

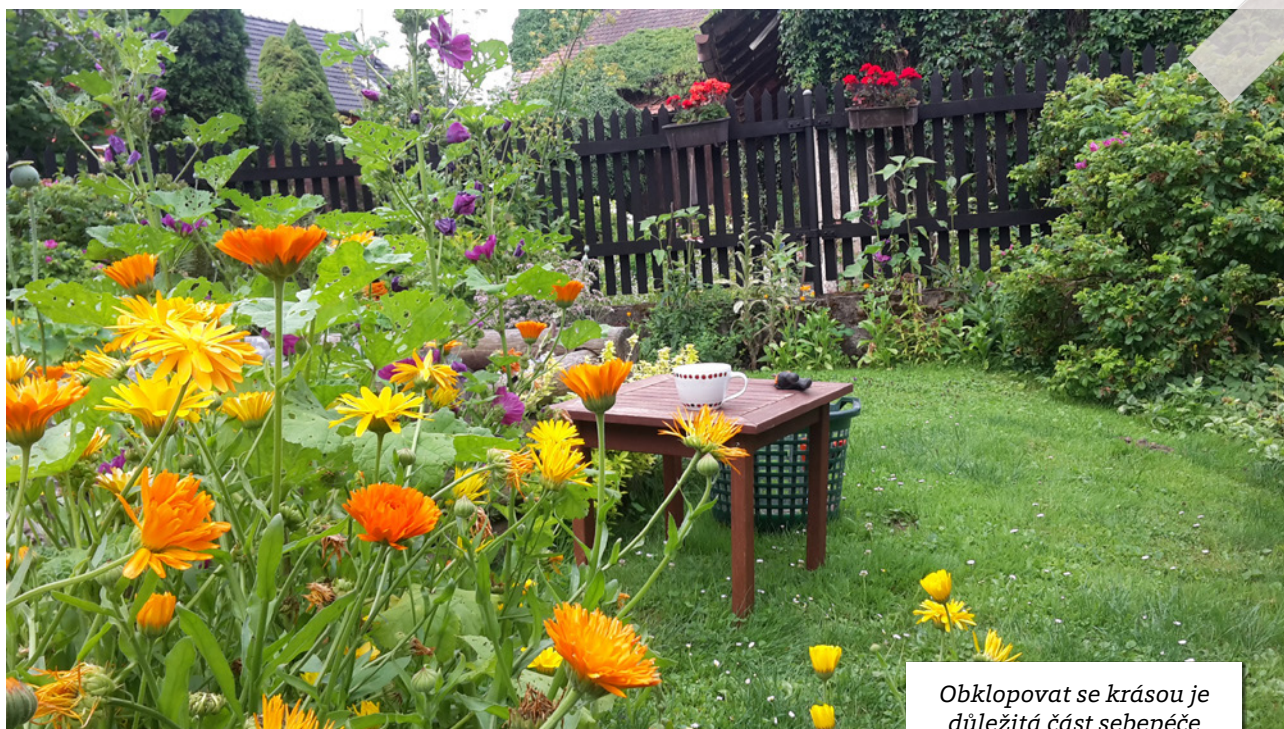
Cestou přírody zpátky k sobě...

Léta



TEXT: Barbora Hernychová
FOTO: archiv Bány, Lenka Šuveríková, Kateřina Šidláková

Každý rok začátkem léta mám pocit, že si tu jeho sílu potřebuji načerpat do svého pomyslného rezervoáru na „horší časy“, aby pak v zimě bylo z čeho brát. Letní dlouhé teplé dny mi přinášejí obrovský příval energie, podporují mou akčnost a nenechají mě v klidu doma. A tak jsem mnohem více venku než uvnitř, dobívám si své pomyslné „baterky“ a nechávám tím vším voňavým, čerstvým, barevným a krásným o sebe důkladně pečovat.



Obklopovat se krásou je důležitá část sebepečení o vlastní psychiku.



V klidu a tichu přírody slyšíme lépe svůj vnitřní hlas.

Podle vědců je prý už jen samotný pobyt venku mezi stromy, aniž děláme cokoli dalšího, léčivý a má terapeutické účinky. A to jak pro naši mysl, tak pro naše tělo. Díky tzv. terpenům a fytoncidům, přírodním látkám, které se přirozeně ze stromů uvolňují, je stimulován náš imunitní systém. Tyto látky, které stromy produkují jako komunikační prostředek a na vlastní ochranu a obranu, působí na naše tělo protizánětlivě, dezinfikují dýchací cesty, posilují oběhovou soustavu. Rakouský biolog a spisovatel Clemens Arvay říká: „Pokud strávíme jeden den v lese, budeme mít v krvi o 40 procent více bílých krvinek, buněk označovaných jako tzv. nature killers (buňky přirozeného zabíjení), které nás chrání a bojují proti virům, infekcím a nádorům.“

Současně příroda přináší přirozený klid a prostor na srovnání myšlenek. V přírodě si uvědomuji, co by v hluku a ruchu města zůstalo ukryto, do přírody si chodím pro odpovědi na své otázky a propojit se sama se sebou.

Pár tipů na letní přírodní rituálky a aktivity pro zdravou mysl a tělo přináším i vám.

