

# ENERGIE TĚLA

## zdraví pánevního dna



***V minulém díle našeho seriálu o hledání ženské podstaty nám lektorka Body Mind, motivační koučka, osobní trenérka a lektorka Intim Fitness Anita Burkoň vyprávěla o své vlastní nejednoduché cestě za nacházením toho, co dnes vytváří stabilní základ nejen jejího života, ale je i účinnou pomocí mnoha dalším ženám, které chtějí svůj život žít a tvořit v souladu se sebou samými.***

***Jaký impuls přišel v době, kdy jste o ženy pečovala jako vizážistka a osobní trenérka?***

Hledala jsem nějaký doplněk pro své cvičební metody v oblasti pánevního dna. Cesta byla v tu dobu ještě zamlžená, vůbec jsem netušila, co mě čeká. Celý proces byl přirozený, nenásilný a ženy samy mi pod rukama doslova více rozkvétaly. Svoje cvičební techniky jsem vyladila, otestovala spolu se zákaznicemi. Když jsem si pročítala tzv. moudré knihy, zjistila jsem, že vše již dávno používám, a mnohdy jsem ani nesouhlasila s tím, co se v nich píše, protože praxe byla radikálně jiná. To mi ukázalo, že jdu správným směrem. Cesta k Chakra Original byla už tím posledním bodem, kdy jedno mé osobní setkání doslova nastartovalo celý tento projekt.

***Máte nějakou zpětnou vazbu od svých zákazníků?***

Samozřejmě, a to, že jdeme správným směrem, je zejména v ohlasu zákazníků, které se vracejí, obracejí se na nás, žádají si workshopy, a hlavně stále častěji nám volají a píší, že se jim u nás líbí.

***Připravujete nějaké novinky pro své zákazníky?***

Jednou z aktuálních připravovaných změn je revitalizace webu, na kterou se moc moc těším. Nejen projekt Chakra, ale i Zenai Fitness čeká nový kabát. Máme připravenou spoustu novinek, nových typů kamenů, doplňků pro ženy, zkrátka u nás to žije! Ale co je stále nejpodstatnější – jsme originální v komplexnosti, transparentnosti a propojení toho, co nabízíme. Ve službě zákaznicím je náš e-shop úžasným doplňkem toho všeho. Dělá nám radost dělat radost, a o tom Chakra je. Nejsem to jen já, proto mluvím v množném čísle, ale manžel i dcera, se kterými celý projekt tvoříme a bez kterých by vůbec nevznikl a nemohl takto úžasně fungovat. Za to jim ze srdce děkuji.

***Čím vším se dnes Chakra zabývá?***

Asi bych už dnes použila název celostní péče o ženskou energii, nebo spíše o ženské bohatství. Nic od sebe nejde oddělit, vše pasuje jako puzzle. Má cesta, vzdělání i zkušenosti do sebe neuvěřitelně zapadají. Takže dnes můžu možná i poděkovat všem lidem i situacím, díky kterým jsem

mohla zažít poznání a vytvořit tento nádherný projekt pro ženy, který mi neustále roste pod rukama.

### ***Jaká je vaše původní profese?***

Všeobecná zdravotní sestra, což dnes velice oceňuji, protože zdravotní vzdělání v mém oboru je více než nutné. Chápat tělo můžeme z několika rovin, a to, jak fungují svaly, co vše v těle probíhá, je neoddelitelnou součástí všeho.

Od základní školy mě bavilo něco tvořit, a vždy jsem měla takové to „něco navíc“. Přejde mi do života jakákoliv věc a já si s ní umím poradit. Vždy najdu cestu, a to mě baví. Celý tento proces mě dovedl k hlubokým zkušenostem a praxi, kterou v knihách nenajdete. Ano, mám absolvovalo spoustu školení, hodně knih přečtených, ale musím naprosto s klidnou duší říct, že toto nestačí. Vždy se musí spojit vnitřní nastavení s tím, kam v životě jdete, co chcete a proč. Vnější péče o sebe je důležitá, ale když začnete chápat, že to je pouze část, pak budete chtít i ten zbytek.

### ***Jaké techniky dnes využíváte?***

Spojením problematiky ženství a výsledků mých zákaznic mi vše začalo více zapadat do sebe, z čehož vznikla moje metodika „Intim Fitness“. Je to ucelená psychologie pohybem a harmonizace energetických hladin v propojení vnitřní a vnější energie těla. Ať je to kraniosakrální terapie, hluboká vitalizace pánve jemným dotekem, léčebné kódy či jen motivační koučink, vždy je v tom důležité i aktivní zapojení zákaznice. Pasivní přijímání čehokoliv nikdy nefunguje. Bachovy esence a různé intim oleje přidávám pak dle potřeby.

