

Jak mít dostatek energie a lépe se soustředit

Tradiční čínská medicína (TCM) pro moderní pracovní den



LONICERA
NADAČNÍ FOND

Bojujete často s únavou? Těžko se vám dostává do pracovního flow? Máte pocit, že vaše mentální schopnosti během dne výrazně kolísají? Musíte se někdy strašně přemáhat i pod tlakem deadlinu? Brzdí únava realizaci vašich skvělých nápadů?



Velkou devizou tradiční čínské medicíny (TCM) pro moderní civilizaci je, že se historicky vyvíjela jako **preventivní obor**. Staří čínští císaři a šlechtici si platili lékaře za to, že ne onemocní.

TCM dokáže zasáhnout do procesu vznikání disharmonií v těle ve fázi, kdy žádná diagnóza západní medicíny dosud nevznikla. Zabývá se proto velmi intenzivně stavy, které my bychom nazvali pouze jako potíže, symptomy: **únava, problémy se soustředěním, nervozita**, apod.

Dnes existuje obrovské množství moderních strategií pro boj s únavou, nespočet potravinových doplňků, atd. Ty se většinou zaměřují na strategie pro zvládání již vzniklého stavu, nikoliv ovlivnění příčiny. My máme vyzkoušeno, že **staré pozapomenuté metody jsou stále platné a účinné**. Jen je třeba je pro naši přetechizovanou společnost znovuobjevit a přizpůsobit. TCM se v laické svépomocné rovině může stát běžnou součástí života podobně jako jóga nebo mindfulness.

Smyslem kurzu je pomoci účastníkům **porozumět únavě a soustředění** z pohledu TCM a naučit je **několik praktických svépomocných technik**. Účastníci si odnesou jednoduché nástroje, které mohou okamžitě využít během pracovního dne. Workshop přispívá k **wellbeing zaměstnanců**, snižuje únavu, zlepšuje soustředění a tím i produktivitu.

Co se na kurzu naučíte?

-  **Co je to TCM**, na jakých filozofických základech funguje a k čemu může být modernímu člověku dobrá.
-  **Co má vliv** na pocit dostatku energie a soustředění z pohledu TCM.
-  **Orgánové hodiny** a jejich využití při organizaci pracovního dne. Jednotlivé fáze menstruačního cyklu z pohledu TCM a jak je ženy mohou využít při organizaci práce.
-  **Co s naším tělem dělá pohyb** z pohledu TCM? Proč nás někdy skvěle povzbudí a někdy obráceně. A jak to poznat?
-  **Jednoduché zásady pro stravování** a pitný režim z doby kdy se kalorie nepočítaly. Běžně používané stimulanty jako káva, čaj nebo matcha z pohledu TCM.
-  **Svépomocné ready-to-use techniky** pro podporu vitality a soustředění:
 - nahřívání některých akupunkturních bodů,
 - základní dechová cvičení,
 - základní prvky starověkého čínského zdravotního cvičení ČCHI-KUNG.

Praktické informace



Délka: 2 – 3 hodiny nebo dle dohody | **Cena:** 10 000 Kč

Organizátor kurzu: Nadační fond Lonicera

Výnos z workshopu slouží zároveň jako příspěvek na dobročinnou činnost našeho Nadačního fondu. Prostřednictvím našeho nadačního fondu se snažíme, aby TCM mohla být užitečná v různých formách celé společnosti, aby se stala běžnou součástí života.

Poskytujeme zdarma akupunkturní ošetření znevýhodněným spoluobčanům, zejména seniorům, kteří by si je jako samoplátci nemohli dovolit. Data z těchto ošetření by měla v budoucnosti sloužit k výzkumu účinnosti akupunktury. Pořádáme zdarma vzdělávací workshopy a přednášky o TCM a stravování pro seniory, a kurzy zdravotního cvičení ČCHI-KUNG.

Lonicera je latinský název bylinky, jejíž květy se využívají v TCM. Je to popínavý keř s jemnými květy, které omamně voní. Rostlina je to ale nesmírně houževnatá, nenáročná na pěstování, dobře se jí daří i v nepříznivých podmínkách. Její půvabné květy chrání svými účinky proti infekcím.

Kontakt:

Lucie Rozmáňková, M.A., ředitelka
Nadační fond Lonicera

Národní 11, Praha 1, 110 00

lucie@loniceranf.cz

www.loniceranf.cz

+420 774 692 320

www.darujme.cz/nftcm

