

Při vystupování z auta jsem se nejdřív pohledem zastavil na protějším kopci. Pěkný výhled, proběhlo mi hlavou. Kdybych se zrovna nechystal na schůzku se Sarah Giovagnoli, od níž se mám dozvědět vše o programu Spirit for Survival, asi bych si užíval slunečný den a kochal se pohledem na všudypřítomné kolorádkové vrcholky. Někdy nás ale situace navede zkrátka jiným směrem.

Jack's place Trochu jiná nemocnice

Jakub Šamberger ■ www.energystudio.cz

Když jsme ráno s mojí sestrou Šámou chroupali praženou granolu s ovocem, padla zmínka o kurzech jógy v rámci programu Spirit for Survival, tedy pro ty, kteří právě bojují s rakovinou nebo ji již překonali. Hned mě to zaujalo a poprosil jsem sestru, jestli by nebylo možné kliniku navštívit a zjistit, jak celý program probíhá. A odpoledne už jsem stál před klinikou a zdravil se se Sarah, která mě s veselým úsměvem přivítala v Jack's place. Jak mi hned vysvětlila, klinika je pojmenována po lékaři Jacku Eckovi, který dlouhá léta působil jako místní doktor a bez jehož vize by možná nikdy nestála. Jack's place slouží jako dependance kliniky, kde mohou pobývat pacienti, kte-



ří právě absolvují léčbu chemoterapií či ozařováním a sousedí se Shaw Regional Cancer Center, které zřídila místní Vail Valley Medical Center jež funguje jako nezisková a nezávislá nemocnice, ve které, shodou okolností, pracuje již 20 let i moje sestra.

Sarah nás nejdříve provedla prostorem komorního fitcentra a postupně jsme se přes knihovnu a společenskou místnost, kde se pořádá spousta přednášek a debat, dostali až k lůžkové části kliniky. Dosud jsme se procházeli příjemným prosvětleným domem, který ani zdaleka nepřipomínal nemocnici. Všude na chodbách květiny, příjemná zákoutí s lampou a křeslem ke čtení knihy, obrazy a mezi nimi se sem tam objeví cedulka. Meditation Room a gift from David and Ellen Mitchell, Library a gift from Barbara and Jack Benson ... místní komunita je velmi pospolitá a snaží se pomáhat jeden druhému a je zcela běžné, že ti, kdo mohou, zaplatí třeba právě vybavení pokoje, lavičky do zahrady nebo vybavení meditační místnosti. Pokračujeme areálem až do lůžkové části. Sarah nás vezme do pokoje pro návště-



vy a ukazuje nám vybavení, které je pro pacienty k dispozici. Připadám si spíš jako ve velmi příjemném hotelu. Vše je sladěno do hnědo-běžových tónů navozujících klid. Součástí každého pokoje je, kromě pohodlného lůžka, také pohovka pro příbuzné a blízké, kteří pacienty doprovázejí. Pacienti jsou přímo vyzýváni, aby jim rodina zůstala na blízku a byla jim tak oporou. Mohou si vařit ve společné kuchyni, stejně jako jim místní cafeteria může připravit jídlo na objednávku.

Prošli jsme lůžkovou částí až do veličanské prosklené místnosti s výhledem na protější vrcholky. „To je naše cvičební místnost.“ Na Sarah je vidět, jak je pyšná, že může být součástí týmu kliniky a pomáhat místním pacientům. Ukazuje nám nadšeně zázemí, podložky, bolstery, bloky. Přes zimní zahradu procházíme do zahrady, kde se v teplém počasí u zurčící fontány může kdokoli usadit s knihou nebo jen tak poseďet a přemítat.

Když jsme prošli celou klinikou, Sarah si s námi sedla do pohodlných křesílek a začala nám popisovat celý program, do kterého se může zapojit kterýkoli z paci-

entů centra. Pro zájemce jsou připraveny lekce Gentle jógy, lekce Stretch and Relax a také meditační sezení. Pacienti jsou ale často zesláblí, a lektoři se jim tak většinou věnují samostatně. Pacienti, kterým se začíná vracet síla, mohou využít místní fitcentrum, kde jim opět na míru dle jejich typu onemocnění připraví jak speciální plán, tak pomohou vybrat z nabídky masáží, akupunktury či konzultací výživového terapeuta, s nímž mohou nastavit vhodný jídelníček, který jim může významně pomoci k úplnému vyléčení.

