

WELLNESS

Hana Cathala
od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu



Upozornění pro čtenáře a uživatele této knihy

Všechna práva vyhrazena. Žádná část této tištěné či elektronické knihy nesmí být reprodukována a šířena v papírové, elektronické či jiné podobě bez předchozího písemného souhlasu nakladatele. Neoprávněné užití této knihy bude **trestně stíháno**.

Používání elektronické verze knihy je umožněno jen osobě, která ji legálně nabyla a jen pro její osobní a vnitřní potřeby v rozsahu stanoveném autorským zákonem. Elektronická kniha je datový soubor, který lze užívat pouze v takové formě, v jaké jej lze stáhnout s portálu. Jakékoliv neoprávněné užití elektronické knihy nebo její části, spočívající např. v kopírování, úpravách, prodeji, pronajímání, půjčování, sdělování veřejnosti nebo jakémkoliv druhu obchodování nebo neobchodního šíření je zakázáno! Zejména je zakázána jakákoliv konverze datového souboru nebo extrakce části nebo celého textu, umisťování textu na servery, ze kterých je možno tento soubor dále stahovat, přitom není rozhodující, kdo takovéto sdílení umožnil. Je zakázáno sdělování údajů o uživatelském účtu jiným osobám, zasahování do technických prostředků, které chrání elektronickou knihu, případně omezují rozsah jejího užití. Uživatel také není oprávněn jakkoliv testovat, zkoušet či obcházet technické zabezpečení elektronické knihy.



Copyright © Grada Publishing, a.s.



Copyright © Grada Publishing, a.s.

Hana Cathala
Wellness
od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu

Vydala Grada Publishing, a.s.
U Průhonu 22, 170 00 Praha 7
obchod@grada.cz, www.grada.cz
tel. +420 220 386 401, fax +420 220 386 400
jako svou 3115. publikaci

© Grada Publishing, a.s., 2007

Odpovědná redaktorka Ivana Kočí
Jazyková úprava Magdaléna Jimelová
Grafická úprava a sazba Jan Šístek
Návrh obálky Grafické studio Hozák
Fotografie na obálce Pavel Major a Hana Sládková,
Fotografie Hana Sládková, Pavel Štěpánek, Johanka Kratochvílová, Karel Nedvěd,
Nadační fond Školy v Haluzicích, Jarmila Králová, Hana Cathala
Kresby Jitka Stojanová
Počet stran 168
První vydání, Praha 2007
Vytiskla tiskárna TAVA Graphical s.r.o.,
Sladovnická 4, 620 00 Brno

ISBN 978-80-247-2323-5

Obsah

Evropská SPA asociace a wellness	7
Má smysl navštěvovat SPA centrum?	9
Předmluva	11
1 Poznáváme wellness	13
Etymologie slova	14
Historie a vývoj	15
Obsah wellness	16
Definice wellness	19
Zdroje wellness	20
Uspořádání knihy	21
Seminář wellness	24
2 Skupinové wellness	27
Pohybové aktivity	37
Relaxačně-regenerační procedury	52
Techniky osobního rozvoje	58

3 Přijímaná péče	73
Struktury nabízející individuální péči	85
Od vnějšího pohybu k vnitřnímu klidu	92
Smyslové vnímání přijímané péče	94
Procedury	106
4 Sebepečce	121
První krok: Najít vztah ke svému tělu/duši	133
Druhý krok: Podpořit wellness činnosti a procedury ..	135
Třetí krok: Pečovat o svou zdravou výživu	137
Čtvrtý krok: Uvědomit si vlastní potenciál k sebepečce a k sebeléčení	147
Pátý krok: Uplatnit sebepečce v celém životě	152
Doslov	159
Rejstřík	165
O autorce	168

Evropská SPA asociace a wellness

Autorka knihy je odbornice, která již dlouhou dobu spolupracuje s Evropskou lázeňskou asociací a stejnou měrou svými odbornými znalostmi i zkušenostmi vyžaduje standard vysoké kvality jak v lázeňství (SPA), tak v oblasti wellness. Tyto dvě oblasti spolu úzce souvisejí, protože to, co je nejtypičtější pro SPA, je kultivované SPA prostředí a přírodní

léčivé zdroje, což v současném jazyku charakterizuje také wellness.

Cílem ESPA (Evropská SPA asociace) je propagace lázní a balneologie v Evropě a péče o to, aby přírodní zdroje založené na minerální vodě, krajině a klimatu byly k dispozici co největšímu počtu návštěvníků. Autorka ve své knize rozvíjí téma péče o vlastní zdraví a odpovědnosti za ně

tak, aby, následně doplněno o lázeňskou péči, vedlo k všestrannému stavu pohody a spokojenosti.

J. Lieber

Joachim Lieber,
generální sekretář ESPA



Má smysl navštěvovat SPA centrum?

Svět SPA existuje a rozvíjí se velkou rychlostí po nejméně posledních deset let všude ve světě. A o to víc, že žijeme ve společnosti, která je mírová a prosperuje ekonomicky, což nám umožňuje žít naplno a ne pouze přežívat. Za slovy SPA a wellness najdeme řadu technik všeho věku, původu a všech zaměření, jejichž hlavní cíle jsou boj proti nadvládě stresu a proti následkům stárnutí. A je tolik očekávání a nadějí, které se obracejí k této oblasti... Je však třeba se sjednotit v tom, co se skrývá za těmito slovy a technikami, ve smyslu praktickém (profesionálním) a ve smyslu opatření (z pozice klienta). Nabídka nejrůznějších SPA aktivit je obrovská a někdy zavádějící. Můžeme tak najít „pauzu wellness“ na dálničních odpočívadlech nebo nelogický

název centra „SPA Wellness“. Je cílem tohoto trendu takto se vyvíjet a hlavně trvat i do budoucnosti? Ano, pokud pro své klienty zajistí centrum smysl, etiku a profesionální kvalitu, neodmyslitelnou od výkonu a bezpečnosti služeb.

