UMĚNÍ ZPOMALIT

Tvoje cesta ke spokojenosti skrze jógovou praxi, dech a relaxaci.

Alice Mičunek

Vítám tě!

Milá krásná ženo, jsem na tebe pyšná. Za to, že ses vydala na cestu k sobě. Opravdu se těším na společnou cestu a přeji ti, ať jsou pro tebe tyto pracovní listy upřímným nahlédnutím k sobě samé. Nechť tě tato zkušenost obohatí a inspiruje.

Věřím, že klíč k tomu, jak zpomalit máš v sobě a přeji si, aby ti ho online kurz pomohl objevit a už nikdy neztratit.

Alice

OBSAH ONLINE KURZU

I. LADÍM SE NA SEBE

Nalaď se na své tělo, dech, mysl. Dopřej si prostor pro své emoce. Zaposlouchej se do rytmu svého srdce. Kam tě vede? Co teď potřebuješ? Co je teď pro tebe to nejdůležitější? Dopřejeme si prostor k tomu, aby ses mohla naladit na svůj záměr.

Ukážu ti, jak se opečovat a vyživit pomocí ájurvédské masáže abhyanga.

II. DOSYCUJI SE

Jaké jsou tvé zdroje a co ti do života přináší radost. Druhá část našeho putování bude o hledání toho, co tě dosycuje. Dovol si vyživit své tělo, mysl a emoce. Společně najdeme způsob JAK.

Provedu tě moc nejmilejší technikou a tou je bylinková napářka.

III. UVOLŇUJI SE

Zkvalitni svůj dech, uvolni ještě hlouběji své tělo. Nauč se relaxovat a vytvoř si svůj pečující rituál. Pojď se se mnou ponořit vědoměji k meditaci. Dovol si nastavit si rytmus svého života podle sebe.

Provedu tě další sebepečující technikou a tou je hluboká relaxace jóga nidra.

To, jakým způsobem pečujeme o sebe se odráží na našem okolí.

JAK NA PRACOVNÍ LISTY

Je to čas, který máš pro sebe. Vím, že někdy to může být těžké se motivovat a sednout si k otázkám, ale věř, že výsledek stojí za to.

Doporučuju:

- vyhradit si pravidelný čas, třeba každou neděli večer
- udělat si pohodu, zapálit svíčku, uvařit čaj, prostě tak, aby ses cítila dobře
- dopřej si před psaním pár minut s dechem (dechové techniky najdeš na videích)

Ladím se na sebe

dovoluji si porozumět svému tělu
a učím se mu důvěřovat

LADÍM SE NA SEBE

Co pro mě znamená klid a zpomalení?

Jak se klid projevuje v mém životě teď?

Co bych si přála změnit?

LADÍM SE NA SEBE

Jaké části mého těla cítím, když jsem ve stresu nebo v silných negativních emocích?

Jak se v mém těle projevuje, když cítím harmonii a pohodu?

Kdy se mi daří naladit se na své tělo a kdy mi to naopak nejde?

LADÍM SE NA SEBE

Jak to fungovalo u nás doma? Bylo dovoleno odpočívat, uvolnit se a projevit své emoce?

Jaké vzorce si nesu ze svého dětství vzhledem k vnímání svých potřeb? Škrtni ty, které ti už neslouží a označ si ty, které si chceš ponechat a nebo si vytvoř nové.

LADÍM SE NA SEBE

Jak vypadá den podle tvých představ. Napiš si to v přítomném čase, jako už by se to dělo. Např. Ráno vstávám bez budíku a dopřávám si jógovou praxi.

Dovol si snít a pusť uzdu své fantazii.

JAK SE NA SEBE NALADIT

Nalaď se na svůj dech

- Několikrát denně se zastav a zhluboka se nadechni nosem a vydechni ústy.

- Po ránu si dechovou techniku kapalabhátí a nádí shodana pro rozproudění energie a naladění na nový den. Postup najdeš ve videiích kurzu.

Vnímej své tělo

- Zastav se během dne a "proskenuj své tělo", abys zjistila, jak se cítíš a co se děje v těle. Na základě toho pocitu si zvol svou sankalpu neboli záměr, kam chceš poslat svou pozornost a energii. Možná si tělo řekne o zpomalení, možná máš mnoho energie a pustíš se do akce.

- Dopřej si pohyb, který si tělo žádá. Procházku, tanec, jógu, plavání. Užij si vědomě každý pohyb, který můžeš udělat.

Opečuj se

- Péči o sebe nemusíme nechávat na až pak. Někdy se to zdá nemožné najít čas pro sebe. A když už ho máme zdá se být krátký. A já ti chci ukázat, že dopřát si prostor pro sebe je možné mnohem častěji než si myslíme:

- Ještě v posteli než vstaneš si dopřej pár nádechů a výdechů a nalaď se na to, na co se můžeš v ten den těšit.

- Dopřej si pomalou snídani a vychutnej si ji tak, jak ji máš ráda. TIP PRO MÁMY: Domluv se s partnerem, že jednou týdně bude tvůj snídaňový den a on pohlídá děti. Můžeš vyrazit na sváteční bruch do oblíbené kavárny a vzít si s sebou knížku.

- Užij si ranní péči o sebe s oblíbenou písničkou. Dalších pár minut pro sebe, které nemusí být hektické. Zkus u toho zpomalit a pečlivě si uvědomovat, jak pečuješ o své zuby a pleť.

