

Příručka

PRO LEPŠÍ TRÁVENÍ



NENÍ

návod jak
připravit jed

Jestli trpíte nějakými zažívacími problémy,
nadváhou, bolestí žaludku, nechutí k jídlu
nebo různou potravinovou intolerancí,
tahle sestava cviků přináší úlevu.

Z celostního pohledu souvisí trávicí potíže
se záležitostmi, které nemůžeme zpracovat.

Často se jedná o téma odpoutávání
a týká se to otázek:

"Které záležitosti jste dosud nestrávili?"

"Které věci mi leží v žaludku?"

"Od čeho se musím ještě odpoutat,
abych se osvobodila?"



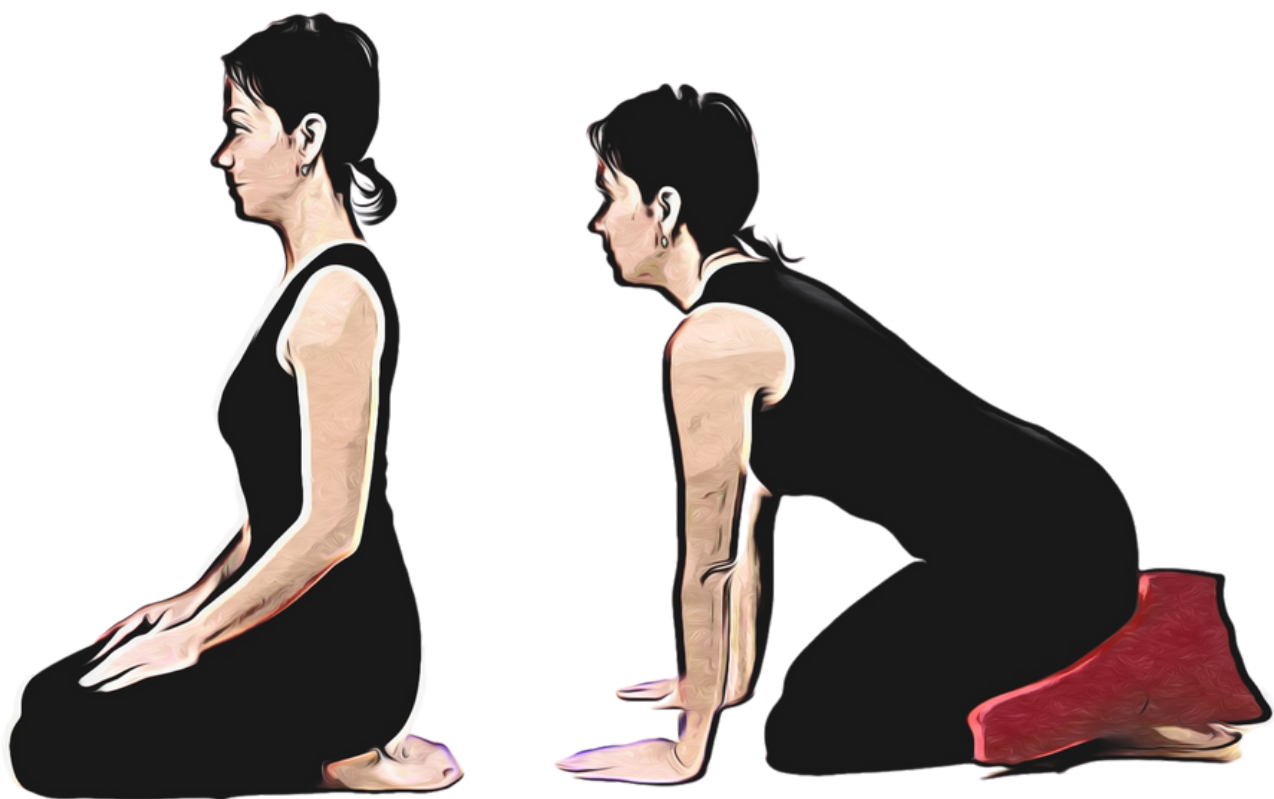


- cviky provádějte kdykoliv během dne
- cvičte ve vyvětrané místnosti, kde není příliš horko nebo přetopeno
- doporučená doba tohoto cvičení je zhruba 30 minut, ale záleží jen na vás, jak dlouho budete jednotlivé cviky dělat
- cviky cvičte postupně
- pokud nebudete moc cvik udělat v poloze, kterou vidíte na obrázku, zkuste si sami podle svých možností polohu upravit
- pokud ucítíte ostrou bolest na jednom místě, tak přestaňte cvičit, udělejte si minutovou přestávku a zkuste to za chvíli znova
- pokud se tato nepříjemná bolest znova objeví, tak cvik raději pro dnešní den vynechte a zítra ho zkuste znova