Je tedy pro mne velkou ctí podílet se z pozice Prezidenta francouzské Asociace SPA-A na úvodu do tohoto díla kolegyně Hany Cathala, které je součástí snahy Asociace o ujasnění pojmu, pozic center a metod. Její kniha, věnovaná jak profesionálům, tak nejširšímu publiku, podporuje a posiluje práci naší asociace (jejíž je Hana aktivním členem), práci, která má za hlavní cíl vytvořit podmínky pro správné provozování.

Jsem přesvědčen, že zde naleznete odpovědi na otázky týkající se správnosti

a kvalitě procedur a služeb všeobecně, tak, jak se nabízejí ve SPA centrech. A věřím, že s těmito informacemi budete moci získat v oblasti péče ty nejkvalitnější služby.

„Mít naději neznamená, že se věci stanou DOBRĚ. Znamená to, že pouze věříme, že věci budou MÍT SMYSL.“

V. Havel

Dobré čtení!

MUDr. Dominique Hoareau,
lékař, profesor, autor knih o alternativní medicíně; prezident francouzské asociace SPA-A



Předmluva

Rok 2007 je v Čechách rokem boomu v medializaci wellness, slova jako takového a všech jeho konkrétních forem. Vznikají školy, kluby a kurzy wellness, centra či lázeňské programy a procedury wellness, články, konference a další společenské události nesou jeho jméno. Mnoho specialistů z různých oborů se začíná nazývat wellness odborníky. Slovo wellness je jednoznačně objevem roku. Je v ústech všech sociálních, věkových a profesionálních kategorií. Přesto je svým způsobem záhadné, nejasné a neohraničené, stejně jako výraz SPA, jeho častý společník. Je začátek roku 2007, v Čechách se rodí nové názory, teorie a definice wellness & SPA, připravuje se založení České asociace wellness.

Rok 2007 pro mne znamená i kulatých 25 let mého života v zahraničí. Dvacet pět let všedních i nevšedních zkušeností, lekcí a vzpomínek, téměř polovina mého života, věnovaná profesionálně právě této oblasti wellness & SPA – v různých zařízeních, zemích a kontinentech. Práce v léčebných i preventivních oborech, s tělesně, smyslově a mentálně

postiženými, s rodičkami, novorozeňaty, pubescenty i seniory; v humanitární oblasti i v té komerční. V těchto letech je mnoho odvedené práce prakticky (jako terapeut s úzkým, fyzickým vztahem s klientem) i teoreticky (jako manažer, konzultant, pracovník koncepční i ve výchovně vzdělávacím procesu).

S tímto dvacetipětiletým odstupem od celého postupného vývoje wellness ve světě a s těmito zkušenostmi si dovoluji přistoupit k napsání této knihy. S pokorou a vědomím, že neznám vše, a s chutí rozdělit se o to, co znám. Před třemi lety jsem poprvé na českém území uváděla wellness do praxe v lázních Velichovky, školila jsem a zpracovala slovník wellness pro zaměstnance. Wellness byla velká neznámá, dnes mohu konstatovat (z vnějšího pohledu), jaký pokrok v zabydlení této formy nastal. Pravda, v některých případech získala české rysy, v některých fantazie posunula její limity. Ale protože wellness je ve své podstatě o šťastném, harmonickém a naplněném člověku, žádné dogma by této realizaci nemělo stát

v cestě. Vyrovnaný a pohodový člověk má tisíce tváří a dobré podmínky pro to, aby se mu to povedlo.

Proto ani mé pojetí není dogma, ale souhrn vlastních poznatků a zkušeností a jejich subjektivní prožití. Nejedná se o encyklopedii, vyčerpávající a systematickou studii o všech wellness činnostech, ale o navození wellness atmosféry. Doladí ji i fotografie, které nejsou náhodným výběrem, ale příspěvkem mých přátel, fotografů a umělců, se kterými jsem se dělila o kus společné cesty životem (v mládí či včera) a kteří wellness vyjadřují v obrazech. Přátelé mi také při tvorbě otevřeli dveře k jejich wellness prostorům, abych, obklopená přírodou, mohla správně přenést své pocity do knihy. Jsem jim, přírodě a mému životu za to vděčná. V knize nabízím čtenáři odborný pohled na určitá témata a paralelně mou konkrétní zkušenost s některými z nich. Přeji všem wellness zážitek z knihy.

Hana Cathala,
léto 2007



1

Poznáváme
wellness

Happiness, fitness, wellness – slova vyjadřující stav našeho těla, naší myslí či duše. Cítím se šťastný, cítím se fit, cítím se well, tedy cítím se dobře. Věta, kterou bychom všichni chtěli říkat každý den už od svého probuzení.

Tyto stavy získáváme, ať už vlastním přičiněním či nikoli, snažíme se je udržet co nejdéle, přejeme si v nich setrávat. Stálý stav si představujeme jako nirvánu.

V naší společnosti, s rodinou, s prací, s denními povinnostmi i radostmi, bez kterých by nebyl náš život už takový, jaký ho chceme, je možnost dlouhodobého setrvání v nirvane nemožná. Jsou nám tedy brány do ráje definitivně zavřeny? Takový cíl našťěstí není jedinou motivací našeho snažení. Cíl může znamenat jen okamžik, ale cesta, která k němu vede, se vine celým naším životem a může být sama o sobě šťastnější, příjemnější a smysluplnější než dosud, pokud víme, jak na to.

Wellness je cesta, postup, přístup, který jsme zaujali k sobě samému a k okolí. Wellness je filozofie, pro kterou se svobodně rozhodneme a kterou budeme vyznávat. Je to pojem komplexní, jenž zahrnuje snad všechny oblasti našeho života, který teď musíme přehodnotit. Je to holistický (z řeckého slova holos – vše) pohled na kvalitu našeho stravování, našeho vztahu k přírodě, k našim zvykům a stereotypům vůči

nám samým a v komunikaci s druhými, pohled na péči, kterou věnujeme našemu tělu a našemu osobnímu růstu.

Wellness je také prostor. Slovo wellness jako by vytrysklo z ideálního prostoru. Místo, kde je vše perfektní, kde je nám dobře. Pro někoho je to prostor snů. Někdo za tím uvidí domov, jiný kouzelné místo v přírodě, kde se harmonie doslova materializuje, nebo prostor s krbem či u ohně, u kterého sedí osoby, jež máme rádi.

