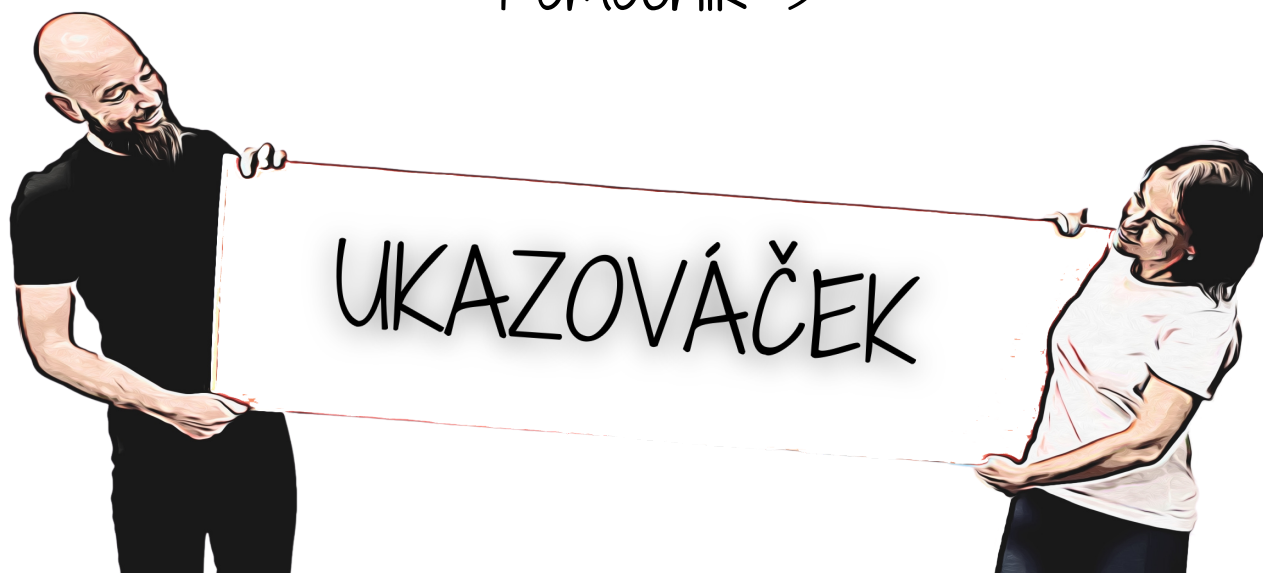


Pomocník 3



Co z toho budete mít

Představte si, že ke mě přijde klientka a má problémy s koleny. Kolena bolí, nemůže pořádně sportovat, na chůzi v kramflecích to taky zrovna není. Protože se na stabilitu svého kolene nemůže vůbec spolehnout. Koleno často natéká a v noci se z něho ozývá nepříjemná bolest, která nenechá člověka spokojeně spát.

A představte si, že jim v rámci rehabilitační péče poradím, aby si chytla ukazováček levé ruky, chvíli si ho podržela a pak si vyměnila strany.

Přijde vám to zvláštní? Proč si máte držet prsty? Čím je to tak dobré?
No, je to jednoduché:

Víte, nebo řekl vám někdy někdo, že držení prstů ovlivňuje vaše myšlení?

Ano, ovlivňuje. A neříkám to jen já, ale i japonští mistři na vědu o lidském těle a další vědní disciplíny. Jednoduše:

- zkuste
- a pochopíte

A určitě dobře víte, že vaše myšlení ovlivňuje váš zdravotní stav. Když myslíte negativně, tak je vaše nálada na tzv. starou bačkoru a vaše fyzická síla jde okamžitě dolů.

Když myslíte třeba na svou lásku, nebo dobrý řízek k obědu, tak je vám hned veseleji a máte více fyzické síly. Je to jednoduchá rovnice:

cíleným a vědomým držením prstů ovlivňujete vaše myšlení = myšlení ovlivní váš zdravotní stav.

Mám tu ještě jeden ukázkový příklad z běžného života na vysvětlenou.

Co uděláte s rukama na zubařském křesle?

Chytíte si ukazováček a držíte si to dokud to mučení neskončí a nepřestane ve vás převládat pocit strachu.

Ten prst chytáte automaticky, když máte pocit strachu.

Jak ho udělat

- pravou rukou si chyťte ukazováček levé ruky
- chvíli ho držte a přitom si klidně dýchejte
- můžete si zavřít i oči
- potom vystřídejte strany
- chyťte si levou rukou ukazováček pravé ruky
- a zase ho chvíli držte
- pokud si zavřete oči, lépe se vám podaří navnímat vaše tělo a to jak reaguje



DotekyPohybu.cz