

ENERGIE TĚLA

zdraví pánevního dna

„Bud' silná ve svém středu a budeš silná i ve svém životě. Najdi sama sebe, pochop své tělo a probud' svoji vnitřní ženu“. Motto, které zcela vystihuje to, co lektorka body mind, motivační koučka, osobní trenérka a lektorka Intim fitness Anita Nadette nejen žije, ale svojí celostní terapií umožňuje ženám možná to nejpodstatnější, a to je nalézt sebe samu.



Co způsobuje, že se ženy dostanou do stavu spící princezny, tedy zcela odpojené od své reality, kdy se zcela přizpůsobily představám druhých?

V podstatě jste to již řekla. Dovolily to! Přijaly to. Žijí život druhých, způsobují si to samy. Velice často se nechávají strhnout okolím, kamarádkami, rodinou, dětmi... Zaměřují se na vnější věci, ale to je špatně. Je nutné vycházet z vnitřního já, ze sebe. Přestat moc přemýšlet, hlava nic rozumného nevymyslí. Přestat řešit neustále finance, přestat se honit. Stejně nic nedohoní. Umět říci ne. Zbavit se věcí, které je zatěžují, a to i osob v životě. Nezachraňovat je, nefunguje to.

To se snadno řekne, ale někdy je velice složité změnit nesprávné směřování, či si je vůbec uvědomit...

Překročit svoji komfortní zónu je mnohdy velice těžké a ony si ani neuvědomují, že jsou na sebedestrukční cestě do pekel... Neposlouchají své tělo, sex je nezajímá, čím jsou starší, tím je to pro ně více tabu, pánev nemá energii a vše v těle padá dolů. Jak energeticky, tak fyzicky. Nechtě-

jí se o sebe starat, je jim líto do sebe zainvestovat správně a smysluplně, ale koupit si několikátou kabelku, kterou stejně nepotřebují, to jim líto není. I zde jsou mylné představy o tom, že to je vlastně to „mít se ráda“. Udělat si radost. Ona je to hlubší problematika v pochopení sebe samé.

Jak tedy začít?

Opřu se nyní o praxi. Pokud je žena nastavená na změnu, chce ji a je si plně vědoma, že chce na sobě pracovat, pak je to skvělá věc a dojdeme nejen daleko, ale proces je plynulý, přirozený a s výsledky. Ale stává se mi, že mi ženy oponují, že přece toto a tamto nejde a že děti a že manžel a tchyně... Tady vím, že ještě nedošlo k tomu správnému rozhodnutí na sobě pracovat, ale je to dobrý signál, že se žena zajímá. Já už i poznám, kdy se žena vrátí, kdy to myslí vážně, či ne.

Jak si mohou ženy pomoci samy?

Rozhodnutím. Uvědoměním si, že péče o sebe je nutná a měla by je bavit. Nad vším zbytečně nepřemýšlet a používat své pocity. Zde to začíná. Velice často slyším větu „nemám čas“, a to už je o prioritách. Čas máme všichni, jen s ním neumíme zacházet. Najít si na sebe pár minut denně je zlomek toho, čím je nutné začít.

Pokud vezmu v potaz, že je osloví yoni vajíčka, pak už to je signál, že si jej mají pořídit. Cíl je cesta, po které jdou. Nechtít vše za každou cenu a nečekat zázraky na počkání. Vnímat sebe samu v radosti ze samotného procesu. Problém je také v očekávání. Spousta žen čeká rychlý výsledek, a pokud se nedostaví, pak přestanou. Je třeba brát to jako součást každodenní péče, nejen nárazově, kdy si myslí, že po pár použitích je vše vyřešené. Na stejném principu mám založenou komplexní péči o ženu, jak vnitřní, tak vnější. A funguje dokonale. To už je v případě hlubší problematiky, kdy je už důležitá pomoc, alespoň pro to nastartování a náhled třetí, tzv. nestranné osoby. Uvědomění si sebe samé je individuální jako každý z nás.

Můžete nám popsat účinky vajíček z drahých kamenů a jak je správně vybrat?

Kámen má svoji přirozenou energii, a i když je na omak studený, ihned po zavedení se zahřeje. Stane se více kluzkým, což zvýší nutnou aktivitu v pánevních svalech. Každý kámen má svoji specifickou energii, proto se dá i správným výběrem více zacílit na konkrétní použití a důvod, proč jej chtějí ženy používat. Účinky jsou pak díky energii samotného kamene a pak i pravidelností, používáním a cvičením.

