

STÁRNUTÍ *není povinné*

Zájem o zdraví, mládí, uchování životní jiskry i rozvíjení vlastní přitažlivosti se patrně zrodilo zároveň s lidstvem. Dějiny nabídlý mnoho receptur na věčné mládí. Vynikajících, zvláštních i těch, které vedly ke zcela opačným výsledkům. I proto mě velmi zaujala Koncepte Xany Bati, kterou vytvořila na základě svých hlubokých znalostí lidského těla a jeho funkcí, moudrostí a pochopitelně vlastních prožitků.

Xano, kdy jste poprvé pocítila nějaký zásadnější impuls pro vytvoření omlazovací koncepte? Co tomu předcházelo? Jak se začala rodit vaše Koncepte?

Od malička jsem se zajímala o to, jak funguje lidské tělo. Vyrůstala jsem v malé vesničce v oblasti bývalé Podkarpatské Rusi, maminka byla lékařka a často za ní lidé chodili k nám domů. Takže jsem měla možnost pozorovat a poslouchat, slyšet otázky a vnímat odpovědi. A to mi zůstalo na celý život: schopnost pokládat otázky a hledat odpovědi. Myslím si, že tento postoj vytvářel základní signály mých zájmů během života. Profesionálně jsem zůstala u humanitních oborů, ale neustále jsem inklinovala k rozšiřování si obzorů v oblasti věd, které se týkaly přirozenosti člověka. Velmi mi pomohla má otevřená mysl. Nikdy jsem nepropadla nějaké jedné metodě a nikdy jsem neodmítala další poznatky.



No, a jak běžel život, tak najednou se na mne ze zrcadla podívala unavená obézní paní bez jiskry v očích a se zaťatými zuby na pomačkaném obličejí.

Jak jste na toto „prohlédnutí“ reagovala?

Začala jsem chaoticky vzpomínat na vše, co se v mé hlavě uložilo ohledně krásy a zdraví. Tady přišla na řadu Occamova břitva. Odstranit nadbytečné a chybné teorie, zorientovat se v dnešních postupech péče o lidské tělo a najít opravdové cesty omlazování, to mi trvalo pár let. Stala jsem se sama pro sebe pokusným králíkem a zjistila jsem, že mi zase pomáhá nasměrovaná intuice a absen-

ce striktních předpisů, kterými hřeší tzv. profesionálové z oblastí estetiky těla a obličeje. Jelikož pro mne nic nebylo tabu, tak jsem neváhala zpochybnit již zavedené postuláty a představy např. o dýchání, o posilování svalů nebo způsobech působení na měkké tkáně těla. Tak se začala formovat Koncepce fyziologického modelování a omlazování obličeje a těla, kterou jsem hned začala prezentovat. Byla jsem přesvědčena, že od lidí, kteří se do koncepce zapojí, budu dostávat v rámci vzájemného obohacování se jak nové podněty pro zpracování, tak i potvrzení svých domněnek a vytvořených technik.

A potvrzovaly se?

Ano, nemýlila jsem se a každá zpětná vazba mne nesmírně posouvala dopředu. Pomocí analýzy fotodokumentace různorodých estetických, a potažmo i zdravotních problémů jsem se sama učila „čist obličej a tělo“ a také jsem začala své poznatky zveřejňovat ve skupině Koncepce Xany Bati na FB. Mohu říci, že jsme v dnešní době na začátku zrození nového trendu – kultury fyzického těla, kdy se sami pro sebe stáváme autoritami a pečovateli o vlastní sakrální hmotnou architekturu. Pro ty, kteří pochopí podstatu mého sdílení, se otvírají cesty k doživotní vitalitě.

Jakým způsobem můžeme fungovat sami pro sebe?

Náš mozek je naprogramován tak, že se okamžitě ztožňuje s dotekem vlastních rukou kdekoliv na těle, to však neplatí pro ruce maséra. Do oblasti, které jsme se dotkli, pak posílá nové imunitní buňky a regeneruje ji ještě nějaký čas po ukončení působení rukou. To znamená, že samomasáže probouzí ten ohromný samoregulační potenciál, který je přírodou vložen do lidí, aby mohli do konce života mít krásný a zdravý „obal těla“.

Zajímá mě i vaše teorie, která se zcela potvrzuje v praxi, že rozličné problémy i viditelné defekty těla způsobuje asymetrie. Nakolik je reálné a složité odstranit tyto asymetrie, vzhledem k tomu, že tělo má tendence vracet se zpět do starých vzorců?

