

# Nejvyšší čas splynout se zimou, než mráz vystřídá jaro



Zima je stále ještě v plném proudu, dny jsou krátké a stromy bez listí, avšak pod povrchem zmrzlé půdy už začíná bujet síla nového života...

Příroda se s příchodem zimních měsíců uzavírá do hlubokého regeneračního cyklu. Nechává odplout vše, co během teplých dnů stačila vyprodukovat, zatímco hlasité štěbetání ptáků, peřeje řek a šumění listí střídá ticho a klid. Je to právě onen klid, který během této doby sbírá tiše a nepozorovaně sílu ke zrodu nového života. A tak se stane, *že zima je stále ještě v plném proudu, dny jsou krátké a stromy bez listí, avšak pod povrchem zmrzlé půdy už začíná bujet nový život, který pak s příchodem jara vyraší tryskem vzhůru.*

Kdo si tento klid a ticho v zimě pěstuje i ve vlastním nitru, může si být jist, že zjara pocítí sílu oněch naklíčených semínek. Jde jen o naslouchání přírodním cyklům. Dokud nebyla elektřina, nezbyvalo lidem než se odebrat do postele dřív a dopřát si dlouhou noc. Člověk, jakožto naprostá součást přírody, má v zimě prostor k regeneraci stejně jako všechno kolem něj.

Kolik z nás ale může s čistým svědomím říct, že si v uplynulých týdnech opravdu dopřáli více klidu a pohody? Že odpočívali, relaxovali a tiše nabírali sílu? Každodenním povinností se nevyhneme, o to ani není třeba usilovat, jde spíš o to vyvážit svůj den tak, abychom mohli více času věnovat sami sobě, zklidnění mysli, zrelaxování těla a harmonizování se uvnitř.

Pokud jste v práci doteď doháněli resty z vánočních svátků, uzávěrky loňského roku a připravovali plány na nový rok, je ten nejvyšší čas splynout konečně se zimou a nechat se unášet na jejích vlnách. Vyrazte na dva, tři dny na hory, kde splynutí se zimou prožijete mnohem intenzivněji. Vydejte se na procházku zasněženými lesy a všímejte si ticha kolem. Poslouchejte, jak vám při každém kroku pod podrážkou zakřupe sníh a jak vaši přítomnost sem tam ohlásí zvědaví ptáci. Vnímejte, jak vás s každým nádechem a výdechem očišťuje, zklidňuje a nabíjí horský vzduch. Akčnější povahy mohou zklidnění a relaxace dosáhnout samozřejmě i aktivním sportem, a tak mohou být například běžky, lyže nebo snowboard skvělým prostředkem, jak kvalitně strávit čas sám se sebou. A než se z hor vydáte zpět na cestu domů, nezapomeňte se podívat do zrcadla. Relax a zklidnění se rychle podepisují do rozzářených tváří.

Podle tradiční čínské medicíny je to právě vzduch a potrava, z nichž přijímáme postnatální esenci. Je to vlastně jakási síla, s níž můžeme navyšovat ledvinovou esenci, která nám byla dána od našich rodičů v momentě početí. Ta je zcela rozhodující pro kvalitu a délku našeho života. A tak berme

v potaz i tyto dva faktory a podpořme jimi ta semínka nového života, co nosíme uvnitř a co zjara začnou klíčit a růst všemi směry. Dopřávejme si i v zimě pravidelný pobyt na čerstvém a čistém vzduchu, obzvlášť ti, kdo bydlí ve městě. A strava? Máte po této stránce čisté svědomí, nebo stále ještě jedete na vlně svátečních pečinek a vánočního cukroví? Během zimy bychom měli přijímat převážně tepelně upravenou stravu, která doplní náš jang a dodá nám potřebné teplo. Zkuste čas od času vystřídat obložený plátek chleba k večeři za poctivý vývar s kořenovou zeleninou nebo například dušené hovězí na víně s mrkví a brambory. Nešetřete bylinkami na dochucení. Dokážou nejen skvěle dochutit jídlo, ale mnohdy také umocňují jeho zahřívající povahu a zlepšují celkovou stravitelnost.

Zkuste tak najít krásu ve výzvě posledních zimních dnů a spočinout s nimi v tiché relaxaci a nabírání sil, než jaro zaklepe na dveře.

- autor: Zuzana Košařová
- foto: Shutterstock.com