- pak pokračujte v dalším cviku
- pokud vás to někde táhne a cítíte nesitelný tah, tlak, můžete pokračovat opatrně ve cvičení
- nezapomeňte si dýchat a cvičit s radostí
- zkuste svou pozornost zaměřit jen na daný cvik (prostě při cvičení v mysli nepracujte, ani neplánujte třeba zítřejší výlet)



Cvik I

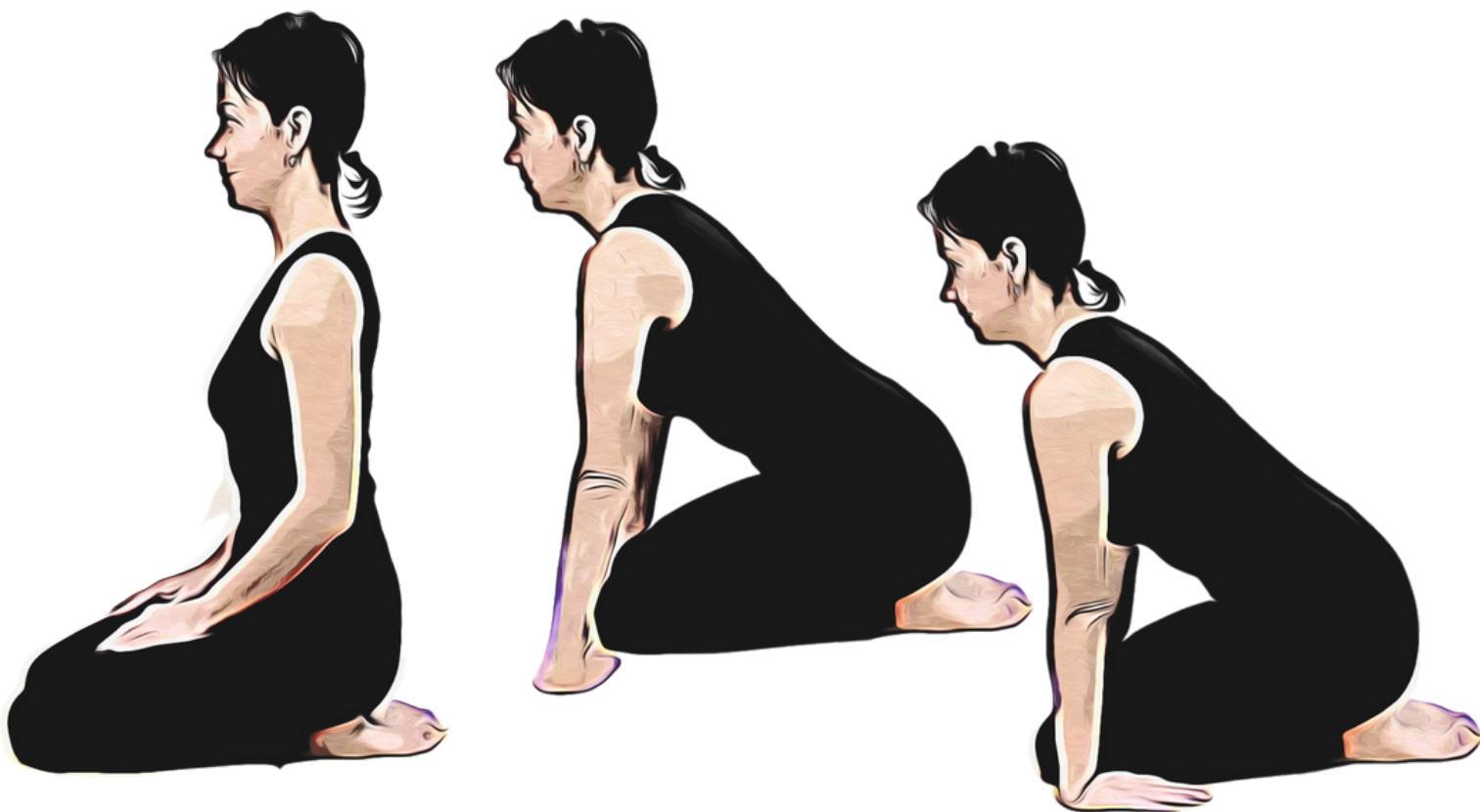
- pohodlně se posadíte (není potřeba sedět se zkříženýma nohama)
- položte své dlaně vpravo a vlevo vedle pupíku
- dýchejte si pod ruce (dýchejte si tak dlouho, dokud vám to bude příjemné)
- pak si položte své dlaně na spodní žeberní oblouky
- a zase si dýchejte pod ruce (dýchejte si tak dlouho, dokud vám to bude příjemné)
- potom položte své dlaně pod klíční kosti
- a dýchejte si pod ruce (dýchejte si tak dlouho, dokud vám to bude příjemné)
- ruce v pěst si položte na stehna a potom spojte všechny tyto tři dýchání do jednoho plynulého dechu následujícím způsobem
- nejprve se nadechnutí do břicha, pak do hrudníku a nakonec pod klíční kosti
- při výdechu postupujte obráceně
- tento propojený dech dělejte tak dlouho, dokud vám to bude příjemné



