

LÁSKOU K SOBĚ

v pohybu

a souladu těla a mysli

www.urbanovajana.cz



www.janajavurkova.cz

Cesta od bolesti k radosti
a od drilu ke vnímání svého těla
metodou JIH®

TERAPIE V POHYBU ?



JSME PRŮVODCI POHYBEM I TĚLEM

Jsme průvodkyně pohybem a tělem, terapeutky metody JIH ®. Vnímáme energii člověka a její vliv na jeho život. Provedeme vás hloubkou sebepoznání, abyste nejen pochopily, ale především vnímaly vše v souvislostech a zažily úlevu.

NACHÁZÍME A UVOLŇUJEME BLOKY

To, co cítíme na těle, může mít hlubší příčiny. Pomůžeme vám najít a uvolnit bloky, nejen energeticky, ale i vhodným pohybem.

UČÍME VĚDOMÝ POHYB

Tělo nám neustále dává signály.
Naučíme vás jeho řeč – naslouchat mu a reagovat tak,
aby to bylo pro vás nejprospěšnější.



ahoj, já jsem
JANA JAVŮRKOVÁ

Jsem terapeutka metody JIH® a pohybová specialista. Pečuji o ženy na úrovni těla, duše a mysli, protože jsou to spojené nádoby. Mé klientky jsou převážně těhotné ženy, ženy po porodu, a ty, které řeší své pánevní dno a bolesti pohybového aparátu. Naučím vás dokonale vnímat své tělo, duši i mysl a společně najdeme váš střed a stabilitu. Dává vám to smysl?

KDE MĚ NAJDETE?

www.janajavurkova.cz

jana@janajavurkova.cz





ahoj, já jsem

JANA CHYŇAVA URBANOVÁ

Jsem terapeutkou metody JIH[®], zaměřenou na pomoc ženám při získávání stability v životě prostřednictvím vnímání sebe sama. Jsem šťastná za každého člověka, který už ví, jak důležité je, aby sám sebe stavěl na první místo, a jak mnoho může ve svém životě ovlivnit.

Když život přináší výzvy jako ztráta zdraví, zhoršení vztahů nebo emoční vypětí, provázím lidi na jejich cestě k nápravě. Pomáhám jim prostřednictvím terapie, pohybové terapie, koučinku a vhodné kombinace vůní éterických olejů, které podporují harmonizaci těla i mysli.

KDE MĚ NAJDETE

www.urbanovajana.cz

zazij.posun@urbanovajana.cz



VNÍMÁNÍ ENERGIE *svého těla*

Síla životní energie se má projevovat skrze nás v lehkosti a projevu zdraví. Možná je to teď pro vás nepředstavitelné a neuchopitelné, stejně jako to bylo před deseti lety pro nás.

Bolest v našich životech nás přivedla na cestu objevování sebe zevnitř. Jen tak totiž člověk dokáže opravdu zjistit, jak sám na sebe působí, co má dělat a co změnit.

Mnohé je ukryto v zakořeněných dogmatech – jak o životě, sobě a svém těle. A ruku na srdce, mnohdy to nebylo hezké.

Další úskalí spočívají v přesvědčení, že to naučené prostě musí fungovat. A tak s dostatečnou horlivostí a urputností doufáme v úspěch. Jediným výsledkem je však zvyšující se tlak a dril. Nebo naopak zmar z nenaplněného očekávání, že jsme něco nezvládly. Ovlivňují nás i mnohem hlubší omezení týkající se nejen těla, myslí, se vším se pracuje plynule a efektivně v terapii metodou JIH®.

To vše se odráží na stavu těla, tonusu a vnitřním pocitu pohody. Razantnost v přemýšlení o sobě a přístupu ke svému tělu je pak na hony vzdálená souladu a rovnováze.

Jak potom v takovém stavu vypadá pohyb těla?

PODSTATOU JE SCHOPNOST SE NA TĚLO NALADIT

Ke všem aktivitám pohybovým i terapeutickým přistupujeme skrze cítění a vnímání energie člověka METODOU JIH®

Naše cesta je NAUČIT vás vnímat sebe sama, provádět vás po cestách poznání projevů všeho, na co v energiích reagujete.

NAUČÍME VÁS VNÍMAT SEBE SAMA PRAVDOU A LÁSKOU.

CVIČENÍ PŘIROZENOSTÍ

těla a mysli

Všude v životě vidíme boj jako nesmyslný, pojdme se zaměřit na soulad naší mysli a těla a odhalovat skryté boje právě zde.

KDYŽ ENERGIE PLYNE MYSL A TĚLO JSOU ZA JEDNO

Nepřetržité napětí, stres a hodnocení sebe sama rozumem brání tělu v uvolnění. Znamená to nekonečné kolečko usilování a honění se, bez radosti z toho, co děláme. Tělo neustále dohání nátlak mysli, aby člověk mohl fungovat.



