

VLNA JE ŽIVOT

1. časť

Viete ako sa hovorí, že túžby a sny sa plnia. Vraj si máme dávať pozor na to, čo si prajeme. Asi je to pravda. Poviem vám príbeh, ako ma jedna moja hlboká túžba priviedla k tomu, čo s vášňou učím už niekoľko rokov. Vlnové pohyby. Áno, učím ľudí hýbať sa. Vo vlne. Prirodzene, ladne a pôžitkársky. Žensky a mužne.

Napriek tomu, že som 20 rokov môjho života mala nálepku pohybový antitalent a lekári mi predpovedali, že v 25-ke už určite budem mať umelé kĺby. Tí, čo ma poznajú od malička, dodnes krúčia neveriacky hlavou. Tvrdím, život sa dá vždy žiť inak, ak sa tak rozhodneme. Výhovorky typu: „ja som proste taká“ neberiem. Či už ste vášnivý športovec, pohybový antitalent alebo amatérsky užívateľ športov, čítajte ďalej. Veď pohyb je ako vlna. A vlna je život.

Pohybové nemehlo

Vždy som sa túžila hýbať. Napriek tomu, že som si už ako batola do vienka priniesla mnoho diagnóz a nálepiek „chúďatka“. Nevzrovnalosti v mojom vývoji sa týkali hlavne pohybového aparátu. Kĺby, svaly, šľachy. Na telesnej som nikdy necvičila, len som v kútiku závidela každému, kto bol schopný pohybu. Nechápala som, ako sa môžu tak svižne hýbať. Na mňa bolo príliš aj prejsť po rovnom chodníku, kde som si zavše vyvrtila koleno. Len tak. Lebo som trochu zle položila nohu. Na športy ako lyžovanie, volejbal či iné rýchle pohyby, som mohla zabudnúť. To by som hneď skončila s akútnym úrazom. Bežne som spadla aj 2- či 3-krát do roka a podvrtila si koleno do stavu, že som musela používať barle. Radšej som sa ani nezamýšľala, ako na tom budem vo vyššom veku. No túžba hýbať sa pretrvávala. Nielen to, naberala na obrátkach. Skúšala som všeličo, kde nehrozilo ľahké vyvrtnutie kolena – spinning, plávanie, pilates. Vždy sa niečo udialo. Potom som si povedala, že takto to nejde, a to koleno si predsa len dám zoperovať, nech mi ho lekári spevnia a bude to. Tak sa aj stalo. Zistili, že nám nejakú vrodenú poruchu a mesiac pred nástupom na moju vysnívanú univerzitu v Holandsku som v Bratislave podstúpila operáciu bočných väzov kolena. Tento časový sled udalostí ma priviedol k vlnovým pohybom, ktoré mi priniesli možnosť žiť život tak, ako som nikdy nesnívala. A moja túžba „hýbať sa“ sa odvtedy každým dňom naplňuje.

Tŕnistá cesta za mojím snom

Počas vstupných vyšetrení mi lekár oznámil, že rekonvalescencia bude trvať 3 týždne po operácii. Správne som si vypočítala, že koncom augusta sa pokojne môžem zbalíť a ísť študovať do Holandska. Môj sen sa tak naplnil. Šok prišiel 5 minút pred operáciou (doslova), keď mi lekár s úsmevom povedal, že teda 3 týždne noha v gypse a potom v ideálnych podmienkach budem o 3 až 6 mesiacov normálne chodiť. Čo?!?!? To nabúrlo moje perfektné plány. Na sekundu som chcela operáciu zrušiť, potom som si povedala, že to nejak vyriešim. Tak som prišla domov, volala do Holandska, že prídem o pár mesiacov neskôr. S božským pokojom mi vysvetlili, že to nejde, to musím prísť až o rok. Môj svet sa zrútil (chápte, že vtedy to bol môj jediný cieľ, nič iné ako ísť na univerzitu v mojom svete neexistovalo). Tak som 3 dni plakala, aká som ja chudera. Až prišla moja maminka, ktorá sa na mňa pozrela a povedala, či mi už úplne šibe. A odišla. No dobre, povedala to trochu viac drsnejšie, až tak, že ma to prebralo z mojej „chuderkovskej“ letargie. A ja som jej na oplátku vynadala, prečo ma ešte neobjednala k tej zázračnej masérke, čo ju tak ospevuje.

