9 771338 260008 04

3,86 €

www.horoskopy-lifestyle.sk

HOROSKOPY & LIFESTYLE

ALTERNATÍVNA MEDICÍNA | HOROSKOPY
ZDRAVIE | DUCHOVNÝ ROZVOJ | VZŤAHY

№ 1
2023

máj až október



Puberta
PODĽA ČÍNSKEJ MEDICÍNY

AKO EMÓCIE A VIBRÁCIE KOMUNIKUJÚ CEZ NAŠE TELO?

NALAĎTE SA NA SVOJ
ženský cyklus

MATERSTVO
ALEBO SKÚŠKA CHARAKTEROV

PRIRODZENOSŤ
MUŽA A ŽENY
vs. GENDER OŠIAĽ

Gabika Marcinková
TANEC MI ROBÍ RADOSŤ

Obsah

Nº1 2023



6 COFFEE BREAK
Gabika Marcinková: Je dôležité, aby bol človek naplnený

10 BEAUTY
Voňavé radosti





18 CESTOVANIE
Púť Saharou

20 VZŤAHY A SEX
Body Intelligence
Cyklický time manažment ženy
A som mama
Prirodzenosť muža a ženy verzus gender ošiaľ











ZDRAVIE 42
Puberta a čínska medicína
Joga inak
Ako emócie a vibrácie komunikujú cez naše telo?
Recepty

SPIRIT 56
Knižné novinky

ASTROLÓGIA 58
Predpovede od mája 2023 do októbra 2023



HOROSKOPY
& LIFESTYLE

VYDANIE 44.
polročník _ apríl 2023, ročník 15.

VYDAVATEĽ
BADAM CREATIVE s. r. o.
Kubániho 5, 811 04 Bratislava
IČO: 35 804 840

ŠÉFREDAKTORKA
Vladimíra Dutková-Mináčová

EDITORKA
Alena Petrželková

REDAKCIA
KaVa, Anna Kanovská, Peter Verček, Daniela Mináčová, Táňa Nitková, KEJT, FREYA

GRAFICKÉ SPRACOVANIE
LEo

LAYOUT
mono

FOTOGRAFIE
Ingimage, Dreamstime, archív

KONTAKT
0903 442 220
redakcia@badamcreative.sk

TLAČ
Kancelária s.r.o.

DISTRIBÚCIA
Mediaprint – Kapa, a.s.
biopredajne a súkromní distribútori

REGISTRÁCIA
MK SR EV 4143/10 ISSN 1338-2608

INZERCIA
inzercia@badamcreative.sk
vydavateľ: 0903 442 220

PREDPLATNÉ
SK: Slovenská pošta, a.s. | 02/ 5441 8102 | predplatne@slposta.sk
CZ a zahraničie: zahranicna.tlac@slposta.sk

Akékoľvek rozmnožovanie textu, fotografií, vrátane údajov v elektronickej podobe sa povoľuje len s písomným súhlasom vydavateľa. Vopred nevyžiadané príspevky a fotografie redakcia nevracia. Príspevky sú redigované. Redakcia nezodpovedá za obsah inzerátov.

BADAM CREATIVE
ADVERTISING AGENCY



Tá žena v nás...

Doba rodovej rovnosti a rovnakých šancí pre obe pohlavia je ako minca, ktorá má dve strany. Pozitívna strana emancipácie nám dáva možnosť realizovať sa v práci, stúpať po kariérnom rebríčku, mať ekonomickú slobodu a nezávislosť. Môžeme ukázať, že sme schopné a využívať svoje skúsenosti, nápady, tvorivosť, myslenie. Môžeme jednoducho rásť, pokiaľ máme také ambície. No je tu aj odvrátená strana mince. A tou je stav nášho ženského JA. Ako sa cíti v mužských topánkach? S množstvom úloh a zodpovedností v práci aj v rodine? S povinnosťami rovnocenného živiteľa rodiny? Ako sa cíti v konkurenčnom boji a vo svete, kde je stále väčší tlak na výkon a zarábanie peňazí?

Tá ŽENA V NÁS dokáže, aj popri nasadení v práci, čarovne vyživovať celé okolie – partnera, deti, rodičov, blízkych priateľov – a prinášať energiu, empatiu, pozornosť a lásku všade tam, kde je to potrebné. Aký však má svoj životný priestor a čas na seba? Kedy sa stretáva ona sama s tou ženou, ktorou je? Kedy sebe venuje časť svojej ženskej pozornosti a citov? Nezabudla už dávno na svoje ženské vlastnosti? My ženy sme dostali sme do vienka špecifické schopnosti. Sme iné ako muži a máme možnosti pretvárať svet a svoje blízke okolie celkom iným spôsobom. Kľúčom k našej sile nie sú mužské vôľové vlastnosti – ambícia, tvrdosť, vytrvalosť ani schopnosť sa presadiť, ale JEMNOSŤ. Našou úlohou je pretvárať svoje okolie cez NEHU, LÁSKU, EMPATIU, SÚCIT, PODDAJNOSŤ, TVORIVOSŤ a INTUÍCIU. Riadime sa citmi a hlbokým vnútorným hlasom, ktorý nám našepkáva, čo je správne a vedie nás na našej ceste. Je silný, ak samé sebe venujeme dostatok pozornosti. No je slabý, ak sme unavené, vyčerpané a fungujeme viac v mužskej aktívnej polarite JANG ako v ženskej mäkkej JIN. Nezabúdajme na rozhovory samej so sebou, venujme si dostatok pozornosti, lásky a času. Naše telo aj naša duša potrebujú tú ženu v nás prinajmenšom rovnako, ako celé naše okolie. Starajme sa o seba, hýčkajme sa, robme veci, ktoré nám prinášajú radosť, relax a uspokojenie. Len nasýtené hlbokým kontaktom so svojím vnútrom dokážeme potom harmonicky fungovať vo svete. Urobme každý deň niečo pre seba. Cvičme jogu, meditujme, vyberme sa na masáž, do sauny, maľujeme, píšme, spievajme, hrajme na hudobné nástroje, robme čokoľvek tvorivé. A buďme pri tom ticho. Prebudíme tak svoju ženskú stránku, nazbierame energiu a zregenerujme. Vráti sa nám to na našej pohode, nálade, pokoji v duši, v zdraví ale aj v sile, s ktorou potrebujeme vykročiť do každého ďalšieho dňa.

Je tu jar, tak rozkvitnite! ☺

Príjemné čítanie!

Vladimíra Dutková – Mináčová • šéfredaktorka



Stretli ste sa niekedy s človekom, pri ktorom ste v priebehu prvej minúty mali pocit, že sa bavíte s najlepším kamošom či kamoškou? Presne toto sa vám stane, keď sa stretnete s Gabikou Marcinkovou Mihalčínovou. Vždy ma fascinuje ľahkosť a nepriestrelný optimizumus, ktorý vyžaruje. Nepodlieham ilúzii, že Gabika je takto nastavená 24/7. Hlavne, keď má doma dve malé deti. Ale myslím si, že 23/7 to určite je. Možno aj preto, že teraz žiari aj v novej sérii tanečnej šou Let´s Dance, kde predvádza skvelé výkony.



text_ KaVa foto_ archív TV Markíza

GABRIELA MARCINKOVÁ

Už nepotrebujem dokazovať ostatným, kto som

Pamätáš si, kde si bola, keď ti volali, či by si neprišla tancovať do Let´s Dance?

Bola som doma a uspávala dieťa. Pamätám si, že som sedela v detskej izbičke na zemi.

Čo ti napadlo ako prvé?

"Och, dúfala som, že to bude až o rok." Ale je pravda, že ma volali už do tej predchádzajúcej. Vtedy mi to vôbec nevychádzalo a povedala som, že prosím vás, ak sa vám budem hodiť ešte v ďalšej sérii, tak sa mi ozvite. Je to môj sen, ale teraz by sme to ako rodina nezvládli. Bol to môj sen už od čias Zuzky Fialovej. Ale taký niekde veľmi vzadu v hlave, že asi na to nikdy nedosiahnem. Mala som pocit, že by ma to veľmi bavilo a že by mi to aj išlo.

Prečo by ti to nešlo? Pýtam sa preto, že mám pri herečkách a hercoch dojem, že vy všetci tancovať viete.

No jasné. Aj spievať, aj tancovať, aj jazdiť na koni, že?

Jasné!

Nie je to tak. Na školu sa prijímajú aj ľudia, ktorým ide len niečo.

Niekto je vynikajúci filmový herec, ale nemusí vedieť spievať. Mali sme tanečnú prípravu, kde sme boli horší, aj lepší. Trojmesačný kurz spoločenských tancov ale nezahŕňal všetky tance. Napríklad v Let´s Dance skúšame slowfox a passodoble, o ktorých neviem ale vôbec nič. O rumbe som čosi vedela, základný krok pri tangu tiež, ale inak nič.

Existujú divadelné hry, kde sa veľa tancuje?

V Slovenskom národnom divadle sme hrali inscenáciu "Aj kone sa strieľajú", ktorú režíroval Martin Huba. Tam mal každý z nás jeden sólo tanec. Je to hra, ktorá sa približuje princípom reality šou. Odohráva sa v Amerike počas veľkej hospodárskej krízy v 30-tych rokoch, kedy vládla chudoba a ľudia sa mohli prihlásiť do tanečnej súťaže a vyhrať veľa peňazí. Končilo to tak, že už boli ako také kone ťahané princípami reality šou. Každý tam bol z nejakého dôvodu, bol do niečoho tlačený, či prinútený. Ako herci sme v prestavení mali tanečné číslo, v ktorom sme sa pretekali.

Aké bolo tvoje tanečné číslo?

Čača. Takže potom v Let´s Dance som už vedela, čo a ako. Lenže! Keď sa stretnete s profesionálnym tanečníkom, oni toho vedia naozaj veľa. My sa ani nedostaneme k tomu, aby sme si vôbec vypočuli informáciu, čo všetko v tom tanci má byť... V rámci týždňa sa posúvame zo dňa na deň aspoň do nejakej základnej technickej znalosti toho tanca.

Mám predstavu, že veľa a intenzívne trénujete, aby ste každý týždeň zvládli nový tanec.

Ja mám pocit, že trénujem málo. Myslela som si, že toho bude oveľa viac. Ale zase sme zistili, že na mňa celkom funguje, keď si to natočíme a ja si to prechádzam. Ja sa vlastne celý týždeň od tanca nevzdialim. Keď cez deň varím, upratujem, hrám sa s deťmi, tak mi stále ide v hlave aj tanec. Čiže ja si myslím, že sa dá dosť veľa natrénovať aj takouto predstavivosťou. No a potom to závisí od ďalších (rodinných) okolností. Napríklad teraz sme mali dva tréningy po hodine a pol, pretože som tu nemala muža a musela som riešiť opatrovanie.

Pomáha ti vycvičená herecká



pamäť aj pri zapamätaní si choreografie?

Asi áno. Je to niečo iné – tá priestorová pamäť, ale má veľa spoločného s herectvom. Si prítomná v každom okamihu. Je pravda, že si vďaka tomu viem lepšie uvedomovať, kde mám práve v ktorej chvíli telo. Som stopercentne presvedčená, že ako herci máme v niečom výhodu, lebo už keď sa nevieme správne tanečne hýbať, tak sa nejako hýbať vieme a nejakú emóciu do pohybu vieme dať.

„Som prekvapená, čo sa so mnou deje, keď tancujem.“

„Materskú zvládam teraz s oveľa väčším pokojom.“

Čo cítiš, keď tancuješ?

Strašnú radosť! Som prekvapená sama zo seba, čo sa so mnou deje, ja som zatiaľ nemala stres. Taký ten zaväzujúci stres, že niečo musím niekomu inému dokázať. Som za seba rada, že tam v nedeľu môžem byť a že si môžem s radosťou zatancovať.

Čo ti to prinieslo do života?

Väčšie sebapoznanie, že som asi v štádiu života, kedy nepotrebujem dokazovať ostatným, kto som. Pomerne dlho som v rámci dospievania a ešte aj dlho potom tento pocit mala – aby ma ostatní vnímali čo najlepšie. Teraz ten pocit už nemám a aj keby sme s tanečným partnerom Matyášom niečo pokazili, tak som s tým okej.

Keď sa na vás pozerám, vidím, že nová zručnosť, ktorú nadobúdate, schopnosť zatancovať nejakú choreografiu, vám dodáva aj sebavedomie.

Vlastne áno. Keď si zoberieš, že v pondelok si pozrieme tanec, o ktorom nevieme nič, v utorok sa začíname hľadať a potom príde piatok, kamery, štáb, kostýmy a všetko a ty ideš... Je úžasné, čo dokáže tanec s človekom urobiť. Denne sa hýbeme, je to obrovský aspekt celkovej radosti.

A zlepšuje to kondičku.

U mňa ani nie, ja som zvyknutá priebežne sa hýbať, cvičiť, naťahovať. Ale aj ja cítim, že sa telo spevňuje, že to je iný druh pohybu. Nikdy som nemala svalovicu a odkedy sme vo februári začali s prípravami, tak ma permanentne trošičku bolí telo. Ale nie je to také, že by som sa nevedela hýbať. Je to super, taká prirodzená posilňovňa.

GABRIELA MARCINKOVÁ

Filmová, divadelná a televízna herečka. Narodila sa v Košiciach, vyrastala v Prešove, žije v Bratislave. V minulosti sa aktívne venovala behu cez prekážky, je niekoľkonásobnou majsterkou Slovenska. Vyštudovala VŠMU a zahrala si aj v niekoľkých zahraničných filmových produkciách s hercami ako Anthony Hoppkins, Mads Mikkelsen či Jude Law.

Vieš si predstaviť, že toto všetko využiješ v seriáloch Milenky alebo Pán profesor?

Mám taký sen, aby nás obsadili do tanečného filmu, kde budem tancovať s Janom Koleníkom ☺.

Hej, a nazveme to Hriešny tanec 2024!

Nie, vážne. Pripravujeme novú sériu Pána profesora a veľmi sa na to teším. Tento projekt mám spojený s tehotenstvami a pôrodmi, takže mám k nemu špecifický vzťah.

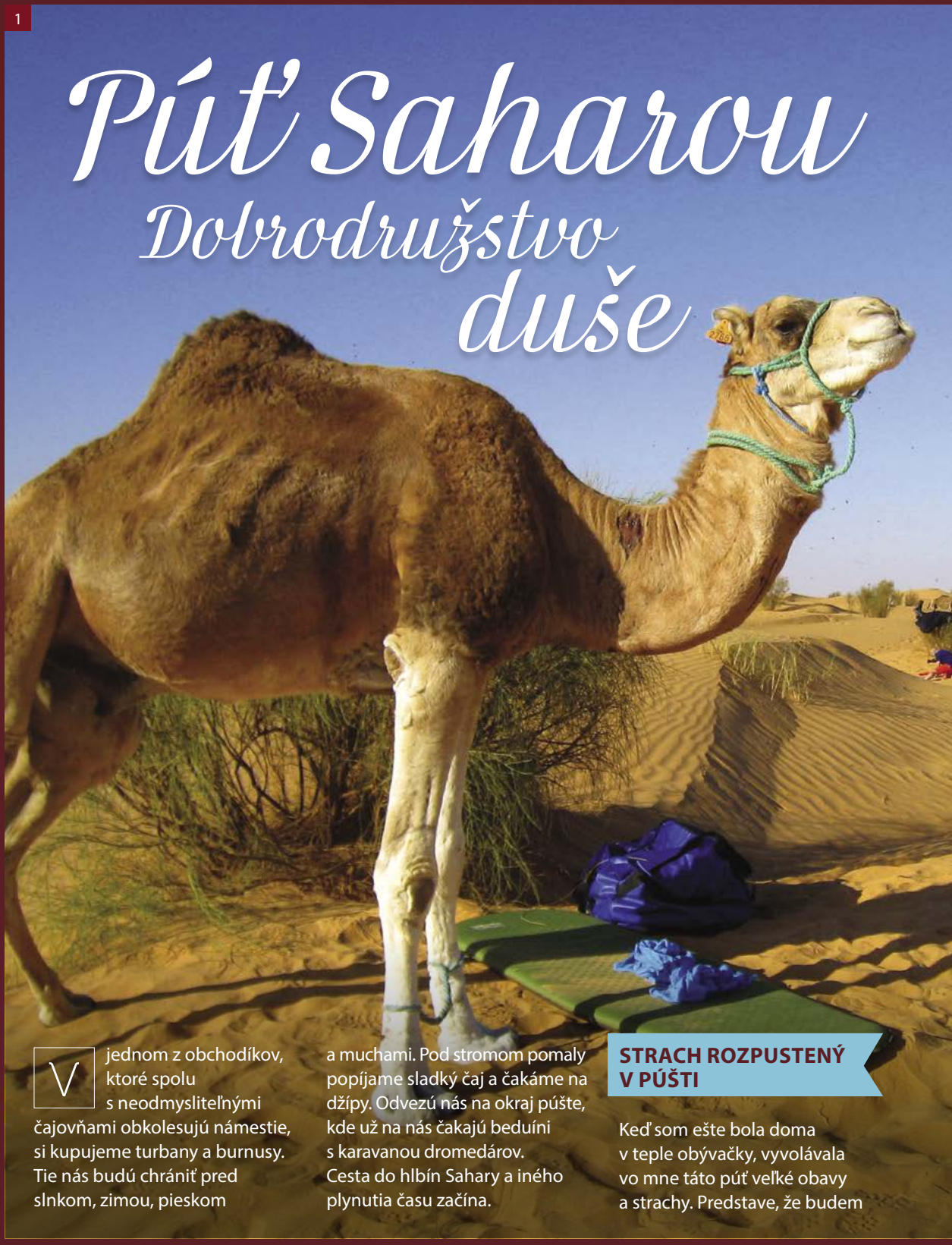
Skúsim opatrne aj otázku, či si bola konfrontovaná s názormi, že máš sedieť doma na materskej.

