

CESTA k přirozenému DÝCHÁNÍ

krok pátý





Když jste schopni dýchat celým tělem, když si uvědomujete svou polohu těla od hlavy až k patě, tak se propojujete s přirozeným dechem a přirozeným prouděním energie vašeho života.

Každé vaše nadechnutí je naplněno nejen vzduchem, energií, živinami, které potřebujeme k životu, ale také prostorem. Tento prostor, pokud je při dýchání otevřen, tak je tělu umožněno zažít léčivou sílu přirozeného dechu.

Cvičení na vnitřní úsměv pomáhá čistit tělo od škodlivin, negativních emocí a postojů. Pozitivně působí na orgány, tkáně. Posiluje váš imunitní systém, ale také mění způsob, jakým vnímáte sami sebe

Moc zvuku k léčení tělesných orgánů a přeměně negativních emocí na pozitivní spojených s těmito orgány je velice účinné a léčivé cvičení.

Šest léčivých zvuků

ve spojení se speciálními pozicemi a pohyby, které umožňují zvuku proniknout do příslušného orgánu.

Člověk, který dělá pravidelně každý den toto cvičení, není nikdy dlouho nemocný, protože podporuje přirozený dech.



Jak cvičení provádět



- při těchto cvičeních se nadechujte i vydechujte nosem
- během cvičení jazyk nechte jemně přitisknutý k hornímu patru úst
- pokuste se nádech i výdech udělat stejně dlouhé (většinou to nejde hned a chce to trénink)
- pokuste se, aby váš dech byl nenucený, tichý, pozvolný
- najděte si nějaké klidné místo, kde vás nebude nikdo rušit
- ideální doba cvičení je ráno, ale to bývá pro mnohé z vás nereálné, takže si zacvičte kdykoliv během dne (i to je v naprostém pořádku)
- necvičte nikdy po jídle (aspoň hodinu po jídle)
- doporučuji mít na sobě volný oděv (v upnutém oděvu se špatně dýchá i mistrovi)
- necvičte venku pokud je tam velká zima nebo vítr

- pokuste se být při cvičení hraví
- nepřemýšlejte nad výsledky (ty se dostaví jakmile vám dech začne pronikat do více částí těla)
- tyto cviky doporučuji pravidelně provádět po dobu 2 týdnů
- teprve potom si přidejte cviky, které najdete ve třetí příručce (krok třetí)
- je to postupné nabalování znalostí a praktických zkušeností (jako když děláte sněhovou kouli)
- zní to přísně, ale tady stoprocentně platí rčení, že "trpělivost růže přináší"
- pokud to uspěcháte, budou vám chybět pevné základy
- abyste se znovu naučili přirozenému dýchání opakujte cviky

Dýchání celým tělem

Část první



Vnímání vnějšího pohybu dechu

- pohodlně se posaďte (nemusíte do sedu se zkříženýma nohama)
- zavřete si oči (lépe se vám bude cvičit)
- ruce nechte ležet na nohách
- začněte sledovat pohyby spojené s dechem
- při nadechování vnímejte pohyb vzduchu dolů a pohyb bránice
- sledujte, jestli se vám roztahuje břicho
- pokud ne, položte si dlaně na břicho
- při vydechování vnímejte pohyb vzduchu vzhůru a pohyb bránice vzhůru
- sledujte, jestli se vám stahuje (zmenšuje) břicho
- tento cvik provádějte 1 - 3 minuty

Dýchání celým tělem

Část druhá



Vnímání vnitřního pohybu dechu

- stále pohodlně sedíte, ruce máte opřené o nohy
- oči si nechte zavřené
- při nadechování si uvědomte, jak vám proudí energie do hlavy
- při vydechování si uvědomte, jak vám tato energie proudí dolů celým tělem
- tento cvik provádějte 1 - 3 minuty

Dýchání celým tělem

Část třetí



Navazování spojení s hlavou a chodidly

- stále pohodlně sedíte
- ukazovákem jedné ruky si masírujete ledvinový akupunkturní bod zespodu na chodidle (viz obrázek)
- ukazovákem druhé ruky si masírujete bod na temeni hlavy
- oba body si masírujete po dobu 1 minuty současně
- sledujte co dělá vaše temeno a chodidlo

