

## Nejdřív se začtěte sem

**Kdykoli pracuji Metodou Mojžíšové** (budu ji tak nazývat, proto to velké písmeno na začátku), vzpomínám na paní Ludmilu Mojžíšovou. Skvělou ženu, člověka s obrovským lidským potenciálem, ženu, která posunula můj pohled na lidské tělo, na přístup k pacientovi a hlavně určila nový směr v mé práci fyzioterapeuta.

Mnozí její kolegové z Fakulty tělesné výchovy a sportu UK, z Tyršova domu (kde pracovala), měli paní Ludmilu za samorost a také ona sama to o sobě říkala. Přiznávám se, že když jsem se s ní v květnu 1983 poprvé setkala, byla jsem trochu překvapená. Kulaťoučká, energická, s mlouvou naopak jakoby lenivou, mnohdy nesrozumitelnou pro nezaspěčené. Někdy nevybíravá slova padala na hlavy nešťastníků na půdě sice akademické, ale hlavně na půdě skutečné, která byla její ordinací, pracovní, převlékárnou, čekárnou, učebnou i experimentálním pracovištěm. Ranní káva, ve které stála lžička, a cigaretky začínaly v osm a do deseti večer jich bylo nepočítaně.



Hodně úspěchů se cvičením přeje autorka

Neuvěřitelné pracovní nasazení za neuvěřitelně malé peníze, zápal a odvaha rvát se s větrnými mlýny, obrovská fyzická dřina, desítky a desítky čekajících pacientů. Po jejím boku vždy stála paní Anička Mildeová, které paní Ludmila s humorem sobě vlastním říkala Podržtaška. Anička patřila ke koloritu fakultní půdy a byla i důležitou pomocnicí, která vedla evidenci a občas konejšila plačící pacienty (spíš pacientky), kteří dostali od paní Ludmily vyhubováno, že když necvičí, tak „ať k ní nelezou“! Zpočátku jsem byla ze všeho toho dění dost zaskočená, později okouzlená. Ano, i velmi slavné tváře čekávaly u paní Mojžíšové, stejně jako desítky přihlížejících mediků, lékařů a studentů FTVS – to byly mé první vjemy úvodního týdne u paní Mojžíšové. Samozřejmě neustálé drnění telefonu a vášnivé diskuse oponentů zda tak, či onak. Takové to bývalo na půdě pod střechou, kde vznikala metoda s velkým M. Bylo mé veliké štěstí, že jsem mohla strávit po jejím boku ještě další a další

## základní cviky

### 1. cvik



**1)** – základní poloha – vleže na zádech, obě kolena ve flexi opřena o chodidla, chodidla i kolena na šíři kyčlí, ruce volně podél těla: „Postupně přitiskni bedra k podložce, vtáhni pupík, vytáhni dolní část břišních svalů k pupku, stáhni hýždě, drž, volně dýchej 6 sekund, nadechni, stáhni ještě víc, vydechni, povol.“

#### NEJDŘÍV SE ZAČTĚTE SEM

10

týdny praxe a především pak opakovaně – na její přání – být přítomna výuce primářů rehabilitačních oddělení a lékařů z rehabilitací z celé republiky, která se konala na Institutu pro další vzdělávání lékařů a farmaceutů v Praze, tuším od počátku roku 1985. Byly to vzácné chvíle

i pro paní Ludmilu, neboť zájem těchto lékařů a gynekologů, kterých se také mnoho zúčastňovalo, byl ohromný a opravdový.

Ne vždy to tak bývalo s ostatní odbornou veřejností. Jednak si paní Ludmila rozhodně nepotrpěla na oficiální lékařskou terminologii, jednak sám fakt,

## základní cviky

### 2. cvik



**2)** – základní poloha stejná jako u cviku prvního. „Přitiskni bedra k podložce, vtáhni pupík, vytáhni dolní část břišních svalů k pupku, stáhni hýždě, drž, volně dýchej a pomalu zvedej pánev nahoru až k hornímu úhlu lopatek, ne výše, došlo by k prohnutí, pomalu se vrať k podložce, 5 cm nad podložkou klesání pánve zastav, nadechni, stáhni ještě víc, vydechni, povol, polož bedra.“

#### NEJDŘÍV SE ZAČTĚTE SEM

že „to funguje“, v medicíně nestačí. Určitě hrála roli i její velká popularita, zájem tisku a známost mezi lidmi dřív, než odborná veřejnost dala její metodě punc vědeckosti.

