

Johanna Paunggerová / Thomas Poppe

Cvičme v rytme *Luny*

Zdravý pohyb
v súlade
s lunárnymi a prírodnými rytmi

MEDIA KLUB

Cvičenie v rytme Luny je založené na poznaní, že cieleň pohyb má len vtedy účinok, keď sa vykonáva v správnom okamihu. Len ak je postavenie Mesiaca, daná časť tela a cvičenie v súlade, pocíti telo zmysel pohybu. Cviky nie sú zložité, aktivujú všetky skupiny svalov, pôsobia uvoľňujúco a môžu ich vykonávať všetci bez výnimky. Zmierňujú problémy s hmotnosťou, upevňujú zdravie, posilňujú imunitný systém a seba-vedomie. Autori sa v knihe venujú aj manipulácii s prstami, jednoduchej a pritom účinnej technike, ktorú si človek môže rýchlo osvojiť. S jej pomocou sa môže zbaviť rozličných zdravotných ťažkostí.

Johanna Paunggerová a Thomas Poppe sa venujú veľa rokov štúdiu vplyvov lunárnych rytmov na každodenný život. O svoje poznatky sa podelili aj v knihách **POD VPLYVOM LUNY**, **LUNA NAŠEPKÁVA**, **ŽIVOT PODĽA LUNY**, ktoré vyšli vo vydateľstve IKAR.

ISBN 80-551-0283-X



9 788055 102832

Johanna Paungger / Thomas Poppe

Die Mondgymnastik

Copyright © 2001 by Wilhelm Goldmann Verlag, München

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH

Translation © 2002 by Magda Spillerová and Květoslav Spiller

Cover design © 2002 by Viera Fabianová

Slovak edition © 2002 by Ikar

Obsah

Prvá časť NA MIESTA!	5
V tichom kútiku	6
Niekoľko slov na úvod (Johanna Paunggerová-Poppeová)	7
Na jednej lodi (Thomas Poppe)	13
O správnej chvíli	19
Druhá časť PRIPRAVENÍ?	35
Navodenie nálady	36
1. Brána do tela	36
2. Brána do duše	42
3. Cvičenie a dýchanie	46
4. Počítame do sedem	49
5. Sebadisciplína a rivalita	53
6. Tipy a podnety	56
Najvhodnejší čas na lunárne cvičenie • Nikto nie je doma! • Nikdy nekmítajte! • Začíname vpravo! • Neprekračujte hranicu bolestivosti!	
Tretia časť ŠTART!	61
A. Cvičíme v rytmoch Luny	62
1. Tri základné cviky	62
Takže do toho! - Prvý základný cvik • Druhý základný cvik • Tretí základný cvik	
2. Záverečný cvik - pozdrav Slnku	72
3. Súbory cvikov podľa postavenia Mesiaca vo zvieratníku	73
Dni Barana - cviky na vyjasnenie hlavy	74
Dni Býka - cviky na snímanie ťarchy z pliec	77
Dni Blížencov - cviky na plecia a ruky	81
Dni Raka - cviky na posilnenie dýchania	84
Dni Leva - cviky vhodné na srdce	87
Dni Panny - cviky oživujúce vnútorné orgány	89
Dni Váh - cviky na svižnosť v bokoch	93
Dni Škorpióna - cviky na posilnenie slabín	97

Dni Strelca - cviky na spevnenie stehien	101
Dni Kozorožca - cviky posilňujúce pružnosť kolien	106
Dni Vodnára - cviky na posilnenie lýtok	110
Dni Rýb - postavia nás na nohy	113
B. Máte to už v maličku - manipulácia s prstami	
a energetické špirály v rytme striedania	
dňa a noci	119
1. Technika manipulácie s prstami	120
2. Manipulácia s prstami a telesné orgány	124
3. Dvanásť denných rytmov telesných orgánov	126
4. Šesť funkčných okruhov	128
5. Šesť stavov nálady	130
6. Dvanásť malých energetických špirál počas dňa	136
Baran • Býk • Blíženci • Rak • Lev • Panna • Váhy	
• Škorpión • Strelec • Kozorožec • Vodnár • Ryby	
Chayito	163
Štvrtá časť DO CIEĽA!	165
1. O látkovej premene	169
2. Skysnúť - len to nie!	173
3. Preč s tým, čo zatažuje - rady na detoxikáciu	189
Voda, na pochod! • Sol' života	
4. Prijímajte to, čo oživuje -	
rady, ako sa zdravo stravovať	202
Presedľajte na biologicky hodnotné potraviny • Alfa	
alebo omega - Zistite, k akému stravovaciemu typu	
patríte • Stravovanie v rytmoch Luny	
Dodatok	211
Aké chyby môžeme robiť pri cvičení	211
Novinky z dielne Paunggerová-Poppe	217
Desať rokov Paunggerová & Poppe	
- čo sa dosiaľ udialo	222
Register	225

Prvá časť

NA MIESTA!