Cvik 2

Tento cvik působí na dráhu sleziny, jater, žaludku, žlučníku, močový měchýř a ledviny.

- posad'te se do sedu na patách (kolena a chodidla si můžete podložit dekou nebo polštářkem)
- narovnejte si záda a hlavu
- ruce si položte na stehna
- hmotnost vašeho těla spočívá na nohou
- pokud je pro vás sed na patách příliš intenzivní, předkloňte se vpřed a opřete se rukama o zem
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 1 - 3 minuty



Cvik 3

Cvik protahuje postranní břišní orgány a to játra, slezinu, vzestupný, sestupný tračník tlustého střeva, plicní laloky. Na jedné straně se orgány protahují a na druhé straně se stlačují.

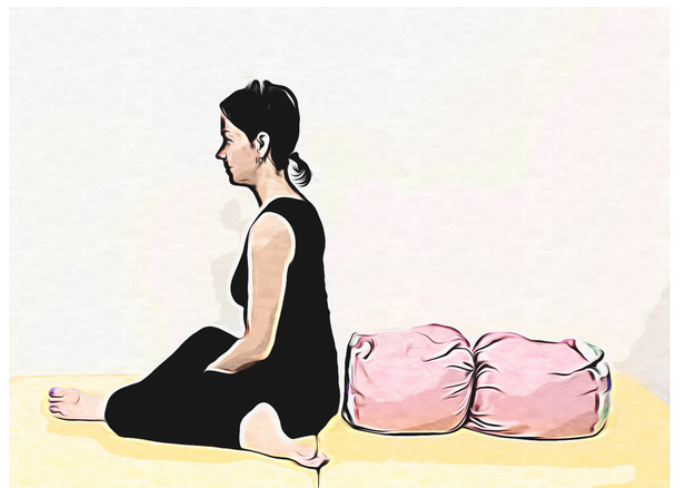
- posadíte se do sedu na patách (kolena a chodidla si můžete podložit dekou nebo polštářkem)
- narovnejte si záda a hlavu
- ruce si položte na stehna
- hmotnost vašeho těla spočívá na nohou
- pokud je pro vás sed na patách příliš intenzivní, předkloňte se vpřed a opřete se rukama o zem
- pak se opřete s narovnanými zády dopředu tak, aby prsty byly na zemi a ukazovaly směrem ke kolenům
- poté vyměňte pozici rukou a opřete se o hřbet rukou, dlaně přitom směřují ke stropu a prsty vzad
- držte pozici
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 1 - 3 minuty



Cvik 4

Tento cvik působí na dráhu žlučníku, tenkého a tlustého střeva a trojitého ohříváče.