Inspiraci z domova, z přírody i ze snů si berou kouzelníci v naší moderní společnosti obchodu a průmyslu a perfektní prostor nám vytvářejí. Toužíme aspoň na chvíli ochutnat jako Eva a Adam plody ráje, bez starostí a výčitek, přejeme si na chvíli zastavit čas, ocitnout se v prostoru vůní, příjemných barev a tónů, chutí a dotyků, ale také v prostoru bezpečí a pohodlí, kde jsme ve středu zájmu, kde se cítíme jako král či jako královna. Přejeme si ocitnout se v takovém prostoru, kde jsme hýčkaní ne z povinnosti, ne za peníze, ale proto, že si to zaslужujeme, jsme toho hodni.

Taková mohou být centra wellness, která svou nabídku vytvářejí podle profesionálních zásad, s holistickým přístupem, s etikou a s integritou.

Etymologie slova

Výraz wellness byl poprvé použit v roce 1654 v monografii sira A. Johnsona jako „wealnesse“ a byl definován v oxfordském anglickém slovníku slovem „dobré zdraví“, dobrý zdravotní stav.

Dr. Halbert L. Dunn, americký lékař, zavádí v šedesátých letech minulého století nové slovo wellness složené z well-being (dobré bytí) a fitness či happiness. Popsal ho jako disciplinovanou oddanost snaze o osobní dokonalost a jako životní styl orientovaný na dosažení povzneseného stavu fyzické a psychické pohody. Z jeho teorie vyšla v 80. letech myšlenka na založení National Wellness Institute, který podporoval rozvoj zdravého způsobu života, nabízel informace pro veřejnost a služby podporující osobní a odborný růst pracovníků v oblasti wellness. Francouzi používají pro wellness výraz bien être, Italové identické benessere, obojí znamená být dobře, cítit se dobře.



Wellness – dobrý celkový stav



Cítím se dobře.

Historie a vývoj

Wellness se stane záhy jedním z nejužívanějších slov v novém hnutí za zdraví. Hnutí je reprezentováno nejrůznějšími metodami ve společenských klubech, asociacích, hotelech a lázeňských zařízeních.

V 70. letech explodují v USA náklady vydávané na zdravotnictví a specialisté mnoha oborů se začnou zajímat o možnosti zpomalení této nadměrné a neúnosné spotřeby. Donald B. Ardell a John Travis vypracují na objednávku vlády nový model managementu zdraví, postavený na prevenci zdraví a na vlastní odpovědnosti jedince za svůj celkový zdravotní stav. Psychologické faktory sebeodpovědnosti a uvědomělé výživy jsou doplněny udržováním dobré tělesné formy, zvládnutím managementu stresu a senzibilitou k životnímu prostředí.

V jisté teorii bylo označováno wellness jako protiklad illness, tedy nemoci – jako stav, kde je absence nemoci. Když nejsme nemocní, jsme tedy well, cítíme se dobře. Tato teorie ale neobstála. Přestože nejsme nemocní, nemusíme cítit ten stav pohody, uspokojení, spokojenosti a blaženosti, např. prožíváme nepohodu fyzickou, mentální, emoční či duchovní. Může to být i nedefinovatelný pocit necítit se dobře, „být nesvůj“, „nebýt ve své

kůži“, „být mimo“, „být mimo vlastní schránku“, který ve všech uvedených výrazech naznačuje, že nejsme v harmonii sami se sebou, že něco není na svém místě. Jako by duše nebyla ve vlastním těle, jako bychom byli rozpolceni, rozdvojeni, nevycentrováni, neschopni se soustředit a cítit svůj vlastní střed. Není to nemoc, a přesto jsme vzdáleni tomu příjemnému pocitu well-being, bien être ve francouzštině.

V letech osmdesátých byl pojem wellness již pevně zakotven v podvědomí společnosti, a to nejenom americké, ale i té v západní Evropě. Koncept wellness stál po vlně fitness v určité opozici. Fitness, reprezentované například průkopnicí Jane Fondovou (připomeňme její zásluhu na masovém rozšíření různých dynamických tělesných forem) a aerobikem, sportovním aerobikem, Low Impact Aerobikem, bodybuildingem, spinningem, joggingem a dalšími tělesnými technikami, má za cíl zlepšovat tělesnou kondici, posilovat kardiovaskulární systém, zpevňovat svalstvo atd. a také soupeřit – s druhými, se stroji, se sebou samým. Fitness proslavilo heslo „pro krásu se musí trpět“ a za ním se vedle transformovaného těla, pocitu a stavu fit a dalších pozitivních výsledků skrývá i pot, bolavé tělo, někdy i nehody systému srdečního a vazivového z neadekvátního přetížení.

Generace wellness už nechce trpět, její program je hýčkání. Nechce bojovat, soupeřit, předvádět se. Nemá zapotřebí se porovnávat a ani to není možné. Být well, cítit se dobře, je individuální pocit, který se nedá měřit. Neexistuje Miss wellness, protože tento pojem zahrnuje nejenom vnější dojem, mentální bystrost a dobrý humor, pružnost a sílu těla a krásu, ale i vnitřní stav a duchovní naplnění, které se nedají kvantitativně ani kvalitativně zhodnotit a vyjádřit. Jak poměřit, kdo našel kvalitnější duchovní seberealizaci, kdo je více či méně emočně vyrovnaný a čím mysl je klidnější?

Během posledních dvaceti let prošlo také budování wellness center svým vývojem. Existující fitness centra se „změkčovala“, přejímala pasivnější formy a pomalé techniky. Interní techniky bojových umění, relaxační techniky, strečink, pilates, jóga, masáže nejenom sportovní, to byl začátek přeměny, začátek přechodu generace fitness do generace wellness. Pro pocit wellness nejsou měřítka – kromě těch našich vnitřních, kdy si uvědomujeme, jak dalece jsme v pohodě.