Jasné, aj to padlo. Mala som však v záväzkoch, že o siedmej večer musím byť doma, aby som bola k dispozícii na uspávanie. Niekedy to nešlo, lebo mám tendenciu ľuďom vyhovieť. Ale bola som na telefóne a zvládli sme to. Väčšinu roka som aj tak doma.

Videla som s tebou jeden rozhovor, kde si hovorila o tom, že si vďaka tancu pokojnejšia.

Áno. S malými deťmi je to často aj dynamické a hlučnejšie. A teraz to zvládam s oveľa väčším pokojom. Nie vždy, samozrejme. Raz som aj v programe povedala, že si idem k tancu oddýchnuť. Ale ono je to tak aj naopak, že pri deťoch oddychujem od tanca. Myslím, že je to takto prirozdené. Dôležité je, že je človek naplnený. Aj z viacerých strán, nielen z jednej. •

Púť Saharou
Dobrodružstvo duše



V jednom z obchodíkov, ktoré spolu s neodmysliteľnými čajovňami obkolesujú námestie, si kupujeme turbany a burnusy. Tie nás budú chrániť pred slnkom, zimou, pieskom a muchami. Pod stromom pomaly popíjame sladký čaj a čakáme na džípy. Odvezú nás na okraj púšte, kde už na nás čakajú beduíni s karavanou dromedárov. Cesta do hlbín Sahary a iného plynutia času začína.

STRACH ROZPUSTENÝ V PÚŠTI

Keď som ešte bola doma v teple obývačky, vyvolávala vo mne táto púť veľké obavy a strachy. Predstave, že budem

:: CESTOVANIE NA VLASTNÚ PÄSŤ ::

Stojíme v kruhu na slnkom rozpálenom námestí v tuniskom mestečku Douz. Zmiešaná skupina dvanástich pútnikov a mužsko-ženská dvojica sprievodcov. Každý z nás má iný dôvod a zámer, prečo sa vydal na púť do púšte. Tam, v kruhu, sme ten zámer všetci vyslovili a odložili masky a role, ktoré sme doteraz v našom bežnom živote hrali.



text_ Zuzana Odleváková
foto_ archív autorky

putovať štrnásť dní cez púšť iba s buzolou, bez hodiniek, bez telefónu, bez sprchy, spať v spacáku medzi škorpiónmi a strávim celé tri dni a tri noci osamote bez jedla na vision queste, sa môj (a nielen môj) racionálny mozog a pohodlné telo veľmi bránili. Ale i tak sa čosi vo mne rozhodlo ísť.
Bála som sa, že mi bude cez deň príliš horúco a cez noc príliš zima. Bála som sa, že ochoriem, alebo ma pichne škorpión a tak ďaleko od civilizácie nebude dostupná okamžitá pomoc. Bála som sa i toho, že sa po pár dňoch, keď sa mi to nebude páčiť, nemôžem jednoducho zobrať a odísť.
Ale najväčší strach som mala z toho, že sa sama v nekonečnej púšti bez orientačných bodov proste stratím.
Všetky moje obavy a strachy zmizli, len čo som do púšte vstúpila. Hebkosť piesku, príjemné teplo, pokojné správanie sa sprievodcov, okamžitá súnaležitosť spolupútnikov a vedúci beduín Ahmed so svojimi prenikavými svetlými očami v tmavej tvári, pre ktorého je púšť domovom, rozpustili všetky pochybnosti. Za pár minút som vedela, ako pracovať s buzolou, ako sa chovať v prípade, že ma uštipne škorpión a aké veci zbaliť do malého batohu na prežitie prvých dvatsiatichštyroch hodín, keby som sa naozaj nejakou blbou zhodou náhod stratila. Heslo púte znelo „Správaj sa rozumne“.

AKÁ JE SAHARA?

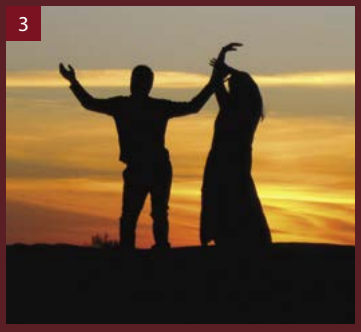
Sahara nie je fádna, ani nudná, ani pustá. Je nádherná, pestrá, živá, premenlivá, voňavá a čistá. Má svoje rovinaté údolia so

zelenými kríkmi a trsmi trávy i obrovské holé duny. Chvíľu nám trvalo, kým sme sa naučili chodiť v piesku s čo najmenšou námahou a podľa tvaru dún si vyberať cestu, aby sme sa zbytočne nezabárali. Niektorí z nás kráčali naboso. Piesok nebol vôbec rozpálený, bol príjemne teplý a tak zamatovo hebký, že sme sa v ňom mohli kúpať. Ono nám vlastne nič iného ani neostalo, keďže vzácnu vodu, ktorú sme si ráno doplnili v karaváne a niesli celý deň v batohu, sme mali iba na pitie. Každé ráno sme vstávali pred úsvitom. Vždy jeden z nás budil ostatných piesňou. S miznúcou tmou pomaly obchádzal celý tábor od pútnika k pútnikovi. V tichosti sme sa odobrali každý sám na miesto, odkiaľ sme sledovali východ slnka.

2



3



Čo bolo tak iné na úsvite v púšti? Možno to bolo tým mäkkým svetlom nezvyklých tónov, možno tým tichom, v ktorom sa mi zdalo, že počujem hudbu ušiam nepočuteľnú a možno iba tým, že sa nebolo kam ponáhľať a bola som tam v tú chvíľu iba kvôli svitaniu. Pár mojich spolupútnikov si jedno ráno vyšlapalo na vysoké duny na horizonte. Ich tmavé siluety stáli oproti rozsvecujúcemu sa obzoru, kým ja som sedela v údolí za nimi. Na chvíľu mi bolo ľúto, že som si aj ja nevyšlapala tak vysoko, a kvôli tomu som o niečo zásadné prišla. Ale v tom sa ozval vo mne hlas.

"Zostaň, kde si, tvoj východ slnka ťa neminie."

Za pár minút sa nad dunami začal objavovať žeravý kotúč a ja som pocítila obrovský kľud. Tú vetu vnútorného hlasu, ten pocit kľudu a obraz vychádzajúceho slnka na horizonte si nosím v sebe i po návrate do bežného života. Niekedy nemôžem zmeniť to, kde sa nachádzam. Niekedy sa v živote ocitnem v tmavom údolí. Ale pokúsim sa žiť najlepšie, ako viem tam, kde práve som a budem veriť, že môj východ slnka ma neminie.

Kým sme si balili veci do tašiek, ktoré sa potom nakladali na dromedáre, beduíni nám chystali nesmierne chutné raňajky. Vajíčka s bylinkami, zapečenú zeleninu, šošovicovú polievku, cestoviny s paradajkovou omáčkou, vajíčkami plnené jemné cestíčko brik. Ale najväčšou pochúťkou bol „obyčajný" chlieb. Cesto z múky a vody vyťahané do obrovskej placky hodili beduíni na žeravé uhlíky, zasypali pieskom a do pár desiatok minút bol pred nami na jedálnom koberci voňavý a vláčny beduínsky chlieb – khobza. Namáčali sme si ho do olivového oleja a niekedy k nemu pridali ešte harrisu – pikatnú pastu z chilli papričiek.

PUTUJE KAŽDÝ SÁM

Po raňajkách sme dostali od sprievodcov dve zadania na nadchádzajúci deň. Jedným bol azimut a druhým témy, s ktorými budeme putovať. Nastavili sme buzoly a vyrazili. Každý sám, svojím tempom, svojou trasou, so svojimi myšlienkami. Kto potreboval, zastavil. Kto chcel ísť bez prestávky, šiel. Kto chcel, váľal sa v piesku, písal denník, plakal od bolesti, alebo tancoval od radosti. Putovanie malo jednu podmienku: byť do súmraku v základnom tábore pri karaváne. Šliapali sme bez znalosti času až do doby, kým sme k nemu nedorazili. Beduíni o približnej polohe každého z nás vždy vedeli. Pohybovali sa púšťou udivujúcou rýchlosťou a ľahkosťou. Inštrukcie pre nás boli jasné.


4


5


6

Keď si myslíme, že sme sa stratili, alebo sa nám niečo stalo, zostaneme na jednom mieste, vyvesíme na vysoký krík turban, ľahneme si do tieňa a počkáme, kým nás niekto nájde. Večer sme jeden po druhom dorazili do tábora. Každý z nás si našiel svoje miesto na nocľah tak, aby mal súkromie. Niekto spal v stane, niekto iba v spacáku pod širákom. Kým beduíni varili svoje dobroty, my sme šli zbierať drevo na oheň.

1_ Záveterné miesto za dunou s kríkom je ideálne na spanie. Krík je zase ideálne jedlo pre dromedára. Musíme sa podeliť.
2_ Sledovanie východu slnka sa stalo každodenným neodmysliteľným rituálom.
3_ Magická nálada púšte pri západoch slnka nás neraz roztancovala i za úplneho ticha.
4_ Dromedáre niesli nielen naše batohy, ale aj zásoby jedla a vody a "beduínsku kuchyňu" (foto Gabriela Štajerová)
5_ Večerné posedenie s beduínmi, ktorí nás prijali medzi seba (foto Gabriela Štajerová)
6_ Kúzlenie v beduínskej kuchyni
7_ Ošetrovanie dromedára; keď sa na dovolenke hodí povolanie veterinárky a lekárničky pútnikov (foto Gabriela Štajerová)

Najkrajším večerným programom na temnejúcom nebi bolo zapadajúce zlatožlté slnko na jednej strane a vychádzajúci červený mesiac na druhej. Tóny farieb sa plynule menili, ako jeden preberal vládu od druhého. Vďaka tomuto nezvyklému výjavu som sa cítila ako na inej planéte. V ústach som slastne vychutnávala beduínske dobroty a v srdci sa ukotvovala krása, ktorá je tu neustále prítomná, i keď sa my nedívame.

Po večeri sme vždy usadli do večerného kruhu zdieľania. Zas a znova som žasla, aký bohatý vnútorný svet majú moji spolupútnici. Keď zdieľali svoje ťažké osudy, pripadal mi ten môj celkom malicherný. Vďaka týmto úprimným spovediam, dokorán otvoreným srdciam a tichému porozumeniu som sa liečila zo svojej bolesti a získávala silu.

Noci v púšti sú ešte magickejšie ako dni. Nekonečná hviezdna kupola a strieborný svit mesiaca odrážajúci sa od dún menia púšť na rozprávkovú krajinu, kde vaša fantázia začne pracovať na plné obrátky. A potom tie živé a vizionárske sny!

INÝ VESMÍR A ČAS

Sahara k nám bola v novembri milostivá. Cez deň bolo príjemne teplo a v noci nebola veľká zima. Nezastihol nás ani dážď ani piesočná búrka. Celé to kazili iba dotieravé muchy, ktoré hneď našli čo i len centimeter odhalenej kože. Na rozdiel od iných odolných parťákov, som ale nezniesla, aby mi liezli po tvári, do očí, na pery… Ovinula som sa turbanom tak, aby mi ostal priezor iba na oči a na tie som nasadila slnečné okuliare. Len čo som vstúpila do púšte, okamžite som prestala vnímať čas a absolútne mi to vyhovovalo. Nevedela som nielen to, koľko je hodín, ale ani aký je deň v týždni, či dátum. Čo som vedela, že nás ešte čaká trojdňový pobyt osamote, tzv. sólo. Sprievodcovia nás jedno poobedie dosť prekvapili, keď oznámili, že vyrážame v ten deň po zotmení.

TRI DNI NAPLNENEJ SAMOTY

Balíme každý do batohu najmenej deväť litrov vody, veci, ktoré potrebujeme na spanie, minimum oblečenia a emergency batoh so zápalkami, čelovkou, záchranárskou fóliou, nožom, energy tyčinkou a denníkom. Dostávame od sprievodcov návrhy na vnútornú prácu s naším zámerom. Potom si každý z nás vyberá iné miesto na horizonte, kde chce svoje sólo stráviť. Pod týmto azimutom pôjdeme tak ďaleko, aby sme neboli na dohľad ani základnému táboru, ani inému pútnikovi. Luna natoľko osvetľuje púštnu krajinu, že nemusím zapínať čelovku. Šliapem tak dlho, až sa mi začnú pod ťarchou batohu podlamovať nohy a padám na kolená do piesku. Došla som do vysokých dún. Rozhodnem sa prespať v priehlbine, kde snáď nebude na mňa v noci fúkať piesok. Stále iba za svitu mesiaca si nahrabem pod karimatku piesok a upravím ho do rovinky. Škorpiónov sa nebojím, už viem, že vo vysokých dunách bez vegetácie nebývajú. Vleziem do spacáku a s očami dokorán sa ďalej túlam po Mliečnej dráhe. Ráno vstávam na východ slnka. Sedím na dune tak dlho, kým ma slnečné lúče dostatočne neohrejú. Vstanem a vyhodnotím, že moje súčasné miesto nie je úplne ideálne na trvalú základňu. Vo vysokých dunách nie sú totiž žiadne kríky a ja si nebudem mať z čoho urobiť večerný oheň a uvariť čaj. To je to jediné, čo dostanem počas ďalších troch dní do žalúdka. Zbalím batoh a vyrazím o pár dún ďalej. Postavím tentokrát aj stan, aby som sa mala kam schovať hlavne pred muchami. Vrátim sa do vysokých dún a strávim celý deň váľaním sa v piesku, do ktorého sa za najhorúcejšieho poludnia zahrabem, aby som sa ochladila. Prišla som sem s bolesťou v krížovej oblasti. Tak dlho sa krútim, prevaľujem, naťahujem, vyhrievam a pracujem s mentálnym obrazom odchádzania bolesti,

až bolesť naozaj odíde. Niekoľko mesiacov sa ani nevráti. Prichádza súmrak. Sedím na dune a pozorujem nádherný výjav... Zo zapadajúceho slnka letí ku mne vták. V úplnom tichu počujem zvuk mávania jeho krídel. Škoda, že ešte nie som alchymista, ktorý dokáže čítať i z letu vtákov. Po zotmení zapálim oheň a do malinkého čajníčku, ktorý sme dostali od Ahmeda, nalejem vodu. Popíjam sama v púšti v noci čaj a je mi neuveriteľne ľahko a blažene. V diaľke sa ozve zavytie. Šakal? Fenek? Druhý deň pri vstávaní sa mi motá hlava. Robím síce pomalé pohyby, ale pri zbieraní vetiev mi príde na vracanie. Našťastie viem, čo mi je. Zjem energy tyčinku, ktorá bola pôvodne určená na pochod späť do základného tábora a je mi lepšie. Mala som hypoglykémiu. Dvíha sa vietor. Za chvíľu mám plný stan piesku, ktorý sa tam dostane i cez najmenšie otvory, a tak stan premiestňujem na menej veterné miesto.


7

Tento pobyt nebol o prežití v náročných podmienkach. Bol o vnútornej práci, ktorú sme mali a chceli spraviť. A tak som začala pracovať s obrazmi vo vonkajšom i vnútornom svete i ja. Vzniklo z toho mnoho strán popísaných v denníku a mnoho uvedomení o tom, aký chcem byť človek, aký život chcem naozaj žiť a s akými démonmi sa musím popasovať.

Vonku sa nedá ležať bez toho, aby ma nezožrali muchy, alebo nezasypal piesok. Chvíľu vydržím ležať v stane, ale potom vyjdem von a začne môj dialóg s púšťou, vetrom a mystériom...

STRETNUTIE PO TROCH DŇOCH...

Na úsvite tretieho dňa, počujem zvuk bubna, ktorý sa rozlieha kilometre ďaleko. Je čas sa vrátiť. Z rôznych smerov sa všetci v tichosti schádzame do základného tábora. Nejde sa ubrániť dojatiu. Neuveriteľné, ako dokážu tri dni osamote zmeniť vnútorné nastavenie človeka. Ďalší deň sa držíme pokope. Tí, čo vedia po francúzsky, po nemecky alebo po taliansky, sa dajú do reči s Ahmedom. Ja to, bohužiaľ, nie som. Zhoda náhod však chcela, aby sa dozvedel, že som veterinárka. Pristúpi ku mne a pýta sa, či ošetrujem i dromedáre. Začnem sa smiať a krútim hlavou. Avšak Arabe, najsilnejší samec z karavany, má na hrudníku už niekoľko dní otvorenú ranu. Dohodneme sa, že mu v základnom tábore ranu ošetríme. Samce dromedárov nie sú práve domáci maznáčikovia. Arabemu museli zviazať nohy, povaliť ho na bok, zakľaknúť krk a celú dobu mu držať hlavu. Rana bola hlboká a roztvorená. Vôbec som netušila, ako sa bude hojiť bez antibiotík a opakovaných prevädzov. Spolupútnici bez váhania ponúkli obsah svojich lekárničiek a v úžasne zohranom tíme sme ranu omyli, vydezinfikovali, namazali, zalepili a dokonca zaviazali cez hrb, aby mohol niesť náklad. Druhý večer, keď sme obväz odstránili, som nevychádzala z údivu. Rana sa výrazne stiahla a aj majiteľ Arabeho mi vravel, že mu je výrazne lepšie. Bol tak nesmierne vďačný, že sa stále na mňa usmieval a opakovane ďakoval. A nielen on, ale všetci muži z karavány.