- Dopřej si každý den pohyb. Nemusíš čekat, až budeš mít 2 hodiny času pro sebe. Každý krok se počítá. Co místo města zvolit park nebo les? TIP PRO MÁMY: Dopřejte si protažení i s dětma. Já vím, přály bychom si 1,5 hodiny zenového klidu a jógové praxe pro sebe, ale i 15 minut protažení během toho, co se mimi zabaví, tělo rozhodně ocení. Taková krátká videa najdeš na mém youtube kanálu.

ABHYANGA

Sebepečující ájurvédská masáž

Alice Mičunek

Co je to abhyanga

Abhyanga [čti ábjanga] je sebepečující masáž teplým olej. Je to ájurvédská technika, která má na naše tělo léčebné účinky. Doporučuje se praktikovat pravidelně jako součást každodenní péče o své tělo.

Masáž je vhodná pro všechny věkové skupiny. Její blahodárné účinky mohou využít miminka, děti, dospělí i senioři. Velmi doporučená je také v těhotenství.

A proč mě tolik tato technika zaujala a používám ji pravidelně? Je to pro mě čas ztišení a zazdrojování. Miluju teplý olej a následnou relaxaci. Vyzkoušejte a věřím, že si ji oblíbíte také.

Proč je abhyanga tak cenná?

Tahle jednoduchá technika dokáže uvolnit naše tělo, odstranit únavu, posiluje tělo, uklidňuje mysl, vyživuje pokožku a zbavuje nás toxinů. Tak to stojí za zařazení do svých denní rituálů, co myslíš?

Jak to celé funguje?

Díky nahřátému oleji (o tom, jaký zvolit se můžeš dočíst vzápětí) se minerály živiny dostávají do hlubší vrstvy naší kůže.

Skrze tření, promačkávání a hnětení svalů a tlakových bodů podporujeme oběh krve, lymfy a hormonů, zvyšuje se pránická energie. Masáž vytváří v těle elektrochemickou rovnováhu. Posiluje se imunitní systém a díky vyloučení toxinů se zkvalitňuje a prodlužuje délka života.

Kdy si abhyangu dopřát a jaký olej použít

Nejvhodnější čas

Ájurvéda doporučuje masáž provádět ráno. Pro některé tipy lidí je vhodná každý den, pro jiné 2-3 týdně.

To záleží na tvém konstitučním tipu neboli dóše. Tu si můžeš otestovat nejlépe u ájurvésdského lékaře nebo jednoduše pomocí tohoto testu.

Vhodný olej

Díky vhodně zvolenému oleji můžeme můžeme dosáhnout většího přínosu z masáže.

Olej obsahuje výživu pro pleť, proteiny, sacharidy a další složky.

Zvolení oleje se může lišit podle tvé dóši a ročního období.

Dóša | četnost masáže | základní olej

Váta | masírovat denně | sezamový olej
Pitta | masírovat 2-3 týdně | kokosový olej
Kapha | masírovat 2-3 týdně | olivový olej

Abhyanga krok za krokem

1. Ohřej si ve vodní lázni cca 50 ml oleje.

2. Promasíruj celé své tělo. Od hlavy dolů k nohám. Krouživými pohyby promasíruj klouby, táhlými hladivými pohyby ruce a nohy. Bříško se masíruje ve směru hodinových ručiček.

3. Zabal se do županu a dopřej si na dalších 15 - 20 minut relaxaci. Třeba s touhle mou vizualizací.

4. Po 20 minutách se osprchuj, aby se smysly vyplavené toxiny. A pokud možno zůstaň ještě v teple.

Tak tohle je abhyanga

A je to, tak a teď si ještě vytvořit návyk na tvůj abhyangový rituál, který si budeš moct dopřávat, tak často jak budeš potřebovat.

Věřím, že když pocítíš účinky abhyangy na vlastní kůži, tak si najde v tvém životě své místo.

Budu ráda, když mi dáš vědět, jak se ti to daří. Napiš mi na můj mail vsouladu@alicemicunek.cz

Checklist

CO VŠE JSEM ZVLÁDLA V PRVNÍ ČÁSTI "LADÍM SE NA SEBE"

☐	Koukla jsem na video "Jak se na sebe naladit"	20 minut
☐	Vyzkoušela jsem si dechové techniky	20 minut
☐	Dopřála jsem si relaxaci "Ladím se na sebe"	15 minut
☐	Zacvičila jsem si jógovou praxi	1, 5 hod
☐	Udělala jsem si prostor pro sebe a otázky	1 hodina
☐	Udělala jsem si ájurvédský test pro zjištění doši	30 minut
☐	Vyzkoušela jsem na vlastní kůži abhyangu	30 minut
☐	Podařilo se mi na sebe naladit	vícekrát než dřív

Gratuluji!

To je 265 minut pro sebe, které sis věnovala. Úžasné.

CYKLICKÝ KALENDÁŘ

DEN _____

	1.měsíc	2.měsíc	3.měsíc
Jak se dnes cítím?			
Kolik mám energie?			
Vyspala jsem se dost?			
Potřebuji odpočívat?			
Bolí mě něco?			
Co vnímám v těle?			
Daří se mi soustředit?			
Jaké jsou mé myšlenky?			
Co se mi dnes dařilo?			
Co mi dnes nešlo?			
Co mi dnes nešlo?			
Jsem dnes společenská?			
Co bych udělala jinak?			
Za co jsem vděčná?			
Můj záměr na tento den			

UMĚNÍ ZPOMALIT

Tvoje cesta ke spokojenosti skrze jógovou praxi, dech a relaxaci.

Alice Mičunek

Pečovat o sebe je něco, co za nás nikdo jiný neudělá.

Dosycuji se

dopřávám si prostor pro své tělo, mysl a duši

DOSYCUJI SE

Co pro mě znamená být dosycená/vyživená?

