

Johanna Paunggerová / Thomas Poppe

Cvičíme *s Měsícem*

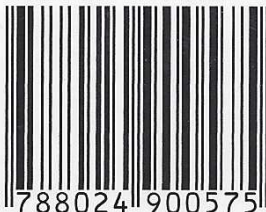
Úspěšný program pro zdraví
od autorů bestselleru
Neznámá moc Luny

 IKAR

Na všechno je třeba najít správný čas – a to platí i u pohybu. Stačí několik minut denně, ale aby byl účinek cvičení co největší, je nezbytné, abychom jednotlivé cviky prováděli v souladu s měsíčními fázemi.

- Jedinečný pohybový program, který aktivuje různé svalové skupiny a posiluje imunitní systém
- Energetické spirály pro každé znamení
- Cvičení vhodné pro všechny věkové kategorie

ISBN 80-249-0057-2



9 788024 900575

Johanna Paungger – Thomas Poppe
DIE MONDGYMNASTIK

Copyright © 2001 by Wilhelm Goldmann Verlag, München,
a division of Verlagsgruppe Random House GmbH
Alle Rechte vorbehalten
Translation © 2002 by Blanka Pscheidtová
Cover design © 2002 by Miloslav Disman
Czech edition © 2002 by Euromedia Group, k. s.

ISBN 80-249-0057-2

Obsah

I/ NA MÍSTĚ!	7
V klidném koutku	9
Jako doprovod	10
Na jedné lodi	15
O správném načasování	20
II/ PŘIPRAVIT!	35
Naladění	37
1. Brána k tělu	37
2. Brána k duši	42
3. Gymnastika a dýchání	46
4. Sedmkrát je náš počet	48
5. Sebekázeň a rivalita	52
6. Tipy a podněty	55
Nejlepší denní doba pro cvičení s Měsícem	
• Nejsem doma! • Nikdy nedotahujte pohyb	
kmitáním! • Začínajte vpravo! • Hranice	
bolesti je tabu!	
III/ VPŘED!	59
A. Cvičení s Měsícem	61
1. Tři základní cviky	61
Tady to začíná! – První základní cvik –	
Druhý základní cvik – Třetí základní cvik	
2. Závěrečný cvik – Pozdrav Slunci	70
3. Cvičení pro postavení Měsíce ve zvěrokruhu	72
Dny Berana – Cviky pro jasnou hlavu	72
Dny Býka – Pro lehká ramena	76

Dny Blíženců – Pro ruce a paže	80
Dny Raka – Pro sílu dechu	83
Dny Lva – Dobré pro srdce	85
Dny Panny – Život v útrokách	87
Dny Vah – Švih v bocích	92
Dny Štíra – Cviky pro kyčle	95
Dny Střelce – Stabilita ve stehnech	99
Dny Kozoroha – Pohyblivost v kolenou	103
Dny Vodnáře – Energie pro lýtku	107
Dny Ryb – To postaví každého na nohy	110

*B. Budete to mít v malíčku – Práce prstů
a energetické spirály v rytmu dne a noci*

1. Technika práce prstů	117
2. Práce prstů a tělesné orgány	119
3. Dvanáct rytmů orgánů v průběhu dne	122
4. Šest funkčních okruhů	124
5. Šest stavů mysli	126
6. Dvanáct malých energetických spirál v průběhu dne	131
Beran • Byk • Blíženci • Rak • Lev • Panna • Váhy • Štír • Střelec • Kozoroh • Vodnář • Ryby Chayito	155

IV/ V CÍLI!

1. O látkové výměně	162
2. Zakysnout – Děkuji, nechci!	166
3. Zbavit se zátěže – Pomoc při detoxikaci	180
Voda vpřed! • Sůl života	
4. Vpustit to, co přináší život – Pomoc při zdravé výživě	191
Přejděte na biologickou stravu • Alfa nebo omega – Najděte svůj stravovací typ • Výživa v rytmu Měsíce	

Dodatek	199
Nevhodná gymnastika	199
Rejstřík	205

V klidném koutku

Pssst – jen v rychlosti!

