpořte vstávání ze židle – umístěte vybrané kancelářské potřeby z dosahu ruky (nebo kolečkové židle). Dejte si sešívačku, zvýrazňovač nebo blok do těch nejzazších koutů svého stolu, na poličku nebo ke kolegovi. Uvidíte, že se na to dá velice rychle zvyknout.

Nastavte si dobře židli. **Druhá rada** je jasná – uzpůsobit si výšku sedáku a sklon opěradla tak, aby podporovaly zdravý sed. Existuje obrovské množství židlí s nekonečným množstvím nastavení. Vyhraďte si jednou alespoň deset minut času a v klidu si židli nastavte!

A jak by měla dobrá kancelářská židle vypadat? Ať už máte možnost si ji vybrat sami, nebo můžete rozhodnout i o její podobě pro kolegy v práci, soustředte se na následující. Je důležité, aby měla alespoň:

- protiskluzová kolečka a pětiramennou podnož (pro lepší stabilitu)
- odpružení a tlumení dosedu (pro omezení nárazů páteře)
- nastavitelný sedák (zejména kvůli správné výšce, která je pro každého individuální)
- opěru zad s podporou bederního prohnutí (pro minimalizaci bolestí bederní páteře)
- ideálně možnost trvalého malého pružení sedáku



Tip

Já nedám dopustit na svoji investici do kancelářské židle Spinalis. Má totiž výkyvný sedák na pružině, díky kterému mohu hýbat vsedě pánví a mobilizovat ji. Zapojuji u toho střed těla, jelikož neustálými mikropohyby hýbu s pánví do všech stran. Dělá to dobře také bederní části zad, meziobratlovým ploténkám a páteři, která mě doopravdy přestala bolet. Cena není nejnižší. Já jsem se však nebála investovat do svého zdraví a s přibývajícím časem vidím, že se mi to vrací zpět. Pozitivní změny na sebe nenechaly dlouho čekat. Při sedavé práci se cítím mnohem lépe a od kolegů slyším, jak si moji židli potají půjčují, když zrovna v kanceláři nejsem.

A do třetice. Jak má vypadat správný sed? Ideálně byste na židli měli sedět tak, aby se země dotýkala celá plocha chodidel a kolena byla v úhlu okolo 90 stupňů. Vytvořte funkční základnu. Nohy na zemi! Podkolenní jamky by neměly být v útlaku židle, takže byste měli mít místo mezi ohybem kolene a židlí. Postavení dolních končetin by mělo být ideálně na šíři boků.

→ Ergonomicky nastavená pracovní plocha. Stojánek na počítač Roost, externí klávesnice s myší Microsoft, ergonomická židle Spinalis. Prostor coworkingového centra Node5.



Pokud vás ukázka knihy zaujala a chcete se dozvědět víc o tom, jak se efektivně a zdravě protáhnout u svého pracovního stolu, nebo získat více energie do zbytku pracovního dne, můžete si Jógu mezi e-maily objednat TADY.