

# 365 slunečných dní na ostrově Bali

*Je mladá, půvabná, nadaná, úspěšná. Přestože ji osud při narození připravil o sluch, díky svým nejbližším, ale hlavně díky své houževnatosti BARBORA PAULOVICHOVÁ vystudovala umělecké školy mezi slyšícími, a to s vynikajícími výsledky. Získala dokonce roční stipendium indonéské vlády, což se mladým slovenským výtvarnicím nestává každý den. To jí otevřelo dveře nejen ke studiu umění na Bali, ale i k prožití skutečné reality indonéského ráje tak, jak ji turista s „cestovkou“ nikdy zažít nemůže.*



## **Barboro, v čem tkví kouzlo Bali, jeho, pro nás Evropany tak přitažlivá esence?**

Je to exploze živých barev, ornamentů, fauny a flóry, tradic, zkrátka objetí všech smyslů... O Bali se říká, že je ostrovem bohů, zvláště díky všudypřítomnému hinduizmu a víře v cyklus života, smrti a znovuzrození. Balijsci věří, když je tělo zničené a navracené živlům – Zemi, Ohni, Vzduchu a Éteru, duše může být osvobozená a reinkarnovaná. Jsou velmi zbožní, ale ne jako dříve, turizmus a globalizace mnohé změnil. Dnes tam žijí spíše v iluzi tradice, než ve skutečné tradici. Už není pravda, že vše je tu prostoupené náboženstvím.

## **Přesto prý Balijsci mají přímo božský vztah k dětem...**

Ano, děti nazývají Poklady, oslovují je Krásný, Vznešený, Nádherná a jsou pro ně tím nejdůležitějším. I u nás o dítěti řekneme – je to andílek. Ale Balijsci to myslí doslova. Podle nich až do vypadání mléčných zubů za dítě jedná Bůh a nesrostlou část lebky u novorozenců považují za přímé spojení s vyššími světy. Vše, co se dětem poví, je považováno za motlitbu. Když se náhodou stane, že takového dítě zemře, pochovají ho bez jakýchkoli obřadů, protože pro ně to ještě nebyl člověk, ale boží vtělení, které se jen vrátí do nebe. Děti se zde vychovávají výhradně po-

zitivním příkladem, žádné příkazy a zákazy. A možná to je důvod, že násilí a agresivní chování je na Bali absolutně tabu a pokud už nastane konflikt, řeší se v klidu. Člověk by si myslel, že absence zákazů a trestů, jako je známe u nás, nemůže přinést nic dobrého. Faktem však je, že tak dobře vychované a poslušné děti, jako jsou na Bali, jim může závidět celý svět.

## **Na Bali jste žila celý rok, měla jste tedy možnost nahlédnout i za „fasádu“ určitou pro turisty... Co jste tam viděla?**

Především střet se západní civilizací. Prodej místní půdy a budování nových a nových hotelových komplexů znamená příliv cizinců nevyznávajících hinduizmus. Díky zaplavení ostrova turisty mají Balijsci před sebou každodenní příklad toho, jak se bílí lidé mají „dobře“ a touží také po takovém životě. Ve své naivní mentalitě si neuvědomují, že většina bílých je na Bali jen na dovolené, a že na rozdíl od mnohých místních chodí po zbytek roku do práce skutečně pracovat, a ne jen spát a pokuřovat. S přílivem turistů přicházejí na Bali také nové technologie. A nejspíš příliš rychle, rychleji než myšlení lid. Kdysi zde třeba jedli z banánových talířků, které pak vyhazovali na zem, dnes jedí z plastových, které také vyhazují... V období dešťů jsou pak pláže zaplaveny odpady. Za „fasádou“ jsem viděla třeba i další zvláštní věc – vyčleňování postižených lidí ze společnosti. Hinduizmus považuje od narození postižené za nečisté a nesmějí například vstoupit do chrámu. Ještě nebezpečnější je představa, že tito lidé okolo sebe šíří zlé vibrace, které působí i na lidi žijící v jejich blízkosti, a tedy i na ty, kteří se o ně starají a snaží se jim pomoci. Venku postižené vůbec nevidíte. Jednak je pro ně fyzicky nemožné pohybovat se v ulicích plných ramp a schodů na vozíčku, a pak je rodiny skrývají a tají, zejména ti mentálně postižené. Z tohoto pohledu je zdravotní péče o postižené u nás nesrovnatelná, to je dobré si uvědomit.

## **Jaký vztah mají vlastně Balijsci k tělu a jak o něj pečují?**

V hinduismu se tělo nepovažuje za hříšné, a tak v rámci široké rodiny není problémem nahota a společné sprchování.