- položte si srolovaný polštář napříč přes podložku a usedněte vpravo vedle něho
- pak se nad něho nakloňte levou polovinou trupu a lehněte si na něho
- hlava spočívá na levé paži, pod kterou si můžete dát polštář
- pohodlně si pokrčte nohy a klidně je trochu rozkročte
- pravou paži napněte přes hlavu
- pokuste se položit celou vahou těla na podložku
- držte pozici a nechte působit gravitaci
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- cvik opakujte na druhou stranu
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 3 - 5 minu



Cvik 5

Cvik působí na dráhu žlučníku a močového měchýře.

- položte si srolovaný polštář podélně na podložku a sedněte si před něho
- nohy si pohodlně pokrčte vpravo (klidně je více rozevřete v kyčlích)
- natočte horní polovinu trupu doprava
- a položte se na polštář
- pokrčte si ruce a položte si na ně hlavu, tak abyste se dívali vpravo
- držte pozici
- nadechněte se do břicha
- postupně pozici zrušte
- cvik opakujte na druhou stranu
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 3 - 5 minut



Cvik 6

Cvik působí na dráhu jater, ledvin, sleziny a močového měchýře. Najdete zde lehčí i těžší variantu cviku.



Lehčí varianta

- postavte se do mírného stoje, špičky chodidel míří mírně do stran nebo vpřed
- posad'te se na vyvýšené místo (třeba štos knih nebo přepravku)
- rozevřete nohy co nejvíc od sebe, aby se mezi ně vešla celá horní polovina vašeho trupu
- chodidla zůstávají na podložce (pokud se vám nedaří položit paty na podložku, tak si pod ně dejte třeba srolovanou deku)
- dlaně dejte k sobě jako kdybyste se modlili a konečky prstů opřete o čelo
- nakloňte se mírně s trupem dopředu
- držte pozici
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 1 - 3 minuty

Těžší varianta

- pomalu pokrčte kolena a přejděte do dřepu (tam kam to půjde)
- rozevřete nohy co nejvíc od sebe, aby se mezi ně vešla celá horní polovina vašeho trupu
- pokuste se snížit hýždě dolů, aby se lýtka dotkla stehen (pokud vás bolí kolena, tak si mezi zadek a zadní stranu stehen dejte srolovanou deku)
- chodidla zůstávají na podložce (pokud se vám nedaří položit paty na podložku, tak si pod ně dejte třeba srolovanou deku)
- dlaně dejte k sobě jako kdybyste se modlili a konečky prstů opřete o čelo
- nakloňte se mírně s trupem dopředu
- v této pozici se můžete mírně pohupovat dopředu a dozadu
- pak si můžete ruce spojit za hlavou a jemně se za nimi protáhněte
- držte pozici
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 1 - 3 minuty



Cvik 7

Cvik působí na dráhu močového měchýře. Pokud zapojíte při cviku i ruce cvik ovlivňuje i činnost tenkého, tlustého střeva a trojitého ohříváče.

- postavte se, rozkročte nohy na šíři vašich kyčlí a narovnejte si záda a hlavu
- pomalu se předklánějte se zakulacenými zády dolů (až ke stehnům)
- když budete cítit příliš velké napětí na zadní straně stehen, tak si mírně pokrčte nohy v kolenou
- paže můžete nechat volně svěšené dolů a nebo se chytněte za lokty
- hlavu a šíji nechte uvolněnou
- pak si spojte ruce za zády a nechte spojené paže klesnout směrem dopředu (k hlavě)
- držte pozici
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 1 - 3 minuty

Upozornění:

- pokud máte zvýšený nitrooční tlak, tak se této pozici úplně vyhýbejte
- pokud máte příliš vysoký a nebo naopak příliš nízký krevní tlak, tak buďte opatrní se zvedáním rukou a nevracejte se do výchozí polohy, raději se rovnou posadte



Cvik 8

Tento cvik mobilizuje páteř a působí na horní část trupu.

