

# Príťažlivá žena, mocný muž

3. časť

Cestujeme po špirále evolúcie. Kulisy sa menia, no napriek tomu isté hlboko zakorenené potreby ostávajú. Ak nemáme naplnené niektoré psychologické potreby, tak to v našom vnútri a vo vzťahoch škripe. Ako dosiahnuť správny balans v partnerstve?

Každodenné pohyby, nad ktorými sa už ani nezamýšľame, ovplyvňujú naše zdravie, vnímanie samých seba a v neposlednom rade naše medziludské vzťahy.

## Keď porozumieme reči tela

Jednou zo základných psychologických potrieb ženy je cítiť sa v bezpečí. U muža je to zase byť potrebný. Keď sa žena cíti v bezpečí a dokáže sa uvoľniť, vie ľahšie prejavovať svoju ženskú a príťažlivú silu. Ak sa muž cíti potrebný, dostane impulz na prejavenie svojej mocnej mužskej sily. Tak vzniká mágia vzťahu.

## Keď sa žena cíti v bezpečí

Na základe svojej šlachovitej stavby tela boli v minulosti muži (a ešte aj sú) schopní ochrániť ženu pred fyzickým nebezpečenstvom. Priniesť stravu, postarať sa „zvonku“ o rodinu. Teraz nám už po ulici nebehajú šablozubé tigre a nakúpiť si vieme aj v supermarkete. V dnešnej dobe sa žena cíti isto, ak má pocit finančného bezpečia. To znamená, že je v domácnosti dostatok financií na zabezpečenie príbytku, stravy a iných po-

trieb. Ak sa žena tak necíti, začne jej naskakovať kontrolka a snaží sa rodinu zabezpečiť sama. Nevie sa uvoľniť a stále niečo „rieši“.

## Tip pre mužov: Ako upokojiť ženu

Ak vaša žena stále nad niečím premýšľa a nevie sa upokojiť, tak vyskúšajte nasledovné. Príďte k nej a s láskou ju objímte. Pokojne aj silnejšie, ale nie zase násilne. Takým sebavedomým chlpským objatím, aby sa cítila bezpečne. Povedzte jej len jednu čarovnú formulu: „Láska, milujem ťa. Všetko je v poriadku.“ Je dôležité, aby ste hovorili v prítomnom čase – všetko JE v poriadku. Viac nemusíte hovoriť. Prípadne to znova zopakujte. Možno sa na vás bude prevapená pozeráť, či ste sa zbláznili. Možno sa vám bude chcieť vymotať z náručia, lebo na to nie je zvyknutá. Aj to je možné. No ak to spravíte s pokojom a sebavedomím, tak sa uvoľní. Funguje to naozaj čarovne.

## Ak sa muž cíti potrebný

Muži sú reálne fyzicky zdatnejší ako my ženy. Ich stavba pohybového aparátu a os tela je na to jednoducho prispôbená. Vďaka tomu vedeli efektívnejšie uloviť toho obrovského mamuta. Dnešným „mamutom“ sú peniaze, ako povedal jeden muž. Na takýto úlovok nepotrebujeme až toľko fyzickej sily. Preto aj ženy vedú byť veľmi dobrými lovkynami dnešnej doby. A ak sa stretnú dvaja dobrí lovci v jednej domácnosti, muž sa začína cítiť nepotrebný. Veď ona sa vie o seba aj o deti postarať

sama. V takejto situácii sa muž začne opúšťať, my tomu hovoríme, že „zoženštie“. Alebo si nájde osobu, ktorá vie oceniť jeho činnosť. Naozaj oceniť, úprimne a s nadšením.

## Tip pre ženy: Obdivujte svojho muža

Venujte svojmu partnerovi aspoň jeden okamih ocenenia a nadšenia denne. Prejavte mu svoj obdiv za niečo, čo spravil. Žena sa má svojím mužom nadchýňať. Veľakrát si my, ženy myslíme, že je samozrejmosťou muža zaobstarať rodinu, či vymeniť žiarovku. Okamih nadchnutia sa mužom je krásny prejav náklonnosti, lásky a úcty. On potom s radosťou spraví pre vás aj viac. Pretože má od vás odozvu, spätnú väzbu a hlavne sa cíti potrebný. Ženy, prekonajte svoju hrdosť, že niektoré veci vieme spraviť rýchlejšie a lepšie. Možno to tak aj je, ale potom sme vyčerpané až do „morku kostí“. Veď je krásne, keď to vo dvojici súznie. Niekedy stačí tak málo. Pozrieť si ďalej od nosa, prestať obviňovať toho druhého a začať meniť veci od seba.

