



BIORYTMOLOGIE A ENVIRONMENTÁLNÍ SOUVISLOSTI

MUDr. SOŇA HÁJKOVÁ

ANOTACE

Život je v biologii definován schopností látkové výměny, reprodukce, pohybu a evoluce. Tyto děje se odehrávají v periodických cyklických rytmech zkráceně biorytmem, které jsou závislé na množství tepla a světla. Přirozeně tedy pohyby Země ve sluneční soustavě pravidelně a rytmicky proměňují tyto dávky sluneční energie, čímž je udáván základní běh života na Zemi. Lidé, příroda i vesmír jsou takto na hluboké úrovni propojeni. Člověk je tedy neustále vystavován cyklickým dějům přírody a zároveň podléhá svým vlastním vnitřním hodinám, které mohou a nemusí být vždy s přírodou dokonale synchronizovány. Jak můžeme tento biologický soulad a přirozený tok energie mezi vnějším a vnitřním prostředím podporovat? Jaké biologické rytmy nejčastěji narušujeme? A jaké to má dopady nejen na lidské zdraví, ale i na celou přírodu? Během kurzu budeme odkrývat odpovědi na tyto a mnoho dalších otázek.

OBSAH KURZU

Seminář volně navazuje a rozvíjí základy holistického zdraví a je syntézou více než třicetiletých zkušeností z terapeutické praxe. Je určen všem, kteří přemýšlí o zdraví v širším kontextu a jsou ochotni skrze vyladění vlastních biorytmů vstoupit do hlubšího vztahu se Zemí. Účastníci se hravým způsobem seznámí s cirkadiánním, lunárním i cirkanuálním rytmem. Během semináře namodelují sluneční soustavu, pohyby Země i měsíce a z těchto vztahů vyvodí praktické dopady pro živé organismy. Seznámí se s fungováním biologických hodin v lidském organismu a s jednoduchými principy péče o vlastní zdraví v souladu s přírodními ději. Od těchto principů lze odvodit mnoho dalších doporučení týkajících se stravování, pohybového režimu, podpory detoxikace organismu, ale i sociálních aktivit a duševně duchovních činností během dne, měsíce i roku. Respektováním biologických rytmů lze vstoupit do tak hlubokého vztahu s přírodou i vesmírem, díky kterému se environmentální zásady a život v symbióze stávají žitou přirozeností. Poznatky získané během semináře mohou být také přínosem při léčení onemocnění a zároveň patří do oblasti primární prevence.

ORIENTAČNÍ OSNOVA KURZU

1. Definice pojmů
2. Modelování solárního systému
3. Denní rytmus – principy pro zdraví, environmentální dopady
4. Lunární rytmus – principy pro zdraví, environmentální dopady
5. Roční rytmus – principy pro zdraví, environmentální dopady
6. Cyklický čas – konstelační a prožitková cvičení

7. Zdroje a vitalita
8. Koncept Gaia
9. Prostor pro individuální otázky a doporučení
10. Diskuse a sdílení zkušeností

STUDIJNÍ MATERIÁLY

Satchin Panda (2020), Cirkadiánní kód, Jan Melvil publishing

Karl J. Pflugbeil (2009), Biologické hodiny, Euromedia Group, k.s. Knižní klub

Margulis Linn, (2004), Symbiotická planeta, Academia

Lovelock, James (1994), Gaia: živoucí planeta, Mladá fronta

Jacob Liberman (2016), Světlo, lék budoucnosti, Blue step

Johan Wolfgang Goethe, (2004), Smyslově – morální účinek barev, Fabula

<https://docplayer.cz/18265242-Chronobiologie-biorytmy-phdr-jitka-jirsakova-ph-d-jitkajirsakova-seznam-cz.html>

https://is.muni.cz/th/bdehq/Kotaskova_Katerina_DP.pdf

https://is.muni.cz/el/1441/jaro2007/Fy2MP_ENVI/um/3264959/lovelockpesim.pdf

<https://eshop.plnospektralniosvetleni.cz/produkty/knihy-dvd/dvd-svetlo-tma-a-barvy-goethova-nauka-o-barvach-ceske-titulky.html>

PROFESNÍ ŽIVOTOPIS

Soňa Hájková (* 1969) je holistická terapeutka s třicetiletou zkušeností, lektorka a facilitátorka změn. Vystudovala rehabilitaci na SZŠ a všeobecné a preventivní lékařství na Univerzitě Karlově v Praze, již od studentských let je průkopnicí holistického přístupu v medicíně. Založila *Centrum přírodní léčby*, *Školu přírodní léčby Via Sophiae*, *Léčivý kruh aquahealing praktiků* a rodinný nadační fond *Homo Sophis*. Jako lektorka se podílela na environmentálních projektech *Bio do škol* a *Zdraví na talíři*. Je také aktivní členkou Budapeštského klubu ČR. Dlouhodobě se zajímá o evoluci vědomí, spiritualitu a implementaci hodnot dlouhodobé udržitelnosti a harmonie do osobního, partnerského, rodinného, profesního i společenského života. Své poznání čerpá zejména ze životních, profesních, mystických a pránických zkušeností v dlouhodobých postních obdobích. Kontakt: sona.hajkova@centrum.cz

<https://www.centrumprirodnilecby.cz/holisticke-zdravi/>