



LETNÍ SLOVO

Ráno se procházím orosenou zahradou v brdských lesích a mé nohy ožívají. Na části zahrady je mech – měkké vlaho obejmeme mé plošky. Ve svahu už převládají traviny a jejich stébla mi chytají kotníky, ať se zdržím ještě chvíli. Až dojdou na mé oblíbené místo, postavím se do ranního paprsku slunce a z nohou pomalu zapouštím kořeny. Dýchám, dýchají i ony – mé nohy. Ano, oslava našich nohou, to je téma těchto novin.

Léto zve ven a láká naše nohy: „Zahodte boty! Pojdte se projít bosky!“ Mou milou kolegyni Kláru Tuzarovou dokonce země zve i k bosému běhu! Kdo je zvědavý, ať čte dál. Mnozí z nás si však i před pouhou myšlenkou bosé chůze musí chodidla připravit. Jak? Dozvíte se v našich novinách. Tohle číslo vás bude bavit. Je o tak malinké části našeho těla, že je někdy k nevěře, co vše může ovlivnit v pozitivním i negativním slova smyslu.

A jak jste na tom s láskou k letnímu teplu? Je pro Vás darem a ze slunce čerpáte energii snad zvláštním typem lidské fotosyntézy? Nebo je léto zkrátka hic a Váš systém se s přemírou tepla hůře vyrovnává? Ať už patříte do jakéhokoli tábora, v tomto čísle se dozvíte, jak z letošního léta vytěžit maximum. Protože léto je vrcholem sezóny, vše kolem nás je na vrcholu sil. I NAMAO je na svém vrcholu. Celou zimu a jaro jsme se věnovali transformaci. A nyní jsme tu. Noví. Nové tváře,

nové služby, nový vítr v plachtách. Tak nám i Vám přeji, ať plujeme po naší společné cestě s lehkostí a radostí.



SLOVO TERAPEUTA

Po tmavé části roku, ve které jsme byli svázáni pevnou obuví, přichází světlo teplých letních dnů a s ním i příležitost dát našim nohám volnost. Využijme tedy každé chvíle, kdy můžeme sundat boty a trávit čas na boso. Při pobytu

či chůzi po přírodním povrchu země se nejen formuje naše chodidlo, stimulují reflexní zóny, ale zároveň se naše tělo doslova nabíjí záporně nabitými volnými elektrony, které v našem těle působí mimo jiné antioxidačně a protizánětlivě a podporují tak naše celkové zdraví.

OD MANUÁLNÍ LYMFODRENÁŽE JSEM NEČEKALA NIC...



Hanka do NAMAŮ dostala dárkový poukaz k Vánocům. Nic ji netrápilo a olejové masáže nemá ráda. Tak si vybrala manuální lymfodrenáž, protože to „prý pomáhá na celulitidu“. Ale hned na první terapii přiznala, že od toho moc nečeká, že hlavně chtěla využít poukaz. Během úvodní anamnézy vyprávěla, že v pubertě si nejdřív všimla, že se jí udělala výrazná celulitida na stehnech. Postupně viděla, že vlastně ani lýtka neměla nikdy tak štíhlá jako spolužačky. A kolem menstruace se cítila celá nafouklá. S odchodem puberty se to nezlepšilo a přidal se pravidelný pocit těžkých nohou a kůže na dotyk byla citlivá. Hanka už měla vyplněný dotazník a věděly jsme, že je zdravá a může manuální lymfodrenáž podstoupit, takže jsme na nic nečekaly a daly se spolu do práce. Během ošetření jsme se domluvily, že celulitida není současně velký problém. Tím se naopak ukázaly přetrvávající otoky, které se kolem menstruace zvětšují. A právě otoky jsme se společně zaměřily. První lymfodrenáž absolvovala Hanka letos v lednu. A stejně jako každá žena s těmito problémy byla i ona překvapená, že při následném obouvání jí jsou volnější kozačky. S dalšími terapiemi pak postupně zmizel pocit těžkých nohou a hlavně bolestivost kůže kolem menstruace. Obohatily jsme

manuální lymfodrenáž i o práci s fasciemi a hlubšími vrstvami, které byly dlouhodobými otoky změněné. Tím se nejen vizuálně prosthlela lýtka a vnitřní strana kolen, ale především se výrazně ulevilo cévnímu systému.

Suma sumárum: Hanka nečekala od svého vánočního dárku nic. Díky své otevřenosti a nadšení po první lymfodrenáži si pak ale nadělila dárek mnohem větší. Absolvovala celkem 6 celkových manuálních lymfodrenází. To povzbudilo její kancelářský imunitní systém a metabolismus natolik, že letošní jaro byla poprvé bez vleklé únavy a nemoci. Štíhlejší nohy se staly jakýmsi estetickým bonusem. Ale k nezaplacení se jí stal pocit lehkosti, vnitřního zdraví a čistoty.

Otoky, celulitida, imunita, detox

To jsou hesla spojovaná s manuální lymfodrenáží. A také nejčastější potíže, které klienty do NAMAŮ na „lymfu“ přivedou. Většinou jsou to ženy, ale jarní únavu nebo letně oteklé nohy znají i muži. Prvním obdobím lymfodrenáže je jaro. Pro své detoxikační účinky (podpora trávení, zrychlení metabolismu

a odplavení již nepotřebných metabolitů), omezení jarní únavy a povzbuzení imunitního systému. Druhým obdobím je právě léto. Teplé počasí způsobuje vazodilataci (rozšíření cév na povrchu těla ve snaze se ochladit), dochází k výrazné stagnaci a unavený cévní systém nedokáže všechnu tekutinu zase odvést zpět. Tím tekutina zůstane v prostoru mezi buňkami. Přispívá tomu často také letní nevhodná obuv, těsné oblečení a někdy i opomenuté odlehčení jídelníčku, které by v létě tělo velmi uvítalo.