Příroda pro lidské tělo vytvořila ideální matici, ve které je každý orgán na svém místě a všechny systémy fungují na základě signálů řídicího centra. Posunutí anatomických struktur a orgánů, narušení toku/odtoku tekutin, změna konzistence měkkých tkání, zkrácení svalů a usychání vazů jsou svéráznými překážkami pro zajištění funkčnosti or-

ganismu. Vizualně můžeme deformace těla definovat jako asymetrické prvky, které má naše tělo vrozené nebo získané. Takže neharmonické proporce jsou výsledkem bloků, které jsme dostali do vinku nebo je získali na cestě životem. Problém je v tom, že pokud si nejsme svých deformací vědomi, tak tyto anatomické a fyziologické anomálie jakoukoliv pohybovou činností fixujeme a zhoršujeme, protože tělo pro záchranu své biologické konstrukce při větší zátěži vytvoří kompenzační mechanismy.

Je tedy nutné si nejdříve detekovat a uvědomit své vlastní asymetrie?

Uzdravování a omlazení není možné bez definování a odstranění těchto deformit, tomuto procesu v strategii koncepce můžeme říkat modelování, tvarování těla do ideální funkční struktury. Aby byla mise úspěšná, je třeba pochopit, co vše je k tomu nezbytné. Jak jsem již uvedla tezi o vrozených deformitách, tak to znamená, že v prenatalním vývoji dědíme špatný biomechanický kód matky, a to nejsou lehce odstranitelné deformace, protože s nimi jsou spojené další fyziologické návyky. Deformity, které vznikly v důsledku špatných pohybových algoritmů, nejsou genetické a jejich odstranění není složité. V obou případech ale hraje významnou roli vnímání vlastního těla a uvědomění si vlastní zodpovědnosti, protože pochopení procesů nám dává možnost je řídit. Vůbec se nesnažím nějak zpochybnit zásluhu všech odborníků na lidské tělo, které bezesporu pomáhají velkému množství lidí zbavit se fyzických potíží, ale apeluji právě na to, že bez vlastního uvědomělého přístupu ke své biologické konstrukci nemáme šanci zachránit její funkčnost. Představte si, že vás na lehátku krásně namasírovali a narovnali, vy jste odešli a zase svými špatnými pohybovými návyky vše „upravené“ vrátili do deformační polohy.

V čem tedy tkví trvalá náprava?

V tom, že každou chvíli sledujete, jak se vaše tělo pohybuje v gravitačním poli a neustále ho navigujete do správné polohy. Tuto činnost můžete provádět jen v uvolněném stavu, kdy klouby budou pohyblivé, svaly měkké a schopné okamžité akce, každá struktura bude zapojená do právě probíhajícího pohybu. A tady narážíme vlastně na další monolitní trend dnešní doby – posilování svalů. Mohu otevřeně říci, že největší deformace jsem pozorovala u těch osob, které mají posilování za styl života. Tělo jako napnutá struna, zvláštní „námořnický“ postoj, charakteristická chůze atd. Proč vlastně muži říkají ženám „kočky“?! Protože jim asi imponuje ta grácie, lehkost a elegance

pohybu, které lze dosáhnout jen tehdy, když anatomické struktury budou uvolněné. Nepřesvědčuji vás o tom, že posilování je špatně zvolená strategie, ale o tom, že posilování je třeba vyměnit za zapojování a aktivaci svalů v různých kombinacích a polohách, k tomu je třeba přidat hmatové techniky a adresné hledání a masírování bolavých bodů na těle.

Co všechno dnes vaše koncepce obsahuje?

Z výše popsaného plyne, že potřebujeme „uvidět“ své odchylky od ideální konstrukce a začít je napravovat komplexně, postupně a logicky. Pro tento účel v koncepci slouží Individuální analýza kostních a svalových deformací, na které vizuálně ohodnotíme stav těla a zjistíme, odkud co pramení a jak se toho zbavit. Prakticky to řeší tzv. Kalibrace těla, která uvolní nejvíce zatěžované funkční struktury těla a umožní správné držení těla tím, že vrátí svalům původní délku a kosti posune do fyziologické polohy. Největší podíl na vytváření a udržení ideální matrice těla mají ty činnosti, které děláme permanentně a automaticky, tj. chůze, stání, sezení, spaní, dýchání – s tím je v rámci koncepce spojená Pohybová inteligence. Když jeden z těchto parametrů neodpovídá fyziologickým normám, tak se nám slepují vnitřní orgány, máme nedostatek kyslíku, vytváříme si zbytečné záhyby a vrásky atd.