Kým beduíni varili večeru, začal jeden z nich vybubnuvávať na plechový hrniec melódiu, ďalší začal tlieskať, ďalší tancovať a všetci do toho spievali. Nešlo sa nepridať. Atmosféra nás strhla. Naši chlapi vytiahli bubny a ženy sa pridali s tancom. Vytvorili sme jednu spoločnú symfóniu. Sahara nás spojila, okúzlila a obdarovala. Saharský piesok sme si priniesli nielen v každom záhybe oblečenia, ale hlavne v srdci.



TÁ ČASŤ V NÁS, KTORÁ VIE ZABIŤ...

BODY INTELLIGENCE

BODY INTELLIGENCE SYSTEM SI ZASLÚŽI ŠPECIÁLNU POZORNOSŤ. EXTRA STAROSTLIVOSŤ. SKÚSME DO NEJ SPOLOČNE NAHLIADNUŤ A PRECÍTIŤ JU AJ CEZ CVIČENIE V ZÁVERE ČLÁNKU.



text_ Mark Bohunický
foto_ ingimage
www.marekbohunicky.sk

OD BEZMOCNOSTI K SEBAVEDOMIU

Mám za sebou 30 rokov bojových umení a pouličných bitiek a 9 rokov psychoterapie a bodyterapie. Prešli mi cez ruky tisícky klientov, preto sa chcem podeliť o niečo z mojej klientskej kuchyne. **Pretože to, o čom už vieme, nás už nemôže ovládať. A čím viac sme si toho vedomí v myšlienkach, v pocite a v tele, tým menej sme bezmocní. Inak povedané, sme seba-vedomejší.** V našej spoločnosti je prítomný akýsi neduh, nazvime ho "naučená bezmocnosť", ktorý ja vnímam ako neochotu a strach prevziať za seba zodpovednosť. Buďme seba-vedomí. Fyzicky, emočne, mentálne i spirituálne. Buďme si vedomí svojich pocitov. Toho, že iba ja mám zodpovednosť rovnako ako za činy, tak aj za život. Nie spoločnosť, rodičia, rodina, priatelia či partneri.
Je pravda, že každý sme mali nejaké detstvo. Diali sa nám i veľmi náročné veci. Zneužitia. Zahanbenia. Nedostatok citu a nehy. Alebo bolo niečoho príliš. Z lásky sme na seba možno zobrali čosi, čo patrilo iným, i celej rodine. Túto časť v nás a našich životoch je potrebné si priznať – všetky svoje pocity a to, čo nás formovalo. Inak so sebou nie sme a nebudeme plne v kontakte. Tieto skúsenosti potrebujú byť vypočuté a zdieľané. I keď sme skôr zvyknutí držať ich v sebe zo strachu, že nás niekto opäť nebude brať vážne, prípadne si na nás zgustne, alebo to použije proti nám. Ach jaj...

DOVOĽME SI PRIJAŤ SVOJE POCITY

Na druhej strane, naše pocity sú vlastne energia, reakcia na čistú energiu, zážitok. A emócie sú vlastne odmietanie a ochrana pred citmi. Je to nesúhlas a boj voči tomu, čo je. **Takže, ak prijímame svoje city a pocity, prijímame sami seba. A tým pádom máme dostatok energie. Je jedno, či je to smútok, radosť, hnev alebo niečo, čo je ťažké pomenovať. Jednoducho si dovoľujeme dostatok energie.** Áno viem, že je to výzva. Ak si však nedovoľujeme cítiť to, čo cítime, napríklad spomienku na to, čo sa nám stalo keď sme sa prejavovali spontánne, autenticky, tak sa buď od seba (svojich pocitov) odpojíme, alebo proti nim bojujeme. Ako? **Použijeme svoju energiu voči pôvodnej energii, myšlienku proti pocitu. Preto používame myslenie najviac práve vtedy, keď chceme necítiť.** Je to dobrá obrana: použijeme svoju silu, svoju moc, proti skutočnosti. Tak sa stane, že máme energie málo. Predstavte si, že sa v našom tele hýbe nejaká energia (cit) a my nesúhlasíme s tým, že sa to deje. Zoberieme inú časť svojej energie a použijeme ju proti tejto pôvodnej. Potlačíme ju. Alebo sa odpojíme. Máme tú moc. Bežne tomu vravíme útok, útek a zamrznutie. Jasné, že to poznáte. Ale uvedomujete si že takto napríklad vzniká i depresia? Pomenovanie vzniklo z anglického "de-pressed" – potlačené. A čím dlhšie v sebe niečo potláčame, tým je to namáhavejšie. A vieme si na to i zvyknúť. Takto najčastejšie strácame svoju energiu, silu a moc.

SILA A MOC V PRAXI

Každý máme silu a moc. Niekedy si ju uvedomujeme, inokedy sa s ňou necítime byť v kontakte a prídeme si skôr slabí až bezmocní. Zraniteľní, zmätení. Nič nové na svete, však? Zaujímavá je ale otázka: Kam v takej chvíli zmizla naša sila alebo moc? Je možné tomu zabrániť? Ostať pri sile? Mne zafungovalo sebaspytovanie: **Ako to robím, že o/pustím svoju silu?** Naozaj je užitočné všimnúť si proces púšťania sily a čo za "spúšťač" sa objavil. Niekto SI vypne ruky, prestane dýchať, podlomí SI nohy. Niekto utečie. Niekto radšej bojuje proti tomu, čo naozaj chce, zo strachu zo straty – že by o to mohol prísť, ak by to mal.
Nie je zaujímavé o tom uvažovať i takto? Že nielen "SA nám" niečo deje, ale že SI my vedome či nevedome vypneme ruky a podlomíme nohy? Vypneme dych či hlas? Prečo by sme to robili? Čo očakávam, že mi prinesie keď svoju silu púšťam "z rúk a z nôh"?
Má to nejakú výhodu. Zo začiatku možno nelogickú, ako nejaký vzorec zo starých čias. Mať silu k dispozícii pre reálne použitie v tele a hlase, byť si jej vedomý a zmysluplne ju používať môže byť aj niečo nebezpečné, nevhodné a konfliktné. Niekto zraní mňa, ja niekoho alebo seba navzájom... Takže sa vlastnej sily inštinktívne zbavujeme zo strachu z konfliktu, alebo v snahe

chovať sa vhodne, namiesto toho, aby sme ju v sebe našli, kumulovali, kultivovali a adekvátne použili. **Pôvodná, animálna a inštinktívna sila sídli v našej panve.Tá sila, čo sa zaujíma o prežitie. Tá, ktorá vie zabiť, ak je to potrebné. Pre prežitie a ochranu.** Ale stáročia nás presviedčali, že je hriechom byť v kontakte s touto silou, chcieť niečo pre seba a užiť si to. Je to osobná aj spoločenská výzva.

ČO SA STANE, KEĎ NEPREJAVÍME SVOJU SILU?

Aká môže byť cena za to, keď nie sme vo vedomom telesnom kontakte s tou SILOU, ČO VIE ZABIŤ? Ako sa môže prejaviť jej neprijatie? Neprebratie svojej zodpovednosti za to, že sa chceme mať lepšie?

- môžeme zabíjať svoje pocity a potreby
- môžeme byť zmätení, nevedieť, čo chceme
- môžeme prepínať zo strachu pred konfrontáciou do hnevu, plaču a smútku
- môžeme prejavovať podprahovo potlačenú agresiu iróniou, zahanbujúcimi slovami, gestami či mimikou
- môžeme zabíjať očami, tvoriť "hlučné dusné ticho"
- môžeme kastrovať seba a mužov (synov), prípadne ženy môžu kastrovať svojho vnútorného muža v sebe
- môžeme prenášať zodpovednosť za svoje telo a vlastné hranice na druhých
- môžeme prepínať do emočného tela bolesti všetkých mužov a žien, namiesto toho, aby sme zostali so svojou vlastnou bolesťou a potrebou ju vyjadriť a postarať sa o seba
- môžeme sa mstiť cez sex, mať sex i keď ho nechceme, vedome či nevedome
- môžeme vo vzťahoch prepínať do únikových rolí otca, matky, učiteľa/ky, liečiteľa/ky, namiesto prirodzených rolí priateľa/ky, milenca/ky či partnera/ky
- môžeme nahradiť dcéru za partnerku či syna za partnera (zväčša iba emočne)
- môžeme nedovoliť dospieť svojmu synovi či dcére zo strachu pred tým, že sa raz stane mužom či ženou
- môžeme sa nezastať detí, ak ich partner/ka zraňuje fyzicky alebo psychicky



Potlačením našich pocitov vzniká depresia. Pomenovanie vzniklo z anglického "de-pressed" – potlačené.

Ako to robím, že o/pustím svoju silu? Je užitočné všimnúť si proces púšťania sily a čo za "spúšťač" sa objavil.

Toto je iba malý výpočet toho, čo odhaľujeme na osobných či skupinových stretnutiach. Každý človek nachádza vlastné hlboké bolesti a strach z toho vziať silu do vlastných rúk.
Zaujímavé však je, že táto sila, tento vedomý kontakt so silou, "čo vie zabiť", nám pomáha ukončiť naše osobné peklo. Pomáha nám urobiť zmysluplné zmeny. Ukončiť to, čo už nie je zdravé. Spraviť kroky k tomu, čo potrebujeme alebo k tomu, aby sme si to dokázali a dovolili vypýtať. Dokonca – táto sila nám pomáha vnímať to, na čom nám naozaj v hĺbke záleží. A napriek, či možno práve vďaka zraniteľnosti z toho plynúcej, nám táto sila pomáhať ostať nažive i v náročným chvíľach. Táto sila v sebe skrýva i schopnosť byť nežnými, zaujímajúcimi sa a láskavými. V prvom rade k sebe. Dovoľuje nám stáť odvážne a zmysluplne v láske a prijať zodpovednosť za to, že sa chceme mať najlepšie ako sa len dá.

AKO SA SPOJIŤ SO SVOJÍM TELOM

Nasledovné cvičenie nám pomáha spojiť sa so sebou, svojím telom a pocitmi v rôznych častiach seba. Keby som bol lekár ☺ povedal by som: Robte toto tri krát denne, ráno, na obed a večer. A kedykoľvek vám napadne. Cvičte ho s citom a láskou k sebe po takú hranicu, v ktorej sa cítite príjemne a bezpečne. A prijmite zodpovednosť za všetko, čo sa vo vás bude odohrávať.

1 Predstav si, že tvoje ruky nevyrastajú iba z ramien, ale že vyrastajú v skutočnosti zo srdca. Daj si čas to precítiť, vnímaj, aké to je, keď ti ruky vyrastajú zo srdca.

2 Na chvíľku zostaň s týmto pocitom, všimni si, čo chcú robiť tvoje ruky a telo, pomaličky im to dovoľ, stále ukotvený vnímaním v svojom srdci.

3 Nenásilne a postupne dovoľ svojmu srdcu, aby sa roztiahlo až po končeky prstov na rukách. Môže to trvať minúty, dni alebo i týždne. Čokoľvek je v poriadku.

4 Postupne sa "pozri" svojím vnútorným zrakom zo srdca dolu, akoby si stekal/a svojou pozornosťou dolu do brucha a panvy.

5 Môžeš cítiť čokoľvek, objím to srdcom, prijmi, zober to do náručia a všímaj si aké to je.

6 Ako sa cíti tvoja panva a aké máš v nej pocity, keď sú objaté láskavým objatím, ktoré nesúdi?

7 Po čase (minúty, dni, týždne), keď sa dokážeš uvoľniť v svojej panve a cítiť sa tam bezpečne, pozri sa z nej cez svoje stehná a nohy dole, do srdca Zeme. Vytvor si postupný vzťah so srdcom Zeme. Od svojho srdca, cez panvu a nohy a chodidlá až do srdca Zeme.

8 Všimni si, ako prúdi energia/pocit zo srdca Zeme cez tvoje chodidlá, nohy, panvu až do srdca a rúk. Až do končekov prstov.

9 Aké to je? Čokoľvek je tam pre teba dobré a príjemné, smieš to nasávať, prijímať až do svojich kostí. Tak často ako si dovolíš.

CYKLICKÝ TIME manažment ženy

KEĎ ŽENA ŽIJE, PRACUJE A TVORÍ V SÚLADE SO SVOJÍM CYKLOM



text_ Daniela Trudičová
foto_ ingimage

Čo si budeme hovoriť – žijeme rýchlu dobu. Svet sa prepája čoraz viac, moderné technológie nám v mnohom uľahčujú život, no zároveň urýchľujú všetky procesy. To, čo trvalo niekedy pár dní, dnes vybavíme za niekoľko minút. Spoločnosti sú nastavené na ustavičný rast, zvyšovanie výkonov, zefektívňovanie všetkého na čo najvyššiu možnú mieru. Lebo len tak sa dá udržať tempo, lebo len tak sa môžeme mať dobre, či lepšie ako včera.



My ženy sme tiež neodmysliteľnou súčasťou tohto celého. Väčšinou plníme niekoľko rolí súčasne – sme dcérami a pomáhame rodičom, sme matkami a vychovávame deti, sme partnerkami a vytvárame rodinné zázemie pre našich mužov, pracujeme a napĺňame svoje poslanie (vo svojom vlastnom podnikaní, či v pracovnom pomere). Veľa z nás uviazne v pasci, že chceme byť v každej z týchto rolí perfektné. Chceme byť čo najlepšími dcérami, čo najmilujúcejšími matkami, najláskavejšími partnerkami a čo najúspešnejšími vo svojej práci. **Veľakrát nás však táto túžba po dokonalosti dostáva do silného energetického vyčerpania, kedy sa z nás stávajú unavené a podráždené ženy, a to všetko v záujme toho, aby svet okolo nás fungoval čo najlepšie a naši najbližší mali všetky svoje potreby uspokojené.**

Nuž, priznávam sa dobrovoľne – v tejto neustále sa točiacej pasci som sa dlhý čas vrtela aj ja a nevedela ako z toho von. Snažila si ukradnúť čas na oddych, túžila aspoň jeden deň nič nerobiť, nebyť taká podráždená, nevyčítať si, koľko som toho nestihla, lebo energia už chýbala. Nerozumela som tomu, prečo niekedy dokážem robiť niekoľko vecí naraz a byť v pohode a niekedy ma vyčerpávalo už len samotné „bytie“. Hľadala som odpoveď na otázku, prečo niekedy dokážem sedieť nad počítačom a vypĺňať excelovské tabuľky s úplnou ľahkosťou a niekedy by som najradšej pobehovala medzi ľuďmi, rozprávala sa s nimi a počúvala ich príbehy a za počítač by ma nedostali dobrovoľne ani náhodou.

Keď sa správne naladíme na našu premenlivosť, budeme môcť lepšie využiť dary každej z fáz nášho cyklu v prospech vlastnej energie, ale aj v partnerstve, v rodine či v práci.

SPRÁVNE NALADENÉ NA CYKLUS FUNGUJEME V INEJ ENERGII

Dnes, po mnohých kurzoch, intenzívnom mentoringu, ale najmä pozorovaní samej seba a počúvaní svojho vnútorného JA už viem, že my ženy sme skutočne cyklické. A náš cyklus netvorí len pár dní v mesiaci, keď krvácame. **Naším cyklom je každý jeden deň mesiaca, kedy vďaka hormonálnym zmenám v našom tele cítime rôzne emočné, či fyzické zmeny. Naša premenlivosť je pre nás ženy veľkým darom. Práve táto premenlivosť sa odráža v 4 fázach, ktoré sa striedajú v rámci nášho cyklu a každá z nich prináša so sebou aj určité zosilnené schopnosti.** Pokiaľ o nich vieme a dokážeme ich využívať vo svoj prospech, začneme vnímať, že zrazu fungujeme akoby v inej energii a náš život žijeme s väčšou ľahkosťou a najmä radosťou.

My ženy sa skrátka nachádzame v nepretržitom prúde, neustálych premenách a tak ako sa premieňa **Luna, tak sa premieňame aj my. Veď už aj samotné označenie obdobia krvácania – menštruácie – pochádza z latinského slova mensis, čo je pomenovanie pre mesiac. Luna nám môže byť v tomto veľkou inšpiráciou, lebo tak ako sa ona premieňa a s gráciou vstupuje do svojich jednotlivých fáz, tak aj my môžeme každú z fáz nášho cyklu vnímať ako príležitosť zapracovať na niečom inom a zamerať sa na tú schopnosť, či vlastnosť, ktorá je vtedy najsilnejšia.**

ŠTYRI FÁZY ŽENSKÉHO CYKLU

1. **dynamická**
2. **ovulačná**
3. **predmenštruačná**
4. **menštruačná**

Dĺžka menštruačného cyklu sa môže u každej ženy líšiť, za normálnu priemernú dĺžku sa považuje cyklus v rozpätí 21 až 35 dní. Je však potrebné povedať, že trvanie každej z týchto fáz nemusí byť rovnako dlhé – menštruačná fáza spravidla trvá 3 – 5 dní (a jej koniec sa nemusí výlučne viazať na okamih ukončenia krvácania). Najdlhšou fázou je, ženami najmenej obľúbená, predmenštruačná fáza, ktorá môže trvať často aj 10 – 12 dní. Prechod medzi jednotlivými fázami nebýva jasne určený, spravidla fázy prechádzajú plynule jedna do druhej a nezriedka sa môže stať, že môžete cítiť v jednom dni zosilnené schopnosti dvoch fáz naraz. Priznám sa, že ja to tak mávam často☺.