Ale jak tak jemná masáž může fungovat?

Fyzioterapeut ošetří uzliny – rytmickým stlačováním přímo na uzlinách podpoří jejich vyprázdnění a samostatné pulzování. Pak odvede tekutinu z lymfatických cév do krevního řečiště (kam v konečném důsledku patří) a pomůže lymfatickému systému nasát i tekutinu z mezibuněčného prostoru. A protože lymfa není jen tak ledajaká voda, ale umí odvést z tkání metabolity nebo po těle transportovat bílé krvinky, je nabitelní, že tohle urychlení celého procesu významně ovlivní metabolismus, imunitu i otoky.

20%

LETNÍ SLEVA
NA CELKOVOU
LYMFODRENÁŽ

2500 Kč > 2000 Kč

Komplexní péče v NAMAO

Málokdy klientovi pouze „uděláme lymfodrenáž“ a pošleme ho domů. Protože to není řešení.

Dlouhodobé otoky mění nejen funkci ale i strukturu samotných tkání. Nejsou vyživené, mají více vaziva. Zde volíme zcela odlišné techniky od manuální lymfodrenáže.

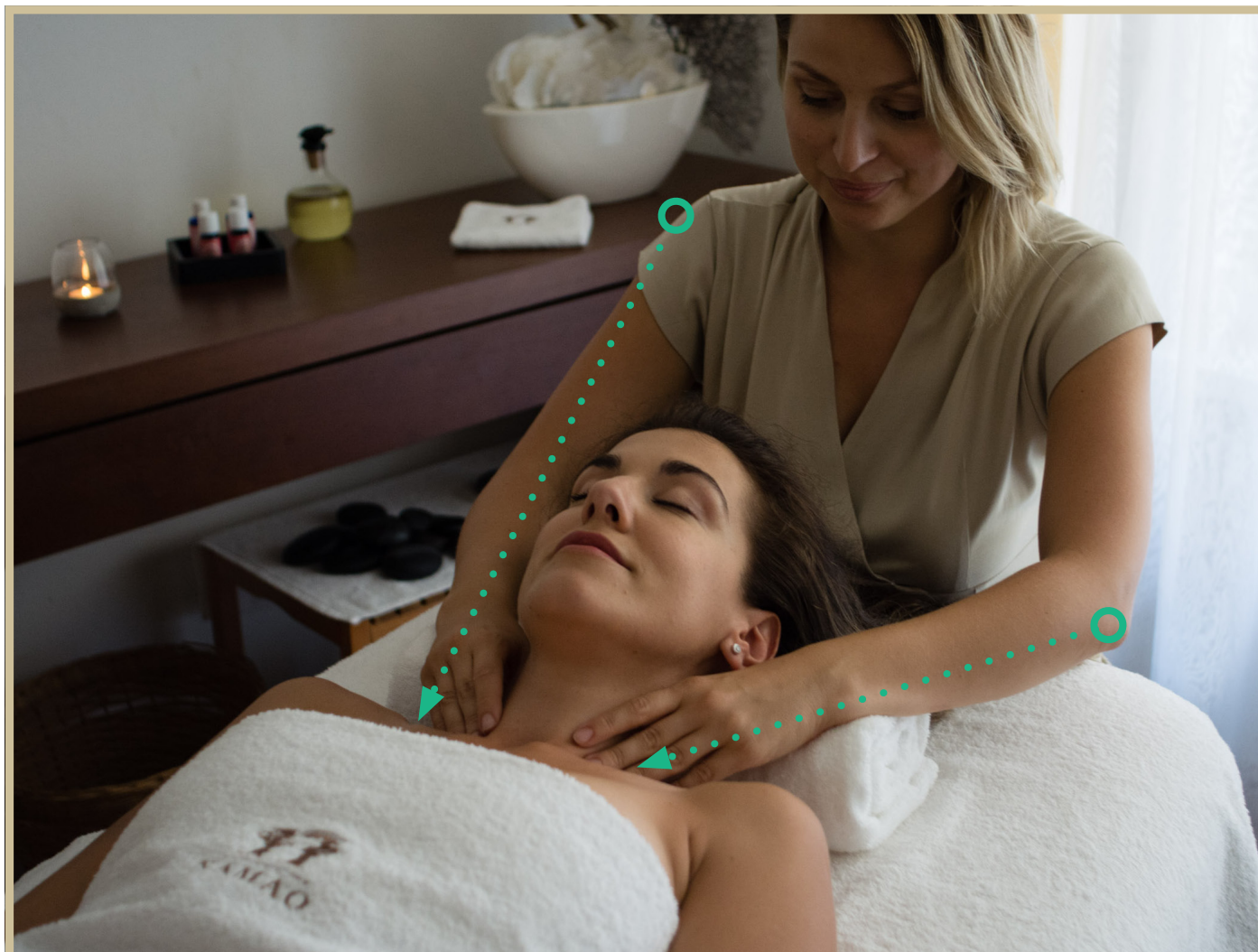
Dále do komplexního řešení zahrnujeme i viscerální ošetření, protože z tenkého střeva se lymfou transportují mnohé živiny.

Stejně tak mají stažený fasciální systém nebo přetížené svaly vliv na průchodnost lymfatických cév. Proto ani ošetření těchto struktur nevynecháme, když při terapii zjistíme, že je to třeba.