Aby se tkáň těla hloubkově regenerovaly, potřebujeme použít hmatové techniky nebo masáže. V koncepci používáme různorodé techniky masáže: plastickou myokorekci, reflexní plastiku, mutometrické a fasciální masáže. Součástí procesu omlazování je baňkování nebo tejpování, také mentální techniky a další metodiky.

Pro realizaci komplexního přístupu k uzdravování a omlazování těla a obličeje nabízíme v rámci Akademie Xany Bati video kurzy Škola omlazení, Škola hubnutí, Zlatá kolekce liftingových technik, 3D Modelace obličeje – práce s kostními strukturami.

Je jisté, že pokud chceme výsledky, musíme se tělu věnovat pravidelně. Jak často by bylo dobré praktikovat? Můžete nám říci, co naopak zcela eliminovat či vynechat?

My jsme tak civilizačně zaměřeni na výsledky, že si neuvědomujeme, jak povzbuzující a krásné mohou být cesty k nápravě. Já nikdy nedávám striktní doporučení co, kdy a v jakém rozsahu dělat. Říkám jen „dělejte, co můžete, kdy můžete, jak dlouho můžete, ale každý den“. Tím odstraňuji Damoklův meč donucení a otvírám dvířka radosti z toho,

že něco pro své tělo děláte. A věřte, že takové seznámení se se svým tělem a následující malá vítězství vedou k pochopení: to je inspirující práce na další dny života, protože zdokonalování je nekonečné a nelze „si jednou pro vždy vyčistit zuby“. Nicméně vše, co děláme, má svoje biomechanické, anatomické a fyziologické zákony, pravidla, postupy, což je strategickým základem Koncepce. Všechny pohybové metody mají v sobě jak racionální zrníčko, tak i chybné, pochybné a zcela neoprávněné dogmatické prvky. Z podstaty svých zkušeností mohu v každé cvičné sestavě nebo masážním postupu najít to, co je prospěšné a co eventuálně může vést k deformačním tendencím. Vezměte si například tak zásadní věc, jako je dýchání. Máme malý plicní a velký tělní oběh, takže pro mne je absolutně zákonité, že nádech má podporovat plicní a výdech tělní krevní zásobování, při intenzivním zapojení bránice se mezi horní a dolní částí vytváří oblast levitace, což roztahuje lidské tělo v telurických (zemských) prouděch a nedovoluje mu se stáhnout do klubička, do té charakterní zakulacené formy lidské kostry v stáří.

Je tedy na první pohled patrné, jako kdo dýchá?

Podle parametrů postavy se dá popsat způsob dýchání. Například dýchání do břicha, jako běžný způsob vypadá dost nelichotivě: ramena dopředu, propadlý hrudní koš, stažená bránice, zkrácená středová fascie břicha atd. Nevylučují ovšem dýchání do břicha jako jistý způsob masáže vnitřních orgánů. Tím vším chci podotknout, že když pracujeme v paradigmatu sakrální geometrie těla, tak jsme zdraví, jsme vitální a nestárneme. Z tohoto pojednání vychází, že každá pohybová nebo masážní metoda musí mít fyziologické opodstatnění ve své strategii, jinak je kontraproduktivní.

Jaký máte názor na cvičení obličejové jógy?

Obličejová jóga vychází ze zcela neoprávněných předpokladů, že svaly na obličeji lze posilovat stejně jako svaly na těle. Svaly na těle se oběma konci upínají na kost a pohybují se na základě tensegrity – rovnováhy tvrdé opory a měkkého spojení. Mimické svaly na obličeji se upínají jedním koncem na kost a druhým koncem vrůstají do pokožky nebo do dalších svalů. Hlavní příčinou vzniku vrásek je zkrácení svalů a usychání slepených podkožních struktur v místech funkčního napětí. Takže když procvičujeme lícní svalstvo, v podstatě podporujeme mechanismus



Uzdravování a omlazení není možné bez definování a odstranění deformit. Aby byla mise úspěšná, je třeba pochopit, co vše je k tomu nezbytné.

stárnutí, který tkví ve stažení obličejového plátna k centru a padání dolů. Na mladém obličejí, při normální elasticitě vláken pokožky, tyto manipulace mají za následek lepší prokrvení, což i je v podstatě předmětem reklamy. Ale na obličejí, ve kterém již probíhají deformační procesy, takové postupy ještě více prohloubí existující záhyby a vytáhnou na povrch vrásky, které jsou už založené v dolních vrstvách a viditelně se ještě neprojeví. Proto velmi často od žen praktikujících obličejovou jógu slyším, že „vrásek přibýlo“. A je mi ctí, že mnohé z nich metody Koncepce vzaly za své a úspěšně také „vzaly svůj obličej do svých rukou“. Zase musím upozornit, že je třeba svaly probouzet, zapojovat, aktivovat, ale především uvolňovat a pečlivě sledovat biomechanickou mapu svého obličejí, abychom předcházeli špatným mimickým návykům a včas odstraňovali hypertonusy svalových vláken.