Zatímco stojíte v knihkupectví a přemýšlíte, zda se tahle kniha vyplatí ...

... nebo zatímco dumáte, jestli dárek v podobě této knihy skončí na nočním stolku obdarovaného nebo zasunutý v knihovně.

Jen v rychlosti! Najděte si tiché místočko, uvolněte (nenápadně) paže, pohybujte oběma palci rychle nahoru a dolů a pomalu při tom počítejte do sedmi. Pak udělejte postupně totéž se všemi prsty.

Budete potřebovat celkem pětkrát sedm, tedy asi 35 sekund.

Za tak krátkou chvíli pocítíte v těle příliv energie. Dopřejte si tu chvíli času a vnímejte co se bude dít ve vašich pažích a v celém těle. Co se stane s vaší náladou a s vašimi myšlenkami. Všimněte si, jak do každého kousku vašeho těla začíná proudit teplo a energie.

Jestli je vám při tom dobře, je pro vás kniha to pravé. Mnoho radosti a zážitků při čtení.

Jako doprovod

Je pro mě velkou radostí prožívat, jak se znovu probouzí vědění o měsíčních rytmech a nachází v běžném životě mnoha lidí místo, jaké si zaslouhuje. Vždy jsem pevně věřila tomu, že existuje dost lidí, kteří znají hodnotu těchto jednoduchých pravidel a chtějí je využívat ke svému prospěchu. Sice jsem tajně doufala, že jich nakonec bude hodně, ale dodnes mě neopustil úžas nad jejich množstvím. Všechno totiž začalo malými krůčky před mnoha lety.

Když jsem jako mladé děvče odjela z Tyrolska studovat do Mnichova, s údivem jsem po krátké době zjistila, že tam zřejmě nikdo nezná pravidla správného načasování veškerých činností a vůbec na ně nedbá. Zpočátku mi to připadalo zajímavé, dokonce „moderní“ a chovala jsem se stejně, protože jsem se chtěla přizpůsobit. Vliv Měsíce jsem se naučila ignorovat jako relikt starých časů, který se už zjevně přežil.

Několik let to šlo bez problémů. Pak mě tělo prostřednictvím různých poruch a nemocí nepřímo donutilo upamatovat se na přírodní rytmy. Už po krátké době mi zase bylo mnohem lépe – bez jakékoliv lékařské pomoci. Vědění mého dědečka mi pomohlo i tentokrát.

Tato pozitivní zkušenost ve mně však vzbudila zvědavost jiného druhu: jako dítě jsem se naučila, že na lidech je možné poznat každou nemoc podle neklamných znamení.

Určité projevy nedostatku a choroby se vyznačují zcela jedinečnými a typickými příznaky: mimikou, držení těla, zbarvením kůže, jakostí vlasů, pachem, různými vadami chůze jako je kulhání, vlečení nohy, dlouhé nebo krátké, rychlé nebo pomalé kroky, klátivost, dále stupněm vytrvalosti, způso-

bem sezení, stravovacími zvyklostmi, poruchami vidění nebo spánku. Navíc záleží na denní době, ve které se tyto příznaky objevují. Protože pleť, která vypadá matně dopoledne, poukazuje na jiné poruchy než pleť matná odpoledne. Těmito poznatky a výčtem opakujících se příznaků by bylo možné vyplnit mnoho stránek.

Během první doby v Mnichově jsem si tedy uvědomila, že tam poznatkům o vlivu Měsíce nepřikládají důležitost. Zároveň jsem vypožadovala, že Měsíc působí na každého, ať o tom ví nebo ne. Ve své nekončivé zvědavosti jsem se rozhodla přijít věci na kloub. Jednou z cest, kterou jsem zvolila, byly návštěvy na blízké klinice u Sendlinské brány. Vybavena jídlem a pitím jsem sedávala před dveřmi mnoha ordinací a pozorovala čekající pacienty.

