

Ajurvéda jako mužská záležitost

Jak jsou na tom muži se zdravím? Krátký pohled na výskyt klasických civilizačních chorob neposkytuje silnému pohlaví zrovna dobré vyhlídky. Dvě třetiny všech případů vyhřezlých meziobratlových plotének postihují muže. Padesát procent mužů trpí nadváhou, podstatně častěji než ženy podléhají různým druhům závislostí. Jakékoli vážné onemocnění se efektivněji potlačí v zárodku, když zareagujeme už na první příznaky. To však funguje pouze tehdy, pokud rozpoznáme správný okamžik a zmáčkne resetovací tlačítko včas.

Ve společnosti, zaměřené na výkon, jsou muži pod neustálým tlakem. Vyžaduje se od nich, aby odpovídali určitému obrázku v tom, které role plnit a jak. Sami si často po profesionální i osobní stránce kladou ambiciózní cíle a nevdají, pokud se tak děje v souladu s tělem, myslí a duší. Někdy ale některou z těchto svých částí opominou, což vede k zdravotním problémům. Začínají je bolet záda, nebo v noci nemohou usnout, protože je jim těžko od žaludku a trávení jim nefunguje tak, jako dřív. V takovém případě je nejvyšší čas, aby se muži znovu navrátili sami k sobě. Ajurvéda jim ukáže, jak neztratit mužnost a přitom dokázat situace přijímat bez boje, útěku nebo křečovitého hledání řešení.

Jak si z jednotlivých fází života vzít to nejlepší

Podle ajurvédského učení jsou zejména muži do padesáti poháněni vysokou mírou sebeurčení a seberealizace. Propojení se svým vnitřním já ztrácí na důležitosti, stejně jako s vědomím, přáteli a koníčky. Život se jim jeví jako tvrdý, rozvláčný a obtížný. Pokud dosáhneme stanovených cílů, vrátí se nám do života lehkost, uvědomění si vlastního já i život, který jsme si dosud odepírali. „Evropská ajurvéda pomáhá přenést určitou lehkost, typickou spíše pro pozdější fáze života, do etapy vrcholné kreativity,“ vysvětluje Elisabeth Mauracher, majitelka a ředitelka Resortu ajurvédy Sonnhof. "To samé platí i pro spojení s vaším vnitřním dítětem. Člověk současně získává lehkost a smysl pro humor.“

Zdraví jako holistický komplex

Evropská ajurvéda kombinuje pradávno evropské vědění s ajurvédskou filozofií a komplementární a konvenční medicínou. Nabízí koncepty, programy a léčby, které jsou přizpůsobené aktuálním potřebám pacientů a zaměřují se na problémy a civilizační nemoci moderní západní společnosti. Důležitým pilířem je diagnóza, práce s tělem, regenerace, výživa a duševní úroveň.

"Zdraví je víc než nepřítomnost nemoci. Pokud se cítíte fyzicky, mentálně, emočně a psychicky ve svém přirozeném a sociálním prostředí dobře, pak jste zdraví. "

Deepak Chopra

Na začátku stojí diagnóza

Ajurvéda rozlišuje různorodé typy lidí s různými potřebami. Tyto typy se určují pomocí tradiční pulzní diagnostiky, a pokud je to zapotřebí, nasadí se i konvenční lékařské přístupy. Tímto způsobem se navrhne holistický koncept léčby, který může zahrnovat například masáže, pitné kúry a akupunkturu. Cílem léčby je uvolnit skryté blokády a stimulovat detoxikaci zažívací soustavy, která je centrem celého imunitního systému.

Pohyb v rovnováze: práce s tělem a relaxace

Evropská ajurvéda mobilizuje tělo, mysl a duši a posiluje přirozenou kondici. Jejím cílem je integrovat práci s tělem do každodenního života a znovu cítit aktivní tělo. Správné množství relaxace a pohybu podporuje všestranný indoor i outdoor program.

Přirozený cyklus výživy a štěrnosti

Ajurvéda přikládá velký význam vyvážené a rozmanité stravě, která přispívá fyzickou a duševní energií do individuální rovnováhy. Evropská ajurvéda podporuje rovnováhu potravinami z místní produkce, z vlastního ekologického zemědělství, které se opírá o staré odrůdy a dobré zacházení se zvířaty. Individuální koncept výživy, přizpůsobený vašemu konkrétnímu typu, pomáhá metabolismu a vytváří základ pro duševní a fyzickou zdatnost a sílu. Hlavním principem je praktikovat umírněnost a zvyknout si na zdravé stravovací návyky. Tělo potřebuje správné množství paliva v nejvyšší kvalitě.

Využijte vlastní energii

Evropská ajurvéda podporuje muže v tom, aby svoji sílu uvedli do rovnováhy a znovu vzali život do vlastních rukou. Mohou tak naplno využívat svoje výkonové možnosti a cítit se v každodenním životě cítit silnější.

PRESS OFFICE | marketing deluxe

Claudia Reichenberger | Nicole Ginzinger
Wopfnerstraße 9 | 6130 Schwaz | Austria
T +43 5242 61115
presse@marketing-deluxe.at | marketing-deluxe.at

www.sonnhof-ayurveda.at

Bilder-Download: <https://bit.ly/3fYPCeT>

Copyright: European Ayurveda Resort Sonnhof