Někdy je velmi obohacující podívat se na zoubek tomu, proč skutečně otékáme a věci takzvaně nepouštíme. Proto odhodlaným z Vás, kteří jsou ke svému tělu upřímní a chtějí mu naslouchat, nabízíme možnost i výživového poradenství, ájurvédy nebo psychosomatické konzultace.

Poslední zmínka patří ženám. Otoky jsou u žen často ovlivněny hormonálními změnami během cyklu. Na jeho konci roste hladina

estrogenu a mění propustnost cév. Proto začínáme otékat. Lymfatickou péči plánujeme tedy ideálně do období mezi ovulací a menstruací. U většiny žen s otoky se také setkáváme s hormonální nerovnováhou v oblasti štítné žlázy. Stále mě překvapuje, že manuální lymfodrenáží dokážeme postihnout i tuto problematiku, která se prezentuje jako neřešitelná a spadá do kategorie doživotní medikace. Přiznám se Vám zde, že mým snem je získat dostatek financí na výzkumnou studii tohoto fascinujícího fenoménu. Za 15 let, co manuální lymfodrenáže poskytujeme, jsme získali tolik zkušeností, že se o ně již chceme podělit s veřejností i lékaři.



JAK O SEBE PEČOVAT V LETNÍCH MĚSÍCÍCH Z POHLEDU ÁJURVÉDY?



- Létu dominuje pitta dóša, která je horká, lehká, pálivá, olejnatá, pohyblivá, jemná. Tyto vlastnosti jí tedy budou zhoršovat. Proto by veškeré Vaše úsilí mělo být ochlazujícího a klidového charakteru.
- Zařazujte veškeré sezónní ovoce, které bude v daném měsíci dozrávat. Rovněž tak zeleninu. Ovoce a zelenina by měly být dominantou Vašeho letního jídelníčku.
- Z příloh volte rýži, ječmen. Vyhněte se například pohance, která je zahřívací či jáhlům, které jsou pro pittu málo výživné.
- Omezte kysané mléčné výrobky, jejich kyselá chuť má tendenci pittu zvyšovat, zahřívát.
- K obědu, který je víc než nutné sníst mezi 12 hodinou a půl druhou odpolední (plane slunce a náš trávicí systém má z celého dne největší sílu jej strávit), se vyvarujte masu, které je též velmi zahřívací. Lehká masa můžete v případě potřeby zařadit k večeři.
- Koření používejte nepálivé a jemné: koriandr, kumín, kardamom, mátu, meduňku, santalové dřevo, bazalku, v malém množství skořici, petržel, kurkumu i pomerančovou kůru.
- Z chutí by v jídelníčku v létě měla dominovat sladká, hořká a svíravá.
- Hodně konstitucí se v tomto období cítí velmi dobře (typicky ti, kteří mají v konstituci vátu), žijí naplno a nezbyvá jim čas a prostor na kontrolu své životosprávy a obecně přístup k sobě. Nepravidelně jí, málo spí, nemeditují. To se pak projeví nemocí na podzim, který je pro Váty nejnáročnějším obdobím roku. Velmi doporučuji si udržet své návyky a čas na péči o tělo i mysl i během léta, letních dovolených a dalších radovánek.
- Velmi doporučuji během dne pít K2F čaj z koriandru, kumínu a fenyklu. Velmi dobře působí na trávení a ochlazuje.
- Ráno i večer je dobré si namazat plosky kokosovým olejem. Stáhnete tak svou pittu. Tělo se ochladí a mysl se krásně zklidní. Díky tomu budete vnímavější vůči sobě a schopní lépe cítit, co tělo a duše právě teď potřebuje.
- Používejte růžovou vodu na osvěžení či čištění pleti nebo jako osvěžovač vzduchu. Je velmi chladivá.
- Z vonných esencí velmi doporučuji jasmín.
- Oblékejte se do chladivých materiálů jako je bavlna, len či hedvábí. Barvy volte světlé, zelenou, růžovou či modrou.
- Dbejte na pravidelný spánek. Jděte spát ve 22 hodin. Pitta dominuje mysli a proto věnujte speciální pozornost tomu, aby mysl měla dostatek prostoru pro to být prázdná.
- Létu vybízí k pohybu venku. Tělo má pro pohyb dobrou energii, vlastně víc, než kdykoliv jindy. Určitě je dobré toho využít. Pohybu byste se měli věnovat mimo pitta dominantní časy dne. Tedy brzy ráno či odpoledne od 16 hodin dále.
- Pokud víte, že ve své konstituci máte silně zastoupenou pittu, dejte pozor na přetrénování a trénink za plného slunce.
- V létě si před i po tréninku pleť osvěžte růžovou vodou nebo esenciálním růžovým olejem. Pomáhá proti přehřátí a k tréninku s respektem vůči svému tělu.
- Každé ráno doporučuji zacvičit si pozdrav měsíci a z jógy zařadte pozice zejména masírující břicho: rotace, kočku, kobru či loďku.

Výčet je obecný. S tím, jak funguje Vaše tělo, a jak byste o něj měli pečovat vzhledem k ročnímu období, je ideální se poradit s ájurvédkým terapeutem. Jedině tak se doberete individualizovaného plánu, který bude dlouhodobě fungovat a vydržíte u něj. Přejí Vám chladné osvěžující léto, ve kterém budete moci zúročit silnou energii, kterou pitta nese. V zápalu neopouštějte své tělo a neustále se k němu obraťte a přezkoumávejte, jak se v daných rozhodnutích cítíte.

