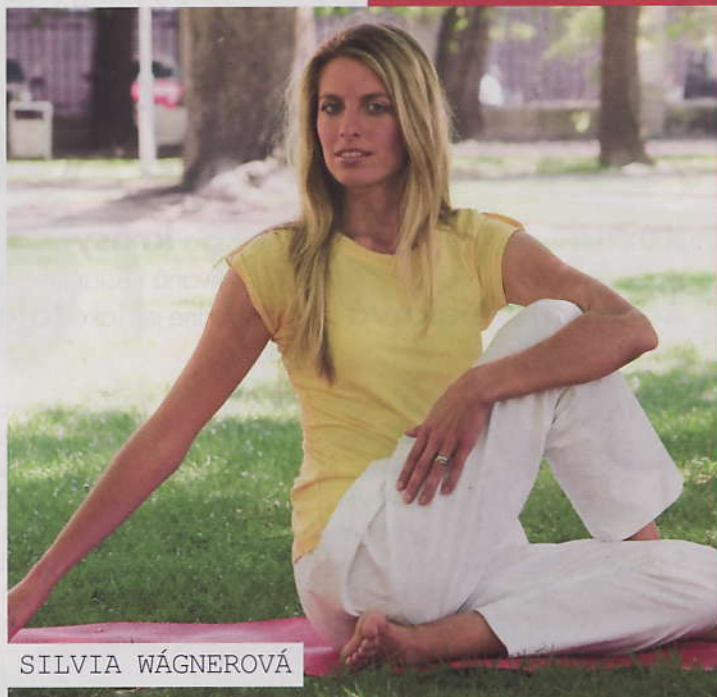


to precítia,“ odporúča Milota. „Doktor Bach tvrdil, že tých 38 esencií je konečný počet, ktoré zahŕňajú všetky základné negatívne stavy mysle,“ hovorí. Práve tie sú často zaťažkosťami, s ktorými si klasická medicína nevie rady. „Dnes je viac ako 75 % ochorení psychosomatického charakteru. Chodia ku mne ľudia, ktorým lekári niekedy ani pomocou vyšetrení nič nezistia a napriek tomu majú bolesti a zdravotné ťažkosti. Po užití Bachových esencií a homeopatik sa im veľmi často stav zlepšil už po niekoľkých dňoch alebo týždňoch užívania. Napriek tomu, že mali dlhoročné problémy, proti ktorým nič nepomáhalo. Často prežívajú úplne nový životný pocit, vidia svoje problémy s nadhľadom a neprežívajú ich tak emocionálne,“ prezrádza liečiteľka. Pod dohľadom lekárov už dokonca klientom pomohla zbaviť sa aj antidepresív či iných psychofarmák. „Bachova terapia pôsobí na vyšších energetických úrovniach. Dá sa povedať, že je to terapia budúcnosti. Chemické lieky čoraz menej zaberajú a neodstraňujú príčinu,“ dodáva. Aj k liečbe kvetovými esenciami je možné pristupovať ako k liekom – jednoducho užívať kvapky. Má však aj ďalší cieľ. „Kvapkami dodáme energiu, ktorá nám chýba, no cieľom je, aby sme sa naučili si ju vytvoriť vo svojom vnútri. Je to duchovná terapia, na to netreba zabúdať.“ Preto súčasne s užívaním esencie odporúča ju aj študovať: „Sú knihy, v ktorých sú myšlienky na pozitívne naprogramovanie, tzv. afirmácie, ku každej esencii zvlášť. Je dobré pracovať s nimi každý deň. Priebeh terapie je potom intenzívnejší a rýchlejší.“ Podrobnejšie informácie nájdete na stránkach [www.bachovaterapia.sk](http://www.bachovaterapia.sk)

## ZRENIE DUŠE

Omladzujúce účinky jogy sú známe už dávno. Mladistvý vzhľad však nie je jediný, čo svojim priaznivcom prináša. „Joga ako taká by mala byť

cvičenie nenásilné, prejavujúce sa navonok slobodným vytváraním vzťahov k okoliu. Telo a duša by mali byť spolu v harmónii. Tvoriť jednotu s duchom. Samotný proces omladzovania v joge je viditeľný vtedy, keď to, ako žijeme v našom vnútri, je prejavené navonok,“ vysvetľuje Silvia Wagnerová z jogového štúdia Asana. India, matka zrodzenia jogy, už pred 5 000 rokmi priniesla tento pojem do sveta a odvtedy sa vyvinulo mnoho druhov jogy. Každá kladie dôraz na niečo iné. Napriek tomu Silvia tvrdí, že nie