Jak to poznám, že se to děje? Jak poznám, že mám dostatek energie?

Co můžu udělat proto, abych měla víc energie?

DOSYCUJI SE

Jaké signály mi dává mé tělo, když jsem unavená nebo vyčerpaná? Jak poznám, kdy už říct A DOST?

Kdo je v tomto pro mě inspirací? Kdo o sebe umí hezky pečovat a mohu se od něj nebo od ní něco naučit? Co dělá jinak?

Jak se mohu o svou energii lépe pečovat?

DOSYCUJI SE

Podívej se na to, co ti sílu dává a co ti ji bere. Zkus najít balanc. Někdy stačí i malá změna. Třeba tě vyčerpává ranní shon. A co vstát o 15 minut dřív a začít den s příjemnou hudbou a šálkem dobrého čaje?

Co mi energii bere

Co mi energii dává

JAK SE DOSYTIT

Pro každou z nás to bude možná trošku něco jiného. Pro někoho je největším požitkem spánek a nic nedělání. Pro někoho tvoření, pro jiného příroda. A třeba to pro tebe bude od každého trošku. Jak tedy na to, aby byl ten tvůj pohár energie neustále dočerpaný?

- Užij si kvalitu nad kvantitou. Dneska se nám dostává nespočet možností, jak doplnit svou energii, ale možná by nám stačilo míň než si myslíme.

- Nespěchej a opravdu si vychutnej přítomný okamžik. Právě ono bytí v přítomnosti je velkým klíčem k tomu být spokojená. Já vím, lehko se to řekne a hůř udělá. Klíčem je praxe. Zkus to. Každý den to můžeš zkoušet znovu a znovu.

- Zkus dělat jen jednu věc v daný okamžik. Dnešní moderní multitasking zní skvěle a občas se opravdu tahle schopnost hodí, ale z dlouhodobého hlediska nás vyčerpává a zatěžuje.

Další tipy ode mě

- Znáš svůj cyklus? Víš, že jeho fáze mohou naši energii hodně ovlivnit? Tohle pro mě byla alfa omega na cestě ke zdravějšímu ženství. O cykličnosti se můžeš dozvědět více v mém kurzu Cyklická jóga.

- Nenakládejme si toho tolik. Opravdu. Nemusíme všechno stihnout, všude být, všem dokázat, že jsme dost dobré. Podívej se taky na to, čeho se můžeš vzdát, co tě vlastně zahlcuje.

- Pozvi do svého života víc minimalismu. Mnohdy se hodíme za tolika věcmi (byť příjemnými), že si je nakonec nestíháme užít. Jak ty můžeš žít JEDNODUŠE?

- Dovol si říct si o pomoc. Nemusíme být na všechno samy. Já vím, že to zvládneš, ale otázka zůstává, za jakou cenu? Paní na úklid, hlídací chůva, babička, která navaří oběd. Je to v pořádku.

- Pravidelnost. Zasloužíš si pečovat o sebe pořád. Ne, až je nemocné. Včera, dneska i zítra.

DOSYCUJI SE

Jaké budou ty tvé kroky k většímu dosycení? Co pro sebe můžeš udělat krok za krokem?

Co pro sebe udělám

BYLINKOVÁ NAPÁŘKA

Průvodce na cestě k ženskému zdraví

Alice Mičunek

Co je to bylinková napářka

Bylinná vaginální napářka je celostní péče o ženské zdraví. Využívá se v různých podobách po celém světě. Působí blahodárně na ženské lůno nejen při gynekologických potížích, ale také jako prevence a jako příležitost relaxovat.

Teplo, pára, vůně bylin a vědomý čas k zastavení působí na celou oblast podbřišku. Zamiluješ si bylinkovou napářku i ty?

Jak napářka funguje

1. Termoterapie

Teplo blahodárně působí na naše tělo. A právě příjemná pára, která proudí do našeho lůna uvolňuje napětí.

2. Hydroterapie

Vodoléčba pozitivně působí na pokožku, která se prokrvuje a čistí. Zbavuje také únavy a detoxikuje.

3. Fytoterapie

Pomocí bylin se do těla dostávají cenné látky a to skrze porézní sliznici vulvy.

4. Aromaterapie

Věřím, že vůni připravené napářky si zamilujete. A právě vůně je další složkou, která působí na celý proces.

K čemu bylinková napářka přispívá?

- relaxace a uvolnění svalového napětí
- dobrý spánek
- emoční rovnováha
- zvlhčení vagíny (zvláště u žen po přechodu)
- zvýšené libido a sexuální citlivost
- vyčištění dělohy
- podpora plodnosti
- lepší cirkulace krve
- podpora detoxikace
- úprava délky menstruačního cyklu
- snížení příznaků PMS
- zlepšení stavu pokožky
- měkčení jizev
- rychlejší hojení
- uvolnění porodních cest
- ochrana hráze při porodu
- snižování krevního tlaku
- zmenšování děložních myomů
- zrání cyst
- odstraňování bakteriálních infekcí
- odstraňování zvýšeného sekretu pochvy
- hojení hemeroidů*

* Zdroje: Ženská bylinná napářka, Těhotenství, porod a šestinedělí, M. Valová, 2020

Kdy si bylinkovou napářku (ne)dopřát

Napářka je úžasnou technikou, ale nemusí být vhodná pro každou z nás. Je potřeba si uvědomit, jaký je náš záměr. Podle toho pak můžeme zvolit vhodný postup a také směs bylin pro napařování.

