



NAMA O

Noviny

1. číslo

Doba klidu, tmy a odpočinku

Až do 21. 12. 2021 se dny postupně zkracují, světla ubývá, začíná temno a zima. Od zimního slunovratu se šestnáctihodinová noc pomalu zase krátí a světla přibývá, ale pořád je tma. Někdy i tma tmoucí. Příroda spí. Můj děda byl moudrý a v zimním období se mnou nejraději hrával hru „na medvědy“ – zalezl si pod peřinu a do minuty začal hlasitě chrápat. Naše lidské tělo přeci jen nemůže hibernovat několik měsíců jako to medvědí, ale zimní odpočinek mu dělá velmi dobře. V NAMA O často vidíme, že i když je zimní odpočinek celkem známá věc, přesto k nám v tyto měsíce dochází lidé ve stresu a spěchu. Vánoce, konec roku, účetní a jiné uzávěrky... Svět nepočká, zima-nezima.

A do jara už pak nezbyvá sil a přichází známá jarní únava. Už není z čeho brát. Máte v rukách první NAMA O noviny. Ne náhodou jsme téma zimní hibernace vybrali jako první. Pracovat dobře s vlastní energií je základem jakékoli cesty ke zdraví. Nechte se inspirovat, jak si letos dát v zimě půst od stresu. Nezáleží jen pod peřinu jako můj děda. Pojd'te s námi prožít tohle krásné meditativní období. Jóga, meditace, relaxace s lávovými kameny, ošetření od vnímavých terapeutů, ladění se na své tělo, vědomý pohyb. Na závěr úvodu zbývá už jen otázka – ta nejdůležitější ze všeho, pokud na ni popravdě odpovíte: Jak se dnes máte a co by Vám udělalo dobře?

Adéla Červenková

SLOVO TERAPEUTA

„Ideální představou zimní hibernace je pro mě zabalit se do teplé deky s teplým čajem a nemuset vnímat šum města. A přesně něco takového se dá zažít právě na masáži lávovými kameny. Člověka zahřeje a zároveň mu pomůže na chvíli vypnout okolní svět.“

Lucie Peterková, fyzioterapeutka



ZIMNÍ AJURVÉDSKÉ TIPY

Jak se na zimu dívá ajurvěda? Komplexní léčebný systém, který je postaven na přírodních zákonitostech a usiluje o co největší přirozenost, žití člověka v souladu s přírodou a s jeho tělem, které je každé jedinečné, se svými vlastními pravidly a potřebami. Přinášíme Vám základní tipy z nejdůležitějších oblastí života.

Co jíst a pít?

Teplé, doma uvařené jídlo. Slunce máme v tomto období pomálu a tak svému trávicímu ohni musíme pomoci vhodným kořením a tepelnou úpravou. Tělo bude lépe takovou stravu trávit. Doprávejte si kaše se skořicí, hřebíčkem a muškátovým oříškem k snídani. K obědu se hodí například teplá kořenová zelenina, brambory a dobrý zdroj bílkoviny. A k večeři si uvařte chutnou polévku. Z koření používejte pepř, chilli, hořčičné semínko či zázvor – ať už čerstvý, tak sušený. Během celého dne můžete popíjet teplou vodu s kouskem zázvoru či citrónu. Vyhněte se salátům, studenému ovoci, mraženému či konzervovanému jídlu a nesezónním potravinám. Mléčné výrobky také nejsou to pravé, chladí a zahleňují.

Jak se hýbat, spát, pracovat a bavit se?

