

# Cvičit smysly má smysl!

Nohy nejsou smyslovým orgánem v pravém slova smyslu, chodidla by se totiž dala zařadit mezi hmatové orgány. Každopádně jsou chodidla a postavení nohou klíčová pro celkové postavení (posturu) těla, a proto v rámci „komplexního“ pohledu na děti bude tento díl věnován právě práci s nožní klenbou.

Seriálem nás vede Petra Poláková, lektorka a cvičitelka jógy.



Od správného postavení nohou se totiž odvíjí správné držení těla, které od chodidel v paralelním postavení, kotníky, kolena, kyčle, vede k nastavení hrudníku vůči pánvi a determinuje správnou aktivaci hlubokého stabilizačního systému: Nedílnou součástí správného držení těla je plynulé a harmonické dýchání, které ovlivňuje tělesné pohyby, emoce a myšlenky. Věděli jste, že byste měli kolem druhého roku života dítěte nohy preventivně otestovat u podiatra? (podiatr případně podolog je lékař, který diagnostikuje a léčí potíže související s nohama, analyzuje styl chůze a snaží se odhalit příčinu potíží – pozn. red.). Ten vám doporučí případná nápravná cvičení na rozvoj správného držení těla. Ke slovu se pak určitě dostane i dětská jóga, která s nožní klenbou v hravé podobě pracuje. Už jen fakt, že bychom měli cvičit naboso, je z hlediska vývoje dětí velmi důležitý. Noha totiž vnímá různý povrch, teplotu, strukturu. Prostřednictvím nohou můžeme vnímat i různé tvary a „osahat“ různé předměty pouze nohama. A to,

## Seriál IV. NOHY

že masírujeme plosky nohou, ať už záměrně nebo formou různých chodníků sestávajících z různých povrchů, stimuluje i meridiány (energetické dráhy různých orgánů). Na plosce nohy jsou navíc reflexní body, které můžeme u dětí, pokud jsme správně zaučeni, aktivovat při problémech se skoliózou.

### Co není pro rozvoj nožní klenby dobré?

Na nohy nepříznivě působí chůze v nevhodné obuvi, nedostatečný pohyb, nesprávné pohybové návyky (přetěžování jednostranným sportem v raném věku), nedostatečný pohyb naboso v přírodním prostředí a neodhalené problémy v raném věku.

#### Proč?

Špatnými návyky se hroubí celé nastavení těla, které by mělo být ve správné ose – chodidla v paralelním postavení, kotníky, kolena, kyčle. Od této osy se odvíjí postavení celého těla, které pak méně bolí a je méně náchylné ke zraněním. Špatné postavení těla je rovněž indikátorem pozdějších poruch chování či učení, jak upozorňuje například MUDr. Věra Kleplová, zakladatelka celostního pohybu dětí. Takže dobře si všimněte držení těla svého dítěte a v případě určitých pochybností včas navštivte odborníka. Nedejte se odradit ani tím, že vás například pediatr při pětileté kontrole propustí bez problémů.

### Co je pro nohy vhodné?

#### Různé formy chůze (nejlépe na bosu v přirozeném terénu), různý styl běhání

Chodit můžeme velmi pomalu, vědomě a klást v jedné lince nohy přímo před sebe (trénujeme tím i rovnováhu), můžeme chodit po špičkách pozice „žirafa“ (to je chůze po špičkách s rukama propletenýma nad hlavou), po patách, po vnějších hranách chodidel (nohy do „O“, pozice „fotbalista“) i vnitřních hranách chodidel (nohy do „X“), můžeme zvolit kachní chůzi (kolebání v dřepu), dupání, skákání.

### Jóga a nohy

Jógu cvičíme naboso, což samo o sobě má velký vliv na rozvoj a posilování nožní klenby a rozvoje vnímání chodidla. Kromě různého pohybu v prostoru jsem vymyslela „Praní ponožek“, což se stalo snad nejoblíbenější aktivitou celé lekce: Doprostřed podložek umístíme šátek, vezmeme si naše ponožky, které dneska vážně potřebují vyprat. Nejprve je nohou

# Seriál IV. NOHY

pěkně sebereme, pak je nohama pereme, nohy i s ponožkami zvedáme, různě máváme, sušíme a nakonec čichneme, že jsou opravdu čisté!