Kdy je napářka vhodná

- prevence ženského zdraví
- podpora plodnosti
- harmonizace menstruace (délka, intenzita)
- gynekologické potíže jako cysty, myomy, endometrióza
- příprava na porod
- poporodní péče
- podpora při klimakteriu

Jaké jsou její kontraindikace

- během menstruace
- během těhotenství (napařuje se až od 38. tt)
- po ovulaci, pokud plánujete otěhotnět
- při akutním kvasinkovém zánětu nebo zánětu močových cest
- šestinedělí po císařském řezu
- teplota

Co budete na napářku potřebovat

1. Byliny

Vhodně zvolené byliny přispívají k zvýšení benefitů napářky. Používá se 28g bylin, nebo jednoduše dvě hrsti.

- Bylinné směsi doporučuji z obchodu Steamy od Moniky Valové.
- Směs si můžeš namíchat i sama podle své intuice a záměru.

2. Napařovací stolička

Pro tuhle relaxační techniku doporučuju komfort. A tak neváhej investovat do pohodlného kousku. Já jsem si oblíbila jednoduchou variantu stoličky, kterou mám nyní nově i pro tebe k dispozici.

3. Hrnec

Postačí menší hrnec a dva litry vody.

4. Teplé ponožky a 2 deky

Pro vytvoření malé domácí páry je dobré se zabalit do dvou dek. Je potřeba, aby ti nebylo zima na nohy, tak teplé ponožky na sebe.

Napařovací židlička

minimalistická a funkční

Tenhle krásný kousek pro mě vytváří můj švagr Jakub. Židličku jsme doplnili poličkou, do které můžete vložit hrnec.

Je z borovicového dřeva. To je přirozeně antibakteriální.

zapůjčení na 2 měsíce | 500,-
zakoupení | 1900,-

Rezervace na mailu vsouladu@alicemicunek.cz

Postup napařování

Do hrnce nalijte dva litry vody a 28 g bylin nebo jednoduše dvě hrsti. Nechej vařit 10 minut a pak stáhněte z plotýnky a ponechte ještě 10 minut louhovat. Ideální teplota je velmi individuální. Vyzkoušejte teplotu na dlani.

Pomalu usedněte na židličku. V případě, že je pára příliš horká, vstaňte a nechejte vodu pod pokličkou ještě chvíli zchládnout. A pokud je teplota příjemná, zabalte se do dvou dek, zepředu a zezadu, aby pára nikam neutíkala pryč.

Kdyby přeci jen začala být teplota příliš, můžete si zvednout deku. Ale našim přáním je, aby celá procedůra byla příjemně teplá, ne příliš horká.

Usaďte se pohodlně, můžete se opřít rukama o gauč nebo křeslo a nalaďte se na svůj dech a dovolte, aby se vašim tělem začalo rozlévat teplo a uvolnění.

Při první zkušenosti si napářku dopřejte na 10 minut a pozorujte, jak je tělo reaguje. Pokud už zkušenost máte nad parou můžete zůstat 20-30 minut.

Po napářce zůstaňte v teple a lehněte si na dalších 40 minut. A přitom můžete relaxovat pomocí hlubokého jógového spánku - jóga nidry.

Moje zkušenost

Věřím, že tento čas pro tebe může být krásným rituálem. Čas zklidnění, uzemnění, naladění na sebe a propojení se svým lůnem.

Tip ode mě

Bylinkovou napářku si dopřávám 4-5x před menstruací a pak 1x na dočištění po menstruaci. Je to pro mě nejen preventivní péče, ale nádherný čas být sama se sebou. Propojuji tuhle procedůru i s ájurvédskou masáží abhyangou a zakončuji hlubokou relaxací jóga nidrou. Všechny zmíněné techniky jsou součástí programu Umění zpomalit.

Obvykle mi tahle trojkombinace zabere 1,5 hodiny. Někdy je pro mě opravdovou meditací, kterou doplním svíčkama a mým oblíbeným playlistem. A jindy si vyberu jen jednu z technik. U napářky si někdy čtu nebo koukám na seriál a i tak si zpomalení užívám na 100%. Prostě je pro mě důležité to neodkládat na "až pak".

Účinky bylin

BAZALKA je mimořádně univerzální bylina, tlumí křeče, je protizánětlivá i mírně antibiotická, uklidňuje a vyživuje nervy

CELÍK ZLATOBÝL vhodný při urologických potížích

DOBROMYSL působí protikřečově jako antidepresivum a zlepšuje náladu, desinfikuje

LEVANDULE uklidňuje, má desinfekční účinky a snižuje krevní tlak

MALINÍK je velmi oblíbenou ženskou bylinou, pozitivně působí na ženský cyklus a je vhodná ve směsích k porodu

MĚSÍČEK je antiseptický, hojí rány, infekce a záněty, zmírňuje bolesti

ŘEBŘÍČEK "král v léčbě ženských nemocí" tlumí krvácení, potlačuje křeče, desinfekční