Měli byste si dávat pozor, abyste se pohybovali spíše v teple. Na počátku zimy tělu nedělá dobře, když je vystaveno velkému větru. Běžte si zaplavat a plavání doplňte saunou s kvalitním odpočinkem a následným promazáním se olejem. Můžete se vydat na procházku či běh, ale jen velmi zlehka, vyhněte se větrným loukám a polím. Dobré jsou i běžky, více či méně intenzivní cvičení jógy či tanec. Víc než kdykoliv jindy v roce ale dejte pozor na vyčerpání. Hlídejte, jak se tělu chce sportovat a pokud se mu tak docela nechce, nenut'te ho a dopřejte mu místo toho raději třeba masáž. Spěte pravidelně, choďte spát před půlnocí a vstávejte okolo šesté sedmé hodiny ráno. Důležitá je pravidelnost. Spánek před půlnocí je jediný, ze kterého tělo skutečně čerpá energii. Zkuste si ho dopřát a neponocujte. Zima je čas odpočinku. Vyhněte se v práci i jinde velkým změnám. Užívejte toho, co jste vytvořili přes rok, když jste ještě měli dostatek energie. Nyní nic nebudujte. Věnujte se tomu, co je už zavedeno, s plným soustředěním. Hlídejte si dobře konec pracovní doby, abyste měli čas regenerovat. Po práci se projděte, přečtete si knihu, buď'te chvíli v tichu. Právě bytí v tichu je v zimě to nejlepší, co pro sebe můžete udělat. Přemýšlet, zhodnocovat a přehodnocovat uplynulý rok, abyste mohli ten příští udělat třeba o kousek lepší. A až se v lednu proberete se spoustou energie a odhodlání, počkejte. Prostor na změny nastává až v předjaří, tedy nejdříve na přelomu února a března. Do té doby tělo i mysl odpočívá.

Jak o sebe pečovat?

Každý večer se namažte zahřátým sezamovým olejem. Pomalu jím promasírujte celé tělo, pohyby veďte od konce těla k jeho středu. Poté se osprchujte. Zajděte si na masáž, nejlépe nějakou zahřívací. Doporučujeme masáž lávovými kameny nebo aromaterapeutickou se zahřívací esencí. Chod'te do sauny. Soustřed'te se přitom na to, jak se Vaše tělo cítí. Nenechte své myšlenky utíkat do pracovního či vánočního stresu. Buď'te v přítomném okamžiku se svým tělem. Získáte tak z masáže či jiné regenerační procedury maximum. Není vhodnějšího ročního období pro masáže pečujícím výživným olejem a tělem zakrytým nahřátým ručníkem. Ostatně tak, jak je v NAMA O dobrým zvykem. Každý večer před usnutím se dívejte 15 minut do svíčky. Nejlépe tak zklidníte nervový systém a tělu i duši se v noci bude dobře odpočívát.



N A M A O

Noviny

Ahoj Klárko, tématem tohoto čtvrtletí je Žimní hibernace. Co ty a odpočinek? Zvládáš i takhle přes zimu vypnout?

Já jsem letní tvor a mám mnohem více oblečení na léto, zimu zvládám s jedním svetrem. Tohle období je pro mě prostě náročné, protože tím, že je zima, jdu více do sebe, stejně tak jako je to v přírodě. Tím ve mně vyvstávají různé otázky a ovlivňují mě a já se musím rozhodovat, jestli reagovat nebo nereagovat. Jestli mám něco změnit nebo nezměnit? Je to období, které je pro mě tedy hodně náročné, takže důležité je pro mě nějak odpočívat. Není to úplně tak, že bych se někde zahrabala do nory a nic nedělala a ani zima pro mě není hodně o tom odpočinku, ale o tom, že se uvnitř mě něco děje. Takže musím svoji pozornost zaměřit jinak, a i se jinak poslouchat. Pak zase může přijít jaro a já se můžu radovat, že po tomto „odpočinku“ mám sílu jít do nějaké aktivity.

Projevuje se nějak na tvém těle to, že bys nezastavila a jela dál, nebo pokud cítíš, že je na tvém těle něco špatně, dokážeš říct stop a odpočívat?

To mi ještě moc nejde. Hodně dobře to tělo slyším, co potřebuje a co mi říká. Jenže jsem stále dost v hlavě v myšlenkách, takže v těle mi to trochu vážně a musím na tom zapracovat.