Druhým proudem byla adaptace lázeňských a rehabilitačních zařízení na změněnou veřejnou poptávku a jako reakce na ekonomický vývoj. Tato léčebná zařízení, dříve dotovaná státem, přecházela na autonomní systém a byla

nucena otevřít svou nabídku služeb nejenom nemocným, ale i klientům hledajícím regenerační a relaxační programy v příjemných místech, s kompetentními zaměstnanci a s možností využití ozdravných přírodních zdrojů. Vedle svých stávajících lékařských služeb, zaměřených na nemocné segmenty, začala vytvářet ve zmodernizovaném prostředí aktualizovanou nabídku služeb alternativní medicíny v holistickém pojetí. Také tento proud přispěl k vytváření prostorů pohody pro všechny, k vytváření prostorů wellness.

V posledních letech vznikají centra, která sledují s determinací a s kompletním nasazením možných prostředků cíl vytvořit tento dokonalý prostor, jenž bude působit na všechny smysly, na všechny složky jedince (tělo, mysl, ducha, emoce), bude sloužit všem jeho potřebám a touhám a bude ho vychovávat k zdravému a naplňujícímu přístupu k životu a k autonomii. Tendence selfness, objevující se v minulých letech, pak vede k individualizaci služeb a převzetí odpovědnosti za svůj stav.



Od společné formy
k formě intimnější

Obsah wellness

Člověk má být jeden celek. Je instinktem i rozumem. Má přijmout tělo i ducha. Strom je z kůry a z mízy.

Martin Gray, spisovatel

Co vše zahrnuje wellness? To je stejně všeobecná otázka, jako se ptát, co všechno nám činí dobře. A i kdybychom dostali odpověď, následovala by otázka: „A platí to pro všechny stejně a trvale?“

Každý máme své priority

Oblast wellness je tvárná forma s tvárným obsahem. Vzhledem k tomu, že se jedná převážně o vnitřní citění spokojeného a vyváženého stavu a že je to především osobní dojem, bude výčet zastoupení aktivit, technik a orientací víceméně subjektivní záležitostí a nekompletní.

Stejně tak i jejich poměr, hierarchické seřazení podle jejich důležitosti, bude individuální. Nebude pouze poplatné té které osobě s definitivní platností, ale bude se měnit v čase. Tím, že se vyvíjíme (biologicky a duchovně), měníme naše priority. Tím, že měníme společenské

skupiny lidí, s nimiž se stýkáme, jako jsou kolegové, přátelé, účastníci zájmových činností, adaptujeme se i na jejich zájmy a s větší radostí se začneme věnovat aktivitě, která ještě nedávno neměla pro nás velkou přitažlivost.

Příležitost časová, geografická či ekonomická může hrát roli v tom, že začneme s novou wellness aktivitou. Začali jsme pracovat v blízkosti centra wellness či takové vzniklo blízko našeho bydliště. Možná nabídlo slevu či jiné ekonomické výhody pro obyvatele v sousedství, možná finančně zajímavou permanentku pro naši firmu. Rozhodně neodoláme a začneme praktikovat techniku, o kterou bychom předtím ani nezaváděli.

Nové informace či módní vlny mohou také ovlivnit změnu naší orientace vůči jednotlivým technikám wellness.

A jeden jediný prožitek může před námi otevřít nový nepoznaný svět a dát nám nečekaně jistotu, že ten svět se nám podobá, v něm jsme doma a v něm chceme zakotvit – aspoň do doby, než se opět posuneme vývojem o kus dál a budeme otevření jiným potřebám, jiným metodám, které nás uspokojí, jiným melodiím a jiným vůním.

Všichni se vyvíjíme

Mnozí chápou spirálu vývoje a to, že stárnutí je zrání a moudření, že znamená posun dopředu a implikuje naši osobní změnu. Představte si maratonský běh v krajině. Každý kilometr vám nabízí jiný pohled, u cesty stojí jiné osoby, možná se mění i vítr a vůně, podle toho, zda běžíte podél lesa či vedle rozkvetlé louky. Čtyřicet dva kilometrů maratonského běhu je váš život – nasadíte možná ostřejší tempo na začátku, krokem docházíte poslední metry; možná máte pomalý rozběh a kulminujete za polovinou. Ale na konci cesty jste jiní, bohatí zkušenostmi, citlivější a pokornější. Žádný kilometr není stejný, vaše tělo reaguje jinak každým momentem a váš vztah k vyprošenému sluníčku na začátku běhu už není stejný po deseti kilometrech v tropickém vedru. Tak podobně se mění v průběhu života náš stav a vztah k sobě a okolí, k lidem a přírodě. To zdůvodňuje fakt, že jednoho dne „už nejsme takoví, jací jsme bývali“, a vysvětluje to změnu blízkého okruhu přátel, zaměstnání a zálib, životní filozofie a třeba i partnera, který se také vyvíjí, ale v jiném tempu a rozhodne se už „neběžet bok po boku“. Takový je náš postoj k wellness. Je ve vývoji a je individuální.

Můžeme objevit filozofii wellness náhle, nečekaně. Po období nezdravého, autodestruktivního a negativního života se můžeme rozhodnout „přesedlat na jiného koně“ a vsadit na radost a na zdraví. Můžeme se k nim dopracovat po postupném hledání a uvědomování si, jaké komponenty hrají roli při budování našeho pocitu pohody, vyrovnanosti, dobré formy.

Naše optimální skladba wellness je v dynamickém procesu

Zkusme si představit (v nejobecnější rovině) oblast wellness jako koláč o mnoha dílech. Aby byl pro nás dnes chutný, musí tam být:

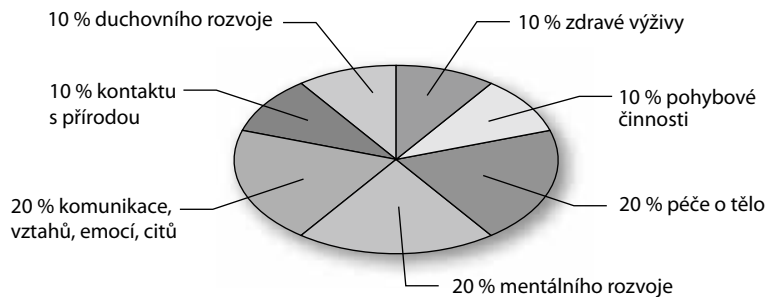
10 % pohybové činnosti,
10 % zdravé výživy,
20 % péče o tělo,

20 % mentálního rozvoje,
20 % komunikace, vztahů, emocí, citů,
10 % duchovního rozvoje,
10 % kontaktu s přírodou.

