

péče o tělo (soubor textů)

Vložil/a mladez, Út, 03/07/2012 - 12:28
Otištěno z časopisu Bratrstvo 6/2011

NEJSEM BARBÍNA

V novém seriálu 4teens hraje roli typické „barbíny“ Adriana Neubauerová. Sama je studentkou v maturitním ročníku gymnázia a znát ji můžete ze seriálu Ordinace v růžové zahradě nebo z filmů Mahral – Tajemství talismanu či Láska in Memoriam.

Navštívuješ gymnázium, čím je pro tebe herectví?

Herectví je pro mě koníčkem a přála bych si aby to tak zůstalo i do budoucna. Film mě baví, ale nechci být na něm finančně závislá.

Jaké předměty máš ve škole oblíbené?

Ve škole mě baví hodně předmětů, ale ne celá jejich látka. Mám ráda dějepis, literaturu, dějiny umění, bavila mě i biologie a základy společenských věd.

Studuješ poslední ročník, co budeš dělat po maturitě?

Podala jsem si přihlášku na několik oborů Filozofické fakulty, ale ještě nevím výsledky. Když mi nevyjde vysoká škola, chtěla bych jet asi někam do ciziny studovat angličtinu.

V novém seriálu České televize 4teens hraješ Patricii Pelikánovou, můžeš mi o ní něco říct?

Paty je typickou představitelkou (možná i odstrašujícím příkladem) dnešních děvčat. Zajímají je pouze módní časopisy a to, jak se perfektně obléct a nalíčit. Jak zaujmout kluka na první pohled a podobně. Vlastně si myslím, že na tom, v tomhle věku, není nic špatného, ale nesmí to přetrvávat i do budoucnosti.

Jsi hezká holka, zkoušela jsi sama někdy modeling?

Ne, modeling jsem nikdy nezkoušela a ani mě to nijak neláká. Děsí mě představa toho, že bych musela neustále vypadat dokonale a vážit ještě asi o 20 kilo méně. To bych vážně skončila jako Paty v nemocnici.

Toto vydání má za hlavní téma péče o tělo a duši. Patricie se určitě spíš věnuje té péči o tělo, jak to máš Ty?

Podle mě je důležité o sebe pečovat nejenom zvenku, ale i zevnitř. Takže správně jíst, cvičit a pravidelně relaxovat. Já o své tělo pečuji převážně zdravou stravou a sportem a duši zase ráda obohatím o zajímavou knížku nebo dokument.

Patricie se bude potýkat také s anorexií. Jak se ti to hrálo? Setkala jsi se s tím ve svém životě?

Ve svém životě jsem se s tím zatím nesečkala a jsem za to ráda, jelikož děvčatům s touto poruchou je hodně těžké pomoci. A co se týče hraní? Nejtěžší bylo spadnout v tělocvičně na zem. Je to úplně proti lidské přirozenosti a zdravému rozumu.

Jezdíš na koních a provozuješ hipporehabilitaci s postiženými dětmi. Jak jsi se k tomu dostala a co ti to dává?

Vždycky mě to zajímalo a chtěla jsem se tomu věnovat, právě proto mě mrzí, že kvůli natáčení a v současné době i kvůli maturitě mám na ty děti tak málo času. Dává mi to hrozně moc pozitivní energie a úplně jiný pohled na svět a za to jsem ráda.

Máš nějaký vztah ke křesťanství?

Ke křesťanství se stejně jako k jakékoli jiné víře musí svým způsobem dospět a já se do tohohle bodu ještě nedostala. Nemám k tomu zatím žádný vztah.

Co děláš ve volném čase pro své tělo a co pro svou duši?

Pro své tělo sportuji, zdravě jím, snažím se hodně spát, ale tohle samozřejmě jde dělat opravdu

pouze ve volném čase. Natáčení a škola dohromady je vražedná kombinace, takže většinou málo spím, špatně jím a na sport nezbývá čas vůbec. Pro duši toho dělám o dost více - čtu, jezdím do přírody, relaxuji a mám radost ze života.

Rozhovor s A. Neubauerovou vedla Šárka Schmarczová

Proč ne "Soul and spirit lotion"?