Ženy mnohdy dost zbytečně laborují nad výběrem určitého typu, nebo jsou zase moc upjaté třeba na růženíny. Já doporučuji použít intuici. Vybrat si takový typ kamene, který si nás zavolá, přitáhne. Jestliže žena chce zacílit konkrétněji, pak pomůžu s výběrem, kdy řešíme více zdravotní problematiku.

Jakým způsobem se yoni vajíčka používají?

Použití je velice jednoduché. Nejdůležitější je si každý den vzpomenout a chtít je používat. Další nadstavba konkrétním cvičením už jen souvisí s hloubkou samotného procesu a s tím, jak to žena pojme.

Určitě je důležité dbát na hygienu, protože i kameny potřebují očistit. Před použitím i po něm opláchnout ve vlažné vodě, ne v horké, aby kámen nepraskl. Yoni vajíčko lze nosit v kratších intervalech alespoň 1x denně. Postupně dokonale splyne s tělem a žena zapomene, že jej má. To je dobrý signál. Pokud používá yoni vajíčka vrtaná, pak se pomocí navázané šňůrky trénuje síla svalů taháním. Nebo je přímo součástí trénování.

Speciální cvičební program, který jsem vytvořila, opět vychází hlavně z mé praxe a z přirozenosti pohybu, který ještě umocní účinek toho, co samotná yoni vajíčka umí. Můj přístup a názor na toto téma je mnohdy specifický, ale vše, co učím a praktikuji, mám odzkoušeno na sobě. Nemám ráda nastavené mantinely a dogmatická tvrzení, která se mnohdy ani nezakládají na pravdě. Velice často se jen kopíruje něco, co nedává smysl. Proto vycházím z individuality každé ženy,

jejího životního stylu a toho, proč za mnou přišla. Ženy se u mě učí jednoduchosti a tomu, aby se naučily správně dýchat, vnímat svaly a jemnými pohyby rozvíří energii tam, kde je třeba. Ne vždy totiž cílíme na oblast pánve hned.

Co ženám yoni vajíčka přinášejí?

Samé úžasné věci. Yoni vajíčka zlepšují prokrvení v pánevní oblasti, zvyšují tonus svalů a tím i citlivost, což vede ke zvýšení energie, která je v těle znát. Intenzivnější prožitek v intimním životě, procítěnost sebe samé, uvolněnost, přirozenost, upravení menstruačního cyklu, zvýšení schopnosti otěhotnět a spousta dalších benefitů. Je to jako vzít klíč a otevřít dveře ke své 13. komnatě. Když k tomu přidáme cvičení třeba na našem kamasutra pillow, tak už jen při samotném nácvičku pohybů a dýchání vidím, jak to ženy baví. Vždy slyším větu, že je to tak super, že nechtějí ani přestat. A to pak o to více baví i mě. O tom to celé je. Umět si to užít a chtít si to užít. Pak se výsledky dostaví vždy.

Jedním z mylných názorů je, že nošení yoni vajíček způsobuje orgasmus. Což může být právě to očekávání, které pak odradí, když se to nestane. Sama o sobě tuto funkci neplní, ale právě pravidelným používáním se zcitliví tkáň a sliznice natolik, že vnímání a prožitek při sexu je mnohem intenzivnější, lepší, a pokud na sobě žena opravdu pracuje, pak zažije spoustu nádherných okamžiků, kdy stačí použít dech, a vlna extáze se rozlívá úplně jinak.

Vynikající efekt pozná i muž, a je to proto, že svaly jsou pevnější, pochva se zúží, tudíž prožitek u partnera je také mnohem lepší.

Z jakých druhů drahých kamenů jsou vajíčka a k čemu jsou určena?

Aktuálně máme asi 20 druhů kamenů, od nejoblíbenějších typů, jako je růženín, křišťál, sněžný křemen, karneol, až po méně známé, a mnohdy i mnohem více účinné kameny. Dále máme ještě rozdělené typy na vrtané se šňůrkou a nevrtané a kulaté tvary – yoni bally.

Nabídku stále rozšiřujeme a jejich podrobný popis najdete na webových stránkách www.chakra.cz. Je dobré vědět, že ne všechny druhy kamenů jsou vhodné pro použití na pánevní dno. V takovém případě je vše uvedeno u popisu daného typu.

Yoni vajíčka jsou určena pro všechny ženy, které si uvědomují, že péče o pánevní dno a sebe samu je velice důležitá a má spoustu benefitů intimních i zdravotních. Od nepravdělné a bolestivé menstruace, inkontinence přes plánované těhotenství a určité i jako prevence. Používání yoni vajíček se traduje do dávné historie, kdy si tím kněžky a konkubíny zajišťovaly mladost a svěžest a dle mého by taková pomůcka měla být součástí péče o tělo každé ženy bez výjimky. ○

Text: Judita Korfová