### ***Co je potřeba, aby bylo dosaženo optimální váhy?***

Učím ženy vnímat tento proces tak, aby pochopily, že to není jen o tom zhubnout dvacet kilo. Je to celoživotní změna návyků, ale hlavně odstranění bloků, srovnání psychiky. Velice tomu pomáhá právě energie v pánvi. Speciálními cvičebními a dýchacími cviky umocňujeme celý proces. Ženy potřebují pochopit, že existují emoční kila, která se drží většinou velmi silně. To opět souvisí s vnitřním nastavením sebe samé. Moje metodika je založena na přirozenosti a jedna doplňuje druhou, žádnou nelze vyjmout. Stále stěžejní je pohyb, který jsem posunula do zajímavých forem ať už jógového či dynamického typu.

### ***Mnoho žen má často pocit, že v oblasti pánve neproudí energie, život. Co s tím?***

Tak to je a musím říct, že to i cítím, když za mnou ženy chodí na individuální ošetření. Stagnační energii i bloky vnímám u zákaznic velice často a společně je pak odstraňujeme. Nic se nestane ze dne na den. Vždy říkám, že pokud žena nemá energii v pánvi, jako žena umírá! Tento pocit je dobré vnímat jako důležitý signál.

### ***Může se žena dostat i do opačného extrému, kdy roky nedělá „nic“ a poté vše přežene?***

Často se setkávám i s tímto opačným pólem práce na sobě, a to je to, když to ženy přeženou s energiemi, a slova vystřelí do vesmíru a ještě si myslí, že je to správně. Ve snaze si pomoci přepálí energii v čakrách, nebo jdou někde na tantru, a nejsou na tuto energii připravené. Slova se vznáší mimo sebe a nevnímají realitu.

Správným zaměřením pozornosti se učí vnímat své vlastní vnitřní pochody, svoji energii a nenechat si ji brát jinými. Ženy se stávají loutkami svých dětí, partnerů či kolegů z práce, ale to je špatně. Nelze žít život podle jiných, ale svůj vlastní. Je důležité chtít si svůj vlastní proces užít a dovolit si být ženou.

### ***Jaké máte výsledky ve své praxi?***

Pomáhám ženám komplexně. Nejde zde říci žádný univerzální návod, ale co je určitě nutné, je zdravá sebereflexe a uvědomění, že je třeba na sobě začít pracovat. Pak si spolu probereme, co je nejvíce palčivé, a v kombinaci s přímou terapií na lehátku začneme tělo rovnat do klidu. Zaměřuji se na uvolnění pánve, rozprouzení energie v těle, srovnání výkyvů. Vycházím z letité praxe kranio-sakrálního ošetření, které jsem za tu dobu vyšperkovala specifickými technikami zaměřenými na energetická místa v pánvi, páteři a hlavě.

To, zda se žena posune, je vždy jen na ní, já jsem prostředník. Výsledky máme nádherné, ať jsou to počatá miminka, zlepšení zdravotního stavu, vzhledu, zkrátka žena se rozsvítí, a je to dost znát. Jedním z posledních nádherných výsledků takové práce je moje zákaznice a úžasná žena, která přišla s nádorem v oblasti jater. Začaly jsme pracovat na vnímání její osobnosti, proč to vzniklo, a s dalšími jemnými technikami, které učím. Po 3 měsících mi volala výsledek z UZ, kdy mi šťastná oznamovala, že je útvar o polovinu menší. Podotýkám pouze práci na sobě.

Filozofii mé práce je naučit ženy správně vnímat své tělo po všech stránkách. Nic nejde oddělit od sebe. Vnitřní krása je silnější než ta vnější a make-up nezakryje vnitřní nedostatky. Stejně tak obrácený postoj k sobě také nemůže fungovat. Takže se učí harmonii, rovnováze, správně vyčlenit priority. Ale stále je v tom všem zakomponován pohyb. Jakýkoliv. Pokud někoho nebaví posilovat, pak hledáme takovou cestu k pohybu, aby i obyčejná chůze se stala radostí. Pak v těle proudí správná energie, která uvolní cestu dalším mechanismům.

Důvody a cesty žen, které za mnou chodí, jsou si velice podobné, životní příběhy různé, ale jedno společné tu je. Ať řešíme hubnutí, zdraví, vztahy, sex či cokoliv jiného, pokudžďe dojdeme do vlastního vnitřního nastavení. Tam je ten správný klíč k úspěchu.

Více informací na [www.chakra.cz](http://www.chakra.cz) a [www.zenzai.cz](http://www.zenzai.cz). ○

Text: Judita Korfová