



JARO – NOVÉ ZAČÁTKY



Mohlo by se zdát, že rok začíná 1. ledna. Přírodě jsou ale naše data cizí. Kouzelný okamžik probuzení začíná až nyní na jaře. I pro nás je to vhodné období k novým začátkům. Přes zimu

jsme měli čas na ohlédnutí se zpět, vyhodnocování. A nyní přichází ta pomyslná startovní čára, přes kterou se můžeme vydat na další úžasnou cestu celým rokem.

Natrénovat si to můžeme každé ráno. V březnu vychází slunce kolem 6:40. Když se během následujících ranních hodin dostanete ven a podíváte se na oblohu, sluneční světlo bude stimulovat přes Vaše oči i Váš mozek. Pomůže tak nastavit správně cirkadiánní rytmus a také Vám to významně pomůže s výkonností během celého dne, který se bude během jara významně prodlužovat. Čeká nás tak necelých 16 hodin bdělosti a prostoru pro realizování našich snů a plánů. Letošní jaro můžeme zkoumat, kdy se během dne cítíme nejvýkonnější. Kdy máme nejvíce energie? A k čemu bychom tento čas

Adéla Červenková



využili nejraději? Možná se chceme něco naučit, v něčem se posunout, změnit své zvyky. Jaro je na to ten ideální čas.

Stejně tak zve jaro i k probuzení těla a detoxikaci. Jarní kopřivy a první pampelišky jsou ideálním doplňkem jídelníčku. Pro své detoxikační účinky je u nás v NAMAO nejžádanější službou jara manuální lymfodrenáž. Jaro je také obdobím hloubkových ošetření fascií a tkání – je na čase zatočit s nánosy uloženými během zimy.

SLOVO TERAPEUTA

První jarní dny... když konečně sluníčko na chvíli vykoukne a člověk má tendenci rozepnout hned zimní bundu, aby mu to teplo po dlouhé zimě prohrálo celý hrudník. Vše se probouzí k životu nejen okolo nás, ale i uvnitř a my začínáme být aktivní. První paprsky jako by v nás rozproudily touhu vyřešit všechny nahromaděné restíky, zkoušet nové

věci, chodit více ven a potkávat nové či staré přátele. Rozhodně patřím mezi přední fanoušky tohoto období. Možnost jen se tak zastavit, zaposlouchat se do zpěvu právě se navrátilších ptáků, a roztát...

Zkuste to taky někdy. Z věčného frmolu občas na chvíli zastavit a jen být.

Andrea Slížková





JEDNA KÁVA PRO ALZHEIMERA

Marek býval odjakživa plný energie a vyznačoval se skvělou pamětí a kreativitou, která mu umožňovala vykonávat jeho povolání spisovatele. V posledních několika měsících však začal pozorovat úpadek energie, což kompenzoval zvýšeným pitím kávy. Postupně si začal všimnout, že již není při práci tak efektivní, jako byl dříve. Hůře se mu soustředilo i přemýšlelo a častěji zapomínal, což vyústilo v to, že ho práce již tolik nebavila. V důsledku těchto obtíží se začal strachovat, že má Alzheimerovu chorobu a myslel si, že již nikdy nebude schopen psát jako dříve. Jeho známý ho však přesvědčil, ať se nejprve zkusí podívat na jeho současný stav z holistického pohledu, což mu umožnilo se s Markem setkat.

Na našem prvním sezení mi Marek popsal jeho obtíže, jeho práci i životní styl. Na základě toho jsme určili jeho neurotyp, tedy jeden z 5 typů osobnosti, který nám poskytuje informace, na které oblasti života bychom se měli nejvíce zaměřit. V případě Marka to byl již od začátku odpočinek, spánek a strava. Často se přepínal, nedopřával si čas na odpočinek, a tak jeho tělo fungovalo v konstantní stresové reakci. Dále pracoval dlouho do noci pod přímým umělým osvětlením a spal krátce a velmi nekvalitně. To vedlo ke značnému narušení jeho cirkadiánního rytmu a v jeho těle správně nedocházelo ve spánku k přirozeným regeneračním a ozdravujícím procesům. Jeho stravování bylo zároveň založeno na průmyslově zpracovaných potravinách a chyběly v ní důležité

mikronutrienty pro správnou funkci jeho systému. To vše vyústilo v Markovo vyčerpání a projevy podobné Alzheimerově chorobě a syndromu vyhoření.

Začali jsme s Markem pracovat na tom, že zkusí chodit spát před půlnocí, omezí umělé osvětlení před spánkem, a že bude více času věnovat pravidelnému odpočinku a introspekci. Kromě toho bylo u Marka důležité omezit kávu a další stimulanty a zařadit více celistvou sezónní stravu se zvýšeným obsahem cholinu, který je stěžejní pro správnou funkci jeho individuální mozkové biochemie. Postupně jsme začali přidávat další prvky optimalizace zdraví, jako pravidelnou psychohygienu, meditace a práci s emocemi, které mu taktéž pomáhají v jeho cestě k celkové fyzické i psychické pohodě.

