

Praktický obrazový průvodce

Indická masáž hlavy

Jednoduchá praxe na doma, do práce i na cesty

Eilean Bentley

Úvod

Součástí starého celostního ajurvédského ošetření byla indická masáž hlavy, která působila jak na fyzickou stránku, tak na psychiku. Odstranění stresu samotného může tělu ulevit od mnoha příznaků bolesti hlavy, vysokého krevního tlaku, bolesti svalů, nevolnosti, od závislosti na drogách, jako je alkohol, od syndromu podrážděných střev, iracionálních strachů a nálad, zlosti, deprese, nedostatku sebevědomí, špatného soustředění a úzkosti.

ROZPTÝLENÍ NEGATIVITY

Když jsou svaly na hlavě, šíji, ramenou a horní části zad uvolněny, rozptýlí se negativní pocity, jako je úzkost, strach a zlost. Vaše mysl bude vyrovnanější a v souznění se vším kolem vás, masáž vám bude pomáhat v tom, aby vaše myšlení bylo kreativnější, jasnější a soustředěnější. Když zmizí mentální únava a obecný nedostatek energie, dostane se vám přílivu životní síly. Váš vnitřní klid zároveň může ovlivnit ostatní lidi kolem vás, čímž dosáhnete zlepšení spolupráce a mezilidských vztahů.

UVOLNĚNÍ FYZICKÉHO STAVU

Spolu s meditací, vizualizací a dýchacími cviky (viz str. 10 a 12-13) povzbuzuje indická masáž hlavy správné hluboké dýchání do břicha a celkové svalové uvolnění těla. To v důsledku zlepši krevní oběh a oběh lymfy, pomůže dobře buňkám získat kyslík a ostatní živiny.



Masáž horní části zad, ramen, předloktí a obočí uvolní napětí, které může způsobit únavu a tenzi ve svaly hlavy. Relaxace a protažení svalů šíje a ramen pomáhá odstranění toxinů z mozku, kloubů a hlubších tkání. Masáž také uvolní ztuhlé klouby na šíji a ramenou, pomůže je zpružnit a nepohybovat. A zlepšený oběh na pokožce hlavy samozřejmě pomůže zlepšit stav a sílu vlasů. Vy buďte se vdíci, že jemná masáž dokonce posiluje stimulaci hormonů a rozvoj mozku u kojenců a malých dětí.

Masáž hlavy je celkově báječná terapie, po níž se budete cítit skvěle uvolněni a schopni se vyrovnat s náročnými fyzickými, mentálními a emocionálními požadavky náročného života.

SAMOLÉČBA

Schopnost mysli a těla, aby se vyléčily samy, je nejmocnější nástroj, který může užít každý a ke kterému můžete získat přístup během stavu celkové relaxace. Indická masáž hlavy může vyvolat tento stav „mírného tranze“ a tak povzbudit samoléčebné procesy.

Cesta ájurvédy

Tato starobylá celostní praxe, věda o životě, je považována za jeden z nejranějších zaznamenaných systémů léčení a pečování o lidské tělo, mysl a ducha.

Největší důraz v ájurvédské medicíně je kladen na ducha a mysl; mají být osvobozené od špatných návyků, jako je závist, nespokojenost, strach, nedostatek kreativity a úmyslů i sebedestrukční pocity nespokojenosti. Všechny tyto vlastnosti se mohou manifestovat do potíží a nemocí. V ájurvédské léčbě, tak jako v mnoha jiných tradičních systémech, je důležité najít kořen rozladěnosti, která vede k nemocem a nešťastnému životu.

SPOJENÍ S PODVĚDOMÍM

Dotekové terapie jsou důležitou součástí ájurvédské medicíny. Ty nejenom uvolňují napětí v těle, ale také na chvíli odvedou mysl a ducha od starostí každodenního života, aby mohlo dojít k soustředění na podvědomí. To mimo jiné ovládá parasympalický nervový systém, který řídí automatické funkce těla, jako je oběhový systém a obnova buněk, udržuje tělo a mysl v chodu, i když spíte. Dotekové terapie dovolují podvědomí, aby působilo na buněčné struktury těla tak, že na nejzákladnější úrovni může vaše mysl a tělo ovlivnit způsob, jakým se buňky budou regenerovat. Jinými slovy – tato léčba je nejlepší, nejpřirozenější a nejúčinnější.

TOK ENERGIE

Ájurvédská praxe má za cíl vytvořit a udržet harmonii mezi trávicím, vylučovacím a oběhovým systémem, zbystřit smysly, udržet klid a tvořivost i šťastnou, čistou a veselou mysl. Indická masáž hlavy k tomu může pomoci plynulou stimulací energie hlavy, obličeje, uší, šíje a ramen a tím, že podpoří pocit klidné relaxace a dokonalé blazenosti vaší mysli a ducha. To je tzv. celostní (holistická) terapie, která pracuje v hlubokých tvz. kých, mentálních a emocionálních rovinách. Přímou vám mír, ztišení i klid a pomáhá otevřít tok energie těla.

LÉČEBNÁ TERAPIE

Indická masáž hlavy je součástí ájurvédského celobřvení, které se předávalo rodinnou tradicí po mnoho staletí. Dnes kadeřníci na Blízkém východě také užívají masáže hlavy jako součást rutinní péče o vlasy; v současné době se ve větší míře užívá i na Západě. Naši předci udělali pro nás hodně tím, že vyvinuli masáž hlavy jako léčebnou terapii, jejíž výsledkem jsou krásné zdravé vlasy, klidná mysl a relaxované tělo.



REFLEXNÍ BODY

Na hlavě, šíji a ramenou je mnoho reflexních bodů a meridiánů, které využívají k léčbě celého těla i jiné terapie. Prováděním celkové masáže hlavy budete stimulovat mnoho různých oblastí v těle a tak povzbudíte celkový léčebný proces a harmonii.

Meditace a vizualizace

Aby indická masáž hlavy byla plně úspěšná, je třeba splnit tři věci. První je, aby se vaše mysl oprostila od negativních pocitů a emocí, jako je zlost a strach. Za druhé, aby se vaše tělo samo zbavilo nepokoje. Za třetí, aby váš duch byl v pohodě. Každá ájurvédská masáž se snaží otevřít sílu mysli a těla; užití meditace a vizualizace během masáže může hluboce ovlivnit vaše mentální pochody. Snižuje se stres, zvyšuje kreativita, soustředění, jasnost myšlení, uvědomění, klid a porozumění s ostatními.

PROHLoubENÍ VĚDOMÍ

Kombinace indické masáže s meditací a vizualizací vám může umožnit dosáhnout velmi hluboké tělesné, psychické a energetické harmonie. Byly prováděny četné výzkumy ohledně vlivů a kombinací těchto praktik a bylo shledáno, že když už se jednou otevřete spirituálnímu a mentálnímu vědomí a pravidelně v této praxi postupujete, pokračuje váš duchovní růst. Prohlubuje se intuice, spojení se všemi kolem vás a vy se cítíte mnohem více v souladu s tokem života. Porozumíte více roli příčin a následků (akci a reakci), což vám umožní předvídat výsledky dějů s takovou přesností, že můžete přímo pocítovat otevírání a rozvíjení vašeho psychického vědomí. V každé kapitole této knihy najdete příklady meditací a vizualizací, které pomohou v tomto procesu vám i ošetřovanému zaangažovat sílu vašich myslí.

Mentální přístup

Během každé masáže je důležité, jaký je mentální přístup vás i ošetřovaného. Dokonce i když si provádíte ošetření sami, ovlivňují vás vaše pocity.

Pokud máte zlost, jste nějak rozladěni nebo si jen děláte starosti o něco v práci či doma, masáž bude vyznívat agresivněji. Negativita vaší energie se přenesení i na ošetřovaného. Zážitek z masáže je pak provokující a neproduktivní. Dokonce i když budete pracovat na sobě a budete něčím znepokojeni, nebo budete mít pocit, že byste měli dělat něco jiného, můžete pocítovat, že masáž neuklidňuje a jen stupňuje vaše obavy.

NAUČTE SE NECHAT VĚCI PLYNOUT

Pokud se takto cítíte často, bylo by dobré, kdybyste prováděli nějaká cvičení, která vám v klidné chvíli pomohou lépe se cítit. To vám umožní odložit momentální starosti, v několika minutách osvobodit svoji mysl a snížit hladinu stresu. Takto vytěžíte z masáže hlavy co nejvíce, aniž byste měli pocit, že jste sebečtí nebo pošťákovi. Dechová a vizualizační cvičení na straně 36–41 vám mohou pomoci vyrovnat a normalizovat mentální a emocionální postoje před začátkem masáže hlavy. To vám umožní prohloubit napojení mezi vámi a ošetřovaným; pokud pracujete na sobě, zklidníte se a obohatíte si svou zkušenost.

Dýchání

Dech je jednou z našich základních funkcí. Považujeme ho natolik za samozřejmost, že bychom mohli přehlédnout důležitost správného a účinného dýchání.