RŮŽE při nadměrné menstruaci, zjemňuje a zušlechťuje směsi

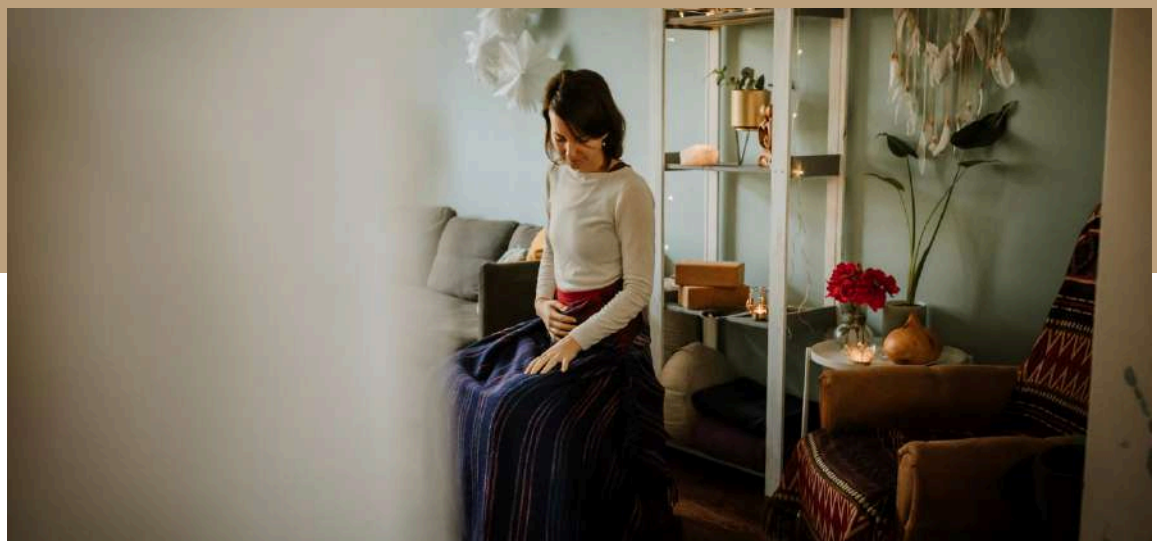
ROZMARÝNA odstraňuje pocit vyčerpanosti, zlepšuje prokrvení, zmírňuje bolest

SEDMIKRÁSKA je protizánětlivá a hojivá, vhodná také pro potíže s močovými cestami*

* Zdroj: Herbář léčivých rostlin, J.Janča, J.A.Zentrich, 1996

Zkušenosti mých klientek

Bylinkovou napářku poskytuji ženám v rámci mých víkendových jógových pobytů, při rituálech a na ženských kruzích. To, co jsem mohla vidět je, že bylinná napářka je dar.



"To bylo poprvé, co jsem cítila svou dělohu." Šárka

"Vůbec jsem netušila, že budu moct takhle fantasticky vypnout hlavu." Petra

A teď už je to na tobě

Pokud by sis s něčím nebyla jistá, vůbec neváhej se na mě obrátit. Ráda ti poradím.

A budu ti vděčná, když se podělíš o své zkušenosti.

Velmi ráda bych tady poděkovala Monice Valové a jejímu muži za to, že u nás i na Slovensku šíří tuhle pradávnou moudrost a je mi ctí ji posílat dál. Děkuji.

Přeji krásný čas nad parou.

Alice

www.alicemicunek.cz

Checklist

CO VŠE JSEM ZVLÁDLA VE DRUHÉ ČÁSTI "DOSYCUJI SE"

☐	Koukla jsem na video "Jak doplnit své zdroje"	15 minut
☐	Vyzkoušela jsem si dechové techniky	20 minut
☐	Dopřála jsem si relaxaci "Ladím se na sebe"	15 minut
☐	Zacvičila jsem si jógovou praxi	1, 5 hod
☐	Udělala jsem si prostor pro sebe a otázky	1 hodina
☐	Vyzkoušela jsem si bylinkovou napářku	1 hodina
☐	Podařilo se mi dosytit své zdroje	vícekrát než dřív
☐	Vím, jaké další malý krůček, který pro sebe udělám	paráda

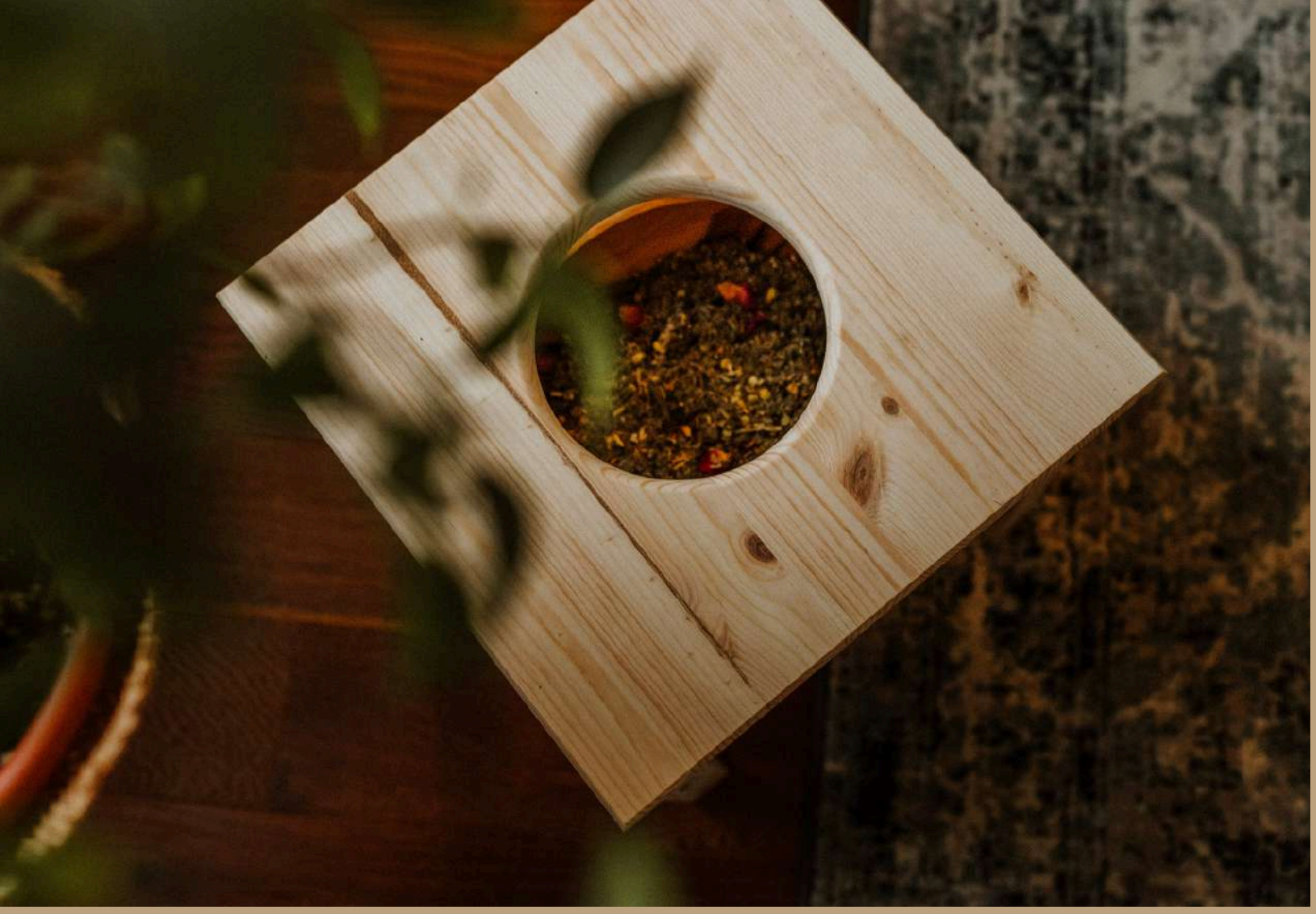
Gratuluji!