HOLISTICKÝ PŘÍSTUP KE ZDRAVÍ

Již tradiční lékařské systémy jako čínská medicína či ájurvéda postupovaly v řešení nemoci z holistického pohledu – neřešily příznaky nemoci, ale narušení rovnováhy na základě individuality daného člověka. Z těchto kořenů vyrůstá i holistické poradenství. Jedná se o celostní přístup k člověku, jehož cílem je harmonizovat vnitřní prostředí těla, mysli a duše za účelem obnovení celkového zdraví a rozvíjení našeho plného lidského potenciálu. Hlavní roli zde hraje individualita, která se úzce pojí s pěti neurotypy, nazvanými podle pěti základních neurotransmitterových systémů. Určením neurotypu lze přiblížit,

jaké bude mít daný jedinec pravděpodobně silné a slabé stránky a jak s nimi pracovat, ať už z hlediska prevence nebo řešení konkrétních obtíží. Příčina problémů může být na úrovni fyzického těla, mozkové biochemie, nebo psychiky, ať již v oblasti vědomé, podvědomé nebo nevědomé. Na základě individuálních cílů lze následně pracovat na optimalizaci životního stylu, stravování dle biorytmů, hormonů, trávení, imunity, spánku, či fyzické i psychické výkonnosti. To vše se záměrem uvědomění toho, že právě my sami jsme strůjci našeho vlastního zdraví.

Již od 20. století můžeme ve společnosti pozorovat postupné chřadnutí lidského zdraví a spatřujeme, že stále mladší generace mají chronická civilizační onemocnění. Kdy jindy než nyní vzít svůj život do vlastních rukou a povstat na cestě k fyzické i psychické rovnováze.

20%

**JARNÍ SLEVA
NA PSYCHOSOMATICKÉ
PORADENSTVÍ
U JAKUBA**



JARNÍ BĚH

Jak běhat na jaře? Jak nepřepálit začátek? Jak zkrotit nadšení a ambice? Na co se v tuto dobu zaměřit?

Oproti zimě je běh na jaře úplně jiný. Zimu jste věnovali dlouhým, tichým kilometrům uběhnutým s plným vědomím. Cupitali jste ve sněhu, posilovali kotníky, soustředili se na dech nosem a našli si svou regenerační rutinu. Nabírali jste síly. Reflektovali uplynulou sezónu a namotivovali se do sezóny následující.

Teď vzniká prostor pro zrychlení a postupné zvyšování intenzity. Všimněte si, že říkám postupné. Tomu věnujte péči, potřebný čas a pozornost. Dejte si alespoň měsíc na pomalé zařazování intenzivnějších a rychlejších tréninků. Vždy reflektujte, jak se Vaše tělo má. Nezapomínejte na techniku, kterou jste přes zimu tak pečlivě trénovali v pomalém tempu. Zkuste ji udržet i v intervalech, do kopce a z kopce, v terénu. Hrajte si s během. Ideálním tréninkem pro toto roční období je fartlek – střídáte rychlý a pomalý běh dle chuti. Je to zároveň ideální prostředek pro napojení se na tělo – vnímejte, kdy chce zrychlit a kdy naopak zpomalit. Nechte ho Vás vést a hlavu nechte doma. Jaro je i pravý čas pro zařazení běžecké abecedy a rovinek. Jsou to další hravá cvičení, která Vám pomohou zkrátit krok, posílit chodidla a napřímit se.

Pokud jste tak ještě neučinili, zajděte na diagnostiku běhu. U nás v NAMAO ji děláme jinak, než je zvykem. Díváme se na Vás komplexně – na Vaši pánev,

chodidla, ramena, práci rukou. Váš běh upravujeme a zlepšujeme v kontextu Vaší konstituce, úrovně pokročilosti, ale i osobní situace a míry energie. Vybereme s Vámi boty. Doporučíme kompenzační cvičení. Je velmi důležité, abyste běhali správnou technikou. Často stačí drobná úprava stylu a zmizí bolesti kolen či achilovek. Jiný cvik naopak umožní lepší náklon či drobný krok, které jsou pro šetrný běh nezbytné. A umožní Vám běhat dlouho a bez bolestí. Nebo společně zjistíme, že nejvíce potřebné pro to, abyste se v běhu mohli posunout dál, je zařazení odpočinku.

S postupně rostoucí intenzitou nezapomínejte regenerovat.

Chodte pravidelně ke svému fyzioterapeutovi, který každou terapii ušije na míru Vašemu aktuálnímu stavu. Někdy Vás namasíruje, někdy si zamakáte a jindy budete konzultovat cviky, které se hodí pro domácí přípravu.

A nikdy neopouštějte své tělo. Buďte mu věrní. Důvěřujte tomu, co říká. Ve chvíli, kdy kdykoliv v cestě za rychlejším, lehčím a radostnějším krokem, ucítíte, že potřebuje zvolnit či naopak přidat, poslechněte ho. A pokud cítíte, že je potřeba udělat něco jinak, ale nevíte co, zeptejte se nás v NAMAO. Přejí svěží, jarní a radostný krok.