Tak by to totiž bylo jednodušší. Přihodit do košíku vedle showergelu, shampoo a body lotion ještě soul and spirit lotion. Třeba v drogerii DM. Vždyť právě tam se - aspoň podle reklamy - stáváte člověkem. Proto by měli nabízet výrobky, které zaručí péči o celého člověka - tedy i o jeho duši a ducha. Jenže těžko takovou věc zajistit "výrobkem". Možná by pomohlo oddělení s duchovní, filosofickou a historickou literaturou. A taky kavárna, kde by místo novin seděl u každého stolu moudrý člověk, se kterým by bylo možné vést rozhovor. A v pravdě, ani ty noviny by tam neměly chybět. Ale dost už fantazie.

Dýchej do břicha!

Jak pečovat o tělo? Tak to nám rodiče i škola vtouká do hlavy od malička. Čisti si zuby. Sed' rovně. Cvič ráno. Dýchej do břicha. A tak podobně. Vzášně rodiče v tom dokáží být důslední a systematictí. Ale stará se někdo o neviditelnou stránku naší osobnosti? Myslím, že ano, ale rozhodně ne tak důsledně. Do hlavy nám nikdo z našich blízkých či učitelů nevidí. Neznají většinou naše hledání, myšlenky, strachy,... A proto - kultivace této stránky padá převážně na nás samotné!

Čas

Dobry soul and spirit lotion by měl obsahovat čas. Čas na přemýšlení. Čas na čtení. Čas na poslech. Čas na naslouchání druhým. Čas se totiž jaksi nedostává. Chvátáme sem, a taky tam. Duše je z toho sklíčená. Vždyť nestíhá. A duch zaměřený jen stíhání nestíhá krmení a odpočinek. A tak nemůže sílit a růst. To chce totiž taky ticho a čas.

Nepěstujte vnitřní dluhy

Nemám na mysli finanční, ale dluhy vztahové a dluhy vůči sobě. Slibujete babičce už druhý měsíc návštěvu? Odkládáte četbu zajímavé knížky už druhý rok? Měli jste minulý týden umýt podlahu, ale zase jste přesvědčili maminku, aby to udělala za vás? Tak to není v pořádku. Vnitřní dluhy tlačí, někdy i užirají, vaši duši. A kde je asi rodina na vašem žebříčku hodnot? A kde je péče o vás samotné? Dlouhodobé vnitřní dluhy ubližují vám i vašim blízkým.

Nepříjemno

Už se vám stalo, že jste prožili nepříjemnou zkušenost, která vás o něčem poučila? Duše, která se musí vyrovnávat s nepříjemnostmi, objevuje svá zákoutí. Probouzí se v ní empatie. Najednou emocionálně chápeme. Duch si to všechno třídí, a přehodnocuje své žebříčky hodnot a pohled na svět. Rostou. Ne všechny nepříjemné věci nemusí znamenat jen negativní dopad na náš život. Záleží také, jak jsme na ně připraveni, jak se na ně díváme a co z nich vytěžíme.

Staňte se andělem

Když jsem se kdysi rozhodla, že se každý měsíc zbavím nějakého zlovyku, pravila mi kamarádka: "Ty jo, bude z tebe anděl!" Proč zrovna andělem? Zkuste přemýšlet o tom, jak být lepším člověkem. Co chcete rozvíjet, co se chcete naučit, čeho se zbavit. A vzhůru na cestu!

rámeček

- modlete se
- čtete Bibli, tam to všechno je
- čtete knížky, které vám dovolí myslet
- sledujte filmy a lidi, které vás inspirují
- dívejte se kolem sebe a přemýšlejte o světě
- hledejte, kde se ukazuje Duch svatý v tomto světě
- mějte oči otevřené pro divy (ne ty operní)
- přemýšlejte, jak využijete čas svých dní a života
- hledejte velký smysl vašeho života a malé pomocné smyslíky
- přemýšlejte, co bych mohla pro svět udělat
- přemýšlejte o žebříčku hodnot, jaký máte v hlavě, a jak ho žijete

- rozvíjejte své schopnosti a dovednosti
- učte se nové věci
- učte se ctnostem
- učte se stávat bližním

Medková, Marie

PŮST -- ANO, NEBO NE?

Stojí zato říct si „ano“.

