

JSEM MANŽELKA A MATKA

KDE VZÍT A NEKRÁST
ČAS PRO SEBE?



Období okolo čtyřicítky je velmi často doprovázeno spoustou domněnek, mýtů a společenských norem, se kterými se často neztotožňujeme, ale přesto se je striktně snažíme dodržet. Je to čas, kdy jsou naše dívka (pokud je máme) většinou dostatečně samostatná a z maminek se stávají osobní řidičky a kuchařky. Z manželek se stávají celkem dobré přítelkyně a parťáci, od kterých se očekává pochopení a mají být vždy nablízku, plně porozumění a nadhledu.

K období před příchodem menopauzy se dnes dozvídáme ze spousty různých zdrojů množství zavádějících informací a je velmi těžké se v nich zorientovat, rozlišit, co je pravda a co nikoli. Navíc „společenský systém“ nás velmi často nutí, abychom byly loajální k němu, nikoli k nám samotným! A tato loajalita nezřídka zabíjí naši jedinečnost.

Nechme hodnocení a normy této fáze života stranou a podívejme se na něj pouze z pohledu ženství. Období označované jako premenopauza, v němž se tělo postupně připravuje na samotnou menopauzu, se často projevuje už okolo 40. roku. Naše tělo se opět pozvolna mění. (Změna je v konečném důsledku jednou z věcí, na které se v přírodě a v životě opravdu můžeme spolehnout.) ☺ Přeneseně řečeno se jedná o přechod konce léta v nastupující babí léto, které následně přechází do podzimu. Za mě je to jedno z nejkrásnějších a nejvoňavějších, nejpłodnějších a nejbarevnějších období v roce. Nejedná se o nemoc, ale o přirozené změny organismu v souvislosti s věkem a vývojem ženy. Podobně jako v letech, kdy se z dívky stává žena a její život nabývá cyklickou kvalitu, se teď připravujeme na další lineární část života. Je dobré toto období neignorovat a brát ho jako další jedinečnou etapu. Dochází ke změnám v endokrinním systému a metabolismu. Postupně dochází k úbytku tvorby ženských hormonů (uvádí se, že tento proces začíná už okolo třicítky). Vliv mají i další faktory, jako například stres, který se na nás velmi podepisuje. Změny se projevují nejen na fyzické, ale i na emoční a energetické úrovni.

Je jen na nás, jak se na toto životní období budeme dívat, zda se jej naučíme chápat a jak k němu následně přistoupíme. Zdali se mu přizpůsobíme a využijeme ho tak, jako dokážeme využít ke svému prospěchu i každé ze čtvera ročních období. Jde o to věnovat si v tomto čase náležitou péči a brát na vědomí, že se jedná i o metabolickou změnu, která ovlivňuje tělo i mysl. Spousta žen v tomto období nezažívá žádné závažné problémy, ale vnímá změny. Je dobré si uvědomit, že ženy před-



chozích generací se s nimi vypořádaly, takže není důvod, proč bychom my neměly. Každá fáze života klade na nás a naše těla jiné nároky, také v této budou naše potřeby specifické. Jak je objevit? Ideálním návodem je naslouchat potřebám svého těla a mysli a reagovat na ně. Věřte, že stačí jen málo. Období premenopauzy je obdobím k zamyšlení a přemítání. K vnímání volání naší podstaty, naší duše. Měly bychom více cítit sebe a zvažovat směr svého života, jeho cíle. Přemýšlet, jak se vyvarovat možného rozporu mezi tělem a myslí. Hledat, co je pro nás zásadní a zda se například neomezujeme jen na vnější schránku, tělo, nebo naopak na svou mysl.

Pozitivními aspekty tohoto období jsou vhled, prohloubení intuice a kreativita. S nimi do našeho života vstupuje nadhled, moudrost. Současně je to dobré období k prohloubení sexuality, prožitku a snad i užitku z ní, dá-li se to takto napsat. Pokud si dokážeme ve svém životě udržet pozitivní postoj a návyky a budeme-li se zdravě stravovat (vyhýbat se průmyslově upraveným potravinám, cukru aj.), může být náš život obohacující a šťastný. Naše postoje a přístupy v životě totiž opravdu určují celkový stav našeho zdraví.