Když se dech kombinuje s vizualizací, je možné přimnout více čchi (vesmírné energie) do celého svého bytí a tak rozšířit energetické rezervy, zregulovat a zharmonizovat své čakry (viz vpravo), které jsou důležité pro udržení dobrého zdraví a pohody. Proto do této knihy byla zařazena dechová a vizualizační cvičení: v kombinaci s vnější masáží poskytují revitalizační ošetření celého těla.

Každá doteková terapie, tedy i masáž hlavy ošetřovaného, je důležitým spojením. Synchronizace dýchání a energetického toku s ošetřovaným vám umožní pracovat instinktivně v oblastech, které to nejvíce vyžadují; zároveň naučíte ošetřovaného, aby se napojil na samoléčebné mechanismy ve svém těle a mysli.

KVALITA VZDUCHU

Stejně důležitá jako technika je i harmonie plynů ve vzduchu, který dýcháte. Kyslík je důležitý pro vnitřní spalování potravy a tekutin, které slouží jako zdroj energie a k obnově buněk. Inertní plyny v atmosféře jsou také důležité, jelikož pomáhají regulovat rychlost spalování a zároveň pomáhají dodat tělu některé živiny.

V přirozeném, dobře vyrovnaném prostředí dýcháte volně, aniž si vaše tělo dech nějak uvědomuje.

ČAKRY

Cílené dýchání může udržet rovnováhu mezi čakrami. Jedná se o vlny energie v těle a v auru. Hlavní čakry jsou na vrcholu hlavy, uprostřed čela (v takzvaném třetím oku), v krku, v oblasti srdce, plexu solaris, spodní části břicha (hara) a u kořene páteře. Tyto čakry regulují energetickou harmonii celého těla a udržují ho při životě.



Avšak nevyrovnanost v poměru různých plynů zaviněných znečištěním ovzduší může vést k dýchacím potížím a následně vytvořit alergické reakce na toxiny v ovzduší. Navíc můžete díky špatnému vzduchu obsahujícímu přemíru oxidu uhličitého trpět nesoustředěností, bolestmi hlavy, únavou, únavou svalů a dokonce závratěmi; dále se můžete cítit ospalí, jelikož tělo ze vzduchu přijímá málo kyslíku.

Následně je třeba strávit nějaký čas v čistém ovzduší a provádět dechová cvičení, která zvětší kapacitu plic, abyste mohli přijímat více životodárného vzduchu, který potřebujete.



Zásady masáže

Provádět indickou masáž hlavy je velmi bezpečně jak pro uživatele začátečníky, tak pro zkušenější maséry. Existují však určité zásady, na jejichž dodržování musíte dbát.

- Neprovádějte masáž v případech poranění, zvláště pak šíje a ramen. Mohlo by dojít k dalšímu poškození kostí, nervů a jiných tkání. Dokonce by neměly být masírovány ani modřiny.
- Nemasírujte poškozenou nebo zanícenou pokožku.
- Nemasírujte, pokud má ošetřovaný nějaké inekční onemocnění pokožky lebky.
- Nemasírujte, pokud má ošetřovaný horečnaté stavy při nachlazení a chřipce.
- Nemasírujte oblasti s poškozenými cévami (možno poznat podle zarudnutí kůže, zvýšené teploty pokožky nebo při zvýšené citlivosti). Takováto poškození se většinou vztahují k věku.
- Nemasírujte ty, kteří trpí otravou nebo vedlejšími vlivy z léků a při mentálním narušení – mohlo by se projevit extrémní a možná nebezpečné emocionální uvolnění.
- Nemasírujte v případě rakoviny.
- Dávejte pozor v případech osteoporózy.
- Dávejte pozor v případech nízkého tlaku, jelikož sama masáž hlavy ještě tlak sníží a mohlo by dojít ke ztrátě vědomí.
- Masáž hlavy může být velmi relaxační během těhotenství. Uprostřed ramen je však bod (můžete tam pocítit citlivější místo), který nesmí být stimulován, protože může mít neblahý vliv

ZDRAVOTNÍ STAV

I když indická masáž hlavy může ulevit mnoha klinickým stavům, měli byste vyhledat lékaře, pokud trpíte nějakou nemocí. Není dobré, když vytváříte diagnózu sami sobě a není to dobré ani tehdy, když je alternativní terapeut zdravotně vzdělán; ani ten by neměl diagnostikovat zdravotní problém. Cílem každé terapie je uvést tělo do stavu relaxace, ve kterém může nastat zlepšení stavu a regenerace.

tok krve k plodu. Navíc masáž na temeni hlavy může uvolnit emocionální reakce. Pokud jste tedy během těhotenství plačtivé, snadno vyvedené z míry, přehlivé nebo jinak citově krehké, nenasírujte tuto oblast.

- Masáž hlavy může uvolnit emoce (viz níže), takže v případě problémů s mentálním zdravím by měla být masáž prováděna pouze profesionálem.

VIDIJIŠÍ ÚČINKY

Tak jako jiné alternativní terapie, tak i indická masáž hlavy může někdy vyvolat vedlejší účinky. Mohou to být bolestivé svaly, únava, nečekané uvolnění emocí a dokonce i příznaky chřipky.

Když byly svaly dlouho v napětí, jejich náhlé uvolnění může přinést bolest, dokud si opět nezvyknete pracovat jinak. Také uvolnění toxinů ze svalů může způsobit svalové bolesti, bolesti hlavy, dutin, uši nebo oči.

Po masáži se na krátkou dobu můžete cítit velmi unavení, emocionálně i fyzicky. Emoční uvolnění nebo rozrušení se může velmi snadno vyvolat, mohou přijít i slzy.

Toto vše i další menší problémy, jako je nachlazení a nevolnost, jsou součástí harmonizačního procesu a měly by v normálním případě na několik dní opět odeznít.

MASÁŽ HLAVY U DĚTÍ A STARÝCH ČI NEMOCNÝCH LIDÍ

I když je indická masáž hlavy velmi bezpečná a jemná metoda, při práci s kojenci, malými dětmi pod pět let, starými a nemocnými lidmi nebo zraněnými je třeba dát velký pozor.

- Při dotycích, kdy se vykonává tlak, užíjte pouze váhu svých rukou. U dětí a velmi nemocných lidí užíjte pouze váhu svých prstů.
- Neprovádějte tahání vlasů, štípání, mačkání hlavy nebo jiné techniky, které způsobují určitý stupeň nepohodlí.
- U kojenců nepracujte na temeni hlavy.
- Tlak neprovádějte na poraněných nebo v zanícených místech.
- Pokud užíváte esenciální oleje (viz str. 86–89), nejdříve proveďte kožní test, jelikož každý olej (včetně základního oleje) může vyprovokovat alergickou reakci.

Užívání této knihy

V této knize najdete postupy na indickou masáž hlavy, cviky na protažení, dýchání, meditaci a vizualizaci, které můžete provádět během svého pracovního dne. Můžete cvičit buď podle uvedeného postupu, nebo si můžete vybrat jiný pohyb, který vám bude momentálně vyhovovat.

V první kapitole najdete základní masážní pohyby podle indické tradice, masáže potřebné k relaxaci, omlázení obličeje, hlavy, šíje a ramen. Jsou tu také uvedena některá dechová a meditační cvičení, která se provádějí během masáže, takže osazení dostává celostní ráz.

Když dáváte masáž, můžete být hodně flexibilitní. Pokud sledujete, že některé taby jsou pro vás obtížné či dokonce nepřijemné, upravte si polohu rukou a rýmu masáže tak, aby vyhovovala vašim potřebám a potřebám ošetřovaného. Pokud potřebujete jako dobré, vám udělá dobře.

Ve druhé kapitole začnete svůj den uvolňovacím protažením, aby se vám zahrály svaly, pak pokračujete stimulační masáží ve sprše sloužící na probuzení mysli a těla. Opět se setkáte s dechovými a meditačními cvičením, které vám pomůže lépe se připravit na celý den.

Třetí kapitola vám ukáže, jak uvolnit nepohodlí a produktivnost při cestování; jsou tam protahovací cviky na uvolnění napětí. V kombinaci s dechovými cvičeními vám to zajistí, že dojedete do cíle v pohodlí, přípravě jsou připadné problémy.

Rychlá protažení při přelávkě na kávu ve čtvrté kapitole oživi vaši mysl a tělo. Tyto rychlé masážní pohyby vám dodají chuf do života, uleví od bolesti hlavy a poskytnou energii do dalších částí dne.

Na konci každého dne relaxujte a odpočívajte ve vlastní samolé, dejte si masáž, která rozpustí stres a uvolní napětí. Starost o sebe je bytostná součástí vašeho života; nemůžete se neustále vyčerpávat, musíte také dobíjet svoji energii. Jděte a přijte je vaše palivo, dodává vám energii, kterou potřebujete, ale musíte se také ulevit napětí, které se nahromadí během dne; to se naučíte provádět (přehled) a opakováním. Nechtě se patá kapitola stále nepohodlnější částí vašeho dne.

