



ŽIVOTNÍ STYL 29. 08. 2014

## Společenské konvence vs. zdraví a svoboda: Už jste zkoušeli chození naboso?

**Některé ze sportů, jako jsou bojové sporty, gymnastika, jóga a beach volejbal a některé tance bývají provozovány naboso. Jakožto rekreační sport...**

### **Kde všude se můžeme s „bosýma nohama" potkat**

Některé ze sportů, jako jsou bojové sporty, gymnastika, jóga a beach volejbal a některé tance bývají provozovány naboso. Jakožto rekreační sport existuje i běh naboso. Chození naboso je běžnou součástí mnoha kulturních zvyklostí nebo náboženských tradic a zvyků. V některých kulturách je považováno chození v interiéru, především v bytě v obuvi, přímo za nevhodné, ne-li až urážlivé.

S bosýma nohama se můžeme setkat v rámci divadelních her na jevišti. Symbolizují jakousi zranitelnost, otevřenost, intimitu a prostotu. Mohou napomoci člověku i k lepšímu kontaktu s povrchem a k celkovému zmírnění trémy účinkujícího.

Ve starém Římě bylo chození naboso znakem chudoby a bídy. Svobodní a bohatí občané chodili v nákladném ošacení a obutí, zatímco otroci a chudina boty neměli. I v literatuře a umění často bosé nohy symbolizují bídu, nedostatek, naivitu a prostotu, případně venkovský život. Bosé nohy však mohou symbolizovat i mír a mírumilovnost. Boty byly dlouho považovány za vojenskou výstroj.

Být neobutý je součástí některých náboženských tradic. Některé křesťanské církve mají tradici bosých poutí. V dalších náboženstvích se boty vyzouvají před vstupem do svaté budovy a muslimové

se modlí bosí.

V dnešní době je chození naboso novým trendem i životním stylem. Významná část populace v rozvinutých zemích ráda chodí naboso. Sociální zvyklosti však **chození naboso** mnohdy nepřejí, zejména v některých částech USA je dokonce povinnou a uzákoněnou součástí dresscodu, mít obuté boty, pokud jdete do obchodu nebo restaurace. Ti, kteří jsou raději bosí, než v botách, považují toto svoje rozhodnutí za životní styl a osobní volbu, která nemá nikoho urážet, nebo projevovat neúctu, ale je projevem souvislosti s osobní svobodou a nikomu neškodí. Někteří lidé podporují chození naboso, jakožto součást přirozenějšího a zdravějšího či svobodnějšího způsobu života.

## Zdravotní a hygienická pozitiva i negativa chození naboso

Chůze naboso je prospěšná psychickému i fyzickému zdraví. Holá chodidla se při chůzi dotýkají různých povrchových nerovností - drobných oblázků, větviček a šterku. Tím jsou pak stále stimulovány jednotlivé akupresurní body, které zodpovídají za funkci tělesných orgánů. Zároveň jsou drážděny nervové receptory, které aktivují činnost svalů, které jsou při chůzi v obuvi téměř či zcela nečinné. Tato stimulace prospívá jak k fyzickému, tak k duševnímu zdraví.

Lidé, kteří chodí běžně bosky, mají silnější chodidlo s lepší pohyblivostí. Mívají méně obtíží s deformitami, jako jsou plochá noha, vpáčený, vbočený palec a méně si rovněž stěžují na bolesti.

Ve chvíli, kdy chodíte naboso a nemáte pod nohama rovné a stabilní povrchy, Vaše tělo je nuceno zapojit o to více svalů na kompenzování vzniklé nestability. Tím se aktivuje celé tělo, zvyšuje se svalová aktivita páteře, zlepšuje se držení těla, napínají se stehenní a sedací svaly a dokonce se spaluje i více kalorií. Zároveň se snižuje zatížení kotníků, kolenních a bederních kloubů.

