



BEZPEČNOSTNÍ ENERGETICKÉ ZÁMKY

Bezpečnostní energetické zámky = BEZ

Představují systém energetických drah, bodů a center o velikosti hřbetu ruky, které vám pomůžou proti bolestem a na různé zdravotní potíže. Můžete tím pomoci sobě, nebo druhým.

A proč se jim říká zámky?

Tohle jméno získali díky tomu, že pokud tělo nebo psychiku příliš zatěžíme, tak se uzavírají. Tohle uzavření se okamžitě projeví bolestí, slabostí, nevolností, prostě máte méně energie a není člověku zrovna do skoku.

Pomáhají nám, protože nám ukazují, že v těle není něco v pořádku.

A to, že nás to třeba bolí, nebo nám není nic moc, nás má přimět k zastavení sebe samotného a změnit třeba způsob chování, životní styl, urovnat si emoce, zdravě jíst, udělat si rovnováhu mezi prací a odpočinkem, zajistit tělu kvalitní spánek, dostatečný příjem vody, radost ze života, pravidelný pohyb, atd.

Tahle technika je využívána již po několik staletí v Japonsku a nepotřebujete k tomu nic jiného, než své dlaně.

Doporučuju vám tohle jednoduché přikládání dlaní na tělo zařadit do svého každodenního harmonogramu. Je to naprosto jednoduché a jde to dělat úplně kdekoliv. Klidně třeba cestou MHDěčkem, nebo při sledování TV, atd.

Dlaně přiložte na tělo podle obrázků. Nechte je tam ležet a zkuste vnímat co tzv. na to říká vaše tělo.

Dlaně nechte přiložené tak dlouho, jak vám to bude příjemné. U někoho to může být minuta, u někoho pět minut, u někoho 20 minut, hlavně nezapomeňte vystoupit z tramvaje prosím :-)

Je to dost podobné jako když pijete vodu. Taky vám tělo řekne "to už stačí, jsem naplněno dostatečně vodou" a vy přestanete pít. Tady je to podobné. Tělo vám přesně řekne, kdy můžete ruce dát pryč z daného místa.

Ze začátku doba držení bývá delší, vaše tělo bude chtít víc vaší péče a až to budete opakovat pár týdnů, tak se délka výrazně zkrátí.

Prosím vás, pokud jste k sobě míň vnímaví, s vaším tělem jste dlouho nic nedělali, tak vaše tělo může být vyprahlé jako studna. V ten moment můžete mít potřebu nechat ruce na daném místě klidně dvě hodiny.

Dejte tedy ruce na potřebná místa a nechte je tam ležet po dobu 3 - 20min. Pokud máte čas se víc rozmazlovat, nechte je tam, jak vaše tělo káže.

V každém případě, tak či tak, to funguje.



Fyzické potíže

- bolesti zad (i v těhotenství)
- výhřez meziobratlové ploténky
- bolesti v kříži
- bolavé, oteklé nohy
- osteoporóza
- potíže s dýcháním
- zácpa nebo průjem

Psychické potíže

- stavy vyčerpání
- pochyby
- beznaděj
- smutek
- obavy

Kam přiložit ruce

- na horní okraje kostí kyčelních
(viz obrázek)



Co umí

- podporuje nádech
- uvolňuje z nás zaseté názory
- učí nás stavu svobodné vůle a rozlišovat věci (př. místo toho abychom chtěli člověka měnit, pomůže nám změnit náš úhel pohledu na něj)

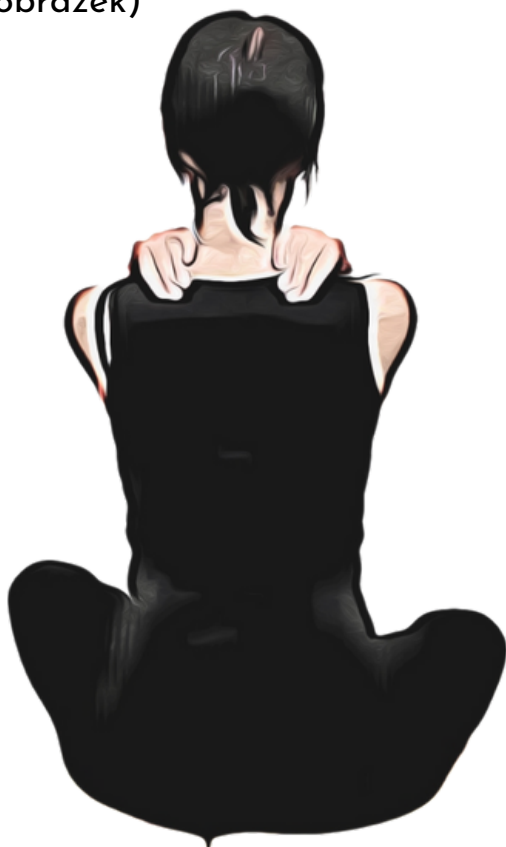


Fyzické potíže

- bolesti šíje a bolesti hlavy
- tenisový loket
- syndrom karpálního tunelu
- třes rukou
- bolesti beder
- vysoký krevní tlak
- potíže se štítnou žlázou
- uvolňuje ramena
- harmonizuje dech