Povzbudilo mě, že jsem okamžitě poznala, co je sužuje. Divila jsem se ovšem, že například v čekárně u rentgenu plic sedí pacient, který zjevně nemá žádné plicní obtíže.

Prosím lékařskou obec o shovívavost, ale jak už jsem předeslala, vycvičila jsem si tuto schopnost jako dítě a mohla jsem se na ni spolehnout. Už v dětství jsem si občas vydělala pár drobných, když jsem s turisty v restauraci uzavírala sázky o tom, co si objednájí lidé u sousedního stolu. Nebylo to těžké, když si je člověk důkladně prohlédl a zhodnotil jejich stav. Lidé se jídlem buď ozdravují nebo si přivolávají nemoci.

Tato kniha ovšem nemá být návodem, jak stanovit diagnózu na základě postavy, vzhledu, postoje či sklonů. Chtěla jsem jen připomenout, že toto vědění upadlo téměř v zapomnění, ale má dnes stejnou platnost a hodnotu jako kdykoliv dříve.

Samozřejmě jsem se musela během prvních let ve městě často ovládat, abych mlčela, když lékař někomu „předepsal“ úplně zbytečnou operaci, navíc ještě v přibývajícím Měsíci. Ale i s tím jsem se nakonec dokázala smířit a přinejmenším jsem si ověřila, že

chirurgické zákroky prováděné při přibývajícím Měsíci neprobíhají ani ve velkoměstě tak dobře jako při ubývajícím Měsíci.

Uběhlo však ještě hodně let, než jsem se odvážila začít přednášet o měsíčních rytmech a dokonce o nich psát.

Na tomto místě bych ráda upřímně poděkovala svému muži Thomasovi Poppemu, který mě celou dobu povzbuzoval, abych o těch „starých věcech“ referovala a pak je také sepsala. Bez jeho přispění by nevznikla žádná z knih. Ústní podání je jedna věc, ale všeobecně srozumitelný písemný záznam věc druhá. Kromě toho se nedostala na veřejnost jediná informace, která by nebyla prozkoušena a jejíž hodnotu bychom si neověřili.

Mimořádné poděkování patří i mému bratrovi Georgu Kollerovi, který provozuje už mnoho let velmi úspěšnou fyzioterapeutickou praxi v Bissendorfu u Osnabrücku. Mnohé z jeho dobrých rad a tipů se odrazily v následujících rádcích. Bez nich by tato kniha nebyla úplná.

V této knize jsme podnikli další odvážný pokus: rozhodli jsme se uvěřit, že se zajímáte o dosud skryté souvislosti mezi nemocí a jejími příznaky, mezi tělem a duší. Najdete je přesněji popsané u jednotlivých cviků a u znamení Zvěrokruhu v popisu práce prstů.

Například se dozvíte, co všechno v těle pozitivně ovlivníte, když si mezi 15 a 17 hodinou na několik sekund sevřete ukazovák. Dobře si vzpomínám, že nám matka doporučovala, abychom při každém pocitu strachu nebo úzkosti stiskli jednou rukou ukazovák druhé ruky. Tehdy mi to šlo na nervy. Přesto jsem ji pokaždé poslechla.

Dnes už svými „jednoduchými metodami“ stejně rozčilují vlastní děti. A samozřejmě i ony je používají a prožívají jejich účinky.

Má matka měla bezpočet takových jednoduchých rad, zvlášť v oblasti výživy (když u nás přišla do

módy normální sůl, stála na stole přesně tři dny, pak se tam vrátila stará dobrá kamenná sůl). Vztah mezi konzumací sladkostí a nervozitou a špatnou náladou u dětí nebo důsledky výživy dítěte typu alfa stravou omega, znala má matka velmi dobře. Mnohému jsem tehdy nechtěla uvěřit. Ale dnes jsem ráda, že mohu toto vědění šířit. Hlavně když si uvědomím, kolik ubohých dětí je dnes „uklidňováno“ léky, zatímco by stačila malá změna ve stravování.