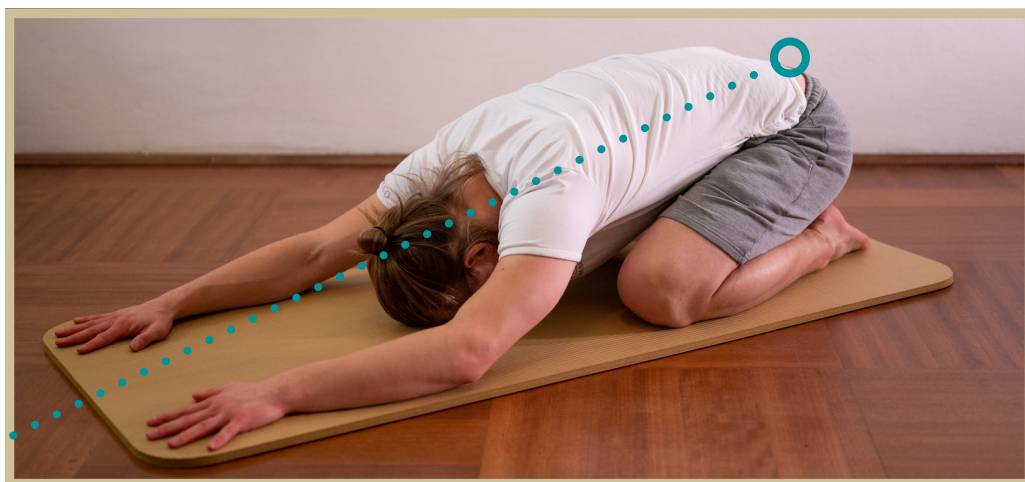


NOVINKA V NAMAŌ

„S nádechem se vytáhneme, s výdechem zavřeme oči.“

Přesně tak může začínat lekce jógy, která zklidní Vaši mysl a rozproudí energii ve Vašem těle. Bojíte se začít s jógou a nevíte, jak na ni? Nebo jste v této oblasti již zběhlejší a rádi byste zjistili, zda máte správné postavení těla v ásanách? Chcete se naučit něco nového do Vaší praxe? Pokud jste se v některé z variant našli, jsme tu přesně pro Vás. Naši úžasní terapeuti Jakub Draxsel a Klára Hlásková Vás provedou Vaší jógovou cestou formou individuální lekce. Ta je

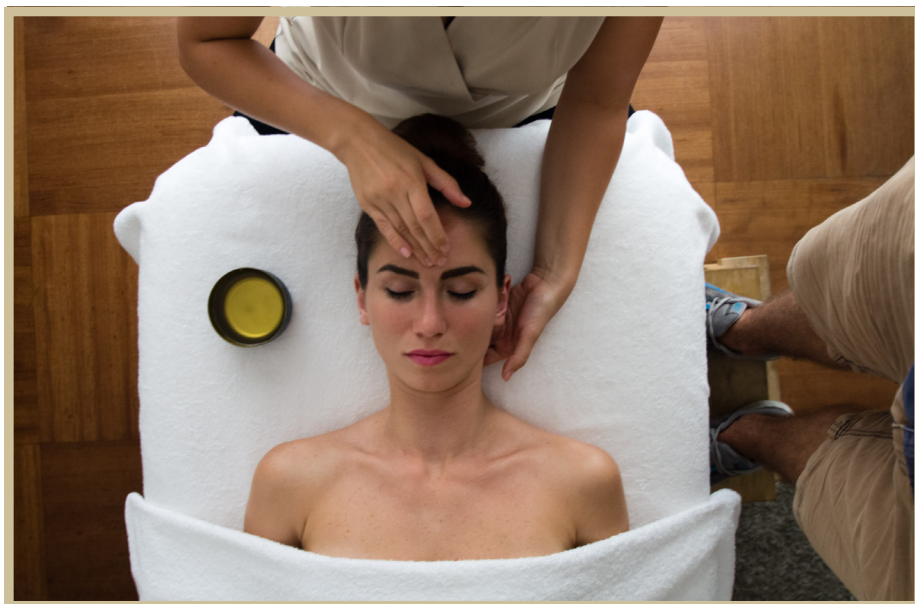
vhodná v případě zdravotních obtíží pohybového aparátu, k cílené korekci držení těla a dýchání, k důkladnější výuce jógových cviků, dechových a relaxačních technik, ke konzultacím a podpoře domácí jógové praxe. Především ale také k prohloubení kontaktu s vlastním tělem. Jak se ale do NAMAŌ na jógu dostat? Stačí zavolat na 774 721 646 nebo napsat na info@namao.cz a na recepci s Vámi rádi vybereme nejvhodnější termín. Budeme se na Vás těšit. Namasté.





ÁJURVÉDSKÉ TIPY NA JARO

- 1| Jaro je obdobím kapha dóši, **která** reprezentuje olejnatost, těžkost, nepohyblivost, lepivost. Vyvažovat ji tedy budou opačné vlastnosti. Zařazujeme proto suché, lehké, pohyblivé potraviny a činnosti, které tyto vlastnosti podporují.
- 2| V tomto období populární detox konzultujte s ájurvédským poradcem, žádný všeobecně platný detox nefunguje. Naopak, může Vašemu tělu uškodit, vyčerpat jeho zásoby. Což se může projevit později – například na podzim – sníženou imunitou a nedostatkem energie. Naopak dobře provedená očista může tělo nakopnout, dodat mu sílu, živost, lehkost a výrazně přispět k lepšímu trávení. Vždy by jí měla předcházet pečlivá příprava a velmi pozvolný návrat k běžnému jídelníčku.
- 3| Jídelníček by měl být lehký. Zařazujte první zelené listy (řepichy, pampelišky, kopřivy, atd.). Jezte lehké obiloviny jako například amarant, ječmen, kukuřici, pohanku, proso, quinou či žito. Vyhýbejte se masu, případně zařadte kuřecí, krůtí a ryby z kvalitních zdrojů. Z ovoce si dopřejte jablka či hrušky. Zelenina je vhodná všechna, jen se vyhněte okurce, rajčeti a dýním. Veškeré luštěniny jsou v tomto období skvělé. Naopak nevhodné jsou mléčné výrobky. Olej požívejte slunečnicový, lněný či hořčičný.
- 4| Obohatte jídelníček o koření – anýz, bazalka, bobkový list, fenykl, hořčičné semínko, hřebíček, kajenský pepř, kmín, kurkuma či zázvor.
- 5| Zařazujte hořkou a pálivou chuť.
- 6| V pohybu se můžete vrhnout P-O-S-T-U-P-N-Ě do větší intenzity a rychlosti. Stále ale mějte na paměti pocity těla a respektujte je. Nechoďte za jeho hranice, na překonávání bude prostor později během roku.
- 7| Běžte si zaběhat, zaplavat či zajezdit na kole. Ideální doba je mezi 6. a 10. hodinou ranní či ve stejný čas večer.
- 8| Ve cvičení zařadte pozice, které otevírají hrudník jako je kobra, pozice bojovníka či pozdrav slunci a všechny silové pozice a cvičení budující pevný střed těla.
- 9| Stále o svoje tělo pečujte večer olejem, ale zařadte již olej lehčí. Vhodný je například mandlový.
- 10| Každé ráno si čistěte jazyk. Pomůžete tak tělu zbavit se toxinů a zlepšit trávení.
- 11| Skvělé jsou i suché masáže a kartáčování, které mimo jiné rozproudí Vaši lymfu.
- 12| Jaro je skvělé období pro budování vztahů a opětovně se otevření světu. Oproti zimě, kdy jsme byli více uzavřeni do sebe a věnovali se sebedeči.
- 13| Zkuste novou meditaci. Velmi doporučujeme například meditaci v chůzi či zonglování. Jsou dostatečně aktivizující a nenechají jarní kaphu chladnou.
- 14| Oblékejte se do veselých, jarních, světlých barev.
- 15| Jaro je období hry – hrajte si se svými dětmi, dovádějte, zkoušejte nové věci, začněte změny, na které jste se celou zimu chystali a těšili.