To je 260 minut pro sebe, které sis věnovala. Úžasné.

CYKLICKÝ KALENDÁŘ

DEN _____

	1.měsíc	2.měsíc	3.měsíc
Jak se dnes cítím?			
Kolik mám energie?			
Vyspala jsem se dost?			
Potřebuji odpočívat?			
Bolí mě něco?			
Co vnímám v těle?			
Daří se mi soustředit?			
Jaké jsou mé myšlenky?			
Co se mi dnes dařilo?			
Co mi dnes nešlo?			
Co mi dnes nešlo?			
Jsem dnes společenská?			
Co bych udělala jinak?			
Za co jsem vděčná?			
Můj záměr na tento den			



NAPAŘOVACÍ ŽIDLIČKA

Minimalistická a funkční. Tenhle krásný kousek pro mě vytváří můj švagr Jakub. Židličku jsme doplnili poličkou, do které můžete vložit hrnec.

Je ze smrkového dřeva. To je přirozeně antibakteriální.

ZAPŮJČENÍ NA 2 MĚSÍCE | 500,-
ZAKOUPENÍ | 1900,-

Pro rezervaci mi napiš na vsouladu@alicemicunek.cz

Napařovací židlička

Minimalistická a funkční. Tenhle jednoduchý kousek pro mě vytvořil můj švagr Jakub. Klasickou židličku z Ikea jsme doplnili poličkou, do které můžete vložit hrnec.

Je ze smrkového dřeva. To je přirozeně antibakteriální. Proto jsme ho dál nijak neupravovali.

Tuhle židličku si na šestinedělí můžete zapůjčit za 500,-/2 měsíce.

Zakoupení židličky vychází na 1900,-

Pokud byste měly zájem, stačí napsat na mail vsouladu@alicemicunek.cz

NAPÁŘOVACÍ ŽIDLIČKA

Minimalistická a funkční. Tenhle krásný kousek pro mě vytváří můj švagr Jakub. Židličku jsme doplnili poličkou, do které můžete vložit hrnec.

Je ze smrkového dřeva. To je přirozeně antibakteriální.

---

zapůjčení na 2 měsíce | 500,-
zakoupení | 1900,-

Pro rezervaci mi napiš na vsouladu@alicemicunek.cz

Uvolňuji se

dopřávám si prostor pro své tělo, mysl a duši

Péče o sebe není nadstandard. Je to základ pro náš spokojený život.

UVOLŇUJI SE

Co pro mě znamená být uvolněná?

Jak to poznám, že se to děje? Jak poznám, že mám uvolněné tělo?

Kdy, při jakých situacích se dokážu skutečně uvolnit?

UVOLŇUJI SE

Co se děje, když nejsem uvolněná? Jak mi to tělo dává najevo?

V jakých oblastech mého života cítím příjemný pocit uvolnění? Co jsou témata, která mě teď aktuálně "nepálí"?

Čím to je, že jsou tyhle oblasti fajn?

UVOLŇUJI SE

V jakých oblastech života cítím napětí?

Jak bych si přála se v těchto situacích cítit?

Jaký první krok k tomu můžu udělat?

JAK SE UVOLNIT

Péče o sebe je komplexní péčí, která zahrnuje náš životní styl. To, co jíme, jak spíme, jaká je naše práce, jak přemýšlíme, jaké máme nastavení z rodiny a taky třeba to, jestli nasloucháme svému srdci.

Všechno nemusíme mít zvládnuto na 100% a přesto se můžeme uvolnit. Můžeme důvěřovat životu a dělat malé postupné krůčky.

- Najdi si každý den prostor pro uvolnění - těla i mysli. Připomínám jednu z Patandžaliho súter "sthira sukham asanam" Pozice má být pevná, ale uvolněná. A tak i v našem životě můžeme hledat lehkost i v situacích, které vyžadují naše úsilí.