Máš nějaký typ, jak neřešit svět kolem a věnovat se hibernaci, když svět kolem nás neustále jede? A jak vlastně nejčastěji hibernuješ ty?

Já jsem teďka dostala radu od své kmotry, která ve mně úplně jiskří: „Jdi tam, kde je to ryzí.“ Já se jí ptala, jak poznám, že je to ryzí a co je to ryzí? „Pro každého je něco jiného, čas se zastaví a ty v sobě ucítíš ten život a že tohle je to správné a že tohle je to tvoje, že tam patříš nebo nepatříš. Následuj v sobě to ryzí.“ Zvlášť v téhle době je to pro mě hodně důležité. Pokud sleduješ to ryzí v sobě, je jedno co se děje kolem. A aby si mohla získat nadhled a viděla to i v tom okolí, tak je potřeba to najít v sobě. Není to o tom dát svoje štěstí do rukou někomu jinému a nechat za sebe rozhodovat.

Ty už si v sobě to „ryzí“ našla?

Učím se to v sobě najít. Je známo, že odpočinek nemusí být jenom pasivní ale i aktivní.

Co preferuješ ty?

Jak kdy. (smích) Já mám vždy ráda, když to pro mě má nějaký smysl. Někdy to tedy může být zalézt si do postele a zapálit si svíčku a když ne udělám to jinak a jdu třeba ven na procházku. Nemám to rozdělené na pasivní a aktivní odpočinek, mám to nastavené na to, co zrovna teď potřebuji. Takhle mi dává smysl.

Klárko, protože si jedna z terapeutek v NAMA O, mohou k tobě lidé přijít na terapii a vypnout?

To určitě můžou. Mohou přijít s čímkoli a já v sobě budu cítit tu zodpovědnost. Ale ne za to udělat nějakou tu terapii, kde bude hibernace, ale abych vytvořila ten prostor, kde může nastat to, co má. Pokud ten daný klient přijde s něčím, že by rád. Necítím se tam proto, abych to udělala, ale pomohla tím, že budu tvůrkyní prostoru, kde se to děje. Věci se dějí sami a nemají úplně řád a pro mě je důležité udělat to, co je tady a teď.

Už je o tobě známo, že děláš jógu, máš nějaký typ z jógy a dechu, který by souvisel právě s hibernací?

Určitě mám. Nebudu úplně mluvit o technikách, dechu ani asánách a ani o nějakých morálních doporučení. Ale o tom, co pro mě jóga znamená a v čem má pro mě teďka význam. A to je vnímání. To je v dnešní době hrozně těžké, aby člověk vnímal a aby to někde vedlo. Někdo vnímá moc anebo málo, někdo má moc práce a někdo se nudí. Každý to vidí jinak. Benefit téhle doby ve společnosti a v přírodě je čas na vnímání. Ať už je to při pohybu anebo dechu, stejně to odvede pozornost od myšlenek. A může je to odvést právě někde, kde je to ryzí. Tohle je za mě ta cesta k tomu důležitému pro každého. A takhle to teďka vnímám.

Poslední rok bohužel cvičení osobně nebylo moc možné, máš nějaké doporučení, jak s tebou lidé mohou dělat jógu na dálku?

Pokud se lidé chtějí spojit, mohou jakkoli – email, WhatsApp, sociální sítě, v NAMA O máme i Treneo. Já jsem všemu otevřená.

Chtěla by si na závěr ještě něco zmínit nebo doporučit?

I když tohle období může být v něčem náročné, tak je to stále jen fáze. Pro někoho tohle období nemusí být hezké a pro někoho naopak. Je důležité to vnímat jako fázi, stejně to bude pokračovat a přijde jiná fáze. Neztrácet víru v něco. Vlastně ani v těch lehkých a ani v těch těžkých fázích nejsme sami. Jednou jste tu pro někoho vy a potom je zase tady někdo pro vás.

Rozhovor dělala Lucie Peterková





NAMA O

Noviny

KAZUISTIKA – KDYŽ BOLÍ ZÁDA, ALE NEJSOU TO ZÁDA, CO TO JE?