Kapitola sestává ze skvelým zakončením dne: uplout, intenzí masáž hlavy se svým partnerem, je tu celý protahovací masážních technik, meditační a dechová cvičení; se svým partnerem si také můžete provádět celostní ošetření. I když pracujete hlavou na hlavě, síjí a ramenou, promíknete až k podkoží celého těla. Zprvu je důležitě dodržovat celý postupný postup, ale později bude moci postupovat ike svého instinktu.



JE VÁM DOBRĚ

Cokoliv pocítíte u indické masáže hlavy jako dobré, vám dobře odělá. Přesnějte si jemně, blažce, hlavě a hlavě relaxace.

Začínáme

V indické masáži hlavy je mnoho základních doteků, které mají různé využití. Seznámíte se zde s nejznámějšími tahy a v dalších kapitolách s některými jejich variacemi.

Existuje mnoho dalších způsobů, jak užít tyto masážní pohyby, takže experimentujte: zkuste najít nejspokojivější způsob doteku, postupu, vizualizace a energetického toku tak, aby to vyhovovalo vám i ošetřovanému.

- **Lehké techniky** jako je držení, kývání a hlazení se užívají k navození velmi hlubokého a energetického spojení a nejsou o nic méně mocné než silné techniky. Jsou to nejlepší techniky, které užijeme u malých dětí i starých a nemocných lidí, jelikož nemohou zavinit nějaké poškození kostí a tkání. Nedoporučují se však v případech poškozeného mentálního zdraví, jako jsou klinické deprese; mohou totiž nekontrolovatelně uvolnit hluboko uložené emoční záležitosti.
- **Střední techniky**, jako je poklepávání, tlačení, klouzáni a rolování hlavně na povrchu lebky, vlasů a pokožky, stimuluji tok živin na povrch a pomáhají uvolnit napětí ve svalecth. Mohou být také využity se silnějším tlakem, aby se dosáhlo hlubší a více stimulační masáže.
- **Silné techniky**, jako je rotace, tlak, sekání a hnětení, zasahují mnohem hlouběji do svalů a tkání; zbavují je toxinů a stimuluji krevní a lymfatický oběh. Ale když máte pocit, že silné techniky jsou nevhodné, zmírněte pohyby; vy i ošetřovaný se musíte cítit příjemně.

Základní doteky

Techniky zde popsané představují nejučinnější způsoby přikládání rukou a práce toho, kdo indickou masáž provádí, i pozici toho, kdo ji dostává.



SPOJENÍ

Jedna se velmi mocnou léčebnou technikou, jež vám umožní synchronizovat svoji vlastní energii s energií ošetřovaného (partnera).

(01) Stoupněte si za ošetřovaného a zaměřte se na zadní stranu hlavy. Procíťte proud energie mezi vámi.

(02) Položte jemně ruce po stranách hlavy ošetřovaného a sladte se s jeho rytmem dechu.

(03) Po krátké chvíli se přesuňte na jednu stranu ošetřovaného a položte ruce na jeho čelo a zadní část hlavy. Opět se na moment soustředte na energii proudící mezi vámi.



NAKLÁNĚNÍ

Tato technika vám umožní aplikovat napětí a sílu a zároveň ošetřovat hluboké svaly zádového a krčního oblouku.

(01) Stoupněte si za ošetřovaného. Položte ruce na obě strany jeho

hlavy a jemně hlavou kývejte ze strany na stranu.

(02) Stoupněte si vedle ošetřovaného. Položte jednu ruku na jeho čelo a druhou do týla. Opět jemně hlavou kývejte dopředu a dozadu.



HLAZENÍ

Jedná se o jemný a plynulý pohyb, který se může provést prsty, palci, rukama či předloktím.

Položte ruce, prsty, palce či předloktí na hlavu, šíji, ramena nebo horní část zad ošetřovaného a jedním tahem jemně ošetřovaného hladte. Směr hlazení najdete v příslušných instrukcích dále. Hlazení se často provádí v jednom místě několikrát, ale při závěrečných dotecích se může provést nad ošetřovaným jako „uhlazení energie“.

**KROUŽENÍ**

ledná se o krouživé pohyby prováděné prsty, palci, celou rukou či loktem. Pomáhají uvolnit svaly a tkáně.

Položte prsty, palec, celé ruce či lokty na hlavu ošetřovaného nebo na ramena, šíji či horní část zad a provádějte jemné krouživé pohyby.

(01) **Prsty** Tento pohyb se může provádět dvěma nebo více prsty. Držte prsty asi 1 cm od sebe a natažené. Chvilí jimi

kružte v jednom místě a přiláče středním tlakem.

(02) **Palec** Užijte palec jedné ruky a druhou rukou přidržíte hlavu ošetřovaného. Palcem tlače středním tlakem a kružte zároveň několik momentů v jednom místě na hlavě.

(03) **Ruka** Toto je jemnější technika. Položte celou ruku na hlavu ošetřovaného, udržujte kontakt od spodní hrany dlaně až prstům a na

chvilí přeneste celou váhu do kroužení v jednom místě.

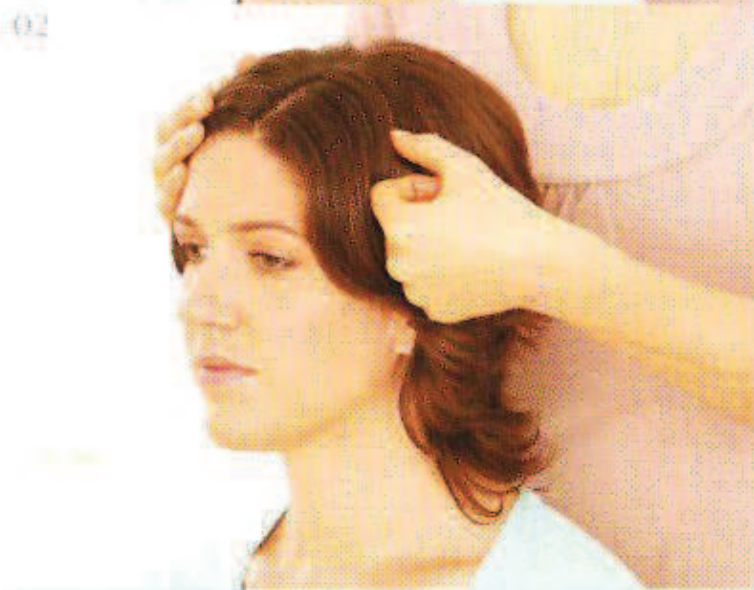
(04) **Lokty** Toto je velmi mocná technika: čím je ostřejší úhel vašeho lokte, tím je silnější masážní pohyb. Položte lokty na horní část zad a chvíli jimi kružte v jednom místě. Neužívejte tuto techniku na hlavě či obličej.

TĚAK

Toto je statická technika, na kterou můžete užít prsty, palec, celou ruku, lokty nebo předloktí. Vytvářený tlak může být silnější v místech jako jsou ramena, horní část zad a mnohem méně v oblasti obličej a hlavy. Statický tlak je velmi užitečná technika pro zbuzující svaly, relaxaci a k ovládnutí napětí. Také pomáhá k plynulemu toku energie v těle, zvláště když ji kondenzujete v virtuálních či jako nástr. 43

(01) **Prsty** Položte dva nebo více prstů na hlavu ošetřovaného a pomalu se celou váhou těla do prstů opírejte. Posuňte je do pěti až deseti centimetrů pryč, přesuňte je do dalšího místa a opírejte.

(02) **Palec** Stručte užít jednoho či oba palce. Půsíte palce jedny do druhé přiláče a pomalu do nich vtlačte a tím zvládnutí celého těla. posuňte do pěti až deseti centimetrů pryč a opírejte. Přesuňte je do dalšího místa a opírejte.



113) Ruce Rukama můžeme zvláště u starších lidí, užívat jemný přitlak. Pěsťujte ruce na přeslušnou vláskat, ujistěte se, že tlak prochází vašimi prsty, opřete se jemně a pomalu do rukou; držte na pět doba a pak ruce uvolněte. Můžete také provést pulzující hmat, při kterém uice stlačujete a povolujete.

114) Lokty Tlak lokty se většinou užívá na ramennou a v horní části zad. Položte lokty na ošticového, opřete se do nich a pomalu počítejte do deseti. Uvolněte. Čím více ohnete lokty, tím silnější bude tlak.

115) Předloktí Tlak předloktím se většinou užívá na ramennou a nadloktí. Položte předloktí na ramena ošticového a pak do nich přeneste svoji váhu, počítejte do deseti. Přijďte na nadloktí, tlačte dovnitř, opět počítejte do deseti.



SHIPANÍ

U *shipaním* mělo by se jednat o spíše sevětení, nikoli doslovně šití. Cílem je k odstranění odložených látek z kůže a pus je přesunutí do krevního řečiště, odkud pak mohou být oběhovým a lymfatickým systémem vyloučeny.

Technika *shipaním* komprese se provádí kůže mezi prsty a palci.



DRBÁNÍ

Tato technika stimuluje oběh na povrchu kůže, pomáhá odstranit staré buňky kůže z lebky a podporuje tok živin do vlasů.