Dynamická fáza archetyp PANNA

Začína spravidla po skončení menštruácie (aj keď jej vplyv môžeme cítiť už aj v posledné dni krvácania). **Každú z fáz cyklu možno prirovnať k niektorému z ročných období a s dynamickou fázou je spojená jar.** Obdobie, keď po dňoch zimného spánku a útlmu začína opäť všetko naokolo kvitnúť, začína sa v nás prebúdzať nová svieža sila. Dynamická fáza je rovnako tak spojená s archetypom Panny – mladého dievčaťa, ktoré je plné nadšenia, má odvahu skúšať nové veci, no občas je veľmi netrpezlivé a tak trocha sebecké.

Keď sa bavíme o cyklickom time manažmente – aké to máme v tejto fáze v zamestnaní? **V tejto fáze nám narastá tak fyzická ako aj psychická energia, sme pozitívne naladené a orientované na vonkajší svet. V tomto období zároveň fungujeme veľmi silno v mužskej energii. Chceme podávať výkon, chceme súperiť, sme veľmi sebavedomé a sebaisté. Našou silnou stránkou je logické a analytické myslenie, sme racionálne a konáme pragmaticky.** Nuž, v takomto naladení je najlepšie, keď môžeme pracovať samostatne, pretože nám chýba tímový duch. Zároveň nám málokto bude stačiť, keďže svieža energia sa premieňa do silnej potreby skúšať nové výzvy, s radosťou sa chopíme nových projektov a rozbiehame nové veci.

Mnoho žien, s ktorými som sa rozprávala sa snaží v tejto energii fungovať celý mesiac. Bohužiaľ skôr, či neskôr, narazia na svoje energetické zdroje, ktoré sú limitované hranicami nášho

vlastného organizmu. Pokiaľ sa teda ženy snažia fungovať rovnako výkonne v každej z ďalších fáz svojho cyklu, a to bez rešpektovania prebiehajúcich fyzických, psychických, či hormonálnych zmien, časom sa stane, že aj v dynamickej fáze sa cítia unavené a bez energie.

Ovulačná fáza
archetyp MATKA

Nástup ovulačnej fázy môžeme zaznamenať už okolo 10. dňa cyklu. Často sa zvykne prekrývať ešte s doznievajúcou dynamickou fázou. Najčastejšie ju môžeme zachytiť v našich prejavoch smerom k vonkajšiemu okoliu. **Naša sebaistota, pozitívne naladenie a optimizmus naďalej narastá, fyzická energia kulminuje, avšak už nie sme také netrpezlivé, nedočkavé a aktívne. Sme síce plné energie, ale pokojne budeme pasívne počúvať niekoho druhého. Naša potreba hnať sa dopredu sa postupne vytráca, dokážeme o sebe dávať vedieť už len samotným bytím, našou prebúdzajúcou sa ženskou charizmou. Ovulačná fáza je spojená s ročným obdobím leta.** Teda časom lásky, sexu, romantiky a zvodných šiat☺. Je tiež spojená s archetypom Matky – láskavej ženy, ktorá sa snaží harmonizovať vzťahy v rodine, ženy, ktorá empaticky počúva druhých a snaží sa im pomáhať. Jej rodina je na prvom mieste a práca je zrazu niekde v pozadí.

Ako to máme v tejto fáze v zamestnaní? **Toto je fáza, v ktorej vďaka darom počúvania a empatie dokážeme najlepšie komunikovať so zákazníkmi, obchodnými partnermi, či pracovníkmi na úradoch. Vďaka svojej trpezlivosti, charizme a prejavovanej empatii dokážeme odzbrojiť takmer každého a využijúc našu schopnosť jemnej manipulácie dokážeme dosiahnuť svoj zámer, a to dokonca bez toho, aby sa pri tom druhá strana cítila nepríjemne.** Keďže sme viac v tele ako v hlave a myslíme menej racionálne a logicky, v tejto fáze nám nejdú úlohy vyžadujúce detailnú analýzu, či dlhé sedenie pri počítači. Sme radšej medzi ľuďmi, v spoločnosti, kde komunikujeme, počúvame, užívame si spoločné chvíle. Svoju ovulačnú fázu zaručene rozoznám v dĺžke mojich pracovných rozhovorov s klientmi, ktoré sa zvyknú predlžovať s prehlbujúcou sa ovulačnou fázou. Starostlivosť matky sa však dokáže pretaviť aj do starostlivosti o akýkoľvek projekt, ktorý nám je zverený, budeme sa oň najmä v tejto fáze starať s láskou a vyživíme ho všetkým potrebným.

Predmenštruačná fáza
archetyp ČARODEJNICA

Dostávame sa k najmenej obľúbenej fáze väčšiny žien. Fáze, ktorá je zvyčajne najdlhšou zo všetkých. Fáze, ktorá je sprevádzaná mnohými fyzickými, či psychickými symptómami predmenštruačného syndrómu. Ženy sa často v tomto období sťažujú na bolesti v podbrušku, v krížovej oblasti, cítia zväčšujúce sa bolestivé prsia a mierne naberajú na váhe, nakoľko telo zadržuje vodu. K tomu sa často pridružuje precitlivenosť, prehnané emočné reakcie, kritickosť zameraná tak smerom k sebe ako aj k druhým. **Úplne najpodstatnejšie v tejto fáze je, že sa nám ženám mení perspektíva vnímania. Teda to, čo bolo včera ešte v pohode, nás dnes už rozčuľuje. S čím sme pred pár dňami ešte bez problémov súhlasili, dnes vidíme kritickým okom a nachádzame množstvo chýb. S predmenštruačnom fázou je spojené ročné obdobie jeseň – obdobie, kedy začína útlm, opadávajú listy, no zároveň je to aj obdobie zberu úrody, všetkého toho, čo sme zasadili, čo sme starostlivo polievali a čomu sme umožnili rásť a rozvíjať sa.** Je to čas, kedy sa príroda pripravuje na obdobie zimného spánku. Bohužiaľ tak ako mnoho ľudí má rado len jar a leto, lebo s jeseňou prichádza chlad a sychravý čas, tak aj mnoho žien má rado len dynamickú a ovulačnú fázu, ale nevedia si vychutnať a oceniť dary premenštruačnej a menštruačnej fázy. Čarodejnica – to je archetyp ženy spojený s touto fázou. Žena, ktorej sa otvára veľmi silný intuitívny kanál, žena ktorá dokáže vidieť a vnímať súvislosti oveľa zreteľnejšie.

Aké dary môžeme v premenštruačnej fáze využiť v zamestnaní? **Na začiatku premenštruačnej fázy fungujeme v práci rovnako výkonne ako v dynamickej fáze. Často dokonca ešte efektívnejšie, pretože práve v tejto fáze máme našu schopnosť dokončovať veci a systematicky riešiť všetko, čo treba, rozvinutú na maximum.** Dokážeme bez problémov sedieť dlhší čas pri počítači, tvoriť, systematicky pracovať na menších úlohách a byť plne sústredené, kým ich neukončíme. Cítime , že so sťahujúcou sa energiou, aj nám viac vyhovuje byť iba so sebou samou, mimo veľkej komunity ľudí. Postupne, spolu s prehlbujúcou sa fázou, nám však začína ubúdať

DANIELA KRUŠINSKÁ TRUDIČOVÁ
pracuje už takmer 19 rokov v korporátnom svete, no napriek tomu, či možno práve preto je nadšenou vyznávačkou cyklického time manažmentu. Vidí v ňom veľký prínos pre životy žien – pokiaľ sa dokážu lepšie a viac vnímať a zároveň rešpektovať svoje premeny v rámci cyklu. O tejto téme preto prednáša nielen pre ženy, ale aj pre mužov. Sama zo svojej skúsenosti zistila, že aj mužov naša cyklickosť zaujíma (možno viac ako by si ženy mysleli) a chcú našej premenlivosti porozumieť. Vytvára tiež priestor na stretnutia pre mamy a dcéry, kde sa spoločne rozprávajú o puberte, zmenách, ktoré sa v tomto období dejú a o menštruačnom cykle ako nástroji na lepšie spoznanie seba samej. Rovnako sa venuje terapiám duše a je sprievodkyňou žien cez rôzne prechodové obdobia v ich živote.

fyzická energia. Môže sa u nás dostaviť pocit preťaženosti úlohami a požiadavkami, čo v nás v konečnom dôsledku môže spúšťať stres. A to býva často dôvod, prečo máme tendenciu reagovať na svoje okolie precitlivene. Táto fáza nám však prináša aj dva nesmierne silné dary – schopnosti. **Zosilnenú intuíciu a prebudenú kreativitu. Práve v tejto fáze nám, vďaka napojeniu na naše podvedomie, prichádzajú rôzne nápady, či riešenia dlho odkladaných vecí, ktoré sa akoby vymykajú logickému mysleniu. Sme nesmierne tvorivé a preto nás v práci tešia najmä kreatívne úlohy.** A ešte jedna dôležitá vec – našu kritickosť, ktorá je v tejto fáze na maxime, môžeme dokonca aj pozitívne využiť. Pretože práve vďaka nej dokážeme vidieť trhliny, či slabé miesta projektov, vidíme, čo by nemuselo fungovať a vnímame súvislosti tam, kde by sme ich štandardne ani nehľadali. Treba však tiež povedať, že v tejto fáze už komunikujeme s ľuďmi úsečnejšie, čo môžu najsilnejšie vnímať najmä naši kolegovia, či klienti. Pracovné problémy si oveľa viac pripúšťame a berieme ich viac osobne.

Menštruačná fáza
archetyp VEDMA

Je poslednou fázou v rámci mesačného cyklu. Ukončuje kruh a to na viacerých úrovniach. Je spojená s ročným obdobím zimy. Obdobím, kedy všetko odpočíva, naberá silu na nové začiatky. Obdobím, kedy v prírode panuje pokoj a stiahnutie dovnútra. Archetypom spojeným s touto fázou je Vedma – žena, ktorá vie. **Myseľ ženy sa v tejto fáze prepína do hlbokého meditatívneho stavu a začína vidieť to, čo je skutočne dôležité. Tento stav mysle má svoje pozitíva ale aj úskalia – najmä preto, že žena nie je úplne prítomna tu na Zemi a časť jej bytosti sa nachádza akoby niekde úplne inde.** Sama to najviac cítim počas šoférovania v období menštruácie, preto sa vtedy snažím dlhým cestám za volantom vyhýbať. V tejto fáze dokážeme jednoducho vidieť hlboko do podstaty vecí, vnímať prečo niečo nefunguje, čo treba odstrániť, aby sme s niečím vedeli pohnúť. **Menštruačnú fázu sprevádza veľmi silná únava, celkový útlm a potreba úplného stiahnutia sa do seba, pretože energie z vonkajšieho sveta si viac púšťame k sebe a nakoľko sme oveľa viac zraniteľnejšie, nevieme sa voči nim chrániť a môžu nás ešte viac vyčerpať.**

Ako zladiť menštruačnú fázu so zamestnaním? Najdôležitejšie je, aby si žena počas tejto fázy strážila svoje energetické zdroje a najmä si dopriala dostatok odpočinku na ich dobíjanie. Cyklický time manažment je najmä o plánovaní si aktivít a činností v jednotlivých fázach cyklu. Rozumiem, že nežijeme niekde v laboratóriu ani na opustenom ostrove a potrebujeme aj počas menštruačnej fázy pracovať. Niektoré veci sa skrátka nedajú odložiť. **Čo je však najdôležitejšie – skúsiť si aj prácu podľa dostupných možností plánovať tak, aby sme si počas tejto fázy dopriali čo možno najviac času na oddych. Pozrieť sa na to, či sa niektoré veci v práci nedajú posunúť, či spraviť vopred, aby sme si vytvorili v tomto období dostatočný čas na regeneráciu síl.** Mnoho žien využíva v tomto období aj možnosť home officu (pokiaľ majú takú možnosť), predsa len pracovať pri šálke teplého čaju doma z gauča s počítačom, či telefónom v ruke, môže byť v tejto fáze omnoho znesiteľnejšie. Pomôže aj krátka prechádzka na čerstvom vzduchu a prípadne krátky 20 minútový spánok aj počas dňa. **V tejto fáze nám skutočne nepôjdu úlohy vyžadujúce logické myslenie, či intelektuálne diskusie. Rovnako tak je náročné zvládať v tomto čase napríklad celodenné vystupovanie pred ľuďmi, či**

dlhé hodiny strávené pri počítači. Je to proste tak – nič nás teraz neženie dopredu, chceme byť pasívne, chceme byť... iba byť a najlepšie niekde samy so sebou. Keďže nás pobyt vo vonkajšom svete vyčerpáva, v komunikácii s druhými ľuďmi môžeme byť veľmi úsečné, čo sa však dá najmä v práci využiť pri komunikácii s nepríjemnými klientmi, či keď potrebujeme niečo ukončiť. Pretože práve táto fáza je na ukončovanie vecí vhodná – a to na všetkých úrovniach a vo všetkých oblastiach.
Jedna vec je istá, keď si v menštruačnej fáze dovolíme oddychovať, dovolíme dočerpať svoje energetické zdroje, vráti sa nám to v podobe skutočnej sily a energie v dynamickej fáze, kedy hravo doženieme všetko to, čo sme počas menštruácie odložili. Rovnako sa nám to vráti v podobe naplno rozvinutej charizmy a žiariaco zvodnej osobnosti v ovulačnej fáze. Naša predmenštruačná fáza môže byť tiež viac znesiteľnejšou, ba dokonca sa postupom času môžeme naučiť tešiť z jej darov. Priznám sa, že pre mňa je v poslednej dobe skutočne najviac obľúbenou fázou a už by som ju nevymenila za nič na svete☺.

ČO NÁM MÔŽE POMÔCŤ?

Pri práci s našou cyklickosťou a poznávaní jednotlivých zosilnených schopností každej z fáz môžeme použiť niektoré z nasledujúcich cyklických pomôcok:

- **cyklická mapa,** ktorá nám môže slúžiť na lepšie poznanie svojho cyklu, poznanie ako sa u nás striedajú jednotlivé fázy, ako dlho nám trvajú a práve cez zápisky v nej dokážeme naplno vnímať našu cyklickosť.
- **cyklický magnet** – veľmi užitočná vec tak pre ženy ako aj mužov – a to nielen doma, ale aj v práci. Vďaka nemu viete dať aj svojmu okoliu najavo ako to aktuálne máte, magnetka (napríklad na chladničke) vám dokáže pripomenúť, aké schopnosti máte v tej ktorej fáze najsilnejšie a čo vám prípadne nejde. Zároveň pomáha aj mužom zorientovať sa, ako s Vami komunikovať a prípadne s čím Vám majú pomôcť.
- **knihy o ženskej cyklickosti** – na trhu ich je už skutočne veľmi veľa.

Cyklický time manažment je nielen o fungovaní a naladení sa v každej z fáz v práci. Je to aj o tom, ako vieme dary každej z fáz využiť v našom partnerstve, či v rodine. •

V ĽAHKOSTI

12.–14.5.2023, Banská Štiavnica

Na pobyte zažijeme
Tanečnú medicínu ľahkosti a jasnosti
Cyklickú jogu
Rituál ženskej bylinnej náparky
výlet na Štiavnické Menhiry

Pobytom Ťa prevedie Miška a Danka

ubytovanie AURA
Cena pobytu 249 eur

Pre prihlásnie, alebo
viac informácií píšte na
info@cestavedomejzeny.sk





A SOM MAMA

Materstvo ako krst ohňom alebo skúška charakterov





text_ Kejt Šedivá
foto_ ingimage

Na úvod chcem podotknúť, že autorkou tohto článku je novopečená matka, ktorá doma prebaľuje, kojí, utišuje a zabáva svoje aktuálne 4-mesačné bábätko. "Vyhúkaná" je teda najsprávnejší výraz, ktorý by vhodne vystihoval jej mentálny stav. Zvyšok už vycítite či skôr vyčítate sami.

Tento text bude zľahka osobný, ale pre tých, ktorí neobľubujú príliš expresívne písanie, mám drobnú útechu: nájdete tu aj kopu paušálne platnej reality, zopár múdrych rád, užitočných postrehov alebo prinajmenšom zážitkov, v ktorých sa mnohí nájdete. Poďme na to.