Stejně tak se ale programu mohou účastnit všichni ti, kdo rakovinu již úspěšně překonali, tedy Cancer Survivor. Mohou tak inspirovat pacienty, kteří se nacházejí ve stadiu léčení, a povzbudit je svým životním příběhem. Stačí jen vyplnit registraci a mohou v rámci programu Spirit for Survival zdarma využívat všech služeb. Slovíčko zdarma je zde takovou třešničkou na dortu. Celý program je totiž hrazen z výnosu akce Pink Vail, která se koná každý rok v březnu a je největší svého druhu na světě. 📌



PINK VAIL 25. 3. 2017

Největší lyžařský den na světě na podporu léčby rakoviny.

Z výnosu těžší všichni pacienti Shaw Regional Cancer Center. V současné době bylo v rámci akce Pink Vail vybráno více než 2,5 milionů dolarů, které pomáhají financovat chod centra a programů, jež obvykle nejsou hrazeny pojišťovnami.

www.pinkvail.com



50+ Bohyně moudrosti a svobody

Dech života

Markéta Sulánská ■ www.sulanska.cz

První nádech života si většina z nás nepamatuje. To první poznání, vdechnutí a oddělení. Jsem samostatnou bytostí, jež se oddělila od božského, vstupem do hmotného těla.

Dýcháme životem, zpočátku bez povšimnutí, autonomně, samozřejmě. Pak začneme navštěvovat lekce jógy a učíme se dech vnímat jako cestu k navrácení k božskému, k osvícení těla duchem. Pránájámou se dech těla navrací ke své božské podstatě, k uvědomění, že nedýcháme vzduch, ale princip Života, nesmrtnost samu. V božském dechu prožijeme poznání, že jsme ne fyzickou bytostí, nekonečnou entitou, jejíž putování je s Dechem Života stále spojeno, i když vzduch je nepřítomen.

To, co je stvořeno, je vždy prodchnuto Dechem, neboť Bůh všemu stvořenému život Vdechne. Dech je mocnou Shakti, jež tvoří a zaniká. V druhé polovině pobytu života ve fyzické formě nás síla a vůle Dechu Života pohltní. Princip se povznese ke svému kořeni a prožívání reality se změní. Přeneseme vědomí

Dechu těla do vnímání Dechu Vesmíru. Navracíme hmotu božskému, neboť obojí jedno jsou.

Umění dýchat (nejen vzduch) skrývá tajemství ovládnutí sil Ohně a Vody, a je-li vše vnitřní i vnější stvořeno Ohněm a Vodou, znamená to vládu nad vnitřním i vnějším. Ne však hrubou vládu, kterou používá nesvobodná bytost, ale vládu ve Svobodě, jednoty a harmonie, neboť vytváří harmonii všehořivých sil.

Všechny nemoci těla i duše jsou způsobeny jejich nerovnováhou. Také všechny vlastnosti člověka jsou dány poměrem těchto živlů, emoce i mír duše a klíč k míru je v Dechu. Kdyby člověk opravdu dýchal, vdechoval by Lásku a Život a nikdy by ne onemocněl. 📌
(Z knihy: PRAMEN ŽIVOTA)

Homeopatické okénko

Markéta Sulánská ■ www.sulanska.cz

Jarní homeopatická očista

Určení správného homeopatika se řídí danými symptomy. Proto nemůžeme tak úplně říci, že pomocí některého homeopatika detoxikujeme. Nicméně jsou homeopatické léky, které tuto schopnost ukazují.

Nux Vomica, potence 30 C, 200 C a 1 M – detoxikuje po nezdravém jídle, alkoholu, drogách. Je vhodná pro workoholiky a ty, kteří soutěží se světem i sami se sebou. Také je skvělá na zácpy a nadýmání. Pokud máte možnost sehnat recept na vyšší potenci než 30 C (od veterináře, kamaráda lékaře), doporučuji.

Chelidonium, potence 30 C, 200 C – očista jater. Je to tak zvaný jaterní lék. Játra jsou detoxikačním orgánem našeho těla. Proto není od věci posílit játra v období jarní očisty.

Lycopodium, potence 30 C, 200 C a 1 M – je rovněž jaterní lék. Mimo jiné je skvělá na úzkosti a nedostatek odvahy. Pomáhá s nízkým sebevědomím stejně jako s touhou po sladkostech a při vlčím hladu. 📌