Naše pokyny samozřejmě znějí v lékařském smyslu poněkud laicky, ale zato jsou to informace praktické a přímo použitelné a právě pro vás. (Když vás lékař zásobuje výhradně latinskými výrazy, měli byste ho požádat o překlad. Máte na to právo.) Především byste měli z této knihy vytěžit inspiraci k poznání svého těla v jeho celistvosti. A když použijete správný druh cvičení v pravý den, nemusíte se přetěžovat.

Právě tak, jako jsou dnes vědecky zkoumány léčivé byliny a „velkoryse“ uznávány jako lékařsky účinné, ačkoliv je člověk používá už tisíce let, dojde jednoho dne i k tomu, že věda bude akceptovat i tak „exotické“ záležitosti, jako jsou měsíční rytmy. Provést krátce před úplňkem operaci, která není akutní, bude pak považováno za profesionální chybu. Vy na to ovšem nemusíte čekat. Důvěřujte moudrosti vlastního těla a tomu, co vám sděluje.

Co se stane stoletému člověku, který se při procházce poraní v ostružině? Rána se beze stopy zahojí, navzdory vysokému věku.

Téměř stejnou regenerační sílu mají všechny vnitřní orgány, dokonce i svaly, kosti a klouby, které už byly zdánlivě degenerované. Cvičení podle Měsíce, detoxikace a pití dostatečného množství živé vody – to je solidní základ pro nový začátek.

Samozřejmě bude třeba trochu cviku a pozorovací schopnosti, než se tělu vrátí původní důvěra, kterou

nám od dětství „vymlouvali“. Bylo by velmi pěkné, kdybyste se tuto knihu nepoužívali jako „příručku“. Mým přáním je, aby vám posloužila jako pomoc při startu ke zvlášť krásnému a výhodnému dobrodružství. Nemůžete nic ztratit, jen hodně získat, když se naučíte, že láska je největší léčitel na této Zemi i ve vesmíru.

JOHANNA PAUNGEROVÁ-POPPEOVÁ

Na jedné lodi

Jak dlouho už kážou mudrci a léčitelé všech národů o tom, že přiměřený pohyb je základní podmínkou dobrého zdraví?

Kolik lékařů, masérů a fyzioterapeutů dnes pje chvalozpěvy na sport, tělesnou činnost a práci v potu tváře jako na absolutní, bezpodmínečnou nutnost, jestliže chce člověk dosáhnout ve zdraví vysokého věku?

Mám pocit, že tyto rady a kázání slyšíme od samého počátku lidstva.

A právě tak dlouho se snažíme je neslyšet. Zvlášť dnes, kdy nás v mnoha částech světa všední den už nenutí k tělesné práci. Tělesný pohyb se dokonce nevyžaduje ani tam, kde ještě před nedávnem bylo nutností alespoň jeho minimum. I hnětení těsta a čištění bot za nás dnes vykonávají přístroje.

Jsme všichni na jedné lodi. Všichni víme a cítíme, jak je důležitý pohyb, trocha sportu a gymnastiky. Pět minut denně. Ne, jediná minuta denně by stačila, kdyby to bylo správné cvičení.

Téměř bez výjimky nás více či méně trápí špatné svědomí, protože zpravidla děláme příliš málo nebo se zatěžujeme příliš jednostranně. Ke škodě našeho těla a zdraví a ve prospěch celých armád lékařů a chemiků, kteří nám rádi nabídnou své prášky, když to v našem těle tu a tam zaskřípe.