SMS - POŠLE INFORMACE DO VAŠEHO MOZKU



Anna Králová

Senzomotorická stimulace (proto zkratka SMS) je systém cvičení na neurofyzilogickém podkladě, vycházející ze dvou stupňů motorického učení. Hlavním cílem je obnova zapomenutých pohybových vzorů, které jsou pro naše tělo „správné“ a ekonomické - nevydáváme u nich zbytečně mnoho energie. Mozek tyto vzory automaticky přestává využívat vlivem různých vnějších faktorů – ať už se jedná přímo o úrazy či operace, nevhodně nastavený pohybový režim či sedavé zaměstnání s nedostatečnou pohybovou kompenzací. Cílem cvičení je zvýšit přenos informací z našich

receptorů do mozku, který zpětně ovládá naše svaly a aktivuje naše původní a geneticky dané vzpřimovací mechanismy. Mnoho těchto receptorů se nachází na chodidle, a proto cvičení vždy začíná vědomým, správným nastavením bosého chodidla. SMS je velkým pomocníkem při bolestech zad, kolen, kyčlí, různých poruchách rovnováhy, ale dá se také velmi dobře využít jako kompenzace u sportovců či preventivně pro zlepšení fyzické i psychické kondice. Pokud SMS praktikujeme pravidelně, dokážeme dokonce ovlivnit běžné denní aktivity, jako je sed, stoj nebo chůze. A to vše se děje na podkorové úrovni našeho mozku, tedy bez naší volní kontroly. Cvičení může být i velmi zábavné, protože využívá různých rehabilitačních pomůcek - čochy, bosu, blackroll, míče a trampolíny.

TIP Abychom toto cvičení zvládli, je vhodné začít nejprve s nácvikem tzv. malé nohy. Jde o zkrácení a zúžení chodidla v podélné a příčné ose s nataženými prsty. Nácvik malé nohy si můžete jednoduše zkusit doma. Nejdříve chodidlo aktivujte masážním ježkem. S nácvikem začněte vsedě. Pata směřuje kolmo k zemi a je pevně na místě. Přední část nohy začneme pomalu přitahovat dozadu, směrem k patě. Vzniká nám tak prostor mezi nadlehčeným středem chodidla a zemí.

TIP TERAPEUTA



Radim Zabadal

Řekne se léto a já vidím bosé nohy jdoucí trávou. A pak také Vaše nohy na masérském lehátku při reflexní masáži. Je to jedna z nejpříjemnějších masáží. Uvolňuje stres a reflexně ovlivňuje vnitřní orgány.

Ošetřuji body a plošky na chodidle, prstech, nártách i okolí kotníků. Využívám stlačování, mačkání a tlakově rotační pohyby podobné akupresuře. Pocitově jde o jednu z intenzivnějších forem masáže, a dlouhodobě může ulevit řadě blokády a disbalancí v těle.

Citlivé místo na chodidle indikuje problém v odpovídajícím tělesném orgánu a masáží správného místa lze určené zdravotní nedostatky ovlivnit.

Jaké jsou účinky reflexní masáže chodidel?

- uvolňuje blokády v oblasti nohy
- reflexně ošetřuje bolest páteře a hlavy
- pozitivně ovlivňuje krevní oběh, zlepšuje prokrvení, zmírňuje bolest
- podporuje lymfatický systém
- má léčebné i preventivní účinky na bolesti svalů, kloubů, páteře, bolesti hlavy, migrény
- pomáhá léčit poruchy zažívacího a vylučovacího ústrojí a pozitivně stimuluje i další ústrojí (např. dýchací soustavu)
- urychluje detoxikaci organismu a posílení imunity

A závěrem ještě tip k bosé chůzi. Není tajemstvím, že nevhodná obuv oslabuje chodidla. Ať jsou to tenisky či lodičky, dlouhodobým nošením se omezí funkce klenby a vbočí se palce. Čím hrubší podrážka nebo těsnější prostor pro prsty, tím více si otupujete přirozené dokoňalou funkci Vašeho chodidla. Drtivá většina obuvi v průběhu celoživotního nošení zdeformuje palec a přispívá plochosti chodidla. Přitom náprava je nabíledni. Dát prstům u nohou prostor, celým ploškám přiměřené podněty a adekvátní zátěž. Kromě barefoot obuvi můžete využít zejména v létě bosou chůzi v trávě, či po malých oblázcích. Přeji Vám krásné léto v Namao či v přírodě.

BAREFOOT BĚH Z POHLEDU FYZIOTERAPEUTA



Klára Tuzarová

Léto vybízí k odhození bot a chůzi na boso. Sama někdy cítím, jak moc se mi chce jít běhat, ale nechce se mi lézt do ponožek a nevětraných tenisek. Nejraději bych v tu chvíli běžela v sandálech nebo na boso. Je ale běh v bosobotech dobrý pro každého? A jak na to? Potřebujete nějakou průpravu? Mohli byste si tímto během i uškodit? A v čem je takové běhání výhodné a co tělu přináší?



Co minimalistické boty přináší tělu?

- podporují vnímání vlastního těla. Soustředíte se na došlap, na to, jak dupete, jaký je pro Vás kontakt se zemí a jak by šlo Váš běh změnit tak, aby se vám běželo příjemně, lehce a nic vás nebolelo;
- motivují Vás zapojit drobné svaly, a to nejen na chodidle. Tím, že budete automaticky dělat kratší kroky a dopadat na střed nohy, se naprímíte,

zapojíte střed těla, hluboké svaly okolo kyčle a další množství tzv. posturálních svalů, které udržují Vaše tělo napřímené a stabilizované;

- automaticky Vás vedou k lepší technice, tj. ke zmíněným menším krokům, dopadu na střed nohy a celkovému napřímení;
- chodidlo je aktivně zapojené a tlumí dopad svaly, fasciemi, šlachami a svou biomechanikou. Nedělá to za něj žádné tlumení ani materiály z třetí dimenze;
- vedou Vás do přírody na pěšinky, do kontaktu se zemí, s přírodou a v neposlední řadě sami se sebou.