Rozhodnutie byť zdravá

Ešte v ten deň som stretla Evu. Vtedy pre mňa len ezoterickú masérku. Dnes je to moja učiteľka, mentorka a kolegyňa. Tá sa ma s úsmevom na tvári opýtala, či sa veľmi nudím, že som si vymyslela takú hlúposť ako ísť na operáciu. V duchu som si myslela, že sa celý svet načisto zbláznil. Nič nejde podľa mojich plá-

nov! Operovanú nohu som ledva s veľkou bolesťou položila na zem. Odovzdane som sa vyšterovala na masérsky stôl. Vtedy to prišlo. Wau. Neskutočné uvoľnenie. Evine ruky robili zázraky a mne ustupovala bolesť spolu so zmätkom v hlave. Zrazu som cítila nádej. Potom sa ma opýtala, či som chorá alebo zdravá. Nechápala som. Povedala, že ak som chorá, ona viac pre mňa nevie spraviť. Ale ak som sa rozhodla byť zdravá, môžeme pokračovať. „Som zdravá!“ vyhlásila som. Jasne mi vysvetlila, že masáž nie je všetko, a že potrebujem doma robiť pohyby. Domáca úloha bola jasná. Zhodli sme sa, že bez rehabilitácie to nepôjde, tak hneď na ďalší deň začal môj nový rytmus. Jeden deň masáž u Evy a nové pohyby, druhý deň rehabilitácia na klinike. Trošku zmeny nastavenia mysle a o 6 týždňov po operácii som sedela na bicykli cestou na univerzitnú prednášku (len pripomínam, že pôvodný predpoklad rekonvalescencie som znížila o 3 – 4 mesiace). Vtedy som uverila v zázraky. Neudiali sa však len tak, ale mojím pevným rozhodnutím.

Hľadanie správnej techniky

Toto boli moje prvé skúsenosti s jemným pohybom, ktorý ma postavil na nohy. Eva je nekonečný bádateľ a stále hľadala spôsob, ktorý jej pomôže. Vyskúšala skoro všetky techniky, ale pomohli len na chvíľu. Jej problémy sa vrátili späť. Usúdila, že potrebuje niečo zmeniť v každodennom živote. A tak jej jeden pekný deň padla v kníhkupectve na hlavu kniha o Vlnových pohyboch od autora

Andrea Bajnoková

Certifikovaná lektorka Vlnových pohybov. Vlnovým pohybom sa venuje od roku 2013. V Bratislave spolu so svojou učiteľkou a kolegyňou Evou Ružovičovou založila Centrum Vlňa života, kde pravidelne vedie workshopy a individuálne hodiny. Ďalšími aktivitami, ktoré ponúka sú relaxačno-meditačné Gong kúpele a podporná aromaterapia. www.vlnazdravia.sk



Nikolaja Kudrjašova. Jeden vyskúšala doma. Urobila len pár opakovaní a bolesti nôh, ktorých sa nevedela roky zbaviť, ustúpili. Zvoní mi telefón: „Andrejka, ideme do Ruska! Napiš pánovi Kudrjašovi, že to, čo vymyslel, je úžasné a spravíme si za ním zájazd!“ Zájazd sa nekonal, a tak pán Kudrjašov prišiel na Slovensko a odvtedy sem už chodí 6 rokov. Medzičasom sme sa stali certifikovanými lektorkami Systému celistvého vlnového pohybu.

Sila vnútorného pohybu

Každý z nás prechádza svojou trnistou cestou a často máme pocit, že sme v tom sami. Operácia kolena nebola mojou jedinou, ale o tom inokedy. Stále stretávam ľudí, ktorí si ako ja mysleli, že pohyb proste nie je pre nich, že sú nemehľá alebo ich nebaví šport a preto sú „divní“. Alebo jednoducho majú zdravotný stav, ktorý im nedovoľuje hýbať sa pri bežných športoch tak ako mne. Vlnové pohyby mi priniesli poznanie, že vnútorný pohyb šliach a kĺbov mi rozhybe aj svaly. Že moje X-áky od narodenia sa dajú narovnať, keď som sa naučila správne používať moje chodidlá. A to mi pomohlo spevniť moje kolená natoľko, že už štvrtý rok chodím lyžovať do Álp. Pochopila som, že je normálne NEmať bolesti chrbta či menštruačné bolesti. To všetko dokáže rozhybanie tela vo vlne.

Precítiť samého seba

Čo nám môžu priniesť vlnové pohyby? Po prvom workshope je to jasné: uvoľnenie, ženské a mužské sedenie, v ktorom sa cítia ako doma. Zmena pohybu k uvoľnenejšiemu a ľahšiemu. Čím viac sa vlnovým pohybom ľudia venujú, tým menej vedia slovami vyjadriť, čo im to prináša. Zvláštne, ja viem. Je pravda, že keď sa cez pohyb dostávame hlbšie a hlbšie k sebe, tak na tieto pocity jednoducho slová neexistujú. Veľakrát, keď máme zdieľanie, tak sa na mňa pozerú pohľadom, ktorý mi presne povie, že precítili sa-

mých seba, že sú vo svojom tele doma. Popísať tento stav slovami by bolo obmedzujúce.

