

V ŽENĚ A ŽIVOTĚ

ČÍSLO 04 17. ÚNORA 2021
CENA 35 Kč / 1,70 EUR

Speciál

ONLINE NÁKUPY

KDE UTRÁCET
A NA KTERÉ E-SHOPY
SI DÁT POZOR

Naučte své děti lovit

SEMÍNKÁ NA TALÍŘI

Domácí müsli
& křupavá granola

Tvaruje postavu,
srovnává hormony
zlepšuje náladu

HORMONÁLNÍ JÓGA

ROZHOVOR

MAREK ZTRACENÝ

„Patřím na koncerty,
ne na internet!“

VZTAHOVÝ DETOX

TYPY MUŽŮ, KTERÝM JE LEPŠÍ SE VYHNOUT

+ Jak předejít syndromu vařené žáby



ŠÁRKA SIMONIDESOVÁ (41)

Narodila se a bydlí v Jihlavě. Několik let žila po boku svého tehdejšího partnera, fotbalisty, v Bulharsku a Íránu. Po návratu do Čech pracovala pro společnost Dermacol, ale zároveň absolvovala různé, nejen instruktorské kurzy. Poté zakotvila u jógy a stala se její lektorkou. Od roku 2013 se věnuje převážně hormonální jógové terapii. Její semináře už navštívilo více než šest tisíc žen. Na jaře letošního roku jí vyjde kniha *Jóga pro holky ze Západu s podtitulem Cesta do krajiny pánevního dna – cyklická, hormonální, orgánová*. Pracuje na knize *Orgánové pohádky pro děti*, v níž chce malé čtenáře seznámit s jejich vlastním tělem. Je svobodná, bezdětná. Žije s přítelem.



NA PRVNÍM MÍSTĚ JSEM JÁ

LEKTORKA HORMONÁLNÍ JÓGY ŠÁRKA SIMONIDESOVÁ UČÍ ŽENY VE SVÝCH KURZECH, ŽE SE JÓGA MŮŽE STÁT JEJICH VĚRNOU PRŮVODKYNÍ PO CELÝ ŽIVOT A JAK DÍKY NÍ OBJEVIT TU NEJLEPŠÍ PŘÍTELKYNÍ: „POZNAJÍ SAMÝ SEBE!“



Než se pustíte do čtení rozhovoru, seznámte se ve sloupcu na vedlejší straně s principem hormonální jógové terapie, ta totiž hraje na následujících řádcích hlavní roli. Podobně jako tisíce žen po celém světě, které ji objevily, pravidelně ji cvičí a mnohé ji považují doslova za zázrak, ji před osmi lety podlehla i Šárka Simonidesová: „Na sobě a svých klientkách vidím, že hormonální jógová terapie pomáhá, a tak ji s pokorou předávám dál.“

Cím vás sestava hormonální jógy zaujala?

V první řadě jsem pocítila výsledky – ustoupily mé vleklé zdravotní potíže. Když mi bylo jednadvaacet let, prodělala jsem náročnější operaci cysty na vaječniku. Přestože jsem se následně řídila pokyny lékařů, po šesti týdnech se cysta objevila znovu. Dalším krokem byla naopak nenáročná konizace děložního čípku. Vše jsem v pohodě zvládla, ale potíže se vracely. Tehdy jsem začala pátrat po možnostech, jak své zdravotní problémy řešit jinak, ideálně bez lékařských zákroků. Dozvěděla jsem se o kurzu hormonální jógy, který jsem navštívila asi čtyřikrát. Zpočátku jsem pravidelně necvičila, výsledky se přesto dostavily, proto jsem se rozhodla, že absolvuji kurz přímo u Dinah Rodrigues. A jelikož v sobě nemám vrozenou disciplínu, abych se donutila cvičit pravidelně, udělala jsem si instruktorský kurz. Totéž radím i svým klientkám: „Staň se lektorkou, to jediné tě přiměje k pravidelnosti.“

Šlo o vaši první zkušenost s jógou?

Kdepak. V tu dobu už jsem byla několik let lektorkou jógy, její pozitivní účinky jsem tedy dobře znala. I po cvičení klasické jógy jsem se vždy cítila lépe fyzicky i psychicky, po hormonální józe to však bylo podstatně intenzivnější. Uvolnily se ve mně endorfiny, byla jsem protažená, zrelaxovaná, měla jsem pocit, že lépe vypadám. Samozřejmě, všechno už tady někdy bylo, nejde vymyslet nic nového. U hormonální jógové terapie jsem ale nabyla přesvědčení, že jde o ideální sestavu. Je to doslova hra s tělem, to mě na ní fascinuje nejvíc.

To zní tak lákavě, že bych si s vámi nejraději hned zacvičila!