Tehotenská teória verzus realita po príchode domov z pôrodnice

Neviem, kto vytvára aktuálne trendy na Instagrame, ale pravdou je, že na súčasnej scéne sú fotky nastávajúcich mamičiek alebo bábätiek mimoriadne v kurze. **Možno kvôli vyretušovaným fotografiám a "hashtagom", ktoré sľubujú dokonalé šťastie na materskej, je dnes tak veľa žien tehotných alebo sa o bábätko aspoň snaží.** Ja som patrila do oboch kategórií. Kým prišiel na svet môj syn, po bábätku som túžila a musím sa, s rukou na srdci priznať, že som mala hlavu plnú romantických a totálne iracionálnych predstáv o materstve. Akože pri pôrode zažijem najväčšiu eufóriu svojho života. Akože budem celé dni kočíkovať a fotiť si na sociálne siete rozkošné bábätko. Akože okamžite precítim dôležitosť svojej novej životnej role a budem vyladená aspoň ako Dalajláma, lebo veď som už mama, som silná a nad vecou. Realita však vyzerala trošku inak. Keď mi môjho syna priložili prvýkrát na hruď, bola som šťastná, ale aj neskutočne vykoľajená. Z toho, že bol vo mne tak dokonalý človiečik, z toho, že je tu teraz zrazu so mnou, z toho, že mal zalepené oko a ja som sa bála, že ho už nerozlepí. **Prvé kočíkovanie**



sprevádzal jeho rev, prvé prebaľovanie mi pripadalo ako krotenie živého krokodíla, prvé kojenie bol čistý horor a môj spánok sa stal už len sladkou spomienkou či mýtickým javom z dávnej histórie. Začiatky boli naozaj trvdé. Náš trojtýždňový tvor začal trpieť kolikami. Viac plakal ako bol ticho, viac bdel, ako spal. Pamätám si, ako sme raz v noci o druhej stáli s mužom na balkóne. Oči "vypleštené" do tmy, v ruke záchranný pohár vína a v hlave kopec otáznikov... Bolo nám toto treba?

Dospelácke prežívanie šťastia

Dnes už odpoveď viem. Bolo. **Materstvo a rodičovstvo sú dokonalým nástrojom Boha, ako vybičovať z ľudí ich osobnostné maximum.** Dieťa je maličké a bezbranné, preto musíte byť vy ten veľký dospelý, ktorý vie, čo má robiť. To ide ruka v ruke so zodpovednosťou, racionalitou, vedomým rozhodovaním sa, odbúravaním vlastných potrieb a egoizmu. Proces vyzrievania však šialene bolí, lebo zatiaľ čo ste predtým večer popíjali Martini a vyberali film na Netflixe, aktuálne väčšinou pijete fenyklový čaj a hľadáte čistý cumlík. Pohár Martini vám samozrejme chýba a takisto wellness, masáž, nerušený kúpeľ, večer s kamarátkou a 12-hodinový spánok. Nič z toho nemáte a to je náročné – ale len do nejakého bodu. Od istého momentu začnete svoj nový status prijímať, budete vďační za každú chvíľku pri káve, ktorú vám dieťa doprialo a detský smiech vám účinne vynahradí všetky zmeškané filmové hity. Stane sa s vami to, o čom hovoria aj vedci – že si odrazu vystačíte s málom a euforický pocit šťastia a životnej spokojnosti bude na dosah aj vtedy, keď nebude všetko ružové. **Inými slovami: klesnú vám nároky a naučíte sa cítiť sa dobre, aj keď budete nevyspatá, hladná a unavená. A to je mimoriadne osožná schopnosť, lebo pomáha proti depresiám, perfekcionizmu a iným chronickým výdobytkom doby. Každú matku takto chráni príroda a materský inštinkt...** Stane sa však ešte jedna veľká vec. Keď dieťa začne rásť a v jeho guľatých očkách odrazu rozpoznáte prvý záblesk osobnosti, zrodí sa vzťah. A nie hocijaký. To kojenie, čičíkanie,



hojdanie, prebaľovanie a prežívanie každej pohody či nepohody s vaším dieťaťom vás naučí bezpodmienečne milovať alebo sa o to aspoň všemožne snažiť. Tohto človiečika totiž nechcete sklamať, lebo ste preňho celý svet. **V detskom pohľade a natiahnutých rúčkach vaším smerom čítate takú bezbrehú náklonnosť a dôverčivú oddanosť, ktoré vám nikto nikdy pred tým nedal.** A to je zážitok veľmi nový, veľmi dojímavý, silný, hlboký a má obrovský potenciál vás premieňať na lepšieho človeka.

Keď sa z randiaceho páru stanú rodičia

Mohla by som to napísať aj citlivo, ale poďme na to radšej bez okolkov. Ak si nedáte pozor, váš partnerský vzťah s príchodom dieťaťa pekne zahučí. Môže za to celý zoznam dôvodov, z ktorých pomenujem aspoň niektoré: hormonálna nerovnováha znamená menej sexu a viac náladovosti. Chronický nedostatok spánku znamená zvýšenú mieru podráždenosti a blbých poznámok. V centre pozornosti je dieťa, stáva sa stredobodom vašich dní a vašich dialógov. **Tam, kde ste pred tým boli vy dvaja, vaše pocity a túžby, romantika a nežnosti, tam je teraz dieťa a starostlivosť oň. Trvá to 24 hodín 7 dní do týždňa.** "Vaša spoločná chvíľa" príde vtedy, keď dieťa spí, ale nejde o žiadne milovanie sa na gauči, skôr pomalé umieranie v polobdelom stave. Inými slovami, je to kríza ako bič. Množstvo poznámok prehltnete, množstvo neadekvátnych reakcií a správania odpustíte, ale ak si nedáte pozor, v kútiku srdca sa vám nahromadí horkosť, zranenie, sklamanie a pomaly sa do vášho partnerského vzťahu začne vtierať odcudzenie.
Starostlivosť o dieťatko je nevyhnutná ale aj vyčerpávajúca. Je preto veľmi dôležité, či skôr



nevyhnutné, aby ste čas od času mali svoj priestor ako pár a pravidelné rande – bez dieťaťa. Možno pôjde o dve – tri hodiny, kedy domov zavoláte babičku, ale je nutné, aby ste sa vy dvaja pekne krásne obliekli a vychystali von. Na večeru. Na drink. Držali sa za ruky a po polhodinke prevádzkových rečí o chode domácnosti prešli k vám dvom – k pocitom, spomienkam, zážitkom, plánom. Budem úprimná, my s mužom sme na takomto randes-vouz boli zatiaľ iba raz. Ale bolo to veľmi osviežujúce a opojné. A keď sme prišli domov, malého sme celého obsypali bozkami, až výskal od radosti. **Niet divu — bábätko je utkané z vás dvoch, biologicky, ale aj emocionálne. Keď to klape vám dvom, bude to svedčať aj jemu.** Nemajte však výčitky, keď vám prasknú nervy a čas od času sa pohádate. Je to prirodzené. Dajte si len pozor na to, aby ste sa nehádali v prítomnosti dieťaťa. To nechcete zažiť. A vaše dieťa tobôž nie.

Ako zareaguje muž? Novopečený otec na životnej križovatke...

Ženu poznačuje rodičovstvo viac, ale aj oveľa viac vydrží. Predsa len nosila dieťa deväť mesiacov vo svojom tele a má geneticky väčšiu vzťahovú a emocionálnu gramotnosť. Povedané jednoduchým jazykom – žena dokáže na svoje potreby zabúdať, potlačiť ich a odoprieť si viac v prospech dieťaťa ako muž. Asi ste už zistili, že muži sa majú všeobecne oveľa radšej, preto je pre nich rodičovstvo ohromným náporom. Čerství ockovia sú pokrstení ohňom veľkej skúšky, v ktorej

buď obstoja alebo nie. Buď sa nových povinností zľaknú a zmiznú v práci alebo svojich záľubách. Alebo vykročia pravou nohou vpred a vezmú na seba otcovskú rolu v plnom rozsahu. **Otec nie je iba ten pán, ktorý nosí domov peniaze. Mal by to byť takisto ten pán, ktorý je oporou čerstvej mamičke, ponáhľa sa domov, aby pomohol so starostlivosťou o bábätko. Pravý otec a vnímavý partner nebude lamentovať a ľutovať sa, ale objedná domov večeru, pomasíruje vám chrbát a zahrá sa s dieťaťom, aby ste mohli dospať prebdenú noc.** Ak po narodení dieťaťa chlap odrazu zamrzne v práci, neverte jeho alibistickým rečiam o dôležitej agende a nutnosti zarábať peniaze. Áno, mnoho čerstvých otcov skutočne pociťuje tlak z narastajúcich výdavkov a určite je múdre správať sa v práci zodpovedne, aby bola rodinka finančne zabezpečená. Avšak aj úlohou otca je rovnako ovplyvňovať život dieťaťa od jeho počiatku, a na to musí byť prítomný doma fyzicky aj duchovne. **Práve sa totiž rodí mimoriadne citlivý otcovsko-synovský či otcovsko-dcérsky vzťah a ak je dieťa prijaté s láskou a otvorenou náručou oboch rodičov hneď od začiatku, bude to mať v budúcnosti oveľa ľahšie vo vzťahoch, v téme lásky, svojej hodnoty, sebaprijatia a sebaurčenia.**

Môžete zamrznúť a zakrpatieť. Alebo skočiť cez ohňovú obruč a stať sa dospelým.

"Skúška charakterov", aj tak by sa mohlo nazývať spomínané obdobie čerstvého rodičovstva. **Iste, každý má právo zakopnúť, každý má právo zamrznúť a možno krátky čas aj neisto vajatať, ale to nasmerovanie musí byť plus mínus jednoznačné: Som mama. Som otec. Prijímam svoju novú životnú úlohu so všetkým, čo k tomu patrí, dobrým aj náročným.** Nerobím to možno perfektne, ale robím to najlepšie, ako viem. Robím tak v prospech dieťaťa, životného partnera, ale koniec koncov aj v prospech seba samého. Kto si dokáže odriecť svoje individualistické plány a potreby, ten sa totiž stáva nesebeckým, vyzretým, emocionálne dostupnejším, vzťahovo nasýtenejším. Stáva sa z neho pravý chlap a pravá žena.

Preto, milé ženy, neobzerajte sa príliš skoro po pôrode za svojimi emancipačnými snami. Preto, milí muži, nezdúchnite ako gáfor a nenechávajte všetko na ramenách ženy. **Malé či veľké zrady sa v tomto citlivom období nemusia zabúdať ľahko.**

Zbohom materský ideál! Keď narazíte na svoje limity.

Materstvo je bohaté na pekné a radostné momenty, ale aj na tie, kedy treba zaťať zuby. Dni sú trochu monotónne, lebo dieťa potrebuje svoj režim. Napriek tomu ubiehajú veľmi rýchlo a vy vlastne ani veľmi neviete, aký je deň, kým vás nepreberie víkendová rodinná akcia či nedeľná cesta do kostola.
Tak, ako ste neskutočne „namäkko", keď sa na vás bábätko usmeje, alebo zaznamenáte nejaký jeho nový nepoznaný pokrok, tak viete byť rovnako na dne, keď mu je zle, nespí či plače. **Nepríčetný plač, ktorý pripomína zvuk cirkulárky, vás dokáže totálne vyviesť z rovnováhy a môže sa stať, že vám prasknú nervy. To sa prejavuje rôzne.** Môžete sa rozplakať, začať kričať hlasnejšie ako dieťa alebo sa zrútiť iným hysterickým spôsobom. Vtedy je načase sa zastaviť, vydýchať, skonsolidovať sa a uvedomiť si jedno: dokonalé materstvo je len sladká teória. Nič také v súčasných podmienkach neexistuje a je úplne jedno, čo si kto vešia na Instagram. Každý raz za čas vybuchne, každý raz za čas šliapne vedľa, každého to čas od času zomelie. Je to jednoducho preto, že materstvo je náročné a učí nás prekračovať naše limity úplne po všetkých stránkach: psychicky, fyzicky, emocionálne.... Materský ideál je však niečo, čoho sa napriek všetkému nesmieme vzdať. Byť dobrou mamou je našou životnou cestou a poslaním. Je to však poslanie, do ktorého sa dorastá celý život. **Pamätajme na to, že naše materstvo tu nie je len pre naše deti a ich zdravý vývoj. Materstvo je tu pre nás – to my sa stávame lepšími a silnejšími ženami, naše srdce zmäkne, dotyk sa zjemní, osobnosť vyzreje.** A to je fantastický dôvod na to, prečo to všetko so cťou vydržať až do zdarného konca – kým deti nevyletia z hniezda a z našich domovov sa stane bezpečný prístav pre vnúčence. ●

PRIRODZENOSŤ MUŽA A ŽENY

ALEBO „GENDER“ OŠIAL’ ?



text_ Andrej Maťko
foto_ ingimage

PREČO SÚ MUŽSKÝ A ŽENSKÝ ELEMENT POTREBNÉ A AKO SA DOPĹŇAJÚ

STRÁNKY nielen PRE MUŽOV

VŠETKO ZAČÍNA DOBRÝM ÚMYSLOM, NAPRÍKLAD PRACOVNÝM A SPOLOČENSKÝM ZROVNOPRÁVNENÍM ŽIEN A NÁLEŽITÝM OCENENÍM ICH PRÍNOSU K HARMONICKÉMU FUNGOVANIU RODINY A SPOLOČNOSTI. NESKÔR SA SPRÁVNEJ VECI UJMÚ IDEOLÓGOVIA, IDEOLOGICKY MOTIVOVANÍ VEDCI A POLITICI A NAKONIEC Z TOHO VYJDE HONBA NA ČARODEJNICE A ČARODEJNÍKOV, TO JEST NA VŠETKÝCH S ODLIŠNÝM NÁZOROM OD NOVEJ DOGMY. DOGMA SA STAVIA NIELEN NAD ZDRAVÝ ROZUM, ALE AJ NAD BIOLOGICKÉ FUNGOVANIE REPRODUKCIE SKOMBINOVANÍM DVOCH ODLIŠNÝCH GENOTYPOV PRIRODZENOU CESTOU BIOLOGICKEJ PRÍŤAŽLIVOSTI, KTORÉ SA V EVOLÚCII UKÁZALO AKO NAJÚSPEŠNEJŠIE, FUNGUJÚCE UŽ MILIÓNY ROKOV. A PRÍŤAŽLIVOSŤ NEVZNIKÁ NA ROVNAKÝCH PÓLOCH, ALE NA PRESNE OPAČNÝCH. BEZ ODLIŠNOSTI BY PRÍŤAŽLIVOSŤ ANI NEBOLA MOŽNÁ.

ČO JE TO GENDER?

Podľa Wikipédie je gender, (anglicky: rod) psychologické a sociálne pohlavie. Sú to vlastnosti a správanie človeka spojené s obrazom muža resp. ženy zo spoločenského a kultúrneho hľadiska. Chápe sa ako sociálne, resp. kultúrne pohlavie, ktoré je opakom pojmu biologického pohlavia.



Po desaťročiach úspešného boja žien za emancipáciu, za rovnaké práva aj možnosti, rovnaké finančné aj spoločenské ohodnotenie, sa boj pohlaví dostáva na kvalitatívne novú úroveň. A tou je zmazanie pohlaví a ich odlišností. Víziou je zženštilý muž a zmužnelá žena, alebo androgýnna bezpohlavná bytosť. Aby bol chaos dokonalý, doplnili sa dve pohlavia o ďalších 40 pohlaví. Je pravdou, že príroda rada experimentuje s pohlaviami, existujú živočíchy, ktoré si vedia dokonca pohlavie zmeniť, podľa toho ako je to pre zachovanie druhu potrebné. Existuje dokonca miesto v Karibiku, kde sa v puberte z dievčat stávajú muži. Nazývajú ich „machihembras" – muži, ktorí sa narodili ako ženy. Žijú v Salinas, izolovanej dedine v juhozápadnej Dominikánskej republike. Pri narodení sa javia ako dievčatá a až keď sa blížia k puberte, vyvíjajú sa u nich mužské orgány.
Podstatné pre evolúciu je však to, že sa druhy môžu reprodukovať len spojením samca a samičky, muža a ženy. To jest odlišné pohlavia zväčša nemajú potomstvo, tým pádom sa táto vlastnosť ďalej geneticky nerozvíja. Preto aj po miliónoch rokov sme ešte stále len dve pohlavia – muž a žena.

SPOLOČENSKÉ VYMAZANIE ODLIŠNOSTI POHLAVÍ

Súčasné mienkotvorné médiá sa snažia odlišnosti pohlaví „sociologicky" zmazať, čo u starších ročníkov vedie k úsmevu až údivu, pre mladých dospievajúcich ľudí to má však vážne dôsledky. Tým, v čase dospievania, a najmä v puberte, hormonálne výkyvy spôsobujú už aj tak dostatok chaosu s identitou a identifikáciou s novým „dospelým vzorom (archetypom) osobnosti", respektíve akú rodovú rolu budú chcieť v spoločnosti zaujať. Nemajú takmer žiadne skúsenosti telesného kontaktu, príťažlivosti k opačnému pohlaviu a nepoznajú ešte

dostatočne sexuálne fungovanie vlastného tela. Nedali im čas na vlastné bádanie a objavovanie. A v tomto krehkom okamihu ich vývoja prichádzajú médiá a školská výchova a uvrhnú hľadanie vlastnej identity do úplného chaosu. **Sociálne médiá preferujú každého, kto je iný až extrémny, tým pádom vytvárajú tlak ktorému ešte neskúsené a neodolné bytosti príliš ľahko podľahnú.** S katastrofálnymi dôsledkami. Ešte telesne a duševne nevyvinutí jedinci si drastickými operáciami menia pohlavie, pričom väčšinou strácajú nenávratne nielen svoju predošlú orientáciu a dovtedy funkčné pohlavné orgány, ale celoživotne schopnosť sa reprodukovať.

Aká spoločnosť môže mať záujem vo vytváraní androgýnnych bezpohlavných a celoživotne nešťastných a dezorientovaných jedincov? A kvôli čomu to urobí mladý človek? Kvôli 1 000 lajkom na Instagrame vo veku 15 rokov? Kvôli krátkodobej popularite, pretože je to „in" a neuvedomujúc si následky, že môže trpieť celoživotne? A pritom je celá diskusia irelevantná. Prečo?