Ted' je už opravdu na čase začít s omlazováním organismu, ať už pomocí cvičení jógy, či dodržováním vhodné životosprávy. Co se týče stravy, je dobré začít využívat to, co příroda poskytuje. Používat obyčejný selský rozum a naslouchat svým potřebám. Cíleně využívat princip jin a jang, který vychází z tzv. tří forem energie stravy tak, aby byla harmonická a energeticky vyvážená, podle aktuálních potřeb ochlazující, zahřívající či neutrální. **Jinové** jsou pokrmy, které tělo ochlazují, jmenujme třeba grapefruity, ředkvičky, z masa králíčí či zaječí a z nápojů mátový čaj. **Jan-gové** potraviny tělo naopak zahřívají, patří sem mimo jiné meruňky, kysele zelí, hovězí maso a z nápojů alkohol či černý čaj. **Neutrální** potraviny jsou třeba jahody, jablka, brambory, krůtí maso, sójové mléko. Ideální je využívat potraviny, které produkuje země, v níž žijeme. Pokud budeme v létě často používat zázvor a budeme cítit horkost v těle, není divu. Při přípravě jakéhokoli pokrmu je třeba si klást několik otázek: Jak se cítím? (Je mi teplo, či zima, jsem zdravá, či nemocná?) Pro koho vařím? (Pro sebe, pro zdravého či nemocného jedince, pro mladého či starého?) Kde vařím? (V jaké zemi se právě nacházím?) Kdy vařím? (Roční období, počasí?) Vhodné je také dodávat tělu přátelské bylinky a potraviny, které podporují jeho hormonální funkce a vylučování. Stav našeho zdraví je totiž možné sledovat právě na vylučování odpadních látek z těla a na

stavu trávicího traktu. Z bylin je k podpoře metabolismu vhodná např. ájurvédská směs Triphala. Hormonální rovnováhu podpoří extrakty z kořene jam. Z pohybových aktivit jsou báječné pravidelné procházky na čerstvém vzduchu (ideálně v denní dávce 12 km), tanec či jógové ásany. Ideální je z mého pohledu začít v tomto období cvičit hormonální jógu. A vyhýbat se vyčerpávajícím či extrémním druhům aktivit, které naopak tělo zatěžují a mohou v něm urychlit nežádoucí změny, projevující se třeba formou cyst. Od nich nám opět může pomoci jóga, ale i některé bylinky, jako je dřišťál, kurkuma, pampeliška, maliník aj.

Již zmíněnou hormonální jógu vyučuji (mými semináři prošlo již tisíce žen) a považuji ji za ideální „příteknyni“ pro toto životní období. Sama se v něm právě nacházím a hormonální jóga je mi věrnou společnicí, stejně jako mnou vytvořená orgánová sestava – dávám si s nimi dostaveníčko takřka každý den. Hormonální jógová terapie (HJT) pro ženy dle Dinah Rodrigues, jak zní správné označení, je ucelená sestava cviků. Je to skvělá varianta jógy pro nás „západní ženy“, často říkám, že „zabíjí několik much jednou ranou“. Je to jakási meditace v pohybu, kdy výtečně protáhnete tělo, „prokypříte“, namasírujete orgány, čímž obnovíte či podpoříte přirozené procesy v nich. Dále obsahuje dechové techniky a některé antistresové techniky, které tělu velmi pomáhají ke zklidnění a uvolnění. Mně se nejvíce osvědčila orgánová sestava, která díky postupnému zpomalování metabolismu udržuje v kondici dané orgány a jejich metabolické procesy, velmi ovlivňující náš hormonální systém. Dále považuji za velmi důležité pracovat s již zmiňovaným pánevním dnem a být skrze něj napojená na moudrost svého žensství, kterého se dané změny primárně týkají.

At' už zvolíš jakoukoli variantu pohybu či cvičení, měj vždy na paměti, že při jakémkoli cvičení, technice se skrze tělo dozvídáš více o svých pocitech. Skrze tělo si léčíš i duši. Pomocí těchto aktivit můžeš svou energii nejen probudit, ale i udržovat. Je ale naprosto důležité mít do cvičení chuť, sama se pro něj rozhodnout!