Jak by mohl běh v této obuvi naopak tělu uškodit?

- při nedodržení pravidel postupného a specifického tréninku v minimalistické obuvi a bez řádné průpravy může dojít k bolestem kotníků, kolen i kyčlí, přetížení plantární fascie, achillovek i okostic, může způsobit i únavovou zlomeninu;
- rozhodně v nich nebudete tak rychlí jako běžci v carbonu, odraz zkrátka nikdy nebude mít tak velkou dynamiku jako pokročilé materiály;
- pozitiva jasně převažují nad negativy, ale zdůrazňují důležitost dodržení průpravy, střídání obuvi a úpravy běžeckého stylu

V čem jsou naopak nevýhody odpružených bot?

Vtéto obuvi se chodidlo stává nefunkční. Místo něj pracuje bota, boost pěna, vložka apod. To vše se časem (vlastně dost brzy) opotřebuje a pak trpí klouby. Dokud se nerozhodnete investovat do nových bot. Běh v klasických botách s vysokým dropem je automatický. Běžec ani běžcovo tělo nemusí o ničem přemýšlet a běží se kupředu „hlava nehlava“. Potíž je v tom, že pak veškeré nárazy, propadání se, nenapřímení, sezení v běhu, dlouhé kroky či přílišné skákání se v těle sčítají. A za nějakou dobu Vám tělo dá signál, že takový běh pro něj není ani v nejmenším zdravý. Pak je otázka, zda jej vyslyšíte (tu malou bolest kolene, kterou by přeci šlo snadno přeběhat) a začnete měnit přístup ke svému tělu, hledat si k němu vnímavou cestu, a nebo budete dál makat v nových botách třeba ještě s větším odpružením bez odpočinku, regenerace či podobného kroku vstřícného k Vašemu pohybovému aparátu.

Jak tedy začít běhat v barefootech aneb procvičte svá chodidla a vyběhněte

Před samotným tréninkem či procházkou je dobré zařadit pár cviků na chodilo. Roztahujte prsty, pokládejte je od palce vějířovitě na zem a pak naopak, zkuste se i v normálních botech při chůzi odrážet od země prsty a aktivně tak tlumit dopad.

Zajděte si do NAMAO na diagnostiku běhu. Fyzioterapeut s Vámi projde jednotlivé prvky techniky nezbytné pro to, aby běh v těchto botech vůbec mohl být šetrný. Doporučí kompenzační cviky, které povedou k optimální stabilizaci kloubů a napřímení.

Apak už jen vyběhněte. Při běhu našlapujte jako kočka. Mějte aktivní prsty, jakoby to byly drápky držící vás na ledě. A vnímejte, jak se cítíte a jak na nový styl a boty reagují tělo. Neustále obraťte svou pozornost k ploše a k tomu, jak se do běhu zapojuje.

Není cílem všechny běhy odběhat v co nejminimalističtějších botách. Pro tělo je ve všem důležitá variabilita. Strídejte boty. Na úseky si vezměte klidně boty trochu odpružené, ale stále takové, ve který má chodidlo prostor se hýbat. Na běhy do terénu se nebojte bot méně odpružených, na asfalt naopak.

Barefoot je skvělý pro zlepšení vnímání těla. Ať už v takových botech půjdete či poběžíte, uděláte velký krok na cestě k propojení mysli a těla. Takový čas v pohybu povede k většímu soustředění a bytí v přítomném okamžiku. A to jsou z mého pohledu ty největší benefity mimo těch, které nese vašim kloubům a svalům. Bosé nohy přináší do pohybu rozmanitost. Pro tělo je dobré, aby mělo oči otevřené a abychom jej neustále překvapovali. Jedině tak jej udržíme aktivní, posouvající se vpřed a hlavně s ním budeme v kontaktu.

Přeji mnoho vnímavých kilometrů naběhaných s plnou přítomností nejen v chodidlech.

NOVINKA V NAMAO Spojení cvičení a svobodného pohybu

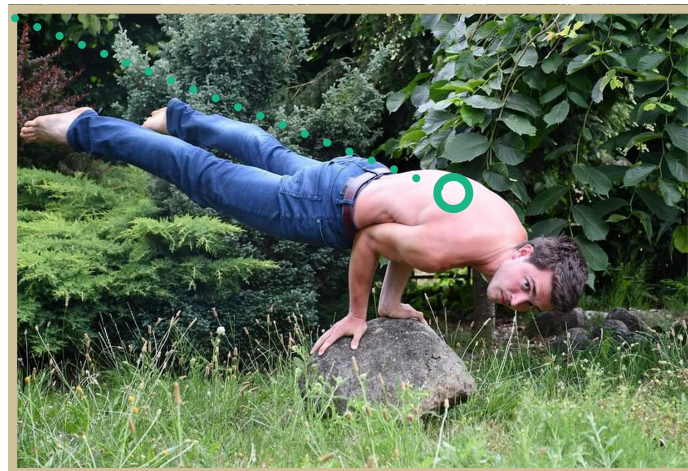


Přesně tohle spojení se mi vybaví jako první, když někdo vzpomene pojem „street workout“. Pod tímto pojmem se ovšem skrývá mnohem víc. U street workoutu – neboli cvičení vlastní vahou – jde o komplexní rozvoj těla. Klade se důraz na funkčnost, mobilitu a tvrdou dřinu. Někteří jedinci tento druh cvičení nepovažují pouze za sport, ale také za způsob života, pomocí kterého se snaží vyjadřovat své názory a postoje.

