



JÁ JSEM
TA CESTA,
PRAVDA
A ŽIVOT

Cestou přírody
zpátky k sobě...

Zima

*Jsem vděčná, že žiji v podnebném pásu,
kde se nám střídají čtyři roční období. Ale...
přiznávám, že zima je pro mě někdy hodně
náročná. Málo světla, málo tepla, temná rána
a temné večery, černobílá příroda, virózy
a únava jsou něco, co mi bere energii a radost.
Pak mě začnou přemáhat chmury, smutky
a obavy. V tom okamžiku vím, že je nejvyšší
čas dát si pořádnou zimní péči. A nejlepší je si ji
poskytnout jako prevenci – ještě předtím než
ty nepříjemné nálady přijdou.*



TEXT: Barbora Hernychová
FOTO: archiv Báry



Lednové otužování v zamrzlém lomu.

Sauna je pro mě zimním
lékem a terapií číslo jedna.



Loni v zimě jsem zařadila téma snění
do jedné ze svých cest Lesní myslí.



Síla ohně –
životabudič v zimě
nesmírně důležitý



Letos jsem se rozhodla, že přípravu na zimu už nepodcením, že ji zvládnou a že si ji užiji. Dala jsem dohromady několik tipů, jak se s temnější částí roku vypořádat a jak ji i využít ku svému prospěchu, najít si v ní obohacení a nabrat novou sílu na jaro, které po ní přijde.

1. SAUNOVÁNÍ

Propotit se k dobré náladě a pevnějšímu zdraví

Když jsem kdysi měla možnost v rámci studijního pobytu strávit delší dobu ve Finsku, objevila jsem naplno význam a smysl saunování. Finové mají sauny úplně všude – na březích jezer, doma vedle koupelny, ve městech, v lesích, dokonce se v nich dříve i rodily děti a staří sem chodili zemřít. Moc hezky píše o saunování v knize SISU – odolnost, síla a štěstí po finsku autorka Katja Pantzar, která je sice původem z Kanady, ale ve Finsku žije už mnoho let. Doporučuji.

Podle vědců snižuje pravidelné saunování riziko onemocnění chřipkou nebo rýmou až o 30 %. Sauna je také spojována s prevencí Alzheimerovy choroby a demence, dodává nám odolnost, čistí pokožku a snižuje krevní tlak. Pobyt v sauně pomáhá vyplavovat endorfin, hormon štěstí, který podporuje radost a dobrou náladu. Saunování uvolňuje unavené svaly, pomáhá proti bolestem hlavy, je prevencí smutku a úzkostí a dobře se po něm usíná.

Pro mě je sauna zimním lékem a terapií číslo jedna. Střídání horkého vzduchu a ledové vody mi dělá neskutečně dobře. Dopřávám si ji, jak to jen jde, ideálně na co nejklidnějších místech v lůně přírody, ze které čerpám další energii.

Věděli jste, že ve Finsku, kde žije kolem 5,5 milionu lidí, mají asi 3,3 milionu saun...??

2. OTUŽOVÁNÍ

Mrazivou vodou proti zimním smutkům a úzkostem

Prozradím vám, že jsem nikdy neprošla žádnou profesionální přípravou otužování, neznám ani Wim Hofovy praktiky a ani se neotužuji pravidelně, přesto je pro mě vlez do ledové vody nesmírně důležitou a efektivní součástí péče o sebe. Vděčím za to své blízké kamarádce, která se koupe venku za každého počasí. V covidové době jsme spolu trávily spousty času, a protože nebylo možné chodit nikam jinam než do přírody a hledat zábavu tam, začala jsem ji v koupání následovat. Nakonec se otužování v potoce a vodopádech stalo pravidelnou součástí našich zimních výletů i běžkařských túr a já si uvědomila, jak dobrý pocit na těle i duši mi ledová voda přináší. Ve vodě vydržím vždy jen pár vteřin, maximálně tak minutu, a pak se potřebuji pořádně zahřát, ideálně rychlým pohybem a poté teplým čajem a dekou

u plápolajícího krbu. Ten pocit, který následuje, bych popsala jako blaženost, propojenost, štěstí a dokonalé „tady a teď“. Studená voda spouští v mozku koktejl hormonů, které mě neskutečně nakopávají, a mám pocit, že miluju celý svět.

Otužuji se vždy minimálně ve dvou, je to praktická i psychická podpora a pomoc. Ke koupání si vybírám čistá klidná místa, nejlépe někde ukrytá v přírodě bez přítomnosti cizích lidí. Ten vliv místa na samotný efekt otužování je pro mě moc důležitý. Je v tom totiž i určité splynutí s přírodou, propojení s živlem vody, odevzdání vodě toho, co mě tíží, všech strastí, stresu, smutků a starostí. Otužování je pro mě spirituální rituál. Pozoruji, jak bystří mé smysly a činí mě vnímavější k okolí i sobě samé. A to, že podporuje imunitu a odolnost, posiluje vůli a činí mě houževnatější a odhodlanější, už je jen praktický vedlejší efekt.