Balijsci přijímají tělo, jaké je a nestydí se za něj. Zdraví, to je pro ně tichá cesta dávání ze srdce a vytváření harmonie těla a mysli, proto jsou každodenní součástí jejich života i jogínské meditace. Za velmi důležité považují posilování spojení mezi dávajícím a přijímajícím, což uplatňují i při masážích. Hlazení pokožky, tlaky palců a ostatních prstů umějí účinně uvolnit napětí a vytvořit pocit pohody. Z vlastní zkušenosti balijské masáže mohou doporučit zejména hyperaktivním a přepracovaným lidem, kteří nemějí vypnout. Na sousední Jáve mají velmi zajímavý předsvatební zvyk, při kterém nevěsta během čtyřicetidenní přípravy na obřad podstupuje každý den peeling těla, tzv. mandi ludur. Používá se k němu speciální mast z kurkumy, zázvoru, jasmínu, rýže, rozemletých ořechů a aromatického koření. Sama jsem si několikrát dopřála balijský zábal nazývaný boleh z hřejivé směsi hřebíčku, černého koření, kardamomu a dalších ingrediencí, který skvěle povzbuzuje krevní oběh, uvolňuje bloky a napětí svalů. Na Bali mají i mnoho skvělých tělových masek, například s mořskými řasami, aloe vera, kokosem, solí nebo kávou. I v každé laciné a základní jemné masáži používají ylang-ylangový a jasmínový olej. Po masáži podávají zázvorový čaj s tyčinkou skořice. Balijsci jsou také mistry bylinné medicíny – jamu, při které, stejně jako při masážích, využívají vlastní oleje a masti z místních bylin a koření. Jejich techniky mají dávnou tradici a rádi je nabízejí i turistům. Ti si na Bali mohou dopřát skutečně božské rozkoše těla i duše v lázních uprostřed bujných tropických zahrad vybavených bazény, vířivkami, parními koupelemi využívajícími vodu z posvátných řek a dalším komfortem.

## **Příznivce aromaterapie bude zajímat, jaké jsou typické rostliny a vůně Bali...**

Jsou to vůně bujné vegetace, řek a vodopádů, deštných pralesů, vůně vulkanické země, na kterou po celý rok kolmo dopadá spousta slunečních paprsků a vydatného deště, díky nimž vše kolem tak září a hříví barvami. Jako u nás máme národní strom lípu, v Kanadě javor, na Bali mají flamboyant (*Delonix regia*), tzv. ohňový strom, obsypaný

nás host



nás host

jemně žlutými, červenými i jinak barevnými impozantními květy s tajemnou vůní. Nádherné vůně vydávají i háje a terasová polička, kde Balijsci pěstují (doposud ručně) rýži, kokos, hřebíček, mandarinky, kakaovníky a kávovníky. Nepřehlédnutelné jsou africké tulipánovníky, fíkovníky banyány a různobarevné oleandry. Na každém kroku narazíte také na ibišky, keřky jasmínu a orchideje obepínající kmeny stromů. U domů si lidé pěstují papáji, banány, guavy, manga a kokosy. Jsou skvělými zahradníky, kteří doma, stejně jako u velkých hotelů dokážou vytvořit dokonalou rovnováhu mezi hojností a klidem. Co je důležité, v žádné ze zahrad nesmí chybět voda. I na nejmenším dvorku najdete jezírko, třeba jen s pár růžovými lotosovými květy v kamenné nádobě.

**V minulé Aromaterapii vyšel váš příběh o balijské kočce Hiro, kterou přitahovala vůně směsi Antiinsekt. Máte zkušenosti i s jinými preparáty ATOK? Mám ráda hlavně éterický olej levandule a uvolňující směsi, třeba Japonskou saunu. Ráda si je večer dám do aromalampy, když potřebuji přeladit do klidu. Je to taková moje psychohygiena, třídění okamžiků dne, které přechází do sladkého spánku. Výborný je také sprchovací olej levandulový, a to i v létě jako ochrana proti komárům. Na uvolnění ztuhlé šije se mi osvědčuje China balzám. Ráda používám i čistý kokosový olej, masážní olej PMS, levandulovou pleťovou vodu, můj „elixír síly“ eleuterokok, vitamin C v prášku, na zahřátí pak skořici a zázvor, naopak na ochlazení v horku citronovou trávu a mnoho dalších voňavých potěšení.**

**Zatím jsme hovořily o vnější péči o tělo, jaká je „péče vnitřní“? Mám na mysli balijský jídelníček.**

Na Bali dvakrát ročně sklízají úrodu, mají tedy stále čerstvou rýži, zeleninu i ovoce. Jako běžné přílohy podávají kokosové mléko, sóju, arašidy, tofu, tempeh (sojový sýr s bílou plísní) a slané ryby. Každodenním jídlem je nasi campur, což je rýže se zeleninou, rybou či jiným masem. Přidávají k němu silné chilli, které funguje jako skvělá prevence proti střevním parazitům, dále sójovou

omáčku, česnek, zázvor, skořici, kardamom, muškátový ořech a citronovou kůru. O svátcích si pochutnávají babi gulingu – vepřovém na rožni s kořeněnou směsí ze syrového masa a babi kecapu – vepřovém se sladkou sójovou omáčkou. V oblíbené mají i krevetové placky nazývané krupuk. Jako dezert si dávají bubuh injin, což je druh rýžového pudinku servírovaný se sladkým kokosem, banánem a třtinovým sirupem. Vše pěstované a vařené s láskou mi na Bali moc chutnalo. Hlavně ovoce, které je tak vynikající, jako by ani nebylo z tohoto světa!

