

nr 2 kwartalnik 2022

BIULETYN INFORMACYJNY



ZDROWISKO
JASTRZĘBIE

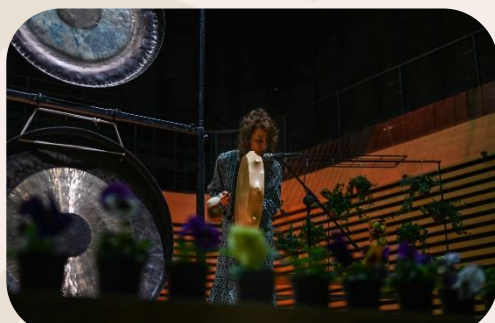


JASTRZĘBIE – ZDRÓJ 2022

odNOWA na Wiosnę

Konferencja zdrowia

w Uzdrowisku w Jastrzębiu-Zdroju 20 marca 2022





UZDROWISKO

nasze miejsce na Ziemi



Aneta Wychorska

Naturopatka. Diagnostuje wg. Tradycyjnej Medycyny Chińskiej, dobiera indywidualne zalecenia mając do dyspozycji neuro-refleksologię, ziołolecznictwo, dietetykę wg. TMC, suplementację, aromaterapię, bańki, moksę, pracę z emocjami i traumami wg. metod z zakresu biologii totalnej. Jej pasją są medytacje Mindfulness. Prowadzi Kursy Życia w oparciu o medytację uważności Mindfulness MBLC. Jest pomysłodawczynią i opiekunką Uzdrowiska Jastrzębie.

Znajdź nas!

www.u-zdrowisko.pl

f Uzdrowisko Jastrzębie
+ 515 500 079

ul. Podmiejska 6a
44-335 Jastrzębie-Zdrój

Mają Państwo przed sobą drugi numer Biuletynu Informacyjnego Uzdrowiska. Być może mieliśmy już okazję się poznać, lub trzymaliście w rękach i czytaliście pierwszy numer? Jeśli nie, zapraszamy na stronę internetową: www.u-zdrowisko.pl i profil FB: @uzdrowiskojastrzebie.

Tymczasem, w tym numerze możemy poświęcić więcej miejsca na opisanie warsztatów, które cyklicznie odbywają się w Naszym Miejscu na Ziemi oraz podzielić się wiedzą na temat zdrowia.

W marcu odbyła się Konferencja Zdrowia, o której więcej informacji znajdziecie Państwo na kolejnych stronach. My, dzięki niej czujemy się gotowi odważniej szerzyć wiedzę o naturalnych metodach dbania o ciało i umysł.

Uzdrowisko ma na celu edukować i wspierać ludzi w dbaniu o zdrowie. Jak sama nazwa mówi „uzdrowiać”, a do tego potrzebna jest solidna dawka wiedzy. Obecnie, dostęp do wiedzy jest bardzo łatwy, ale panuje chaos informacyjny, w wielu źródłach możemy otrzymać dwie skrajne opinie na jeden temat. Chcemy być dla Państwa wsparciem, kiedy stawiacie przed takimi dylematami.

Dodatkowo, raz w miesiącu odbywają się Spotkania z Naturopatą/ tką, podczas których przekazujemy podstawową wiedzę o utrzymaniu dobrego zdrowia, w oparciu o wybrane dziedziny naturopatii. Może rozważycie Państwo zastosowanie dodatkowych metod, często innych niż medycyna akademicka, aby poprawić stan swojego zdrowia? Naturopatia, w połączeniu z medycyną klasyczną, może przyspieszyć powrót organizmu do równowagi, bo naturopatia to dbanie o ciało i umysł na wielu poziomach.

Ze swojej strony serdecznie zapraszam na Kręgi wsparcia, które odbywają się dla trzech różnych grup: Kobiet, Mężczyzn i Rodziców. Przed nami jeszcze co najmniej dwie grupy. O tym opowiemy już wkrótce.

Co to są Kręgi?

W dawnych czasach, kiedy nie było telewizji, ludzie spotykali się przy ognisku, w kręgu i rozmawiali. Spędzali ze sobą czas omawiając różne tematy. Dając sobie wsparcie w trudnych sytuacjach, albo przeżywając chwile radości. W obecnych czasach również ważne jest to wsparcie. Dajemy je w Uzdrowisku. **A.W.**

Zapraszamy do Uzdrowiska!

Konferencja Zdrowia Relacja odNOWA na Wiosnę

20 marca 2022 roku odbyło się największe do tej pory wydarzenie zorganizowane przez **Uzdrowisko Jastrzębie: Konferencja Zdrowia „odNOWA na WIOSNĘ”**.

W nowoczesnej Sali Koncertowej przy Państwowej Szkole Muzycznej spotkaliśmy się z mieszkańcami Jastrzębia-Zdroju oraz wszystkimi zainteresowanymi dbaniem o zdrowie i zachowaniem harmonii duszy i ciała.

Podczas konferencji uczestnicy mieli możliwość wysłuchać wykładów dotyczących tematów prozdrowotnych.

Spotkanie otworzyły Aneta Wychorska oraz Mariola Jarguz dzieląc się historią

powstania Uzdrowisko Jastrzębie. Część wykładową rozpoczęła Psychodietetyczka Wiesława Rusin omawiając problem toksyn obciążających organizm oraz pokarmów wspierających ścieżki detoksykacji. Naturopatka, Zielarka Magda Mildner zgłębiła temat metali ciężkich i toksycznych, źródeł i sposobów usuwania ich z organizmu. Dyplomowany Irydolog Paweł Neko przedstawił temat grzybów bytujących w organizmie człowieka. Prócz tego podał wskazówki, jak je rozpoznać i jak zrównoważyć ich obecność. Naturopatka Aneta Wychorska oraz Trenerka Pracy z Oddechem Marzena

Czechowska zaprezentowały praktyczne podejście do roli oddechu, medytacji uważności. W świat porządków energetycznych, nie tylko w umyśle, ale i otoczeniu wprowadziła nas Energoterapeutka Ewa Zarzycka.

Nasi eksperci pomagają zweryfikować sprzeczne ze sobą informacje oraz opinie.

W trakcie Konferencji była możliwość zapoznania się z ofertą **Manufaktura Olejarnia Uzdrowisko** oraz **Kooperatywy Jastrzębie**. Było stoisko **Angelline** – świece sojowe oraz **Zagroda na Pograniczu**. O podniebienia Gości zadbała **Coffeinna**, a **Kwiatostacja** wprowadziła wiosenne klimaty na scenę swoimi pięknymi dekoracjami.

Dodatkową atrakcją był **Koncert Muzyczny: Harmonia i równowaga – medytacja z muzyką i śpiewem** - Renee Wrzeszcz.

Dziękujemy za tak liczny udział i stworzenie wspólnego klimatu. To Państwa obecność oraz zaangażowanie przyczyniły się do tak wyjątkowej atmosfery podczas tego wydarzenia. **A.S.**



Naturalna kosmetyka w Uzdrowisku

Salon Harmonii to miejsce, gdzie doświadczysz naturalnej kosmetyki twarzy na bazie ziół oraz produktów organicznych. Miejsce, które powstało z miłości do siebie :)

Oferta gabinetu opiera się o zabiegi pielęgnacyjne, zabiegi z wykorzystaniem fizjoterapii oraz masaże twarzy. W jaki sposób wybrać coś dla siebie? Zapraszam Cię do salonu na konsultację, w trakcie której odpowiem na Twoje pytania i wspólnie wybierzemy odpowiednią pielęgnację.



Wśród zabiegów oczyszczających dużym zainteresowaniem cieszy się zabieg oczyszczania manualnego z wykorzystaniem maski ziołowej. Odpowiednio skąponowaną mieszankę ziół przygotowuję dla każdej z Was indywidualnie. Dla mnie, czyste zioła są wielką wartością. Każdego dnia doświadczam ich mocy, dlatego tak chętnie dzielę się z Wami tym doświadczeniem.