ROZHOVOR S LUCÍ PETERKOVOU



Co pro Tebe znamená jaro?

Jaro je pro mě osobně začátkem tepla. Teplo mám ráda, takže je to pro mě i start k tomu chodit více ven a sportovat na čerstvém vzduchu. Mám i pocit, že ze sebe mohu odhodit tíhu zimy, stejně jako tu zimní bundu. A být víc volná.

Je jaro něčím specifické pro ženu v rámci cyklu oproti jiným částem roku?

Myslím si, že jaro je pro ženu z hlediska roku nejrizikovější. Všechno svádí k hubnutí do plavek, dietám, extrémnímu cvičení. Ano, v této době je pro to ideální čas, ale všeho s mírou. Pokud se totiž pustíme do extrémů, na které naše tělo přes zimu nebylo zvyklé, může se to podepsat právě na menstruačním cyklu. A to nejen na jaře. Menstruační cyklus a jeho průběh je pro ženy ukázkou jejich zdraví a je pro nás tím pádem velmi důležitý, protože máme zpětnou vazbu od našeho těla, co ano a co ne.

Jak by o sebe měla žena pečovat právě v tomto období?

Doporučila bych začít se více hýbat, ale nemusí to být právě „jdu do posilovny, přestože jsem od listopadu nic nedělala“. Stačí začít chůzí. Doporučuji procházky klidně se sluchátky, ale zároveň vnímat i okolí. Kolem nás je opravdu hodně krásných míst, které moc nevnímáme. Pro začátek může žena (ale i muž) vystoupit o stanici dříve a jít domů pěšky. Ale není to jen o chůzi, ta je nejsnazší a přesto nejtěžší. Lze dělat naprosto cokoliv,

ale ne hned v maximu. Každý si sám musí uvědomit, co dělal přes zimu a podle toho na jaře začít. Taky ale ženám doporučím během jejich menstruačního krvácení zvolnit, to může mít velice zajímavý efekt na jejich prožití cyklu.

MNOHO ŽEN TO BOHUŽEL STÁLE NEVÍ, ALE DÍKY FYZIOTERAPII SE DÁ OPRAVDU PRACOVAT NA VELKÉM MNOŽSTVÍ GYNEKOLOGICKÝCH PROBLÉMŮ.

Má nějaký vliv masáž či fyzioterapie na cyklus? Mohu například na masáž, lymfodrenáž či fyzioterapii, když menstruuji?

Určitě. Právě lymfodrenáž je v době menstruace skvělá, ale i před. Před menstruací některé ženy mohou mít pocit otoku, a to je právě lymfa. Během menstruace drenáž lymfy pomůže k větší očistě těla a ta se krásně může spojit s očistou v podobě menstruačního krvácení. Přece jen my ženy máme větší tendenci zadržovat vodu a následně mít třeba křeče v nohách, a právě od tohoto nám lymfodrenáž může pomoci. Fyzioterapie je z mého pohledu velice přínosná, ale je důležitý celostní pohled i na životní styl ženy. Mnoho žen to bohužel stále neví, ale díky fyzioterapii se dá opravdu pracovat na velkém množství gynekologických problémů. Ty totiž nemusí nutně vždy začínat právě v děloze a na vejcovodech. Masáž je podle mě skvělá vždy. Jít se uvolnit a relaxovat je přesně to, co ženy potřebují a často moc neumí. Takže za mě ano. I v době menstruace se dá jít na fyzioterapii a masáž, tam

už záleží čistě na komfortu žen. Pokud budou ve stresu a stažené celou terapií, je lepší ji odložit až do období po menstruaci.

Jak souvisí jaro s menstruací a cyklem?

Menstruační cyklus má čtyři fáze (z pohledu energetického i fyziologického), což nám krásně kopíruje roční období. Jaro je v menstruačním cyklu fáze dynamická nebo folikulární (tedy pomenstruační). Je to chvíle, kdy máme energii úplně na vše. V této chvíli se hodně podobáme mužům a jejich energii do života. Zvyšuje se libido, protože naše tělo se připravuje na početí, zvyšuje se sportovní výkon a snižuje se potřeba odpočinku a spánku. Ale stále je odpočinek a spánek důležitý. V tomto období je vhodné začínat vše nové. Ale jak jsem už říkala, pomalu.