- přejděte do pozice na všechny čtyři (pokud nemůžete klečet provádějte tento cvik vestoje)
- nadechněte se a s výdechem zakulaťte páteř jako kočka
- roztáhněte přitom ramena a lopatky doširoka
- podívejte se přitom na pupek
- držte pozici
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 1 - 3 minuty



Cvik 9

Tento cvik mobilizuje páteř a působí na horní část trupu.

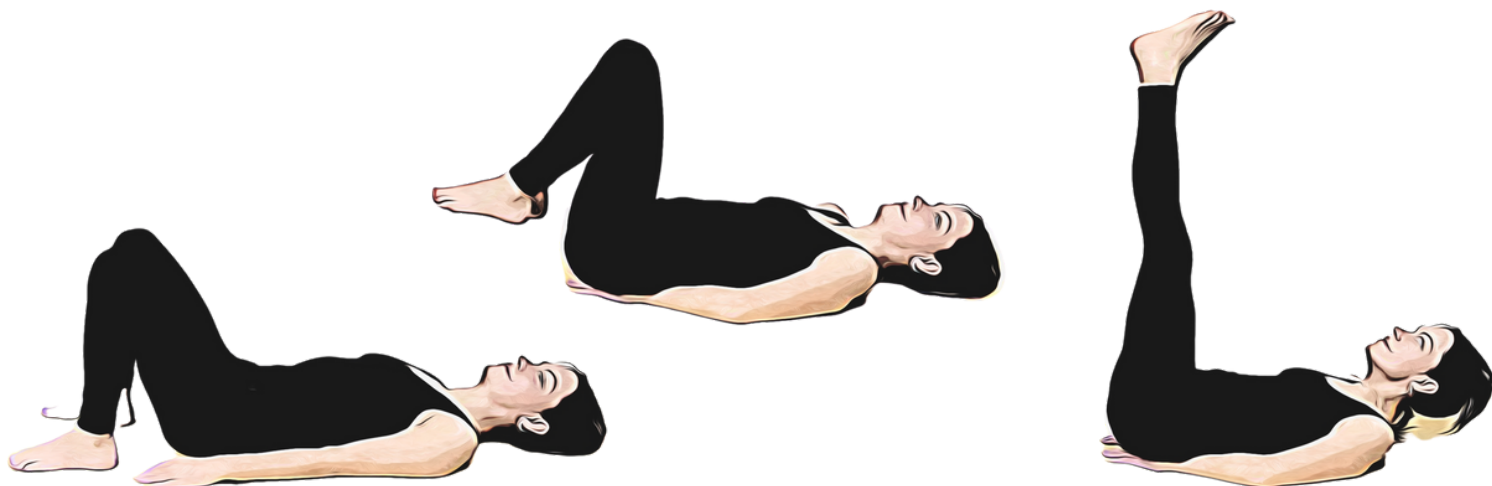
- přejděte do pozice na všechny čtyři (pokud nemůžete klečet provádějte tento cvik vestoje)
- nadechněte se a přitom tlačte páteř dolů
- stáhněte přitom lopatky k sobě
- a podívejte se mírně nahoru
- držte pozici
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 1 - 3 minuty



Cvik 10

Tento cvik se zaměřuje na dráhu žlučníku, močového měchýře, jater, ledvin a sleziny. Rozevívá kyčelní klouby a stimuluje břišní svaly.