MUŽ V ŽENE A ŽENA V MUŽOVI

Pojmy Anima a Animus sú jedným z najcelostnejších konceptov súčasnej psychológie. Povzniesli sa nad boj pohlaví tým, že oba elementy – ženský aj mužský, Jin a Jang – spojili v každom z pohlaví. Vytvoril ich nemecko-švajčiarský psychológ **Carl Gustav Jung, ktorý opísal Animus ako nevedomú mužskú stránku ženy a Animu ako nevedomú ženskú stránku muža, pričom každá presahuje osobnú psychiku človeka.** Jung definoval podvedomý vnútorný rodový opak sociálnej spoločenskej



masky osobnosti (Persona), teda archetyp, ktorý spája vedomé racionálne ego (muža) s podvedomým emocionálnym ženským elementom a opačne. **Anima zvyčajne súvisí s emocionálnymi, empatickými a citlivými aspektmi,** zatiaľ čo **Animus súvisí s aktívnou, agresívnou, intelektuálnou, objaviteľskou stránkou osobnosti.**

Úrovne Animy a Anima podľa Junga

ARCHETYPY VÝVOJA ŽENY:

Eva ● objekt túžby, poskytovateľka výživy, bezpečia a lásky
Helen ● všeobjímajúca, inteligentná a talentovaná
Mária ● spravodlivá a vzor cnosti
Sophia ● múdra, ľudská, rovnocenná

ARCHETYPY VÝVOJA MUŽA:

Tarzan ● muž s čistou fyzickou silou
Byron ● muž akcie alebo romantiky
Lloyd George ● muž ako profesor, učiteľ, rečník
Hermes ● človek ako duchovný sprievodca

ANIMA AKO BEZPEČNOSTNÉ OPATRENIE

Anima v mužovi je psychickou aj genetickou pamäťou a identifikáciou všetkých predchádzajúcich ženských existencií, ktoré sú zakódované v chromozómoch. Obsahuje v sebe poznanie minulej ženskej histórie terajšieho muža a intuitívne chápanie všetkých ženských kvalít, ktorými je osobnosť od prírody obdarená. **Anima je preto dôležité bezpečnostné opatrenie, ktoré zabraňuje mužovi prehnane sa identifikovať s akýmikoľvek kultúrnymi mužskými charakteristikami, ktoré mu vnucuje jeho terajšie prostredie a vzdelanie.** Anima má nielen osobný, ale i masovo-civilizačný vplyv, zjemňuje silné agresívne tendencie a slúži i ako most v komunikácii so ženami v rámci rodinných vzťahov ako i v komunikácii prostredníctvom umenia a verbalizácie.

MUŽSKOSŤ A ŽENSKOSŤ NIE SÚ PROTIKLADY

Sú to splývajúce tendencie. Kňažka, matka, mladá čarodejnica, manželka a múdra starena – tieto všeobecné typy sú archetypmi jednoducho preto, že ide o „základné prvky" predstavujúce, symbolicky, rôzne typy takzvaných ženských kvalít. Majú ich, samozrejme, i ženy. Ženám však nie je potrebné pripomínať ich ženskosť, ale opäť, aby sa nadmerne neidentifikovali so svojím terajším pohlavím, existuje niečo, čo Jung nazýval Animus, alebo skrytý muž v žene. Tento tak isto reprezentuje mužské životy, ktoré predkovia prežili – mladík, kňaz, agresívny muž z džungle a múdry starec. Toto sú typy, ktoré všeobecne a symbolicky predstavujú minulé mužské životy v rodine, žité terajšími ženami. **Prostredníctvom Animy a Anima sú terajšie osobnosti schopné čerpať z vedomostí a z intuitívneho poznania a pozadia svojich minulých existencií v opačnom pohlaví.** Pri niektorých príležitostiach môže, napríklad, žena stratiť pôdu po nohami a príliš zdôrazňovať svoje ženské vlastnosti. V takomto prípade jej príde Animus, alebo jej vnútorný muž, na pomoc a prinesie jej snové zážitky a záplavu vedomostí, ktorých výsledkom budú kompenzujúce reakcie mužského typu. To isté platí pre muža, keď sa z akéhokoľvek dôvodu príliš identifikuje s vlastnosťami, o ktorých verí, že ide o mužské vlastnosti. Anima, alebo jeho vnútorná žena, ho prinúti ku kompenzačným krokom a podnieti v ňom nárast intuitívnych schopností, vnášajúc tvorivý prvok ako protiváhu jeho agresivity. **Animus a Anima sú samozrejme vysoko psychicky nabité, pôvod tohoto psychického náboja a vnútornej fascinácie je však výsledkom celkom legitímnej**

vnútornej identifikácie s týmito personifikovanými vlastnosťami opačného pohlavia. Nielenže majú realitu v rámci psychiky, sú aj s vnútorným Ja pevne zakotvené v geneticky zakódovaných údajoch – ide o genetickú pamäť minulých psychických udalostí – premiestnenú do genetickej pamäti samotných buniek, z ktorých sa skladá vaše telo. Terajšie charakteristiky však obvykle zatienia tie minulé. Sú dominantné, tie druhé charakteristiky sú však latentné a prítomné, zabudované do vzorca. Fyzický vzorec terajšieho tela je teda genetickou pamäťou minulých fyzických foriem vášho Ja a jeho silných i slabých stránok.

PRIRODZENÉ NAPÄTIE MEDZI POHLAVIAMI

Medzi pohlaviami existuje prirodzené napätie, ktoré je založené na omnoho hlbších príčinách, než sú fyzické príčiny. Toto napätie je výsledkom povahy nášho vedomia, ktoré vzniká z Animy, ale v pokračovaní svojej existencie závisí na „agresivite" Anima. Do určitej miery to vysvetľuje **fascináciu, ktoré pociťujú pohlavia voči sebe navzájom, ako výsledok vnútornej vedomosti o našom celom Ja**, ktoré sa svojím úsilím snaží skombinovať a naplniť zdanlivo protichodné tendencie, ktoré sú jeho súčasťou. Cieľom je dosiahnutie pravej identity.

Muž túži po Anime, pretože Anima predstavuje pre jeho hlboké nevedomie tie druhé vlastnosti jeho celého Ja. **Animus a Anima sú hlboko zakorenení v nás, so svojimi potrebnými, navzájom sa dopĺňajúcimi, no zjavne protichodnými tendenciami.** Sú nanajvýš dôležití pre zachovanie samotnej povahy nášho ľudského vedomia.

Ženský pól
Anima

predstavuje orientáciu do vnútra, hlbokomyseľné, starostlivé, intuitívne vlastnosti, vnútorné zameranie, z ktorého pochádza všetka kreativita.



Mužský pól
Animus

predstavuje agresívny výboj, ktorý vracia osobnosť von do fyzickej aktivity triumfálne držiac výsledky kreativity, ktorú zabezpečili vlastnosti Animy.

PREČO SA MUŽSKÝ A ŽENSKÝ ARCHETYP NIKDY NESTRATIA?

Aj keď sa dnes čoraz častejšie stretávame so stieraním hraníc medzi pohlaviami, voľnou orientáciou, slobodou polarít a veľkým množstvom rodov, tradičné archetypy muža a ženy nikdy nevymiznú – vo filozofickom ani praktickom zmysle existencie. **Z hľadiska kozmológie a metafyziky stojí tento svet na magnetizme a spojení dvoch opačných polarít Jin a Jang.** Ich manifestáciu vidíme všade okolo nás. Boli na počiatku stvorenia, prejavujú sa v prírode, v čase, v nás samých a celkom jasne aj v pohlaviach muža a ženy. Vzájomná príťažlivosť Jin a Jang drží



pokope hmotu, v ktorej žijeme. A vo svete muža a ženy sú to práve tieto dve rozdielne polarity, ktoré držia pokope ich vzájomný vzťah. Práve vďaka biologickým odlišnostiam dvoch pohlaví a vzájomnému magnetizmu potom môže prísť na svet nový život, nový človek. Zákonitosti prírody sú nad všetkými slobodnými teóriami o výbere pohlavia, pracujú mimo nás, nevieme ich ovplyvniť. Naučili sme sa možno do nejakej miery ovplyvniť počatie, pokiaľ po ňom netúžime. Ak však chceme počať dieťa, nie je to jednoznačne iba v našich rukách. A tak to musíme prenechať vyšším princípom a prírodným zákonom, ktoré sa samé postarajú to, aby život na Zemi zostal zachovaný.




ČÍNSKA
MEDICÍNA

Puberta
život na planéte Venuša

SÚ TAK TROCHU DETI AJ DOSPELÍ. V LEKÁRSKYCH KNIHÁCH UŽ NEPATRIA MEDZI KAPITOLY O MALÝCH DEŤOCH A V SKUTOČNOSTI DÁVNO PRERÁSTLI SVOJICH RODIČOV. FYZICKY A VEĽAKRÁT AJ MENTÁLNE – STAČÍ SPOMENÚŤ NAJNOVŠIE VÝDOBYTKY TECHNIKY. VŠETCI SME SI TÝMTO OBDOBÍM PREŠLI A KADEČO ZAŽILI. HORMONÁLNE ZMENY, VÝBUCHY EMÓCIÍ, HĽADANIE SEBA SAMÉHO A DO TOHO VYRÁŽKY, SILNÉ POTENIE... POĎTE SA POZRIEŤ NA PUBERTU CEZ INÉ OKULIARE, NECH NÁM TO CELÉ, ČO SA DEJE OKOLO NICH AJ OKOLO NÁS, DÁVA LEPŠÍ ZMYSEL.



text_ Anka Kanovská
foto_ ingimage

Z pohľadu astrológie je puberta venušanské obdobie. Keď nazriete do astro knižiek alebo si vygooglite ako Venuša vyzerá, pochopíte súvislosti. Je to krásna, no plachá planéta, ktorej akoby záležalo na tom, ako vyzerá a aký urobí dojem. Je to najjasnejšia planéta viditeľná zo Zeme a bola pomenovaná podľa starorímskej bohyne lásky a krásy. Má okolo seba jemný biely opar z mrakov alebo plášť, ktorý ju zahaľuje, akoby nechcela, aby sme ju videli v jej plnej kráse. Večer ju voláme Večernica a ráno Zornička. Kedysi si ľudia mysleli, že sú to dve odlišné planéty. Keby sme si ju zosobnili, bola by to nádherná dáma, ktorá všade vidí lásku, romantiku, krásu, tvorivosť a vášeň. Rieši hodnoty, vzťahy, vonkajšiu estetiku a vnútornú rovnováhu. A to všetko cez pocity.

VŠETKO NAOPAK

V tele táto planéta ovplyvňuje hormonálne žľazy, celý endokrinný systém, obličky, pohlavné orgány a bradavky. Jej prvkom je meď, ktorej v tele sa zvyšuje práve počas puberty (a aj v tehotenstve). Začnú tiež viac bujnieť vlasy a zvýraznia sa pohlavné znaky. Meď sa používa aj na liečbu miernych duševných ochorení – depresie, náladovosť, negativizmus, nechuť žiť, proste dodá do tela radosť. Venuša sa točí opačným smerom než väčšina planét – pripomína vám to niečo? Aj my máme občas pocit, že tínedžeri robia všetko opačne. Je to najhorúcejšia planéta slnečnej sústavy a sú na nej tisícky sopiek – o pocitoch horúčosti a výbuchoch

zlosti by nám naša mládež tiež vedela čo-to povedať. Ľudia narodení pod rúškom Venuše majú dobré estetické cítenie, sú skrytí romantici, pôžitkári a jemní rebeli. Vidíte spojitosti? V horoskope sa pri Venuši pýtame „O čo sa v živote oprieť? Ako sa oddeliť a odlíšiť od okolia? Ako si ceníme samého seba? Ako si môžeme viac užívať tento život?" A to je práve to, čo tínedžeri v sebe riešia.

EMÓCIE

Malé deti majú emócie tak povediac „v jednom vreci". Rýchlo prejdú zo srdcervúceho plaču do radostného smiechu a opačne. V puberte sa to už mení, mládež už toľko nezrkadlí nálady svojho okolia a aj tie svoje ukáže len pri silnejšom emočnom vypätí. Pubertiaci ešte nedospeli do štádia, aby vedeli svoje pocity ovládať a používať podľa spoločenských konvencií. Často vybuchnú, frflú a sú negatívne naladení. Hlavne, keď dospelí na nich príliš tlačia a majú nároky, ktoré oni nevedia, alebo nechcú splniť. Vtedy svoje emócie naplno prejavia a vidíme ich v plnej paráde. Ich rodičia, učitelia a iní dospelí sa na to hnevajú, lebo nevedia ako s toľkým nápalom pocitov narábať. Vedia nám však veľa povedať o vnútornom svete týchto veľkých detí a pomôcť nám zvoliť správny prístup a terapiu. **Dôvodom emočných návalov a zmien nálad je energia pečene, ktorá v tele riadi emócie a u detí je oveľa rýchlejšie. Rodičia a blízki príbuzní chcú pomôcť, ale nemôžu, lebo sú zvyčajne súčasťou konfliktu svojich detí. Oni ani od nich pomôcť nechcú.** Skôr hľadajú nezávislosť a slobodu od autorít, ktoré im diktujú ako žiť. Musia si nájsť svoj spôsob ako z toho všetkého von, ako to zvládnuť a od rodičov potrebujú veľa trpezlivosti a porozumenia. Puberta je obdobím veľkých zmien. Mení sa fyzický vzhľad dospievajúcich a musia sa s tým vyrovnať, prijať svoje telo také akým sa stalo a spoznať ho. Menia školu – prechádzajú zo základnej na strednú a potom zo strednej na vysokú, a tak sú na nich kladené vyššie nároky s učivom na prijímacie skúšky. Zmenou školy občas prichádza postupná strata starých priateľov a zároveň sa ukazujú noví. Viacerí z nich musia zmeniť prostredie, spôsob cestovania a prispôsobiť sa novým učiteľom či mentorom.

A ČO S NIMI?

Ako teda k nim pristupovať, aby sme si navzájom neubližovali? Odpoveď nám pomôže nájsť práve súvislosť s Venušou, ktorá všetko prežíva cez emócie a city. Ak sú na nás pubertiaci agresívni, povedzme im, že nás to zraňuje a bolí, aby poznali aj naše pocity. Snažme sa do nich vcítiť a nie ich hneď odbiť, poučovať alebo zosmiešniť. Pocity sú pre nich v tomto období to najdôležitejšie. Ak nechceme, aby nechodili domov neskoro, povedzme im, že sa o nich bojíme. Neponúkajme im hneď možnosti riešenia na všetky ich problémy. Nechajme ich, nech na to sami prídu. Väčšinou nájdu lepší spôsob, ktorý je na úrovni ich myslenia a vedomia. Vedia nájsť aj riešenia konfliktov v kolektíve, len im treba dať možnosť. Samozrejme, že ich treba usmerniť, ale pokyny, ktoré vymyslia oni sami, budú určite lepšie dodržiavať ako školský poriadok. Vypočujme si ich bez súdenia a zbytočných rád, keď si hľadajú brigádu, keď zlyhali v škole, priateľstve alebo láske, keď majú z niečoho strach alebo sa trápia. Zdieľajme s nimi ich drobné detské radosti, veď ešte stále sú deťmi a ako dospelí sa len tvária. Ak potrebujeme, aby spolupracovali alebo niečo urobili, nerozkazujme. Dajme im len jednoslovný pokyn napr. „sprcha", smiešny nápad o tom, ako smeti samé cupitajú von do smetiaka, alebo im úprimne povedzme ako oceňujeme ich pomoc, ktorá pre nás veľa znamená.