**Chutě vskutku rajske! Ne nadarmo se o Bali říká, že je opravdovým rájem na Zemi.**

Jeden letmý obraz ráje se mi vybavuje... Když jsem jednou spěchala odlehlejší cestou do školy, procházela jsem místy, kde bych se ani za svět neodvážila bydlet. Míjela jsem domky z dřevěných a plechových kartonů, z nichž vykukovali domácí a kývali mi na pozdrav. Co mě nesmírně dojalo – všichni se usmívali. Uvědomila jsem si, jak je úžasné, že i v takových podmínkách dokážou být šťastní. Došlo mi, jak jsou to nádherní lidé, hrdí na svůj původ, elegantně gestikulující rukama, mimikou, plně prožívající emoce a svou otevřeností vám často až vyrážející dech. Máte pocit, že je znáte od malička. I v těžkých situacích, které jim v této geologicky neklidné oblasti připravují častá zemětřesení a záplavy, se doširoka a z celého srdce usmívají, v černých očích jim probleskují jiskřičky radosti a ze svojí existence si nedělají těžkou hlavu. Inspirujme se jimi, hlavně ti z nás, kterým se nedaří zbohatnout, nebo postavit velký dům. Na Bali každá rodina, i ta, co žije v malém domku z plechovek a kartonů, se stará o pořádek a buduje své malé rajske zahrady, a právě to vytváří okolní harmonii a nádhru onoho ráje. Je to vnější odraz toho, co člověk nosí uvnitř. I každý z nás zodpovídá za své myšlenky a činy, i každý z nás může vytvořit ráj na Zemi!

Jana Chrástecká

Foto: úvodní portrét Marcel Max Janek

# Vrcholoví sportovci na Ukrajině fandí aromaterapii!



Velmi bohaté zkušenosti s preparáty Original ATOK mají ukrajinští vrcholoví sportovci. Jejich dlouholetým příznivcem, znalcem a propagátorem je doc. S. J. KAPRALOV (na snímku), kandidát sportovních věd, masér národních fotbalových týmů Ukrajiny, který v Kyjevě provozuje své centrum s týmem masérů věnujícím se sportovním gymnastům, fotbalistům, atletům, boxerům a dalším sportovcům. O jeho terapeutických úspěších svědčí mnoho pochvalných ohlasů.

Například hlavní trenér ukrajinských sportovních gymnastů A. P. Šemjakin uvádí: „Při přípravě našeho mužstva na olympiádu v Aténách v roce 2004 masér S. J. Kapralov využíval masážní oleje neutrální, skořicový a levandulový. Tyto preparáty působily na sportovce podle potřeby stimulačně, nebo naopak relaxačně, což po trénincích přinášelo vítané uvolnění. Při saunování vybíral pro gymnasty zase směsi éterických olejů Čínská, Finská, Ruská a Relaxační sauna. Vdechování těchto vůní u sportovců navozovalo pocit uvolnění a lehkosti, což podporovalo jejich zotavení po námaze. Myslím, že za dobrými výsledky našeho mužstva za olympijským zlatem Valerije Gončarova na této olympiádě stojí dobře sestavený tréninkový a rehabilitační program, do kterého bezesporu patří i úspěšné využití preparátů Original ATOK.“

Také boxer Vasilij Lomačenko, který získal stříbro na mistrovství světa v roce 2007, nešetří slovy chvály: „Veliké poděkování za velkolepou masáž s masážními oleji Original ATOK! Maséři z týmu pana Kapralova mají »zlaté ručičky« a jsou profesionály ve svém oboru! Bez nich by bylo velmi těžké se připravit na olympiádu i mistrovství světa.“

Do třetice přinášíme slova nejlepšího ukrajinského desetibojaře a gymnasty roku 2005 Sergeje Vjalceva: „Po autohavárii a těžkém otřesu mozku mi lékaři zakázali jakékoli sportovní aktivity. S. J. Kapralov pro mě vytvořil individuální program, ve kterém kromě odlišných metod zotavování byla zahrnuta i aromaterapeutická masáž levandulovým olejem Original ATOK. Absolvoval jsem více než 30 masáží chodidel, 15 masáží krční páteře a také více než 30 masáží zad tímto olejem. Velmi rychle jsem se zotavil, do roka od nehody jsem dostal svolení k závodění a začal jsem zauímat vítězná místa v ukrajinských i mezinárodních soutěžích.“