Proč je menstruace stále pro ženy tabu a je těžké toto období přijmout?

Řekla bych, že je to prostě minulostí, už s příchodem náboženství se sexualita začala potlačovat. A nejvíce ta ženská. Měli jsme tu i extrémy jako zašívání zevních pohlavních orgánů žen a podobně. U mužů se to tolik neřeší. Takže je hodně těžké začít najednou pohlížet na svoje tělo jinak, když se nám stále říká, že je to oblast, kterou je třeba skrývat. S tím souvisí i menstruace. Já vlastně částečně souhlasím s tím, že je to tabu. Pro mě je menstruační krvácení něco, co je moje a prožívám si to teď já. Nemám potřebu to vykřičet do světa, jako je

ted' hodně populární na sociálních sítích. Určitě je ale potřeba mluvit o tom, že právě menstruace je něco, co můžeme prožít bez bolestí a komplikací. Menstruace je totiž vnímána jako něco bolestného. Je to běžné, ale ne správné. Stejně tak to ženy mohou vnímat jako něco, co je otravuje. Ale jak jsem říkala, menstruační cyklus je vizitka našeho zdraví a je potřeba, aby si ho ženy vážily. Naše tělo nám dá dříve vědět, že je nějaký problém, než u mužů. A v tom vidím naši velkou výhodu.

Jaké aktivity bychom měly jako ženy na jaře dělat právě vzhledem k cyklu? Které nás nyní nejvíce podpoří?

Může to být cokoliv, co nás potěší. Důležité je to slovo potěší. Nejdeme běhat, protože chceme zhubnout a někdo řekl, že tohle je super a nás to šťve už od rána. Najdeme si něco, co nás bude bavit. Ted' je prostor i na těžší cvičení, jako je posilování s většími váhami, protože ted' máme tu energii. Ale vnímáme své tělo, ted' tu energii máme, ale s postupem blížícího krvácení zase ubývá, takže je potřeba se poslouchat a potom zvolnit. Ať po menstruaci zase můžeme začít plnit energie.

Co přispívá k pravidelné a správné menstruaci? A jak vlastně by měla ideálně vypadat? Co jí naopak neprospívá?

Vlastně celý náš životní styl ovlivňuje naši menstruaci. Spánek, jídlo, pohyb, vztahy, sexualita, emoce. To všechno může podpořit nebo zhoršit náš cyklus.

Ideální menstruační krvácení by mělo následovat přibližně 14 dní po ovulaci a ta je z celého cyklu to nejdůležitější, protože ta říká, že naše tělo je v pořádku. A stejně tak i těch 14 dní po ovulaci říká, že jsme schopné počít miminko, pokud bychom chtěli. Ovulace ani krvácení by nemělo být bolestivé. Krvácení by mělo začít červenou krví a probíhat přibližně pět dní. Také bychom měli vnímat, že během krvácení jsme unavené a odpočívat. Nabytou energii pak můžeme čerpat po zbytek měsíce. Určitě menstruačnímu cyklu neprospívají žádné extrémy, jako diety, málo spánku, stres, hormonální antikoncepce, alkohol a stejně tak i přístup „už mám zase ty blbý krámy“.



V čem je menstruace a cyklus důležitý a jak jej nejlépe využít?

V čem je důležitý už víme. Využít jej můžeme pro naplánování celého měsíce. Kdy podnikat velké sportovní a společenské akce a kdy naopak nic nepodnikat a být doma. Určitě doporučuji si na toto téma přečíst knihu Cyklická žena.

Jak o sebe na jaře pečuješ Ty? Děláš nějaké specifické ženské aktivity?

Neřekla bych, že dělám vyloženě něco specificky ženského. Začínám více cvičit venku. Jediná hodně ženská věc je asi oblékání, mám pocit, že konečně se můžu obléct hezky a ostatní to vidí. To v zimě většinou nejde. Jinak o sebe pečuji celoročně od kosmetiky až po spánek.

Slyšela jsem o napářce. Co si o ní myslíš a pro koho je vhodná?

Je to takové malé prohrátí pro naše pohlavní orgány a pánevní dno spojené s bylinkami. Ještě jsem jí nezkoušela, ale rozhodně se na to chystám. Zase si myslím, že pokud se žena nějak více neostýchá, může to být krásná relaxační činnost. Takže bych jí doporučila zkusit všem, ať se sami rozhodnou, zda ano či ne. Určitě bych ale dala pozor při gynekologických problémech. Ale věřím, že informace o tom, při čem se napářka nesmí provozovat, se dá jednoduše najít na internetu.



CHVÁLA PLODNOSTI

Plodnost a znovuzrození je obecně tématem jara. Stejně jako v přírodě, i my se po zimě znovu zrodíme a pomýšlíme na děti. Plodnost ale není pouze zdraví našich pohlavních orgánů, ale celého těla, hormonů, mysli a emocí. Proto je při péči o sebe, jako o budoucího rodiče nebo i o sebe jako o zdravého člověka, potřeba myslet na všechny tyto části našeho "já". Plodnost je známkou zdravého těla a mysli, a proto bychom o ni měli pečovat nejen při snažení se

o děti, ale po celou dobu našeho života, protože naše schopnost reprodukce ukazuje na naše zdraví. U žen se s touto zpětnou vazbou setkáváme častěji díky menstruačnímu krvácení a ovulaci.