Zda se ve vlastním těle cítíš dobře, závisí na velké spoustě okolností. Důležité je umět je rozpoznat. Ponech stranou veškerá dogmata a normy a objevuj, co si tvá mysl žádá a srdce přeje. Přijmi, jak se ti v dané chvíli opravdu daří, a vědomě si zvol, na co máš v daný okamžik chuť a čas. Dovol si konečně ten komfort být pozorná sama k sobě. Dovol si mít plnou pozornost ve svém těle.

Vždy tělo připrav, zklidni svou neposednou mysl. Pomoci ti může některá z dechových technik, s kterou se rychle stáhneš z vnějšího prostředí k sobě, do svého těla a přítomného okamžiku.

Na to navaž krátkou rozcvičkou, která tělo zahřeje a protáhne. Pak už pokračuj samotným cvičením. Nesmírně důležité je, nejen v tomto období života, jakékoli cvičení vždy uzavřít nějakou relaxační technikou. Vždy měj na paměti, že rozcvičení a zahřátí, tak i hlavní část cvičení, jsou jakýmsi časem, kdy jsi „v práci“, kdy pracuješ pro sebe a na sobě, a závěrečná část je výplatou za odvedenou práci, odměnou. Nikdy ji nevynechávej. Výplatu v zaměstnání bys asi také nevynechala, že?

ZKLIDŇUJÍCÍ DECHOVÁ TECHNIKA

Základní pozice: Usedni do jakéhokoli sedu s rovnými zády (i na židli, ideálně bez opěrky), vzpřim páteř, uvolni ramena, obě ruce svírají džňána mudru (viz obrázek), levá ruka spočívá na koleni či stehnu levé nohy, vytočená dlaní vzhůru. Palcem pravé ruky, která stále svírá džňána mudru, uzavři pravou nosní dírkou. Dýchej výlučně nosem, konkrétně levou nosní dírkou (čandra bhéda).

Provedení:

A: S nádechem začni počítat na 3 doby a vydechuj pozvolně na 6 dob. Výdech by měl být oproti nádechu dvojnásobně dlouhý. Dýchej takto minimálně 3 minuty, ale můžeš pokračovat i déle. Pozoruj svůj dech. Tvůj nádech je plný a výdech úplný.

Poté jen uvolni sevření mudry a ještě malou chvíli relaxuj se zavřenými víčky.

B: Můžeš si představit, že sedíš na břehu řeky, rybníka. Je horká letní noc. Vzduch je plný vůní léta. Zem pod tebou je prohřátá od paprsků slunce předchozího dne. Hladina je velmi klidná, a pokud se objeví vlnky, jedna přechází do druhé tak známě, konejšivě a ty nevidíš ani začátek,

POZICE RUKOU



ani konec. Obloha je zcela jasná, posetá hvězdami. Měsíc již vystoupal na noční oblohu a nachází se nad tvou hlavou, spíše nad její levou částí. Jako by byl kousek nad ní. Je v podobě, která je ti příjemná, buď v srpku, či úplňku. Představ si, že nadechuješ měsíční světlo, jeho chladivou, zklidňující ženskou energii. Představ si, jak se s každým nádechem každá jedinečná část tvého těla naplňuje touto energií. Jak tato energie vstupuje do každé buňky tvého jedinečného těla a každou buňku omývá, očišťuje a následně naplňuje zářivým světlem. Spočíná několik nádechů a výdechů, dokud neucítíš, že tvé tělo je zcela uvolněné, klidné a plné této energie, dokud nepocítíš hluboký klid a mír ve svém těle i mysli...

Poté uvolni obě horní končetiny ze sevření džňána mudry do klína a ještě malou chvíli si dovol mít pozornost ve svém těle a vnímej ho. Vnímej fyzickou rovinu. (Jak se cítíš? Je nějaká část těla, která přitahuje tvou pozornost? Věnuj mu ji... Cítíš v těle nějaké napětí? Změň pozici, nebo udělej cokoli, co toto napětí uvolní...) Vnímej i emoční rovinu. (Vystala ti nějaká myšlenka? Vidíš nějaký příběh? Uvědom si, že držíš v rukou ten pomyslný ovladač. Přepni na jiný kanál, nebo jen pozoruj vysílání. Je to tvá mysl, co tvoří tyto myšlenky, proto je tvá mysl může i změnit a zlepšit...)