Toto není definice wellness a jeho neměnná náplň. Je to náš příklad, jak DNES chceme naplnit NÁŠ pocit pohody. Na co zaměříme naši pozornost, jaký je náš záměr, naše upřednostnění v aktivitách a interakcích, abychom se dnes večer cítili uspokojení a naplnění, abychom cítili pohodu na těle i na duši, aby z nás pocit wellness i vyzařoval.

10 % pohybové činnosti

Dnes tedy máme chuť věnovat 10 % volného času fitku. Zacvičíme si s cvičitelkou či se stroji, několikrát vyběhneme schody v práci či se rázným tempem vracíme z práce domů.



10 % zdravé výživy

Zamyslíme se aspoň při jednom jídle, jaké by mělo být ideální složení naší stravy, a uděláme cílený a správný výběr. Po cestě domů z práce si možná koupíme čerstvou zeleninu.

20 % péče o tělo

Cítíme se unaveni, s bolestmi v zádech, a tělu tedy chceme věnovat víc. Aspoň chvíli uskutečníme sestavičku tai chi či několik cvičení jógy či chi kongu. Půjdeme na masáž. Důkladněji si vyčistíme pleť a aplikujeme masku (muže nevyjímajel). Doma si dáme do vany příjemnou přísadu a relaxujeme.

20 % mentálního rozvoje

Dvacet procent také chceme věnovat mentální části našeho já. Může to být autogenní trénink, sofrologie, kterou pracujeme na odstranění naší fobie z pavouků či na překonání strachu ze zkoušek. Jdeme na přednášku. Začteme se do zajímavé knihy o osobním rozvoji či nových technikách managementu, Feng Shui či praní barevného prádla.

10 % duchovního rozvoje

Rozvíjet se duchovně neznamená povinně meditovat, pokud vám slovo nahání strach či nevíte jak na to. Kultivace této stránky a uspokojení z ní může

být v četbě knihy duchovního rozvoje, poslechu přednášek, ale i poslechu takové hudby, která vás inspiruje, která se dotýká té citlivé struny z vyšších sfér skryté ve vás. Může to být i „jenom“ pomýšlení na někoho blízkého, od srdce a upřímně, a vyslání mu pozitivních myšlenek nebo prožití jednoho krátkého momentu s opravdovým entuziasmem.

20 % komunikace, vztahů, emocí, citů

I poustevník potvrdí, že dvacet procent není dost. Ve všedním dnu komunikujeme sice mnoho, doma, v práci i mimo ni, ale je to opravdu ta komunikace, která nám přináší naplnění, uspokojení a pocit well – „je mi s tebou fajn“? Dejte víc na kvalitu než na kvantitu, zmenšete slovní vodopád, provozujte konverzace smysluplné a upřímné. Zkuste si dnes aspoň jednu, která vás obohatí o nový element, která vám pomůže vyjádřit myšlenku, která ve vás dlouho uzrávala. Do tohoto dílu koláče patří i vaše vztahy intimní a stejně i ve vašich citech a emocích kladte větší váhu na kvalitu. Vyzkoušejte si dnes dát do jednoho setkání více emocí, abyste navodili pro oba hezký, neobyčejný a jedinečný pocit.

10 % kontaktu s přírodou

Naše potřeba kontaktu s okolním světem a přírodou je nenahraditelná. Aby-

chom se cítili dobře, musíme mít aspoň minimální denní dávku. Aniž by to bylo součástí našeho programu a ať chceme či nechceme, naše denní dávka je již vzduch, který dýcháme, energie, které vyměňujeme s okolím a kterými se dobíjíme. Je to denní světlo, slunce, vánek, který se nás dotýká. Naš vztah s přírodou zahrnuje i to, že upřeme pohled na naše květiny za oknem či na motýla, který kolem nás tančí, na sněhovou vločku, která se snáší na zem, i to, když se učíme o vesmíru, o astrologii či když chodíme po horách a plaveme v jezeru. I ve městě můžete uspokojit těch 10 % pro přispění k celkovému pocitu dobrého naladění a dobré formy. Zastavte se v parku a vědomě dýchejte, nenápadně či bez zábran se protáhněte, obraťte oči jinam než na chodník, na beton, podívejte se do zeleně či na tvar živé přírody, na korunu stromu či okrasný keř.

Je možné, že dvacetiletá temperamentní dívka s potřebou denního adrenalinu a intenzivních sociálních vztahů si zvolí následující schéma, které vhodněji naplní její potřeby:

30 % pohybové činnosti,

10 % zdravé výživy,

10 % péče o tělo,

10 % mentálního rozvoje,

40 % komunikace, vztahů, emocí, citů.

Osobní wellness

Moje představa o wellness se naplňuje a pocit pohody se dostaví při vzorci jako například v tento moment:

- 14 % pohybové činnosti
- 14 % zdravé výživy
- 14 % péče o tělo
- 14 % mentálního rozvoje
- 14 % duchovního rozvoje
- 15 % komunikace, vztahů, emocí, citů
- 15 % kontaktu s přírodou

Ideální prostor wellness je pro mne thalaso-terapeutické centrum u moře, kde péče o tělo sahá od vlasů po konečky prstů, dotýká se mé duše a mých emocí a odehrává se v prostředí komfortu, ohleduplnosti a pochopení. Kde příroda je kulisou všech volných momentů a nemusím za ní jezdit přeplněným dopravním prostředkem. Kde se zkušená dietetička postará o rovnováhu na mém talíři a kuchař o kvalitní živou potravu. Kde nabízené programy uspokojí moji vnitřní potřebu vývoje mentálního a duchovního a kde se scházejí klienti podobně zaměření, takže naše vztahy jsou jednoduché a naplňující.

I v zemích bez moře, ale s harmonickou a ekologicky čistou krajinou, jsem prožila ten

uvolněný wellnessový stav, pokud byly podmínky profesionality, etiky, integrity a kvality dodrženy.