Nejdůležitější ale je, abychom byli šťastní. Proto bychom se neměli stresovat tím, abychom byli stoprocentně úžasní. O tom to není. Důležité je nalezení rovnováhy v životě.



Pracujeme metodou Ludmily Mojžíšové pro léčbu bolestí zad a podporu plodnosti

Jak tedy podpořit naše tělo?

- 1 | vyváženou stravou a dostatkem tekutin
- 2 | můžeme vyzkoušet doplňky stravy (pro ženy jsou velmi přínosné hořčík, zinek, omega 3)
- 3 | dostatečný pohyb během dne;
- 4 | v případě vyčerpání (mentálního i fyzického) relaxace. Nejlepší relaxací je pro tělo spánek, který by měl trvat alespoň 8 hodin
- 5 | z hlediska fyzického i mentálního je dobré své tělo podpořit i intimními chvílemi s někým, koho milujeme
- 6 | pro někoho, kdo se snaží těmto tématům věnovat více do hloubky; mohu doporučit vyzkoušet non-toxic vedení domácnosti, omezení alkoholu, piva a sóji, které mohou měnit fungování estrogenu v našem těle

CYKLIČNOST POHLEDEM ÁJURVÉDY A VÝCHODNÍCH SMĚRŮ

Klára Tuzarová

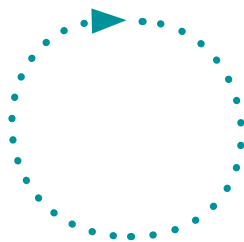


Pojďme doplnit mozaiku o cykličnosti o ájurvédský náhled. Ájurvéda se řídí přírodou. A ta se chová velmi cyklicky a sezónně. Vyzývá nás, abychom šli těmto cyklům naproti (nejlépe dle rad v článku o jarních ájurvédských doporučeních). Právě díky cyklům je ájurvéda tak logická. Miluji na ní to, jak věci zapadají do sebe. Ráno máme nejvíce energie – cvičte, v poledne nejvíce svítí slunce, díky čemuž hoří náš trávicí oheň – dejte si největší jídlo dne, večer vše usíná – ztište se. A tak je to i s ročními obdobími, životními etapami či právě menstruačním cyklem. Proto je ájurvéda výjimečná. V její jednoduchosti je síla.

Jak se dívá ájurvéda na menstruaci?

V cyklu nejprve procházíte obdobím jara, které přichází po menstruační fázi. V tyto dny jste nejaktivnější, máte nejvíce chuti a energie do změn. Realizujete vše to, co jste vymyslely v předchozích fázích, kdy jste byly zahloubané do sebe. Energie je dostatek i na náročnější cvičení (což je nápověda pro sportovkyně, kam směřovat závody a intenzivní tréninky). Následuje fáze ovulace, kdy máte energie méně. Právě v tyto dny se cítíte nejvíce jako žena a je dobré toto nastavení podporovat. Pečujte o druhé, budujte vztahy. Hledejte, v čem se cítíte jako žena a jak to co nejlépe podpořit. Další fáze před menstruací je kreativní. Buďte samy se sebou, přijďte na ty největší poklady světa. Schopnost vnímat samu sebe je v tomto období největší. Využijte ji.

Ated to nejdůležitější v době menstruace – naučte se odpočívat. Jde podle mě o největší výzvu současnosti. Dopřejte si méně pracovat, cvičit a usilovat o věci. Vím, že je to těžké v době, kdy se očekává neutuchající 100procentní výkon, nehlédě na počasí, teplotu či fázi cyklu ženy. Menstruace je v ájurvédě brána jako čistící proces, který je potřeba podporovat. A stejně jako v době detoxu, kdy méně jíte, z čehož plyne menší energie, a tedy menší výkon, byste měly tento zákon ctít i při menstruaci. Ženy v Indii mají možnost nechodit do práce a odpočívat, v těchto dnech jsou ctěny jejich potřeby a prostor pro klid.



V době menstruace:

- 1 | jezte lehkou, zdravou, teplou stravu, přidejte do jídel kardamom, šafrán, římský kmín, koriandr, fenykl a skořici, podpoříte tak očistný proces
- 2 | odpočívajte, meditujte, nechte si dostatek času pro sebe
- 3 | nepotlačujte své potřeby – jako jsou například potřeby jít na záchod, kýchat... Potlačování vede ke zvýšení váty, která může menstruační průběh významně narušit
- 4 | pijte – skvělý je například čaj z koriandru, římského kmínu a fenyklu, tzv. K2F čaj

V ostatních částech cyklu pro jeho harmonizaci:

- pěstujte své rituály – zkuste pravidelně spát a jíst. Pravidelnost prospívá vátě
- dýchejte – dechová cvičení harmonizují hormonální funkci, ale i vátu
- cvičte jógu – je mnoho ásan, které jsou pro cyklus harmonizující
- pokud víte, že cyklus přesto není optimální, bude zřejmě potřeba komplexnější a individuální zásah. Náš ájurvédský poradce se s Vámi na to rád podívá

Za zdravý cyklus se považuje pravidelná, středně silná menstruace. Pokud je rovnovážná, trvá 5 dní, nezapáchá, netrpíte při ní bolestmi, ani výkyvy nálad. Je také úzce navázaná na lunární cyklus, který trvá 29,5 dne. Správně ovulace přichází v době úplňku a menstruační fáze přichází spolu s novem. V ájurvédě je nauka o tkáních postavena trochu jinak než na západě, kde se učíme o jednotlivých soustavách (dechová, srdeční, trávicí, vylučovací atd.). Menstruace zde má velmi úzkou souvislost s lymfou, je jejím vedlejším produktem. Pokud máte nepravidelnou, bolestivou, příliš silnou či slabou menstruaci, velmi doporučuji pravidelné lymfatické kúry (ideálně na jaře).

