



Vaše soukromá TERAPIE

OSLOVILI JSME TŘI ŽENY, KTERÉ VÁM DODAJÍ ENERGIÍ A ZHARMONIZUJÍ NEJEN VAŠE TĚLO A MYSL, ALE I BYT ČI KANCELÁŘ.

Text: Iveta Vařečková

AEROJÓGA

Tereza Novotná (25)
LEKTORKA

O co jde: Relaxační jóga, která přišla z USA, se cvičí v houpačce, která je připevněna ke stropu a má nosnost až 300 kilogramů. Během lekce dochází k maximálnímu uvolnění zad a krční páteře. Houpaivé pohyby působí relaxačně a obrácené pozice, kdy jste hlavou dolů, vedou ke zmírnění otoků, vrásek, zlepšení paměti a odstranění únavy. Nedoporučuje se lidem s vysokým tlakem, nemocným srdcem, v těhotenství a během menstruace.

První krok: Začíná se s jednoduchými cviky, kdy je síť jen kousek nad zemí. V obrácených pozicích zůstáváte chvíli a navíc s asistencí lektora. Postupně se síť zvedá až do výše pasu a v obrácených pozicích lze setrvat i několik minut.

Cena: 180 Kč/lekce, vstupní balíček 360 Kč/3 lekce

Kde: Dům jógy Praha (www.dum-jogy.cz)

Příběh Terezy: Začínala jsem jako lektorka hathajógy, ale až aerójoga mi pomohla od chronických bolestí zad. Pracuji také jako fyzioterapeutka, a často ji doručuji svým pacientům jako ideální cvičení pro uvolnění páteře. Výhodou aerójogy je, že obsahuje jak relaxační, tak posilovací část.

Tipy na získání energie

• Lekce začíná pranayamou, což je hluboké dýchání, kdy se naplno využívá kapacita plic, což zlepšuje okysličení krve, tím i celého těla a dodává mu energii.

• Během lekce zažíváte uvolňující stav beztlíže. Houpaání navíc podle výzkumů stimuluje centrum rovnováhy, které poté do těla uvolňuje látky zodpovědné za pocit pohody a vnitřního klidu.

Foto: Marek Musil, styling: Ruth Šaríská, make-up: Kristýna Hrdličková, produkce: Michael Sokol, Za poskytnutí prostor: Focení děkujeme hotelu The Grand Mark Prague

TRADIČNÍ ČÍNSKÁ MEDICÍNA

Dagmar Komárková (45)
VEDOUČÍ KLINIKY INSPIRITA

O co jde: Celostní léčebný systém starý tisíce let se opírá o pět pilířů – akupunkturu, bylinnou terapii, masáž Tuina, energetické cvičení čchi-kung a dietetiku. Soustředí se nejen na problém, se kterým klient přichází, ale i na vazby organismu k okolí. Lidé pomocí čínské medicíny dnes řeší únavu, deprese, neplodnost, problémy pohybového aparátu a alergie.

První krok: Vstupní vyšetření trvá dvě hodiny, kdy odborník projde s klientem podrobný dotazník, následně mu zkontroluje jazyk a pulz (kde pozná, jaké energetické dráhy jsou narušené).

Cena: 1500 Kč/vstupní vyšetření, 800 Kč/kontrolní akupunktura

Kde: Klinika čínské medicíny Inspirita, Praha 8 (www.inspirita.cz)

Příběh Dagmar: Pocházím z lékařské rodiny a sama jsem po promoci pracovala jako internistka. Po narození dcery jsem si však uvědomila, že nechci používat klasické léky, a čínská medicína mi podala pomocnou ruku. Nešlo však v práci předepisovat lidem antibiotika a doma využívat přírodní metody léčby, proto jsem v roce 2008 západní lékařství opustila a založila kliniku Inspirita.

Tipy na získání energie

• Podzimní detoxikace je skvělou přípravou na zimní období, kdy v přírodě začíná převažovat jinová aktivita nad jangovou. Člověk by



měl proto cíleně začít zpomalovat a mnohem více odpočívat.

• Čínská medicína mluví o syrovém jídle jako o studeném, proto je v chladnějším období lepší konzumovat tepelně upravenou stravu. Energeticky úžasně nabíjí teplá kaše ke snídani.

• Lidé, kteří jsou vyčerpaní, mají často oslabenou dráhu sleziny a ledvin, což se dá stimulovat pomocí akupunktury. Pomáhají i bylinky a další metody čínské medicíny, vždy je to ale individuální cesta.

ČÍNSKÁ MEDICÍNA VNÍMÁ SYROVÉ JÍDLO JAKO STUDENÉ, PROTO JE V CHLADNÝCH DNECH LEPŠÍ JÍST TEPELNĚ UPRAVENOU STRAVU.



ROSTLINY S OSTRÝMI LISTY, JAKO JE JUKA, NEBO FÍKUS, SE HODÍ SPÍŠ DO KANCELÁŘE NEŽ DO LOŽNICE.

FENG-ŠUEJ

Iva Matyášová (50)

KONZULTANTKA A LEKTORKA

O co jde: Tradiční čínská nauka o tvorbě harmonie prostoru a o příznivém vlivu místa na náš život. Nabízí možnost, jak v bytě, kanceláři či v zahradě nastolit rovnováhu a pozitivní energii pomocí nerušeného proudění energie čchi.

První krok: S feng-šuej se dá pracovat již při tvorbě projektu. Pomoci prostoru se dá, i když už bydlíte a necítíte se doma dobře, špatně se vám spí nebo vás či vaše blízké trápí zdraví. U domu či bytu je potřeba zkontrolovat půdorys a najít střed, který má vliv na všechny oblasti našeho života.

Cena: od 800 Kč (konzultace nad projektem)

Kde: www.fengshuiplus.cz

Příběh Ivy: Ještě před deseti lety jsem pracovala v realitách. Došla jsem však do bodu, kdy mi nestačilo jen vydělávat peníze. Chtěla jsem lidem říkat pravdu, přestat nedostatky schovávat, ale naopak je vynést na světlo a pracovat na nich. Jako první jsem změnila svoje bydlení, což pozitivně ovlivnilo moje zdraví a motivovalo mě to pomoci i ostatním.

Tipy na získání energie

■ Na podzim podporují energii zemité barvy – hnědá, oranžová či příjemně žlutá, proto se doporučuje vyzdobit si v těchto odstínech bydlení a zaměřit se na tyto tóny i při výběru oblečení.

■ Oheň v podobě krbu či svíček nám pomáhají jít do klidu, ze kterého lze čerpat energii. Sílu naopak ubírají tmavé prostory, vrzající dveře, vybledlé či popraskané doplňky a vystavené dekorace z minulého ročního období.

■ Dobrý spánek v ložnici či dětském pokoji zajistí květiny s jemnými, spíše zakulacenými lístky. Rostliny s ostrými listy, jako je juka, dracéna nebo fikus, se hodí spíš do obývacího pokoje k televizi nebo do kanceláře. |