

Získejte rovnováhu těla, mysli, duše a ducha

Daniela Lojková



psychologie pro každého

**CESTA K NOVÉMU ŽIVOTNÍMU STYLU
PŘIJETÍ SEBE SAMA
DUŠEVNÍ A TĚLESNÉ ZDRAVÍ
KOMPLEXNÍ PROGRAM PRO KAŽDÉHO**

O autorce

Bc. Daniela Lojková působí jako kouč životního stylu, poradce výživy a osobní trenér, od roku 2002 se věnuje privátní klientele. Je autorkou programu *Trénink těla, mysli, duše, ducha* vedoucího k duševní i tělesné rovnováze, osobnímu a duchovnímu rozvoji. Vyučuje na VŠTVS Palestra obor wellness a výživa. Je aktivní propagátorkou zdravého životního stylu. V současné době působí v kanadském Vancouveru.



Získejte rovnováhu těla, mysli, duše a ducha

Daniela Lojková



GRADA Publishing

Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude trestně stíháno.

Bc. Daniela Lojková

ZÍSKEJTE ROVNOVÁHU TĚLA, MYSLI, DUŠE A DUCHA

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
tel.: +420 234 264 401, fax: +420 234 264 400
www.grada.cz
jako svou 4650. publikaci

Recenze MUDr. Josef Čermák

Foto Tomáš Beran, Martin Slavík
Perokresby David Lisý
Odpovědná redaktorka Helena Varšavská
Sazba a zlom Milan Vokál
Zpracování obálky Daniela Eftimiadisová
Počet stran 152
Vydání 1., 2012

Vytiskla Tiskárna PROTISK, s.r.o., České Budějovice

© Grada Publishing, a.s, 2012
Cover Photo © fotobanka Allphoto

ISBN 978-80-247-2268-9 (tištěná verze)

ISBN 978-80-247-7608-8 (elektronická verze ve formátu PDF)

OBSAH

Než začnete číst.	8
Jak pracovat s knihou	10

KNIHA 1. BUĎTE (ŽIJTE) WELLNESS

I. Kým jsme	12
II. Wellness životní filozofie	13
Původ wellness	14
Wellness centra	15
III. Soulad těla – mysli – duše – ducha	16
Duše	17
Mysl	21
Duch	23
Tělo	25
IV. Trénink těla – mysli – duše – ducha (TTMDD)	26
Úvodem	26
Trénink těla – mysli – duše – ducha (TTMDD)	26
Návod k použití TTMDD – praxe	32
V. Dveře jsou otevřené – vítám vás	67
Máte vše, co na cestu potřebujete	67
Kouzelné věty	67
Závěr	69

KNIHA 2.

POHYB, VÝŽIVA, REGENERACE A RELAXACE

I. Výživa	72
Úvod do zdravé výživy	72
Zdravá výživa v praxi	75
Přínos zdravé – živé výživy	75
Zásady skladby výživy	80
Proč „živé“ potraviny?	88
Očištění organismu výživou	95
Alternativní postupy ve výživě	101
Výživové směry	103
Výživové styly	106
Příklady jídelníčků	115
II. Pohyb	122
Co je tělesná zdatnost	122
Trojkombinace pro fyzickou zdatnost	124
Jak vybrat to pravé cvičení	127
Jak začít cvičit sám/sama	129
Příklady tréninkového plánu	132
Pohybové aktivity pro rizikové skupiny	134
Tepová frekvence	136
Kompenzace	137
III. Relaxace	139
Bdění	139
Autogenní trénink	141
IV. Regenerace	144
Strečink – protahování	144
Masáž	146
Vodní, světelné, tepelné procedury	147
Spánek	147
Dodatek ke knize	148

Literatura	149
Jaký přínos vnímá Vladimíra Boháčová	150
Jaký přínos vnímá Michal Hrubý	151
Jaký přínos vnímá Ivana Chýlková	152

NEŽ ZAČNETE ČÍST

Jak se stalo, že jsem napsala knihu?