Příklady umožnily pochopit, že neexistuje jeden vzorec, do kterého by se daly nasa-
dit doporučené sféry zájmu vedoucí k pohodě. Jedná se o individuální stav a pocit a naše „ideálno“ můžeme pouze doporučit, ale ne prohlásit za jediné.

A jaký je ten váš vzorec? Zamyslete se nad tím a definujte, jak vypadá vaše osobní wellness. Zkuste si ho konkrétně prožít aspoň v jednom dni. Každý je svého wellness strůjcem...



**Poměr mezi
potřebou
pohybových
činností, programu
zdravé výživy, péče
o tělo, mentálního
a duchovního
rozvoje, komunikace
a kontaktu
s přírodou je
individuální
a neustále ve
vývoji.**

Definice wellness

Wellness je:

- Stav, při kterém se cítíme dobře, v pohodě, vyrovnaně, harmonicky.
- Cesta (tedy postupy, metody, principy), která nás k hledanému stavu vede.
- Filozofie, která vytyčuje cestu a záměr a dává smysl tomuto stavu.
- Označení struktury, zařízení či provozu, kde je realizován program s touto filozofií.
- Program, technika, metoda, procedura, menu, které navozují tento stav, činnosti působící příjemně, zdravě a pozitivně na naši entitu, na jednotu těla, mysli, duše a energie.
- Prostor pohody, krásy, klidu a míru.



**Wellness je stav,
cesta, filozofie,
provoz, program
a prostor.**

Zdroje wellness

Cílem života je být sám sebou. Protože být sám sebou, je jít k ostatním. Stejně jako pramen jde k moři.

Martin Gray, spisovatel

Kde najít zdroje wellness?

První je tam, kde ho hledá ten, kdo potřebuje k pohodovému pocitu spo-lečenství lidí, přátel, rodinných pří-slušníků, osob stejných názorů, stejné filozofie a zájmů. Jsou to komunity, spolky, asociace, kluby, školy, sdružení nabízející semináře, přednášky, koncerty a další kulturně společenské aktivity. Jsou to také setkání u jednoho stolu, u spo-lečné stavby domu, u pikniku na výletě. Ve skupině si odlehčíme od starostí, vydáme negativní energie, nabijeme se pozitivními. Konfrontujeme naše názory, cvičíme či se potíme v sauně společně, nacházíme naše místo ve skupině a po-znáváme sami sebe, sebeuvědomujeme se ve vztahu k druhým. Je to zdroj radosti a růstu, který všichni známe a praktikujeme, potřeba dělení se a dostávání. Je to **první pilíř wellness – společenství**.

Dalším zdrojem je příroda, která nám dává prostor k expanzi, k pohybu a rege-neraci, k meditaci a relaxaci, objevování, inspiraci krásou a harmonií. Příroda

léčící, která nám nabízí přírodní zdroje (vzduch, vodu, oheň, zemi) k přímému užívání nebo zprostředkovaně v příprav-cích, v potravinách. Správně zvolená strava může být zdrojem wellness. Skrze přírodu poznáváme makrokosmos a díky němu i nás samotné, umístěné v tomto systému jako mikrokosmos. **Druhý pilíř wellness – příroda.**

Naše vlastní smysly nám umožňují získávat informace z okolí, díky kterým přžíváme. Díky nim získáváme ale také pocity příjemného, blaženosti a rozkoše. Citlivost našich smyslů zajistí kvalitu podnětů a toho, jak dalece se budeme radovat z dotyků, vůní, tónů, barev a chutí. „Trénováním“ smyslů se staneme citlivějšími a náš pocit wellness, stav pohody a uspokojení, bude díky tomuto zdroji na dosah. Tento zdroj půjdeme hledat do wellness & SPA center, která ho nabízejí formou procedur, do restau-rací a čajoven, do galerií a chrámů, do přírody a na všechna místa, kde jsou smysly inspirovány a potěšeny. V nepo-slední řadě do náručí přátel či rodiny rozvíjením všesmyslových intimních vztahů. Příjemný smyslový podnět vytváří emoce, které jsou barvami našeho života. Takto vznikají endorfiny, tzv. hormony radosti.

Pocit naší dobré formy, vlastní líbivost a spokojenost se svou krásou, se svým

estetickým vzhledem, stav zdraví a vita-lity, to jsou důležité aspekty spokojenosti s naším fyzickým stavem. Někoho naplní skutečnost, že umí vyjmenovat vítězné automobilové závodníky, někoho dobrá literatura. Jiný se v určitém okamžiku svého života ocitne před dveřmi 13. kom-naty, za kterými na něj čeká duchovní svět, ten pak objevuje a uvědomuje si své poslání v něm. Celá tato oblast se tedy obrací k nám, k já tělesnému a niternému, k našim individuálním systémům hodnot a potřebě sebeuvědomovat se a vyvíjet. Týká se schopnosti najít pohodu, vnitřní rovnováhu a celkovou harmonii v sobě samém. Je to **třetí pilíř wellness – sebe-naplnění**.



Pilíři wellness
jsou společenství,
příroda
a sebezaplnění.

Uspořádání knihy

Uspořádání knihy by mělo odpovídat jednotlivým složkám daného tématu. Wellness je však tak obsáhlé, zahrnuje téměř všechny oblasti našeho života, dotýká se toho, co je v nás, na nás, co nás obklopuje – jak to zachytit do tří kapitol?

Tělo, mysl, duše

Nabízí se členění, běžně v Čechách používané, na harmonii těla, mysl i duše. Uvědomíme-li si však, že jsme jedna entita, „jedno“, že jedna složka ovlivňuje druhou, že jsme jako komunikující váza, kde se obsah přelévá z jedné do druhé, že jsme soubor energií, které korelují s hmotou i duchem, nemůžeme vložit jednotlivé metody a techniky, o kterých budeme mluvit, do tří škatulek.