Kolejną pozycją w ofercie są zabiegi z wykorzystaniem fizjoterapii. Największą popularnością cieszy się oczyszczanie wodorowe, w przebiegu którego wykorzystujemy oczyszczające działanie wodoru, infuzję jonową, a także ultradźwięki i fale radiowe. Zabieg ten jest najmniej inwazyjną metodą oczyszczania skóry, jest całkowicie bezpieczny i bezbolesny.

Wybierając zabiegi pielęgnacyjne, które wykonuję w gabinecie, zwracam uwagę na jakość wykorzystywanych produktów. Pracuję na produktach firmy Dr. Belter, która oferuje szereg zabiegów dla kobiet, które pragną bezpiecznej i naturalnej pielęgnacji oraz widocznych efektów. Kosmetyki zawierają 95-100% składników naturalnych i organicznych, są wolne od oleju mineralnego, silikonów, pochodnych ropy naftowej, parabenów, aluminium i składników syntetycznych.

W salonie proponuję również masaże twarzy, szyi i dekoltu. Kosmetyczny masaż jest zabiegiem wyjątkowym - bardzo delikatnie, a zarazem głęboko poruszającym. Dobroczynnie wpływa na naszą

skórę: poprawia jej koloryt, uelastycznia ją i wygładza. Usprawnia krążenie krwi, przez co skóra staje się lepiej dotleniona i odżywiona.

Dla mnie masaż jest wyciszającym spotkaniem w dotyku, otulonym zapachem i delikatnym dźwiękiem. M.J.



Mariola Jarguz

Rejestracja tel.: +48 791 527 489

OFERTA ZABIEGÓW zabiegi pielęgnacyjne

- oczyszczanie manualne
- oczyszczanie manualne z maską ziołową
- masaże twarzy, szyi i dekoltu**

- kosmetyczny z maską
- relaksująco- uwalniający z filiżanką kakao

zabiegi z wykorzystaniem fizjoterapii

- oczyszczanie wodorowe
- peeling kawitacyjny
- sonoforeza/ ultradźwięki
- RF fale radiowe
- oxybrazja
- prądy d'Arsonvala

zabiegi pielęgnacyjne w oparciu o kosmetyki Dr. Belter

Psychodietetyka to...

dietetyka z duszą



Wiesława Rusin

Psychodietetyczka, dietoterapeutka, popularyzatorka zdrowego stylu życia. Autorka książek o wpływie odżywiania na ciało i umysł.

Rejestracja telefoniczna:

+48 503 554 360

Psychodietetyka narodziła się jako dziecko zmiany sposobu myślenia o człowieku, kiedy okazało się, że ciało to coś o wiele więcej niż maszyna napędzana kaloriami oraz makro- i mikroskładnikami. Pierwszego „wyłomu” w takim materialistycznym podejściu do organizmu dokonały badania nad stresem prowadzone w latach 1930-tych przez Hansa Selye, który zresztą jest twórcą pojęcia stres, eustres (stres mobilizujący) i dystres (stres niszczący).

Kolejnych przełomowych odkryć dostarczyły między- życiowych i wpływający na narodowe projekty badawcze stan fizyczny i mentalny na temat ludzkich genów człowieka.

i mikroflory zasiedlającej nasz organizm. Mapowanie ludzkiego genomu doprowadziło do wniosku, że to nie geny odpowiadają za stan zdrowia, lecz cały szereg tzw. regulatorów epigenetycznych, które wpływają na aktywowanie genów. Okazuje się, że stan zdrowia/ choroby nie wynika z posiadania określonych genów, lecz z tego, czy zostaną one włączone, czy też nie. Owego brzemienne w skutkach przełączenia genów dokonują wszelkie bodźce płynące ze środowiska. Są wśród nich między innymi stres i codzienne odżywianie. Na obydwie czynniki możemy mieć wpływ, więc to od nas zależy, czy „włączymy” geny choroby, czy też zdrowia.

Badania mikrobiomu (2008) prowadzone również na całym świecie ujawniły jeszcze jeden niedoceniany element organizmu ludzkiego, jakim jest mikroflora – złożony ekosystem drobnoustrojów zasiedlających ciało, uczestniczący

Wisienką na torcie można nazwać słynne prace cytobiologa Bruce’a Liptona, który odkrył, że szeroko pojęte środowisko, łącznie z przekonaniami i emocjami, które wytwarzają własną biochemię, reguluje procesy życiowe każdej komórki i całego organizmu.

W świetle takich i podobnych odkryć, tzw. dietetyka akademicka, skupiająca się na wyliczaniu kalorii, gramów białka na kilogram masy ciała, czy też kromek chleba na dzień, okazała się nagle niewystarczająca. Dlaczego na przykład 95% ludzi stosujących precyzyjnie wyliczone diety już po roku od ich zakończenia powraca do dawnej masy ciała? Co sprawia, że 5% nie powraca? Albo dlaczego 500 kalorii z pączka działa na organizm zupełnie inaczej niż 500 kalorii z tłustej ryby? Albo dlaczego 75% ludzi tyje pod wpływem stresu a 15% chudnie? Albo dlaczego mleko, uznane przez dietetykę akademicką za podstawowy

produkt spożywczy, przyczynia się do ciężkich chorób u sporej liczby osób? Takich pytań jest mnóstwo.

Na wiele z nich daje odpowiedź psychodietetyka, która do dietetyki dodała wiedzę o wpływie szeroko pojętego stresu na procesy związane z odżywianiem. Na naszych oczach wyrastają też nowe dziedziny wiedzy związane z dietetyką, jak nutrigenomika, opisująca wpływ substancji odżywczych na aktywację genów (tak, tak, jedzenie może włączać geny zdrowia lub choroby) czy nutrigenetyka, która mówi, które pokarmy najlepiej współgrają z genami danego, konkretnego człowieka.

Głównym zadaniem psychodietetyka jest przełączanie podopiecznego z trybu przewlekłego stresu na tryb odprężenia lub też, ujmując rzecz bardziej naukowo, z dominacji autonomicznego układu współczulnego na przywspółczulnego.

Po co? Wystarczy uświadomić sobie, że w fazie odprężenia następuje uzdrawianie, regeneracja organizmu i trawienie, podczas gdy faza napięcia włącza mechanizm obrony przed atakiem, „wyłączając” czasowo trawienie i regenerację. Jeśli

reakcja stresowa przedłuża się w czasie, skutkuje to zaburzeniami m.in. trawienia i regeneracji. W dodatku przewlekły stres wyłącza układ odpornościowy, wydalanie i detoksykację, a w zamian podnosi ciśnienie krwi i stężenie glukozy oraz insuliny we krwi. Nietrudno wywnioskować, że w związku z tym przewlekły stres o podprogowym natężeniu (np. kiedy coś nas gnębi, pielęgnujemy negatywny wizerunek siebie lub mamy ciągły niedobór snu, ruchu, świeżego powietrza) może powodować nieustanny wzrost poziomu insuliny i glukozy powodując „tycie z niczego”.

Tak więc w interesie szeroko pojętej równowagi organizmu warto nauczyć się nie tylko rozpoznawać u siebie przewlekły stres, ale również przyswoić kilka strategii na osiągnięcie odprężenia, czyli przełączenia z „trybu” współczulnego na przywspółczulny. Obydwa „tryby” są niezbędne dla równowagi, jednak w tym przypadku równowaga oznacza dominację układu przywspółczulnego.

Przełączenia takiego można dokonać we własnym zakresie, na własnym organizmie. Jakże zatem są „przełączniki” z trybu awaryjnego na tryb optymalny? Można do nich

zaliczyć wszelkie techniki relaksujące, takie jak:

- ✓ świadomy oddech – techniki oddechowe
- ✓ zdrowy sen
- ✓ umiarkowany ruch, najlepiej na świeżym powietrzu
- ✓ przebywanie „na łonie natury”
- ✓ taniec
- ✓ śpiew
- ✓ kąpiele (w morzu, w solach mineralnych, w lodowatej wodzie), moczenie stóp
- ✓ emocjonalny kontakt z innymi ludźmi
- ✓ praktykowanie wdzięczności
- ✓ praktykowanie uważności
- ✓ praktykowanie odpuszczania
- ✓ praktykowanie zaufania do życia
- ✓ pomoc innym ludziom
- ✓ kontakt z własnymi emocjami i nauka ich integrowania
- ✓ medytacja, modlitwa
- ✓ niskoglikemiczna, naturalna dieta, picie czystej wody.