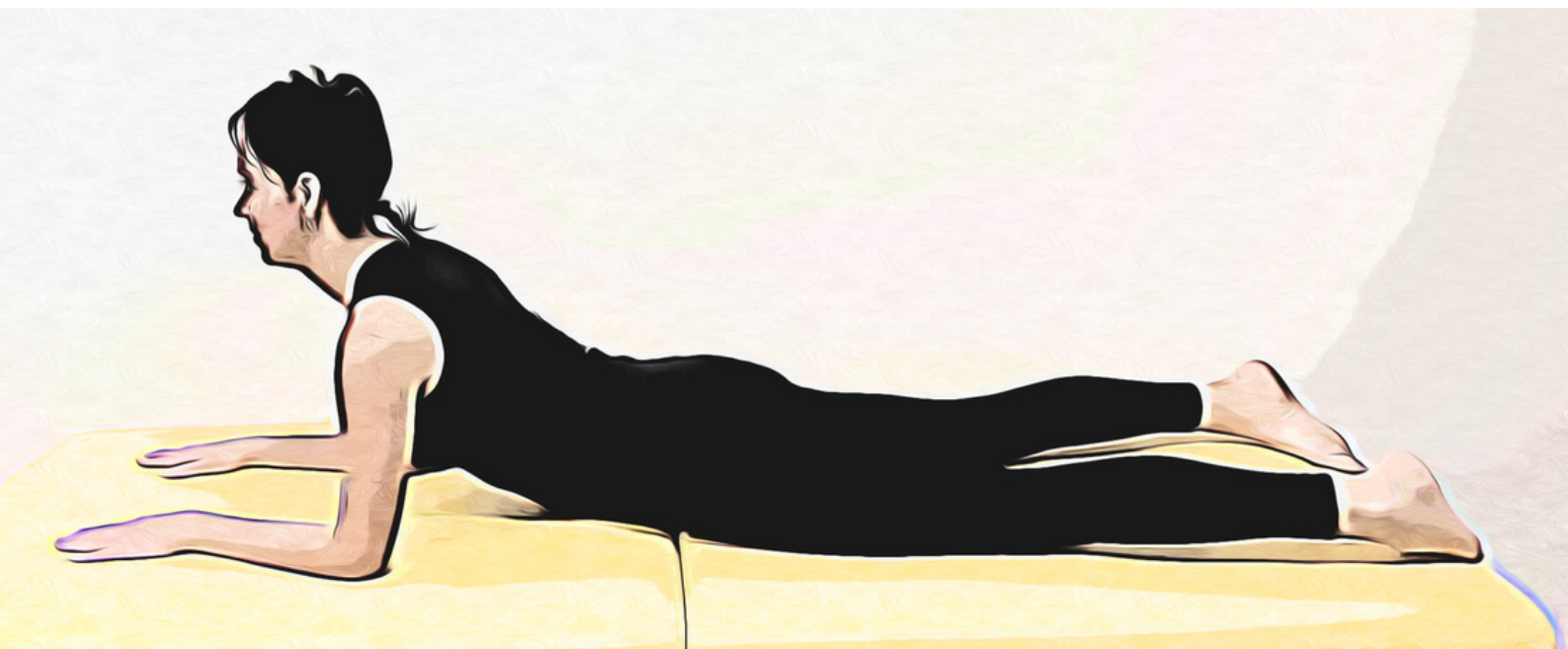
- posadíte se tak, že stehno vaší pravé nohy směřuje přímo vpřed
- levou nohu vytočíte do strany
- vytočíte trup vpravo a předkloňte trup přes pravé stehno dolů k podložce (pokud je to pro vás těžké, tak si dejte pod hrudník velký polštář a položte se na něho)
- držte pozici
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- cvik opakujte na druhou stranu
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 1 - 3 minuty



Cvik II

Tento cvik přináší energii do zad a břicha.

- lehněte si na záda, pokrčte si nohy v kolenou a chodidla nechte opřené o podložku
- ruce si dejte pod hýždě
- zvedněte chodidla od podložky, nohy nechte stále pokrčené v kolenou a kolena přitahujte k hrudníku do doby, než dosáhnete úhel 90° v kyčlích, potom pohyb zastavte a zůstaňte v této poloze (viz. obrázek)
- mírně zvedněte hlavu a přitom se pokuste propnout nohy v kolenou směrem ke stropu
- pak položte hlavu zpátky na podložku, pokrčte nohy v kolenou a přitáhněte si kolena k hrudníku a několikrát se zakolébejte sem a tam, ze strany na stranu
- a položte nohy zpět na podložku
- cvik se doporučuje 3 - 5 krát opakovat



Cvik 12

Tento cvik ovlivňuje dráhu žaludku, sleziny, jater a ledvin. Rozpíná hrudník, napíná břišní svaly a jemně stlačuje ledviny.

- položte se na břicho, opřete se o předloktí a zvedněte horní polovinu trupu (klidně si dejte pod hrudník složený polštář)
- držte pozici
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 1 - 3 minuty



Cvik 13

Tento cvik ovlivňuje dráhu žaludku, sleziny, jater a ledvin.