Berme cyklus jako dobré pojítko, jak se propojit s přirozenými cykly přírody a naučit se je respektovat. Je to pro nás ženy ten nejpřirozenější a nejpřístupnější kanál, jak se na sebe i přírodu napojit.



PŘEDSTAVENÍ iTRENEO

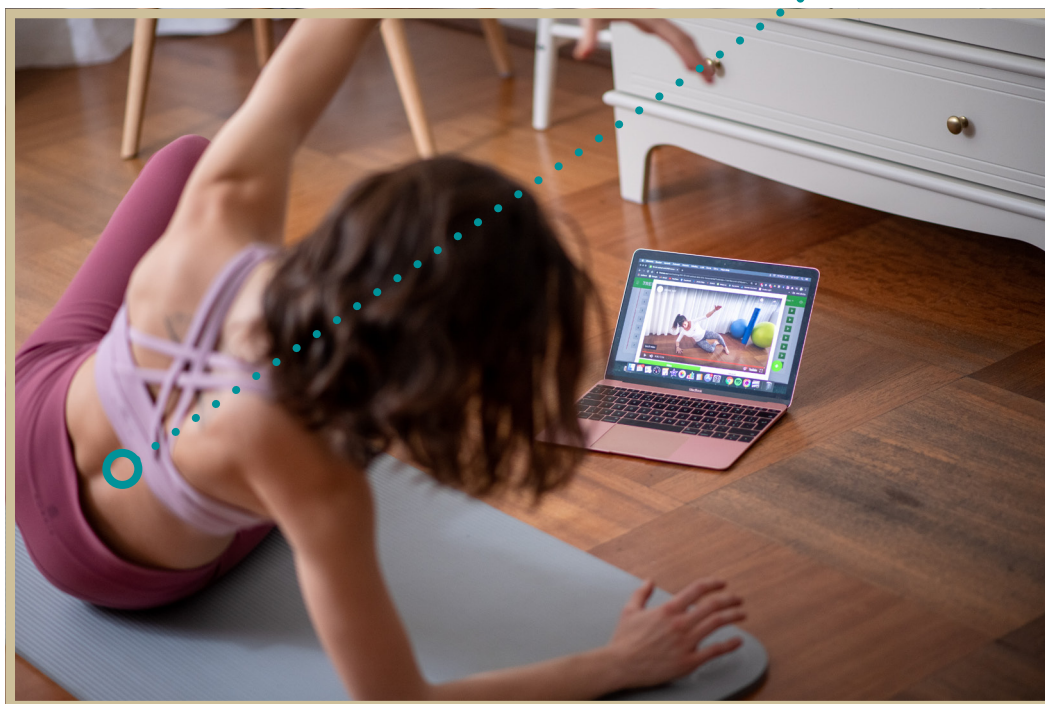
Sjarním probuzením přichází ideální čas pro zařazení nových prvků do života. Jedním z nich, který z vlastní zkušenosti velmi doporučuji, může být každodenní cvičení s vlastní vahou. Mně samotnou udržuje už několik let bez bolestí zad, a to i přes intenzivní běžecký trénink. Cvičím takto každé ráno 15-40 min. Je to moje rutina, která mi pomáhá zahájit den. Zakončuji ji otužováním. A cítím se po ní skutečně připravená vykročit do světa a nového dne.

URČITĚ SE U NĚJ NEBUDETE NUDIT.

Služba iTreneo funguje následovně. Terapeut Vám sestaví na každý týden plán, který s Vámi zároveň konzultuje – jeho obtížnost, délku i zaměření. Ideálně se nejprve s terapeutem potkáte, aby poznal nejen Vás, ale i Vaše tělo. Následně si spolu určíte cíle, kterých chcete dosáhnout (může to být lepší běžecká technika,

zpevnění, zhubnutí či zbavení se jakékoliv bolesti v pohybovém aparátu). Nadále zůstáváte v průběžném kontaktu, terapeut Vám cvičení upravuje tak, aby Vám neustále vyhovovalo a plnilo Váš záměr. Cviky do naší knihovny jsme vytvářeli ve spolupráci s celým NAMAŮ týmem. Jsou mezi nimi obsaženy cviky inspirované DNS, metodou Ludmily Mojžíšové, jógou či funkčním tréninkem. Hodí se jak pro začátečníka, tak i pro velmi pokročilého sportovce. Trénink v iTreneo je pestrý. Určitě se u něj nebudete nudit. Lze jej kombinovat i s tréninkem pro aerobní aktivity, je-li to něco, co Vaše tělo potřebuje.

iTreneo ale hlavně jej považujeme za ideální kombinaci k pravidelnému docházení na fyzioterapii. Pak je výsledek nejefektivnější. Každý terapeut miluje, když klient cvičí sám doma, protože právě to umožňuje tělu nové pohybové vzorce, uvolnění, zpevnění a rozsahy pohybu. Díky tomu se posouváte vpřed k harmonizovanému pohybovému aparátu, ve kterém se cítíte dobře.



Radim Zabadal



TIP TERAPEUTA

Ono se to hezky řekne jarní regenerace, ale jak na ni? Asi netřeba připomínat, že tělo v zimě dostalo pořádný záprah a potřebuje doplnit energii. Přitom má často vytvořený tukový polštář z vánočního cukroví, tučných jídel a často i poněkud ztížených podmínek pohybu. Je to přirozené a netřeba se nad tím pohoršovat. Co se mi osvědčilo pro návrat do “normálu”, je zařazení vhodné kombinace vitamínového jídelníčku a pravidelného (byť nijak intenzivního) pohybu.