Uvolněte prsty tak, že jsou v jakém lomu, a pak malými pohyby jemně drbte hlavu ošticového směrem přesně abyste masírovali všechny skvrny a poraněnou pokožku. Pokožka má být červená, když se s uvolňováním skvrny, či nepříjemné začne





TAHÁNÍ ZA VLASY
Tato technika posiluje vlasy, a stimuluje jejich přích. Živá ke kořínkům, zesiluje má ošetřovaný krátké vlasy, různé kroužky (viz str. 22) bude mít pochůbný stimulační a uvolňovací efekt.

01) Věřte, vzrušenými prsty do vlasů ošetráte svého, blízko kořínků. Stiskáte prsty, vlasy děje pevné, rábneje více vět, až do konceků vlasů. Takto provedeš, pohyb bude intný a pbnudě.

02) Jiný způsob je, že všechny prsty a tábne za ně jako v pínobšém případě. Tady je to hapent pevnější a tak může být silnější, takže děje pozor, zda má ošetrovaný dobrý pocit. Pokud cítí bolest, musíte přestat.



TAHÁNÍ
Tato technika je pradávný poklepaní. Užívá se na větší hrany rukou; sekání silně ovlivňuje hluboké obožené tkáně; používá se u malých dětí a nemocných lidí.

01) Tato technika máte rukou a prsty. Sekání užívejte na ramennou a horní část zad; sekání může být také užívat na hlavě, ale s mnohem menší intenzitou.



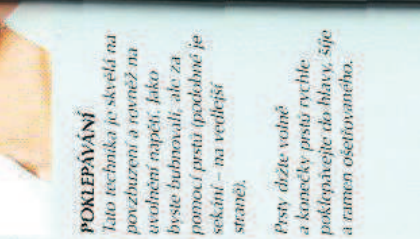
MÍŽENÍ PACEM
Tato technika je velmi jednoduchá. Užívá se na hluboké tkáně; používá se na větší hrany rukou; používá se u malých dětí a nemocných lidí.

02) Tato technika je velmi jednoduchá. Užívá se na hluboké tkáně; používá se na větší hrany rukou; používá se u malých dětí a nemocných lidí.



POKLEPÁVÁNÍ
Tato technika je skvělá na povzbuzení a rovněž na uvolnění napětí. Jako byste bubnovali, ale za pomocí prstů (podobné je sekání – na vedlejší straně).

Prsty dříve volně a konečky prstů rychle poklepejte do hlavy, šíje a ramen ošetřovaného.





TAŽENÍ SÍJE

Toto je známý způsob, jak uvolnit svalové napětí síje a ramen po jízdě autem nebo po strávení těžkých hodin za počítačem. Než začnete, ujistěte se, že osvětlování není nějaké porušení, abyste tento stav protažení ještě nezhoršili. **Neužívejte u malých dětí pod pět let a u starých a nemocných lidí.**

(11) Když osvětlování sedí, položte levou ruku na čelo a druhou dozadu na hlavu. Zadržte na hlavu čtyřlístek a dolať směrem k brolníku.

(12) Vlevoj pomalu protlačte hlavu do strany až do její krajiny, pochodně polohy. Držte a počítejte do deseti.



(13) Hlavu překláňte na druhou stranu, opět do její krajiny a pochodně polohy. Možná si trochu budete muset přizpůsobit držení hlavy; držte ji a počítejte do deseti.

(14) K dalšímu protažení hlavy posuňte levou ruku na rameno. Počítejte do deseti a držte protažení. Čekávejte totiž na druhou. Tento pohyb musí být prováděn velmi pomalu, abyste mohli vycílit, zdali narazíte na nějaký odpor. Pokud je síje

osvětlovacího obzvláště ztuhlá, protlačte ji do pochodně polohy a jemně kvyčte hlavu, aby došlo k uvolnění napětí svalů a zvláště protažení. Po několika dalších osvětlení h možná zjistíte, že se síje dostatečně zrelaxovala a uvolnila.



TLAČENÍ

Tento pohyb se většinou provádí spodní hranou dlaně, ale na malých plochách je ho možno provádět prsty. Je to pohyb, který uvolňuje hloubkově, působí do kořenu napětí svalových tkání. Technika tlačení je velmi dobrá na uvolnění toxinů ze svalů a dalších tkání.

(01) Užijte odporu těla ošetřovaného, opřete se celou vahou do své ruky a pak pomalu sklouzněte po rameni.

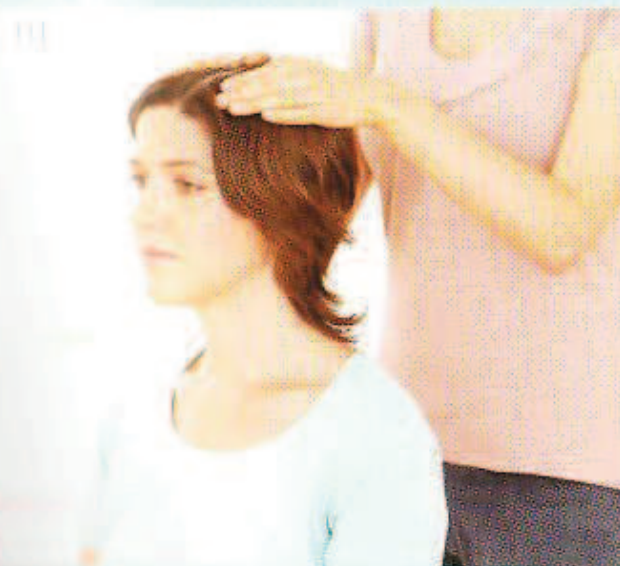
(02) Pokud pracujete na hlavě, jednou rukou obejměte čelo a druhou tlačte zezadu.



MAČKÁNÍ

Tato technika je podobná „stipání“ (viz str. 25), jenže pokrývá větší oblast a hmat může být silnější, protože nemůže dojít k usklínutí nervu; je dobrá k odstranění toxinů z kůže a svalů.

Položte ruce na oblast, na níž chcete pracovat (většinou ramena nebo nadloktí). Pevně uchopte svaly a zmáčkněte prsty do dlaně.



KLOUZÁNÍ

Tento pohyb napomůže vřeknutí krve a lymfy a uvolnění svalstva. Je také velmi vhodné spočívat jednou na boku s dlaní, aby odlehčení bylo plynulé a uvolnění. Pohyb může být plovákový (dlaněmi, předloktí nebo předloktím).

Přizpůsobte rukama (pěstini nebo předloktím) po celou dobu tlak. Užívejte tlak.

(01) **Ruce** Položte ruce na ošetřovaného a klouzejte jimi po určené oblasti.

(02) **Pěstí** Položte pěsti na ošetřovaná místa a při jejich klouzání užijte silného tlaku.

(03) **Předloktí** Položte předloktí na místo, které chcete ošetřovat. Pokud tlak nesevřete v pěst, tlak v místě bude mírný; s dlaní zatlačou bude tlak silný.



**ROLLING
HRNUTÍ**

S touto technikou můžete rychle pracovat na velké oblasti, aby se zbavila napětí. U těch, kteří jsou nováčky v technice masáží, dovede vzbudit sebedůvěru při práci s tělem.

Spodní bránu dlaně užíjte k silnému tlaku směrem nahoru až do konečků prstů. Je-li třeba, opakujte.

**MAČKÁNÍ A TAHÁNÍ**

Tato je hluboký a oživující pohyb který uvolňuje hluboké svaly umístěné se svalových tkáních. Můžete užívat jednu nebo obě ruce.

Právou rukou zmáčkněte sval záhy v přední části trupu. „Mačkání“ (viz str. 40) a pomalu ho táhněte ven. Levá ruka pohybuje svaly směrem k záhybu a pak je uvolní. Právou uvolníte obě ruce, pravou znovu znovu a pomalu ho táhněte znovu do ramena (viz str. 130). Uvolníte sval znovu. Uvolníte při náhonu a pak uvolníte.

**ZVEDNUTÍ
A UVOLNĚNÍ RAMEN**

Touto technikou rychle uvolníte horní část zad a ramena. **Neužívejte u malých dětí pod pět let a u starých a nemocných lidí.**

Stoupněte si za ošetřovaného, ruce položte pod jeho lokty. Pevně je uchopte, zvedněte nahoru a pak je pusťte. Ramena klesnou a uvolní se.

011

**TŘENÍ**

Jedná se o rychlý třecí pohyb, který se dá provést otevřenou rukou či pěstí. Je velmi užitečný pro zahřátí svalů a uvolnění napětí.

(01) Otevřenou rukou

Opřete se o partnera jednou rukou a druhou položte na stranu, na které budete pracovat buď kruživým rychlým třecím pohybem, nebo pohybem tam a zpět.

(02) Pěstí Opřete se o ošetřovaného jednou rukou a druhou rukou, pěstí rychle a kruživě třete příslušnou plochu.

012

**HNĚTENÍ**

Průběh je velmi hluboká masážní technika, která využívá tlakostředivý i rychlý pohybový vzruch. Je vhodná pro uvolnění svalů a jejich zahřátí. Používá se v horší a střední části a címení. Uvolňuje hluboké svaly.

zrovna tak jako hnětete těsto, a to od spodu dlaní k prstům. Tato relaxační technika masíruje tkáň silně a hluboce.