V tichom kútiku

Psst - urobte to hneď! Už vtedy, keď stojíte v kníhkupectve a rozmýšľate, či sa oplatí kúpiť si túto knihu...

...alebo kým ešte rozmýšľate, či je táto kniha vhodný darček a bude ležať na nočnom stolíku, aby bola poruke na čítanie v posteli, alebo ihneď skončí v knižnici, kde by bola na dosah v prípade potreby - alebo na akýkoľvek účel.

Urobte to hneď! Nájdite si nejaké tiché miesto, spustte (ne-nápadne) paže, pohybujte rýchlo palcami na oboch rukách nahor a nadol a pritom zvolna počítajte do sedem. To isté zopakujte oboma ukazovákmi a znova počítajte do sedem. Potom to isté urobte prostredníkmi, prstenníkmi a malíčkami.

Tento malý pokus bude teda trvať päť krát sedem sekúnd - 35 sekúnd.

Počas tohto krátkeho časového úseku sa vo vašom tele bez akejkoľvek námahy zvýši energia. Počkajte niekoľko sekúnd a pozorujte, čo sa deje vo vašich pažiach a v celom tele. Aký vplyv to má na vašu náladu a myšlienky. Mali by ste cítiť, ako vám po celom tele, do všetkých zákutí prúdi teplo a energia.

Ak to pocítite, potom je táto kniha určená vám. Veľa po-tešenia pri čítaní a prežívaní.

Niekoľko slov na úvod

Veľmi sa teším, že som sa dozila toho, že vedomosti o lunárných rytmoch znova ožívajú a v živote mnohých ľudí nachádzajú také miesto, aké si zasluhujú. Vždy som pevne verila, že na svete je ešte veľa ľudí, ktorí vedia oceniť tieto jednoduché pravidlá a dokážu ich využiť vo svojom živote. Ale že ich napokon bude tak veľa, v to som síce tajne dúfala, ale dodnes ma to udivuje. Veď všetko sa začalo malými, nesmelými krôčikmi pred mnohými rokmi.

Ako mladé dievča som sa z Tirolska odsťahovala do Mníchova, kde som chodila do školy. Po krátkom čase som so začudovaním pozorovala, že tu zrejme takmer nikto nepozná, a teda neberie na zreteľ správny okamih pre akékoľvek počínanie.

Spočiatku to bolo pre mňa zaujímavé, považovala som to dokonca za „moderné“, takže som sa prispôbila ostatným - nebudem predsa „mimo“. Čoskoro som sa naučila ignorovať vplyv Mesiaca ako prežitok starých čias, ktorý sa už zrejme medzičasom stal zbytočným.

Niekoľko rokov som sa cítila dobre, až pokým moje telo nezačalo trpieť rôznymi ťažkosťami a chorobami, a dávalo mi tak vlastne na vedomie, aby som sa znova pokúsila zohľadňovať prírodné rytmy. Už po krátkom čase som sa cítila oveľa lepšie - a to bez akejkoľvek lekárskej pomoci. Vedomosti môjho starého otca mi znova pomohli.

Tento pozitívny poznatok vo mne vzbudil zvedavosť a chcela som zistiť aj čosi iné: Keď som bola dieťa, naučila som sa, že každá choroba sa na človeku prejavuje istými neklamnými príznakmi.

Určité ťažkosti a bolesti sú sprevádzané celkom príznačnými a typickými symptómami: mimikou tváre, držaním tela, sfarbením a napätím pokožky, stavom vlasov, telesným pachom, poruchami chôdze, ako napríklad krívaním, fahaním nôh za sebou, krátkymi, dlhými, rýchlymi či pomalými krokmi, knísaním, menšou výdržou, ďalej spôsobom sedenia, návykmi pri jedení a pití, poruchami zraku, poruchami spánku.

Okrem toho je pri výskyte týchto príznakov rozhodujúci aj denný čas, pretože pri niektorých poruchách je pokožka bezfarebná doobeda a pri iných poobede. O takýchto pozorovaniach, ako aj o opakujúcich sa príznakoch by sa toho dalo popísať veľa.

Už zo začiatku pobytu v Mníchove som sa presvedčila, že ľudia tam nemajú vedomosti o vplyvoch Mesiaca. Zároveň som na základe pozorovaní nadobudla dojem, že Mesiac aj tam vplýva na ľudí, či už si to uvedomujú, alebo nie. Ako nekonečne zvedavý človek som sa rozhodla, že sa pokúsím nájsť odpoveď na túto otázku.

