

Aromaterapeutka **Sylvie Králová** hovoří o metodě, která přináší úlevu.

Jak vám voní život? Odpověď může dát Královská aromaterapie

LUDEK MAHEL

Třebíč – Voňavá, barevná, mnohovrstvá, tajemná, laskavá, uzdravující. Tak hovoří o aromaterapii zkušená aromaterapeutka s dvacetiletou praxí Sylvie Králová. O své bohaté zkušenosti se podělí v Třebíči, kde v pátek 6. března v 17 hodin povede přednášku v Městské knihovně v Hasskově ulici. Ještě předtím Deníku odpověděla na několik otázek.

Co je to aromaterapie? Je to, když si do aromalampy nalijí vonný olej a zapálím svíci?

Aromaterapie je jedna z mnoha Božích cest. Je to životní nastavení, které vrací člověka k jeho čistotě a přirozenosti. Oživuje naše smyslové vnímání a nabízí pravdivý pohled na otázku „jak nám voní život“. Vždy si stačí vybat jen slovo živočích. Návrat k sobě samým je přes vůně skutečně velmi jednoduchý a přirozený. Při použití čistých a kvalitních rostlinných esencí – éterických olejů – se dějí mnohdy až neuvěřitelné zázraky.

Dobře, jak ale aromaterapie vypadá v praxi?

Jedná se o komunikaci člověka – jako celistvé bytosti – s živou přírodní silou obsaženou v éterických olejích. A to třeba vnímáním její vůně odpařované z aromalampy nebo jen tak z papírového kapesníčku. Při masáží, koupelích, zábalech, případně při jiných relaxačních příjmech, kdy dochází ke kontaktu oleje s tělem, účinky esencí narůstají.

K čemu je aromaterapie dobrá? S čím může pomoci?

Její velký přínos vidím hlavně v tom, že vnímá člověka na všech jeho úrovních. Pomáhá při posílení těla a uzdravení fyzického problému. Bez vedlejších nežádoucích účinků, většinou s velmi rychlou úlevou. Čisté a kvalitní éterické oleje mají neuvěřitelnou schopnost komunikovat s naším tělem. Vstupují do našeho fyzického systému a dávají nesrovnalosti, které se ozývají v podobě nemoci, bolesti či poškození, do pořádku. Dříve, nebo později se tělo nadechne zdravím a člověk je jako znovuzrozený. Účinky esencí současně vyrovňávají rozkolísanou psychiku, uvolňují emoční napětí a zklidňují splašenou mysl. Správným výběrem esencí se vyladuje příčina „v nehmotě“ s následkem „ve hmotě“.

Jak to vlastně funguje? Co se děje v těle, když si přivoním k esenci?

Současně se zabýváme potřebami těla, psychiky a našeho vnitřního nastavení. Dám vám příklad pro snadnější ujasnění: Má-li někdo problém se zažíváním, pálením žáhy, bolestmi žaludku či nevolnostmi, existují bylinky – v našem případě esence – které umí tento problém uchopit. Častou pomocí může

být například máta peprná.

Jak může máta pomoci?

Velmi rychle, pocitově i fyzicky. Ochladí bolavé pálení, odplaví naši nevolnost, povolí tíhu v břiše a zhluboka nás prodýchá a provětrá. Inhalace této esence, případně malá kapka vetřená na břicho, pod nos, do zátýlku, na čelo nebo do spánků udělá divy. Trávení jídla, emocií či situací nabere správný směr. Tělo si bez léku uleví od bolesti a volně dýchá.

A co máta změni v oblasti naší psychiky?

Přináší pocit úlevy, odlehčení, osvěžení a nadhledu. Umožní být volný, svobodný, nezávislý, s jasnou cestou před sebou, umožní pocítit svěží vítr v plachtách. Myslím, že toto je naše přirozenost. Jen jsme to jaksi zapomněli. A právě aromaterapie nám pomůže rozpomenat se na stav plného zdraví a zároveň umožňuje prožívat pocit klidu a stability.

Jaké esence by si člověk měl pořídit? Jsou vhodné jakékoli? Nebo bych se měl nějakého zboží vyvarovat?

Aromaterapie je v dnešní době poměrně moderní, až najednou nevím, do jaké míry se z toho radovat. Jedno slovo, mnoho přístupů, mnoho firem, mnoho barevných knih, mnoho zmatených lidí, kteří hledají to nejlepší. Nedávno jsem dostala od přítele dárek – poukázku do lázni na aromaterapeutickou masáž. Myslím to dobře, těšila jsem se. Krásná slečna v krásné masérně mi na moji otázku „čímže se tu masíruje“ sdělila, že asi nějakým voňavým olejem v krásné lahvičce, asi parafinovým nebo co. Hlavně, že to voní, jde přece o aromaterapii... A to je právě ten kámen úrazu.

Na co si tedy dát pozor?