Dechové techniky

Denní dechová cvičení pomohou udržet vaše tělo, mysl a ducha v souladu a v dobré kondici. Zvýší vaši kapacitu plic, zlepší fyzickou výdrž, zlepší stav vaší pokožky, vlasů, nehtů, dají vám více energie, zlepší soustředěnost a stimulují duševní pochody. Vědomé dýchání může také snížit hladinu bolesti, když je to třeba, a pomoci zbavit tělo toxinů.

CYKLIČKÉ DÝCHÁNÍ

Toto dechové cvičení vyrovnává hlavní čakry v těle. Můžete ho užít k synchronizaci svého dechu a dechu ošetřovaného, což vyladí vaše energie. "Otvory" čaker jsou na přední části těla, jejich "kořeny" na zádech. Při nádechu si představíte, že se dech pohybuje dolů po přední části těla a při výdechu se dech pohybuje nahoru po zadní části těla.

Pracujete-li s ošetřovaným (s partnerem), stoupněte si při harmonizaci dechu naproti sobě nebo za sebe. Po celou dobu nadechněte nosem a vydechněte ústy.

Zavřete oči a představte si, že k vám, do transpersonálního bodu (1 m nad hlavou), přichází kosmické světlo. Obráťte špičku jazyka za horní zuby. To uzavře okruh, který vám dodá energii.

Nadechněte se – naplňte tento bod světlem.

Vydechněte – nechte světlo projít korunou (akoou ma temeni hlavy).

Nadechněte se – prociťte, jak jasné bílé světlo naplňuje tuto čakru.

Vydechněte – nechte světlo projít do čakry „třetího oka“.

Nadechněte se – prociťte, jak tato čakra žhne světlem barvy indigo.

Vydechněte – nechte světlo projít do krční čakry.

Nadechněte se – prociťte v této čáře jemné usměvavé světlo.

Vydechněte – posuňte světlo do seděcí čakry. V tomto místě, mezi krční a srděční čakrou, si můžete představit něžnou tykysovou barvu. Ještě jednou si toto místo prociťte, abyste potvrdili přítomnost tohoto světla, a pokračujte dále.

Nadechněte se – představte si jemné zelené světlo naplňující srděční čakru.

Vydechněte – posuňte světlo dolů, do čakry plexu solaris.

Nadechněte se – prociťte v této čáře energetizující žluté světlo.

Nadechněte se – naplňte tento bod světlem.

Vydechněte – nechte světlo projít korunou (akoou ma temeni hlavy).

Nadechněte se – prociťte, jak se tato čakra naplňuje oranžovým světlem, které uzemňuje vaši energii do středu těla, do vašeho systému čaker.

Vydechněte – nechte světlo klesnout do kořenové čakry.

Nadechněte se – prociťte, jak se tato čakra naplňuje červeným, ohnivým světlem. Ještě několikrát se v tomto místě zastavte a podpořte tento oheň.

Představte si vulkanickou sílu.

Nadechněte se – představte si, že v této čáře uchovávejte sílu.

Vydechněte – posuňte jedním tahem tuto sílu páteří do korunné čakry.

Nadechněte se – z korunné čakry vedte tuto sílu předem těla ke kořenové čáře.

Vydechněte – a opět vedte tuto sílu páteří nahoru ke korunné čáře.

Tento cyklus opakujte asi na 15 dechů. Otevřete oči a začněte masírovat.

Tento cyklus opakujte asi na 15 dechů. Otevřete oči a začněte masírovat.

Tento cyklus opakujte asi na 15 dechů. Otevřete oči a začněte masírovat.

Tento cyklus opakujte asi na 15 dechů. Otevřete oči a začněte masírovat.

Tento cyklus opakujte asi na 15 dechů. Otevřete oči a začněte masírovat.

DECHOVÝ VODOPÁD

Toto cvičení zprůhledňuje a vyjasňuje energetický systém, pomáhá uzemnit vaše emoce a odstranit všechny negativní myšlenky a pocity, které by mohly proniknout mezi vás a ošetřovaného. Pokud se ošetřujete sami, toto cvičení také napomůže k neutralizaci veškeré negativity, která se ve vás nastřádala během dne. Můžete ho užít kdykoli se pocítíte stresovaní, rozčilení, strachovaní, unavení, zkrátka při jakékoli negativitě. Zvedne vám to energetickou hladinu a osvěží mysl.

Představte si, že stojíte pod stříbřitým vodopádem.

Nadechněte se a nechte se omývat tímto vodopádem.

S výdechem nechte odejít veškeré napětí, únavu a negativní pocity do země.

Tento cyklus opakujte do té doby, než budete mít pocit jasné mysli a osvěžení.



SPOJENÍ A PŘEDÁNÍ OŠETŘENÍ

Spojení s ošetřovaným je velmi důležitá součást léčebné masáže. Abyste to mohli provést, musíte se nejprve s ošetřovaným společně uklidnit.

Položte ruce na ošetřovaného, pomalu a plynule dýchajte a představujte si, že vás obklopuje léčivé světlo. Toto světlo může být bílé, růžové, světle žluté, modré či fialkové. Světlo nyní nikam nesměřujte, jen v této fázi umiňte jeho uklidňovací a léčebné vlastnosti. Pak proveďte jednu z dechových technik popsaných na straně 36–37.

Dechová cvičení vám pomohou spojit léčivé energie vesmíru s vašimi energiemi. Abyste pak mohli tyto energie předat, budete muset být otevření a vědomí si svého záměru. Nablížejte na sebe jako na vedení, kterým proudí léčebné světlo z vesmíru přes vrchol hlavy do hara (oblast pod pupíkem), pak zpět kolem tamen a prostřednictvím rukou k ošetřovanému.

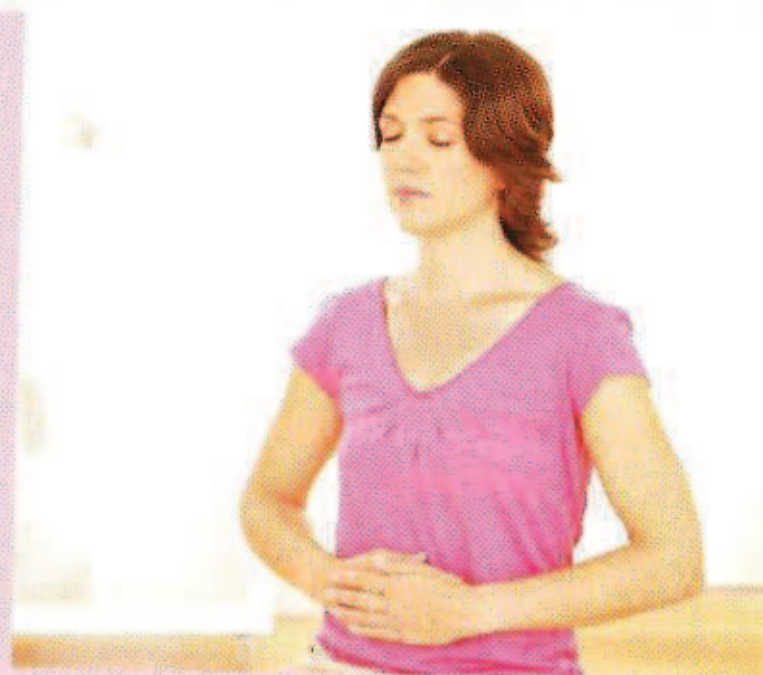


SPOJENÍ S VNITŘNÍM „JA“ S OŠETŘOVANÝM – VYSTŘEDĚNÍ

Atvzte z každé masáže hlavy získali co nejvíce, ať už je to sobě samým, nebo ošetřovanému, budete se muset, než začnete, dostat do svého středu a napojit se na vesmírné energie. Tak se dostanete do mocného léčebného procesu.

Žáde je vesmírodůchý návod, jak provést takové spojení. Stáhněte nosní hrušky norem, vydechujte ústí. Chvíli dýchajte pomalu a hluboce – při nádechu přivedte do loží, při vydechu do osmi. Zároveň si představte, že velký kotouč energie z vesmíru prochází v souru ošetřovaným a pak opět obklopí k osmi.

Vám se sebou vedte
hlavu, nos, středem
v hara před pupíkem,
hrušky hrušky se
středem se vesmírnou
energií, vedte a přivedte až
do hara
Vedte hrušky – vydechujte
energií chodit do osmi. Žemí
do tamen.



Pokračujte v tomto cyklu na osm až deset dechů, až se začnete cítit jako součást velkého nebeského kola. Během masáže si pokuste podržet onu představu.

S ošetřovaným Stoupněte si za ošetřovaného a položte mu ruce na tamen.

Nadechněte se – stáhněte si energii, vedte ji tělem a do hara.

Vydechněte – táhněte energii tělem nahoru, do rukou, paží a na ošetřovaného. Pak si představte, že tento proud prochází ošetřovaným do země a zpět k nebi, že se vytváří velké energetické kolo.

Pokračujte v tomto cyklu na osm až deset dechů a představujte si, že obě energie, ta vaše i ošetřovaného, je jedna energie v jednom vesmíru.