I když jsem o napsání této knihy byla požádána již před několika roky, ten pravý čas přišel až teď. Tenkrát jsem sice byla přesvědčená, že mám co předávat, měla jsem mnoho informací, zkušeností, odtrénovaných hodin, sepsaných jídelníčků, vydaných článků, zajímalo mě fyzicky, duchovno, duševno, zaznamenávala jsem velký úspěch a ohlas na svoji metodu a postupy. Ale byla jsem natolik polapená prací, že jsem se neuměla zastavit, zklidnit a formulovat myšlenky. Bylo to období, ve kterém jsem všechen svůj čas a energii věnovala klientům a jejich problémům. Neuvedomovala jsem si, že jdu za hranice svého zdraví a možností. Místo abych řekla NE práci, říkala jsem ho sobě, své rodině. Toto nastavení logicky vyústilo do vyčerpání, nemoci a neúspěchu v práci i soukromí. Do stejného stavu, ze kterého jsem pomáhala klientům. Přestože mi několik přátel říkalo, že nejdu dobrou cestou, že dělám chybu, neslyšela jsem je, anebo nechtěla slyšet. A tak se stalo, že ke mně promluvil sám Život, a to řečí, respektive formou, které jsem chtě nechtě rozumět musela. Slyšela jsem, jak říká: „Kážeš vodu, ale sama piješ víno!“ Ano, kázala jsem o rovnováze na všech úrovních, ale sama jsem žila od rána do noci prací. Byla to nemoc, kterou ke mně Život promluvil. Přišla jako blesk z čistého nebe, ale zasáhla do černého. Probudila jsem se, otevřela oči a uvědomila si, že dokud si nespořádám vlastní život, nemůžu pomáhat druhým. Vzala jsem si čas, abych si v sobě „uklidila“ a změnila životní styl.

Tenkrát jsem ani v nejmenším netušila, jak dlouhý a velký osobní úklid mě čeká. Byly chvíle, kdy jsem si říkala: Kdy už to skončí? Už nemůžu!

Dnes jsem si jistá, že všechno, čím jsem procházela a procházím, bylo a je v naprostém pořádku. Za vše, co se v našem životě odehrává, máme zodpovědnost jen my sami. Roky jsem létala v oblacích, ale neměla jsem tušení, co se děje na zemi. Tolikrát mě život varoval, tolikrát měl vztyčený prst, tolik lidí posílal se vzkazem „zvolni“, ale já jen mávla rukou.

Fascinuje mě, jak nás život vede přesně těmi cestami, na kterých získáváme pro svůj pokrok potřebné zkušenosti, postupně nahlížíme do nejruznějších uzamčených komnat. Nabízí nám stále nové a nové způsoby, jak



nás popostrčit kupředu, ale i zastavit a říct „tak takhle už ne!“. Přesně ví, jak a prostřednictvím koho a čeho k nám promlouvat, abychom poslouchali. Posílá nám „učební materiál“ a učitele, nejrůznější nádherné i smutné situace, osoby, události, tak abychom se museli stále dívat pravdě do očí, odhazovat nánosy EGA, emocí, naučených postupů a nekonečného toku myšlenek.

I mně dal čas a podmínky nasbírat zkušenosti, a také mi dal čas a podmínky, kdy je bylo možné v naprosté nečinnosti, upoutaná na lůžko, zpracovat. Ať se vám to zdá nadnesené či nenormální, já vnímám tuto zkušenost jako dárek. Měla jsem volbu: litovat se, anebo najít a začít žít cestu, kterou lze uvést tělo, mysl, duši a ducha do souladu v realitě, nikoliv v teorii. Já věřím, že jsem ji našla. Stále po ní jdu, někdy jdu zkratkou, jindy trním, ale mám víru, a proto jsem dnes a denně na cestě. Cítím, jak se měním, a tím i moje okolí včetně rodiny a přátel, zesiluje moje intuice, klid, víra, sebedůvěra, láska, je toho tolik ke jmenování.

Teprve teď je správný čas na formulaci mých myšlenek, zkušeností a jejich přenesení v uchopitelné formě do této knihy. Jsem přesvědčená, že mnoha lidem tato kniha přispěje ke zkvalitnění života, že je inspiruje a podporí. A také nepochybuji o tom, že budou i lidé, které vůbec neosloví. Tak to prostě je. Každý jsme někde jinde a na něco jiného připravený. Je-li žák připraven, učitel se najde.