Buďte při výběru zdívaví a bdělí, ptejte se po latinských názvech rostlin na lahvičkách s éterickými oleji, zajímejte se o kvalitu a dobré jméno firmy. Vyvarujte se nejlevnějších olejů, syntetických napodobenin a bezhlavého nákupu za každou cenu. Dopřejme si to nejlepší, ptejte se, studujte, nechejte si poradit. Naše tělo si zaslouží pohazení čisté přírody, jinému „jazyku“ totiž nerozumí. Na našem trhu je dnes již mnoho firem, které se aromaterapií zabývají, snad už je ani všechny neznám. Sama jsem kdysi pečlivě hledala, zkoušela a porovnávala. Tehdy jsem pro sebe a svou práci našla to, s čím mám dnes již mnohaletou a velmi dobrou zkušenost. Důvěřuji svému nosu a stále zůstávám věrná jedné jediné značce.

Může aromaterapii praktikovat každý sám, takřkajíc svépomocí?

Aromaterapie řeší potřeby fyzického těla při nemocích i při běžné denní kosmetické péči. Kvalitní rostlinné a éterické oleje přináší neuvěřitelné možnosti pro naše tělesné zdraví a pohodu. Takové přípravky tělo hýčkají, uzdravují a umenšují potřebu žádat lékařskou pomoc. Vůně éterických olejů k tomu vyrovnávají naši psychiku. Některé po-

dí, jiné ukonejší, další osvěží.

I tady je možné, po poradě či samostudiu, používat je ve svých rodinách. K inhalacím, masáží či koupelím. Je však nutné dodržovat jistá pravidla. Éterické oleje jsou silné, koncentrované látky, které mohou při neznalém či špatném použití i zkomplikovat situaci. Pamatujme, že v aromaterapii

silnou emoční zkušenost,

která jí ublížila, zranila, možná ji v ten moment někdo zradil nebo se s někým pohádala. Jiná žena na druhém konci místnosti právě

zážitky. A vyvolávají v nás emoce...

Právě čisté vůně, v našem případě kvalitní rostlinné éterické oleje, nám mohou pomáhat takové bolavé vzpomínky dohledávat, otevírat, pochopit, přijmout a uzdravovat. Jinak řečeno, vůně či pach nám ukazují míru přijetí a zpracování různých emočních prožitků. Každá esence má svou symboliku a jistý „boží talent“, kterým díky vůni – nevůni odkrývá pravdivost našeho vztahu například k sobě, partnerovi, mamince, otci, k Zemi, k Bohu. Ukazuje, nakolik jsme pod vládou strachu a nejistoty, případně kolik prostoru jsme v sobě vytvořili pro sebevědomí, svobodu, víru, lásku.

Když mi něco, případně někdo nevoní, měl bych se tím řídit?

Určitě, to znáte z vlastní zkušenosti. Znáte jistě stará úsloví typu: Do toho nejdu, to mi smrdí. Ta práce už mi nevoní. Zato když nám někdo nebo něco voní, jsme schopni všechno odložit, zahodit hlavu a cestou necestou se nechat vést za tou láskou a mnohdy neuchopitelnou nádhrou. Aromaterapie má mnoho podob – i pesek zapomené na slušné odložení a peláši za voňavou fenečkou, případně za kouskem kabanošu. Vůně – a to čehokoli – je mnohdy silnější než snaha zůstat vzorně ohočený. No a my lidé? Máme to s vůněmi ještě pestřejší a dobrodružnější, obohačené o emoční prožitky. Vzpomeňme si každý za sebe. Vždy budeme vědět, jak nám voněla maminka nebo mi-

lovaný partner, s jakým nadšením zaboříme nos do příjemných vzpomínek přes květiny nebo vůni starých dopisů. Stačí si uživat nádherné každodenní aromaterapie při pohazení milované bytosti, nadechnout se čerstvého ovzduší nebo podlehout magnetismu právě uvařené bramboračky. Pojďme zkrátka rovnou za nosem! Co voní přirozenou a neochočenou přírodou, je pro nás naprosto bezpečné.

Prakticky vše se mění a nějak vyvíjí. Platí to i o vůních? Jsou dnes jiné, nebo zůstávají stabilní?

Rostliny a jejich vůně tady byly, jsou a pevně věřím, že i nadále budou. Připadá mi, že ony si tu jen tak rostou, voní a Bůh si tu s námi skrze jejich voňavé poselství s láskou pohrává a bezpečně nás provází. Jako by nám ukazoval, že i tudy můžeme náš život ještě více přijmout a rozvonět. Učíme se více vnímat sebe i vše kolem, přírodu, naše příběhy a příběhy nás všech. Všichni společně se vyvíjíme a s každým novým nádechem se život proměňuje. Život je nádherný, barevný a provoněný. Odložte již ne-sloužící opatření strachu a nejistoty. Najdeme odvahu plně nadechnout důvěru a víru, že je vše dobré, právě takové, jaké to teď je, a že je o nás s každým nádechem i výdechem, dokonce – tedy Božsky, postaráno. Prosím, přivoněte si.



je v místnosti cítit vůně lilii. Jedna žena v tu dobu prožila

čas-to platí, že méně je mnohdy více!