VIZUALIZACE A ZÁMĚR

Vizualizační techniky umějí pomoci zaměřit léčivou energii, jakož i zharmonizovat emoce. Každá masáž může být účinnější, když zkombinujete fyzické pohyby se zacílenou vizualizací (živou představou) účinku masáže na tkáň pod povrchem kůže. Když si například představíte, že se svaly uvolňují, relaxují a zbavují se toxinů – skutečně to pak funguje. Mnohokrát jsem ošetřovala lidi, kteří mi

říkali, že najednou pocítili velkou změnu hluboko uloženého napětí nebo ustoupení bolesti, i když můj dotek byl velmi lehký.

Velmi důležitou součástí při léčebném postupu je váš záměr. V zásadě je záměr vědomá kombinace pozitivního mentálního přístupu a vizualizace. I když pracujete sami na sobě, měli byste pracovat s dobře zacíleným záměrem. Vaš energetický systém pracuje jako kterýkoli sval: chcete pohnout rukou a ona se

pohne – nemusíte vykonávat nějaké úsilí; prostě to provedete. To samé je to se záměrem během masáže: přejte ošetřovanému dobré zdraví a blaho – a bude ho mít. Je to tak jednoduché. Přejete-li si, abyste měli lesklé a husté vlasy nebo aby ramena byla uvolněná a pevná, představte si to a následná léčivá energie v kombinaci s masáží vytvoří právě tento výsledek.

Příklad Vaš partner má velkou bolest hlavy.

Stoupněte si za ošetřovaného a proveďte napojení viz str. 38), tentokrát s rukama na jeho hlavě.

Představte si léčivé bílé světlo z hvězdné oblohy procházející vaší hlavou, tělem až do hara (spodní část lumbu). Vraťte světlo zpět do trupu a přiveďte ho do rukou. Procíťte, jak je světlo protěpilo.

Představte si, že toto světlo posíláte do hlavy ošetřovaného, skrze vlasy do kořínků vlasů, do lebky a do mozku. Představte si, že světlo naplňuje mozek, obličej, uši a šíp.

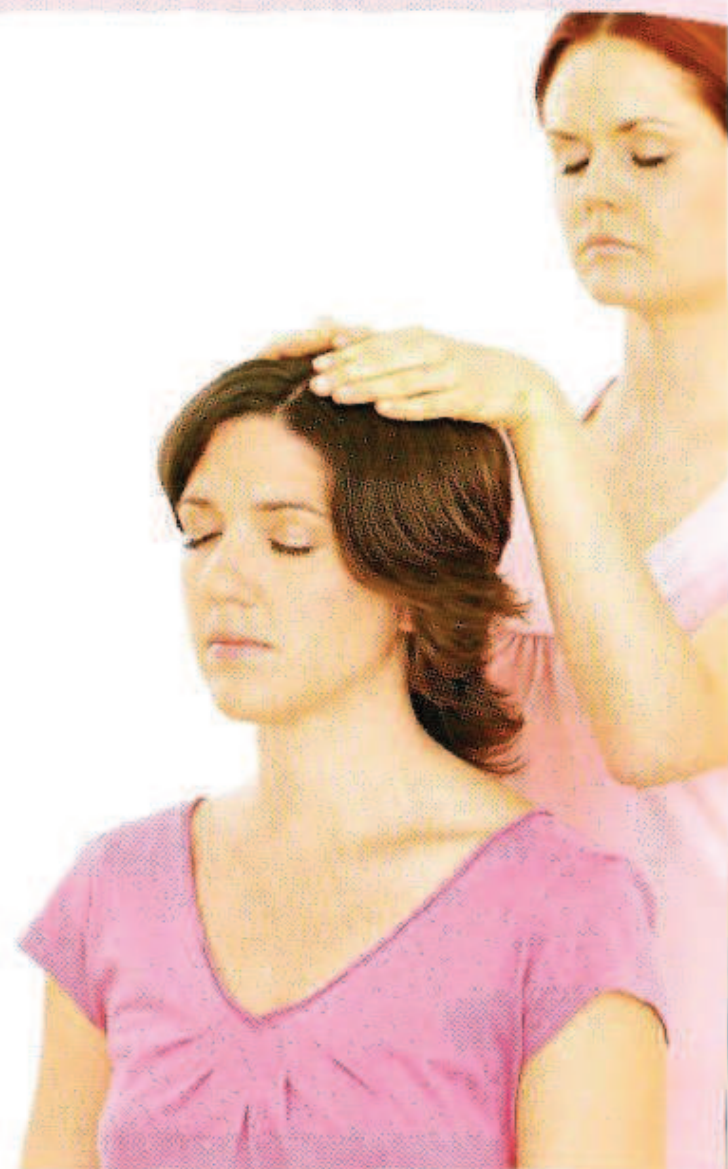
Uvěřte si, jak je světlo stále jasnější a jasnější, dokud vaše ruce předežer "tlačí" světelnou kouli.

Představte si bolest hlavy jako uschlou barvu umírněného světla.

Představte si, že světlo pohybuje postojně sedivě, obličej pohybuje je a přesouvá se světlo.

Uvěřte si, že vaše ruce posílají světelnou kouli do hlavy ošetřovaného a světlo se pohybuje do hlavy.

Kde to fungovat na levé straně těla, i když jsou ruce položeny na levou stranu těla, je to v levé straně přivedl světlo přímo do ramenní oblasti.



Do nového dne

I když máte pod peřinou teplo a mílo, poté, co byly svaly hodiny v nečinnosti a relaxaci, se potřebují pomalu probudit. Toto „probuzení“ svalů pomůže probudit i vaši mysl.

Stačí několik minut protahovacích a dechových cvičení, aby vám uvolnily tělo a rozjasnily mysl. Pokud zkombinujete ještě dech s vizualizací, zjistíte, že se úroveň vaší energie zvýší a mysl bude bystřejší a kreativnější.

Masáž hlavy ve sprše pomáhá očistit a uvolnit odlupující se pokožku, mastnotu, uvolňuje zatuhlost šíje a zlepšuje stav vlasů. Musíte však dát pozor, jelikož se mokré vlasy snadněji poruší než suché, takže masáž (zvláště u kořínků) by měla být jemnější a laskavější, než kdybyste masírovali suché vlasy. Zkuste se masírovat rázněji před vstupem do sprchy.

Uhlazovací masážní pohyb na konci sprchování (viz str. 52) napomůže zharmonizovat energii na povrchu kůže. Mnozí z těch, kdo pracují s energiemi, a léčitelé užívají tohoto pohybu zároveň s bylinkami a aromatickými oleji v hořící aromalampě a vizualizací při ranní očištění, kdy vyrovnávají a stabilizují povrch energie těla a aury. Pokud chcete rozšířit kombinaci hladícího pohybu s čistícími bylinkami, vonnými tyčinkami nebo oleji, stoupněte si do výparů salvěje (nikoli během těhotenství) či kadidla a nechte tělo a auru ovanout omámnými vůněmi a zjitřit okvěncí hladících pohybů.

Ranní protahování

Čím pomaleji se po ránu protahujete, tím lépe. Nejenže probudíte svaly ze spánku způsobem, který jimi neškubá ani je nepřetahuje, ale soustředíte se na ně s maximálním úsilím a vědomím pohybu. Neustále dýchejte pomalu, hluboce a rovnoměrně. Tento hluboký dech vám pomůže snížit krevní tlak a projasnit mysl. Dobré okysličení receptorů zraku a sluchu v mozku také napomůže ostřejšímu vidění a lepšímu slyšení.

01

02



(1) Než vstanete z postele, začnete na polštáři protahovat bradu kam nejdál můžete. Pročítajte si, jak se protahuje a jak

se hlava v týle uvolňuje. Protážení podržte, počítejte do deseti.

(2) Velmi pomalu zvedejte hlavu z polštáře, bradu posuňte k hrudní kosti. Protážení podržte, počítejte do deseti. Uvolněte se.

03

(3) Pomalu „kutálejte“ hlavou nalevo, tvář se směrem polštáře; polohu držte, počítejte do deseti, tvář uvolněte. Vraťte hlavu do středové linie, posléze ji pomalu „kutálejte“ doprava, opět podržte a počítejte do deseti.

(4) Pomalu uvažte a pokrčte až do vypětí nad hlavu, protáhněte se do koncečku prstů. Pak několikrát napněte a uvolněte pěsti. Hladké posuňte ve svalech až ramena až do koncečku prstů. Pak pomalu vraťte ruce k tělu. Odpočiňte se.

(5) Palec saháte do ušního a ušete jako odpočívání na tvorbě ušního drátu oblohu (uši), než vyvstáte do dne. Odpočiňte se.

04



05





(06) Pomalu se vzpříte na předloktí až do sedu; držte tuto polohu s co nejrovnějšími zády. Čím pomaleji to provedete, tím lépe.

(07) Upažením vzpažte jednu ruku nad hlavu, záda máte vzpřímená. Snažte se protáhnout co možná nejvíce. Když dosáhnete svého limitu, držte polohu na deset dob. Pak se pomalu vraťte do vzpřímené pozice a relaxujte. Pohyb opakujte na druhou stranu. Relaxujte.