Dýchání celým tělem

Část čtvrtá

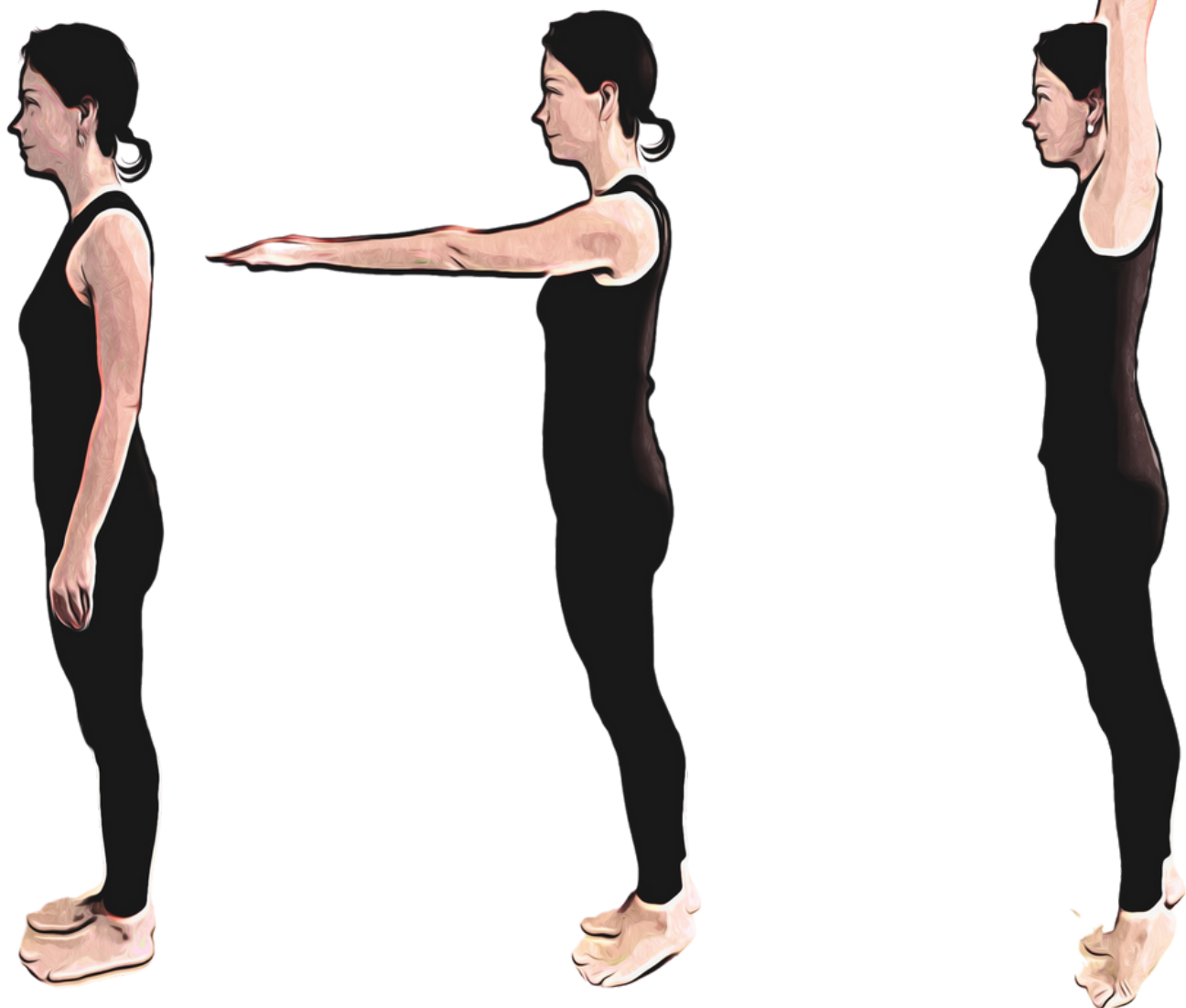


Vnímání dýchání celým tělem

- stále pohodlně sedíte
- ruce máte opřené o nohy
- oči si nechte zavřené
- při nadechování si představte, jak proud vzduchu plyne od chodidel po vrchol hlavy
- při vydechování si představte, jak vzduch plyne od hlavy, přes celé tělo k chodidlům
- sledujte toto proudění
- sledujte, do kterých částí těla vzduch neproniká
- tento cvik provádějte 1 - 3 minuty