Pojímáme naši entitu (naše já) holisticky, všestranně a uvědomujeme si, že každá akce, která se nás dotkne zvnějšku či vychází zvnitřku, se odrazí na celém já. Cvičíte fitness a zdánlivě působíte jen na fyzické tělo, pohybové ústrojí, dýchací a oběhový systém. Ale všichni cvičící vědí, jak cvičení působí na mysl, která se odpoutává od každodenních starostí

a projasňuje se, jaký pocit radosti nám dávají uvolněné endorfiny a jaké emoce se mohou uvolňovat. Vzpomeňte si na nějakou proceduru, kterou jste dostali – masáž, zábal, koupel. Zdánlivě jen tělo se léčí, uvolňuje, užívá si, ale sami potvrdíte, že se mysl zklidní, že cítíte harmonii energií těla, ale i harmonii s vodou a prostředím, a že cítíte, že i duše byla pohlazená při dobře provedené aromamasaži.

A naopak, při „aktivitě“ duše, například při meditaci, je i tělo ovlivněno, a mysl jako by odpulula. Známe psychosomatické nemoci, u kterých tělo strádá z psychické nerovnováhy. Víme, jak psychická harmonie nemocného podpoří proces léčení a mnohdy je nejdůležitějším zdrojem síly k uzdravení. Jsme jednota a tato jednota vnímá všechny impulzy jako celek.

Externí a interní wellness a jiné koncepty

SPA manažer z hotelu The Four Season Hualalai rozděluje wellness na dvě části: externí, která zahrnuje hlavní péči o naše fyzické tělo, a interní, kde se kombinují metody rozvíjející a uspokojující naši podstatu mentální, psychickou a emoční. K tomuto rozčlenění se přiklání mnoho zahraničních publikací či uspořádání

programů v centrech. Také tady se však odděluje jedna složka od druhé, přestože jsme si vědomi interakce obou. Meridian SPA používá členění fitness – wellness – bodycare (péče o tělo).

Řetězec hotelů Six Senses SPA nabízí programy působící, jak i jejich název napovídá, na smysly a rozčlenění na smysl těla, mysl i krásy. Poslední jmenovaný program je krášlicí, kosmetika v pravém slova smyslu, péče o pokožku těla, strava vedoucí k hezké a zdravé pleti.

Již několik let uskutečňovaný a úspěšný holandský veletrh Professional Wellness nabízí pro potřeby takových center „totální koncept wellness“ a rozčlenění veletrhu na čtyři oblasti: krása – wellness – fitness – zdraví. Organizátoři vysvětlují koncept a zdůrazňují, že „spotřebitel hledá tento totální koncept a vztahy mezi relaxací, životním stylem, stravou, sportem a fitness a očekává pozitivní součinnost těchto čtyř částí“. K oblasti krása dodávají, že to není už jen okrajová součást wellness pečující o obličej, ale rozsáhlý trh uspokojující péči o tělo celé, včetně pedikúry, manikúry a umělých nehtů, permanentního líčení, řad samoopalovacích přípravků, prostředků proti stárnutí včetně plastické chirurgie, trh nabízející recepty na dokonalé tělo. O wellness informují jako o oblasti, která se zdaleka už nezabývá jen

saunami a vířivkami, ale čerpá z historie, tradice i nejmodernějších poznatků fyzikálních, chemických, biologických a společenských věd a nabízí nejrůznější terapie, programy a lázeňské kúry pro organismus, jako holistickou jednotu těla fyzického, energetického a psychického. V oblasti fitness nabízejí škálu nejrůznějších přístrojů svalového a srdečního posilování, harmonizace a zeštíhlení postavy, cvičení včetně technik bojového umění, oblečení pro fitness a doplňkovou vitamínovou a energetickou stravu, nápoje a jiné doplňky. Oblast zdraví představují na tomto veletrhu jako vše, co patří k vytvoření zdravého ducha ve zdravém těle: doplňkovou stravu, produkty s obsahem vitaminů, minerálních solí a stopových prvků, zpracování bylin, dietetickou stravu, přípravky alternativního a přírodního lékařství (čínská medicína, homeopatie). Tímto pohledem se seznamujeme s odlišným rozdělením, ale stále s podobným obsahem.

Skupinové wellness, přijímaná péče a sebezpečí

Ve svém konceptu jsem si netradičně zvolila rozčlenění, které nám umožní sledovat, v jakém prostředí nalezneme jednotlivé wellness činnosti a čím jsou

typické a odlišné. Budeme mít přítom na paměti, že každá z činností, ať ji vykonáváme sami, či jsme jejími pasivními příjemci, působí na naši celou jednotu, hmotnou i nehmotnou. Tento záměr je pro mou praktickou činnost koncepčního pracovníka a vedoucího projektů logický. Dbám na to, aby každé wellness centrum, vybudované a fungující podle holistické filozofie, nabídlo návštěvníkům služby zaměřené jak kolektivně a komunikativně (ve společném prostoru), tak i služby individuální a intimní, více adaptované na potřeby jedince. Zařízení, které se chce čestně a profesionálně zhostit posláním být dobrým průvodcem ke zdraví a pohodě každého svého klienta, by mělo sledovat záměr nejenom poskytovat péči na místě, ale i vychovávat klienta k novému vzorci myšlení a chování a k autonomii, k převzetí osobní odpovědnosti za své zdraví, formu a krásu. Úkolem zařízení tedy bude i výchova vzdělávání k sebezpečí (či jinak k autopéči, což ale neznamená péči o auto!) a ke způsobu, jak pokračovat v aplikaci preventivních či terapeutických technik mimo zařízení, tj. v domácím prostředí.

Cílem je, aby se pojem wellness prolínal celým životem každého z nás. Profesionálové musí dokázat vybudovat a nabídnout struktury, zařízení či centra,

jež svou škálou nabídek, včetně výchovy k postoji wellness, uspokojí nejrozličnější potřeby a stanou se vyhledávaným a ideálním vnějším prostorem wellness. Instituce na všech úrovních jsou odpovědné za vytvoření takového životního prostředí, aby se celá naše země mohla nazývat wellness prostorem. Každý z nás, kdo je přitahován touto pozitivní filozofií, filozofií zdravého života, je pak sám odpovědný za způsob, intenzitu, čas, tedy za integritu, s jakou bude tuto cestu uskutečňovat.