Sám sebe nevyjímám, protože už mám leccos za sebou: hodně sportu v krátkých intenzivních obdobích mládí – méně sportu v pozdějších letech. Vždy radost z pohybu, ale teprve po namáhavém přesvědčování. Pak pomalé ochabování vůle, až k oné vteřině

sebepřekonání, k jednoduchému rozhodnutí: „Teď konečně zase něco udělám ...“ Až k pohodlnému sebeklamu: „Vždyť to stejně k ničemu není a kromě toho právě nemám čas ...“

Považuji se skutečně za šťastného člověka, protože jsem potkal svou ženu. Kdo ví, jakých rozměrů by dosáhlo mé tělo, jaké podkopávání zdraví bych připustil. Její vědomosti a jejím prostřednictvím poznávaná moudrost jejího dědečka mi pomohly prorazit začarovaný kruh: stále méně pohybu – přibývání na váze, stále méně chuti k pohybu – přibývání na váze, ubývání svalové síly a sebedůvěry – ještě méně pohybu. To vše provázeno hříchy ve výživě. Je to ďábelský kruh, z něhož se bohužel jen málokterí z nás pokoušejí uniknout.

Přiznávám, že proměna nebyla snadná. Celá léta jsem měl potřebné informace k dispozici, přesto mi jejich pravdivost často šla spíš na nervy. Jen tu a tam nějaká bolístka mi připomněla, že je na čase dospět. Dnes však jsem shovívavý ke každému, kdo se snaží sobě méně změnit. Třeba vstát o pět minut dříve, aby si zacvičil s Měsícem. Je zvláštní, že musíme neustále bojovat se silami, které nás chtějí udržet v závislosti.

Pravá sebeláska a svobodná vůle jsou právě tím, co nás povzbuzuje, abychom se odvážili uniknout z této spirály. Mnohé lidi však trápí zásadní otázka: Proč tak zřídka dosáhneme trvalého úspěchu (a jen takový má cenu!), kdy se konečně vzchopíme a začneme se věnovat tělesné aktivitě – ať už je to jogging, plavání, cyklistika, návštěvy fitness klubu, gymnastika a podobně? Proč mnozí z nás velmi intenzivně začnou s nadějí a s nejlepší vůlí a pak rychle polevují? Klesají po spirále zase dolů, přibývají na váze, jsou lenivější a ztrácejí sebedůvěru. Tak to jde až k dalšímu pokusu, který pak končí stejně, jen o poschodí níže. Myslí si, že to všechno není k ničemu. Proč to nezvládáme?

Protože jsme unavení a depresivní. Protože se una-

vení probouzíme a unavení chodíme spát. A v době mezitím se štveme a rozptylujeme zbytečnostmi. A proč jsme tak vyčerpaní? Existuje mnoho „moderních“ důvodů. Ale především se cítíme tak bídne proto, že naše strava způsobuje únavu, depresi a závislost.

Únava odsunuje cíle do daleké budoucnosti. Bez smysluplných, žádoucích cílů, o něž horlivě usilujeme, neexistuje pravá životní radost. Bez životní radosti získávají převahu únava a deprese. Otvírá se slepá ulička, vzniká další začarovaný kruh.

V každém okamžiku máme východisko. Stačí pohybovat prsty na rukou a na nohou. Je to schopnost vystoupit o malý krůček ze současného stavu. Z hodiny na hodinu. Od malého rozhodnutí *pro* tento čin a *proti* jinému činu. Od jedné maličkosti k další.

Tato kniha vás malými kroky dovede k vyšší a trvalejší tělesné odolnosti. Pomůže vám překonat vnitřní odpor, který s sebou každý z nás bez výjimky vleče – jeden jako těžké břímě, druhý ho dokázal degradovat na bezvýznamnou maličkost.

Nebudete potřebovat železnou vůli ani měření krevního tlaku a tepové frekvence. Potřebujete odvalu k vnímání! Abyste poznali své hranice, pomalu je rozšiřovali a náhle se začali cítit fit. A pro skutečně špatné dny budete mít *práci prstů* – zvláštní techniku tělesného posilování, kterou vám v této knize poprvé představíme.

Pro neustálé kolísání mezi pokusy a zklamáním, které mnozí z nás až příliš dobře znají, existují důvody. Prvním krokem k úspěchu je jejich poznání. Nejčastějším důvodem je většinou fakt, že se pohybujeme, trénujeme a sportujeme *v nevhodnou chvíli*. Tuto knihu jsme napsali proto, abychom vám přiblížili tajemství radostného, úspěšného – trvale úspěšného – pohybu ve správném okamžiku.