Rozpíná hrudník, napíná břišní svaly a jemně stlačuje ledviny.

- položte se na břicho, vzepřete se o dlaně rukou, zvedněte horní polovinu trupu nahoru, zůstaňte opřeni o dlaně na podložce
- nechte klesnout páteř dolů směrem k podložce
- nohy si nechte klidně mírně rozkročené
- držte pozici
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 1 - 3 minuty



Cvik 14

Tento cvik ovlivňuje dráhu žaludku, sleziny, ledvin, jater, plic, srdce a osrdečníku. Otevírá se hrudní páteř, oblast srdce a ramenou.

- válec nebo velký složený polštář si umístěte na podložku
- položte se na válec tak, aby se střední část vašich lopatek dotýkala začátku polštáře (válce)
- položte ramena i hlavu na podložku (klidně si pod hlavu dejte malý polštář) a natáhněte paže dozadu a pokuste se je položit na podložku (pokud vás to hodně táhne a je vám to nepříjemné, tak si dejte pod hlavu větší polštář, na který si zároveň položíte hlavu i paže)
- pod nohy v oblasti chodidel si dejte zase nějakým složený polštář
- držte pozici
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 1 - 3 minuty



Cvik 15

Tento cvik ovlivňuje dráhu močového měchýře.

Protahuje celou zadní stranu těla a jemně přitlačuje přední břišní orgány k sobě, což působí jako masáž a podporuje lepší trávení potravy.

- posad'te se na podložku (klidně si dejte pod zadek polštář)
- pokrčte si nohy v kolenou a nechte je rozkročené na šíři vaší pánve a paty nechte opřené o podložku
- hrudník přitáhněte ke kolenům a uvolněte horní polovinu trupu
- prstama zmáčkněte bod, který se nachází v podkolenní jamce mezi šlachami, bod je blíže k vnitřní šlaše
- body tiskněte jemně a tak dlouho dokud vám to bude příjemné



Cvik 16

Cvik působí na dráhu žaludku, sleziny, jater, ledvin a pokud zapojíte ruce do cviku, tak i na dráhu plic, srdce a osrdečníku. Protahuje přední stranu trupu od stehen až po ramena a přitom stimuluje břišní orgány.

- válec nebo velký složený polštář si umístěte na podložku
- a položte se na něho tak, abyste jeho dolní okraj měli pod posledními žeberními oblouky a zároveň jste si na něho mohli položit natažené paže za hlavou
- pravou nohu si nechte položenou na podložce a vytočte do strany bérce a chodidlo levé nohy (viz obrázek)
- tu část zadku, která se vám nadzvedává si vypodložte malým polštářem
- držte pozici
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- cvik opakujte na druhou stranu
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 1 - 3 minuty



Cvik 17

Cvik působí na dráhu močového měchýře. Uvolňuje záda, šíji a ramena. Napíná nártý, kotníky. Masíruje vnitřní orgány břicha.

- klekněte si a sedněte si na paty (pokud vám tato poloha nejde udělat, tak si zkuste dát pod zadek a kolena polštář)
- překloňte svůj trup dolů k podložce
- paže leží uvolněné podél nohou směrem dozadu, dlaně směřují vzhůru, čelo se opírá o podložku (klidně si pod čelo dejte složenou deku)
- zůstaňte v pozici tak dlouho, dokud vám to bude příjemné



Cvik 18

Podporuje uvolnění těla a regeneraci těla.

- pohodlně se položte na záda, paže nechte volně ležet kousek od trupu (nedotýkají se trupu), dlaně směřují ke stropu, nohy mějte mírně od sebe a špičky chodidel směřují ven
- hlava je v rovině (neotáčejte ji ke straně)
- zavřete si oči
- uvolněte celé tělo a nechte ho plnou vahou klesnout na podložku
- pokuste se na nic nemyslet
- držte pozici
- pomalu a plynule si dýchejte
- postupně pozici zrušte
- jak dlouho budete cvik cvičit záleží jen na vás
- cvik se doporučuje dělat 3 - 5 minut