## „Opičí dráha“

S využitím předmětů denní potřeby – popruh pro chůzi rovně, třešňový polštářek, bločky pro trénink rovnováhy, bublinková folie a kamínky pro masáž plosek. Kaštiny a kameny lze sbírat i nohou, čímž se klenba posiluje ještě intenzivněji.

## Ásány (pozice těla)

Cviky vhodné na práci s nožní klenbou lze rozdělit na cviky vsedě, ve stoje, za chůze a mezi vhodné cviky patří též balanční pozice. Mezi doporučené cviky lze obecně zařadit ty, u kterých se pracuje s chodidly a prsty u nohou a kde dochází k nácviku rovnováhy.

### „Hora“

Rovný stoj s paralelním postavením chodidel „jako na kolejničkách“. Tato pozice výrazně podporuje správné držení těla a pocit rovnováhy.

### „Palma“

V pozici hora se vyhoupneme na špičky a dáme ruce nad hlavu – ideální pozice pro protažení nožní klenby a správné držení těla.

### „Orel“

Trochu obtížná pozice, kterou ale děti mají rády – jednu nohu propleteme kolem druhé – přes lýtko a stehno, propleteme i ruce.

### „Letadlo“

Z rovného postojů se pomalu předkláníme dopředu, ruce jdou do upažení, jedna noha se natahuje dozadu.

### „Strom“

Rovný postoj, jedna noha pokrčená, dotýká se chodidlem druhé nohy pod nebo nad kolenem.

## Neobvyklá relaxace

Před spaním doporučuji namasírovat dětem chodidla voňavou mastičkou. Začněte kroužením nártu („točíme zmrzlinu“), pak promačkejte chodidla (zároveň je možné aktivovat na chodidle bod pro nápravu skoliózy), a nakonec reflexními míčky dopřejte chodidlům krátkou masáž.

## Praxe během dne

Nenechte nohy svých dětí zlenivět. Učte děti čas od času vědomě používat nohy a zvedat nohou různé předměty, jako jsou kelímky od jogurtu, pytlíky s peckami apod. Je možné zvedat houbičky na mytí nádobí bosou nohou, chodit po „kamenech“ z houbiček. Nechte děti sbírat ponožky prsty u nohou, nechte mačkat elektronickou hračku nohou, stavět nohou kostky na sebe, cvrkat do předmětů nohou – je zkrátka možné čas od času zapojit místo rukou prsty u nohou. Pro cvičení doma lze doporučit zařazení jednoduchých aktivit do běžného života ve stylu: „Dojdi po patách dát pusu mámě na dobré ráno, dojdi jako opice do koupelny vyčistit si zuby, dojdi po patách do kuchyně na snídani.“ Je dobré dbát na správné sezení a správné držení těla – čas od času se zamyslet, jestli je naše tělo v ose, uvolněné a zároveň pevné. Lze vyzkoušet párové cvičení rodič-dítě. V přírodě doporučuji odhodit zábrany a chodit naboso po nebezpečném povrchu, zkoumat různé povrchy, nebát se chodit i po oblázcích (zapomeňte na boty do vody na krásných chorvatských plážích)!

## Tipy

- Ráno se u čištění zubů pořádně narovnejte do pozice „hora“ a zhoupněte se na špičky a na paty – můžete si přilepit na zrcadlo obrázek rovné páteře a vždycky si vzpomenout, jaké to je, hezky se narovnat.
- Dojděte před snídaní v pozici „žirafa“ vzbudit tatínka a dát mu pusku, zpátky dojděte jako „fotbalista“.
- Vidění nohama – pátrejte po předmětech, kterých se mohou dětské nohy dotknout a objevit, co to je!
- Večer si „vyperte“ ponožky.
- Zkuste občas místo rukou používat nohy – kreslete obrázek, uklízejte předměty, zvedejte je (ručník, ponožky...).
- Vytvořte si chodníček z kaštanů nebo kamínků (v panelákovém bytě to lze).
- Před spaním namasírujte nohy reflexním míčkem.
- Na závěr dne své nohy pochvalte, pohladte je a chodidly si zatleskejte.
- A vše dělejte s radostí!

### Minulé díly:

- Rodiče č. 5 – Úvod seriálu
- Rodiče č. 6 – Zrak
- Rodiče č. 7-8 – Hmat
- Rodiče č. 9 – Sluch