Proč vlastně nějak vůně jednomu člověku voní a druhému naopak páchnou?

Vůně je fenomén. Celý náš život je od počátku vůněmi provázen. Lépe řečeno, provázen různými pachy. Což je neutrální označení pro čichový vjem. A my lidé máme právě v kontaktu s různými pachy spojeny různými emočními vzpomínkami. Představte si například večírek, kdy

dostala nabídku k snatku od milovaného přítele. Je šťastná, nadšená, má jiný emoční zážitek. Stejná vůně lilii, různá zkušenost. V jednom případě zapsaná jako „smrad“, tedy bolest, smutek, zranění, ve druhém jako vůně – či-li radost, štěstí, spokojenost.

Vůně nám tedy mohou připomínat naše dávno zapomenuté

KRÁTCE

Letci pořádají svůj ples ve Valči

Valč – Hudební skupiny Bylo nás pět, VUS Ondráš a DJ Mrchač se představí při letošním Leteckém plesu, který pořádá Vojenský letecký klub z Náměště nad Oslavou ve spolupráci s 22. základnou vrtulníkoveho letectva. Předskokanem zmíněných hudebních uskupení bude kapela Motus. Ples se uskuteční v pátek od 20 hodin ve Valči. Cena vstupenky je 250 korun. (kč)

V neděli se odehraje volejbalový turnaj

Třebíč – Veřejný volejbalový turnaj smíšených družstev Mix Cup se v neděli 1. března odehraje ve sportovní hale SPŠT Třebíč na ulici Manželů Curieových. Prezentace proběhne v 8.30, první zápasy začnou v 9 hodin a startovné na družstvo je 200 korun. Přihlášování na turnaj končí dnes, hlásit se je možné na telefonu 605 580 875 nebo na emailu sportklub@shs-trebic.cz. (tad)

Přebytek využije obec na vodovod

Bransouze – Výrazně přebytekový rozpočet pro letošní rok schválili na svém posledním jednání zastupitelé Bransouze. V příjmech by obec měla dosáhnout na více jak 2,75 milionu korun, přitom ale počítá s výdaji ve výši pouhých 618 tisíc korun. Přebytek v letošním plánu hospodaření by tak s největší pravděpodobností měl přesáhnout dva miliony korun. „Důvod je jednoduchý. Plánovali jsme opravu poslední etapy vodovodu, bohužel ale asi nestihneme vše administrativně vyřídit, takže budeme šetřit a sumu využijeme v příštích letech,“ řekl starosta Bransouze Jan Boček. Značná investice do rekonstrukce části obecního vodovodu je podle něj více než potřebná. „Zařízení je z roku 1969 a bohužel je to na něm znát,“ doplnil. (kč)

O expedici na K2 v Třebíči promluví lezec Radek Jaroš

Třebíč – Nejznámější český horolezec Radek Jaroš přijede přednášet do Třebíče. Radek Jaroš se stal teprve patnáctým horolezcem na světě a prvním Čechem, který získal Korunu Himaláje, což znamená, že dokázal vylézt na všech čtrnácti osmitisícových vrcholů bez použití kyslíkových přístrojů. Do Třebíče novoměstský horolezec přiveze přednášku nazvanou Expedice K2 2014 – Poslední klenot. Právě obávaná „Kádvojká“, druhá nejvyšší hora světa, byla tou poslední, jenž Jarošovi k dovršení Koruny chyběla. Na její vrchol se dostal na pátý pokus, zvládl to i bez několika prstů na noze. O ty totiž přišel na předchozí expedici na Annapurnu. Ani po dosažení dlouholetého cíle Radek Jaroš se zdoláváním hor nekončí. Chystá se například získat Korunu světa, neboli nejvyšší vrchol všech sedmi kontinentů. „O výzvy z různých směrů a oblastí nouse nikdy nebyla, není a nebude, ale člověk nemůže mít všechno,“ říká horolezec. Radek Jaroš o svých zážitcích popoví v trebičském Národním domě na Karlově náměstí v úterý 17. března od 18 hodin. Vstupenky jsou v předprodeji v Turistickém informačním centru v Národním domě, ze zhruba tří stovek jich stále zbývají dvě třetiny. Lístek pro dospělého vyjde na 190 korun, děti, důchodci a ZTP zaplatí 100 Kč. (tad)

Sylvie Králová

- aromaterapeutka s dvacetiletou praxí
 - absolventka Institutu aromaterapie v Praze
 - přímá žačka Karla Hadka, mistra v oboru aromaterapie
 - obyčejná žena, které prostě voní život
 - žije v Bystřici pod Hostýnem
- www.kralovskaooaza.cz