

OnaDnes

25. LEDNA 2021 / č. 4

www.onadnes.cz

MOTIVACE VÝZVOU

Vystupte z komfortní zóny a zkuste se naučit něco nového.

STÁLICE ŠATNÍKU

Černá a bílá jsou barvy, které nikdy nevyjdou z módy.

Lenka DUSILOVÁ

„Měla jsem syndrom vyhoření,“ přiznává zpěvačka.

NASLOUCHAT SVÉMU TĚLU MĚ NAUČILA JÓGA

Sama o sobě říká, že povahou je tak trochu blázen, takže když se jí naskytla možnost odcestovat do zahraničí a absolvovat kurz hormonální jógové terapie, vyrazila. Dnes ji **Šárka Simonidesová** vyučuje na seminářích, o ženské józe napsala i knihu, která vyjde letos na jaře.

PŘIPRAVILA: ZUZANA ZBOŘILOVÁ

O hormonální józe

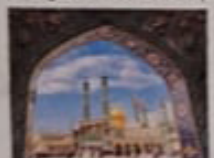
Otevřela mi cestu k sobě samé, díky ní jsem se dokázala napojit na sebe, ženské cykly a následně cykly přírody. Naučila mě naslouchat svému tělu a respektovat jeho možnosti. Vidím na svých klientkách, že hormonální jógová terapie pomáhá, a s pokorou ji předávám dál.

O bolestech

Bolesti jsou součástí našeho života, ale je důležité, jak naně nahlížíme. Jejich prostřednictvím nám tělo říká, že potřebuje naši plnou pozornost, a když si jí věnujeme, najdeme často příčinu, se kterou pak můžeme pracovat. Důležitá je důvěra v genialitu těla a naslouchání intuici.

O životě v Íránu

Jedna z prvních cest k sobě samé, jedno z nejhezčích období v mém životě. Přála bych každé ženě, aby to mohla někdy zažít. Jako žena profesionálního sportovce jsem



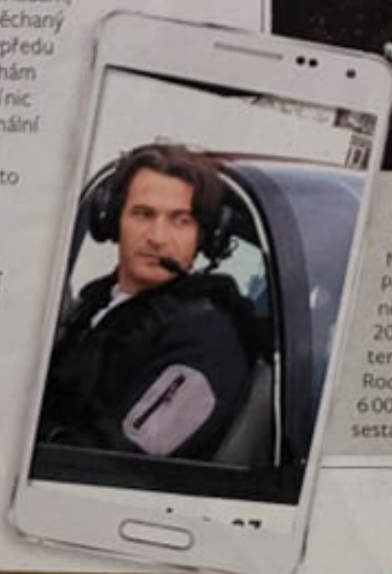
tehdy neměla žádné povinnosti a starosti než péči o sebe a muže. Írán mi ukázal jiný pohled na život, na mužskou a ženskou roli, která je podle mě také v pořádku.

O uspěchané době

Je to fenomén dneška, něco, co přinesl vývoj lidstva. Ale kdo říká, že je to špatné? Podle mě je důležité zaujmout k té vlastní uspěchanosti správný postoj. Ano, můj život je uspěchaný, ale já to prostě zvládám, mám-li kapacitu. Pokud je uspěchaný postoj vědomý, nejsem moc vpředu ani uštváná vzadu, nýbrž spěchám v přítomnosti, tak na tom není nic špatného. Navíc mám hormonální jógu, která mě dokáže krásně zklidnit a zpomalit, cítím-li, že to potřebuji.

Moje nejoblíbenější fotka z mobilu

Můj partner. On létá do oblak a já životem. On nohama na zemi, já s hlavou v oblacích. To je pro mě rovnováha.



Šárka Simonidesová, lektorka hormonální jógy (41)

Narodila se a žije v Jihlavě. Po studiích žila několik let v Bulharsku a Íránu. Po návratu do Česka se začala intenzivně věnovat svému tělu, absolvovala několik kurzů, vedla otevřené lekce klasické jógy a powerjógy. V roce 2013 odcestovala do zahraničí a absolvovala kurz hormonální jógové terapie u zakladatelky tohoto učení, brazilské psycholožky a joginky Dinah Rodrigues. Od té doby jejími semináři hormonální jógy prošlo už bezmála 6 000 žen. Je autorkou kurzu Cesta do krajiny pánevního dna a Organové sestavy. Zjara vyjde její první kniha o ženské józe pro holky ze Západu.

MĚ NAUČILA JÓGA

O ženské kráse

Když je žena zabydlená ve svém těle, tak je vždycky krásná. Osobně jdu cestou: Být královnou. Kdykoliv. Kdekoliv. Na obchodním jednání, jako lektorka, venku se psem, doma s luxem. Vždy se chci líbit. Mě nikdy nevidíte v cyklistických legínách s vycpávkou, z mého pohledu to potírá ženskost. A i když jsem mezi ženami, vždy se ustrojím, nalíčím, nosím šperky. Děláním to pro sebe. Ale úsměv je ten nejhezčí šperk, který žena může nosit! Moje heslo je: O co člověk pečuje, to má rád.



O rovnováze a harmonii

Co není v harmonii, to neproudí. Je to jako s dětmi. Když jsou dvě, chceme, aby se obě měly stejně dobře. Rovnováha je úhel pohledu, co je harmonické pro jednoho, nemusí být pro druhého. Je důležité, abychom v sobě našli tu svoji osobní rovnováhu – fyzickou, emoční i energetickou.

O rodině a vztazích

To je pro mě jednoduchá rovnice. Když máte dobrý vztah sami k sobě, můžete mít dobrý vztah s rodinou a přáteli, a tím dáváte dobrý vzor i svým dětem.

O předcházení nemocem

Důležité je žít tady a teď. Pokud žena naslouchá svému tělu, umí se na něj napojit, vnímat intuici, tak nepotřebuje žádným nemocem předcházet. Má moc mít nemoci ve své moci!

O Česku

Jsem hrdá na to, že jsem Češka. Vnímám energii rodné země, cítím se tu jako ryba ve vodě. Bezpečně. Dobře. Jako „Husákovu dítě“ se spíše cítím jako Čechoslovenka.

INZERCE ▼

**XIAOMI
Redmi 9
64 GB**

1 Kč

Cena v eShopu a naší apce

mi xiaomi

Platí do konce ledna při uzavření nebo prodání. Účastnické ambuvy na tarif M, tarif M a Neomezené 5G data na dva roky a jejím doobředení. Více na www.mobilne.cz/ze/afony