Dýchání celým tělem

Část pátá



Další vnímání celým dechem

- postavte se, nohy jsou u sebe, paže jsou podél těla
- při nadechování se postavte na špičky chodidel (pokud se nedokážete postavit na špičky chodidel, tak zůstaňte na celých chodidlech)
- zároveň zvedejte paže před tělem nad hlavu
- při vydechování spouštějte pomalu paže dolů k tělu
- postavte se na celá chodidla
- opakujte to několikrát
- při provádění cviku vnímejte dýchání celým tělem

Dýchání do 3 prostorů

Část první



Otevření dolního dýchacího prostoru

- pohodlně se posaďte
- pokud chcete otevřít dolní dýchací prostor
- jemně stlačujte bříska malíčků a bříska prstů proti sobě (viz obrázek)
- cvik provádějte po dobu maximálně 8 nádechů a výdechů

Dýchání do 3 prostorů

Část druhá

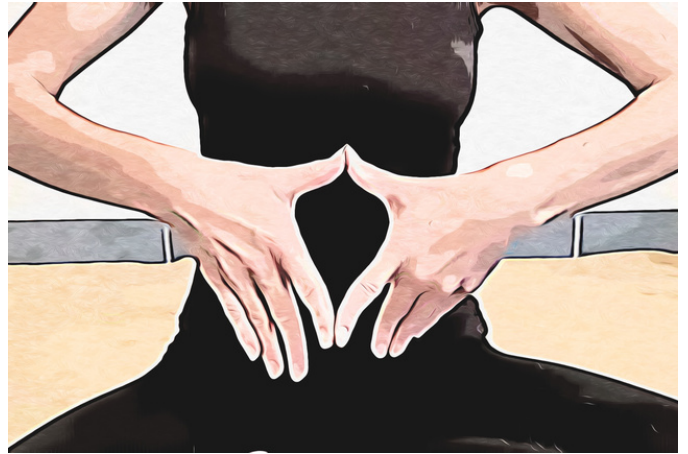


Otevření středního dýchacího prostoru

- pohodlně se posaďte
- pokud chcete otevřít střední dýchací prostor
- jemně stlačujte bříska prostředníků proti sobě (viz obrázek)
- cvik provádějte po dobu maximálně 8 nádechů a výdechů