To je také nejjednodušší a nejlepší řešení. Je to jako s čokoládou. Dokud ji člověk neokusí, nezjistí, jak báječně chutná. Hormonální jóga je jednoduché vědomé cvičení zahrnující všechny roviny našeho bytí – emoční, energetickou i fyzickou. Rozhodně stojí za to ji vyzkoušet.

Za jak dlouhou dobu je možné se sestavu naučit?

Mé kurzy trvají zpravidla osm až dvanáct hodin podle typu kurzu, obsahové jsou však totožné. Čas je rozdělený do tří

podvečerních bloků v průběhu jednoho týdne, nebo s týdenním odstupem mezi jednotlivými tříhodinovými bloky. Každá má klientka si z kurzu odnese skripta, ve kterých jsou cvičky podrobně popsány i detailně vyfotografované. Vytvořila jsem pro klientky návod, jakýsi orientační plán, aby jim vše do sebe dobře zapadalo. Pravidelně také vypisují opakovací lekce, na nichž si může každá žena potvrdit, že cvičí správně, popřípadě doladit nejasnosti.

Je nutné mít předchozí zkušenosti s jógou?

Žádné předchozí zkušenosti ani pohybová příprava nejsou potřeba. Cvičit může skutečně úplně každý. Ke každé pozici, ke každému cviku existuje jednodušší alternativa, mnohé z nich se dají odcvičit dokonce i na židli. Klientkám stále kladu na srdce, že je důležité při cvičení vnímat své tělo, naslouchat mu, do něčeho se nenutit, nevytvářet napětí.

Daří se vám naučit klientky sestavu i nyní, kdy vaše kurzy vzhledem k aktuální situaci probíhají online?

Původně jsem online lekce vůbec dělat nechtěla. Mám ráda ženskou přítomnost, potřebuji mít ženy kolem sebe. V říjnu jsem dokonce přestala cvičit úplně, chtěla jsem se věnovat svým dalším pracovním projektům. Už po měsíci jsem ale cítila, že jsem se vrátila o třináct let zpět! Dostavil se premenstruační syndrom, bolesti hlavy, cítila jsem se mizerně. Začala jsem ihned zase cvičit a vyhlásila opakovací lekce pro absolventky mých předchozích kurzů. A hned na první termín se přihlásilo dvě stě padesát žen! Došlo mi, že ženy nejen cvičení, ale i pravidelná vzájemná setkávání, byť touto cestou, potřebují, a vyslala jsem i termíny online seminářů. A jsem nadšená, vše probíhá perfektně.

Slyšela jsem, že zakladatelka hormonální jógové terapie, Brazílka Dinah Rodrigues, které je třiadvacet let, stále pravidelně cvičí. Je tedy možné považovat její sestavu za elixír mládí?

Dinah je mimořádná žena. Se vznikem sestavy se váže její zajímavý příběh. Jógu cvičí od svých třiceti let. Když v třiačtyřicetiletosti navštívila gynekologa a on jí provedl všechna rutinní vyšetření, pozastavil se nad tím, jak dobře vypadá a jak vysoké má hladiny ženských hormonů. Vůbec tehdy neodpovídaly hladinám běžným u žen po menopauze. Společně došli k závěru, že příčinou by mohlo být právě její pravidelné cvičení jógy, a dohodli se, že zorganizuje kurz pro ženy s nízkými hladinami hormonů. A výsledky se dostavily. U některých žen se po pravidelném každodenním cvičení po dobu jednoho

„Ženy, které pravidelně cvičí, doslova rozkvetou! Když totiž dáte do latě své hormony,lepší se vám nálada, což se projeví i na vašem zevnějšku.“



1 a 2 Mým mottem je: O co člověk pečuje, to má rád. A já o sebe pečuji stále. Doma, v práci, v přírodě. 3 Úsměv je ten nejkrásnější šperk, který žena může nosit.



Co je a co dokáže HORMONÁLNÍ JÓGOVÁ TERAPIE

JDE O SESTAVU 21 CVIKŮ, KTERÁ POMÁHÁ ŽENÁM ŘEŠIT PROBLÉMY S HORMONÁLNÍ NEROVNOVÁHOU. JEJÍ AUTORKOU JE BRAZÍLKA DINAH RODRIGUES [93].

Pro koho je sestava určena

Sestavu hormonální jógy může cvičit téměř kdokoli (výjimkou jsou například onkologické pacientky) bez ohledu na věk, fyzickou kondici, cvičí ji ženy i muži. Potřebné nejsou ani předchozí zkušenosti s jógou. Sestava vznikla primárně pro ženy v období menopauzy, kterým pomáhá řešit obtíže související s tímto životním obdobím. Cvičení vyvolává zvýšenou tvorbu ženského pohlavního hormonu estrogenu, pomáhá tedy řešit i další problémy související s hormonální nerovnováhou, jako jsou nepravidelná či bolestivá menstruační syndrom,

premenstruační syndrom, nebo dokonce neplodnost. Kromě sestavy určené ženám existuje i modifikovaná sestava pro muže a speciální sestava pro diabetiky.

