

5. Příležitost k životní změně



**Irena Gloria
Kupková,**
lékárnice a terapeutka

Otužování je od slova tužit, posilovat tělo i mysl, dělat ho odolnějším, pevnějším a zdravějším.

Vystudovala jsem střední farmaceutickou školu, částečně pracuju v lékárně a řadu let také působím jako terapeutka pro osobní rozvoj a životní změnu. Otužování vnímám jako přítele, který nám pomáhá na životní cestě ke svobodě a vnitřní pohodě, proto bych těmito řádky ráda poukázala na to, jak jde otužování ruku v ruce s psychickou očistou od starých situací.

Přesto, že dnes vychází řada článků o otužování fyzickém, věřím na jeho propojení s otužováním vnitřním, s intenzivnějším prožíváním vlastního života a radosti z něj.

Proto bych vám ráda dala inspiraci, jak si „osvěžení“ života užít, aniž byste prožívali strach či napětí z toho, že na „to“ nemáte.

Možná obdivujete všechny, kteří zvládli překonat sebe sama a začali se otužovat, a myslíte si, že vám schází odvaha, ale přesto si myslím, že všichni můžeme – být v různé míře – zažít návrat k přirozenému otužování i radost a uvolnění, které přináší. Zažijme si svoje hrdinství a pocit „i já jsem schopný změny“! Otužování

s sebou přináší důležitou informaci o změně, osvěžení vlastní vůle a sebehodnoty.

Z několika rozhovorů s lidmi, kteří již změnili svůj životní režim, ale také z vyposlechnutí dokumentů o technickách i ze své osobní zkušenosti můžu lidi s touhou po otužování pomyslně rozdělit do dvou skupin. Sami si vyberte, do které z nich patříte.

Někteří lidé zaujmají k životu přístup, který je technicko-logickej. Mají rádi návod, který dodržují, protože jim dává smysl. Tak tomu bylo i u Josefa, s nímž jsem si o otužování povídala. Má vysokoškolské vzdělání technického typu, je vedoucí dozoru nejmenované stavební společnosti a je typickým zástupcem „technického“ typu lidí. Svým přesným postupem ho zaujala Wim Hofova metoda, kterou pak rád a přesně dodržoval. Líbil se mu Wim Hofův životní styl i jeho úspěchy při otužování včetně turistiky ve vysokých horách nebo v oblastech s nízkou teplotou, kde se pohyboval jen v krátkých apod. Dokonce si do mobilu stáhl aplikaci s postupným návodem kombinace dechu a prodlužováním počtu vteřin a posléze minut pobytu ve studené vodě. Dělalo mu to radost a z koupelny se brzy přemístil do svého rybníčku u domu. Otužování se začal věnovat v době začínajícího lockdownu a v té chvíli u něj otužování probudilo i touhu pro profesní změnu. Zároveň mu přineslo uvolnění i radost z překonání napětí z možného neúspěchu.

Ze setkání s ním jsem měla velmi milý pocit, protože tohoto muže otužování posunulo na životní cestě ke zdraví a uvolnění mysli. Poznal, že všichni v sobě máme skrytou odvahu ke změně a k dosažení vnitřní svobody.

Druhý typ lidí je pocitový a v tomto případě můžu už další řádky psát na základě vlastní zkušenosti. Často vzpomínám na jednoho duchovního učitele ze Slovenska, který říkal: „Studená voda přináší pokoru srdce, protože při ponoření do ní tam necháváš iluze o sobě (ego) a propojíš se více se svým Duchem.“ Tenkrát jsem poprvé poslechl potřebu duše to zažít a šla se bez přípravy – což však jako zdravotnice nedoporučuji – v říjnu ponořit do silně tekoucího potoka u lesa. Celá jsem se potopila, a přitom

rekla tu nejsilnější mantru světa „děkuji“. Od té doby mám ráda sprchování studenou vodou i brouzdání bosými chodidly potokem s vodou až po kolena. Také jsem si oblíbila otuzování zvláštního energetického místa vzadu na krku. Ještě dodnes přitom vždy vyjeknu překvapením a zároveň říkám to laskavé „děkuji“.

Každý z nás přijímá informace i životní změny jinak. Jak již víte, ve své terapeutické praxi jsem si přístup lidí symbolicky rozdělila na technický a pocitový a je fajn, když si každý sám uvědomí, jakým způsobem přijímá informace a změny. Tento článek má být především povzbuzením, sdílením nadšení a odvahy i pro malé krůčky.

Otužování lze dobře uchopit právě pomocí Wim Hofovy metody spojené s vědomým dechem (právě pro ty „techničtější typy“), anebo lze jít rozumnou cestou vlastních pocitů. Jako zdravotnice a terapeutka však vždy doporučuji začít v klidu a pomalu sprchováním, a to raději v létě nebo v pozdním léti, kdy má voda ve vodovodních trubkách 10–14 °C, zatímco v zimě má třeba jen 7 °C.

Další možností je saunování a po saунě je ideální postupné sprchování studenou vodou, od chodidel směrem k hlavě, a poté ponoření do saunového bazénu. Postupně můžeme pobyt v bazénu prodlužovat na 1–3 minuty. Saunové bazénky mají právě oněch 10–13 °C vhodných pro začátek otužování a posílení imunitního systému. Nechci opomenout, ale naopak povzbudit i lidí vyššího věku či invalidní jedince. Těm doporučuji časté omývání dlani a rukou až po lokty studenou vodou a také chodidel, případně nohou až po kolena.

Je to velmi příjemný okamžitý pocit osvěžení mysli i těla s podporou lymfatického systému, který také často praktikují před masážemi či terapiemi.

Doufám, že jsem vás tímto textem trošku nadzvedla ze židle a zažité každodennosti a uvolnila bloky o tom, že „něco“ nejde. Věřte, že síla života je právě v okamžiku „ted a tady“ a že potencionální pocit chladu s povzdechnutím „Aaaach“ povzbuzuje a dává sílu ke změně. Posílení imunitního systému a zdraví je podle mě až druhým benefitem. Ten první je právě osvěžení života uvnitř nás samotných. Odevzdejte studené vodě vše „staré“, co už dosloužilo, a těšte se na vše nové, co přichází.

▼ inzerce ▼

9.9.21 (17-20h)
Otevřena
ZDARMA
KUPKA GALLERY:
*Jste srdečně zváni
 Irenou Kupkovou
 do studia*

DOTEKY-HARMONIE.EU

- Přijďte si pro dárek **ZDARMA** : kopie energetického obrazu
- Výstava originálů v prostorách studia (pouze 9.9.21)
- Otevřena kavárna s čajovnou

Praha 5, Vítavská 300/30, 605 792 202