- Vyřeš krok za krokem, to co tě nejvíc stresuje. Tím, že prozkoumáme příčinu našich starostí, můžeme je začít řešit a můžeme jít vstříc spokojenosti.

- Zároveň zkusme přijmout život jako neustálé učení. Každá zkušenost nás posouvá dál.

Další tipy ode mě

- Zkusme si najít každý den prostor pro uvolnění.

- Věnujme více prostoru svému tělu a dovolme, abychom i během náročných dnů nebo každodenní rutiny našly pár okamžiků (kéž jich je víc a víc), aby si i tělo mohlo odpočinout. Často stačí začít tím, že provedeme techniku skenování těla a zjistíme, co potřebuje. A nebo si dopřejeme právě jóga nidru.

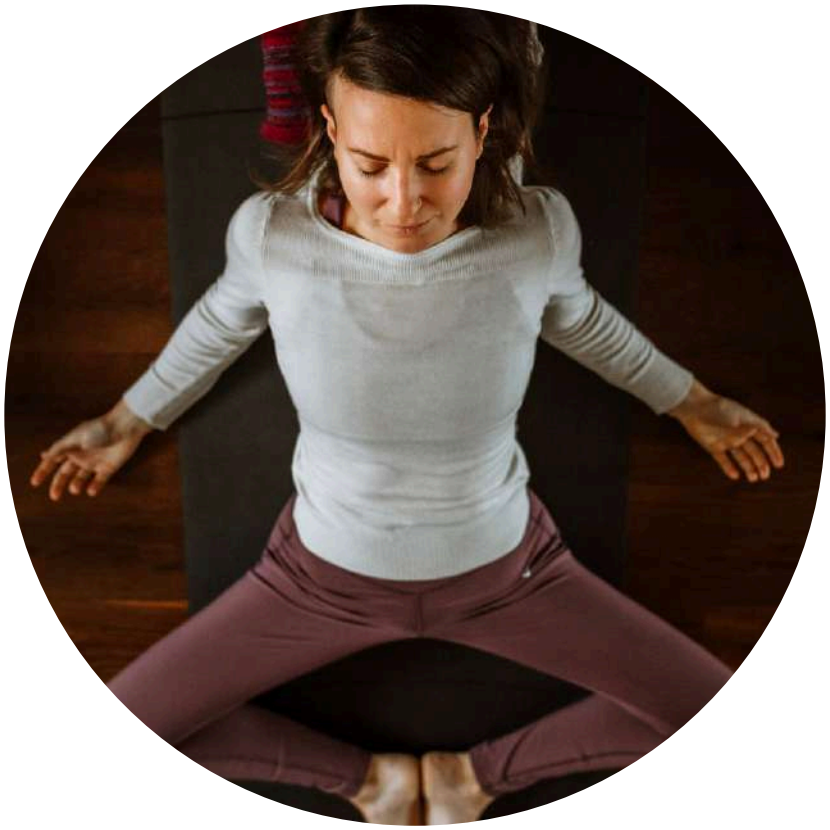
- Dejme více prostoru v našem životě těm aktivitám a situacím, které přinášejí uvolnění a vedou nás zpátky do našeho středu. Hledejme si svou rovnováhu. Pokud sedíme 8 hodin denně u počítače, zkusme relaxovat jinak než u technologií.

- Dopřávejme si v našem životě více flow, ty okamžiky, kdy naše mysl "vypne" a užívá si přítomnosti. Možná to bude procházka v lese, třeba to bude tanec nebo tvoření. Cokoliv, kde se tvé myšlenky ztiší.

JÓGA NIDRA

Hluboká jógová relaxace pro skutečné uvolnění

Alice Mičunek



Co je to jóga nidra

Jóga nidra je hluboká vedená relaxace, jejíž kořeny sahají do 7. - 6. století před naším letopočtem. Působí na uvolnění našeho těla, mysli i emocí. Jedná se o stav, kdy můžeme dočerpat energii podobně jako při spánku.

Jaké jsou benefity jóga nidry

1. Snižuje stres

Během jóga nidry se zklidňuje mysl. Vedenou relaxací měníme mozkové vlny, díky tomu se uvolňuje emoční napětí, zpomaluje se nervový systém a uvolňují se svaly.

2. Zlepšuje výkon mozku a paměť

Když je mozek zahlcený emocemi, má mysl méně prostoru k tomu, aby vykonávala dobře každodenní činnosti. Jóga nidra dokáže filtrovat náhodné myšlenky.

3. Zvýšení sebedůvěry

V jóga nidře se pracuje se sankalpou, našim vnitřním záměrem, který tímto můžeme podpořit. Jeho naplnění nás podporuje v důvěře v sebe i život.

4. Zkvalitnění spánku

Vedená relaxace zlepšuje spánkový režim a dokáže pomoci i s poruchami spánku.

5. Snižuje příznaky úzkosti a deprese

Jóga nidra učí duševnímu zklidnění a kultivuje stav hluboké fyzické a emocionální relaxace. Uvolňuje nahromaděné emoce a detoxikuje mozek.

6. Jóga nidra pomáhá tělu renerovat

Jóga nidra navíc snižuje záněty a zlepšuje funkce imunitního systému, což umožňuje účinně léčit chronickou bolest.

