

Ženská pohybová vlna

1. časť

Asi ste si už všimli fenomén dnešnej doby – ženy s prílišným mužským správaním a mužov, ktorí strácajú svoju silu. Je mnoho debát o feminizme, o kulte bohyne, rovnoprávnosti, patriarchálnej spoločnosti. Ľudia sa začali strácať v pojmoch. Čo je to vlastne ženská sila a mužská sila?

Naše každodenné pohybové stereotypy sú odrazom našich zvykov, genetických informácií, kultúrnych tradícií. A tieto stereotypy ovplyvňujú ako sa správame a čo vyžarujeme. Čiže ak chceme zmeniť naše vyžarovanie na ženské, potrebujeme zmeniť naše správanie.

K tejto téme sa hlbšie rozpišem prostredníctvom mnohoročných skúseností so ženskou a mužskou pohybovou vlnou, ktorú vyučujem. Kedysi som bola nesmierne zmätená, ako to vlastne vo vzťahoch je. Dnes mám oveľa jasnejšie. Aspoň v tom mojom. Možno mám aj veľké šťastie, akého partnera mám po svojom boku. No vraví sa, že pritiahneš si len svoj je zrkadlo. Ja sama som mala

prednedávnom búrlivú diskusiu s kamarátkami o vzťahoch – nesúhlasili, aké usporiadanie vzťahu mám ja so svojim partnerom, pretože neodráža novodobé potreby feminizmu a emancipácie. S plnou vervou sa mi snažili dávať rôzne argumenty, prečo je náš vzťah postavený na nesprávnych hodnotách. Nesúhlasili hlavne s vyjadrením môjho partnera, že najvyšším poslaním muža je postarať sa o rodinu. Tvrдили, že tým mu do rúk odovzdávam svoju silu. A to nie je správne. Tento článok, a ženská vlna, ktorú učíme, nie je nástrojom ako sa stať žienkou domácou bez vlastného názoru. Práve naopak, je o tom ako prostredníctvom zmeny pohybových stereotypov nájsť svoju vlastnú ženskú silu, ktorá je diametrálne odlišná od tej mužskej.

Začiatok mojej cesty a prijatie

Najprv vám rozpoviem začiatok mojej dlhej a strastiplnej cesty k ženskému Ja. Moja

Uvoľnené pery

Jedným zo znakov ženskosti sú uvoľnené pery. Našpúlte pery čo najviac dopredu, pár sekúnd vnímajte napätie a potom uvoľnite do úsmevu. Všimnite si zmenu v oblasti tváre a pier. Opakujte niekoľkokrát denne.



mama ma volala sloník v porceláne. Všade možne som zakopávala, zhadzovala veci, keď som sa otáčala, moje pohyby boli hrubé a neohrabané. Moje vyžarovanie bolo všelijaké, len nie ladné a ženské. Najhoršie bolo, že sama na seba som cítila, že niečo v mojom vnútri „drhne“. Doteraz si pamätám prvý vedomý krok k samej sebe. Postavila som sa nahá pred zrkadlo a začala som si hovoriť veci, ktoré sa mi na mojom tele páčia. Našla som tri: oči, vlasy a nechty. Zvyšok môjho „venušinho“ tela mi bol doslova odporný. Prvá fáza bola prijatie svojej vonkajšej schránky. Nešlo to hneď a zaraz, to v žiadnom prípade. Mala som pravidlo, ak sa ti niečo nepáči, tak to zmeň, a ak to zmeniť nejde, tak to jednoducho prijmi. Napríklad moja výška. Meriam 183 cm a doslova som neznášala aká som vysoká. Obryňa. Potom mi jedna lektorka povedala: „Uvedomuješ si, že máš problémy s kolenami aj kvôli tomu, že neprijímaš svoju výšku? Tvoje telo hovorí: dobre, tak keď chceš byť nízka, poďme do kolien.“ Len pre ilustráciu, od svojich 9 rokov som mala bežne 3- až 4-krát ročne podvrtnuté kolena a bola som na niekoľko týždňov pripútaná k posteli či barlám. Teraz aj vďaka Vlnovým pohybom a prijatiu mojej výšky sa mi za posledných 7 rokov podvrtnulo koleno 2-krát.