Kdybych tuto knihu napsala před touto zkušeností, neměla by význam. Nepřinesla by vám nic víc než slovník cizích slov. Nedala by vám souvislosti. Hlava patří do oblak, ale nohy, ty musí stát pevně na zemi.

Vyprávím vám to proto, že možná i vy stojíte na křižovatce a nevíte, kam odbočit. Možná i vy máte zavázané oči a klapky na uších nebo hledáte někoho, kdo vám ukáže prostředky a směr. Tímto úvodem vám chci říct, že můžete být šťastní a zdraví už právě teď. A to skrze uvědomění si – rozpomenutí se, **kým jste**. Jedním z prostředků je otevřené srdce. Budete-li se uzavírat, pak neuvidíte, co všechno vám život nabízí.

Já mám stejně tak jako každý možnost volby, mohu si svoje poznání nechat pro sebe. Ale co tím získám? Anebo se vám ho pokusím zprostředkovat a tím obohatím jak vás, tak sebe. Pokud teď této spojitosti úplně nerozumíte, pusťte se do čtení, protože s každou stránkou budete chápat víc a víc. To, **kým jste**, lásku, energii, stav bytí, se nesnažte uchopit, logicky vysvětlit, rozumově chápat. Tento stav můžete poznat jen v přítomném oka-

mžiku, kdy zastavíte tok myšlenek a získáte kontrolu nad egem a emocemi. Jak na to, se dozvíte v této knize.

Život je nádherný a já mu děkuji, že se mnou má trpělivost. Jsem člověk, který věří na duchovní pomocníky, na anděly, skřítky a víly, vesmírné, světelné, sluneční bytosti, energii, jednotu bytí, moc myšlenky a lásky... A proto děkuji, že mi pomohli a pomáhají. Děkuji všem a všemu, co mě inspirovalo a obohatilo. Myslím teď na mnoho osob, ale i na zvířata, přírodu, život, Vesmír.

V neposlední řadě děkuji vám všem, kteří jste mi pomohli s touto knihou. Děkuji za příspěvky, obrázky, názory, postřehy, finální úpravy.

JAK PRACOVAT S KNIHOU

Kniha je manuálem k sestavení nového životního stylu a jeho okamžité aplikaci do života. Úmyslem je vše provést „jednoduše, rychle a radostně“. Zcela záměrně je tedy na první místo zařazená zábavná praktická část a až na druhé teoretická, která tuto pozici zaujímá, aby nenarušovala metodiku a v praxi ověřené funkční postupy.

V úvodu praktické části je vysvětlená **filozofie wellness** a žití v souladu s přírodou, jsou objasněny souvislosti a jednotlivé pojmy. Na úvod pak plynule navazuje program *Trénink těla, mysli, duše, ducha ve 12 krocích* (dále TTMD), který učí, jak nový životní styl sestavit a převést do života. Tomu napomáhají motta, hesla a cvičení vztahující se ke konkrétním kapitolám a oblastem.

Druhá část se věnuje teorii o zdravém pohybu, výživě, relaxaci a regeneraci z pohledu wellness filozofie.



Rada: Při čtení nezapomínejte na fakt, že každý je jedinečný, každému prospívá něco jiného a každý má možnost volby. Z této knihy si vezměte jen tolik, kolik je pro vás prospěšné a inspirující. Buďte sami sebou a poslouchajte svou intuici, hlas svého ducha.

KNIHA 1.

BUĎTE (ŽIJTE) WELLNESS

I. KÝM JSME

**„Nechme zemřít, co zemřít má,
abychom se mohli stát tím, kým jsme.“**

Roky mi trvalo, než jsem si uvědomila, co tato moudrost znamená. Tenkrát jsem v první řadě pochopila, že uvědomit si není jen „rozumět“, ale „prožít“. A prožít znamená být alespoň na okamžik v absolutním splnutí celé bytosti, každé buňky s vibrací energie pravdy.