### Zajímavé jsou rozhodně také tyto skutečnosti:

- Výskyt ploché nohy v naší republice je u novorozenců nepatrný, ale u dětí školního věku už velmi výrazný - tudíž tato vada evidentně není vrozená, ale získaná.
- Výskyt ploché nohy v zemích, kde se boty nenosívají (Indie, atd...) bývá velmi výrazně menší, než u nás.
- Veškerá u nás prodávaná dětská obuv musí mít zdravotní atest.



Od chůze naboso odrazuje mnoho lidí riziko úrazu a zranění. Propagátoři chůze naboso však připomínají skutečnost, že ve svém důsledku nejsou obvykle tato rizika zas až tak velká. Závažnost důsledků, které při chození naboso hrozí, jsou vlastně výrazně menší, než je tomu u mnoha jiných běžných lidských činností. Rozbitým lahvím, hřebíkům a podobně, se většinou podvědomě vyhýbáme, a to i ve chvíli, kdy kráčíme obutí - řeč je samozřejmě o běžném civilním prostředí. Více než poranění o rozbité sklo nám většinou při chůzi naboso hrozí nešťastně „ukopnutý“ palec či malíček, nebo zapíchnutí malého trnu, který zprvu ani neregistrujeme, ale poté nám může způsobit nemalé obtíže. Také subjektivní pocit člověka, který je zvyklý chodit obutý, může být v prvopočátcích chození naboso poměrně zvláštní až nepříjemný, toto však většinou brzy přejde.

Příčinou nepříjemného problému, zapáchajících nohou, jsou právě boty. Tedy ne přímo boty samotné, ale prostředí, které v nich panuje. Vlhkost a teplota v botách bývá přímo skvělým útočištěm pro různé bakterie, ale také infekce a plísň.

Je pravdou, že chozením naboso jsou nohy více zašpiněné, ale na druhou stranu to nás zase vede k jejich častějšímu mytí. Kůže na nohou člověka, který často a rád chodí bos, bývá o něco hrubší a

trochu tmavší, než je u nás zvykem.

## **Chození naboso a společenská hlediska**

Je pravdou, že nedílnou součástí pravidel společenského chování v našich končinách je i představa o tom, jak by člověk měl chodit oblečený a obutý při různých událostech a situacích. Společenská pravidla se sice v době různě mění a vyvíjejí, ale zřejmě mají i nějaký svůj význam. Ve valné části našich kultur je považováno za společensky vhodné, aby byl člověk obutý, kromě některých výjimek, jakými jsou neformální rekreační aktivity, pobyt na pláži a podobně. Jestliže se tedy objevíte bez bot v situacích, kdy se to úplně neočekává, pak je jisté, že budete minimálně více nápadní. Někteří lidé na toto mohou i různě negativně reagovat. Je to vlastně docela podobné situaci, kdy se budete zdobit nějakým nezvyklým a neformálním módním výstřelkem. Bosý člověk je ve společnosti vždy nápadnější, tolerance k tomuto chování je však ve skutečnosti mnohem vyšší, než bychom asi očekávali.

## **Chození naboso jako životní styl**

Důvodů, proč se lidé rozhodnou chodit naboso, může být celá řada. Je to třeba hledisko filozofické, hledisko odklonu od naší materiální společnosti a projev svobodného rozhodnutí. Aby člověk dospěl k poznání, pak když stojí bosí v trávě a pozoruje východ slunce, cítí se jistě v sepětí se zemí, v sounáležitosti se světem a přírodou. Podobně je to s chůzí naboso, která dodává člověku pocit většího sepětí s povrchem, po kterém kráčí, možná i větší osobní svobody a vjem duchovního kontaktu. Chození naboso je hodně o osobní zkušenosti a prožitku. Jistě nejde jen o subjektivní iluzi. Jde o návrat ke kořenům. O znovuspojení s energií naší Země.

