



ENERGIE TĚLA

a zdraví pánevního dna

Co se skrývá za pojmem intim fitness, nám mimo mnoha dalších zajímavostí i důležitých informací pro rozvoj krásy a zdraví ženského těla prozradí Anita Nadette, lektorka body mind, motivační koučka, osobní trenérka a lektorka právě pro intim fitness.

Jaká byla vaše cesta k uvědomělému prožívání svého ženství?

Velice, velice dlouhá, trnitá, se spoustou pádů, kopanců a mylných kroků, které mě dovedly až na pokraj sil, a v jistý čas mi sebrala úplně vše. V domnění, že jsem tou hodnou ženou, manželkou a mámou, jsem startovala sebedestrukční procesy, které byly neskutečně vyčerpávající. Propadala jsem se do hlubiny, a přitom měla pocit, že dělám vše správně. Kladla jsem si otázky, co vlastně dělám špatně? Co jsem komu udělala? Proč já...?

Uvedl vás tento stav poznání k současnému povolání?

Ano. Dnes tento proces chápu jako velice důležitý pro to, co dělám. Každá zákaznice, která mě požádá o pomoc a se kterou začnu pracovat, je kus mého života ve zkušenostech. Chápu, vnímám a cítím velice zřetelně, co se v ní odehrává. Myslím, že bych dnes asi tolik do hloubky nedokázala takovou problematiku vůbec uchopit.

Jistou dávkou vnitřní energie v sobě mám zřejmě i genetiky, protože je pravdou, že jsem si kolikrát říkala, že už nemůžu dál, ale vždy jsem se zvedla a zase šla dál s vizí, že nyní už je to správně. Ubírala jsem si ze svého tolik, že jsem přišla o vše.

A to doslova. Když jsem svým chováním a přístupem k sobě málem přišla o manžela, dostala jsem asi tu poslední ránu.

V tom spočívá zřejmě obecně problematika ženství, dát se druhým příliš, žít více jejich představy než své vlastní...

Problematika ženství se nedá úplně shrnout do pár vět, ale v jednoduchosti bych řekla, že je to o pochopení sebe samé, o nalezení svého vnitřního klidu. Změní se priority, změníte postoj. V roce 1999 jsem nastartovala svoji profesní cestu jako lektor aerobiku a fitness forem. Zpočátku jsem učila ženy se o sebe starat z té vnější stránky. Umět se nalíčit, učesat, zhubnout. Postupem času a s přibývajícimi zkušenostmi jsem prohloubila svoji práci do velice zajímavých a troufám si tvrdit i ojedinělých cvičebních technik. Nyní je to v podstatě celostní péče Body & Mind, intim fitness a motivační kouč.

Jistě vás motivovaly i úspěchy žen, které jste tímto způsobem vedla?

Určitě, vycházím z reakcí mnoha žen, které si mými kurzy prošly, a pokaždé mi řekly, že takové metody neznají, ke všemu jsem došla přirozenou cestu, každodenním cvičením a celkovou prací na sobě. Zkrátka mě to baví, a to se ve všem odráží.

Takže primárně jste si účinnost vyzkoušela sama na sobě?

To, že jsou moje metody účinné, jsem hlavně poznala a začala cítit sama na sobě. Je to vnitřní energie, která v tom těle opravdu je, žije tam a díky ní je nádherně vnímatelné pánevní dno a jemný, slastný pocit. K tomuto musíte dojít sama, nikdo jiný to za vás neudělá. A to ženy učím. Mít radost z pohybu, a to jakéhokoliv, mít radost z procesu, který spolu tvoříme, být tady a teď.

Může se stát, že se přes veškeré úsilí nedosahuje chtěných výsledků?

Setkávám se často s tím, že přijde zákaznice, že cvičí, pracuje na sobě, drží nějaké stravovací režim, ale... Není se sebou spokojená, tělo není v pořádku po vnitřní stránce, má zdravotní potíže atd. Už to ukazuje na to, že něco dělá špatně. Nejde tou správnou cestou, i když si to myslí. Když se pak zaměříme na hloubkovou práci v těle, najdeme spoustu chybných stereotypů, které nejsou pro tu danou ženu vhodné, spoustu psychických bloků, neradost ze života. To vše způsobuje vnitřní dysbalanci, která se logicky musí někde odrazit. Bohužel dnešní doba ve své úspěšnosti, honbou za rychlým výsledkem spíše ubližuje. Ženy se hodně opírají o to, co píšou v reklamě, co říká kamarádka, a stále se točí v bludném kruhu.

Jak vypadá takový proces, kdy je žena více přesvědčena o nezdaru než o potěšitelném výsledku?