Ale copak bylo možné přehlédnout ohromné úspěchy její práce třeba

u vrcholových sportovců? Legendární atletický svátek v Helsinkách, kam Ludmila Mojžíšová doprovázela naše sportovce na první mistrovství světa, nebyl první ani poslední úspěch jejích „zlatých rukou“. Vyprávět by mohli mnozí – atlet Alberto Juantorena,

## základní cviky

### 3. cvik



**3)** – základní poloha je také vleže na zádech, ale obě ruce jsou vzpaženy, kolena flektována, nohy opřeny o chodidla, chodidla a kolena u sebe: „Přitiskni bedra k podložce, vtáhni pupík, nadechni se mírně 2x do hrudníku a potřetí se nadechni co nejvíc a zároveň se vytahuj do špiček prstů rukou (viz obr. 4) a v podélné ose stehen šikmo nahoru, pak vydechni a uvolni se.“

#### NEJDŘÍV SE ZAČTĚTE SEM

12

nejlepší sportovec světa 1976, tenisté Kodeš, Zedník, Hřebec, Pála, atletky Kratochvílová, Kocembová, Fibingerová, veslaři Pecka, Vochoska, hokejisté, gymnastky, vzpěrači, steeplař Moravčík, lyžařka Paulů, házenkáři Slavie IPS, košíkáři Slavie VŠ, atleti Bugár, Kodejš,

Tulis, Hofman, Vlk, herci Hanzlík, Brzobohatý, Effa, Kočí, tanečníci Harapes, Drottnerová, sochař Němeček a další a další.

Největší zájem však přinesla zvěst, že v Tyršově domě lze pomoci neplodným párům. Byla to snad náhoda, že tenkrát

## základní cviky

### 3. cvik



4) – detail nádechové části (vytažení do špiček prstů rukou a do podélné osy stehen)



5) – detail břicha při nádechové části



6) – detail břicha při výdechu

#### NEJDŘÍV SE ZAČTĚTE SEM

šestatřicetiletá učitelka, která přišla za paní Ludmilou s migrénami, jež trvaly roky, bolestmi v zádech a opakujícími se obtížemi v době menstruace, se po několika měsících cvičení a mobilizací problémů zbavila? A ještě k tomu otěhotněla, ačkoliv o to předtím

s manželem a gynekology roky a roky marně usilovala. A pak hlásily těhotenství další a další ženy, které původně přišly kvůli bolestem zad, zácpě, bolestivé menstruaci atd.

Spolupráci s MUDr. Evženem Čechem se paní Ludmila nebránila: Přinesla do



**7)** – základní poloha vleže na zádech: „Obě kolena obojmi rukama tak, aby paže zůstaly natažené, volně dýchej, z této základní polohy přitáhni oběma rukama kolena na hrudník tak, aby se odlepily hýždě od podložky, ramena se nesmí zvedat, po 5 sekundách povol paže, ale nepouštěj z rukou kolena (viz obr. 9).“

#### NEJDŘÍV SE ZAČTĚTE SEM

péče o neplodné páry řád a systematické sledování žen gynekologem. Postupně byly v této metodě vyškoleni další fyzioterapeuté, ale teprve po sametové revoluci ministr zdravotnictví ČR Martin Bojar uznal metodu Ludmily Mojžíšové jako první volbu při léčbě funkční ženské

sterility. Toho se však paní Ludmila již nedožila. Od té doby uplynulo mnoho let.

■ Bylo by dobré si připomenout pár věcí, které vlastně stojí na začátku celé metody. Pohyb živé bytosti jako takový je základním projevem jejího života. Je to



**8)** – detail  
základní  
polohy

#### NEJDŘÍV SE ZAČTĚTE SEM

aktivní proces, probíhající podle fyzikálních zákonů, sledující určitý cíl, který si bytost sama určuje nebo podle kterého instinktivně jedná. Pohybový záměr vychází z potřeb živého organismu a slouží k udržení jeho integrity v okolním prostředí.

Při nedostatku pohybu dochází v organismu ke strukturálním změnám, např. k úbytku svalové hmoty, ke zkrácení vazivových struktur, svalů, dokonce i ke změnám struktury skeletu. Zároveň se zahleňuje krevní oběh, mění se metabolismus, zpomalí se a zhoršuje se

## základní cviky

### 4. cvik



9) – druhá fáze: přitahování kolen pažemi („odkuleení hýždí“)

#### NEJDŘÍV SE ZAČTĚTE SEM

16

tvorba, řízení a udržování pohybových programů. Klesá celkový výkon, dochází ke změnám v kostech, jako je osteoporóza.

Od počátku lidské kultury byl znám vztah mezi pohybem, tělem a duchem. V dobách, kdy byla fyzická zdatnost nutností k přežití v těžkých podmínkách,

vznikaly školy pohybových aktivit s harmonickým rozvojem fyzických i psychických schopností. Ve starověku se tyto snahy odrazily v řeckých olympiádách. Ideál fyzické zdatnosti, intelektuálních i morálních kvalit, byl i ideálem středověkých rytířů.





**10)** – detail druhé fáze

#### NEJDŘÍV SE ZAČTĚTE SEM

Dnešní moderní doba a její stroje „osvobodily“ člověka od fyzické práce. Ta je však zdrojem fyzické zdatnosti a vitality. Nedostatek pohybu a fyzické činnosti vede proto ke ztrátě fyzické zdatnosti, tolik podceňované oproti zdatnosti intelektuální. Kultivace

intelektu se stala hlavním cílem na školách, zatímco kultivace fyzická se odbývá dvěma hodinami cvičení týdně. Proto se nelze divit, že dnešní lidé mají společné potíže, typické pro „sedící populaci“ – trpí svalovou nerovnováhou čili muskulární dysbalancí. V praxi to