Kdy a proč sestava vznikla

Dnes třiadvacetiletá Brazílka Dinah Rodrigues se józe věnuje více než šedesát let. Sestavu hormonální jógové terapie vytvářela téměř dvacet let, konzultovala ji s lektory jógy, lékaři i fyzioterapeuty. Osobně školí lektory své sestavy po celém světě. V cestování ji zbrzdila pandemie koronaviru, chystá se však ve svých aktivitách pokračovat.

Jak a kde se sestavu naučit

Cvičení sestavy hormonální jógové terapie ve správném provedení trvá necelých třicet minut. Je potřeba cvičit ji jako celek. Ženy se sestavu naučí zpravidla během víkendového kurzu, následně cvičí samy doma a mohou docházet na

opakovací lekce, které Šárka Simonidesová pravidelně pořádá ve Světě hormonální jógy (svethormonalnijogy.cz). Všechny semináře, workshopy i opakovací lekce nyní probíhají online, více informací na webu.

V čem cvičební sestava spočívá a čím je specifická

Základem hormonální jógové terapie je sestava jedenadvaceti cviků, jógových asán, které jsou upraveny tak, aby při nich docházelo ke stimulaci hormonálního systému. Ve srovnání s klasickou jógou jde o dynamické cvičení, při němž hraje zásadní roli i práce s energií. Celou cvičební sestavu provází dechová technika, takzvaná bhastrika K.D., která osvěžuje, regeneruje a omlazuje tělo i mysl. Jde o intenzivní dýchání do oblasti bránice, při němž se zapojují i břišní svaly. Při správném provádění dechové techniky se posilují plíce, stimuluje krevní oběh a dochází při něm k masáži břišních orgánů.

měsíce zvýšila hladina ženského hormonu estradiolu v průměru o dvě stě třicet čtyři procenta. Vědecké studie potvrdily, že cvičení pomáhá ženám zmírňovat příznaky menopauzy, období, kdy žena z cykličnosti přechází zpět do lineární fáze. Sama mám stejnou zkušenost. Ženy, které pravidelně cvičí, doslova rozkvetou! Kromě srovnání hormonálních hladin má cvičení spoustu dalších pozitivních „vedlejších“ účinků – protahuje zkrácené svaly, posiluje ochablé partie, tvaruje postavu, zlepšuje pohyblivost, pružnost a ohebnost těla, posiluje imunitu. Pozitivní účinky má však nejen na tělo, ale i na mysl – když si totiž srovnáte každodenní stres. Já jsem díky hormonální józe shodila osm kilo, což ale říkám nerada, aby to ženy nepovažovaly za samozřejmost. Je to výsledek pevné disciplíny a toho, že si vždy udělám čas na sebe, dám si sama se sebou rande a věnuji si plnou pozornost. →

Dodržujete nějaké speciální stravovací návyky?

Abych mohla svým klientkám poskytnout opravdu komplexní pohled na zdravý životní styl, doplnila jsem si vzdělání i v oblasti výživového poradenství. Víím, co bych měla jíst, ale žádných pravidel se striktně nedržím. Nepatřím k lidem, kteří potřebují jíst pravidelně pětkrát denně. Nejsem ani zastánce čisté vegetariánské stravy. Maso jím, teď v zimě podstatně více než v létě. Vstávám před šestou, často i dříve, a celé dopoledne nemusím nic jíst. A rozhodně nezačínám den cvičením. Uvařím si čaj nebo ájurvédský bylinný nápoj samahan a usednu k práci na počítači. Teprve po hodině či hodině a půl se jdu protáhnout. S kamarádkami chodíme společně venčit psy, a to hodně rychle, za hodinu urazíme sedm i více kilometrů.

Zmínili jste i své další profesní aktivity. Čemu kromě cvičení se ještě věnujete?

Navrhuji a prodávám kolekce oblečení, mikiny, trika, legíny i sportovní podprsenky. Mám svou vlastní značku a e-shop Šaralí, kde kromě oblečení prodávám i škrabky na jazyk, které také sama navrhuji. Jsou ze stříbra, nové přibudou i pozlacené. Zlato i stříbro jsou antibakteriální, škrabky navíc krásně vypadají. Což souvisí s další mojí aktivitou – navrhuji šperky. Jsem velmi tvůrčí, potřebuji být neustále rozkročená mezi víc rozličných aktivit. Když se mi v jednom oboru nedaří, nehroučím se, vždy se můžu věnovat něčemu jinému.