A tak som vo voľnom čase chodievala na polikliniku neďaleko môjho vtedajšieho bydliska pri Sendlinger Tor. Vzala som si so sebou jedlo a pitie, vysedávala som pred dverami rôznych ordinácií a pozorovala som pacientov, ktorí čakali na ošetrenie.

Prvé dojmy ma povzbudili. Aj tu, v Mníchove, som na ľuďoch podľa vonkajšieho výzoru ihneď zbadala, čo ich trápi. Často som sa však čudovala, keď napríklad pacient sedel v dlhom rade čakateľov na röntgen pľúc, hoci zjavne s pľúcami nemal žiadne problémy.

Ospravedlňujem sa lekárom - ale ako som už predtým uviedla: Ešte v detstve som sa naučila „určovať diagnózu“ a na túto schopnosť som sa takmer vždy mohla spoľahnúť. Ako malé dievčatko som si niekedy zarobila menšie vreckové, keď som sa s turistami v reštaurácii stavila, že uhád-

nem, aké jedlo si objedajú ľudia pri vedľajšom stole. Nie je to totiž vôbec ťažké, keď človek vypozeruje ich zdravotný stav. Ľudia jedia buď zdravo, alebo nezdravo.

Táto kniha nie je návodom, ako možno určiť diagnózu podľa postavy, vzhľadu, držania tela, sklonov a podobne. Chcem iba upozorniť na to, že vedomosti o prírodných rytmoch síce medzičasom upadli do zabudnutia, ale dnes takisto platia a sú rovnako cenné ako kedysi.

Pochopiteľne, počas prvých rokov pobytu v meste som niekedy ťažko udržala jazyk za zubami, keď som videla, že niekomu „predpísali“ celkom zbytočnú operáciu, a dokonca v období dorastajúceho Mesiaca. Ale dokázala som sa s tým popasovať a aspoň som sa presvedčila, že aj vo veľkom meste platí, že chirurgické zákroky pri dorastajúcom Mesiaci nie sú také úspešné ako pri ubúdajúcom.

Prešlo však ešte niekoľko rokov, kým som sa odvážila prednáškami zverejniť vedomosti o lunárnych rytmoch a potom ich vydať knižne.

Na tomto mieste by som sa chcela zo srdca poďakovať manželovi Thomasovi Poppeovi, ktorý ma vždy povzbudzoval, aby som si tieto „staré veci“ nenechávala iba pre seba, ale aby som ich napísala a zverejnila. Bez manželovho nabádania by žiadna z našich kníh nebola vyšla, pretože ústne podanie je jedna vec a písomná podoba v takej forme, aby tomu každý rozumel, je druhá vec. Navyše, na verejnosť sa dostali iba také informácie, ktoré manžel sám overil a uznal, že majú svoju hodnotu.

Mimoriadna vďaka patrí aj môjmu bratovi Georgovi Kollerovi, ktorý už dlhé roky s veľkým úspechom vykonáva fyzioterapeutickú prax v Bissendorfe pri Osnabrücker. Mnohé jeho dobré rady a tipy - bohatý zdroj poznatkov - sme zaradili do tejto knihy, bez nich by bola ako nedokončená.

V tejto knihe sme sa rozhodli podstúpiť ešte jedno riziko: Vyšli sme z predpokladu, že sa zaujímate o doteraz nepoznané súvislosti medzi chorobou a jej príznakmi, medzi telom a dušou.

Preto o tom nájdete veľmi podrobné informácie pri jednotlivých cvikoch „lunárnej“ gymnastiky a pri manipulácii s prstami v každom znamení zvieratníka.

Dočítate sa napríklad o tom, aký blahodarný účinok má na určitú časť tela, ak si v čase medzi 15. do 17. hodinou na niekoľko sekúnd pevne stisnete ukazovák. Často si spomínam na svoje detstvo, keď nám matka odporúčala, aby sme si pri akomkoľvek náznaku strachu pevne zovreli ukazovák – na skúškach, keď sme niekam sami cestovali, keď sme prišli do školy neskoro. Pri mojej zanovitej povahe mi táto opakovaná rada išla poriadne na nervy, najmä preto, lebo bola taká prostá. Napriek tomu som sa ňou riadila.

Dnes badám, ako vlastné deti znervózňujem takýmito „prostými metódami“. A pochopiteľne, neujde mojej pozornosti, že sa správajú takisto ako kedysi ja, urobia to podľa mojej rady a čakajú, či im to pomôže.