## **Kompromis mezi - bez bot a s botami**

Kompromisem je například chození v mokasínech či obdobném typu obuvi, kdy kontakt s povrchem, po kterém kráčíme, je intenzivnější a prožitkovější, než je tomu u nošení běžných bot. Na trhu se již objevuje i obuv, zvaná Fivefingers. Jde o speciálně vytvořený návlek na nohu, který kopíruje anatomii chodidla. Je vytvořen z lehkého materiálu, který umožňuje pocítit nerovnosti povrchu a přitom zabraňuje poranění chodidla.

Další možností je Masai Bareoot Technology. Jedná se o boty, které se obují, ale chovají se „jakoby nebyly“. Dovolují člověku pociťovat jak lehkost, tak i všechny nerovnosti terénu.

## **Začátečníci chůze naboso**

Když se poprvé zjeme, i když je to na trávníku nebo na pláži, zpočátku velmi dobře cítíme každou nerovnost, každý kamínek či trn. Každý člověk má potřebu vybírat si ta rovnější a méně náročná místa a připomíná tak trochu provazochodce na laně. Postupně si ale stále více a lépe zvykne a potom dokáže chodit už i po náročnějším terénu bez obav a přirozeně.

Přivykání si na bosou chůzi ale není až tak o zesílení kůže na chodidlech, ale hlavně o posílení příslušných svalů. I pro trénovaného člověka bude ale šlápnutí na větší špičatý kámen vždycky nepříjemné, i když se mu obvykle umí intuitivně vyhnout.

Ideální je začít s chůzí naboso v letních měsících. Samozřejmě, že na nižší teploty si naše nohy musí zvykat stejně, jako na nerovný terén.

Celkové otužování také rozhodně neškodí, i když tam jde spíš o přizpůsobení se organismu celkově

většímu výdeji tepla. Při tomto zvykání si na nižší teploty platí úplně stejně jako pro náročný terén: Není třeba trénovat příliš intenzivně, ale hlavně často.

Účelem je adaptovat i naše nohy na podmínky, v jakých běžně fungují naše ruce nebo obličej. To všechno je možné dělat tak, že nohy jsou přitom v tepelné pohodě, a to dokonce větší, než je tomu v botách.

## **Do parku naboso - nový trend v Evropě**

Pro podporu nového trendu chození naboso vznikají v mnoha zemích západní Evropy speciální parky pro milovníky chůze bez bot. Většinou zde funguje i úschovna obuvi a poté už si návštěvníci mohou v poklidu vychutnávat bosou chůzi po různém povrchu. Zkoušet si mohou chůzi v písku, po kamenech, v tekoucím potoce nebo třeba i v bahně. Tyto parky najdete například ve Francii v Alsasku, v Bretani, Německu Dolním Sasku a Severním Porýní - Vestfálsku, Rakousku, Dánsku i Maďarsku.

## **Běh naboso**

Krom chození naboso lze doporučit i běh naboso. Tento pohyb je přirozenější a celkově přispívá pohybovému aparátu a lymfatickému systému člověka. Běhat naboso však nelze ze dne na den. Při pohybu bez bot totiž začnete používat zcela jiné svaly a jinak zatěžovat klouby i kosti. Dobré je procvičovat achilovku, mnoho z nás ji má zkrácenou. Procvičovat můžete tlačení nohy proti zdi nebo klasickým cvikem šlápnutí na srolovaný ručník. Srolujte ručník a šlápněte na něj palcem tak, že se podlahy bude dotýkat jenom vnější strana chodidla. Procvičovat můžete i planární šlachu. To provedete tak, že se posadíte a položíte jednu nohu přes druhou, kotník zůstává na koleni. Planární šlacha spojuje patu a bříško palce. Po prohmatání těchto míst můžete zjistit, že šlacha je různě zatvrdlá. Stlačte ji tedy a pohybujte prsty. Trénujte také hýbání palci a správné těžiště při vyzutí.