(08) Předpažte a pomalu se předklánějte se špičkám nohou. S každým výdechem se ještě více uvolněte a nechte tělo klesat jeho vlastní vahou. V krajní poloze počítejte do deseti. Pak se uvolněte.



(09) Posadte se s rovnou páteří a ohněte jednu nohu tak, že se poha dotýká druhé nohy u kolene. Pomalu se předkloňte k natažené noze a držte pozici na deset dob. Odpočíte si. Opakujte cvik na druhou stranu; pak odpočívajte.

(10) Posadte se s rovnou páteří, zakružte chodidly desetkrát po a proti směru hodinových ručiček. Zakończte vrtěním palců u nohou.

Masáže při vstávání

Tato část masáže je pokračováním pomalého probouzení. Po hodinách relativního nehybného stavu tělo a mozek pracují ještě pomalu. Tato masážní rutina vám pomůže rychle vstát a dostat se rychle a účinně „do života“.



MAČKÁNÍ

Tento postup vám pomůže uvolnit po ránu odpadní látky nebo toxiny ze svalů v pažích, z ramen a šíje.

(1) Začněte promáčkáváním nadloktí; pevně uchopte sval a snažte se ho odtáhnout od kostí. Postupujte s masáží na šířku ruky až nad loket a pak zpět až pod rameno. Pak ještě několikrát opakujte masážní pohyb.

(2) Na ramenu pracujte stejným způsobem až k jedné straně na šíji. Masáž opakujte na druhé paži, ramenou a šíji.

(3) Nakonec uchopte měkkou část šíje a odtáhněte sval od kostí.



KÝVÁNÍ

Tento jednoduchý pohyb uvolní jakékoli zatuhlosti svalů šíje. Je to také dobrá technika, kterou je možné užít kdykoli během dne, když sedíte dlouho v jedné pozici.

Položte ruce po obou stranách čelistí a nějakou dobu kývejte hlavou ze strany na stranu, aby se krk uvolnil.



TAHÁNÍ ZA VLASY

Tato silná technika zvýší přívle zvaná do kořínků vlasů, položky hlavy a myslí, dokonce do mozku. Pokud máte velmi krátké vlasy, na stránce 26 nahradíte alternativní pohyb.

(1) Vjedte si oběma rukama do vlasů od čela, blízko kořínků. Uchopte je a tahejte nějakou dobu ze strany na stranu. Učinite tak po celé hlavě.

(2) „Pročesávejte“ vlasy prsty po celé hlavě. Uchopte je pevně mezi prsty a táhněte ven. Opět, provádějte to po celé hlavě.

NÁDECHOVÁNÍ JASNÉHO SVĚTLA

Tento cvičení je velmi jednoduché. Vyčle zvyčajte širokým kyvadla v těle a mysli; pomáhá tak „vstříknout“ novou energii do těla a myslí. Uvolní každou buňku, aby se naplnila s a ka dně.

Učinite to s nádechem a vydechováním. Po celou dobu budete bujet novou energií a budete stále více a více relaxovat.

stavte si, že stojíte ve sloupci jasného světla.

Vydechněte – představte si, že se vaše mysl a tělo rozšiřuje, dokud nebudete alespoň 3 metry širocí.

Nadechněte se – procítte světlo ve svém těle.

Vydechněte – procítte to, že světlo ve vás je jasnější a jasnější.

Pokračujte v tomto dýchacím cyklu asi na 20 dechů – při nádechu naplňte tělo světlem a při vydechu, zjasňujte světlo stále víc. Pak relaxujte.



Sprchování

Když se sprchujete, představte si, že voda protéká také skrze vás, nejenom po vás, a že odnáší všechnu vaši ospalost. Tekoucí voda uzemňuje *statickou energii* a *očisťuje vaše energetické dráhy*. Prociťte, že rozjasňuje celou vaši bytost, že vás otevírá tvořivosti, která je všude kolem.



ŠAMPONOVÁNÍ

Při šamponování hlavy si ji *dobře promasírujte* všemi směry a pohyby *postů*. Promasírujte také každý kousek hlavy a šíje.

Připomente si, že mokré vlasy se *snadněji poruší* než vlasy suché, takže by masáž měla být jemná.



DRBÁNÍ

Tato technika pomůže odstranit všechny mrtvé buňky na lebce a stimuluje *přívod živin* do povrchu pokožky.

(1) Mějte prsty mírně ohnuté a u sebe. Začněte tam, kde bývá *pěšinka* uprostřed hlavy; drbejte nehty sem a tam; dbejte pozor na *seškrábnutí* nějakého poranění.

(2) Posuňte ruce asi o 2 cm od sebe; pokračujte v drbání. Postupujte takto po celé hlavě.

TRÉNÍ KLOUBY

Těmito mocnými pohyby se zbavíme *hluboko uloženého napětí a stresu*.

(1) Držte ruku v *pevné pěstě*. Začněte *trít klouby* druhou paží od ruky, postupujte přes předloktí až k *loketnímu*. Totéž opakujte na *druhé paži*.

(2) *Dobře* třepte ramena a šíji *ubírajím* rychlým pohybem.

(3) *At* dáváte k hlavě, můžete *užít* obě pěsti *napeshkou*. Třete rychle, ale *lehce*.





TŘENÍ DLANÍ
Odstraňte přebytečnou kůru z povrchu kůže a zvýšte výměnu živin a odpadních látek ze svalů. Za použítí lehké tlakové techniky.

(1) Dlaně rychle třete pevně pože z obou stran.

(2) Třete ramena a šíji pevně a rychleji pohybem.

(3) Oběma rukama třete hlavu a mírně přitlačte. Opakujte postup na druhé straně.



HLAZENÍ
Tato technika je možná provádět nasucho i pod sprchou.

(1) Oběma rukama začněte na temeni hlavy a jemně a rychle hladíme hlavu na každé straně.

(2) Dále ubíráme zadní část hlavy.

(3) Pohlaďte si jemně obličej.

(4) Pravou rukou si dosáhnete na šíji; odhad si prohláďte celou levou paži až do konečků prstů a opakujte na druhé straně.

(5) Projděte ke krku a obklesí hrudníku. Pohlaďte dále celé tělo odširoka až dolů k chodidlům.

(6) Projděte k zádkám. Na hlazení užijte hříbeto dlaní (takto můžete dosáhnout po zádech výše) a pohlaďte se po celém těle až k chodidlům.



VYTŘEPÁVÁNÍ
Tato posilující účinnost vás definitivně uzdraví do tmy, když je před vámi.

Vytřete ze sprchy a neč oschnete, vyklepnete si ruce. Provádějte toto vytřepávání i pažerám, hlavou a celým tělem do té chvíle, než budete cítit, že je vaše kůže a energie dobře rozprouděna.

KAPITOLA TŘETÍ

Na cestách

Ať už dojíždíte do práce, či jste na úmorných pracovních cestách, v každém případě se s tím poji stísněné podmínky pro tělo, vydýchaný vzduch, únavná cesta a někdy i únavní spolucestující!

Pouhá masáž hlavy může ulevit od nepohodlí, zlepšit bdělost, nastolit klidnou trpělivost, soustředění a pomůže tím zajistit bezpečnější a příjemnější cestu.

Během dlouhé cesty můžete být velmi zatuhlí a unavení. Ve vlacích a letadlech se projděte a v nějakém klidném prostoru se rozhýbejte. Pokud jedete autem, zastavte, projděte se a zhluboka dýchejte, abyste uvolnili napětí. Rutinní cvičení v této kapitole vám pomůže uvolnit napětí ve svalech, zrelaxovat záda, ramena, šíji, lebku a uvolnit unavené oči. Cvičení mohou trvat jen pár minut, ale uvolní každou zatuhlost v těle, osvěží mysl a uklidní emoce.

Jednoduché dechové cvičení přispěje k rozvolnění napětí ve stresových situacích, jako je rušný provoz nebo zpoždění veřejných dopravních prostředků. Také poslouží k okysličení mozku, což je velmi potřeba, abyste zbytečně nezmatkovali. Pokud jste v těchto technikách zbláhli, předejdete tak rozptýlení či ztrátě pozornosti.

ZKLIDNĚNÍ DECHU

Toto uklidňující dechové a vizualizační cvičení uvolňuje napětí a urovnává myšlenky. Je velmi užitečné v každé napjaté situaci, ve které se můžete nalézt během dne, včetně situací, kdy se nacházíte v obtížných vztazích. Představte si kolem sebe bublinu a problém či problematického člověka za její stěnou; budete moci na věci nahlížet s chladnou hlavou, objektivně a kreativně. Představte si, že všechno vaše napětí odchází bublinou pryč a uvnitř je jen přívětivé prostředí. Už se nebudete stresovat žádnými vnějšími podněty. Prožijte si svůj den.

Představte si kolem sebe velikánskou bublinu. Vy sami naplníte bublinu jemným, klidným pocitem blaha, což vám umožní se odpojit od jakékoli vznětlivé situace, se kterou se můžete setkat i během cestování. Po celou dobu nadechněte nosem a vydechujte ústy.