Jaký vliv na stárnutí těla má to, co jíme, jaké množství tekutin přijímáme?

Vědeckých teorií stárnutí je bezpočet, třetina z nich se zakládá na zdravém stravování, ale je to velmi diskutabilní oblast. Vezměte to množství zaručeně správných až závažných diet. Faktem je, že věda nemůže v režimu on-line sledovat trávicí a metabolické procesy, což zpochybňuje většinu programových tezí ohledně toho, co máme a co nemáme jíst. Můj tatínek, který se dožil 102 let při plném rozumu a pohybu, jedl to, co mu chutnalo v mládí, a nebylo to zrovna podle kánonů dnešních guru přes jídlo. Tady je odpověď: je třeba jíst genetické potraviny, které vytvořily metabolismus vašich předků a vás. Co nejvíce zdravých tuků (mimo jiné obalují nervová vlákna), přiměřeně a peštre bílkovin (formování svalové hmoty) a nezbytné sacharidy (podpora mozkové činnosti). Můj pohled na věc: není důležité, co jíte, je důležité, jak organismus zpracovává potravu, jak pracují vnitřní systémy vstřebávání a vylučování. Pokud je vše v rovnováze, tak váš mozek přepíná hardware na intuitivní jídelníček a vy zrovna máte chuť na to, co potřebuje vaše tělo. Stejně je to s tekutinami. Vyrůstala jsem v horské oblasti, kde se na žížeň pila přírodní mineralizovaná voda, to mi zůstalo i dnes. Poslouchám tělo: převaž-

ná teplá nebo horká, hořká nebo minerálka, čaj nebo kombaucha atd. Kolik? Jak se mi chce.

Jaké jsou vaše plány a na co nového se můžeme ve vaší akademii těšit?

Výhodou praktikující trenérky – jak sama sebe definuji – jsou neustálé výzvy a nutkání řešit nové a nové úkoly. Tak ověřuji své teorie a hledám nové techniky omlazování a uzdravování. Mým přesvědčením je to, že Homo sapiens sapiens ve svém fyzickém vývoji má dosáhnout koncem prvního čtvrtletí svého životního cyklu dokonalého zhmotnění genetické matrice a další čtvrtletí (čtyři nebo pět) se těšit bezproblémovému fungování organismu. Stárnutí jako takové není vloženo přírodou do nejdokonalějšího nástroje evoluce, my jsme si ho sami naprogramovali a tělo jen následuje mentální zadání. Fyzický obal našeho těla se mění v důsledku funkčnosti struktur, myslím tím potřebu měnit formu těla v pohybu. Velmi názorně se to projevuje například v podkolenních a loketních jamkách, v tříselech, v pase, v podpaží atd. Elastická pokožka plná „života“ se slepuje, zkracuje, vysychá, a tak přestává plnit fyziologické funkce. Vrásky na přední části krku ve své hloubce představují tvrdý provázek, který tlačí na štítnou žlázu a narušuje její funkce. Tak můžeme projít každý centimetr našeho těla a zjistit, že když buňka (shluk buněk, orgán) má všechno potřebné pro svou činnost, tak nemá proč stárnout a její existence upravuje jen Hayflickův fenomén (limit dělení buněk v lidském těle). Jak odseparovat, oddělit slepené a usychající vrstvy pokožky, vrátit pokožce a všem pojivovým tkáním elasticitu? To byla výzva, kterou jsem řešila v posledních letech, a tak vznikla Hloubková mikrokorekce – nehtová masáž, základy, které plánuji prezentovat a vyučovat. Také bych se ráda s lidmi podělila o vznik unikátního kurzu Zdravé oči po celý život, ve kterém úspěšně řešíme otázky přirozeného vidění na základě odstranění špatných návyků. Mám ještě plány, které se nesluší zveřejňovat, pokud nebudu mít požehnáno nahoře, ale můžeme se na ně společně těšit, protože ani já nevím, kam mne zavede cesta poznání. ○

Text: Markéta Vostrá