Praktyczna nauka wyżej wymienionych strategii odbywa się podczas organizowanych przeze mnie sześciodniowych turnusów o nazwie BodyMind Detoks (informacje:

www.WieslawaRusin.pl). W.R.

Domowa apteczka

Wspomagamy układ trawienia



Magdalena Mildner

Zielarka z pasją, prowadzi wykłady i warsztaty z wykorzystania rodzimych ziół dla zdrowia i poprawy dobrostanu organizmu. Wykłada w GWSH oraz Studium Psychotroniki im. Juliana Ochorowicza.

*Rejestracja telefoniczna:
+48 500 380 550*

Przygotowania do Świąt niedługo ruszą pełną parą, a tradycyjne potrawy czasem nie mają litości dla naszego układu trawienia. W czasie Świąt często jemy potrawy, których jeść nie będziemy do następnych Świąt, do tego obfitość i nadmiar pożywienia bardzo obciąża nasz układ trawienny. Po prostu nie jest do tego przyzwyczajony. Najlepiej oczywiście odmówić sobie kolejnej porcji. Czasem jednak, chcąc uniknąć rodzinnej konfrontacji decy-

dujemy się na zjedzenie czegoś, co ewidentnie nam nie służy.

Cierpienia wątroby załagodzi większość ziół o gorzkim smaku, niezastąpiona jest tutaj cykoria podróżnik. Stosowana w lecznictwie ludowym, tak jak arcydzięgiel – na problemy z wątrobą i woreczkiem żółciowym. Jeśli chcemy regulować wydzielanie żółci w organizmie, należy zapoznać się z ziołem dymnicy. Bardzo dobrym zestawem ziół jest mieszanka, w której użyjemy po jednej części koszyczków nagietka, ziela bluszczyka kurdybanka, ziela krwawnika, po pół części ziela dziurawca zwyczajnego, ziela rzepiku pospolitego. Łyżkę zmieszanych ziół należy zalać 250-300ml wrzątku, parzyć pod przykryciem około 10 minut i popijać ciepłe.

Istotnymi ziołami, które możemy wykorzystać, aby przyjść z pomocą naszej wątrobie są: gwiazdnica pospolita – ziele – możemy kupić suszone, choć jest to roślina którą można bez problemu znaleźć w ziołach, jeśli tylko nie ma śniegu, ostrożeń warzywny – ziele, w medycynie ludowej

uznawany za roślinę ogólnie odtruwającą i wzmacniającą organizm, czyli działającą podobnie do bluszczyka kurdybanka, zwane dawniej czarcim żebrzem i będące smaczną rośliną jadalną, kocanki piaskowe – kwiat, od stuleci stosowane w chorobach wątroby, stosowane były też w mieszankach oczyszczających organizm m.in. O. Klimuszek

Dla mnie najważniejszy jest bluszczyk kurdybanek, ze względu na jego dostępność. Rośnie wszędzie, wręcz trudno go wyplewić jak już przywędruje do naszego ogrodu, znajdziemy go w parku, czasem na łące. Zwraca naszą uwagę delikatnymi, niebiesko-fioletowymi, drobnymi kwiatami. Niektórzy zielarze zaliczają go do grupy adaptogenów ze względu na jego działanie ogólnoukładowe na organizm człowieka.

Bluszczyk kurdybanek jest ziołem regulującym przemianę materii i wspomagającym odtrawianie organizmu, jest ogólnie wzmacniający, wzmacnia wydzielanie żółci, wspomaga

odtruwanie i oczyszczanie wątroby— działa hepatoprotekcyjnie, moczopędnie, rozkurczająco. Poprawia wchłanianie w układzie pokarmowym, przez co wspomaga terapię nieżytów przewodu pokarmowego, łagodzi niestrawności i zaparcia. Zewnętrznie można stosować napar w łojotoku, trądziku, stanach zapalnych skóry (działa bakterio- i fungistatycznie).

Dawniej stosowany był także w chorobach układu oddechowego oraz wzmacniając u osób osłabionych. Możemy używać go w formie suszonego ziela, zebranego w czasie kwitnienia rośliny. Jest doskonałym dodatkiem do

zup. Szczególnie do „zupy mocy” czyli bardzo długo gotowanego rosółu. Ma sympatyczny, lekko pieprzny smak i łagodny aromat.

Prosty napój na wzdęcia: zmieszać po jednej części korzenia tataraku, kwiatu dziewanny, pół części korzenia arcydzięgla, pół części nasion biedrzeńca anyżu. 1 łyżkę stołową zamoczyć na noc w 250-300ml wody, rano gotować około 10 minut i odstawić na 15 minut, popijać ciepłe.

Na ból brzucha, któremu towarzyszą wzdęcia: po jednej części kminku zwyczajnego, biedrzeńca anyżu, nasion kopru włoskiego, ziela krwawnika pospolitego, dwie części

ziela melisy lekarskiej, trzy części łyżki koszyczków rumianku pospolitego. Kminek, biedrzeńec i nasiona kopru lekko utłuc w moździerzu, wymieszać z resztą ziół. 2 łyżki stołowe ziół zalać szklanką wrzątku i parzyć pod przykryciem przez 10 minut. Popijać ciepłe, najlepiej przelać do termosu ze szklanym wkładem, maksymalnie 3 filiżanki dziennie.

Zawsze trzeba sprawdzić czy rośliny, których użyjemy nie wchodzi w interakcję ze środkami farmakologicznymi, jeśli takowe przyjmujemy. Artykuł nie zastępuje porady lekarskiej. **M.M.**

Recepty pisane z oczu



Paweł Neko

Ukończył wyższą uczelnię na kierunku socjologia medycyny. Dyplomowany Irydolog, członek Europejskiego Stowarzyszenia Irydologicznego, Naturopata, ziołarz, fitoterapeuta, informodiagnosta.

Tel.: +48 601 726 737

Irydologia jest jedną z nielicznych technik diagnostycznych, które pozwalają na całościową, holistyczną ocenę stanu organizmu, a dzięki całościowemu spojrzeniu na organizm sprzyja ona odnalezieniu rzeczywistych przyczyn choroby.

Irydologia pozwala także określić podatność całego organizmu i poszczególnych organów na różnego rodzaju schorzenia. Pozwala rozpoznać istniejące kliniczne objawy chorób i dysfunkcje organów.



Dzięki irydodiagnostyce można ustalić już powstałe patologiczne zmiany w naszym organizmie, a także, co ważne, określić ich dynamikę.

Niewątpliwą zaletą irydologii jest bardzo wczesne wykrywanie różnego rodzaju patologicznych zmian w organizmie, a zarazem jej absolutna nieszkodliwość. **P.N.**

Kręgi Kobiet

Na pytanie „kim jesteś”, w pierwszej kolejności odpowiadam, że kobietą. Niby to banalne, bo przecież widać, ale czy na pewno tak oczywistym jest, że każda kobieta czuje się kobietą?

Temat kobiecości od dawna jest dla mnie bardzo ważny. Role przypisywane kobiecie, wymagania społeczne, feminizm, wydarzenia w oczywisty lub zawoalowany sposób atakujące „słabą płęć”, przekonania dotyczące tego co kobiecie wypada, a czego nie, makijaż i niezliczony wybór zabiegów upiększających.

Pytania, wątpliwości, poszukiwanie wiedzy spowodowało, że brałam udział w różnych Kręgach Kobiet. Były to damskie spotkania ze śpiewem, z poważnymi rozmowami, z rysowaniem, z tańcem, z dyskusjami o zdrowiu i wartościach w życiu.

Od ponad roku w Zdrowisku odbywają się Kręgi Kobiet, które poruszają dużo szerszą tematykę. Różnorodność treści omawianych na Kręgach wynika z tego, że każda z nas ma możliwość przedstawienia zagadnienia, które ją interesuje. Wybrany motyw kolejnego Kręgu podawany jest na naszej fejsbookowej grupie.