Poznámka: Citlivé osobní údaje včetně jména jsme v tomto textu pozměnili za účelem zachování soukromí.

Tomáš rád sportuje, ze všeho nejvíce ho baví volejbal. Před rokem a půl ho začalo bolet v zádech po tréninku. Později se přidala bolest i po ránu. Všechno dávalo smysl, při volejbalu se člověk dost zaklání, dopadá z výskoků, dělá náhlé pohyby. Na internetu se dočetl, že je prima se rozcvíčit před tréninkem a taky že bolest beder pozitivně ovlivní, když více posílí břicho. Bohužel to ale i při silné vůli sportovce vůbec nepomáhalo. Záda cítil dost často nebo vlastně tak trochu pořád. Celý příběh do sebe na první terapii takto skutečně zapadal. Svaly kolem páteře měl Tomáš velmi přetížené. Uvolnila jsem je a upravila cvičení k posílení jak břicha, tak celého středu těla. Při vyšetření mi ale bylo podezřelé, jak Tomáš bolest vnímal – nebyla to ostrá bolest, jak tomu u svalů bývá. Stejně tak bolest v předklonu a záklonu neodpovídala. A ani efekt uvolnění svalů zad nebyl takový, jaký bych čekala. Vyšetřila jsem proto i břicho a vnitřní orgány. Vpravo nad pupíkem a pod žebry byl můj dotyk pro Tomáše velmi nepříjemný, ale pomocí dechu jsme zvládli ošetřit peritoneum (membrána v dutině břišní, která souvisí i s vazy kotvící jednotlivé orgány) a celou oblast jater. A konečně ta bolest táhnoucí se od půli zad až k bedrům začala povolovat. Domluvili jsme se na speciálním dechovém cvičení, kterým se rozhýbala bránice tak, že ještě masírovala játra a protahovala struktury kolem. Ošetření jsme ještě třikrát opakovali a postupně rozšiřovali na okolní struktury a uvolnili jsme i ledviny, které zřejmě byly na začátku Tomášových obtíží se zády. Také se ukázalo, že stažený svalový řetězec zasahoval až ke kolenům, uvolnili jsme tedy ještě související fascie.

VISCERÁLNÍ TERAPIE

Zimní období velmi nahrává terapii zaměřené na orgány. Zima je totiž čas, který nás zve k pohledu dovnitř. Při viscerální terapii se naštěstí nemusíme dovnitř dívat očima. To jak se orgány mají, můžeme poznat pomocí změněného napětí samotných orgánů a jejich vazů. Každý **orgán se potřebuje hýbat**. Většina je uložena v břiše pod bránicí. Nádechem orgány sklouznou dolů, výdechem jsou taženy nahoru. Každý orgán se také mírně natáčí a rotuje. Díky tomu se orgány tlačí na potřebném místě, **uvolňují se štávy**, posune se to, co se posunout má (například v tlustém střevě), orgán se dobře prokrvuje, zkrátka vše dobře funguje. Když tomu tak není a pohyb orgánu je blokový, nemusíme to zpočátku hned cítit. Ale napětí se šíří dál a zaskočí nás například bolestí zad, která nereaguje na mastičky, cvičení, masáž, nic. Pořád se vrací, dokud nevyřešíme původní příčinu. Při viscerální terapii se proto zaměřujeme na uvolnění restrikcí – to jsou omezení pohybu, která vznikla zánětem (třeba i nepozorovaným), jizvou, ale stejně tak nevhodnou stravou nebo zvýšeným napětím nervové soustavy. To, jak se máme, ovlivňuje náš autonomní nervový systém. Stres, spěch, **boj nebo útek** – to je **sympatikus**. Krev se stáhne z orgánů a jde do svalů, abychom ten boj s časem nebo jiným protivníkem vyhráli anebo mu utekli. Jenže orgány potřebují **parasymptikus** – takzvaných „dvacet po obědě“. V běžném světě je většinu času u moci ale sympatikus. Při viscerální terapii se terapeut zlehka dotkne Vašeho břicha a bude naslouchat. **Kde je pohyb volný?** A kde je prostoru méně? Jakým směrem potřebuje orgán pomoci? Využíváme při tom nejen rozsáhlých znalostí o uložení jednotlivých orgánů a především okolních struktur, ale také toho nejužasnějšího nástroje, který **máte k dispozici** i Vy sami – dotyk. **Teplo, jistota, důvěra, uvolnění**. To vše se šíří z terapeutovy nebo Vaší ruky a orgány na to rychle reagují. Proto toliko lidem při viscerální terapii kručí v břiše – protože konečně může.