AKNÉ

Okrem emócií sa tínedžeri pasujú s nerovnováhou v stravovaní. V tomto období im totižto len tak niečo nechutí. Sú prieberčiví a vsádzajú viac na chuť než na kvalitu. Na internátoch popri učeniu nemajú čas variť alebo to ani nevedia. Domáca zdravšia strava im tiež nevonia. Nemajú dostatok financií na stravovanie, lebo povedzme si na rovinu, v tomto životnom období sa peniaze míňajú na iné veci. A tak príde na rad rýchle občerstvenie, zvyčajne nezdravé, alebo nekvalitná strava v školských jedálňach. V obidvoch prípadoch je to príliš zahrievajúce jedlo, plné bielej múky, bieleho cukru, mlieka a tukov. Po emočných a stravovacích avantúrach nečudo, že majú tvár a iné časti tela pokryté vyrážkami. Ide o zvýšené vylučovanie tuku cez mazové žľazy, ktorý upcháva póry. Na tvári a tele je množstvo mŕtvych buniek pokožky a táto kombinácia podporuje rozvoj zlých baktérií. Stres a konflikty s okolím môžu stav zhoršiť. Z hľadiska čínskej medicíny



je problém na úrovni energie pečene, pľúc a obličiek. Pečeň a pľúca sú elementy dreva a kovu, ktoré sú v pentagrame vo vzájomnom kontrolnom vzťahu. Kov (povedzme „sekera alebo pílka“) vie ovládať drevo (napr. prerastené stromy), ktoré príliš bujnie. Drevo je však veľmi horľavé a rýchlo vzbĺkne. Nevie odolať prílišnej horúčosti. Horúčosť, alebo jang, je pre obdobie puberty veľmi výstižné. Dalo by sa prirovnať k rastlinám v prírode, ktoré potrebujú veľa energie zo svetla a teplo na rast.
A tak aj detské telíčko začne v puberte viac „kúriť“, aby malo dostatok energie a tepla na rast, pohlavné dospievanie a dokončenie celkového fyzického a duševného vývoja. Vidíme to najmä u mladých chlapcov, ktorých silná potreba jesť, ba priam „žravosť“ nemajú konca kraja. Aj keď doma vybielia špajzu, stále majú málo. Vnútorná horúčosť jednoducho všetko spáli. Keď ho je veľa, potrebuje von a to aj cez pokožku a pleť.
Pečeň a obličky čistia krv. Keď je krv príliš zahltená toxínmi zo stravy, nevhodných nápojov a iných prehreškov, riešia to orgány tak, že ich vypustia von cez pokožku. Ak sa k tomu pridá nedostatočný pitný režim vo forme čistej pramenistej vody, tak je o problém postarané. **Pomôžu bylinné čaje. Namiešať môžeme napr. korene z púpavy, lopúcha a echinacey. K tomu pridáme fialku trojfarebnú, jablčník obyčajný a ibištek lekársky. Táto kombinácia je veľmi nápomocná pri odstraňovaní toxínov z pečene a obličiek.** Do stravy doplníme enzýmy, antioxidanty a rastliny bohaté na chlorofyl, ktorý čistí krv – čerstvé listové šaláty, klíčky alfa-alfa alebo

sójové, mladý jačmeň alebo zelený ovos, dráč, kustovnicu, čučoriedky a huby hlavne drevokazné napr. hliva, ktorá prospieva žalúdku a slezine, uchovec bazový, ktorý čistí krv, črevá a posilňuje pamäť. Pridáme omega 3 a GLA mastné kyseliny, ktoré podporia metabolizmus tukov, aj vo forme rýb, ľanových, konopných či chia semienok, píniových a vlašských orieškov. To sa všetko dá pridať do domáceho chleba alebo zdravej rannej kaše. Treba do nich dostať veľa dusenej zeleniny a polievky. Pri varení používame hlavne za studena lisovaný sezamový alebo olivový olej, lebo pomáhajú odstraňovať z tela toxíny a horúčosť. Pomáhajú aj kúpele a oplachovanie tváre v odvare z čiernohlávku alebo puškvorca obyčajného. **Tvár je dobré pravidelne čistiť koloidným striebrom, ktoré je antibiotické, prípadne tinktúrou z bielej ľalie alebo jablčným octom. Môžu sa aj prikladať kapustové listy, ktoré vyťahujú toxíny a liečia zápaly.**
Hormonálnu liečbu akné zvážte a použite len v krajnom prípade. Poškodzuje totiž obeh krvi a zaťažuje pečeň. U mladých dievčat, ktoré potrebujú zároveň upraviť pravidelnosť menštruácie, prípadne bolesti je vhodné zvoliť najskôr bylinnú liečbu napr. pomocou tinktúry z vitexu jahňacieho, čaju z alchemilky a rebríčka obyčajného, prípadne masáží krížovej chrbtice a podbruška s esenciálnymi olejmi z geránia, bazalky alebo majoránky, ruže, šalvie muškátovej, koriandru, vetiveru a mandarinky.

POTENIE

Pot je jinovou tekutinou, ale v tele je poháňaný jangovou, zohrievajúcou energiou. Pot je aj tekutinou srdca a medzi srdcom a pľúcami je vzájomný kontrolný vzťah.
V čínskej medicíne je viac názorov na reguláciu pórov. Niekto tvrdí, že póry na pokožke sú otvárané drevom (pečeň) a zatvárané kovom (pľúca). Iní tvrdia, že otváranie riadia obličky, tak ako nádych. Ktorýkoľvek názor vezmeme do úvahy,



vidíme súvislosť medzi vyrážkami na pokožke a toxínmi v krvi, ktorú detoxikujú oba orgány, aj pečeň aj obličky. Nadmerné potenie je v puberte najčastejšie spôsobené nadmernou horúčosťou v tele, ktorá sa potrebuje dostať von, a tak ide cez pokožku. Mladí ľudia radi pijú studené nápoje a neradi sa príliš veľa obliekajú, lebo to nie je „in". No ak do tela dostanú veľa chladu, telo začne viac kúriť, aby sa zahrialo. Okrem toho, malé deti sú veľmi jangové tvory, no jangu postupne ubúda a vekom sa vyrovnáva s jin, ktorá je tým chladnejším prvkom v tele. Ak v mladosti nerozvážne plytváme vnútorným teplom, jangom, v neskoršom veku nám bude chýbať. No ani úplné zabraňovanie potenia nie je v tomto smere vhodné. Jeho ukladanie a cirkulácia v tele by mohla spôsobiť napr. kamene v žlčníku, obličkách, cysty a zápaly. Preto je lepšie podporiť potenie správnou cestou a dodržiavať hygienu. Vhodný je čaj a kúpele v šalvii lekárskej, ktorá je výborná proti nadmernému poteniu celého tela aj nôh, no samotnému prirodzenému poteniu nezabraňuje úplne.
Pri nadmernom potení nôh pomôže domáci púder vyrobený z kvalitného detského púdra, do ktorého pridáme pár kvapiek esenciálneho oleja zo šalvie lekárskej. Tá sa bežne pridáva aj do tuhých dezodorantov – zvoľte si také, ktoré neobsahujú hliníkové soli a neupchávajú póry pod pazuchou, aby lymfa mohla dobre prúdiť. V lese alebo na záhrade môžete nazbierať a nasušiť plody drienky, ktorá má sťahujúce vlastnosti na energiu obličiek a pôsobí proti silnému poteniu.
Ďalšou príčinou zvýšeného potenia môže byť vnútorná vlhkosť a hlieny. Vtedy je pot sprevádzaný aj zápachom, nie však štipľavým, skôr ťažkým a hutným. **Nadmernú vlhkosť v tele spôsobuje najmä nadmerná konzumácia mlieka a mliečnych výrobkov, bielej múky a sladkostí.** Sprevádzajú ju aj iný príznaky napr. nadváha, pomalosť až lenivosť, smrkanie a vykašliavanie hlienov, gynekologické výtoky, opuchy... Odstrániť z tela ju pomôže čaj z bio mandarínkovej kôry, horca, feniklu a anízu, čerstvá mrkvová šťava, pórnatka kokosová – huba, ktorú môžete pridávať do jedál alebo užívať ako výživový doplnok, slzovka obyčajná – obilnina, ktorá pripravíte ako prílohu

Tortilly sú „in“

Ak chcete pre svojich tínedžerov zdravšiu verziu desiaty, zvoľte tortilly. Dnes sú medzi nimi veľmi populárne.
V predaji sú rôzne verzie aj celozrnné so semienkami alebo zeleninou napr. mrkvou priamo v placke. Dbajte na to, aby neobsahovali konzervačné látky. Mierne ju nasucho opražte na panvici z oboch strán a potom naplňte niečím zdravým. Použite napríklad vegánsku smotanu, do ktorej pridáte trošku horčice alebo tatársku omáčku z bio obchodu, veľa listového šalátu a doň zopár klíčkov, kúsky tuniaka, lososa alebo doma uduseného mäsa a bylinkami. V predajniach s kebabom môžu používať koreniny s nezdravým glutamanom, ktorý zabíja chuťové bunky a dodáva do tela toxíny. Tiež veľa čili, ktoré príliš zahrieva. Preto ak máte doma silného mäsožravca, doprajte mu mäso z domácej farmy, ktoré pripravíte doma s overenými bylinkami a koreninami. Hotovú naplnenú tortillu zabaľte do alobalu.



k jedlu alebo ako rizoto a rannú kašu. Varte im pšeno, ktoré je diuretické a zároveň zbavuje telo horúčosti, čo je pre mládež ideálne. Ako prevenciu im dávajte cmúľať pergu, fermentovaný kvetový peľ, ktorý obsahuje všetko, čo potrebujeme – vitamíny, minerály, stopové prvky a popri tom výborne zbavuje telo odpadových látok.
Ak je naopak nedostatok potenia, čo sa občas vyskytuje u dievčat, ktoré majú v sebe viac chladu, sú zimomrivé a mávajú studené končatiny, trpia depresiami a sebaobviňovaním, tam pomôže krátkodobé doplňovanie jangu obličiek napr. cez hubu cordyceps v ranných hodinách. U chlapcov pomáha cordyceps navyšovať testosterón, ktorý mladí muži potrebujú nielen na rast vonkajších pohlavných orgánov, ale aj pre vývoj mužského sexuálneho správania. Krátkodobé užívanie je vhodné aj pre chlapcov, ktorí veľa vysedávajú pri počítačových hrách a cez končatiny naťahajú chlad do obličiek.

AGRESIVITA A NAPÄTIE

Hnev, agresia a napätie sú z určitého uhla pohľadu apatia a frustrácia. Ide o vnútorný vietor v pečeni alebo obličkách. Je to disharmónia v meridiánoch, dráhach, týchto dvoch orgánov. Buď je energie veľa, alebo málo. Slabosť pečene a žlčníka, ktoré sú párovými orgánmi sa vie prejaviť aj pri výmene názorov – ak je žlčník slabý, hádka začne, ale nie je tam sila, tak hádka aj rýchlo skončí, väčšinou plačom.
Ak je v žlčníku plnosť a horúčosť, je tam ochota a sila hádať sa dlho a vytrvalo. Vnútorný vietor vedia spôsobiť aj nespracované alebo nahromadené emócie. Ako rozlíšiť, či je nerovnováha v pečeni alebo obličkách? Málokedy sa stáva, že by v pečeni bolo energie málo. Zvyčajne je jej veľa, je silná a doslova vyšľaháva nahor. Tento nadmerný jang sa doslova nevie zmestiť do kože. Spoznáme ho podľa nahromadeného hnevu, agresivity, celkovej emočnej nerovnováhy. V noci môžu deti trápiť nočné mory, vykrikujú, potia sa a celkovo zle spia. Je im stále teplo, majú zvýšenú potrebu piť, trpia zápchou alebo hnačkou, majú červenú tvár, silno sa potia, pot a stolica štipľavo zapáchajú a v prípade dievčaťa, má menštruačné kŕče a zrazeniny v menštruačnej krvi. Nevedia riešiť problémy a postaviť sa k nim čelom a to ich frustruje. Takto vzniká na pečeni ešte väčší blok, ktorý bráni voľnému prúdeniu energie. Vietor v obličkách sa prejavuje skôr ako strach skrytý pod agresiou. Dieťa sa napr. hnevá, že musí chodiť do školy, čo sa ráno prejavuje bolesťami brucha a zlou náladou až odporom. No za tým je strach z neúspechu, neprijatie v bande, nepochopenie učiva. Dieťa prežíva aj stavy paniky, averziu na hluk, nedostatok sebadôvery. **Vietor sa z tela najlepšie dostane von pomocou akupunktúry, masáží (ak vám pubertiak nedovolí dotyky, zvoľte kvalitného maséra alebo masérku), varte čaj z horca, morušových konárikov a lístkov.** Medzi ďalšie potraviny a bylinky, ktoré tíšia v tele vietor patrí zeler aj stonkový aj buľvový, bobkový list, šalvia, fenikel, aníz, ovos, čierny sezam, kuzu škrob, ľanový olej, harmanček a koriander. ●

Cvičenie jogy TROCHU INAK



text_ Katarína Belanová
foto_ ingimage

ČI UŽ CVIČÍTE JOGU DLHŠIE ALEBO LEN ZAČÍNATE, SKÚSTE SA NA CHVÍĽU ZASTAVIŤ A VNÍMAŤ. ZAMYSLELI STE SA UŽ NIEKEDY NAD TÝM, PREČO JOGU VLASTNE CVIČÍTE? JE TO PRETO, ŽE TO ROBIA VŠETCI OKOLO VÁS A JE TO VRAJ DOBRÉ? CHCETE BYŤ OHYBNÍ, SVALNATÍ ALEBO UVOĽNENÍ AKO ĽUDIA NA FOTKÁCH, KTORÍ JU CVIČIA? HĽADÁTE STÍŠENIE SEBA SAMÉHO, ALEBO NAOPAK CHCETE PATRIŤ DO KOMUNITY, KTORÁ JU CVIČÍ, LEBO CHCETE BYŤ JEJ SÚČASŤOU?

Ak už je váš dôvod akýkoľvek, je váš a vy najlepšie viete, či vám to dáva zmysel a ako sa pri tom cítite. Či je to pre vás forma sebapoznania, druh pohybu, alebo niečo, čo vám jednoducho prináša obyčajnú úprimnú radosť zo života. Môže sa však aj stať, že to tak nie je a cítite tlak, že musíte, lebo… dôvodov je mnoho. Na svete existuje mnoho druhov jogy, tak ako poznáme veľa druhov ľudí. Každý potrebuje niečo iné, ale každý z nás potrebuje cítiť úprimné prijatie. Prijatie samého seba i prijatie ľuďmi v spoločnosti. Vtedy vie rásť a byť sám sebou. Nie takým, akým by mal byť podľa druhých.

TIP NA SEBAPOZOROVANIE

Zacvičte si niekoľko pozícií a len vnímajte, aké myšlienky prichádzajú, aké pocity prichádzajú. Uvedomte si že sú prítomné, ale nemusíte ich rozvíjať. Skúste sa vrátiť pozornosťou k dychu.

1. Vyberte si jednu pozíciu, ktorá je fyzický ťažšia, napríklad doska.

2. Vyberte si jednu, ktorá vám je trošku nepríjemná, lebo sú svaly skrátené. Napríklad úklon do strán.

3. Vyberte si takú, ktorú máte najradšej a kde sa cítite super.

4. A napokon si vyberte si jednu pozíciu, ktorá vám je neutrálna, napríklad pohodlný sed so skríženými nohami, kde len tak ste.

Prejdite do pozície a len tak pozorujte. Skúste zostať aspoň dve minúty. Dýchať a vnímať tok myšlienok, fyzické či psychické pocity, ktoré prichádzajú.



Možno pocítite rozdiel aj v tom, kde fyzické telo prebralo vedenie nad všetkým, kde ste museli prekonávať niečo nepríjemné. Alebo si užívali pocity, toho čo máte radi. A napokon ste len tak boli. Aké to bolo? Ktorá aktivita vám je najbližšia a ktoré pozície najviac praktizujete v joge? Máte ich v rovnováhe aj so svojím životom?

Niekedy sa len ženieme za fyzickými výsledkami. Niekedy si hovieme v pohodlných pozíciách, vzťahoch... Niekedy však musíme urobiť veci, ktoré sú nám nepohodlné. A koľkokrát sa pri nich aj zastavíme a tieto pocity si len tak uvedomíme? Ako v joge, tak aj v živote si len skúste dopriať rovnováhu všetkého, čo nám život ponúka a vyskladajme si ju podľa našich potrieb, lebo tie poznáme práve my sami najlepšie.



Terapia ThetaHealing®

AKO EMÓCIE A VIBRÁCIE

KOMUNIKUJÚ CEZ NAŠE TELO

ŽIJEME VO VEĽMI ZAUJÍMAVEJ DOBE. MÁME MOŽNOSTI OVEĽA VÄČŠIEHO PRÍSTUPU K INFORMÁCIÁM, KTORÉ BOLI KEDYSI PREDMETOM TAJNÝCH UČENÍ A POTREBAMI „VYŠŠIEHO CHÁPANIA“. PO STÁROČIA POVAŽOVALI ĽUDIA TÝCH, KTORÍ DOKÁZALI NIEČO NETRADIČNÉ, ZA ČARODEJNICE, MÁGOV, MYSTIKOV A PODOBNE. NIEKTORÍ SA ROZHODLI TÝCH ĽUDÍ BÁŤ A INÍ UZNÁVAŤ. DNES UŽ VIEME, ŽE POCHOPENIE NEPOZNANÉHO PRICHÁDZA Z ROZHODNUTIA VNÍMAŤ NIEČO INAK. NIEČO, ČO SME SI DOVTEDY NEVŠIMLI, ALEBO NEBOLI OCHOTNÍ VNÍMAŤ...



text_ Margaréta Házel
foto_ ingimage

Základným predpokladom pochopenia je zvedavosť. Proces pochopenia môže niekedy trvať stotinu sekundy, kedy príde „aha“ moment, niekedy veľa rokov. Napriek všetkému, čo dnes už vieme, nie každý si volí možnosť siahnuť po informáciách, ktoré sú v kategórii nejasné, nepochopiteľné, nevysvetliteľné. Terapeutická metóda ThetaHealing® sa tak na prvý pohľad môže javiť tiež.

ČO JE TERAPIA THETAHEALING®?

ThetaHealing® sú vlastne dve slová Theta, v zmysle vibrácií a Healing, vo význame liečenie. Čiže ide o liečenie pomocou vibrácií theta. Čo je na tejto metóde zvláštne? Väčšina z nás verí tomu, čo vidí. **Môžeme vibráciu vidieť? Myslíme si že nie, ale nie je to celkom pravda. V komunikácii je veľmi známe pravidlo, že len 20 % toho, čo počujeme je relevantné k predmetu rozhovoru. Až 80 % je neverbálna komunikácia, čiže to, čo vypovedané nie je, a predsa to zachytávame.** A práve to, čo zachytávame z neverbálnej komunikácie, je vibrácia. Nie sú to vypovedané fakty, sú to pocity daného človeka vo vzťahu ku komunikovanej téme. Pocit, ako taký nevidíme, ale vidíme jeho vplyv na mimiku, gestikuláciu, držanie tela.
Ak sme pozorní pozorovatelia, môžeme veľmi jednoducho zistiť, kedy to vypovedané je v súlade s pocitmi hovoriaceho a kedy nie. Ľudské telo s nami komunikuje neustále, pretože pocity alebo ich intenzívnejšiu formu – emócie – zažívame práve prostredníctvom tela. **Takže každý, kto má telo, má schopnosť rozoznávať vibrácie. Pomáha nám k tomu päť zmyslov.** U každého človeka je rozvinutie jednotlivých zmyslov rozdielne. Zrakom dokážeme pozorovať trebárs rozdielnosť farieb. Každá farba má inú vibráciu. Záleží na každom jednotlivcovi, aké sú jeho predpoklady a ochota rozvíjať ich. Nie každý môže byť hudobným skladateľom, ale každý si môže zaspievať.