## Príťažlivá žena – sexi vs. ženská

Akú ženu si predstavíte, keď sa povie sexi žena? Média a dnešná spoločnosť nám vstúpajú rôzne zaujímavé predstavy, aká by mala byť. Obraz príťažlivej a teda sexi ženy je väčšinou nasledovný: krásne oblečená, dokonale mejkap, štíhla, upravené vlasy a veľa krát sa k tomu pridá aj kritérium úspešná. Takáto žena pritiahne pozornosť, a určite aj pozornosť mužov. Lenže keď k nej príde bližšie, už necítia takú príťažlivosť. Čo sa udialo? Ak pri bližšom kontakte muž

nepocituje príťažlivosť, resp. má takúto ženu problém nadviazať dlhodobý vzťah, jedným z hlavných dôvodov je, že má prevahu mužskej komunikácie. Vychádza to zo štýlu života. Dravosť, kariéra, sebestačnosť, hrdosť. Príliš veľa silového cvičenia, súťaživosť v športoch. Radosť pride len z dosiahnutého cieľa. To všetko sú mužské aspekty správania sa. Vo svojej podstate nie sú zlé ani pre ženu. Lenže každý mužský pohyb, ktorý spravíme, potláča našu ženskú silu. Dnešné ženy robia neprimerane veľa mužských pohybov. Až sa žena stáva bojovníčkou vo svojom vlastnom ringu. Krok po kroku zabúda, aké je to byť ženskou. Hlavne preto, že sa snaží zaistiť si vlastné bezpečie. Postarať sa o seba tak, aby nikoho nepotrebovala. Stratila schopnosť používať úžasné aspekty ženského správania sa ako je hravosť, radosť či jemnosť. Hlavne doma, pri svojom milovanom partnerovi. Ten sa cíti byť nepotrebný. Nemá prečo žene prejavovať náklonnosť.

Našou cestou je postupne zavádzať do pohybového repertoáru nové, ženské gestá. Často vám môžu byť nepríjemné, pretože sú opakom toho, ako sa správate v každodennom živote. Keď začnete praktizovať jednotlivé gestá, vyzerajú trochu neohrabane, pretože ešte nevyhádzajú z vášho vnútra. Na scénu prichádzajú pohyby vo vlne, ktoré uvoľnia stuhnuté a spevnia ochabnuté časti pohybového aparátu. Tým prinášajú do pohybu tela ladnosť. Postupne, krok po kroku. Ladnosť pohybu znamená harmónia pohybu. Inak povedané, odchádza prílišné napätie, stres, stuhnutosť



a bolesti. Prichádza pocit voľnosti a ľahkosti. Predstavte si takúto ženu. Ladne chodí, má na tvári úsmev, ktorý odráža pocit vnútornej radosti. Malý citát na zamyslenie: „Dámu spoznáš podľa toho, ako sa k nej správajú muži.“

## Mocný muž – macho vs. mužný

Veľa žien za nami prichádza s tým, že dnešní muži sú akosi zoženštelí. Dokonca niektoré tvrdia, že sa ich muži boja a stále čakajú na toho silnejšieho ako sú ony. Ako sa vlastne správa mužný muž? Odpoveď je jednoduchá – má mužné držanie tela. Sebaisté, výrazné, dominantné. U nás na kurzoch sa menia nielen ženy, ale aj muži. Učíme napríklad pohyby na zvýšenie tes-

tostéronu, ktoré vyplývajú zo stanfordských štúdií. Muži, ktorí boli predtým len niekym z davu, teraz vynikajú. Zbadáte na nich niečo iné, takú mužnú iskru hneď na prvý pohľad. Darí sa im v kariére a ich partnerky sú spokojnejšie. Pozor, nestávajú sa z nich tzv. machovia. Práve naopak. Získajú na svojej sile, ale s pokorou a pokojom. Následne vedú ako ju múdro používať v živote aj vo vzťahu.

## Vplyv na zdravie

S prejavmi našej ženskosti či mužnosti úzko súvisí aj ženské a mužské zdravie. Konkrétne hormonálna rovnováha, psychická spokojnosť so sebou, kvalita sexuálneho života, priebeh menštruácie. Napríklad aj dosiahnutie orgazmu. Kvalita ženského orgazmu je totiž úzko spojená so zdravím ženy.

## 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 Vlna života, kde pravidelne vedie workshopy a individuálne hodiny. Ďalšími aktivitami, ktoré ponúka, sú relaxačno-meditačné gongové kúpele a podporná aromaterapia. [www.vlnazdravia.sk](http://www.vlnazdravia.sk)

## Sexi prehrabávanie vlasov – ranný rituál pre ženu

Odporúčam tento rituál robiť ráno v kúpeľni pred zrkadlom. Má to taký špeciálny šmrnc :-).

1. Postavte sa alebo sa posadte.
2. Pripravte si ruky na prehrabávanie vlasov – robte pohyb veľmi pomaly, aby ste si zároveň uvedomili, ako si ráno príjemne natahujete ruky, a rozpínate hrudník.
3. Prsty si pomaly šúchajte medzi vlasmi po lebke.
4. S výdychom a zvukom „aaaah“ uvoľnite ruky.



## Tarzan – ranný rituál pre muža

1. Postavte sa alebo sa posadte.
2. Ruky zovrite do pästi.
3. Jemne si pretukávajte pästami hrudník a pri tom hovorte „AAAAAAAAAAAA“.
4. Uvedomujte si, ako sa vám uvoľňuje hrudník.