Dokonca som začala

lyžovať. Teraz viem, že v mojich kolenách sídli obrovská sila, ktorá ma podrží v ťažkých situáciách. Priniesla mi obrovské seba-vedomie. Po zvládnutí tejto fázy sa objavilo pokračovanie. Zmena môjho vyžarovania, správania, ladnosti a pružnosti prostredníctvom pohybu. Do môjho života prišli Vlnové pohyby a poznanie, že všetky máme potenciál byť krásne ladné a ženské. Zrazu mi začalo všetko do seba zapadať. To „niečo“, čo vo mne drhlo, bol doslova pohyb v jeho najdokonalejšej podobe. Plynulý, ľahký, jemný a zároveň plný sily a rozhodnosti.

Zabudli sme na prejavy nadšenia

Na workshopoch učíme ženy, ako sa jemne nadchnúť mužom a tým mu vyjadriť vďaka za jeho počin. Väčšina žien má vôbec problém vyjadriť pocit nadšenia, nieto ešte pred mužom. Skúste sa len tak niečím nadchnúť, nie je to jednoduché, však? Nemyslite si, nebola som iná. Skoordinovať celé telo, jemnosť pohybu, dych, nežný hlas a ešte aj si nájsť pravdivý zámer, prečo vyjadriť vďaka práve týmto spôsobom. Mój prvý prejav nadšenia pred partnerom vyzeral skôr ako astmatický záchvat. Postupom času som si osvojila mne prirodzený prejav nadšenia a vidím, ako to mne aj partnerovi prináša pocit radosti. Vedeli ste, že radosť a obdiv zlepšujú imunitu a zvyšujú elektrickú aktivitu metabolizmu? Každý druh správania ma obrovský vplyv aj na naše zdravie, a pre-

to je dôležité, aby sme si boli plne vedomí toho, ako sa správame, a ako môžeme zmeniť, keď niečo nefunguje.

Vnútorne ženské vyžarovanie

V rámci Vlnových pohybov je rozpracovaná technika 99 pohybov, ktoré blokujú ženskú silu. Tie najdôležitejšie sú v oblasti hlavy, bedier a chodidiel. To znamená v troch záchytných bodoch našej ženskej osi tela. Raz prišla na workshop slečna, ktorej želaním bolo priniesť do svojho života viac hravosti. Tak som ju poprosila, aby predviedla hravosť na úrovni reči tela. Ona sa intuitívne potriasla. No potriasla len hlavou a krkom, a panva zostala stuhnutá a nehybná. To, že sa hlava krásne vlnila, vyjadruje koketnosť. No hravosť, ktorá je najvyššou úrovňou prejavu ženskosti, vzniká na úrovni reči tela v panvovej oblasti. Keďže u nej bola táto oblasť doslova v krči, tak jej želanie dávalo zmysel: snažila sa ako chcela, ale prejav hravosti nevedela priniesť do života. Bránilo jej v tom prebytočné napätie v oblasti panvového dna.

V budúcom článku rozvinem tému mužskej pohybovej vlny, aby sme boli v rovnováhe. Je síce jednoduchšia ako ženská, ale rovnako dôležitá.

Ako priniesť štipku ženského naladenia do života

Musíme sa my ženy správať stále žensky, aby sme boli šťastné? Samozrejme, že nie. Ja tiež nepoužívam stále ženskú motoriku. Pre mňa je dôležité spektrum možností, akým viem vyjadriť seba, svoje potreby, vďaka či náklonnosť. V prvom rade spomalte a rozjímajte aspoň raz do dňa. Všimajte si maličkosti okolo seba, aby ste sa vedeli zaradovať z toho, čo vám život prináša a vyjadriť obdiv. Základom ženského správania je pružnosť a uvoľnenosť v oblasti chodidiel, panvového dna a hlavy. Začnite sa venovať uvoľňujúcim pohybovým aktivitám. Zaspievajte si, či spravte si relaxačný solný kúpeľ nôh, o ktorom som písala v časopise Balans 6/19. Ak vás láka priniesť ženskú silu prostredníctvom pohybu, pridte k nám na workshop Vlnových pohybov.

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. Dalšími aktivitami, ktoré ponúka, sú relaxačno-meditačné gongové kúpele a podporná aromaterapia. www.vlnazdravia.sk