Přemýšlíte o posílení vlastního těla bez činek a nutnosti cestovat do posiloven? Máte už určité zkušenosti s budováním síly pomocí vlastního těla a zkoušíte různé akrobatické prvky připomínající gymnastiku – styl freestylu, nebo jste spíše zastáncem klasické kalisteniky a chcete spíše trénovat tělo než zaujmout diváky?

Chcete-li cvičením vlastní vahou zlepšovat fyzickou a psychickou kondici, zvýšit odolnost proti stresu a budovat zdravou a silnou osobnost, rádi Vám v NAMAO poradíme a provedeme Vás formou individuální lekce. Stejně jako u každého sportu jsou i zde určitá úskalí. Neznalost správného provedení cvičení, větší náročnost cvičení pro začátečníky, práce s vlastní vahou a možnost zranění zvláště pak u náročnějších cviků. Proto klademe důraz na správnou techniku cvičení a prevenci úrazu.

Jak tedy správně začít? Stačí zavolat na **774 721 646** a na recepci s Vámi vybereme nejvhodnější termín. Nebo napište na **info@namao.cz**. Budeme se na Vás těšit.



ROZHOVOR S ANIČKOU KRÁLOVOU



Aničko, co pro tebe znamená léto?

Léto pro mě znamená velký přívál radosti, produktivity a energie. Je to čas, kdy mohu trávit teplé dny na slunci a v přírodě, sportovat venku, cestovat a objevovat. Z TČM je léto energií ohně, tedy silné energie jang. Léto je pro mě tedy i alarmem, že bychom na sebe měli být opatrní. A tuto energii pomocí vhodné stravy a odpočinku vyvažovat.

Jak se léto propisuje do tvé praxe jógy? Liší se nějak praxe jógy oproti jiným ročním obdobím?

Vlétě se obecně na praxi jógy více těším. Protože je už od brzkého rána venku světlo, mám větší chuť do pohybu. Je to také čas, kdy mohu jógu praktikovat venku, v přírodě. Co se týče navštěvovaných lekcí, snažím se volit kombinaci rychlejší jógy s jemnou jógou, případně s delší relaxací na závěr. Důvodem je již zmíněná energie jangu, kterou kvůli udržení rovnováhy vyvažuji jemnější jin jógou. Obecně se ale snažím poslouchat své tělo a dopřát mu takovou jógu, na kterou se zrovna cítí.

Preferuješ přes léto spíše praxi ráno nebo večer?

Ráno. V létě mám i vzhledem ke svému typu dříve dle ájurvedy tendenci být hodně rozlitaná. Ranní jóga mi pomůže harmonizovat energii a vrátit se „zpátky na zem“.

Léto je hodně spojené se sluncem a teplem, máš nějaký tip jakým asánám se v létě vyhnout? Nebo třeba tip na ochlazující dechové techniky?

Obecně nejsem příliš velkým zastáncem vyřazování asán. Cílem je vždy nastolení rovnováhy a z tohoto hlediska bychom při vyřazení některých asán rovnováhy nedosáhli. Pokud bych však měla vybrat některé vhodnější asány, jsou to záklonové pozice, jako je kobyłka (Salabhasana) či kobra (Bhudžangásana), podporující orgány ohně – srdce a tenké střevo. Mezi zimní asány (ty které bych praktikovala, jen o něco méně) patří spíše pozice předklonové, jako je hluboký předklon (Uttanásana) či motýl (Buddha Konasana). Ochlazující dechovou technikou je třeba šítalí, při které využíváme podélnou trubičku z našeho jazyka a nasáváme nádechem vzduch do celých plic. Můžete si tuto techniku vyzkoušet a poznáte, že vyvolá pocit chladu v celé dutině ústní. Další je bhastrika, hluboký a prudký hlasitý

nádech i výdech. Tuto techniku bych však příliš nedoporučila začátečníkům, mohlo by u nich dojít ke ztrátě rovnováhy nebo motání hlavy.

Tento díl NAMA novín se věnuje hlavně nohám a chodidlům. Jak souvisí chodidla s jógou?

Funkční chodidlo je základem pro správné provedení velkého množství asán. Pokud svaly našeho chodidla nefungují optimálně, může pro nás být provedení některých asán, zejména balančních, problematické. Pokud ale trpíte některou z funkčních poruch chodidla (ať už se jedná o plochonoží, hallux valgus či jiné), nenechte se odradit. Naopak pravidelný nácvik balančních asán ve výdrži může funkci chodidla zásadně podpořit a být dobrým pomocníkem při snaze o její zlepšení.

Jaký máš ty sama vztah k chůzi bez bot?

Chůzi bez bot se snažím v létě pravidelně praktikovat. Snažím již několik let postupně nahrazovat běžnou obuv barefoot obuví, tudíž byl pro mě přechod na chůzi bez bot postupný. Myslím si, že chůze na boso je velmi vhodný způsob, jak aktivovat proprioreceptory na chodidle a tím pádem předcházet již zmíněným dysfunkcím. Abychom však dosáhli požadovaného účinku, měli bychom mít alespoň hrubý přehled o tom, jak naše chodidlo funguje a snažit se co nejvíce optimalizovat jeho funkci při chůzi.

Jak se staviš k tématu groundingu, neboli uzemění (jde o proces, ve kterém se naše tělo spojuje se zemí, pozn. red.)? Praktikuješ ho?

Grounding již delší dobu praktikuji, ať už ve spojení s chůzí či meditacemi. Myslím si, že spojení se zemí je možností, jak probudit více našich smyslů a jak se vrátit k sobě samým a přírodě, se kterou jsme byli odjakživa spjati. Její léčebné účinky jsou dokonce vědecky prokázány, ať už se jedná o pozitivní vliv na náš nervový systém nebo pohybový aparát.