NAMA O

Noviny



LÁVOVÉ KAMENY

Jedná se o masáž obohacenou o nahřáté kameny, které pomáhají uvolnit zatuhlé svaly, kloubní pouzdra, šlachy, fascie, zlepšují prokrvení a tlumí bolest. Přikládání podobných horkých předmětů na tělo za účelem uvolnění, a to jak psychického, tak fyzického, je známo už od Indiánů. A ve starověké Číně podobné kameny využívali pro zlepšení funkce vnitřních orgánů. Masáž v její dnešní podobě vynalezl a dotáhl k dokonalosti Mary Nelson, který terapii nazval "Lastone therapy".

JAK TERAPIE PROBÍHÁ?

Horké kameny terapeut před začátkem masáže nahřeje na teplotu 40 - 60 stupňů v horké vodě. Kameny nejprve přikládá na tělo přes ručník, aby kůže měla možnost se adaptovat na jejich teplotu, dva vkládá také do klientovy dlaně. Jen tento detail dokáže krásně přispět k uvolnění klientovy mysli a soustředění se na přítomný okamžik. Relaxace je díky tomu ještě efektivnější a má dlouhodobější efekt. Poté na kůži aplikuje teplý olej, jehož výběr vždy přizpůsobuje jak klientově somatotypu, tak ročnímu období. Terapeut kombinuje dle potřeb těla klienta klasickou masáž dlaněmi, předloktími a lokty s masáží kameny. Láva se volí pro její hladký povrch a výbornou schopnost absorpce tepla.

Specifikum této procedury je, že umožňuje působit teplem a tlakem relativně do velké hloubky a uvolnit hluboko uložené spoušťové body (zatuhlý svalový snopeček způsobený přetěžováním svalu – akutní či chronický) a zatuhlé body na fasciích a úponech. A to jak svalových, tak orgánových. Tímto uvolněním následně přispívá ke zlepšení trávení, dýchání a všech vnitřních pochodů člověka (jater, ledvin, močového i endokrinního systému), které jsou v danou chvíli v nerovnováze a terapeutovi se podaří na ně zapůsobit. Výhodou masáže je její hloubkový efekt a zároveň nižší bolestivost než u klasické masáže i ošetření fasciálních bodů. Masáž lávovými kameny tak mohou absolvovat i citlivější jedinci. Mimo to také několik studií prokázalo, že působení lávových kamenů zlepšuje spánek. A ten teď v zimě potřebujeme víc než kdy jindy. Koneckonců, jsme v období hibernace. Tato procedura je s úspěchem, i u nás v Namao, využívána u pálení žáhy, bolestí žaludku, zácpy, problémů s dechem a u dalších interních onemocnění. Mechanismem účinku je zlepšení prokrvení dané tkáně, uvolnění daného orgánu a jeho úponů. Více o tom, jak může fyzioterapeut pracovat s vnitřními orgány, se dočtete také v tomto newsletteru - v kazuistice a článku o viscerální terapii. Viscerální terapie se s masáží lávovými kameny krásně doplňuje.

JAK MASÍRUJEME LÁVOVÝMI KAMENY V NAMA O?