Tematy dotychczasowych Kręgów to:

- ❖ **Kobieta jak kosmos, czyli 5 żywiołów i 7 czakr**
- ❖ **Kamienie i ich moc**
- ❖ **Wymiana letnich ciuchów, butów, biżuterii**
- ❖ **Książki, które mnie zainspirowały**
- ❖ **Anioły są wśród nas**
- ❖ **Intuicja i stawianie granic.**

Zdarzało się, że tematyka tak nas wciągała, że jedno zagadnienie omawialiśmy przez dwa spotkania. Bywa, że temat rozpoczęty na Kręgu skutkuje dodatkowymi warsztatami, np. po Kręgach związanych z kamieniami, w Zdrowisku odbyły się trzykrotnie warsztaty tworzenia biżuterii.

Kto prowadzi Kręgi? Tworzącymi Krąg są wszystkie uczestniczki, na równych prawach. Dwie kobiety są tzw. trzymającymi Krąg i one pilnują zasad Kręgu. To Aneta Wychorska i Mariola Jarguz, dwa żywioły, ziemia i powietrze, które rewelacyjnie do siebie pasują i są wspieranymi inicjatorkami naszych comiesięcznych spotkań. To wolne dusze, spragnione wiedzy, nowych doświadczeń, kolejnych przygód. Dzięki ich pasji, życzliwości dla innych ludzi i ciekawości świata te Kręgi

żyją, przyciągają coraz więcej kobiet, a energia Kręgu towarzyszy nam długo po spotkaniu.

Pozwalam sobie przytoczyć opinie kilku kobiet, które uczestniczą w Kręgach organizowanych w Zdrowisku:

„Kobietki, ja na Kręgach otrzymałam dużo pozytywnej energii, wiedzę na interesujące tematy, wsparcie. Przyjdź, warto.”

„Krąg Kobiet to spotkanie kobiet w różnym wieku, z różnymi doświadczeniami, przeżyciami i osiągnięciami. Łączy nas jedno, jesteśmy kobietami, doskonale się rozumiemy. Na Kręgach jestem jedną z wielu, dzielę się sobą i biorę od innych to, co mi odpowiada. Łączy nas energia, siła, radość. Jestem tu i teraz. Jest to czas dla mnie. Wychodzę z Kręgów zawsze silniejszą, radośniejszą i gotową do działania.”

„Dla mnie Kręgi Kobiet, to Celebracja Kobiecości. Przekonanie się, ile wsparcia, zrozumienia i miłości można dostać od drugiej kobiety. Złamanie stereotypu o rywalizacji kobiet, zobaczenie, że Siostrzeństwo ma moc i jest to ogromne Błogostawieństwo. Kręgi Kobiet to cudowny czas rozmów, które doprowadzają do też wzruszenia i radości. Dzięki Kręgom

mam pewność, że nie jestem sama, że cokolwiek by się nie działo mam ogromne wsparcie."

„Każde spotkanie na Kręgach to dla mnie wyjątkowy czas, to taki Dzień Kobiet. Piękne jest to, że każda jest jednakowo ważna i stanowi brakujące ogniwo. Mnie Kręgi Kobiet dają poczucie przynależności do grona wspólnych kobiet. Czuję prawdę płynącą z ust każdej kobiety oraz serdeczność i życzliwość. To dla mnie również moc i dobra energia, którą obdarowujemy siebie nawzajem!"

Gdzie wszystko, co czujesz możesz "wywalić", ale też nie musisz i możesz pozostać w ciszy a i tak każdy wnosi do Kręgu taką samą wartość. W Kręgach można zostać wielką inspiracją dla innych, ale też doznawać olśnienia, wzruszeń i oświecenia od każdej z Kręgu. Kręgi dają poczucie równości, dają głębokie wglądy w siebie, dają rozwiązania. W życiu Kręgi dają mi MOC w działaniu i czucie siły oraz delikatność, wrażliwość kobiety i uważność na innych. Dzięki Kręgom zyskałam nowe

szpilkach. Szukam kobiet, które potrafią SZCZERZE powiedzieć co jest nie tak, co je boli i zapytać, co inne o tym myślą. Chcę spotykać się z takimi kobietami, które umieją rozmawiać o sobie, o życiu, o dobrych i złych rzeczach, które każdą z nas dotykają."

"Kręgi w Zdrowisku dają mi wiele wsparcia, wzruszenia i radości. Pomagają ściągać kolejne sztywne warstwy, pancerze i otwierać się, z ciekawością i odwagą, na kolorowość świata. Zawsze wychodzę ze spotkania z poczuciem, że zaistniało coś niezwykle istotnego. W innych kobietach odnajduję siebie. Żadne słowo, czy gest nie jest przypadkowe, ma moc, łączy i dociera tam, gdzie jest praca do wykonania. Przestrzeń jest trzymana przez Anetę i Mariolę, które mają w sobie wiele szacunku, obdarowują ciepłem i łagodnością, dzielą się swoją mądrością. Polecam każdej kobiecie."



„Moje pierwsze spotkanie w Kręgach to niezapomniane poczucie ulgi. Ulgi, że nie jestem sama z całą moją innością postrzegania świata. W Kręgach znalazłam miejsce dla moich wypowiedzi, które są wysłuchane, a nie oceniane. W Kręgach Kobiet tworzymy jedność i równość z innymi.

grono siostr mentalnych. Cudowne kobiety, które pozostaną moimi siostrami od serca."

„Byłam dopiero na jednym spotkaniu i czuję, że będę przychodzić na Kręgi, bo szukam kobiet, które nie udają, że wszystko jest zawsze OK, że wszystko ogarniają i to jeszcze od rana w pełnym makijażu i na

Brzmi nieźle prawda?

W związku z prośbami wielu kobiet, które nie mogły uczestniczyć w Kręgach w Jastrzębiu-Zdroju, ze względu na odległość, od grudnia prowadzone są również Kręgi w formule online.

Pokochaj swoją kobiecość. Jeśli masz ochotę dołączyć do naszej Kręgowej społeczności, zapraszamy serdecznie. **O.Ż.**

Męska Ścieżka



Co to znaczy doświadczyć pełni tu i teraz? To tu i teraz to nasza codzienna, zwyczajna rzeczywistość, to także Ukraina, gdzie toczy się wojna, a my jesteśmy oddaleni od niej tylko kilkaset kilometrów. To rzeczywistość naszych znajomych z pracy, ludzi spotykanych na ulicy, w sklepie. To tu i teraz to także nazwane, ale też nieokreślone odczucia wywołane troską o zapewnienie bezpieczeństwa najbliższemu i świadomość, że za chwile sytuacja może spowodować, że to my będziemy musieli się określić, być może podjąć realne działania. Tu i teraz to też wypowiedzenie na głos tego, że mam prawo się bać, że mam prawo czuć strach i niepokój oraz dać temu przestrzeń, by to zauważyć i nazwać.

Dziś szczególnie wybrzmiewa potrzeba spotkania się z męską energią, w męskim kręgu, gdzie jest miejsce i czas, by zabrać głos, wypowiedzieć się, ale też zostać wysłuchanym. Metod radzenia sobie ze stresem jest wiele, jedną z nich może być spotkanie w męskim kręgu. Zasady ułożymy sami, to my będziemy decydować w którą

stronę podążymy. Będzie to proces, ścieżka, na którą wejdziemy wspólnie, określając zasady i ucząc się siebie nawzajem. Wejdziemy w ten proces z dużą otwartością. Będzie to czas wzmocnień, ale też miejsce na słabości. Będzie przestrzeń na zobaczenie siebie w lustrze innych, wspólne towarzyszenie w wędrówce i w dialogu.

ta. Kręgi zaś są przestrzenią doświadczalną dla niej. Myślę, że tego nam, mężczyznom, brakuje. Miał być cytat o sile, męskości, dzikim sercu. Nie będzie. Za to są "newsy" z wojny na Ukrainie. To tylko kilkaset kilometrów na wschód od nas. To Europa, to nasz świat płonie. Jedno państwo napada na drugie. W imię czego? Czy straciliśmy



Rozmowa jest częścią najważniejszego procesu, jakim jest nasze życie. Nie jest rozwiązaniem samym w sobie, ale jest sposobem jego poszukiwania. Jest opowieścią i słuchaniem jednocześnie. Wymianą, która może owocować dla wspólnoty porozumieniem, czyli pokojowym budowaniem wspólnego świa-

pamięć historyczną? Ludzie, także mężczyźni, przestają ze sobą rozmawiać, chwytają za broń, by się zabijać. Jedni, by zabrać, drudzy by się bronić. Dzisiaj pojawił się we mnie strach, smutek, ale też rozczarowanie. Próbuję to opisać, ale chciałbym to przede wszystkim przegadać z innymi, usłyszeć czy też tak

mają, czy jestem z tym sam.