Tato technika vede nejen ke zklidnění, může ti být nápomocná i při vysokém krevním tlaku. Můžeš ji provádět kdykoli během dne, pokud vnímáš napětí, nebo jako prevenci.

Nejenže okyslíš tělo, ale zklidníš rozbouřenou mysl a připravíš se na další aktivitu. Současně budeš tělo plnit energií, pránou, která je pro náš život nesmírně důležitá. Pokud se ti mysl někam zatoulá, nehněvej se na sebe. Opět se vlídně a s láskou navrať k sobě, ke svému dechu. S pravidelnou praxí budeš plnou pozornost vést již jen k sobě.

REGENERACE SIL

Pro regeneraci a udržení energie v těle je v první řadě nesmírně důležitá prevence. Tu je možné zajistit jednoduchými technikami, které zařadíš do běžného dne. Můžeš si například dát do telefonu upomínku, která ti každou hodinu připomene, abys věnovala krátký čas (cca 5 minut) sobě. Já těmto okamžikům říkám čas pro Šárku.

Měj na paměti, že zdánlivě lehká únava se může rozvinout do větší a následně i do chronické únavy. Ta pak vyžaduje pokročilejší techniky práce na sobě a pomoc odborníků. Odpočívej tedy dostatečně a pravidelně. Procvičuj umění sladkého nicnedělání. Je to mnohdy těžší, než vyvíjet jakoukoli aktivitu. Pro mě tedy určitě.

Kvalitnímu odpočinku prospívá změna prostředí a činnosti. Pokud pracuješ duševně, je vhodné krátké protažení a nějaká tělesná aktivita. Pokud naopak pracuješ manuálně, je vhodná nějaká duševní činnost.

Odpočinek neznamená odhodit tužku nebo jiný nástroj, se kterým pracuješ, a přemýšlet o úkolech či o tom, co tě čeká. Pozornost opravdu věnuj odpočívání.

K regeneraci sil je vhodné vědomě a průběžně po celý den shromažďovat energii pránu a věnovat pozornost činnostem, které ti energii dávají. V samotné józe se klade na přijímání této energie a práci s ní velký důraz. Díky ní může optimálně fungovat nejen naše nervová soustava, hormonální systém, ale i orgány v těle.

Několik doporučení:

- vyhledávej kvalitní společnost (optimističtí lidé plní energii podpoří energii i v tobě)
- pobývej každý den na čerstvém vzduchu (na místech, kde je velký výskyt záporných iontů, vodopády, les aj.)
- požívej kvalitní zdravou a živou stravu a tekutiny (vyhýbej se větší míře průmyslově vyráběných potravin, bílému cukru, nikotinu, alkoholu)
- prováděj vědomý, plný jógový dech (plnost, rytmus, polarita)
- dodržuj informační minimalismus (vyhýbej se médiím, které zahlcují naši již tak zaneprázdněnou mysl)
- pobývej na silných energetických místech (v přírodě, kostele aj.)
- krátký pobyt na sluníčku dobije tvé tělo (jako bys byla ve slunečních lázních)
- usmívej se, úsměv je ten nejskvostnější drahokam, jaký můžeš nosit

U všech těchto činností dbej na přijímání energie a zaměřuj na něj pozornost. Při jídle, dechu, odpočinku si představuj své tělo, jehož každíčkou jedinečnou část právě naplňuješ. Tato energie tělo očisťuje, naplňuje

a současně okolo něj vytváří ochranný obal, hranice, přes které k tobě projde jen to potřebné, pozitivní, láskyplné. Vše ostatní se od tohoto obalu odráží. S výdechem si můžeš představit, jak vše nepotřebné a nefunkční, veškeré známky jakéhokoli mentálního a fyzického napětí, odchází z těla jednou provždy ven. Využij všech smyslů, které máš a které jsou „měřicími laboratořemi přijímací stanice“. Vnímej vůni nadechovaného a vydechovaného vzduchu. Uvědomila sis někdy, že oblast nosu je vlastně filtrační stanice, první ochranný štít proti různým vetřelcům a dýchací cesta v jednom? Čich je velmi často spojován s pocity. Vnímej barvy okolo sebe, ať už se jedná o potraviny, či barevnou rozmanitost světa okolo. Naslouchej tlukotu svého srdce nebo svému dechu, naslouchej malebným zvukům přírody, zpěvu ptáků nebo bzučení včel. Vnímej jemný vánek, který se dotýká tvé pokožky. Jeho teplotu, intenzitu. Víš, že kůže je největším orgánem tvého těla? Přemýšlela jsi někdy nad tím, jakými přípravky tuto rozsáhlou plochu hýčkáš? Polkni a vnímej chuť ve svých ústech. Jaká je? Vnímej vůni okolního prostředí, stravy, kterou tělo sytíš. Nasyť se za pomoci svých smyslů. Věděla jsi, že v ústech máš takřka 9000 chuťových pohárků? Využij veškeré nástroje, které jsi dostala do vínku a dost možná je nevědomě potlačila, a přitom ti dávají možnost prožitku samotného bytí. Buď si jich vědoma přinejmenším při jakékoli aktivitě, kterou samu sebe obdarovááš.