SILVIA WÁGNEROVÁ

je možné povedať, že niektorá má výraznejšie omladzujúce účinky ako iná: „Ony sa vo svojej najvnútornejšej podstate zlučujú. Je dobré prepájať prúdy rôznych smerov jogy, pretože duša si v nich hľadá priblíženie k unioverzu a spojenie s ním. Práve tak dochádza k harmónii. Samotná Silvia sa venuje joge z čistoty duše, ktorá integruje v sebe prvky bhakti, jnana a karma jogy, ktoré sa koncentrujú na odovzdanosť, múdrosť poznania a na nesebecký skutok služby. „Táto joga ma oslovila, bola pre mňa veľmi inšpirujúcou a pri tej som aj zotrvala,“ hovorí Silvia,

ktorá žije i vďaka svojmu otcovi s jogou už od detstva. „Trpela som na silnú astmu a moja detská alergologička ma z veľkej časti chcela izolovať od prírody. Ani hranie sa na tráve, žiadne psy, mnohé, čo bolo prirodzené v okolí pre vývoj dieťaťa, som mala zakázané,“ spomína. V našich končinách v tom čase bola joga tabu, no jej otcovi sa podarilo zohnať knihy a začali cvičiť. V dospelosti pokračovala sama, keď si chcela pomôcť od problémov s chrbticou. V roku 2008 založili spoločne

s manželom Vladom, jogovým učiteľom, Štúdio jogy Ásana, ktoré ponúka kurzy pre začiatočníkov a pokročilých. „Je častým javom, že ľudia prídu na jogu, pretože si chcú dať niečo do poriadku. Joga vyjadruje aj estetickú stránku, ale tiež vnútornú krásu,“ zdôrazňuje, že joga nie je len o zlepšovaní si zdravotného stavu či o udržiavaní si mladosti – teda o niečom, čo získavam len pre seba. „Na tom podstata jogy nie je založená,“ hovorí Silvia. „Existuje mnoho prostriedkov, ktoré udržia istý čas ženy svojím spôsobom krásne, ale v joge vidím prepojenie s vnútornou krásou. A to keď sa

podarí, potom môže byť žena predsa krásna v každom veku.“

Aj Silvii ľudia často odhadujú menej rokov, než má. Podľa nej je možné, že vo veľkej miere stojí za tým práve joga. „Je to spôsob života. Ten pokoj a harmóniu, čo žijem vnútri, snažím sa žiť i navonok,“ tvrdí a dodáva, že joga pomáha postupne pretvárať aj naše vnútorné hodnoty. „Ako sa postupne meníme, rastieme a žijeme, prechádzame istou transformáciou,“ hovorí asistentka jogy.

Keďže Silvia vedie spoločne so svojím kolegom Matejom aj kurzy jogy, má možnosť pozorovať účinky cvičenia okrem seba aj na účastníkoch ich kurzu. „Po skončení kurzu si spoločne povedia svoje pocity. Že cítia aktivitu v oblasti chrbtice, že sa upokojili, že si zlepšili dýchanie alebo sa dokonca dokážu aspoň na chvíľu odpútať od bežnej myšlienkovkej činnosti počas relaxácie,“ prezrádza. Kurz trvá tri mesiace a po jeho skončení by mal byť každý schopný zacvičiť si aj sám. „Je vhodné, ak si ľudia vedľa doma zacvičia aspoň jedenkrát do týždňa, lepšie je dvakrát. Ale dôležité je, ako to cítia, aby sa do cvičenia nenútili,“ vysvetľuje Silvia.

Počas cvičenia pozorujeme tri roviny. Rovinu telesnú, ktorá sa zameriava na spevnenie chrbtového svalstva, slobodne plynúci dych, prekrvenie celého organizmu, lymfy a následne aj posilnenie jednotlivých končatín. Druhá duševná rovina, umožňujúca zažitie pokoja, vnútornej radosti s podporou schopnosti koncentrácie a posledná tretia rovina myšlienková, duchovná, ktorá je venovaná rozvoju vnútorného ja v človeku, vnútornej sily a spoznávaní seba samého. Táto rovina nám pomáha naplniť ciele, ktoré si stanovíme,“ pokračuje. „Jogu vnímam ako jedno krásne umelecké dielo, ktoré dušu rozvíja a pomáha jej byť slobodná. Dalo by sa to nazvať i zrenie duše,“ zakončila Silvia.