Doporučila bys čtenářům, jak zdokonalit stojné balanční pozice, právě z hlediska chodidel?

Velmi nápomocné nám mohou být některé rehabilitační pomůcky na zlepšení propriocepce, neboli citění z vlastního těla. Ať už se jedná o masážní míček či balanční plošiny (bosu, čůčka, desky aj.). Tyto pomůcky pak můžeme využít jako krátkou přípravu na začátku lekce nebo i zvlášť. Také je vhodné chodidlo pravidelně cvičit, a to například chůzí po špičkách, nácvikem trojbodové opory či tzv. „malou nohou“. S těmito cviky se však doporučuji raději obrátit na fyzioterapeuta. V neposlední řadě nám pomůže i zmíněná chůze na boso či v barefootech.

S jakými problémy se můžou chodidla pojit a kdy je tedy vhodné navštívit fyzioterapeuta?

Nejčastějším problémem v oblasti chodidla je již zmíněné plochnoží. Jedná se o snížení podélné klenby (mezi palcem a patní kostí) spojené s varozitou patní kosti. Plochnoží by určité nemělo být podceňováno a návštěva fyzioterapeuta je na místě. Nevhodné zatížení chodidla se přenáší na vyšší segmenty v našem těle a může tak způsobit řadu



přenesených bolestí – od kolenních kloubů, přes kyčelní klouby až po bolesti zad. Dalším takovým problémem jsou kladívkovité prsty či hallux valgus neboli vbočený palec. Fyzioterapeuta je samozřejmě vhodné navštívit i preventivně.

V NAMAO se věnuješ fyzioterapii, výživovému poradenství, ale i józe. Jak tato jednotlivá odvětví propojuješ? Souvisí spolu vůbec nějak?

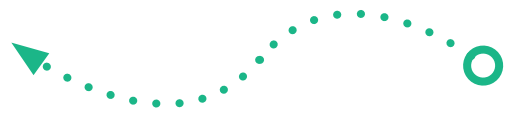
Pohyb, strava a psychika jsou úzce spojené. Představte si, že Vám na terapii přijde klient s chronickými bolestmi zad. Z anamnézy zjistíte, že má sedavé zaměstnání, spoustu stresu, málo pohybu a na vhodné stravovací návyky přes všechnu psychickou zátěž úplně zapomněl. Takovému klientovi bych mohla dát jednoduché rehabilitační cvičení, otázkou však zůstává, pomohu takovému klientovi skutečně? Bolest je vždy multifaktoriální záležitostí a není otázkou jednoho špatně provedeného pohybu, ale dlouhodobé nerovnováhy v těle. Snažím se proto zjistit co nejvíce

informací o celkovém zdravotním stavu a nalézt tak skutečné příčiny vzniklé nerovnováhy, na jejímž vyřešení pak společně pracujeme. Správně nastavená strava obsahující dostatek všech vitamínů a minerálů je prevencí téměř všech onemocnění v našem těle. Jóga a praxe meditací nám zase pomohou při nadbytečném stresu, který má na pohybový aparát nemalý vliv. Vhodně zvolený pohybový režim je prevencí úrazů, neurodegenerativních onemocnění, diabetu či osteoporózy. A tak dále.

Na co se můžou klienti na terapii s tebou těšit?

Velmi ráda do svých terapií zařazuji prvky jógy či vybrané dechové techniky. Co se týče fyzioterapeutických technik, je mi blízký například koncept DNS či SMS. Každá terapie se mnou však vypadá jinak a záleží na tom, s čím klient přichází. Můžeme strávit hodinu jógovou praxí či silovým cvičením, ale také manuálním ošetřením měkkých tkání nebo nácvikem běžných denních činností.

CHVÁLA CHODIDLA TVÉHO I MÉHO



CHODIDLO A REFLEXNÍ TERAPIE



Bára Brožová

Věděli jste, že reflexní terapii chodidla může ovlivnit celé tělo včetně vnitřních orgánů? Metoda vychází totiž z principu, podle kterého máme na periferii těla zakončení většiny meridiánů. A zdejší reflexní body a plošky odpovídají příslušným orgánům a vnitřním oblastem lidského těla.

Význam chodidel je v mnoha kulturách symbolický i proto, že nás spojují s Matkou Zemí. Jen

si to představte, pouhou chůzí se těmito ploškami spojujete s Matkou Zemí, čerpáte energii a necháváte ji harmonicky proudit po těle!

A odborná reflexní terapie pak přináší další pozitivní účinky. Díky reflexním zónám se dá například provést diagnostika stavu jednotlivých orgánů. Tlakem můžeme daný orgán stimulovat nebo ho jemnou masáží uklidnit. Můžeme na vybraných zónách stimulovat oběh krve a lymfy, ladit nervový systém, podpořit trávení i imunitu. A to vše jen přes plosku.

CHODIDLO A FASCIE

Tahle navzájem protkaná pavučina nám v těle vytváří úchvatný orgán, který vše dokonale propojuje a tvoří tak fascinující dynamickou komunikační síť.

Kdybychom si ji ze sebe vytáhli, viděli bychom před sebou vlastní kopii našeho těla. Obaluje totiž každíčkou vnitřní část lidského těla, včetně svalů, kostí, orgánů, cév a nervů.

Chodidlo má svou vlastní plantární fascii, která je součástí dokonale propojeného systému svalů a fascií. Rozkládá sílu a tlak naší váhy a každíčkého pohybu. Tento dynamický přenos sil je klíčový. Pokud ho něco naruší, tak se dysfunkce chodidla začne projevovat i na vzdálených místech těla. Problém na chodidle Vám může způsobovat dlouhodobé bolesti zad nebo migrény. Je proto velmi důležité neřešit pouze místo bolesti, ale věnovat se komplexně celému tělu. Chodidlo hraje v mnoha příčinách bolesti pohybového aparátu významnou roli a je potřeba na něj nezapomínat.

