

# Dagmar Chmelířová: Tělo nelže, nepředstírá. Vždy řekne, co potřebuje...

## ROZHOVOR

Dobrý den, paní Chmelířová, jsem rád že vás konečně vidím, protože jsem o vás spoustu věcí slyšel. Víím, že do Znojma z Plzně jezdíte pravidelně, každý měsíc (Václavská 12, Znojmo, [www.centrum-pohody.cz](http://www.centrum-pohody.cz)) a vedete zde různé kurzy Qi Gong... A protože se asi hodně pohybujete ve sportovním prostředí, všiml jsem si, že vaše akvity jsou i mezi sportovci velice populární... Nejen profesionální sportovci pochopili, že potřebují být i přes náročný trénink a vyčerpávající zápasy stále fit, nejen na fyzické úrovni, ale také na úrovni psychické. A protože i já bych si přál být celkově fit, tak vás nyní oslovuji a velice díky za vaše odpovědi a váš čas. Otázka první!

## Co byste čtenářkám a čtenářům obecně o sobě prozradila?

Jsem člověk, kterého život baví. (úsměv) Ve všech směrech. Zdravý životní směr je podle mého názoru ten, ve kterém se cítím spokojená, zdravá, dobře spím a nemám pocit, že jsem v dlouhodobém stresu, nemám strachy - o sebe, rodinu, přátele, zdraví, práci... Cítím, že jsem šťastná, ale připouštím, že bych mohla být ještě šťastnější. (úsměv) To znamená, že připouštím, že nejsou hranice a to, že jsem ještě něco nezabila a nedokážu si to představit, že to nemůžu existovat. Jako třeba s otužováním. Asi před dvěma lety jsem překročila svůj stín a začala se otužovat. Ani jsem netušila, kolik lidí jsem inspirovala! Jezdím na kole téměř v každém počasí (přiznávám, že ve sněhu a na ledu se trochu bojím, ale jedu (úsměv)). Jsem člověk, který vidí v lidech a v situacích vždy to lepší. A baví mě to. Hodně a ráda se směju. Miluju svoje dcery - krásnou Adinu, nezkratnou Maiu, které jsou zároveň moje nejlepší kamarádky, nemůžu být bez pohybu (hlavně venku) - Qi Gong, tenis, plavání v moři, dobré filmy, kolo, oříšky, dobrou čokoládu a prosecco (úsměv). Jsem ráda mezi lidmi, ale i sama se sebou. Nemusím za každou cenu pořádně něco dělat. Umím lelkovat... A jde mi to obstojně. Umím i zabrat. Nevadí mi žádný počasí. Vadí mi hloupí lidé, z vlastní zkušenosti víím, že můžou být hodně nebezpeční. Ale i ti do života patří. Život beru jako zázrak, jehož můžu být součástí. A děkuji za to. Tělo jako dar a chrám pro svoji duši. A ta se musí u mě cítit fajn. Takže o ten chrám pečuju a moji duši je u mě

dobře. (úsměv)

Ve Znojmě vedete různé kurzy a praxi TČM (tradiční čínská medicína)...

Přednášky na různá témata, která jsou aktuální. Dne 26.11. 2021 přednáška - „Dlouhověkost, psychické zdraví a imunita - poselství od lidí, kteří se dožívají okolo 100 let - lidí z kmene Masajů z oblasti Elerai v Tanzanii.“ Studium dlouhověkosti pohledem tradiční čínské medicíny, praktiky a postřehy, osobní setkání a zážitky spojené s cestou za rovník, do tajemné Afriky. Četba z připravované knihy: „Jak jsem potkala Masaje a díky nim sama sebe“

Pravidelné cvičení QI GONG QI - vzduch, nádech života nebo-li vitální energie, která proudí mezi vším - ve vesmíru, v nás... Bez QI by nebyl život. GONG - znamená umění pracovat na sebedisciplíně a kultivovat ji uvědoměním. QI GONG je umění mysli a těla, které zlepšuje fyzické i psychické zdraví - propojením držení těla, dechových technik a záměru... QI GONG je velmi oblíbenou technikou u amerických celebrit, tvrdí, že nestárnou a jsou IN. Dne 29. 12. 2021 celodenní seminář - Gi Gong, aktivace bodů pro samoléčebné procesy v těle, body na hubnutí, na bolest hlavy, body na zmírnění stresu, meditace... 27. 11. 2021 kurz „Bachovy květové esence“ - celodenní kurz o léčivých esencích s propojením akupunkturálních bodů. Určeno pro každého, komu vlastní zdraví a duševní pohoda není lhostejná. Pomocí těchto esencí můžete pomoci nejen sobě, ale zvířatům a rostlinám. Výborné před fyzickým nebo psychickým výkonem! Osobní terapeutické sezení - může se týkat jak psychické, nebo fyzické nerovnováhy.

