

### Cvičení

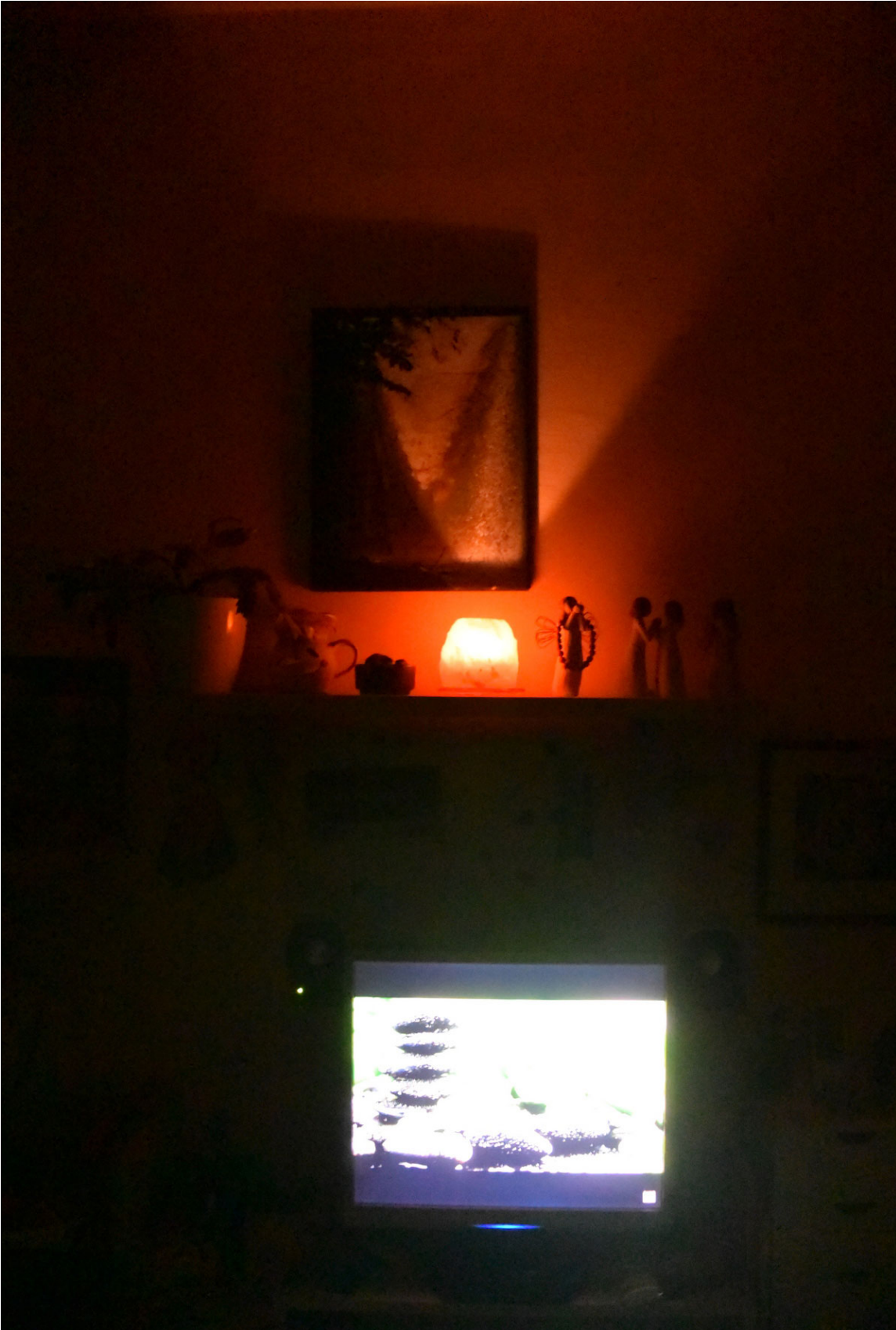
Když jsem se vrátila ze šamanského firewalkingu, byla jsem plná dojmů, pocitů a dříve netušených souvislostí. Chtělo se mi to ze sebe vykřičet, podělit se, tak jsem v duchu pořád psala a psala, snažila se své pocity vměstnat do slov. Naštěstí jsem ale neměla čas to přenést do počítače a bezprostředně zveřejnit.

Naštěstí – protože spousta z toho je příliš niterného a intimního a kdybych to všechno na sebe práskla, byla bych jako nahá. A taky to všechno bylo roztříštěné a chaotické, neusazené a neuspořádané. Teď snad už nastal čas, kdy se můžu začít vracet a kdy můžu sem tam napsat o tom, co mi ten šamanský víkend přinesl. Bude to psaní nepravidelné, jak mě kdy co napadne a kdy se k psaní dostanu.

Píšu „co mi ten šamanský víkend přinesl“, ale jasně si uvědomuji, že kdybych nebyla připravená, že kdybych nebyla zralá na to, abych to dokázala přijmout, možná by se ten víkend minul účinkem, možná by mi nic nepřinesl, nic nezměnil. Ale o tom jindy.

Dnes chci psát o jedné výrazné a viditelné změně, která nastala bezprostředně, která nastala už tam. Znovuobjevila jsem radost z pohybu a začala jsem pravidelně cvičit jak tanec čtyř směrů, tak rehabilitační cviky na záda a navíc pár cviků na zlepšení fyzické kondice. Protože chci mít na dalším šamanském víkendu větší výdrž. Chci si to užívat a nechci, aby mě moje tělo omezovalo.

To je jeden důvod, proč od začátku září pravidelně cvičím a vynechala jsem jen párkrát, kdy to doopravdy nešlo. Hlavním důvodem ale je, že tanec čtyř směrů potřebuju. Že když jsem musela vynechat, tak mi to hodně chybělo.



<https://www.youtube.com/watch?v=fMmYokGt0cE>