Nadechněte se – nasajte jemné modré světlo do

oblasti hřada (spodní část) břicha). Prociťte, jak se břicho tímto světlem naplňuje.

Vydechujte – a vytlačte toto světlo do trupu, myslí a do bubliny.

Pokračujte v cyklu tohoto dýchání; pomalu

naplňujete své tělo, mysl a bublinu jemným, uklidňujícím modrým světlem intenzitu světla.

Při nádechu prohlubte napětí a mizí za stěnou bubliny.

**Cvičení šíje a ramen**

Následující cvičení přinese okamžitou úlevu napětí ve svalech šíje a ramen; kromě toho i jiné výhody včetně uvolnění pokožky hlavy, tlaku v hlavě a očích.

01



02

**UVOLENÍ RAMEN
A ŠÍJE**

Toto cvičení vám přinese okamžitou úlevu napětí v šíji a ramen. Uvolní vaše svaly a zmírní bolesti hlavy.

Prohlubte napětí a tělo, mysl a do bubliny intenzitu světla.

Při výdechu sledujte, jak z vás odchází veškeré napětí a mizí za stěnou bubliny.

(1) Zakružte v úpažení pažemi na obě strany.

(2) Abyste uvolnili svaly zad a ramen, zvedněte ramena rychle až k uším asi 4–5x a nechte je tvrdě spadnout.

03



(03) S nádechem – vytrčte paže se zařatou pěstí vpřed.

(04) S výdechem – paže pětáhněte, lokty jsou co možná nejvíce pokřčené vzad.
Provádějte tento pohyb poměrně rychle 4–5x.

04



(05) Propleťte před tělem prsty. Propněte paže a vzpažte co možná nejvýše. V pozici vydržte na deset dob, pak si odpočítejte. Cvik opakujte ještě třikrát.

05



06



(06) Předpažte s dlaněmi dolu. Obloukem úpažie se tělo vy možná nejdále; paže i dlaně na deset dob. Vraťte paže před tělo. Cvik opakujte třikrát.

(07) Propleťte prsty za zády. Protáhněte paže co možná nejvýše. V pozici vydržte na deset dob, pak paže uvolněte. Cvik opakujte třikrát.

07



01



02



03

**UVOLNĚNÍ ŠÍJE**

Toto protažení uvolní tenzi v šíji a pomůže proti únavě očí a obličejových svalů. Technika mačkání napomůže osvěžit svaly a zvýšit oběh krve a živin v těle, zvláště pak v mozku.

(1) Držte hlavu oběma rukama a pomalu ji nechte spadnout až k rameni. Polohu držte na

deset doh. Hlavu nechte obloukem klesnout k hrudní kosti a pokračujte k druhému rameni; tam ji opět držte na deset doh.

(2) Narovnejte hlavu a převracejte ji z ruky do ruky. Pokud máte krk opravdu uvolněný, měl by to být lehký pohyb. **Hlavu nepřehazujte, pokud cítíte jakýkoliv odpor nebo ostrou bolest.**

(3) Pokud máte krk ztuhlý a hlava se vám převrací ze strany na stranu nepohodlně, můžete ho uvolnit tak, že jednu ruku dáte pod bradu a snažte se hlavou otáčet co možná nejdále na stranu ruky. Zkuste hlavou pohnout do krajní polohy

04



05



06



07



(4) Položte obě ruce na hlavu, vložte je na spánky, propíchejte prsty a zatlačte do hlavy a sinového nádobí. tlak by měl být dostatečně silný. Držte toto mačkání asi na deset doh. Pevněte se toto mačkání a sklonejte hlavu co nejvíce a až nad ní vaše ruce spíjí asi o tři až čtyři centimetry a tlak opakujte.

(5) Postupujte v tomto promačkávání hlavy, až se dostanete do týla.

(6) Jednou rukou začněte pracovat na opačném rameni – intenzivně promačkávejte svaly po celé délce ramene a zpět. Masáž opakujte i na druhé straně. **Neužívejte tuto techniku během těhotenství (viz str. 14).**

(7) Masáž provádějte jednou i druhou rukou v týle; nechte proklouznout sval skrz ruku.

Cvičení pro obličej, hlavu a šíji

Tato cvičení uvolňují a osvěžují obličejové svaly a relaxují čelisti, čímž vám pomohou snížit nervové napětí a podrážděnost. *Neužívejte silný tlak na poraněná místa nebo na místa, kde byla provedena operace (jako jsou například drenážní implantáty v dutinách).*



01



02



JEMNÉ CVRINKÁNÍ DO POKOŽKY

Tyto jemné, ostré a rychlé pohyby stimulují tok krve na povrchu pokožky.

Přiložte ruce po obou stranách obličeje a jemnými pohyby konečky prstů „cvrkněte“ do pokožky od spodu nahoru.

POKLEPÁVÁNÍ

Poklepávání je jemnější, zato hlubší technika než ta předcházející; více ovlivňuje a stimuluje obličejové svalstvo.

(1) Položte konečky prstů vertikálně do středu čela.

Poklepávejte od středu čela ke spánkům. Opakujte 3–4x.

(2) Konečky prstů přiložte nad obočí vertikálně. Poklepávejte od středu až ke spánkům. Opakujte 3–4x.

03 04



05



(3) Přiložte konečky prstů k bradě kostem horizontálně linii. Poklepávejte směrem k ústům. Opakujte 3–4x.

(5) Přiložte konečky prstů pod ústa. Jemnými pohyby poklepávejte spodní část čelisti až k uším. Opakujte 3–4x.

(4) Přiložte konečky prstů pod bradu kosti v linii nosu. Poklepávejte v horizontální linii až k uším. Opakujte 3–4x.

(6) Přiložte konečky prstů v horizontální linii na zadní část krku. Jemně krk poklepávejte až do přední části. Opakujte 3–4x.

06



01

02

03

**TLAK**

Tato technika stimuluje oblastí obličeje, následně pomůže uvolnit celou mysl a tělo, napětí v očích, v čelistech a zmenšit problémy s dutinami i s bolestmi hlavy v její přední části.

(1) Položte konečky prstů pod spodní čelist. Nechte váhu hlavy klesnout na prsty a těmi zatlačte směrem nahoru; držte polohu na deset dob.

(2) Položte konečky prstů pod horní čelist. Nechte váhu hlavy spadnout na prsty a těmi zatlačte

směrem nahoru; držte polohu na deset dob.

(3) Položte konečky prstů na linii obočí. Nechte váhu hlavy spadnout na prsty a zatlačte jimi směrem nahoru; polohu držte na deset dob.

04

05



(4) Takto pokračujte v pomalém průtoku i na bradě, jehle až na její vnější okraje; postupujte o 2 cm v každé poloze; zatlačte polohu držte na deset dob.

(5) Položte konečky prstů ve vertikální linii na spánky a postupujte stejným způsobem až do vlasové části hlavy; vždy postupte o 2 cm, stlačte a držte polohu na deset dob.



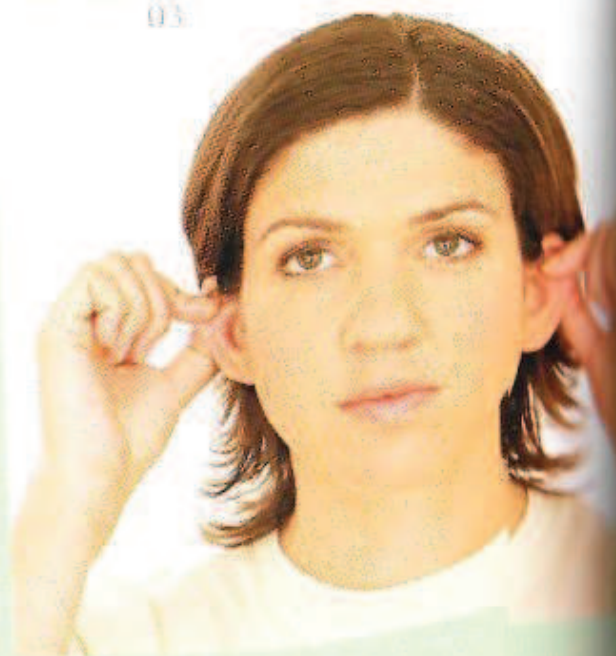
TŘENÍ KLOUBY, PROPLESKNUTÍ A TAHÁNÍ ZA UŠI

Všechny následující příklady vám pomohou revitalizovat a harmonizovat celý váš systém a povzbudit mozek! **Netahajte se za uši, pokud trpíte nějakým jejich poškozením nebo máte infekci.**

(1) Rychlými pohyby protřete hlavu klouby.

(2) Otevřenými dlaněmi propleskněte celý obličej.

(3) Uchopte mezi palec a ukazovák uši v jejich horní části; promačkejte okraj boltců po celé délce.



(4) Až se dostanete k boláckám, několikrát za ně na několik vteřin zatáhněte.

(5) Ktí odlehčíte od hlavy a dte několik vteřin v této poloze.

(6) Položte celé dlaně na uši a několik vteřin rychle masírujte.