Z potravinových doplňků mohu doporučit mladý ječmen. Dodává se v prášku nebo také v kapslích se šťávou. Rozhodně se zde nevyplatí šetřit, Váš jazyk i tělo to poznají. Kvalitní ječmen obsahuje velké množství vitamínů, minerálů a enzymů a pocítíte díky němu úžasný příliv energie.

Jarní počasí vybízí trávit více času venku. Z pohybových aktivit se nabízí chůze, běh nebo třeba jízda na kole. Mám jízdu na kole zařazenu jako dopravní prostředek na cesty do práce a mohu říci, že i 10 km denně učiní s tělem malý zázrak v podobě zvýšené kondice a shozených kilogramů. Ale i nahrazení MHD za pár kilometrů chůze může dobře posloužit.

Jarní únavu zase nejlépe překonáte masáží. Může jít o terapeutickou, tedy od profesionála, ale lze zařadit i automasáž v podobě různých rollerů na chodidla či další části těla. V koupelně podpoří regeneraci peeling, který si lze snadno vytvořit i v domácích podmínkách, ať již z mletých kávových zrn (povzbudí smysly), z levandule (zklidní a uvolní napětí), nebo z medu (vhodný na mastnou pleť).

Neprávem opomíjená je lymfa, která patří taktéž k jarní regeneraci. Její tok v těle dobře podpoříte pitím bylinných čajů z kopřivy, květu měsíčku či pampelišky. Lymfu v těle naopak zadržuje zvýšená konzumace kofeinu, alkoholu a mléčných výrobků. A nebyl bych dobrý masér, kdybych Vám nedoporučil dopřát si i jarní lymfatickou masáž.

20%

**JARNÍ SLEVA
NA CELKOVOU LYMFODRENÁŽ
OD RADIMA**

MILÉ SLOVO MILÉ RECEPČNÍ

Nejrady na své práci v Namau mám, že jsem svědkem toho, jak klienti po odchodu z terapeutické místnosti rozkvétají. Je naplňující vidět tváře, ve kterých je čitelná úleva a povzbuzení. To mi dodává ohromnou energii a krásný pocit nejen na jaře.

Veronika Manyová



FILOZOFIE KTERÁ NÁS ODLIŠUJE

- 1| **POCHOPENÍ SITUACE** – Snažíme se pochopit a nacítit pravý důvod, který Vás k nám přivedl. Hledáme všechny příčiny možných obtíží.
- 2| **KOMPLEXNÍ PŘÍSTUP** – Propojujeme vědecké techniky s alternativními metodami. Tvoříme terapii spolu s Vámi a přímo pro Vás.
- 3| **DŮVĚRA** – Vážíme si vzájemné důvěry a nabízíme cestu k uvědomění si souvislostí ve Vašem těle s každodenním životem.
- 4| **FLEXIBILNÍ PÉČE** – Ctíme zákon akce a reakce. Přizpůsobujeme techniky terapie aktuální situaci.

CENÍK

60 MINUT		1.250 Kč
90 MINUT		1.900 Kč
120 MINUT		2.500 Kč

MASÁŽ PRO DVA

45 MINUT		2.000 Kč
60 MINUT		2.500 Kč
90 MINUT		3.800 Kč
120 MINUT		5.000 Kč

KURZ MASÁŽE

150 MINUT		3.000 Kč
-----------	-------	----------

NAŠE SLUŽBY

FYZIOTERAPIE

OŠETŘENÍ FASCIÍ

DIAGNOSTIKA BĚHU

ANTIMIGRENOZNÍ TERAPIE

METODA LUDMILY MOJŽÍŠOVÉ

ZDRAVOTNÍ MASÁŽ

DORNOVA METODA

CELKOVÁ MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽ

ČÁSTEČNÁ LYMFODRENÁŽ

ANTICELULITIDNÍ MASÁŽ

ÁJURVÉDSKÉ PORADENSTVÍ

ÁJURVÉDSKÁ MASÁŽ

SOMATICKÉ KOUČOVÁNÍ

PSYCHOSOMATICKÉ PORADENSTVÍ

INDIVIDUÁLNÍ LEKCE JÓGY

SPORTOVNÍ MASÁŽ

AROMATERAPEUTICKÁ MASÁŽ

MASÁŽ LÁVOVÝMI KAMENY

REFLEXNÍ TERAPIE NOHOU

INDICKÁ MASÁŽ HLAVY

CVIČTE ZDRAVĚ Z POHODLÍ DOMOVA POD VEDENÍM FYZIOTERAPEUTA

INDIVIDUÁLNÍ MĚSÍČNÍ ONLINE TRÉNINKOVÝ PLÁN

MĚSÍČNÍ TRÉNINKOVÝ PLÁN		350 MINUT	... 2.000 Kč
2 MĚSÍCE TRÉNINKOVÉHO PLÁNU		700 MINUT	... 3.900 Kč
3 MĚSÍCE TRÉNINKOVÉHO PLÁNU		1050 MINUT	... 5.800 Kč

MĚSÍČNÍ UNIVERZÁLNÍ PROGRAM PRO POSÍLENÍ CELÉHO TĚLA

1 MĚSÍČ		350 MINUT	... 1.100 Kč
---------	-------	-----------	--------------



Namao Noviny
Číslo 2 - březen / duben / květen
Vydáno 1. března 2022
Ječná 23, Praha 1
+420 774 721 646
www.namao.cz

© 2022 Namao