Kam přiložit ruce

- nahoru na ramena,
u kořene krku
(viz.obrázek)



Psychické potíže

- strachy
- negativní myšlení
- životní neklid

Co umí

- harmonizuje nás fyzicky i psychicky
- učí nás rozlišovat, za co všechno ve skutečnosti můžeme a nemusíme být zodpovědní a že se nemusíme starat o vše
- ukazuje nám, jak být spravedlivý sám k sobě i k ostatním





Fyzické potíže

- s chodidly, nohami a třísly
- s kyčlemi
- se zády
- s rameny
- v oblasti pánevního dna

Psychické potíže

- strach
- smutek
- námaha
- nejistota

Co umí

- podporuje radost a smích
- naplňuje srdce nadějí
- přináší nové tvůrčí nápady a náladu
- pomáhá uvolnit psychické napětí
- posiluje orgány pánevního dna
- podporuje hojení zlomenin, pooperační stavy
- regeneruje tělo

Kam přiložit ruce

- uprostřed třísel
(viz.obrázek)





Fyzické potíže

- nadváha a obezita
- s močovým měchýřem
- zadržování tekutin v těle
- oběhové potíže
- nemoci látkové výměny (cukrovka, zvýšený cholesterol...)
- otoky nohou
- spojené s dlouhodobým sezením

Kam přiložit ruce

- posadíte se jednoduše na dlaně (viz.obrázek)



Psychické potíže

- vznětlivost
- psychický neklid
- duševní vyčerpanost

Co umí

- říká nám: "posad' se tzv. na vlastní dlaně, buď ve svém tichu a věř, že v tobě samém je největší pramen tvého štěstí"
- říká nám také: "všechna síla leží ve mně samém"
- dává do pohybu krevní oběh a podporuje látkovou výměnu
- napomáhá každému, kdo dlouho musí sedět, třeba v letadle, autě...



Fyzické potíže

- stažená ramena a horní část zad
- tenisový loket a karpální tunely
- necitlivost a svědění prstů
- pohybová omezení
- plicní onemocnění, astma, zánět průdušek
- problémy s lymfatickými žlázami
- autoimunní onemocnění
- horečka

Kam přiložit ruce

- zezadu na záda, na vnitřní okraj lopatek, ve směru k páteři (viz obrázek)



Psychické potíže

- emocionální stres

Co umí

- učí člověka žít vlastní kreativitou
- učí jak rovnoměrně dávat a brát
- dává nám schopnost uvolnit se ze starých okovů
- pomáhá uvolňovat vlastní zamrzlý úhel pohledu
- posiluje dýchání a imunitu
- jako dobře fungující dveře zajišťují pohyb a prodyšnost





Fyzické potíže

- s koleny, kyčlemi. s šíjí
- Alzheimerova choroba a Parkinsonova choroba
- oběhové problémy

Kam přiložit ruce

- nad loket, na jeho vnější stranu (viz. obrázek)
- pokud má někdo mohutnější hrudník, kratší ruce, tak je lepší to udělat nejdříve na jedné straně a pak na straně druhé
- pokud chcete podpořit otevření hrudníku koše ještě více, pravou rukou si chyťte levý BEZ 10 a levou ruku si položte na vnitřní stranu pravého stehna. Pak už jen vystřídejte strany.

Psychické potíže

- absence radosti
- smutek
- s vyjadřováním emocí

Co umí

- otevírá hrudník
- pomáhá uvolňovat emoce, které jsme neprožili a které zatuhnou v horní části zad





Fyzické potíže

- křeče
- jizvy a strie
- ochrnutí (i po infarktu)
- zhoršená pohyblivost a deformity
- migrény

Kam přiložit ruce

- pod vnější kotníky (viz. obrázek)

Psychické potíže

- strach a nejistota
- zatuhlé postoje

Co umí

- uvolňuje vnitřní i vnější nepohyblivost
- harmonizuje svalový tonus a jizvovou tkáň
- udržuje naši aktivitu v rovnováze
- pomáhá nám prolomit naše stará schémata chování a uvolnit zatuhlé postoje a myšlenky
- harmonizuje strach a nejistotu