Jelikož se jedná o silně zahřívací terapii, která jde hodně do hloubky (těla i mysli a dochází při ní k velkému zklidnění), je pro ni ideální čas nyní, v zimním období. Masáž lávovými kameny je hluboce relaxační. Nedoporučujeme na ni jít ráno před celým pracovním dnem. Naopak večer vám může velmi dobře pomoci s usínáním. Jsme také přesvědčení o jejím meditačním vlivu, klienta dokáže obrátit do sebe a zjemňuje vnímání vlastního těla. V Namao masáž právě pro tento její efekt využíváme velmi rádi. Osvědčuje se nám u klientů, kteří jsou unavení a přepracovaní či u těch, kteří ne zcela dobře vnímají své tělo a jeho potřeby. Plně naplňuje naše komplexní pojetí, jelikož uvolňuje jak tělo, tak duši. Masáž považujeme za zvnitřňovací terapii. Jejím důsledkem je, že klient dokáže lépe vnímat to, co mu dělá a nedělá dobře, co chce a co naopak již v životě nepotřebuje a může odložit. Snažíme se tento proces následným rozhovorem podpořit, je-li tomu klient otevřen.



PÁNEVNÍ DNO V NAMA O TROCHU JINAK

Stres, negativní emoce a nedostatek energie. Přesná představa uspěchané zimy, která se dokáže podepsat i na našem pánevním dnu. Výše zmíněné vlivy způsobují bolesti v pánvi, zádech a rozházené menstruační cykly.

V NAMA O jste se již mohli seznámit s metodou Ludmily Mojžíšové, která se právě pánevnímu dnu a s ním spojeným problémům a bolestem věnuje. Nyní se můžete podívat na své pánevní dno ještě trochu jinak, a to díky metodě 3x3 pánevního dna. Během terapie je možné skloubit pohled na problém ze strany fyzické, emoční a energetické. Pro milovníky západní medicíny je připravena zásoba cviků a poznání pánevního dna i z hlediska anatomie. Na své si přijdou i milovníci východní medicíny, protože právě tato metoda oba směry spojuje. A jak se k této metodě dostanete? Stačí zavolat na **774 721 646** a na recepci s Vámi rádi vybereme nejvhodnější termín. Nebo napište na info@namao.cz. Budeme se na Vás těšit.

ZIMNÍ HIBERNAČNÍ BĚHÁNÍ

Jak běhat v zimě tak, abyste zároveň hibernovali?
K čemu toto období využít? Jak si u běhu odpočinout?
Běhat odpočinkově lze! Ukážeme Vám, jak na to.
Zima je jako stvořená pro budování precizní techniky, dlouhých kilometrů, pomalého tempa a dobrých regeneračních návyků.

CHVÁLA ROZHOVORU S VLASTNÍM TĚLEM

Jelikož Vás v zimě netlačí žádné termíny závodů, máte prostor na zpomalení, zklidnění a zrevidování své běžecké cesty. Zkuste se sami sebe ptát, co Vám běhání dává? Na co se chcete v následující sezóně soustředit? Co Vašemu tělu nejvíce prospívá? A podle toho si naplánujte další rok. Zkuste jít opravdu do sebe a ptát se, co Vaše tělo skutečně potřebuje. Nevymýšlejte nic hlavou. Nechte odpověď přijít zevnitř. Chce víc makat? Nebo naopak víc odpočívat? Doplnit běh jinou aktivitou? Běh dlouho nebo rychle? Jak moc pozornosti chcete běhu ve svém životě věnovat? Dejte si na tento rozhovor čas, ideální je jej zařadit v regeneračním období, kdy neběháte vůbec a máte víc času. Toto zastavení je moc důležité, aby Vaše běhání vycházelo skutečně z Vás a dělalo Vám radost. Když k němu nedojde, budete běhat automaticky, tak říkajíc ze setrvačnosti. Takové běhání způsobuje zranění a bolesti, z běhu se vytrácí lehkost a plné soustředění. A to pro tělo i mysl je to nejhorší, co mu můžete, i když s původně dobrým záměrem, udělat.