Moja matka poznala nespočítateľné množstvo jednoduchých vecí, najmä v súvislosti s výživou (keď prišla „do módy“ kuchynská soľ, taká, akú takmer výlučne dnes dostať v obchodoch, zvyčajne vydržala na našom stole iba tri dni, potom zmizla a zasa sa objavila dobrá osvedčená kamenná soľ). Mnohému sa mi vtedy nechcelo veriť, napríklad pokiaľ ide o prejedanie sa sladkosťami. Ale keď som sa stala matkou, začala som chápať dôsledky aj takéhoto spôsobu stravovania. Moja matka veľmi dobre poznala vzájomný vzťah medzi pôžitkom zo sladkostí a detskou nervozitou či zlou náladou, alebo následky, k akým dôjde, ak sa dieťa typu alfa stravuje ako typ omega. Teším sa, že tieto poznatky môžem dnes odovzdať ďalej, najmä ak

uvážim, že mnohé úbohé malé deti sa sústavne „utišujú“ liekmi, hoci by stačila iba menšia zmena v spôsobe stravovania.

Pochopiteľne, z lekárskeho hľadiska znejú tieto moje slová trochu laicky, ale zato môžete túto informáciu ihneď priamo využiť. (Keď lekár začne používať výlučne latinské výrazy, mali by ste ho požiadať, aby vám ich preložil. Máte na to právo.)

Keď si prečítate túto knihu, nadobudnete predovšetkým odvahu a inšpiráciu, aby ste porozumeli svojmu telu ako celku. V správny deň správna gymnastika – a už nikdy nebudete svoje telo vystavovať neprimeranej záťaži.

Podobne ako sa dnes vedecky skúmajú liečivé byliny a „veľkoryso“ sa im priznávajú liečivé účinky (ľudia sa nimi liečili po celé tisícročia), dôjde jedného dňa k tomu, že sa vedecky budú akceptovať aj „exotické“ súvislosti s lunárnymi rytmiami. Operovať krátko pred splnom, ak to nie je nevyhnutné, sa bude považovať za neodborný omyl. Našťastie však na tieto časy nemusíte čakať. Dôverujte múdrosti svojho tela a tomu, čo signalizuje.

Čo sa asi stane, ak si storočný človek na prechádzke poškrabe pokožku na trnatom černicovom kríku? Odhadujete správne: napriek vysokému veku sa rana zahojí a neostane žiadna jazva! Podobnú regeneračnú schopnosť majú aj všetky jeho vnútorné orgány, dokonca aj svaly, kosti a kĺby, ktoré už boli zjavne degenerované.

Lunárne cvičenia, odstraňovanie škodlivín z tela a pitie dostatočného množstva čistej „živej“ vody – to je pevný základ a začiatok nového života.

Pochopiteľne, vyžaduje si to trochu cviku a pozorovacej schopnosti, aby ste znova nadobudli pôvodnú dôveru vo svo-

je telo a verili tomu, čo vám vyhovárali a od čoho vás v mladosti prevýchovou odvykali. Bolo by veľmi dobré, keby ste sa neriadili bezmyšlienkovito odporúčaniami tejto knihy. Želala by som si, aby vám bola iba pomôckou pri štarte do mimoriadne krásneho dobrodružstva, ktoré stojí za to prežiť. Nemáte čo stratiť, ale veľmi veľa získate (ak už nepoužijem výraz všetko), keď pochopíte, že tým najlepším liečiteľom na Zemi a v celom vesmíre je vlastne láska.

Johanna Paungerová-Poppeová

Na jednej lodi

Liečitelia a múdri ľudia všetkých národov už oddávna zdôrazňujú, že základným predpokladom dobrého zdravia je primeraný pohyb.

Dnes už mnohí lekári, maséri a fyzioterapeuti chvália športovanie, telesnú aktivitu a všetky činnosti, pri ktorých sa človek potí, ako absolútny, bezpodmienečný predpoklad dobrého zdravotného stavu aj vy vysokom veku!

Mám dojem, že takými upozorneniami a radami nám pília uši, odkedy existuje ľudstvo.

A takisto dlho ľudia akoby to nepočuli. Najmä v súčasnosti, keď v mnohých častiach sveta si možno zarobiť na každodenný chlieb bez vynaloženia telesnej námahy. Telesný pohyb už nie je potrebný ani pri takých činnostiach, ktoré si ešte prednedávnom vyžadovali aspoň minimálnu telesnú námahu – napríklad pri miesení cesta alebo čistení topánok. Dnes to robia stroje.

Všetci sme na jednej lodi. Všetci vieme a cítime, aký dôležitý je pohyb, aké dobré by bolo trochu si zašportovať a zacvičiť. Denne päť minút – aj to je veľa, stačí jednu minútu denne, ak je to tá správna gymnastika.

Takmer bez výnimky nás viac či menej hryzie svedomie, pretože spravidla nevyvíjame dostatočnú telesnú aktivitu, alebo sa pri telesnej námahe zatažujeme jednostranne, čo neprospieva nášmu telu ani pocitu pohody. Osob z toho majú iba lekári a výrobcovia všakovakých chemikálií, ktorí nás chcú obalamutiť svojimi práškami, keď nás občas trápi a pobo-