Když vykonáváte tělesná cvičení, určité gymnastické úkony, když posilujete a natahujete určitou skupinu svalů, má pro smysl a úspěch vašeho konání rozhodující význam načasování. Aby byl pohyb v harmonii s měsíčními a přírodními rytmy.

Pravidla a principy, které jsou základem těchto nadčasových přírodních zákonů, jsou jednoduché a velmi snadno proveditelné. A to bez zaryté sebekázně, bez nadlidské síly vůle, bez oné rezignace, která se dostavuje po velké, ale neúspěšné námaze.

Všechno, co potřebujete, je trocha sebelásky, minimum trpělivosti a měsíční kalendář jako jediné „cvičební nářadí“.

Vždy jsme se vám v našich knihách pokoušeli sdělit, že každý z nás vlastní neomylný cit vnímavosti. Nikdo nám nemusí „dokazovat“, že existuje škodlivé záření, že genová technika a klonování jsou šílené slepé uličky vědy, že tento či onen politik má před očima jen svůj vlastní prospěch a v srdci nic – naprosto zřetelně to cítíme. Pouze jsme se za větších či menších bolestí naučili tento jasný vnitřní hlas ignorovat, někteří už ve věku deseti měsíců, jiní teprve když podlehlí vábení světa dospělých.

Slyšíme ho v tichých chvílích, v zamyšlení, při meditaci, když se naladíme na své nitro. Například když říká, že král je nahý a popisuje tak skutečnou podobu leckterého státníka, když bez problémů odděluje zrna od plev a odvážně pojmenuje věci jejich pravými jmény.

Nebo když nám říká, že toto či ono cvičení bylo dnes pro naše tělo skutečně přínosem nebo naopak naprostým mrháním časem. Chtěli bychom vám touto knihou pomoci, abyste už neplýtvali časem. Přichází vám na pomoc prastará, nadčasová forma posilování zdatnosti vedoucí k ozdravení, osvěžení a radosti ze života. Jednoduchá série cviků, kterou si lze bez námahy osvojit v kterémkoliv věku.

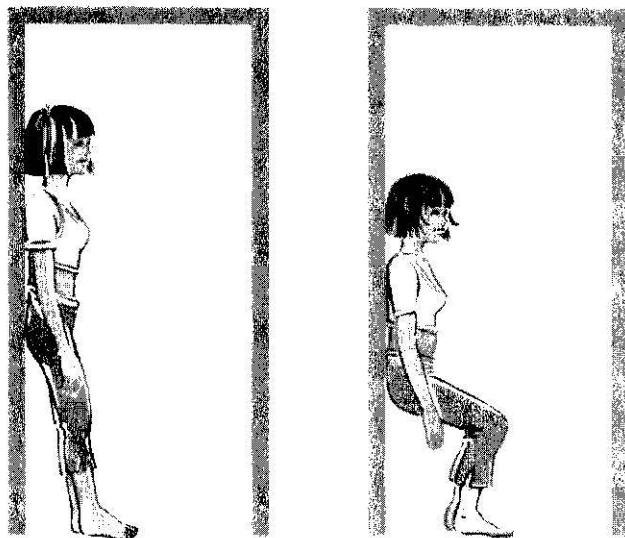
Má žena s tímto věděním vyrůstala od prvních chvil; pro ni jsou to samozřejmě věci, které nám, „obyčejným smrtelníkům“, při prvním setkání připadají velmi exotické. Právě proto jsem však měl malou výhodu: směl jsem jako dospělý zažít, co znamená přejít od „normálního“ života ke správnému životu. Poznal jsem, jaký to má smysl, jak jednoduše to jde, když se člověk odhodlá a jak výrazného úspěchu může dosáhnout. Připadal jsem si jako člověk, který se teprve v dospělosti naučil plavat. Jak báječný je to pocit, když se poprvé vlastními silami udržíte nad vodou!