## To jste tedy velice přičinná, jistě díky praxi máte bohaté zkušenosti... (úsměv)

Moje zkušenosti vychází z více jak 10 leté terapeutické praxe, kdy klient přichází jak s psychickými či fyzickými obtížemi, z partnerských mediací, z několikaleté spolupráce s bývalým aktivním sportovcem, ze spolupráce s kolegy z TČM, ze studia tradiční čínské medicíny - především zkušenost ze stáže v Číně na poliklinice v Chengdu, praktikování metody TSI - tělové svalová informace (vychází z tělové kineziologie), práce se sportovci - strava, příprava na závody, rehabilitace, lektorování již třetím rokem na UV3 s vlastním



programem: „Co se děje v těle v kole roku“ podle pentagramu, celodenní přednášky ve firmách (motivace, zdraví, osobnostní rozvoj vše podle principů TČM) semináře, kurzy - v Čechách i v zahraničí... Tělo nelže, nepředstírá a vždy řekne, co potřebuje. Často říkám, že jsem takový čtenář - přiložím ruku a čtu. Způsob mé práce je skvělý v tom, že při nalezení problému provedu korekci a sval s napojením na daný meridián a orgán okamžitě reaguje. Vnímám málo energie (vyčerpání) a hodně energie (zánět). Možná to zní složitě, klient nemusí rozumět tomu co děláme, důležité je, že již během terapie cítí zlepšení. Příklad z praxe: Jednou mi rodiče přivezli asi 10 letého chlapce, který měl úraz kolene na tréninku. Dostal ortézu, údajně možnost operace kolene, absolutní vysazení pohybu. V tomto případě ukončení hokejového soustředění. Pracovala jsem s oslabenými meridiány (při úraze dojde k silnému překyselení organismu), využila akupresuru, metodu TSI, tzv. „nahodila spadlé jističe“. Rodiče chlapce se po ukončení sezení asi po 10 minutách vrátili pro ortézu, kterou si chlapec u mě zapomněl, protože s poskakováním ode mě odešel. (úsměv) Jeden den zůstal doma, další den se vrátil na led... Můžeme říci: Zázrak? Anebo porozumění řeči těla? Říkejme tomu, jak chceme, důležité je, že chlapec neměl trauma z úrazu a nebal se začít sportovat...

## Jste šikovná! A nejen v ČR, ale prý i ráda cestujete... (úsměv)

Máte pravdu. Nyní se aktuálně chystáme na Zanzibar: 17.10. - 28.10. 2021 prožitkový seminář Život podle vlastních představ - Life full of colors, 1.11. - 13.11. 2021 - Dny plné pohybu a meditace aneb jak být krásná a fit, 14.11. - 26.11. 2021 - Dny plné pohybu a meditace aneb jak být krásná a fit... Přidáte se? Volná místa ještě máme, přednášky, meditace i cvičení probíhají na břehu Indického oceánu. Po zkušenostech z minulých programů mohu opravdu doporučit (úsměv)...

## Přidám další dotaz. Jaké máte zkušenosti ze sportování obecně TČM a prevence ve sportu???

Udržuji se v kondici pro radost, tzn., že při mých aktivitách nezátěžuji vnitřní orgány (především ledviny, játra). V mé praxi pracuji s tělem, které mi „řekne“ co potřebuje, co mu vadí, co se mu líbí, co mu chybí. Obecně se setkávám s tím, že