*„Máš-li špatnou náladu, jdi se projít ven.“
Hippokrates*

1. OBJEVTE SVOJE ZDROJE

Toulky přírodou jsou skvělou příležitostí ke kladení otázek a nalézání odpovědí. Vydejte se na procházku

a přemýšlejte o tom, co vám v životě dává potřebnou sílu a energii. Co jsou vaše zdroje? Kam si chodíte nabít baterky? Jsou dny, kdy se cítíme bez energie a všechno je špatně. Mějte seznam svých „zdrojů síly“, činností, míst, věcí, které energii umí dodat, kdy je vám dobře. Dopřávejte si je, jak jen potřebujete.

Pro mě je to například právě pobyt venku, procházky lesem, práce na zahradě, péče o květiny a lavička, kde si dám šálek dobrého černého čaje. Nikdy nepodceňujte čas pro sebe samotné. Na prvním místě v péči a pozornosti stojíte vždy vy. Lidem kolem sebe i svým projektům pomůžete nejlépe, když začnete péči o sebe samotné.



Starat se o kus vlastní půdy je pro mě velkým zdrojem energie.

Putování krajinou přináší velký nadhled nad vlastním životem.



2. LETNÍ PUTOVÁNÍ

Čím jsem starší, tím více a hlouběji objevuji kouzlo putování, kdy si zabalím na záda to nejnужnější a vydávám se na cesty.

Pokud nejste zvyklí chodit sami přírodou a přespávat pod širým nebem, začněte krátkými výlety. Jde o to dopřát si čas, ticho a prostor pro sebe. Nespěchat z místa A do místa B, nemít cíl v podobě turistické atrakce, ale naopak bloumat a jít tam, kam vás srdce intuitivně vede. Cestou mějte otevřené oči i mysl, vnímejte, co upoutává vaši pozornost, zastavte se na místech, která vás něčím oslovují. Pozorujte a naslouchejte. Po čase si uvědomíte, že příroda s vámi hovoří a vy se můžete mnohé dovědět. Při tomto odtržení od každodenní reality se zotaví vaše smysly, zjemní se vnímání a vy získáte na svůj život úplně jiný úhel pohledu.

Pravidelná zastavení, zklidnění a uvědomění si pocitů ve svém těle jako součást vnitřní psychohygieny.



Jak říká americký psycholog Bill Plotkin: „*Inspiraci a vizi se musíme naučit hledat mimo náš běžný civilizovaný svět, je třeba se znovu vydat na putování do vnitřní a vnější divočiny. Když se uzavřeme do měst a vesnic, do civilizovaného světa, ztrácíme kontakt se svou pravou podstatou, s přirozeností a svojí duší.*“

3. CHVÍLE ZASTAVENÍ S OTÁZKOU: *Co si právě přeje moje tělo?*

Zastavte se během procházky na nějakém pěkném klidném místě a věnujte pozornost svému tělu. Prozkoumejte svoje tělo a zeptejte se ho, jak mu je. Co by právě v tuto chvíli potřebovalo. Pociťujete někde napětí, bolest, zatuhlost, potřebujete se protáhnout, pohladit, odpočinout si, nebo naopak vaše tělo touží po více pohybu, běhu... Dopřejte si to. Komunikujte se svým tělem.

Během všedních pracovních dnů často nemáme ani chvilku na zastavení a uvědomění si, jak nám vlastně je. Zařadte si do života takové svoje malé chvílky a denně se ptejte svého těla. Tohle cvičení nám pomáhá uvolnit, poznat lépe své tělo a najít si k němu cestu. Při pravidelném trénování odstraňuje zatuhlost a napětí, probouzí naše tělesné reakce a vede k intenzivnějším životním i intimním prožitkům.

*Přírodní trénink mindfulness –
podívejte se na svět opět dětskýma
očima v úžasu.*



4. PŘÍRODNÍ MINDFULNESS

Tady a teď

Představte si, že jste v lese či zahradě úplně poprvé. Rozhlédněte se a najděte něco, co vás na první pohled zaujme. Prozkoumejte to velmi podrobně, dívejte se novými očima a v naprosté fascinaci žasněte nad každým detailem. Co vás překvapilo?

Tohle klasické cvičení z řady mindfulness přináší zklidnění, relaxaci a odpočinek pro unavenou mysl. Učí nás, jak získat odstup, nadhled a zároveň pokoru k tomu, co se kolem nás děje. Praxe mindfulness pomáhá s rozhodováním a uvědoměním, že naše reakce na vnější podmínky závisí na nás.

5. DEJTE SI RANDE S RŮŽÍ

Terapie krásou

Setkání s růžemi je nesmírně léčivé a pečující. Tyto královny květin nás hýčkají, harmonizují, působí blahodárně na naši psychiku, na úzkosti, napětí, stres i bolest hlavy. Když mi není dobře, jdu k růžím a vím, že mi vždy budou nápomocny.

Využijte své smysly, vnímejte nejen jejich krásu a vůni, ale i barvy, tvary, různé formy a stádia květů, lehce se dotýkejte jejich něžných okvětních plátků. Který z vašich smyslů vám přinesl nejsilnější zážitek? Nepodceňujte ve svém životě krásu a eleganci, jsou nesmírně důležité.

*„Krása je výživa pro duši.
Pokud v životě nemáme dostatek krásy,
naše duše hladoví.“*

Satiš Kumár

*Růže jsou mé léčitelky,
terapeutky a průvodkyně.*



TIPY NA KNIHY A ZDROJE:

Lesní mysl – Martina Holcová, Eminent
Krása jednoduchosti – Satiš Kumár, Alferia
Návrat domů – Blanka Vun Kannon, Smart Press
Lesní lékárna – Markus Strauss, Dobrovský
Soulcraft: Síla duše – Bill Plotkin, Maitrea