Používám proto následné rozčlenění oblasti wellness:

- skupinové wellness činnosti („aktivní“) – skupinová péče, péče terapeuta o skupinu klientů;
- přijímaná péče („pasivní“) – péče terapeuta o jednoho klienta;
- sebezpečí („autonomní“) – péče jedince o sebe samého, aktivní přístup k sobě samému.

K ujasnění pojmů péče a terapie, které se budou často objevovat, je nutno dodat, že se jedná o pojmy identické, přestože v mnohých vzniká dojem, že terapie je lékařský výraz a týká se léčení a že péče je spíše výraz z kosmetické oblasti dotýkající se prevence. Therapie je starořecké slovo a znamená péči, ošetřování, opečovávání

a léčení druhého a sebe sama v nejširším slova smyslu. Takto k němu přistupuje i moje interpretace. Hranice mezi péčí a terapií neexistuje. V každém okamžiku, kdy věnujeme pozornost někomu (druhým, sobě samému), kdy se vědomím spojíme, vytváříme komunikační vlnu, ať je druhá osoba „na příjmu“, nebo ne. Víme z praxe, že můžeme myšlenkami, slovem či gestem působit na osoby v komatu, pracovat technikou reiki s osobou vzdálenou, léčit na dálku v šamanských rituálech. Věnujeme-li svou péči někomu či ji někdo věnuje nám, ať je to komunikace verbální, taktilní či jiná, je ovlivněné celkové já: tělo, mysl, duše. Každý pohled, dotyk, slovo s „pečovatelským“ záměrem uvádí do chodu ozdravný a regenerační proces. Ať je to zdravotní sestřička, kosmetička nebo masér, kdo se nám věnuje s péčí, nebo kamarádka a sousedka, výsledek jejich péče komentujeme často jako pohazení po duši,

psychickou úlevu nebo radostné setkání, a to bez rozlišení, věnují-li se našemu fyzickému tělu, zdravotnímu problému nebo přinesou-li čerstvý koláč, aby nás potěšili.

Pečujeme o sebe chutnou, zdravou výživou nebo kosmetickými procedurami. Pohodový, wellnessový pocit nám zajišťuje vědomí, že do těla ukládáme vitamíny a jiné zdraví prospěšné látky, ale také vnímání smyslových podnětů jako vůně, barvy, chuť, příjemná struktura manipulovaných produktů atd. Tělo přijímá nejenom pozitivní látky pro své funkce, ale uspokojující pocit z dotyků a dalších smyslových vjemů vyrábí hormony radosti, které zpětně působí jak na naši psychickou stránku, tak na posilování imunitního systému, zlepšení kvality látkové výměny a mnoho dalších funkcí.

Umístění *terapií* do oblasti léčebné (pro nemocné) a *péče* pojaté jako „starání se“ a preventivní služby, jako je například

kosmetika, je tedy v tomto starořeckém pojetí nefunkční a nedokonalé. Tera-peut není pouze specialista uplatňující naučenou léčebnou techniku, ale je to i „pečovatel“, který klientovi přináší víc než jen manipulace, masáže, aplikace, čištění, harmonizace a jiné podpůrné činnosti. Dává mu svou pozornost, energii, něhu, lásku... Vykonáváme terapie s péčí a přijímejme je s uvědoměním si jejich účinku na naši celou entitu. Vykonáváme péči a podpoříme tím léčení a ozdravný proces nebo posílíme prevenci u zdravého člověka.



Wellness hledáme
ve skupinových
činnostech,
v přijímané péči,
v našem okolí
a v nás samých.

Seminář wellness

Náplní semináře s tématem wellness by měly být všechny aspekty tohoto pojmu, měl by nabídnout účastníkům rozličné zkušenosti, tak, aby si každý našel svou prioritu a zároveň mohl experimentovat oblastech, které mu jsou jinak vzdálené. Jak to probíhalo například na posledním semináři v Černé Hoře?

Jak jinak než ve vzdálenosti hotelu 200 m od moře, v úzké symbióze s přírodou. Hladký povrch laguny vyzývající k potápění v klidu a tříštění nespoutaných vln o skaliska v bouři. Pronikavá vůně fíkovníků poránu, připomínající kokosovou. Nezvykle jasná obloha a viditelná souhvězdí, když ležíme na zádech na skalách u moře, při nočních meditacích, filozofických diskuzích a vyprávění.

Středomořská strava. Objevování svatojánského chleba a granátových jablek, pro mnohé neznámé. Vztah s druhými, který se prohlubuje víc a víc každou událostí. Společné cvičení tai chi, chi kongu a sofrologie. Výzva pro sportovní tělo a silného ducha – přeplavat „La Manche“, spojenci mezi extrémy naší laguny. Další hry a turnaje, kdy všichni jsou vítězi, protože se účastnili i přes svůj smyslový nebo tělesný handicap. Líné povalování na pláži, mazlení se s vyhřátým bílým pískem, ve vůni borovic. Kosmetička a fyzioterapeutka nabízejí svůj um spoluúčastníkům. Tanec a zpěv, jako nejspontánnější vyjádření radosti z každého momentu. Seznamování se s profesemi ve wellness druhých, jako automatická kresba jedné účastnice nebo Feng Shui principy při tvoření a zkušenosti jednoho architekta. Střetnutí

s přesvědčeními a náboženstvími druhých a uvědomování si vlastní schopnosti tolerance, vlastních limitů a hodnot. Pochopení, jak by mělo vypadat ideální wellness centrum ve SPA hotelu světové úrovně při profesionální návštěvě Splendido. A jak by bylo možné pobývat v cizí zemi bez setkání s její historií a kulturou v uličkách měst starobylé Budvy a Boky Kotorské, bez vyhlídky do úžasného okolí z výšin hor?

Prostor wellness, který se nám v hotelu Plavi Horizont nabídl, jsme dotvořili našimi aktivitami a energiemi, a on se postupně prolнул naším tělem až k srdci. Proměna se stala nejenom s těly, která se zpevnila a zeštíhlela, ale poznamenala mnohou mysl, která se otevřela... Má-li být složena hymna na wellness, ať jsou v ní všechna tato slova, prožitky a emoce! A ať si ji může zazpívat co nejvíce z vás!