Další benefity jóga nidry

- Snižuje krevní tlak.
- Snižuje závislost.
- Zvyšuje kreativitu.
- Snižuje posttraumatickou stresovou poruchu.
- Posílený imunitní systém.
- Snižuje hladinu cholesterolu.
- Dobíjí životní energii.
- Vyrovnává nervový systém.
- Snižuje nepravidelnost menstruace.
- Posiluje endokrinní systém.
- Snižuje potřebu léků proti bolesti.*

* Zdroje: https://www.anahana.com/cs/wellbeing-blog/yoga/benefits-yoga-nidra

Jak jóga nidra probíhá

---

1. Příprava

Je vhodné zajistit prostor tak, aby vás nic nerušilo. Poloha na zádech bývá nejvhodnější. Můžeme vložil bolster pod kolena a přikrýt oči polštářkem. Celé tělo zabalíme do deky, aby zůstalo v teple.

2. Koncentrace na dech

Začínáme soustředěním na nádech a výdech.

3. Sankalpa

V této fázi nastavujeme záměr pro praxi. Naše hluboké přání.

4. Koncentrace na tělo

Postupně se sousředíme na jednotlivé části těla, které tím, že na ně zaměříme pozornost, můžeme uvolnit.

5. Rotace vědomí

Daším krokem je znovu prozkoumat tělo, tentokrát již bez uvolňování. Proces je o o něco rychlejší.

6. Uvědomění si protikladů

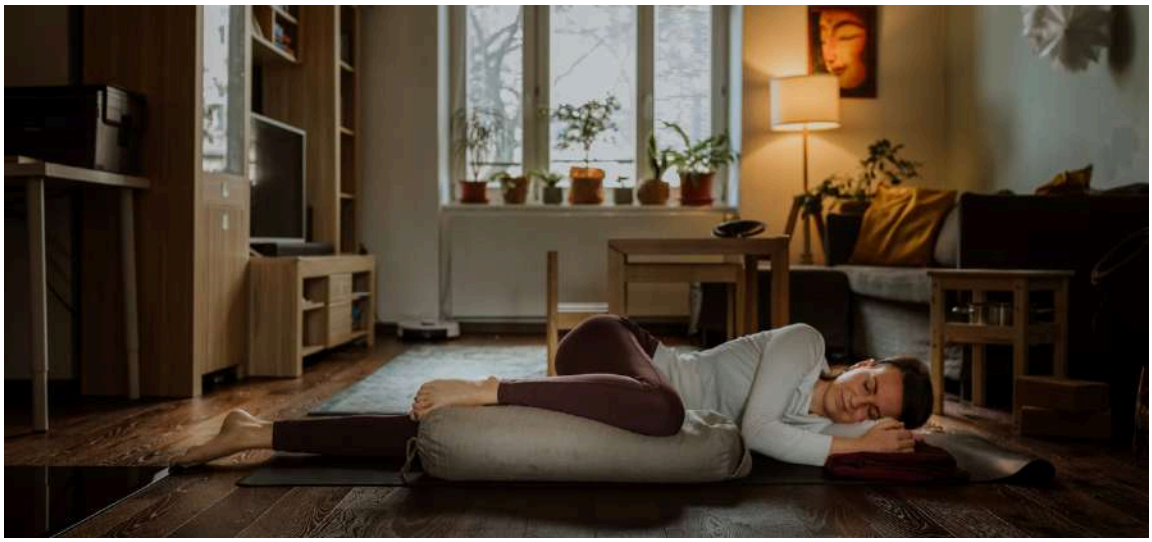
Svou pozornost zaměřujeme na různé protikladné stavy a pouze pozorojeme jejich působení na naše vnímání (např. teplo a chlad, hluk a ticho.)

7. Vizualizace

Možností je více, od pozorování jednotlivých obrazů až po výstup na horu apod.

Jóga nidra

Věřím, že tato laskavá praxe může být tvým pomocníkem na cestě k uvolnění. Je potřeba ji teď vnést do svého života. Ulož si mou nahrávku, nebo si najdi jiný sympatický hlas a zkus praktikovat 3-4 týdně, abys mohla pocítit zmiňované benefity.



Pro mě je jóga nidra oblíbenou kotvou. Často s ní ukončuji svou trojkombinaci. Dopřeju si abhyangu, pak následuje bylinková napářka a následně ulehnu do relaxace právě s jóga nidrou v uších.

A jindy si ji dopřeju samostatně během dne. Kdykoliv cítím, že potřebuji uklidnění a dočerpání energie.

Věřím, že jóga nidra bude skvělým pomocníkem i pro tebe.

Stáhni si jóga nidru na mém webu:
https://alicemicunek.cz/joga-nidra-zdarma/

nebo si ji rovnou přehraj zde:

A MÁME HOVOTO...

Tohle je konec pracovních listů a pokračování tvé cesty k hlubšímu naladění na sebe. Moc ti držím palce a věřím, že ti byl celý workshop přínosem. Budu vděčná za tvou zpětnou vazbu a nebo tvé případné dotazy.

Děkuji za tvou důvěru. Přeji ti nádherné dny v naladění.

Alice

Checklist

CO VŠE JSEM ZVLÁDLA VE TŘETÍ ČÁSTI "UVOLŇUJI SE"

☐	Koukla jsem na video "Jak pracovat se svou myslí"	15 minut
☐	Vyzkoušela jsem si meditaci	20 minut
☐	Dopřála jsem si jóga nidru	35 minut
☐	Zacvičila jsem si jógovou praxi	1, 5 hod
☐	Udělala jsem si prostor pro sebe a otázky	1 hodina
☐	Vyzkoušela jsem si bylinkovou napářku	1 hodina
☐	Podařilo se mi uvolnit se	vícekrát než dřív
☐	Vím, jaké další malý krůček, který pro sebe udělám	paráda

Gratuluji!

To je 280 minut pro sebe, které sis věnovala. Úžasné.