Je na Tobě, čeho a na jak dlouho se vzdáš. Jestli každý pátek, jestli 40 dní před Velikonocemi. Jestli budeš jen o vodě, o chlebu, zelenině a vodě, jestli se vzdáš masa, jestli budeš jíst jednou denně, jestli budeš jíst až po 15. hodině ... Rozmysli si počítač, televizi ... Věnuj ušetřený čas modlitbě, Bibli a především službě druhým (Iz 58,6).

Pozor - v půstu nejde o to ohromit lidi kolem sebe či Boha. Ukázat, jaký jsi křesťan či donutit Boha hladovkou vyslyšet naše modlitby. Dále pozor na to, že nejde o „trápení těla, aby rostla duše“. Od prvního pokušení Ti hodně pomůže, když svůj půst nebudeš nikde rozhlašovat. Od toho druhého, když svůj půst neomezíš jen na jídlo, ale budeš přemýšlet o jeho duchovním rozměru. Nemůžeme oddělit tělo a duši, fyziko a psychiku. Tělo je to hmatatelné, duše, to jsou naše myšlenky, nálady, touhy, přání... Jedno bez druhého nemá smysl a jedno ovlivňuje druhé a to obousměrně. Když mě bolí zuby, tak jsem otrávený a protivný. Když jsem po dobrém obědě a odpočatý, mám náladu dobrou. A naopak - stýskavé dítě na táboře bolí břicho, při dobré náladě a nadšení stoupá i práh bolesti a člověk necítí zranění ve sportu.

Půst je lékem pro tělo i duši. V době hladování tělo po pár dnech spotřebuje glykogen v játrech a vůbec všechno, co bylo v krvi připraveno pro výživu a začne spotřebovávat ledacos, co v těle bylo a škodilo. Laicky řečeno - tělo pochopí, že nemůže plýtvat energií na boláky na kůži a „sežere“ je. Pozor - krotíš, ne trestáš! Miluj své tělo. Jakmile se člověk postí, protože chce tělo trestat, umrtvit, zničit, tak je na špatné cestě, která končí v nemocnici s anorexií. Křesťan by měl vědět, že tělo a duše patří dohromady a ničením jednoho ubližuješ i druhému. Tím, že musíme posilovat své sebeovládání, tak pomáháme své duši. Omezením těla se posiluješ k tomu, abys svoji duši ovládal - svoje myšlenky, emoce, vášně, pudy... Vzdáváš se nejen jídla, ale i špatných myšlenek a přání. Jedno jako druhé jde blbě. Tak, jako kručí v břicho a člověk se chce najíst, tak kručí v duši a člověk nejen, že stále zápasí s běžnými pokušeními, jak je známe ze svých životů, ale k tomu ještě touží po slávě (a chtěl by se pochlubit, jak se postí), po úspěchu (a chtěl by se srovnávat s druhými, jestli se nepostí více či méně, než on) a kdo ví co dalšího se objeví. Proto k půstu neoddělitelně patří o to intenzivnější modlitební život. Jakmile v době půstu dostaneš hlad, je to volání ke zpytování svědomí a k modlitbě. Půst ti pomáhá, aby ses modlil častěji.

Dost možná se pak v půstu budeš modlit i za věci, které by Tě jindy nenapadly. Vzpomeň si na Ježíše na poušti. 40 dní se nedělo nic, až když přišel opravdový hlad, tak přišel i ďábel. Až v okamžiku hladu člověk může poznat nepřátele, o kterých neměl tušení, ale jsou tu a číhají. Zároveň budeš ale také vnímavější k Božímu hlasu. S půstem obecně roste vnímavost a citlivost a není divu, že Mojžíš či Eliáš se setkávají s Bohem po půstu.

Pechar, Jaroslav

Autor: Schmarczová, Šárka

Autor: Neubauerová, A.

Autor: Medková, Marie

Autor: Pechar, Jaroslav

Rok vzniku: 2011

- [Církev](#)
- [Neštěstí](#)
- [Společenství](#)
- [Podklad pro tematický program](#)
- [Dorost](#)
- [Konfirmace](#)
- [Mládež](#)

péče o tělo (soubor textů)

Převzato z Katecheze (<https://katecheze.evangelnet.cz>)

- [15 minut](#)
- [30 minut](#)
- [60 minut](#)
- [Na počtu nezáleží](#)

Odkaz na zdroj: <https://katecheze.evangelnet.cz/programy/pece-o-telo-soubor-textu>