3. SÍLA KONTRASTU

Bez tmy by nebylo světlo

Náročné a temné chvíle nám dávají pocítit ten druhý protipól – teplo, světlo, lehkost. Díky zimě se můžeme těšit na jaro a léto, díky mrazu a krátkým dnům si můžeme intenzivněji vychutnávat teplo domova u kamen a horkou sprchu. Říkám si, že kdybychom měli léto celý rok, tohle bych nikdy nepocítila. A tak zimu přijímám s pokorou a určitou vděčností, že mě tma zažene domů dříve, že mám čas uvařit večer pořádná teplá jídla, konečně si přečíst knihy, které celé léto čekají u postele, dát si dlouhou voňavou vanu a dopřát si masáž léčivými oleji. Myslím, že ten kontrast je zdravý a obohacující. Naplňuje mě vděčností za věci, které považujeme často za samozřejmé, jako je teplá voda, topící kamna, postel, oblečení, střecha nad hlavou, možnost uvařit si jídlo... a mnoho dalšího. A vděčnost je v životě nesmírně důležitá.

„Vděčnost je jeden ze základních stabilizačních mechanismů, který nás chrání proti toxickým emocím, pomáhá nám i v okamžiku krize nenechat se unést vztekem, hněvem nebo závistí,“ říká v jednom rozhovoru geolog a spisovatel Václav Cílek.

4. JÍT DO PŘÍRODY S OTÁZKOU

Vnímat vzkazy a symboly, kterými krajina komunikuje

Zima pro mě představuje takové nejvíce filozofické roční období. Stahuje mě do mého nitra, otevírá životní témata a vede mě do větší hloubky. Často si pak pro své toulky zimní krajinou dávám na jejich začátku nějakou otázku, téma, na které bych ráda našla odpovědi. Pamatuji si, jak jsem jeden loňský prosincový den prochodila sama malebnou krajinou

Lipnice nad Sázavou. Sněhem pokryté louky a lesy Vysočiny byly tiché a klidné a já měla možnost se nerušeně do toho všeho ponořit, jen vnímat a nechat přírodu, aby ke mně promlouvala svým jazykem. Nakonec z toho byl celodenní výlet kolem 16 km a já se domů vrátila nesmírně obohacena.

Fascinuje mě, kolik toho člověk vidí, když má otevřené oči a vědomě přijímá vše, co nabízí místa, kudy prochází. Nad něčím přemýšlíte a v tu chvíli těsně před vámi přeběhne stádo srnek, spadne šiška nebo se vznese dravec a vy si to dáte do souvislosti, najdete si v tom pro sebe důležitý význam. Často se objevují úplně jasné odpovědi třeba v podobě nápisů nebo setkání s nějakým člověkem. Říká se tomu synchronicity. S tímto pojmem přišel švýcarský psycholog Carl Gustav Jung a popsal ho jako „příčinně nevysvětlitelné setkání dvou nebo více událostí, které jsou ale propojeny často velmi hlubokým významem“.

Každopádně chůze krajinou přináší nadhled a možnost podívat se na své životní otázky z jiného úhlu pohledu a je na vás, co si z toho pro sebe odnesete. Jak praví latinská slova „solvitur ambulando“ – vše se vyřeší chůzí.

5. SNY, PŘÁNÍ A PLÁNY

Zasetí nových semínek do příštího roku

Zimní období přináší vhodnou dobu pro nové nápady a přemýšlení o případných změnách. Tak jako v půdě čekají přes zimu semínka na jarní probuzení, v nás čekají nové příležitosti na realizaci. Zasněžená tichá příroda přímo vybízí ke snění a sprádání nových snů a vizí.

Já loni v zimě zařadila téma snění do jedné ze svých cest Lesní mysli. Vydali jsme se asi pětičlenná skupinka do čerstvým sněhem zapadaných Voděradských bučin a já účastníky vybidla, aby si během části cesty popřemýšleli právě o tom, do čeho by se v novém roce chtěli pustit a jaké případné změny by chtěli udělat. Celou dobu se na nás snažely vločky sněhu a my snili. Bylo to kouzelné jako v pohádce a na závěr jsme se u posilujícího pikniku o své myšlenky společně podělili. Zaznívala krásná přání, konkrétní pracovní i osobní sny. Hodně jsme si při tom utřídili, co je pro nás důležité, své hodnoty a to, kam chceme v životě dále směřovat a jaké první konkrétní kroky k tomu můžeme reálně učinit. Nazvala bych to takovým lesním koučováním, kdy koučem je zde přímo sama příroda.

TIPY NA KNIHY A ZDROJE:

Lesní mysl – Martina Holcová, Eminent
Sisu – odolnost, síla a štěstí po finsku – Katja Pantzar, Mladá Fronta
Příroda a lidská duše – Bill Plotkin, Maitrea
Žena v proměnách roku – Alena Naďová, Albatros