Až po té, co jsem poznala hloubku této moudrosti, dokázala jsem si odpovédět na otázku, co je to TO, co všichni kolem sebe neustále hledáme. Hledáme sami sebe, chceme vědět, „kým jsme“. Ovšem pokud nebudeme hledat v sobě, nikdy TO nenajdeme.

S informací a vědomím o tom, „kým jsme“, se na tento svět rodíme. Víme to ještě v okamžiku narození, ale přesně od té chvíle, od spatření světla světa se toto naše čisté vědomí a bytí zahaluje do oblak nánosů, názorů, návyků, konvencí..., až jsme natolik obaleni, že ztratíme kontakt se svým pravým Já a to, „kým jsme“, pomalu zapomínáme.

Chceme-li se rozpomenout, pak musíme změnit současný způsob života, nechat zemřít vše falešné, nepravdivé, všemi dostupnými prostředky trpělivě rozpouštět tyto nánosy, dokud opět nespatriíme, kým skutečně jsme.

Všichni od přírody přesně víme, kým jsme, co máme udělat, jak se zachovat, jak žít s lehkostí bytí ve zdraví a spokojenosti. Bohužel, vinou působení mnoha faktorů tuto přirozenost ztrácíme. Jsme odchýleni ze svého středu „mimo náš dům“, který nám poskytuje jistotu, stabilitu a ochranu. Tím se snadno dostáváme do situace, kdy si nejsme jistí, pochybujeme, váháme, bojíme se špatné volby, necítíme se ve své kůži. Jsme lehce zmanipulovatelní. Přestáváme žít svůj vlastní život, tápeme, jsme smutní, nemocní a zoufalí. Jednou z cest, která nás dovede k nalezení svého středu, stability, svého JÁ, své přirozenosti, lásky a důvěry v sebe sama, je úprava životního stylu.

Vhodnou metodou může být **wellness**, které je prostředkem k uzdravení těla, mysli i duše. Ale není jedinou cestou. Kolik je filozofií, učení a lidí, tolik je cest.

II. WELLNESS ŽIVOTNÍ FILOZOFIE

**„Dobré bytí můžete žít v každém okamžiku,
ne jen ponoření do bylinkové lázně.“**

Z hlediska zdravotního i sociálního je wellness důležitý pojem, ovlivňující jednotlivce i celé generace. A proto je velmi důležité jeho význam a přínos správně chápat i vykládat.

Wellness je novodobé pojmenování životní filozofie, kterou lidstvo zná od samého počátku. Jde o žití v souladu s vesmírnými, resp. přírodními principy – zákony, jejichž základem je jednota, rovnováha a harmonie. Respektujeme-li tyto zákony a uvědomujeme-li si jejich podstatu a vliv na veškeré bytí, můžeme mluvit o životní filozofii. Vnímáme vzájemnou propojenost a ovlivnitelnost roviny těla, mysli, ducha a duše, stejně tak vnějšího a vnitřního prostředí člověka. Je nám zřejmý fakt, že je velmi mnoho vnějších i vnitřních podnětů, které nás ovlivňují, a tím více či méně vyvádějí z rovnováhy na všech úrovních bytí. Dbáme na svůj životní styl, jehož prostřednictvím usilujeme o znovunastolení a udržení rovnovážného stavu na psychické i fyzické úrovni. Ohlížíme se na své okolí, přírodu, zvířata, celý vesmír. A to je možné, jen pokud si uvědomíme vzájemnou synergii, prolínání a ovlivnění energií.

Wellness je možné definovat jako životní filozofii, životní styl, jehož veškeré kroky, činy vedou k dosažení a udržení harmonie těla, mysli, duše, ducha, dobrému bytí, stavu radosti a štěstí, uvědomění si jednoty a toho, kým jsme. Životní styl, který zahrnuje dlouhodobou soustavnou práci sám/a na sobě, osobní růst, učení se řádu, disciplíně, bdělosti, pozornosti, žití v přítomném okamžiku ve všech oblastech života.