Ženská a mužská sila

Základom vlnových pohybov je ženská a mužská vlna. Dať ich do slova je pre mňa už úplné UFO. Treba ich jednoducho zažiť. Chodia k nám ženy aj muži. Každý sa učí ženskú aj mužskú vlnu. Je to veľmi potrebné: pre naše zdravie, vzťahy, úspech a duchovné prežitie. Každé pohlavie v inom pomere, no potrebujeme ich obe. Ženská vlna prináša uvoľnenie a „dobitie bateriek“, mužská zase silu a rýchlosť. Preto je veľa žien v dnešnej spoločnosti chronicky vyčerpaných, zabudli, ako sa každý deň postarať len na pár sekúnd o seba tak, aby nabrali späť energiu, ktorú celý deň vydávali zo seba. Zabudli, ako sa hýbať žensky, ladne a zvodne, aby sa cítili túžobne a príjemne vo svojich telách. Aby mužom nebrali ich radosť z obdarovania, z postarania sa, z pomoci. Veľa žien má potrebu vyrovnat sa mužom, že sú rovnako silné a dokážu zo seba vydolovať chlapeckú silu. Áno, jasné, že to dokážu, a veľmi úspešne. Niekedy dokonca úspešnejšie ako muži. Ale pozor! Za akú cenu! Za cenu potlačenia vlastnej ženskej sily, ktorá sa úplne vytráca, ak sa neustále prejavujeme chlapecky. Preto vlastne chceme chlapom zobrať to, čo im je prirodzené a my dehonestujeme samy seba?

Niektorí muži sa tiež tak trochu stratili na svojej ceste, a zabudli, aké je to byť vo svojom ceste a strede. Tí, ktorí k nám prídu a pocítia jednoduchosť a účinnosť pohybov, už nikdy mužskú vlnu neopustia. Napríklad ako správny pohyb mužského mužného hrudníka, ktorý za sekundu dovolí žene uvoľniť sa, lebo sa zrazu cíti bezpečne. Niekedy, keď má žena svoj hysterický „jačák“ tak stačí len vypnúť hrud, objat ju, povedať jej „zlatičko, všetko je v poriadku“ a ona sa zrazu změní. To je tajomstvo ženskej a mužskej reči tela. Áno, aj to spadá do učenia vlnových pohybov. O tom podrobnejšie nabudúce.

PRSTY AKO CHOBOTNIČKY

Vyskúšajte si jednoduchú, ale účinnú techniku vlnových pohybov. Vykonáva sa ráno v posteli tesne po prebudení so zatvorenými očami, alebo večer pred spaním.

Lahnite si rovno na chrbát. Prvý krok je zhlboka vydychnúť. POZOR! Ide o hlboký výdych, nie o hlboký nádech a výdych. Vaše telo sa nadýchne samo, pokiaľ ste nažive, len nevydychujeme dostatočne. Takže vydychnite! Všetky nasledujúce pohyby sa vykonávajú veľmi jemne. Ste pozorovateľom svojho tela a procesov, ktoré sa dejú vo vašom vnútri.

1. Spojte sa vnútorným vnemom alebo pocitom so svojimi prstami na rukách.
2. Vnímajte jeden prst po druhom tak, aby ste si uvedomili, že ich máte na ruke.
3. Jemnulinko pohnite palcom na ruke. Vnímajte, čo sa pri pohybe deje vo vašej dlani. Povedzte im: „Chobotničky!“ a predstavujte si, ako chobotnice pohybujú chápadlami.

4. Pozorujte, ako sa vaše prsty pohybujú, a uvedomujte si s tým súvisiace pocity.
5. Zopakujte ten istý postup na nohách („Chobotničky!“) a opäť ich len pozorujte.

Pocity pri tejto technike sú veľmi individuálne: môžete vnímať teplo, prúdenie energie, mravenčenia. Môže sa vám zdať, že prsty vykonávajú mimovoľný pohyb, akoby ste ich nemali pod kontrolou. Stále len s prekvapením pozorujte pocity, ktoré pohyb spôsobuje.

Zopakujte maximálne 1- až 3-krát. Ak si uvedomíte, že myslíte na niečo iné než na daný pohyb a pocity v tele, cvičenie prerušte a vykonajte opäť na druhý deň. Treba myseľ naučiť, aby pozorovala telo a jeho pocity – vedomý pohyb vykonávame jedine vtedy, ak sú všetky naše súčasti v súlade. Napriek tomu, že budete hýbať prstami na rukách, môžete vnímať pocity v nohách, na chrbtici, v hlave alebo na iných miestach. To isté platí aj pri pohyboch prstov na nohách. Uvedomte si, že na rukách aj nohách máme množstvo reflexných bodov, a preto keď nimi pohybujeme, pracujeme vlastne s celým telom.