lidé buď - nesportují, nebo málo a intenzivně, pokud je to vrcholový sportovec, který se svým tělem žije, tak hodně a intenzivně - a ten třeba nedokáže správně regenerovat a schovávat „zásoby energie“ napříště. Je to jako s pečněním kváskového chleba - musíte si prostě trochu kvásku nechat napříště, hýčkáte si ho, aby vám neumřel a pak můžete péct další chleba a takhle stále dokola... Se sportovním výkonem, s prací, s rodinou, životem - je to stejné. Vlastně, všichni jsme sportovci (maminky na mateřské, nasazení v práci, děti ve škole...) - nesmíme ze sebe dostat 100%. Potřebujeme se opřít o část energie, která nám tvoří další a další energii. A tady děláme často chybu. Často jedeme na víc jak 100%. Několik let. Tělo vydrží hodně. Až jednou nás zastaví. Pohyb uvolňuje hormony - např.: kortizol - který třeba při pomalém běhu přináší značnou úlevu - jak fyzickou, tak psychickou. Testosteron, ten je pro náš výkon nepostradatelný (zvýšíme ho intenzivní nebo silovou aktivitou). Adrenalin - nabudíme se správně na výkon, a například endorfiny - hormony štěstí, které jsou pro život nepostradatelné... (úsměv) A protože jsou hormony látky, bez kterých by se v těle „nic nedělo“, potřebujeme je neustále podněcovat a nechat tělo SAMO pracovat. Pohyb je tím nejjednodušším způsobem, jak symfonii hormonů v sobě rozeznáme. Pomaleji stárneme, víc se smějeme, rádi se milujeme a nespěcháme, a život nás opravdu baví. Po sportu vidíme věci s nadhledem a mnohdy při něm najdeme řešení některých našich problémů. Všichni rozumíme rčení: Ve zdravém těle zdravý duch...

## Dále bych se dovolil zeptat: TČM a zvyšování výkonnosti ve sportu?

Tělo je dokonalejší než mozek, ono nám řekne, kdy můžeme přidat, kdy ubrat. Pokud tělo nerespektujeme - přijde zastavení formou vyčerpání, úrazu, nehody, onemocnění. Tělo si pamatuje, jestli energii, kterou potřebuje vydat při sportovní zátěži, páli jinde. To může být například - rodina, partnerský vztah, práce. Z těla se dá vyčíst, co se odehraje. Stačí se uvolnit, být v klidu, informace dojde do hlavy bez překážek a hlava nechá tělo volně pracovat. Pokud tento jednoduchý proces zablokujeme nějakou - byť dobře míněnou myšlenkou, k uvolnění nedojde. Pak se vytvoří něco, co tělo

vůbec nechce a na co není schopno reagovat... Asi sami znáte, například při jízdě na kole, když nevěnujete pozornost jízdě, myšlenky vám utečou jinam, povolí se ramena, tělo nereaguje jak by mělo - i když zvládne pochopitelně několik věcí najednou, ale není tady soustředěný záměr na to, co děláme a naše výkonnost nejen klesá, ale dochází k nehodám... Důležité je i složení stravy, která je závislá na intenzitě a délce trvání sportovní aktivity. V TČM pracujeme s pojmy jako je Qi, což je energie, kterou např. potřebujeme pro náš výkon. Jednoduše řečeno - pokud vypneme hlavu, tělo reaguje skvěle samo a odmění nás výkonem, který si přejeme. První úroveň zátěže: vyšší intenzita, kratší čas - např. tenis, intenzivní trénink v posilovně, hokej, fotbal nebo jiný rychlý sport - spotřebujeme zejména Qi - tzn. náš hnací motor, energii, která má určitou kapacitu. Druhá úroveň: střední intenzita, středně dlouhý čas - např. půlmaraton, svižná jízda na kole, rychlá chůze, triatlon - spotřebujeme Qi a yinovou složku - což je krev... Třetí úroveň: nižší intenzita, delší časy - aktivita, která trvá déle než tři hodiny - např. poloovičnický Ironman, jízda na kole, túra, extrémní závody - spotřebujeme Qi, krev a sáhneme do zásob esence ledvin (což znamená, že čerpáme ze zásob vlastních orgánů, které když nejsou správně regenerovány, vyčerpají svoji Qi, dojde k úrazu, onemocnění, ztráta výkonu...) sportovní výkon je závislý na kvalitě stravy po poslední sportovní aktivitě, důležité je zotavení se z předchozího tréninku. Nutkavá chuť sníst něco před tréninkem ukazuje na únavu organismu nebo špatnou stravu, potraviny jako např. bílkoviny před tréninkem mohou přivodit svalové křeče, určité se vyhnout vláknině, protože zpomaluje proces trávení a zatěžuje organismus. PAMATUJ: Jídlo má v organismu vždycky přednost, proto tělo bude trávit a sportovní aktivitě nebude věnovat tolik pozornosti... Pravidelná sportovní aktivita v kombinaci se správnou výživou zajišťují neustálou obnovu buněk v těle...