Cvičení přirozeností těla a mysli začíná **POZNÁNÍM** toho, co se v těle právě děje. Následuje **UVOLNĚNÍ** napětí v těle tím, že odhalíme souvislosti a navnímáme, na co člověk reaguje, jak přemýšlí a jaký postoj má k sobě i pohybu. Uvolnění energie pak přináší rychlou úlevu.

Poté přichází fáze **VĚDOMĚ VEDENÉHO POHYBU**, kdy je tělo doladuje předchozí přepětí. A my můžeme vnímat jeho hlubší struktury a potřeby. Při pohybu vykonávaném v okamžiku, kdy mysl nepřekáží tělu, konečně respektuje jeho projevy, nehodnotíme jej a přijímáme to, co dříve drželo a dovolujeme si vše doopravdy cítit. To je **VĚDOMÝ POHYB S LÁSKOU K SOBĚ**. V aktivním vnímání sebe sama rozeznáváme, jakou zátěž, tempo a styl cvičení zvolit. Pohyb se tak stává smysluplný, efektivní a přínosný, a tudíž nás baví. Uvolněná energie přináší úlevu tělu, mysli i radost z prožitku.

VŮNĚ JEN PRO TEBE

roňavé uvolnění

Vůně jsou průvodci našimi emocemi. Dovolí vám je prožít, poznat i uvolnit. Pomohou vám vrátit se k sobě a dotknout vnitřního klidu. Budou vás inspirovat k tomu, abyste se k němu chtěli vracet častěji. Dovedou vás na místo, kde je vám hezky a příjemně.



OBJEV VŮNI PRO SVÉ TĚLO I DUŠI

Přistupuji k aromaterapii skrze vnímání energie člověka a vybírám mu vhodné vůně, které mu pomohou zlepšit jeho stav – uvolnit, zklidnit, prodýchat, dovolit si nadsled, přestat být horlivá a přepečlivá.

Vhodným výběrem éterických olejů využívám nejsilnější smysl člověka – čich. Čich je branou do naší psychiky, je přímo napojený na limbický systém – centrum emocí, citů a emoční paměť. Však to znáte, nejdříve si u všeho vybavíte vůni.

Když jí dovolíte vstoupit, naladí vás, bude vás příjemně postrkovat do toho, co tělo potřebuje a přeladí vás na **POHODU**.

PÁNEVNÍ DNO

relaxace a aktivace

Zdravé pánevní dno posiluje nejen naši fyzickou sílu, ale také odráží naše emoce. Cílem cvičení je dosáhnout zdravého, pružného a relaxovaného pánevního dna. Na workshopu společně zapracujeme na síle, pružnosti a citlivosti vašeho těla, což přispěje k celkovému zlepšení vašeho zdraví.



S uvolňováním energie v těle se budou uvolňovat i emoce související hlubokými tématy ženy. A bude příležitost vše uvolnit do lehkosti terapeuticky v energiích.

Téměř všechny ženy, které mě vyhledávají, jsou buď maminky nebo dělají kariéru.

Ale všechny mají jedno společné, a to řešení **SEBEHODNOTY**.

Kde by měly přidat a kde ubrat.

Co dělají dobře a co špatně.

I v tomhle vám pomůžeme.

Ukotvit se sama v sobě.

FASCIE

jsou fascinující

Fascie, toto slovo zní jako zaklínadlo a do jisté míry i je. Jakmile pochopíme, co to je, k čemu jsou dobré a jak s nimi pracovat, tak skutečně budeme čarovat.



Fascie v našem těle vytvářejí trojrozměrný tkáňový systém, který se rozprostírá od hlavy až k patě. Můžeme si je představit jako vazivové sítě složené z kolagenních a elastických vláken, které tvoří několik vrstev nad sebou. Mezi těmito vrstvami se nachází tekutá část fascie, hlavně tvořená kyselinou hyaluronovou. Tato tekutina umožňuje, aby se vrstvy ideálně klouzaly vůči sobě. Když se mezi vrstvami stane méně tekuté, pohyb vrstev je omezený, což může být zdrojem bolesti.

Slepení fascií může vznikat mnoha vlivy, jako je nedostatek pohybu, zánět nebo stres. Stres je velkým faktorem pro tuhnutí na úrovni těla i mysli. Proto budeme opečovávat fascie nejen na úrovni těla, ale i ty pomyslné na úrovni mysli.

CHCEŠ NÁS ZAŽÍT NA ŽIVO?



NA PŘELOMU ŘÍJEN/LISTOPAD
PLÁNUJEME WORKSHOP V PRAZE

Příležitost se setkat osobně a zažít den pro sebe
LÁSKOU K SOBĚ

Přijď si pro úlevu, uvědomění, lehkost v pohybu a nadšení
ze souladu v sobě, který bude nepřehlédnutelný.

NÁŠ ROZHOVOR ZE SÉRIE “INSPIRUJ A INSPIRUJ SE”



ZDE