K ČEMU JE ZIMNÍ BĚH DOBRÝ?

Zima se nese ve jménu nabírání objemu. Tempo bývá pomalé. A vzniká prostor pro soustředění se na techniku. Na každý výběh si s sebou vezmete jeden prvek. Jednou se soustředíte na cupitání a vysokou kadenci. Podruhé na ruce, které se budou pohybovat podél těla, jako byste v nich drželi nordic walkingové hole. Příště pak zase na napřímení, vytahujte se z pasu nahoru, jako byste nesli na hlavě koš plný ovoce. Nemusíte nikam pospíchat a můžete si vychutnat, jak se Vaše tělo krásně do běhu rovná a běží lehce. Aby byl běh regenerační, musíte mít mimo lehkého kroku i lehký dech. Pro tělo je blahodárné dýchání nosem místo pusou. Aktivuje se tak méně sympatikus a více parasympatikus – autonomní nervový systém zodpovědný za klidové pochody v těle. Tělo, ale i mysl, se tak méně dostává do stresu a může během vlastně odpočívat. Poznáte to tak, že po běhu budete příjemně rozpohybovaní, rozdýchání, ale ne uřícení a unavení. Existují trenéři, kteří takto běhají i se sprintery. Skutečně to jde, i ve svižnějším tempu. Vy si to teď ale v zimě můžete nejprve zkusit u dlouhých zimních kilometrů. K zimě patří také sníh nebo bláto. To je pro změnu skvělý trénink pro Vaše kotníky, hluboké svaly okolo kolen, kotníků, a ve středu těla. Jemně našlapujte na střední část nohy. Klouby můžete na tento povrch připravit i tréninkem doma na nestabilních plochách – stačí denně pár dřepů či výpadů na čochce nebo BOSU. V létě se Vám pevné vazы vrátí při rychlých úsecích a závodech v nerovném terénu.

CHVÁLA REGENERACI

Kdy jindy si udělat čas na masáž, saunu či pravidelné rolování? Nastavte si Vaši regenerační rutinu právě teď, kdy je ve všem méně úsilí a dřiny. V NAMA O Vám fyzioterapeut pomůže nastavit domácí cviky tak, aby vedly k napřímenému postavení, lepší technice, potažmo pak běhu bez úrazů. Masáž Vám pomůže se naladit na Vaše tělo a cítit jeho potřeby. Můžete začít trénovat i v našem online tréninkovém rozhraní iTreneo, kde Vám terapeut vytvoří individuální tréninkový plán domácího cvičení. Posílíte v něm svůj střed těla, nohy či ruce, zacvičíte si v něm jógu, zadýcháte si a zameditujete. A to, co se teď v klidu naučíte, na jaře a v létě jako když najdete. Tělo bude mít to, co potřebuje, aby mohlo běhat dlouhodobě, bez zranění a bolesti: regeneraci, kompenzaci i vnímání těla a jeho potřeb. Využijte tyto dlouhé zimní večery a dopřejte si čas a péči, kterou si zasloužíte. Uvolníte nejen svaly, ale i mysl. Zapomenete na všechny starosti, které přináší běžný život. A v tomto zastavení naleznete klid a soustředění. Běh se stane preciznějším, zdravějším a duši sytícím.

TIP TERAPEUTA

Nejsem žádný velký jogín praktikující mantry ani ledoborec, který by se vrhal do studených vod jako kočka do vyhřátého pelechu. Naopak. Jsem docela zimomřivý chlapík, který ocení hrnek dobrého šípkového čaje a při 20 stupních v místnosti se začne lehce ošívát. A přesto – nebo snad právě proto – jsem propadl kouzlu **Wim Hofovy** metody. Nutno podotknout, že zejména její dechové části. Motivací pro mě byla právě chuť prohřát tělo pomocí vlastního přičinění. O technice dýchání podle Wim Hofa bylo řečeno hodně, tak jen ve zkratce zmíním, že jde o pravidelná dechová cvičení, která spočívají v řízeném „prokysličování“ (hyperventilaci) a následném omezení přísunu kyslíku pomocí zádrže dechu. Praktikování metody může mít na každého trochu jiný efekt. Za sebe mohu zmínit výrazný přísun energie (nebo chcete-li zmenšení únavy během dne), prohřátí svalů a určité sebezastředění, díky času, který jsem svému tělu dopřál uprostřed uspěchaného dne. Doporučuji vyzkoušet, úspěch je takřka zaručen :)