Pustila jste se i do psaní vlastní knihy. O čem bude?

Mnohé prozradí už její název *Jóga pro holky ze Západu* aneb *Cesta do krajiny pánevního dna*. Čtenářky se v ní budou moci blíže seznámit se svou cykličností, s rolí pánevního dna, pohlavních a všech dalších orgánů. Dozvědí se, jak se na sebe v tomto směru mohou naladit a získané poznatky využít ve svůj prospěch. Knížka bude zároveň kalendářem, který čtenářky provede časem do příchodu první periody, mapuje období panny, milenky, matky, manželky, partnerky a samozřejmě nevynechá ani dobu kolem menopauzy a po ní. Pomůže jim prohlédnout si všechny světy a role, které na sebe my ženy bereme ve chvíli, kdy se narodíme, a uvědomit si, co můžeme dělat, abychom se v nich cítily zabydlené. A především může ukázat, jak jimi smysluplné projit pomocí jógy, hormonální jógy nebo meditačních technik. Jóga se jim může stát věrnou průvodkyní pro celý život. A hlavně díky józe mohou objevit svou nejlepší přítelkyni, která od začátku do konce bytí stojí neochvějně po jejich boku, můžou jí bezmezně důvěřovat a vždy se na ni spolehnout. *Poznají samy sebe!*

Jak mám rozumět podtitulu vaší knihy, který zní *Cesta do krajiny pánevního dna*?

Pánevní dna je nesmírně důležitá součást ženského těla. V jaké ho máte kondici, tak jste zabydlená ve svém ženském těle, tak se projevujete navenek a ve společnosti. Proto se na něj ve svých kurzech i knize soustředím. Učím ženy, jak být sama sobě terapeutkou. Lidské tělo je neuvěřitelně výkonná továrna, která je činná čtyřadvacet hodin denně sedm dní v týdnu a je nastavená tak, aby fungovala až sto let. Sami mu

„Jsem velmi tvůrčí, potřebuji být rozkročená mezi víc rozličných aktivit. Když se mi v jednom oboru nedaří, nehroučím se, vždy se můžu věnovat něčemu jinému.“

ale občas ucpeme nějakou cestu, znemožníme volné proudění. Lidské tělo si vše pamatuje, je to knihovna, v níž se nikdy nic neztratí. A jako systém je vždycky tak silný, jak je silný jeho nejslabší článek. S tím je potřeba vědomě pracovat a snažit se jeho stav optimalizovat a udržovat ho trvale v harmonii.

Jak vy vnímáte samu sebe?

Razím heslo, které vštěpuji i svým klientkám: Na prvním místě jsem já. Skutečně to tak cítím. Stojím především na své straně, u sebe, ne na straně druhých. A hormonální jóga mi v tom neskutečně pomáhá. I kdybych jednou začala podnikat v úplně jiné sféře, lektorství si chci ponechat, byť by to měl být třeba jen jeden kurz za měsíc. Jsem vděčná za všechno, čím jsem dosud prošla, a za všechny ženy, které se mých kurzů účastní. Jsou mými učitelkami, každá do kurzu vnesla něco jiného. Další pravidlo, které ctím, je být královnou, kdykoli a kdekoli. Na prvním místě jsem ženou. A i když se mám celý den pohybovat jen mezi ženami, vždy se hezky ustrojím, nalíčím, sladím. Nikdy mě neuvidíte v cyklistických legínách s vycpávkou, to podle mě zcela potírá ženskost, raději si koupím na kolo gelovou sedačku. Vždy se chci líbit, i když vše dělám především sama pro sebe, pro svůj dobrý pocit ze sebe samé.

Přenáší se to i do vaší osobního života?

Určitě. Mám za sebou dva vážné vztahy, se svými bývalými partnery se dodnes stykám, zůstali jsme přáteli. Můj současný partner je cizinec, žije ve Stuttgartu. Covid a související nemožnost cestovat nám dost komplikuje situaci. Kdo ví, možná se za ním jednou přestěhuju. Byla by to pro mě další výzva, které se ale rozhodně nebojím.

Máte na závěr radu, jak ustát stávající, pro většinu z nás tak nelehké období?

Je důležité, abychom v sobě našli svoji osobní rovnováhu, zároveň si však uvědomili, že co je harmonické pro jednoho, nemusí být harmonické pro druhého. Je potřeba najít a činit harmonii v sobě, a to ve všech rovinách – fyzické, emoční i energetické. Osobně jsem se třeba rozhodla, že na březni zorganizuju zájezd na Zanzibar pro ženy, které potřebují vypnout, utéct od toho všeho tady; i na mě už to doléhá. Budeme cvičit jógu, meditovat, užívat si. Už teď se těším na všechny ženy, které se ke mně přidají! ■

LENKA ŠVÁBICOVÁ