Dýchání do 3 prostorů

Část třetí

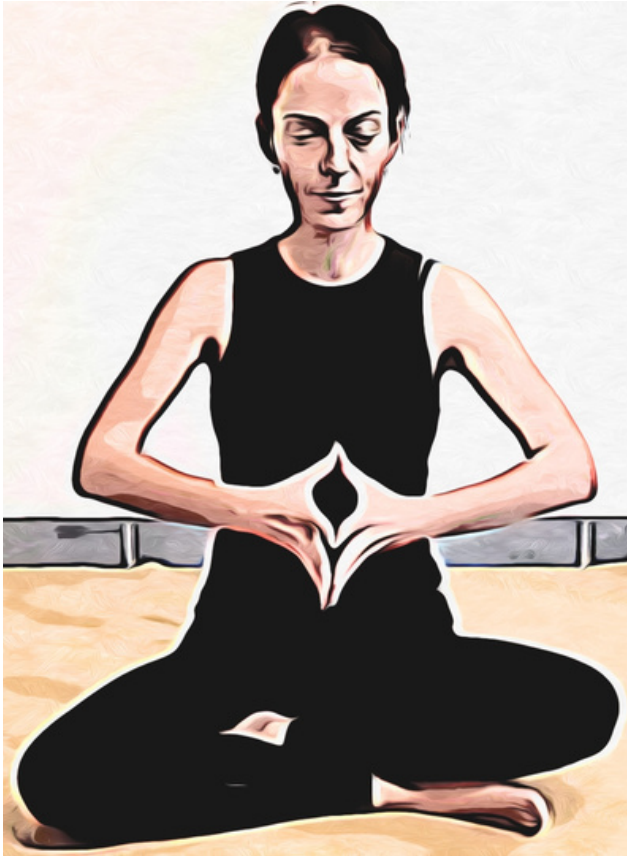


Otevření horního dýchacího prostoru

- pohodlně se posaďte
- pokud chcete otevřít horní dýchací prostor
- jemně stlačujte bříška palců a bříška ukazováků proti sobě (viz obrázek)
- cvik provádějte po dobu maximálně 8 nádechů a výdechů

Dýchání do 3 prostorů

Část čtvrtá



Otevření všech dýchacích prostorů najednou

- pohodlně se posaďte
- pokud chcete otevřít najednou všechny dýchací prostory
- jemně stlačujte břítška všech pěti prstů proti sobě (viz obrázek)
- cvik provádějte po dobu maximálně 8 nádechů a výdechů

Dýchání na vnitřní úsměv



- pohodlně se posadíte
- pokud chcete otevřít najednou všechny dýchací prostory
- jemně stlačujte bříška všech pěti prstů proti sobě (viz obrázek)
- cvik provádějte po dobu maximálně 8 nádechů a výdechů pohodlně se posadíte (nemusíte do sedu se zkříženýma nohama)
- zavřete si oči (lépe se vám bude cvičit)
- ruce nechte ležet na nohách
- lehce zvedněte koutky úst do úsměvu
- uvolněte oči a zbytečné napětí v těle
- představte si, že se na vás někdo usmívá
- přijměte jeho úsměv a úsměv hned opětujte
- při každém nadechnutí si představte, jak vám úsměv proudí jako voda do těla
- při každém vydechnutí si představte, jak vám úsměv odnese napětí, smutek
- usmívejte se a dýchejte chvíli do této oblasti
- jak vám úsměv naplňuje ústa, obličej, krk
- jak vám úsměv naplňuje srdce a srdce relaxuje
- jak vám úsměv roztahuje plíce
- jak vám úsměv naplňuje játra
- jak vám úsměv naplňuje prostor slinivky a sleziny na levé straně pod hrudníkem
- jak vám úsměv naplňuje ledviny v dolní části zad
- jak vám úsměv naplňuje močový měchýř a pohlavní orgány

Šest léčivých výdechů



- ohodlně se posadíte (nemusíte do sedu se zkříženými nohama)
- zavřete si oči (lépe se vám bude cvičit)
- ruce nechte ležet na nohách
- a vydávejte postupně následující zvuky (každý zvuk chvíli):

První zvuk "ssss"

- působí na plíce, tračník (část tlustého střeva)
- je spojen s nosem
- zmírňuje rýmu, kašel a negativní emoce

Druhý zvuk "húúú"

- působí na močový měchýř a ledviny
- je spojen s ušima
- zvyšuje celkovou vitalitu a zmírňuje strach

Třetí zvuk "šššš"

- působí na játra a žlučník
- je spojen s očima
- zmírňuje oční potíže, nechutenství, závratě, pocity žárlivosti a zlosti

Čtvrtý zvuk "haaa"

- působí na srdce a tenké střevo
- je spojen s jazykem
- zmírňuje srdeční potíže, nespavost, noční pocení, mírní pocity nenávisti, netrpělivosti, arogance

Pátý zvuk "hu"

- působí na slezinu a žaludek
- je spojen s ústy
- zmírňuje žaludeční potíže, atrofii svalů, menstruační poruchy a zmírňuje úzkost

Šestý zvuk "hííí"

(vyslovený skrze zuby)

- působí na tři dýchací prostory (na trojitý ohřívač)
- je spojen s ústy
- zmírňuje krční a břišní potíže, nespavost a harmonizuje nám proudění energie v těle