Radim – váš terapeut a masér



FILOZOFIE KTERÁ NÁS ODLIŠUJE

I. POCHOPENÍ SITUACE – Snažíme se pochopit a nacítit pravý důvod, který Vás k nám přivedl. Hledáme všechny příčiny možných obtíží.

II. KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP – Propojujeme vědecké techniky s alternativními metodami. Tvoříme terapii spolu s Vámi a přímo pro Vás.

III. DŮVĚRA – Vážíme si vzájemné důvěry a nabízíme cestu k uvědomění si souvislostí ve Vašem těle s každodenním životem.

IV. FLEXIBILNÍ PÉČE – Ctíme zákon akce a reakce. Přizpůsobujeme techniky terapie aktuální situaci.

CENÍK

45 min	1000 Kč
60 min	1250 Kč
90 min	1900 Kč

1) FYZIOTERAPIE

INDIVIDUÁLNÍ FYZIOTERAPIE
OŠETŘENÍ FASCIÍ
ANTIMIGRENOZNÍ TERAPIE
DIAGNOSTIKA BĚHU
METODA LUDMILY MOJŽÍŠOVÉ
SMÍŠEK - SM SYSTÉM
ZDRAVOTNÍ MASÁŽ
DORNOVA METODA

7) DÁRKOVÉ POUKAZY



8) PERMAMENTKY

PERMAMENTKA 10% kreditu navíc

1. ZAPLAŤTE 5 000 Kč
2. ZÍSKEJTE KREDIT 5500 Kč
NA 3 MĚSÍCE

SDÍLENÁ PERMAMENTKA

15% kreditu navíc

1. ZAPLAŤTE 10 000 Kč
2. ZÍSKEJTE KREDIT 11 500 Kč
NA 3 MĚSÍCE
3. SDÍLEJTE KREDIT
I SE SVÝMI ZNÁMÝMI

9) JÓGA

INDIVIDUÁLNÍ LEKCE JÓGY
S FYZIOTERAPEUTEM

10) ON-LINE PROGRAMY V APLIKACI I-TRENEO

INDIVIDUÁLNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN
POD VEDENÍM FYZIOTERAPEUTA

- 1 MĚSÍC 2000 Kč,
- 2 MĚSÍCE 3900 Kč,
- 3 MĚSÍCE 5800 Kč

UNIVERZÁLNÍ PROGRAM PRO
POSÍLENÍ CELÉHO TĚLA
1 MĚSÍC 1100 Kč

11) VYZKOUŠEJTE I NAŠE SPECIÁLNĚ SESTAVENÉ PROGRAMY

KONDICE A ZDRAVÍ
BALÍČEK BĚH
BALÍČEK AJURVÉDA
PRO SPORTOVCE,
KTEŘÍ CHTĚJÍ VÍC
PÉČE PRO ŽENY

KONTAKTY

Pro informace a rezervace volejte:

+420 774 721 646

Kudy se k nám dostanete?

Štěpánská

tram 4, 6, 10, 16, 22

Karlovo náměstí

metro B - 350 m

(chůze 5 minut nebo tram

4, 6, 10, 16, 22)

tram 3, 4, 10, 16, 18, 21, 22, 24

bus 176, 291

I.P. Pavlova

metro C - 400 m (chůze 6 minut

nebo tram 4, 6, 10, 16, 22)

OTEVÍRACÍ DOBA

Dle objednaných klientů

Po - Ne 7:30 - 22:00