## TČM a rehabilitace ve sportu?

V TČM se neustále pracuje s principy YIN a YANG. YIN si můžeme představit jako klid, měsíc, ženu, chlad, spánek, regeneraci, černá barva, noc, zima, smrt... YANG vidíme například jako slunce, muže, aktivitu, řeč, červená barva, den, léto, láska... Život je o střídání pohybu a klidu. Přílišný pohyb ničí YIN v těle, přílišný klid ničí YANG. V obou případech mluvíme o nerovnováze, která přivodí nemoc. Proto je důležité po sportovní aktivitě věnovat čas regeneraci a výživě. Je to jako s autem. Když s ním jedete na závody, pak se o něj staráte, měníte olej, svíčky, umyjete ho, vyleštíte a necháte odpočinout. S tělem je to stejné. Věděli byste, jaký je nejdůležitější den před závody?...je to.....DEN KLIDU...potřebujeme klid, správnou výživu (psychickou i fyzickou), abychom mohli podat ten nejlepší výkon. Bez odpočinku, regenerace to prostě nepůjde...

## Jezdíte tedy hodně po světě - jaké jsou vaše zážitky?

Od ledna letošního roku jsem pětkrát vycestovala až za rovník, do prostředí pro nás neznámé. Ostrov Zanzibar patří k Tanzanii je podle mého názoru ostrovem snů. Představuji si to tak, že Bůh vzal kus země, dal na ní rostliny, kořeny, ovoce, nasypal bělostný písek, na bělostné pláži dal Masaje v červeném oblečení jako neuvěřitelnou kulisu a okolo toho kousku země nalil průzračnou vodu. Jedovatý kytky, jedovatý zvířata tam nedal

a řekl Slunci, aby dohlíželo na to, jestli je všeho dostatek a tu zem zahřálo, ale nespálo. Takhle vidím Zanzibar já. Obyvatelé jsou laskaví - údajně je v Tanzanii 90% muslimů, zbytek křesťanů. Modlitby nás probudí při východu Slunce a jsou 5x denně. Dozvěděli jsme se, že na modlitby mají svoji aplikaci, protože každý den jsou modlitby v trochu jiný čas. Řídí se to podle východu Slunce. Přesto jsme se nesetkali s tím, že by nás svým vyznáním obtěžovali, nebo omezovali. Masajové jsou křesťané a údajně jsou potomci faraónů. Působí velmi ušlechtilé a vznešené. Je to tak výjimečné etnikum, že určitě stojí za pozornost. Seděla jsem pod palmami a jen pozorovala lidi, kteří stále žijí v rytmu přírody a respektují její rytmy. Stala jsem se pozorovatelem neustálého přílivu a odlivu, který v místě, kde jsme, je čtyřikrát denně. A právě mění se hladina oceánu ukazuje na pulsaci života, kdy musíme využít přítomného okamžiku, toho, že si nemůžeme nic od života vynutit, že nejde nic uspěchat. Jejich Hakuna Matata a pole, pole prostě miluju. V překladu: všechno je v pořádku, nikam nespěchej...a tam se zrodil pod palmami nápad - vytvoření projektu „Imprint of the moment“ - léčivé mandaly na míru. Mrkněte na [www.dagmarchmelirova.cz](http://www.dagmarchmelirova.cz) a taky projekt „Masajské náramky“ a vlastní spoustu dalšího...a to mě baví. Tam vám totiž nic neodvadí pozornost a dějí se tam věci... Zvu vás všechny buď na povídání o Zanzibaru anebo pojedte s námi na některou akci. Určitě nebudete litovat. Prostě HAKUNA MATAT.

## Ve dnech 13. - 14.10 2021 budete opět ve Znojmě...

O můj program - jak pracovní, tak soukromý - se stará paní Růžičková. Tuším, že mi na tyto dva dny naplánovala terapie (pokud máte chuť přijít, kontaktujte 737260866) a taky naplánovala, že bude CHILLI CON CARNE a švestkový knedlíky... (smích)

## Jak se těšíte?

MOOOOOOOOOO...

## Jak se vám ve Znojmě obecně líbí?

Znojmo jsem ještě celé neprošla, zatím mě odvedli jen do Enotěky a tam myslím, Znojmo nekončí. Tuším, že tam to všechno začíná. (smích)...

Paní Dagmar, děkuji. Duchoň (Více třeba na [www.dagmarchmelirova.cz](http://www.dagmarchmelirova.cz), Fb - uzavřená skupina: Život podle vlastních představ, Instagram, na YouTube - emoční tuk s Dagmar Chmelířovou...)