Začneme společně vše rozmatávat. Ona sama pak v sobě objeví svoji vlastní radost z celého procesu, z pohybu, a najde to, co ji baví. Tato přehlcená doba naprosto postrádá správné zacílení a hloubku procesu. Vše jde z povrchu směrem k nám. Já učím opak. Vše nastavíme uvnitř sebe, tam je podstata všeho a pak to použijeme směrem ven. A to je ta moje cesta, moje uchopení ženskosti. Jak já říkám: „To nejde jen pochopit, to se musí zažít, a pak jediné tu cestu můžeš žít.“

Anito, přispěly vám ke všem vašim poznáním i vztahové zkušenosti?

No, a jak! Samozřejmě velice, a musím říct, že to je jedna z nejdůležitějších věcí celého procesu. Mít se ráda znamená pochopit se. Najít sebe samu, a to ve špatném vztahu opravdu nejde. A co je to vlastně špatný vztah, že? Zažila jsem spoustu vztahových rovin od ponížení, alkohol, agresivitu, obrovský strach, volala jsem PČR, protože mě partner zmlátil, ale i nevěru, a to v obou rovinách. Musím říci, že už dnes velice citelně vnímám a chápu všechny ženy, které zažívají takové věci a neumí najít cestu ven. Točí se v bludném kruhu a volají o pomoc. S ohledem na moji profesi

jsem tím vším možná už i obohacená. Dříve jsem si říkala, co pořád dělám špatně. Buď jsem se rychle vdávala, protože co kdyby mě už nikdo nechtěl, a nebo jsem pak byla ve vztahu téměř jedenáct let, a zase jsem čekala, až si mě můj přítel bude chtít vzít. Ale to, že jsem se k sobě nechovala správně, a odráželo se to ven, to mi nedocházelo. Obě roviny byly špatné. Ale bez nich bych zase neměla úžasné děti, takže i tak super. Baví mě sledovat, jak je život pestrý a co umí nadělit. Neberu věci negativně ani pozitivně, beru je tak, jak přicházejí. To, co je pro mě dobré, není dobré a správné pro jiného, a tak je to v pořádku.

Co je důležité, je komunikace. Jakmile spolu partneři neumí komunikovat, pak je to cesta do pekla. A je to jak tzv. nekomunikace, kdy se ženy stáhnou do ulity a raději se nevyjadřují, kdy si neskutečně blokují energii, která potřebuje jít ven, tak je to i ten druhý extrém. Mluví a mluví a mluví... No, a to chlapy taky dost štve. Umět najít rovinu, kdy je to tak akorát, je celkem alchymie, ale jde to. Což je podstatná část mých zkušeností.

Kdy přišel nápad sdružit celostní pomoc ženám do podoby, jaká je dnes?

Vždy jsem vnitřně věděla, že moje práce se bude týkat péče o ženy. Ale že to vezme tento směr, by mě vážně nenapadlo. Nebyl to prvoplánový nápad, protože takové nápady vesměs ani nefungují. Toto přišlo úžasně přirozeně cestou sbírání zkušeností, praxe, vlastních pádů i vzletů a všeho kolem.

Vše postupně zapadlo do mého zdravotního vzdělání a letité praxe. Péče o ženy mě doprovází již více než dvacet let. Původně tomu bylo přes vizážistiku, takovou tu vnější péči o vzhled, na to navázala komplexní péče a celé se vše plynule přetransformovalo do hloubkové péče o tu vnitřní krásu a energii ženy.

Ale dost důležitou smyčkou se stal můj manžel, který našel před dvěma lety inzerát, kde hledali agentku dámské jízdy pro sexshop. A jen tak s úsměvem pronesl – nechceš jezdit s vibrátory?

Po chvíli smíchu jsem si ale řekla, proč ne. Mám obchodní zkušenosti, léta vedu motivační semináře, práce s ženami je moje poslání, proč si nerozšířit obzory. A dost mi to do všeho zapadlo. Měla jsem chvíli po porodu a chuť se vnořit do akce byla velká. Po první vlně smíchu jsem zvedla telefon a domluvila se na schůzku, kde jsem doslova vplula do tajů sexu. Začalo mě bavit toto téma, zajímalo mě, jak to ženy opravdu mají, jak to vnímají, a musím říct, že jsem zažívala šokové stavy, kdy mi došlo, že tohle je ono. Toto je ten puzzlík, který chyběl. Prohlubovala jsem techniky cvičení, a jemnou formou se mi tvořil obraz mého poslání.

Více informací na www.chakra.cz. ○

Text: Judita Korfová