Základem wellness je holistický, komplexní přístup aplikovaný ve zdravé míře, s vědomím, že každý je samostatný jedinec a každému prospívá něco jiného, na základě jeho aktuálního stavu. Klademe důraz na kontakt s přírodou, která nám dává pocit klidu, prostoru, využíváme její zdroje a suroviny,

učíme se od ní. Vracíme se ke svému Já, tj. ke svému středu, tedy ke své vnitřní moudrosti. Podporujeme uvědomění, rozvíjíme lásku, sebelásku, sebejistotu, žití v přítomnosti bez strachu z budoucnosti, břemen minulosti, od čehož nás za běžných okolností vzdalují – odvádějí starosti běžného dne, stres, spěch, únava, nemoci, chemie, technika, média apod. Důsledky lze vnímat na jedincích, skupinách, masách, osobách různého věku, na kvalitě života, zvířatech, stavu přírody a celé naší planety. Instinkt a pocit nedostatku nás vede k potřebě uvést vše do normálu, tj. do rovnováhy.

Ve wellness používáme k harmonizaci různé metody a techniky podporující oblast těla, mysli, duše i ducha, kam patří pohyb, výživa, relaxace, regenerace, hygiena, vzdělávání, zábava, filozofie, víra, kultura, sociologie, ekologie, příroda apod.

Není správné pod pojmem wellness hledat pouze budovu naplněnou saunami, bazény, tělocvičnami a masážemi. Ani si při čtení slov duše a duch v barvách představovat čarování, sektu a nadpřirozeno.

Wellness se zdá pro mnohé zpočátku hůře uchopitelné, protože nenabízí pouze jeden návod, ale každý si sám podle univerzálních pravidel hledá to, co jemu samotnému nejvíce prospívá. Vše ve wellness filozofii, respektive žití v souladu s přírodou, je odůvodnitelné a vysvětlitelné a je to jen otázka otevření se novým informacím, možnostem a novému způsobu myšlení.



Rada: Čtyři základní pojmy – tělo, mysl, duše, duch, na kterých je postavena tato kniha a program TTMD, jsou blíže vysvětlené v dalším textu. Je namístě upozornění, že právě tyto pojmy mohou být a také jsou vykládány různě, záleží na konkrétním učení, filozofii, víře a kultuře.

PŮVOD WELLNESS

Název *wellness* vznikl v šedesátých letech minulého století v USA, kde začala výrazně stoupat nemocnost a s tím spojené náklady na zdravotní péči. Odborníci stáli před úkolem najít způsob, jak tento nárůst zastavit a pomalu snižovat. Mezi první, kteří našli řešení, patřil americký lékař **H. L. Duun**, který se podílel na zavedení nového životního stylu věnovaného péči o fyzické i psychické zdraví s názvem **wellness**. Složeno ze slov *well-being* a *fitness*. V rámci wellness se postupně začaly realizo-

vat nejrůznější komplexní programy pro snížení stresu, zlepšení kondice, ozdravení výživy, trávení volného času, vzdělávání. Mnoho z těchto programů bylo dotováno.

Ovšem počátky wellness, lázeňství, zdravého životního stylu, přírodní léčby a podpory zdraví sahají až do doby okolo 1 500 let př. n. l. Již v Indii se využívalo léčebných metod ájurvédy, mladší jsou metody Egypťanů, Babyloňanů, velký rozvoj nastal v době antického Řecka a Říma. Bohužel s nástupem křesťanství byly jednostranně vyzdviženy duch a duše a péče o tělo byla na dlouhou dobu potlačena.

WELLNESS CENTRA

Wellness centrem označujeme místo, kde jsou nám poskytovány komplexní služby v souladu s životním stylem wellness – zde dostává prostor i péči tělo, mysl, duše i duch. Zde se na základě možnosti volby a výběru učíme nejrůznější metody, jak jít správnou cestou a ozdravit svůj život. Wellness centrum, které oprávněně nese tento název, spíše než na kvantitu hledí na kvalitu, komplexnost, celkovou atmosféru prostředí, osobní přístup a odbornost personálu, který žije v souladu s tímto životním stylem. Takové centrum má celkový dlouhodobý pozitivní vliv a přínos pro klienta.

Často dochází k mylnému užívání názvu „wellness centrum“ u doplňkových služeb různých ubytovacích a hotelových zařízení, kde je nabízena jedna procedura, např. sauna nebo masáž, bez návaznosti na další aktivity či filozofii wellness.