Przecież cenimy słowo, opowieść, rozmowę. W nie tak odległej przeszłości siadaliśmy przy ogniu, by słuchać, by rozmawiać. By poczuć ogień wspólnoty, który tworzy, buduje, opiekuje się nami.

Chcę zainicjować moją opowieść przy ogniu. To moja idea męskich kręgów. Usiąść w towarzystwie kilku mężczyzn i rozmawiać. Nie konkurować, bo to rodzi konflikt i przemoc. Tak to widzę na dzień dzisiejszy. Jeśli jako mężczyźni, nauczymy się rozmawiać na poziomie bezinteresownym, podmiotowym, głęboko ludzkim, w pełni bezpiecznej przestrzeni, chcę to mocno podkreślić - uważnie słuchać, zobaczyć siebie i mówić do drugiego mężczyzny "słucham", to przestaniemy ze sobą walczyć. Mam nadzieję, że ten przekaz i umiejętność wyniesiemy poza Krąg, przekazując kolejnym mężczyznom, a także następnym pokoleniom, inną jakość męskich relacji. To byłaby rewolucja.

Mam taką nadzieję, przyświeca mi taka idea, to także impuls do stworzenia męskiego kręgu. Jeszcze się zastanawiasz? Kiedy ostatnio miałeś takie doświadczenie? Bez oceniania wypowiedzieć wszystko, co masz do powiedzenia. To nie muszą

być wielkie słowa, podniosłe, czy patetyczne. W kręgu jest miejsce na każde zdanie. Otwarta zostanie przestrzeń do dzielenia się, bez obaw, że wyjdzie to poza Krąg. Przestrzeń, gdzie nie ma porównywania się, krytyki, gdzie będziemy uczyć się lepiej słuchać, ale też doświadczać w pełni stanu bycia wysłuchanym. Słuchając innego mężczyzny, zrozumiemy, że nie jesteśmy sami z naszymi problemami i uczuciami.



Męska Ścieżka. Już, nareszcie, a może dopiero startujemy. My, mężczyźni. Jeśli:

- jesteś ciekawy spotkania i rozmowy z innymi mężczyznami, wymiany poglądów;
- poszukujesz siebie w każdej chwili życia;
- chcesz być autentyczny, inspirujący i rozumiejący innych;
- lubisz przekraczać granice, by znaleźć rozwiązanie problemu, wychodzić ze schematów, być w kontakcie ze swoją dziką naturą;
- ważna jest dla ciebie rozmowa, przyjaźń,

działanie, zaufanie, to zapraszam Cię na cykl spotkań Męskiej Ścieżki.

Zapraszam, ale też ostrzegam - miej proszę świadomość, że udział w tej społeczności wiąże się z pewnymi konsekwencjami i odpowiedzialnością. Mężczyznom zdarza się płakać i śpiewać pod prysznicem, niektórzy zmieniają pracę czy wyruszają w podróż, by odnaleźć rodzinę lub przyjaciół z dzieciństwa. Inni uczą się jak delikatnie brać za rękę partnerkę, spędzać czas z dziećmi tak, by znowu chciały się z nimi bawić. Czas zabrać się do dzieła, obudzić w sobie dzikość męskiej duszy, by wszyscy z nas poczuli się spełnieni, zdrowi i doświadczaali pełni życia. To, co jest dobrą męską energią w Tobie, jest także najlepsze dla Twoich bliskich i świata. Spotkajmy się, usiądźmy w kręgu, wyruszmy we wspólną wędrówkę. Życie jest procesem. D.K.

Damian Krzempek

Entuzjasta i instruktor Jogi. Prowadzi w Cieszynie własną szkołę „Joga Cieszy”, w której pracuje z ciałem, oddechem i medytacją. Mgr Wychowania fizycznego, trener i wychowawca. Pracuje w Szkole pływania Argoaktywni, organizuje kursy, warsztaty i obozy sportowe.

Mężczyźni w Uzdrowisku

Osteojoga



Olga Żak

Szczęśliwa kobieta, której radość sprawia dzielenie się dobrą energią. Jogę praktykuje od 2015 r. W 2018 r. ukończyła kurs medytacji uważności MBLC. Jest certyfikowanym praktykiem ACCESS Consciousness.

Znowu przeciążyłeś kręgosłup? Żona po raz kolejny prosi o przesunięcie szafy? W pracy wzięłeś za dużo na siebie? Dzieci chcą „husiu husiu”? A Ty, najzwyczajniej na świecie, czujesz, że nie masz już siły? Słyszysz tylko: no zrób to wreszcie, nie maż się, nie zachowuj się jak baba, chłop ma być silny, faceci nie płaczą, i zaczynasz mieć wszystkiego dość.

Informujemy: **mężczyznę też ma prawo boleć.**

Jeśli cierpisz, męczy Cię ból,

dyskomfort utrudnia normalne funkcjonowanie, czujesz się wyczerpany, chcesz zadbać o swój kręgosłup, to zapraszamy Cię na praktykę specjalnie dla mężczyzn.

W każdy poniedziałek od 17:00 do 18:30 odbywają się w Uzdrowisku zajęcia „Osteojoga dla mężczyzn”.

Osteopatia jest gałęzią medycyny, która traktuje ciało jako jedność, podkreślając integralność struktury i funkcji ciała ludzkiego. Wskazuje, że ciało posiada własne możliwości regeneracji i samole-

czenia organizmu, wystarczy je tylko wspomóc, pobudzić odpowiednim działaniem.

Joga to wywodzący się z dawnych Indii system ćwiczeń fizycznych, pozycji nazywanych asanami i praktyk oddechowych.

Łącząc oba te elementy otrzymujemy wspaniałe terapeutyczne narzędzie umożliwiające między innymi:

- przywrócenie naturalnej ruchomości stawów,
- zmniejszenie przykurczów mięśniowych,
- Poprawę ogólnej sprawno-



www.u-zdrowisko.pl

OSTEOJOGA DLA MĘŻCZYZN w Uzdrowisku



Osteojoga między innymi poprawa ogólnej sprawności fizycznej i możliwości kondycyjnych

Termin:
poniedziałki
g. 17:00-18:30

Inwestycja:
karnet **100 zł** (4 wejścia)
pojedyncze zajęcia **30 zł**

ul. Podmiejska 6a, Jastrzębie Zdrój

- zwiększenie wydolności układu oddechowego oraz krwionośnego,
- redukcję ryzyka niepełnosprawności,
- zwiększenie odporności na stres,
- stymulowanie procesów naprawczych organizmu,
- uspokojenie, wyciszenie psychiki,
- zwiększenie odporności na urazy i infekcje.

Decydując się na praktykę Osteojogi w Uzdrowisku, w męskim gronie zapoznasz się z metodami radzenia sobie z fizycznym bólem. Nauczysz się terapeutycznego zasto-

sowania asan. Przećwiczysz pozycje przeciwbólowe. Uświadomisz sobie błędy postawy popełniane podczas codziennych czynności. Poznasz zasady zdrowego ruchu przyjazne dla kręgosłupa. Przekonasz się jak oddech rozluźnia ciało. Oprócz poszczególnych części ciała zrelaksujesz przebiegający umysł i poznasz nową jakość odpoczynku.

Nie lódź się proszę, że po latach zaniedbań i przeciążania swojego ciała, jedno zajęcia jogi sprawią, że znikną wszystkie dolegliwości. Poczujesz ulgę, ale do pełnej swobody korzystania z możliwości naszego ciała,

potrzebna jest regularna praktyka. Będziemy krok za krokiem eliminować ból lędźwi, spokojnie poznawać kolejne, bezpieczne asany służące naszemu zdrowiu.