ANTISTRESOVÉ TECHNIKY

pro období před a v době menstruace pro všechny

SO HAM - já jsem

Základní pozice: Jakýkoli sed se vzpřímenou páteří – na patách, zkřížený sed, přednožný, popř. na židli; paže v předpažení, dlaně viz obrázky.

Kontrace: mantra; paže, ve kterých proudí energie

Dýchání: přirozený dech

Opakování: libovolně dlouho podle pocitu

Provedení: Při nádechu paže staticky, zpívej slabiku „SO“, při výdechu se paže dají do pohybu a zpíváš slabiku „HAM“.

POZICE RUKOU



AMRITZA – Oceán míru a štěstí

Základní pozice: Jakýkoli sed se vzpřímenou páteří – na patách, zkřížený sed, přednožný, popř. na židli; hřbety dlaní na kolenou, pozice rukou viz obrázek.

Koncentrace: prsty rukou, zpěv mantry AM-RI-TZA

Dýchání: přirozený dech

Opakování: libovolně dlouho

Provedení: AM-RI-TZA (znamená božský nektar, nepopsatelný pocit blaženosti, rozkoše, slasti). Palec se postupně dotýká s těmito prsty:

1. **AM** — ukazováček, **RI** — prostředníček, **TZA** — prsteníček 3×
2. **AM** — prostředníček, **RI** — prsteníček, **TZA** — malíček 3× atd.

Nejprve zpívej hlasitě, potom stále tišeji, až se nakonec prsty dotýkají bez hlasu a zpíváš jen v duchu. Beze spěchu. Nech svou mysl a srdce ponořit do oceánu míru.

1. POZICE PRSTŮ



2. POZICE PRSTŮ



SAT NAM – koncentrační cvičení

Základní pozice: Sed na patách s rovnými zády (nebo turecký sed, nebo na židli), **ruce** vytvoří mudru **antena** (překřížit ukazováček a prostředníček, malíček a prsteníček pokrčit do dlaně, palec položit přes ně), dlaně směřují vzhůru a paže jsou natažené a opřené o stehna.

Koncentrace: rukou a celé paže

Dýchání: přirozený dech; prsty

Opakování: libovolně dlouho

Provedení: Jednu paži zvedneš nahoru asi na 45° a zazpíváš **SAAAT, bez pohybu**; v průběhu dlouhého zpívání **NAMMMM se paže pohybují**, až si vymění pozici. Zpěv a pohyb prováděj synchronně, začínají a končí současně. Na závěr cvičení nech horní ruku klesnout. Vnímej, jak skrze tvoje paže přichází energie.

Mantra by měla znít pěkně sytě. Opakuj podle chuti! SAT NAM znamená Bůh je pravda.

POZICE RUKOU



SAMA VRITTI PRÁNÁJÁMA – kvadratická pránájáma

Základní pozice: Jakýkoli sed se vzpřímenou páteří – na patách, zkřížený sed, přednožný, popř. na židli; hřbety dlaní na kolenou, pozice rukou viz obrázky.

Koncentrace: jantra, rytmický dech

Dýchání: pouze nosem

Opakování: libovolně dlouho podle pocitu

Provedení: Nádech na 4 doby • zádrž dechu po nádechu 2 doby (s pravidelnou praxí prodloužíš zádrž dechu na 4 doby) • výdech na 4 doby • zádrž dechu po výdechu 2 doby (při pravidelné praxi prodluž na 4 doby).

POZICE RUKOU