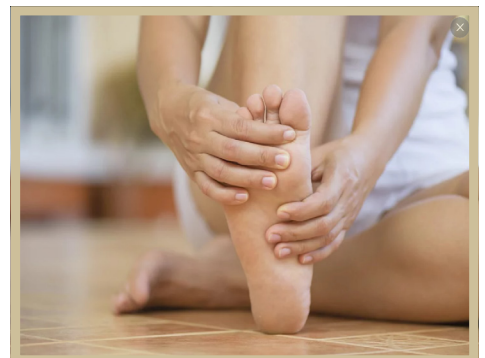
CHODIDLO A JÓGA



Anna Králová

Praxe jógy je velmi vhodným prostředkem, jak se naučit svá chodidla více vnímat. Ať už jógu praktikujeme v přírodě, kde jsme v přímém kontaktu se zemí, nebo pak uvnitř, na podložce. Jóga nám může pomoci v lepším prokrvení, protažení i posílení svalů chodidel a lýtek, ale také v boji proti křečovým žilám a otokům. Z pohledu jógy nám chodidla zajišťují přímé spojení s naší matkou Zemí, která nám v životě dává pocit stability a vnitřního klidu. Abychom toto vnímání ještě zlepšili, můžeme zkusit zaměřit naši pozornost na několik opěrných bodů na našem chodidle – pod

palcovým a malíkovým kloubem a pod patou. Toto vnímání můžeme trénovat nejprve v základním stoji (tadásaně) a poté i ve složitějších balančních pozicích (strom, tanečník aj.).



CHODIDLO A LYMFATICKÝ SYSTÉM



Michal Hanzelka

Lymfatický cévní systém hraje důležitou roli v regulaci tkáňového tlaku, imunitním dozoru a vstřebávání tuků z potravy ve střevě. Pokud tento systém nefunguje dostatečně a nastane nerovnováha v příjmu a výdeji mízy, dochází k hromadění mízy v podkožní tkáni a vznikají otoky. Lymfatický systém může stagnovat z několika důvodů a jeho stav se horší nesprávným dýcháním, nevhodnou skladbou stravy a především sedavým zaměstnáním a nedostatkem pohybu, protože jeho hlavní hybnou silou je svalová pumpa. Jestliže často cítíte únavu,

slabost, vyčerpání a hlavně máte otoky nohou, pak Váš lymfatický systém zaručeně není v nejlepší formě. Samozřejmě je důležité vzít v potaz i další možné příčiny vzniku otoků na nohou, jako jsou onemocnění srdce, jater a ledvin. Pokud se zaměříme na účinnou terapii právě žilního nebo lymfatického otoku na nohách, máme k dispozici komplexní dekongestivní terapii. Jedná se kombinaci tří léčebných postupů: lymfodrenáže – zvláště pak manuální lymfodrenáže, komprese a cvičení.

CHODIDLO A FYZIOTERAPIE



Lucie Peterková

Nohy jako naše opora se svým postavením podílejí na tvaru celého našeho těla a s pánví tomu není jinak. Nastavení chodidel ukazuje na rotace v kyčelních kloubech, které působí na svaly pánevního pletence a mohou vytvářet zbytečné bolesti pánve, či se podílet na jiných gynekologických problémech. Nejznámější bolestí, která může vznikat působením postavení nohou, je bolest hruškovitého svalu (musculus piriformis) a bolesti oblasti křížové kosti a kostrče.

Veškeré zvýšené napětí se následně přenáší i do svalů pánevního dna, které se mohou přetěžovat. Není proto na škodu zaměřit se na nohy a obuv. Protože například časté nošení bot na podpatku působí na svaly pánevní dna jako utlumující faktor a může následně vést i k jejich povolení.

CHODIDLO A ÁJURVÉDA



Klára Tuzarová

Ploska v ájurvédě spadá pod nadvládu Pitty (původně ze sanskrtu, znamená “ohřívat” nebo “hořet”). Je spojená s očima. Pečujte o svá chodidla, chcete-li zlepšit své zrakové vnímání. Pokud chceme z těla a mysli stáhnout přebytečné horko či stres, rovněž se obraťte na svá chodidla. A jak? Mažte je každý večer olejem dle sezóny a konstituce. Udržujte je bez suchých míst a mozolů. Chodte bosi. Cvičte cviky zapojující prsty, klenbu a

drobné svaly. Projděte se ráno rosou. Ploska je plná marma bodů, které ovlivňují fungování celého těla i mysli. Jejich masáž může vyřešit nejen jeden zdravotník, ale i psychický problém. Péče o chodidla se Vám vrátí v podobě klidné mysli, vyrovnané energie, zlepšení kvality spánku a lepšího vidění. A to za to stojí.

MILÉ SLOVO MILÉ RECEPČNÍ



Opravdu miluji to, co dělám! Má profese mě naplňuje a ráda se v ní zdokonaluji. Baví mne ke všemu přistupovat s duší. Je pro mě velkou radostí a inspirací vidět naše klienty po terapiích spokojené a šťastné. Dobrý zdravotní stav je jednou z nejcennějších součástí našich životů.

Mé přání pro toto léto 2022 je jednoduché: Ještě více šťastných úsměvů!

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 3 - červen / červenec / srpen

Vydáno 1. června 2022

Ječná 23, Praha 1

+420 774 721 646

www.namao.cz

© 2022 Namao