Dla odzyskania i utrzymania zdrowia skorzystaj z profesjonalnych zajęć Osteojogi. Odciągnij uwagę od codziennych zmartwień i problemów, i choć przez tę chwilę pobądź „tu i teraz”. Pozwól sobie wyzwolić ogromne pokłady sił witalnych i energii życiowej. Kiedy wpadniesz?

Z miłością do jogi zapraszam na zajęcia. O.Ż.

MĘSKA ŚCIEŻKA w Uzdrowisku

Temat ustalany podczas spotkania

Terminy:

10.04, 22.05, 12.06.2022

g. 18:00

zapraszają
Damian Krzempek
Marcin Pagieta

Miejsce:

Uzdrowisko, ul. Podmiejska 6a, Jastrzębie Zdrój



Medytacja uważności

Każde pokolenie ma swoje trudne chwile... Nasi dziadkowie przeżyli wojnę, rodzice stan wojenny, a my i nasze dzieci przeżyliśmy pandemię trwającą ponad dwa lata.

Co sprawia, że jesteśmy mniej lub bardziej pokaleczeni emocjonalnie?



Aneta Wychorska

Certyfikowany nauczyciel medytacji uważności.

Serdecznie zapraszam na zajęcia w czwartki, godz. 19.00.

Kontakt tel.: +48 515 500 079

Moim zdaniem - nasze nastawienie do życia.

Każdy z nas ma inną odporność psychiczną, inaczej wrażliwość i dlatego na te same wydarzenia, sytuacje reagujemy inaczej.

Od kilku lat prowadzę Kursy życia, w oparciu o medytację uważności (MBLC) i obserwuję, jak ta „odporność” się wzmacnia, jak zmienia się nastawienie uczestników do życia. Ludzie na nowo uczą się uważności, bo to stan natu-

ralny, zatracony z powodu przebudźcowania. Stając się uważnymi, dostrzegamy to, co dzieje się rzeczywiście wokół nas, jak oddziałuje na nas otoczenie. Pozbywamy się „autopilotów”, jakie serwuje nam nasz umysł, przez co reagujemy adekwatnie do przeżywanych sytuacji. Dzięki odkrytej na nowo uważności, możemy w sposób bardziej świadomy dokonywać wyborów, a także przyjmować postawę odpowiednią do okoliczności. Działamy automatycznie wtedy, kiedy chcemy uniknąć stresu, ale kiedy podchodzimy do codziennego życia uważniej, potrafimy realnie ocenić zagrożenie i działać współmiennie do tego co się wydarza.

Kolejną korzyścią, jaką możemy czerpać z bycia bardziej uważnymi w codziennym życiu, jest na owo odkrywanie i docenianie „kolorów życia” - tych małych chwil szczęścia, które towarzyszą nam każdego dnia, a które często przeoczamy. To właśnie z takich małych chwil składa się rzeczywistość. Najczęściej dostrzegamy tylko te spektakularne momenty radości i zachwyty, które zapierają nam dech w piersiach. Nieustannie gonimy za „króli-

czkiem”, skutkiem czego nie doceniamy tego, co wydarza się wokół nas. Kiedy pojawia się w naszym życiu wdzięczność za to co mamy, a nie żal za tym czego nie ma, zmienia się jakość naszej egzystencji.

Patrząc przez pryzmat mojego życia, mogę pokusić się o stwierdzenie, że w obecnych czasach wiele zależy od naszej osobistej postawy życiowej.

Oczywiście, możemy narzekać na efekty pandemii, czy też wojny w sąsiedztwie, skupiać się na wszystkich negatywach głoszonych przez media; karmić swój umysł żalem, złością, nienawiścią. Ale możemy żyć z wdzięcznością za każdy dzień, cieszyć się każdego ranka po otwarciu oczu, z tego, że mamy dach nad głową, mamy co do garnka włożyć. Możemy uśmiechnąć się do najbliższych, pomodlić się za tych, którzy mają mniej szczęścia i pomagać tym, którym możemy pomóc. Bo nie ma nic bardziej bolesnego niż patrzeć na cierpienie niewinnych istot. **A.W.**

Prosto w kręgosłup

Kiedy rodzimy się mamy naturalny instynkt zachowawczy, który pokazuje nam jak właściwie używać naszego ciała, aby uzyskać to co chcemy: bezpiecznie sięgnąć po zabawkę, utrzymać równowagę, czy zdobyć pożywienie. Ciało zawsze dąży do przetrwania i zaspokojenia potrzeb.

Do czasu.

Do czasu, kiedy zaczynamy mu przeszkadzać i na siłę zmieniamy naturalne (instynktowne) nawyki ruchowe na nawyki wymuszone przez:

- udogodnienia cywilizacyjne,
- stres/napięcia,
- modę.



Przyjrzyjmy się pokrótce każdej z tych kategorii dokładnie:

udogodnienia cywilizacyjne:

doprowadziły nasze ciała do spektakularnych zmian poprzez stale przybieraną pozycję siedzącą, zmianę sposobu przemieszczania się z per pedes na transport kołowy.

Czym skutkują te nowe nawyki? Między innymi ciągłym nieprawidłowym naciskiem na nasz kręgosłup, który przez to ulega osłabieniu, a w efekcie daje nam sygnały bólowe i kończymy ze zwyrodnieniami, których skutki zdrowotne łatwo przewidzieć;

stres/napięcia:

wpływają na osłabienie mięśni stabilizacyjnych, które mają zabezpieczyć nasz kręgosłup i wspierać nas w codziennym użytku. Tymczasem, mięśnie które są wiecznie napięte osłabiają się i niestety nie pełnią już swojej funkcji. I znowu działamy anty zamiast pro zdrowotnie...;

moda:

czyli wszelkie obciskające majtki, rajstopy, gorsety, jeansy, w które się wbijamy na podwójnym wdechu powodując, że organy wewnętrzne nie działają swoim rytmem, tylko walczą o przetrwanie, a mięśnie stabilizacyjne wiotczą i nie wspierają naszego kręgosłupa.

I gdy w codziennym życiu mamy tyle wyzwań, które działają na nas destrukcyjnie, warto sięgnąć po proste i radykalne metody wsparcia, czyli po ćwiczenia.

Tak powstały zajęcia Mocny kręgosłup, które zadają o Twój kręgosłup w każdym jego aspekcie. Zajęcia dzielą się na 2 części. W pierwszej pracujemy nad wzmocnieniem elastyczności każdej z partii naszego kręgosłupa, a w drugiej działamy stymulująco na mięśnie, które go wspierają. Zapraszam w środy na 17:00 do grupy średnio zaawansowanej lub do nowo powstającej grupy początkującej na godzinę 18:00.

Jeśli potrzebujesz więcej informacji to zapraszam do kontaktu:

katarzyna.daniek@gmail.com
tel: 793909018 K.D.



Katarzyna Daniek

Instruktor nordic walking, trener zajmujący się miednicą i kręgosłupem. W Uzdrowisku prowadzi zajęcia Mocny Kręgosłup oraz szkolenie z techniki nordic walking.

4 zasady prawidłowego chodzenia czyli Nordic Walking

Prawidłowe, czyli jakie? Każdy, kto chodzi uważa, że chodzenie z kijkami opiera się po prostu na chodzie i jest dziecinnie proste, a więc cóż to jest za fanaberia, aby skłócić się w tym zakresie?

Patrzac racjonalnie na to zagadnienie można by się zgodzić z tą opinią, ale tylko jeśli Twój sposób chodzenia jest tożsamy z zasadami ruchu, jakie narzuca nordic walking.

Oceń sam, czy stosujesz poniższe zasady.