Proto také vím z vlastní zkušenosti, že každý téměř bez výjimky může počítat se značným ziskem, když si osvojí toto vědění a vyzkouší si platnost nadčasových pravidel, cviků a metod. I já bych chtěl na tomto místě poděkovat švagrovi Georgu Kollerovi, muži s kouzelnými rukama. Bez jeho přispění by tato kniha zřejmě nevznikla. S jeho ohromnými zkušenostmi a znalostmi se setkáte v mnoha řádcích, které vás jistě obohatí.

Přeji vám už nyní hodně radosti na této malé objevné cestě!

THOMAS POPPE

podobného, abyste nýtky nepoškodili tapetu. Hlava se lehce dotýká zdi, aby se šíje nenapínala, paže visí podél těla.



Sklouzněte pomalu po stěně dolů, až se stehna napnou, rozechvějí a zahřejí. Kolena by neměla bolet.

Vyděchujte při pohybu dolů a počítejte zpočátku do tří, později do sedmi. S nádechem se poměrně rychle vraťte vzhůru. Celý cvik opakujte třikrát.

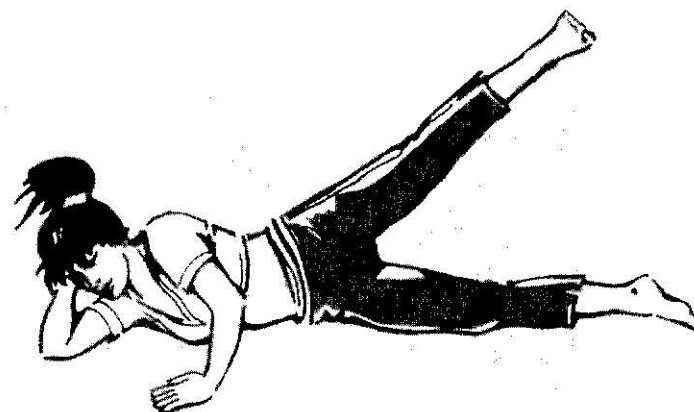
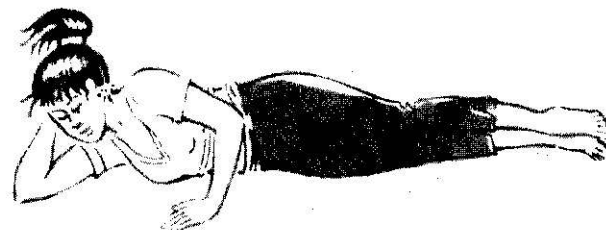
Druhý cvik Střelce je asi nejkomplikovanější v této knize, ale vyplatí se. Položte se nejprve na levý bok. Natáhněte levou paži a pohodlně na ni uložte hlavu. Pravou rukou se lehce podepřete před hrudníkem nebo břichem o zem. Hned pochopíte proč.

V průběhu celého cviku je totiž důležité dbát, aby boky zůstaly přesně ve středu a nepřevracely se dopředu ani dozadu. Musí být kolmo k zemi – celé tělo od pat přes záda až k hlavě tvoří přímku. Za druhé musí spodní noha vždy zůstat napjatá. Zpočátku to

není snadné, člověk se lehce převáží. Buďte k sobě shovívaví a zpočátku dovolte spodní noze, aby byla lehce pokrčená.

Postup: Zvedněte nyní trochu nataženou pravou nohu a pokrčte ji. Okamžitě a rychle ji natáhněte vzhůru, jako byste chtěli udělat vleže roznožku. Rychle ji zase pokrčte a napněte kupředu, jako byste vleže chtěli kopnout do míče.

Pak ji opět skrčte a natáhněte vzhůru jako na začátku. Pokrčit a kopnout do míče. Pokrčit a roznožka.



Zpočátku třikrát, později sedmkrát změňte strany a při každém natažení nohy vydechujte, při pokrčení se nadechujte. Je na vás, zda budete cvičit v rychlejším nebo pomalejším rytmu.