ThetaHealing® je vo svojej podstate kladenie otázok v stave pokoja do bodu „aha“ momentu a pozorovanie následnej zmeny.

Zmenou perspektívy vnímania nášho problému dochádza k liečeniu.

ZMENA EMÓCIE → ZMENA SKÚSENOSTI → LIEČENIE

Liečenie znamená vnímanie zmeny stavu vibrácie. Ako keď vnímame človeka, ktorý je vystresovaný a jeho zmenu, keď mu zrazu niečo vykúzli úsmev na tvári. To „niečo“ nám pomáha dostať sa k možnosti pozorovať zmenu. Zmenou dochádza k liečeniu. Záleží od hĺbky zranenia. Hĺbka zranenia záleží od toho, ako dlho sme zažívali nejaký emocionálny stav. Emócia je dlhodobo zažívaný pocit, ktorý sa stáva našou identitou. Okrem dlhodobosti sa vyznačuje hĺbkou. E-motion v angličtine znamená „e“ ako energia a „motion“ ako pohyb. **Emócia má schopnosť hýbať naším vnútorným prežívaním a posúvať nás vpred, brzdiť alebo vracať do minulosti. Posúvaním našej emočnej škály, meníme našu skúsenosť a tým vibráciu.** Emócie ovplyvňujú naše fyzické telo, ak ním voľne neprúdia a zostávajú v ňom zaseknuté. Známy je príklad zvieratka, ktoré v čase smrteľného nebezpečenstva stuhne. Keď prežije a nebezpečie pominie, zvieratko dostáva kŕč na vytrasenie smrteľnej agónie z tela. Človek, naopak, sťahuje do kŕča rôzne časti tela, bez toho, aby kompenzoval toto napätie uvoľnením. Ak sa naučí na uvoľnenie používať rôzne externé faktory, či už vo forme látok, ktoré ovplyvňujú psychiku, alebo vo forme ľudí či zážitkov, stráca schopnosť samoliečenia a stáva sa závislým. Stráca schopnosť byť sám sebou. **Zmena zvnútra, čiže zmena stavu našej duše, emócií a vibrácií má vplyv aj na naše fyzické telo, prispieva**

k jeho evolúcii. Opačný proces zmenou zvonka smerom dovnútra, čiže zmena tela napríklad cvičením jogy má vplyv na naše myšlienky a emócie a rovnako na dušu. Boli sme stvorení ako dýchajúce bytosti. Tak ako striedanie nádychu a výdychu je vo svojej podstate životodarné, tak je aj striedanie evolúcie a involúcie.

AKO ODHALIŤ PODSTATU PREŽÍVANIA PROBLÉMOVEJ SITUÁCIE?

Vráťme sa k tomu, čo je to „niečo", čo nám pomáha pozorovať zmenu. Je to odhalenie podstaty prežívania nejakej problémovej situácie alebo choroby. Keď človek uvidí a spozná svoje vlastné uväznenie v nejakom prežívaní z úplne inej perspektívy, než ako to videl v čase vzniku daného prežívania, dochádza k liečeniu. **Na to, aby človek zmenil perspektívu vnímania, je možné v živote využiť viacero spôsobov. Jedným z nich je dostať sa do vibrovania mozgových vĺn v hladine theta.** Túto metódu ovláda terapeut, ktorý ThetaHealing® realizuje. Všimli ste si niekedy, že keď sa jedna osoba začne napríklad smiať alebo zívať, začnú to robiť aj ostatní v jej blízkosti? Podobne sa to deje aj s vibráciou theta. **Vibrácia theta je spomalenie mozgových vĺn, ktoré umožňuje oveľa jasnejšie vnímanie, keďže rušivé elementy spôsobujúce napätie sa v tejto vibrácii nenachádzajú.**

CEZ OTÁZKY OBJAVUJEME SVOJE PRESVEDČENIA

Okrem pozorovania a aplikovania zmeny vibrácie používa ThetaHealing® otázky. Načo slúžia otázky? Spomenuli sme emócie a vlnenie našich myšlienok. Myšlienku si predstavme ako impulz alebo volant vozidla a emóciu ako vozidlo samotné, ktoré nás odvezie niekam, odkiaľ sa sami nevieme vrátiť. Iba ak zmeníme myšlienku, zmeníme tým aj emóciu. **Myšlienka spojená s emóciou, ktorá je dlhodobo zažívaná, sa stáva presvedčením a človek postupne nachádza dôkazy svojho presvedčenia v reálnom živote. V skutočnosti však zážitky a emócie nasledujú až po našich myšlienkach, resp. presvedčeniach. Nie naopak.** Na dovolenku ideme po tom, čo nám to napadlo, až po myšlienke, že tam pôjdeme, nie predtým. Mnohé z presvedčení sme získali od našich rodičov a oni od svojich, čiže od našich predkov. V tom prípade si v bežnom stave vibrovania nedokážeme ani len predstaviť, že nejaká opakujúca sa životná situácia súvisí s niečím, čo sme vlastne nezažili my sami – neboli sme pri zdroji jej vzniku. Napriek tomu, je to v našej DNA. Samotný stav theta vlnenia nám prináša pocit pokoja.
Keď však chceme zistiť príčinu vzniku presvedčenia, potrebujeme na to otázky.
A tým sa vraciame k zvedavosti.

Človek, ktorý sa dlhodobo snaží vysporiadať s nejakou situáciou bez riešenia, stráca schopnosť klásť si tie správne otázky. ThetaHealing® je vo svojej podstate kladenie otázok v stave pokoja do bodu „aha" momentu a pozorovanie následnej zmeny. Pozorovanie zmeny je veľmi dôležitou súčasťou terapie. Poznáme situácie, keď v nás prítomnosť nejakého človeka vyvolá celkom rozdielny stav ako prítomnosť niekoho iného. A tiež poznáme, že niektorí ľudia sa v prítomnosti rôznych ľudí chovajú rozdielne. Jedným z dôvodov je aj to, ako sme vnímaní druhou stranou. Ak je vnímanie druhou stranou pozitívne, cítime väčšiu sebaistotu a správame sa podľa toho. Ak sa, naopak, ocitneme v prítomnosti ľudí, ktorí nás znevažujú, je pre nás ťažké správať sa sebaisto a naša vibrácia a následne aj správanie sa menia. **Vnímať druhú stranu bez predsudkov, očakávaní a vlastných presvedčení je najväčšou liečebnou silou. Je to vlastne vnímanie človeka v jeho najčistejšej podobe tak, ako prišiel na svet.** Najprv tú silu však v sebe potrebujeme objaviť. ThetaHealing® je jeden zo spôsobov, tak pre terapeuta, ako aj pre klienta, ako túto silu, kultivovať a zušľachťovať.

Čím viac liečivej sily prinášame do našich vzťahov, tým viac prinášame rovnováhu, pokoj, lásku, zdravie a porozumenie do nášho života.

Terapia metódou
ThetaHealing®

Mgr. Margaréta Házel ● praktikanta metódy ThetaHealing®
inštruktorka Tantra jogy
mobil: 0917 797 410 ● mail: kindkoucing@gmail.com
web: https://linktr.ee/emocionalnezdravie

ZO ZÁHRADY NA STÔL

INDICKÉ THALI

ČEREŠŇOVÉ ČATNÍ

POTREBUJEME:

- 1/2 šálky odkôstkovaných čerešní
- 1/2 červenej cibule
- 2 PL sušených hrozienok
- 1 PL medu
- 1 strúčik cesnaku
- 1 PL vínneho octu
- 1 cm čerstvého zázvoru
- 1/2 ČL karí korenia
- 1/4 ČL škorice

AKO NA TO:

Očistíme cibuľu a cesnak. Všetky suroviny okrem medu a octu vložíme do nádoby mixéra a pridáme koreniny. Zmixujeme do hladka. Na záver dochutíme medom a octom.

FENIKLOVÝ ŠALÁT

POTREBUJEME:

- 1/2 čerstvého feniklu
- 10 mandlí, vopred namočených
- 1/2 ČL feniklových semiačok
- 1 PL citrónovej šťavy
- 1 ČL medu
- 1 PL vody



AKO NA TO:
Mandle namočíme na 5 až 7 hodín do vody. Fenikel nastrúhame nahrubo.
V mixéri dohladka rozmixujeme mandle (najlepšie bez šupky) s vodou, medom, citrónovou šťavou a semienkami feniklu. Všetko zmiešame, ozdobíme vňaťou z feniklu a feniklovými semienkami.

TABOULEH – ŠALÁT Z PETRŽLENU

POTREBUJEME:
- 1/2 šálky nasekanej petržlenovej vňate
- 1/2 väčšej paradajky
- šťavu z 1/2 limetky
- 1 PL panenského olivového oleja
- 1/4 šalotky
- soľ, čierne korenie

AKO NA TO:
Zeleninu nakrájame na drobné kúsky. Zmiešame s nasekanou petržlenovou vňaťou. Dochutíme šťavou z limetky, olivovým olejom, soľou a čiernym korením.

TZATZIKY

POTREBUJEME:
- 1/2 šálky namočených kešu orechov
- 1/2 stredne veľkej uhorky
- 1 strúčik cesnaku
- 2 PL olivového oleja
- 1 PL octu
- 1PL citrónovej šťavy
- soľ, korenie

AKO NA TO:
Namočené kešu orechy rozmixujeme na konzistenciu podobnú smotane.
V prípade potreby zriedime vodou. Uhorku nastrúhame na strúhadle a zmiešame s kešu smotanou. Do zmesi pridáme pretlačený cesnak a ostatné ingrediencie. Premiešame. Podľa potreby dochutíme octom, soľou a korením.

MANGO ČILI

POTREBUJEME:
- 1/2 čerstvého manga
- 1 čili papričku
- 2 PL panenského olivového oleja
- 1/2 ČL soli

AKO NA TO:
Mango a čili papričku nakrájame na drobné kúsky. Zmiešame s olejom a dosolíme.

TOFU

POTREBUJEME:
- 1/2 bieleho tofu
- sezamové semienka
- 1/2 čili papričky
- 1/2 strúčiku cesnaku
- 1 PL limetkovej šťavy
- 1 PL panenského olivového oleja
- soľ

AKO NA TO:
Rozmixujeme sezamové semienka, čili, cesnak, šťavu z limetky a panenský olivový olej. Tofu nakrájame na kocky. Pastu zmiešame s tofu a dochutíme soľou.

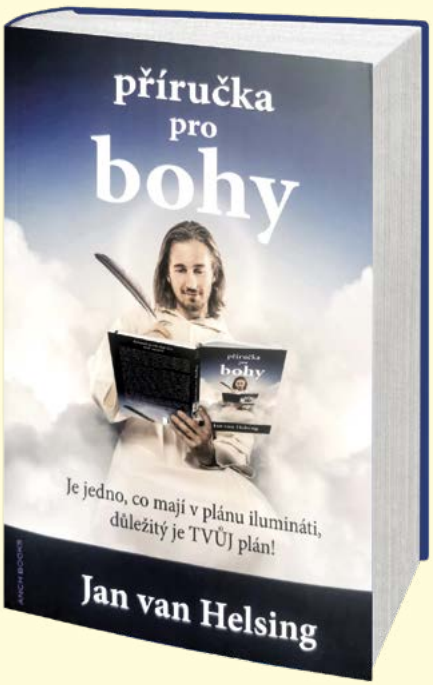


KÔPROVÁ POLIEVKA

POTREBUJEME:
- 1 veľkú uhorku
- 7 listov rímskeho šalátu
- 1 zrelé avokádo
- 1 strúčik cesnaku
- 10 kešu orechov
- 4 PL panenského olivového oleja
- 1–2 ČL morskej soli
- 3 šálky vody
- 1/2 šálky nasekaného kôpru
- šťavu z limetky
- nasekanú pažítka alebo zelená vňať z mladej cibuľky
- 1/2 ČL čierneho korenia

AKO NA TO:
Všetky suroviny mixujeme do hladkej zmesi približne 8 až 10 minút. Podávame ozdobené tenkými kolieskami uhorky a nasekaným kôprom.

text_ Peter Verček



• Jan van Helsing

PRÍRUČKA PRE BOHOV

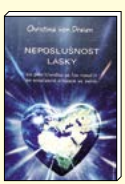
JE JEDNO, ČO MAJÚ V PLÁNE ILUMINÁTI, DÔLEŽITÝ JE TVOJ PLÁN!

ANCH BOOKS | 2022

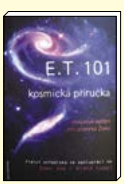
„Sme tvoritelia a mali by sme konečne začať činorodo tvoriť svoju realitu – čo je práve to, z čoho iluminláti majú strach.“

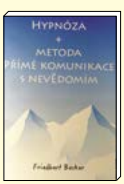
Van Helsing v sérii rozhovorov spoločne s jasnovidným Johannesom nahliada na dianie vo svete v ostatných rokoch a obaja sa zamýšľajú nad tým, čo nás tieto udalosti naučili a aké poznanie nám priniesli. Do akej miery ovláda ľudí pri rozhodovaní vlastný strach? Čím a ako sú ovplyvňovaní? Aké tajomstvá si nosíme v sebe a prečo sa ich „mocní tohto sveta“ boja natoľko, že zavádzajú neustále nové nástroje cenzúry a falošnej propagandy? Hoci odpovede na tieto otázky nie sú jednoduché a niekedy ani jednoznačné, pre nás samotných je nevyhnutné, aby sme začali toto nepoznané v sebe hľadať a nachádzať. Naším poslaním je osloviť ostatné duše na planéte, aby pochopili, že je v nás sila, ktorá nás chce a musí prebudiť, pretože je naším osudom – nastolí spravodlivosť Stvoriteľa, odhalí, kto v skutočnosti sme a dokáže, že sme deti hodné svojho Otca. Vybudujme spoločne atmosféru zmeny, ktorá nám umožní vnútorný rozvoj, dodá nám odvahu a urobí z nás „malých“ Bohov! Nezabudnime na to, kým sme boli, než sme vstúpili do tohto tela. Aj táto kniha nám k tomu môže dopomôcť.

Vo vydavateľstve Anch Books vyšli aj tieto zaujímavé tituly:



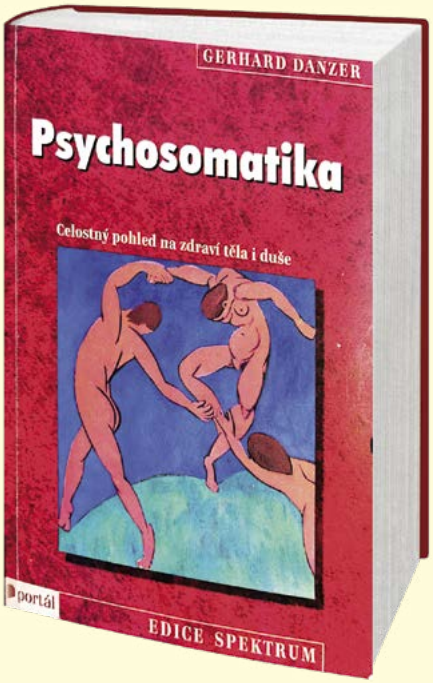












• Gerhard Danzer

PSYCHOSOMATIKA

CELOSTNÝ POHĽAD NA ZDRAVIE TELA I DUŠE

Portál | 2010

Psychosomatika je „in“! Laici aj odborníci si radi berú toto slovo do úst vždy, keď majú byť prekonané medzery takzvanej klasickej medicíny a zároveň formulované modely a koncepty „celostnej“ alebo „integrovanej“ lekárskej vedy.

Očividný vzťah medzi fyzickým telom a psychikou človeka sú odjakživa predmetom skúmania, tak v laických, ako i v odborných kruhoch. Dnes je psychosomatický náhľad prítomný v celej škále praktických medicínskych odborov, ktoré s ním efektívne pracujú.
Danzer prináša na túto problematiku pomerne ucelený pohľad, počnúc históriou a vývojom jednotlivých teoretických prístupov, cez analýzy klasických psychosomatických ochorení až po užitočné príklady z histórie a literatúry. Psychosomatika úspešne prešla integráciou do mnohých oblastí klasickej medicíny. Táto integrácia je žiadúca a cenná, pretože týmto spôsobom myšlienky a modely hlbinnej psychológie, antropológie, filozofie a mnohých iných vied vstupujú do medicíny, kde môžu prispievať k dlhodobému procesu prechodu k „osobnej lekárskej starostlivosti“. Hoci tým dochádza k „obetovaniu“ časti duchovných, umeleckých a filozofických aspektov, psychosomatika má naďalej svoj pôvab a nárok na ľudskosť. Mnoho našich telesných a psychických chorôb vzniká, keď sa na dlhšiu dobu odmlčíme a nerealizujeme náš život rozprávaním a vo vzťahoch. O čom nie je možné hovoriť, to sa prejaví v chorobe. A o tom je potrebné hovoriť.