Zasada nr 1

Sposób chodzenia

Krok zaczynamy od pięty. Co to oznacza w praktyce? To znaczy, że to jak postawimy stopę na ziemi, to najpierw podłoża ma dotknąć pięta (uwaga, palce starajmy się mieć jak najbardziej zadarte), następnie przetaczamy ciężar ciała przez śródstopie i wybijamy się z palców. Uwaga! Staramy się wybijać do przodu, a nie do góry- to nie jest skok wzwyż! Pamiętajmy o zasadzie marszu, która mówi, że zawsze jedna stopa utrzymuje kontakt z podłożem. W przeciwnym wypadku, nasz ruch może

zostać sklasyfikowany jako bieg, a w nordic walking nie biegamy, tylko maszerujemy.

Płaski długi krok. Jak już zaczniemy od pięty to nasz krok powinien być jak najdłuższy, ale dopasowany do Twojej anatomii. A jak to określić? Zakładając, że nie masz żadnych większych ograniczeń ruchomości w obrębie kończyn i miednicy to Twój krok powinien być tak długi jak... długość Twojego kija (prawidłowo dobranego!). Aby to sprawdzić, wystarczy położyć kije na podłożu i stanąć tak, aby pięta była przy jednym końcu, a przy drugim końcu palce stopy i... mamy to! Długi krok pozwoli nie tylko wyrzeźbić mięśnie podudzi, ud i pośladków, ale jest także podstawą kolejnych elementów prawidłowej techniki, czyli pracy ramion oraz sposobu wbicia kija.

Zasada nr 2

Praca górnych partii ciała



Praca ramion. Możemy wyodrębnić 3 elementy pracy ramion: wymach w przód, wymach w tył i wypuszczenie kija.

Wymach w przód zaczyna się od przeniesienia dłoni z kijem do przodu i wbicia kija w powierzchnię. Pamiętajmy o tym, aby wykonując ruch wbicia kija, dłoń była zaciśnięta na rękojeści kija i stanowiła mocną bazę do odbicia się. Mocny uchwyt jest gwarantem nie tylko uzyskania właściwego wybicia i uruchomienia wszystkich partii mięśniowych, ale także podstawą Twojego bezpieczeństwa. Uniemożliwia to również wyślizgnięcie Ci się

kija z ręki, co mogłoby spowodować upadek. Ręka jest lekko ugięta. Uwaga, lekko nie oznacza kąta prostego. Ramiona przy odbiciu podążają wzdłuż tułowia kierując się ku tyłowi. Mijamy staw biodrowy i powoli rozluźniamy uchwyt, tak aby wymach był dłuższy, a co za tym idzie, wybiecie mocniejsze. Na końcu wypuszczamy kij po odepchnięciu się od podłoża. Dzięki takiej technice uzyskujemy dodatkowe przyspieszenie i lepsze wybiecie się.

Zasada nr 3 Koordynacja ruchów

Połączenie pracy górnych partii ciała ze sposobem chodzenia da nam pełny ruch nordic walking. Co ważne, jeśli prawa noga idzie do przodu, to do przodu idzie również lewa ręka i co kluczowe, mają to uczynić w tym samym czasie. Wtedy i tylko wtedy uzyskujemy właściwą koordynację ruchów

i płynny krok angażujący górne i dolne części ciała.

Zasada nr 4

Ruch kija

Kąt wbicia kija jest istotnym elementem technicznie poprawnego chodu. Wbijamy kij w podłoże pod kątem ostrym oscylując mniej więcej w połowie długości naszego kroku. Czemu tak? Z prostej przyczyny prawideł fizyki, która mówi nam o środku ciężkości. Jeśli będziemy przenosić ciężar ciała dokładnie na środek ciężkości to zdecydowanie odciążamy nasz kręgosłup i stawy kończyn dolnych. Aspekt zdrowotny działa wtedy w 100%. Co ważne, im bardziej oprzesz swój środek ciężkości o kije, tym szybciej będziesz się poruszał i uruchomisz więcej mięśni. A to przełoży się dodatkowo na procesy metaboliczne organizmu i szybsze spalanie.

Tyle o głównych zasadach... I jak?



Potrzebujesz trenera, czy poruszasz się zgodnie z tymi zasadami?

Ocenę pozostawiam Tobie, a jeśli uważasz, że warto nauczyć się prawidłowo chodzić to zapraszam do grupy Nordic walking, którą tworzymy przy Uzdrowisku.

Spotkania będą się odbywać w soboty rano. K.D.

Po szczegóły zapraszam do kontaktu:

katarzyna.daniek@gmail.com

KOBIECO, RODZINNIE, AKTYWNIE z Uzdrowiskiem



Wystartuj z nami w drużynie
UZDROWISKO!

VIII Jastrzębski Bieg Kobiet
oraz VI Marsz Nordic Walking
Kobiety na 5+
22.05.2022

Jestem szczęściarą!

Zapraszamy na spotkanie organizacyjne 03.04.2022
(niedziela) godz. 9:00.

Do marszu nordic walking przygotuje Nas Katarzyna Daniek.



Prysznic głosowy – Muzykoterapia Głosem

Czyli samouzdrawiająca praktyka głosowo- oddechowa

Muzyka gra w każdym z nas, a cały świat wydaje dźwięki, które różnie na nas wpływają. Nadmiar i przebodźcowanie powodować mogą zmęczenie, stres i stany depresyjne. Z pomocą przychodzi harmonia, którą odkrywamy w **Muzykoterapii Głosem**.

Podczas doświadczenia wibracji dźwięku, w ciele współpracują wszystkie grupy mięśni, wzajemnie się wspierając. Powoduje to odczuwanie przyjemności i głębokiego relaksu. We wspólnym doświadczeniu grupy, wspólnym śpiewie, o wiele łatwiej dotknąć w sobie tych strun, które na co dzień pozostają w ukryciu.

Ideą Muzykoterapii Głosem jest wielosensoryczne doświadczenie i odkrywanie brzmienia i wibracji, w osobistej i ogólnej przestrzeni, w celu uwalniania nienazwanych emocji, oczyszczania i napełniania się.

Głos to wewnętrzny osobisty GPS, który naprowadzić

Cię może na drogę samoregeneracji, może stać się wybawieniem z wielu sytuacji stresujących, może uwalniać ciało z lęku, ze stanów zapalnych, bólów i napięć, prowadząc od dysharmonii do poczucia harmonii.

Celem Muzykoterapii Głosem jest samouzdrawianie, uzyskanie pełnego odprężenia psychicznego, wyciszenia i głębokiego relaksu oraz poczucie wspólnoty w grupie, z jednoczesnym wyodrębnieniem siebie. Kolejne zalety to integracja, nawiązanie relacji i dobra komunikacja oraz aktywizacja emocjonalna, pobudzenie kreatywności i motywacji, w połączeniu z intuicją.

Praktyka z głosem przeznaczona jest dla każdego, niezależnie od wieku, zawodu i zagłębienia w osobistej drodze, zarówno kobiet jak i mężczyzn, czy dzieci. Warsztaty prowadzone są w przyjaznej atmosferze nie

narzucającej „jedynie słusznej” wizji świata, lecz wspierającej w poszukiwaniu świadomości, która pomaga popatrzeć na ten świat własnymi oczami.

Mariola Rodzik - Ziemiańska

Muzykoterapeutka, trenerka rozwoju, aktorka pieśni. Prowadzi autorskie warsztaty „Muzykoterapia Głosem” pod szyldem „Szafasu Rozwoju”. Wokalistka i założycielka formacji „Zawiało”, „TOMrzy” oraz „Projektu MRzenie” do którego tworzy teksty i muzykę. Artystka, animatorka kultury i założycielka „Portu Sztuki”. Prowadząca Teatr Korzeni i Silnik Poezji oraz starsza specjalistka ds. artystycznych i edukacji kulturowej. Koordynatorka działań artystycznych w Domu Kultury w Rybniku – Boguszowicach. Współzałożycielka „Studio Mayazz” i „Szkół z Wyboru”.

Muzykoterapia jest dyscypliną naukową, o szerokim holistycznym podłożu.

Praktykujemy by m.in.:

- Rozwijać kreatywność i osobisty potencjał poprzez uczestnictwo w ćwiczeniach dźwiękowych, oddechowych i ruchowych.
- Uwalniać się z napięć i nabierać sił na nowe.
- Uzdrawiać zranione części w sobie.
- Otwierać swoją świadomość na własną kobiecość i męskość, na wspólnotę kobiet i mężczyzn.
- Uwrażliwić się na zdrowy tryb życia.
- Inspirować się wzajemnie.

