

**„PŘIŠLY JSME NA SVĚT Z VODY, PROTO SE VNÍ CÍTÍME DOBŘE.“**

## **JE KRÁSNÁ A MOCNÁ!**

**Blanka Kolářová Sudíková chtěla, aby její synáček byl zdravý a otužilý. Plavání jí v tom pomohlo. Ted' dělá všechno pro to, aby stejně pomohlo i ostatním maminkám.**

Blanka měla k sportu vrozené předpoklady, věnovala se mu od malička. Plavání a basketbalu pak i na vrcholové úrovni. „Vybičovávat se k co nejlepšímu výkonu, to mi sedělo. V partě sportovců jsem se cítila jako ryba ve vodě,“ říká. Po maturitě začala studovat na Vysoké škole tělesné výchovy a sportu, jako druhý obor si vybrala biologii. Měla ambiciózní plány, uvažovala i o odjezdu do Ameriky, jenže ve čtvrtém ročníku se jí narodil syn Matyáš, stala se svobodnou studující matkou, její život se od základů změnil. „Vozila jsem kluka všude s sebou, na fakultě spal na chodbě, tam jsem ho v přestávkách mezi přednáškami kojila a přebalovala,“ vypráví. Na fakultě se dověděla o novince, která ji zaujala, o kurzech plavání pro kojence a batolata. Začala s Matyáškem do jednoho takového kurzu docházet. Připadalo jí to skvělé. Po dokončení studia se rozhodla, že obdobný kurz se pokusí zavést i ve Žďáru nad Sázavou, kde byla doma. Největší boj musela svést s hygieniky, ti se odvolávali na tehdejší zkosnatělé předpisy a koupání miminek v bazénu nechtěli dovolit. V roce 1992, se jí přece jen podařilo tam založit Plaváčka, . Nový baby club, který byl jedním z prvních toho druhu u nás. Zájem maminek předčil Blančino očekávání. Postupně se na ni začaly obracet i ty z dalších měst: „Nebylo by možné taky u nás něco podobného zavést?“ Snažila se vyhovět, a tak v současnosti Plaváček působí již ve dvanácti městech republiky a má padesát instruktorek. Všechny se navzájem znají, pravidelně se scházejí na společných seminářích a jiných akcích. Spojuje je touha předávat ostatním ženám svou osobní mateřskou zkušenost, podloženou vlastními prožitky. „Všechny milujeme vodu. Důvěrně se s ní přátelíme. Pohyb v ní prospívá tělu i duši. Platí to i pro novorozence. Vždyť před narozením v ní byl doma v matčině lůně,“ vysvětluje Blanka.

Když děťátko překročí čtrnáct dní života, posílá Plaváček na přání maminky do rodiny tzv. plavací tetu“, vyškolenou instruktorku. Domácí vana poslouží jako bazének, instruktorka v ní naučí maminku správně ve vodě s dítětem manipulovat. Nejedna maminka se zpočátku strachuje: Copak to jde tak malé dítě ponořit do vody i s hlavičkou? Nezalkne se? - A pak žasne. Dítě, které těsně před ponořením instinktivně zatají dech, ovlivněno ještě přetrvávajícími reflexy z předporodního života, si vody ani nelokne!. Plavací teta také mamince ukáže, jak masírovat dětské tělíčko speciálními přírodními olejíčky. Patříčná masáž patřičným olejíčkem si dokáže moc dobře poradit i s dětskými větříky. Do půl roku života navštíví instruktorka miminku třikrát. Půlroční dítě pak už může být zapsáno do kurzu plavání v opravdovém bazénu. Plave se jednou týdně půlhodiny v čistě napuštěné vodě. Dítě se naučí plavat na zádičkách, na bříšku, splývat, potápět se s maminkou nebo tatínkem, lovit hračky ve vodě, skákat do ní atd. Všechno ve formě hry. Bazénem se nesou oblíbené veršovánky Berany berany duc, Padla lžička do kafička, Jede, jede mašinka, To je ale paráda, hrajeme si na hada... Plavání v raném období je dobrou přípravou pro život. Zpevňuje tělíčko, činí ho pružným. otužuje ho, zvyšuje jeho odolnost. K tomu přispívá i následné půlhodinové sanování. Plavání uvolňuje stres a napětí, nic na tom nemění ani případné počáteční dětské slzičky. „Když ty odplynou, dostaví se radost ze života a na tvářičce se objeví úsměv,“ říká Blanka. „Vyžaduje to ale od maminky trpělivost a vnitřní klid. Ten se pak přenáší i na dítě. Když po potopení maminka to dětské tělíčko stočené do klubíčka k sobě láskyplně přivine, dítě cítí, že se nemá čeho bát. Citová vazbu mezi mámou a tím malým se tak posiluje. Vítáme, když se kurzu zúčastní i tatínek. Voda mu pomůže navázat užší kontakt s miminkem, které se předtím bál třeba i pochovat. Maminka v bazénu vkládá ze své náruče děťátko do náruče tatínka, všichni tři v tu chvíli cítí, že k sobě patří. - Všechno, co v Plaváčku děláme, je nejen o plavání, o radosti z pohybu ve vodě a o hravosti, ke které voda vybízí. Je to i emocích. O dotyku, pohlazení, pochopení.“ Blanka i mnohé její kolegyně z Plaváčku absolvovaly semináře Montessori pedagogiky. Alternativní výchovné metody Marie Montessori, geniální italské lékařky, psychologičky a antropoložky, která už přes sto let má své četné stoupence na celém světě, přijaly za své. Mezi zásady, které ta razila, patří spojování a propojování duševních a tělesných aktivit dítěte a respektování jeho citlivých období, v nichž je obzvláště připravené pro získání určitých dovedností.

. Kromě kurzů plavání pořádá Plaváček i rodinné týdenní pobyty na Vysočině s bohatým programem pro děti i rodiče ve vodě i na suchu. Plavání, masírování, sanování, cvičení, zpěv, tanec... „Hlídací tety“ umožní rodičům i samostatný program. Pro ženy Blanka organizuje i relaxační čtyřdenní pobyty.

Blanka věří v bylinky a homeopatii. Zajímá se o moudrost a životní praktiky lidí, kteří žili v drsné, civilizací příliš nezasazené přírodě. Lne k přirozenému způsobu života, který respektuje, že člověk je součástí přírody. Se svým manželem, jenž má ruské kořeny, má čtyřletou Arianku, žijí v nedávno zakoupeném statku. „Pěstujeme bylinky, zeleninu, máme psa, kočky a jiná domácí zvířata, je nám tam dobře.“ Jejich Arianka má na rozdíl od většiny dnešních dětí má minimum hraček, zato ale žije obklopena přírodou a domácími zvířátky. Pomáhá rodičům se o ně starat a baví ji i práce na zahrádce. Blanka jezdí po republice přednášet o výchově malých dětí a jejich psychomotorickém vývoji. V budoucnu se chce věnovat především individuální terapeutické práci s handicapovanými a nedonošenými dětmi.

Marie Šolleová