Efekty Muzykoterapii Głosem

Ćwiczenia wokalne wykonywane podczas praktyki Muzykoterapii Głosem zwiększają głośność głosu, dodają mu mocy, poprawiają ekspresję emocjonalną, elastyczność, zakres skali głosu i wysokość, usprawniając także płynność mowy. Prawidłowa emisja głosu reguluje podstawowe funkcje organizmu: trawienie, oddychanie, pracę serca, funkcje układu nerwowego, itd. Dzięki wspólnocie dźwięków, własnym głosem zdejmujemy blokady w emocjach, myślach, relacjach,

ciele... Pracując z wibrującym głosem powodujemy udrożnienie kanału pomiędzy podstawą korpusu, a jego zakończeniem na czubku głowy. Wpuszczając głęboki oddech do miednicy, brzucha, klatki piersiowej, gardła i głowy, do całego ciała, po kolei uruchamiamy rezonatory, a wędrująca fala przetacza się przez gruczoły dokrewne i wspiera je w wydzielaniu hormonów, które koordynują i regulują pracę wszystkich narządów w organizmie.

Łącząc wiedzę wielu

dziedzin, głównie: muzykoterapii, psychologii, psychosomatyki, energetyki ciała oraz geologii, teatru, muzyki i fizyki dźwięku, a także wieloletnie doświadczenie trenerskie i sceniczne, Mariola Rodzik-Ziemiańska stworzyła autorskie metody pracy w celu odkrywania mocy naturalnego głosu.

„Zapraszam Was w podróż przez emocje wyrażane głosem – dźwiękiem, który może zmyć ciężar i namalować nowe niebo, jak po burzy”.

M.R.-Z.

PRYSZNIC GŁOSOWY

w Zdrowisku

Relaksacja głosowo-oddechowa
w towarzystwie instrumentów etnicznych -
Muzykoterapia Głosem. Warsztat dla każdego!

Piątki, godz: **19:00 - 22:00**

**22.04, 20.05, 10.06,
29.07, 16.09, 21.10,
25.11**

Zapisy:

szalasrozwoju@gmail.com

Szczegółowe informacje: 503 070 813

Zajęcia odbywają się:

Uzdrowisko, ul. Podmiejska 6a, Jastrzębie Zdrój



zaprasza:

Mariola Rodzik-Ziemiańska

muzykoterapeutka, trenerka rozwoju, aktorka pieśni



Poniedziałek

17:00

OSTEOJOGA DLA
MĘŻCZYZN z Olgą

18:30

JOGA POWIĘZIOWA
z Olgą

Wtorek

19:30

JOGA DLA CIEBIE
z Mariolą

Środa

16:00 MOCNY

17:00 KRĘGOSŁUP

18:00 z Kasią

Czwartek

17:30

JOGA HORMONALNA
z Asią

19:00

MEDYTACJA z Anetą

20:00

JOGA JIN
POWIĘZIOWA
z Mariolą

Piątek, Sobota Niedziela

- warsztaty rozwojowe
- warsztaty jogowe
- spotkania w Kręgu Kobiet
- spotkania Męska Ścieżka
- spotkania w Kręgu Rodzica
- Kooperatywa
- Taniec intuicyjny
- Pryszyć głosowy

Więcej informacji:

Aneta, tel: 515 500 079
zajecia@u-zdrowisko.pl

SPECJALIŚCI W UZDROWISKU



UZDROWISKO
naturopatia

MAGDA MILDNER
NATUROPATKA, ZIELARKA
TEL: 500 380 550



PAWEŁ NEKO DYPLOMOWANY
IRYDOLOG
TEL: 601 726 737



ANETA WYCHORSKA - NATUROPATKA,
NAUCZYCIEL MEDYTACJI UWAŻNOŚCI
TEL: 515 500 079



AGNIESZKA SERAFIN
PRACA Z CIAŁEM - MASAŻE
TEL: 506 955 784



WIESŁAWA RUSIN
PSYCHODIETETYCZKA,
DIETOTERAPEUTKA
TEL: 503 554 360



EWA ZARZYCKA
ENERGOTERAPEUTKA
TEL: 692 999 955



Wiadomości z Manufaktury Olejarni Zdrowisko Jastrzębie

Oleje w Zdrowisku tłoczemy na zimno.

Co to znaczy?

Polega to na mechanicznym wyciskaniu oleju w niewysokiej temperaturze (sprawdzanej termometrem w trakcie tłoczenia) dzięki czemu zachowane zostają cenne naturalne właściwości ziarna.

Tłoczymy niewielkie ilości, dość regularnie. Świeżo wytłoczony olej kilka dni sedymentuje w szklanych stojakach, aby siłą grawitacji osad opadł na dno.

Czasem ten osad pojawia się również w butelkach z olejem, należy wtedy potrząsnąć butelką, aby cenny błonnik zmieszał się z warstwą płynną. Po kilkudniowej sedymentacji rozlewamy olej do szklanych, ciemnych butelek o pojemnościach 100 ml, 250 ml oraz 500 ml i przetrzymujemy w lodówce.

Sezamki w płynie!

Tu mowa o oleju z **czarnego sezamu**, który powstaje z sezamu indyjskiego, prawdopodobnie najstarszej rośliny oleistej znanej człowiekowi. Ma on płaskie, matowe nasionka w czarnym kolorze.

Każdy z olejów zimnotłoczonych jest źródłem kwasów omega. Różnią się jedynie proporcjami. Najbardziej pożądane są kwasy nienasycone. W oleju sezamowym ilość nienasyconych kwasów tłuszczowych to 84-90% i to one mają szczególnie korzystny wpływ na organizm.

Jak stosować go w kuchni?

Nie wolno tego oleju stosować do pieczenia ani smażenia, ale można dodać do zupy, polewać warzywa, stosować do pieczywa. Często i chętnie używany jest do przygotowywania dań kuchni azjatyckiej. Ma słodki, lekko orzechowy smak.

Polewając potrawy o wysokim indeksie glikemicznym olejem zimnotłoczonym obniżamy wartość indeksu, to bardzo ważne dla osób z insulinoopornością i cukrzycą.

Zalety oleju sezamowego:

- | | |
|--|---|
| ✓ Odżywia wątrobę i wzmacnia nerki | ✓ Pobudza pamięć |
| ✓ Stymuluje pracę jelit | ✓ Obniża poziom ciśnienia |
| ✓ Jest doskonałym źródłem wit. B i minerałów (magnez, żelazo, sód, cynk, miedź, mangan, fosfor, selen) | ✓ Zapobiega tworzeniu się zakrzepów i buduje krew |
| ✓ Reguluje równowagę kwasowo- zasadową | ✓ Stosowany do olejowania włosów, pomaga w łupieżu |
| ✓ Korzystnie wpływa na kości | ✓ Dla skóry- ma działanie przeciw- zmarszczkowe i uszczelniające naczynka |
| ✓ Dodaje energii życiowej | |
| ✓ Po wysiłku fizycznym zmniejsza zakwas | |

Jak kupić olej bezpośrednio z Olejarni Zdrowisko Jastrzębie?

Olejarnia mieści się w Jastrzębiu ul. Podmiejska 6a. To tutaj tłoczemy oleje i kupując je masz pewność, że zostały dopiero co przygotowane. Nie robimy zapasów, a na korytarzu czuć piękny zapach tłoczonego ziarna... **A. W.**

OLEJARNIA UZDROWISKO

100% NATURALNE OLEJE
NIERAFINOWANE – ZIMNOTŁOCZONE



Bo zdrowie jest wartością bezcenną!

Manufaktura Olejarnia Uzdrowisko

Ul. Podmiejska 6a

44-336 Jastrzębie Zdrój

Otwarte w tygodniu:

Poniedziałek, Środa: 12.00 – 18.00

Wtorek, Czwartek, Piątek: 08.00 – 18.00

tel. +48 535 636 111

E-mail olejarnia@u-zdrowisko.pl