Příručka pro ZDRAVÍ vašeho BŘICHA

Když máte břicho v napětí,
je doslova životně důležité
se ho zbavit.

PROČ?

Břicho je pro tělo tím, čím je pro oblohu Velký vůz (výchozí bod pro orientaci v noci). Proto se mu říká nebeský střed.

Břicho je místem, které ukládá mnoho druhů energie. Je to brána mezi naším fyzickým, mentálním, emocionálním a energetickým tělem.

Všechny energetické dráhy, které tvoří fyzické tělo vycházejí z břicha a zase se vrací do břicha. Břicho je základem života. Pupek je centrální bod břicha.

Břicho je oblast mezi hrudníkem až po stydkou kost. Zevní šikmý, vnitřní šikmý a příčný sval břišní tvoří břišní stěnu. Břicho ukrývá žaludek, tlusté a tenké střevo, játra, žlučník, slezinu, slinivku.

Břicho spojuje horní část těla s dolní částí těla.

Břichem prochází energetické dráhy (meridiány) početí, jater, sleziny, ledvin, žaludku, žlučníku.

V břichu vyvěrá životní síla, krev.

Napětí je nepřítel pro břicho a tím pádem pro celé tělo. V břiše zadržujeme také svoje emoce.

Když jsme nervózní, tak se nám chvěje břicho, když jsme ve stresu, tak nás bolí žaludek a když se lekneme, tak nám žaludek ztuhne jako šutr.

Tímto napětím netrpí jen vaše břicho, ale protože je břicho propojené s celým vaším tělem, tak se to okamžitě projeví i na dalších částech vašeho těla.

Uvedeme vám jeden konkrétní příklad:

Leknete se auta, které před vámi prudce zastavilo. V žaludku máte okamžitě pocit, že se v něm válí velký šutr, nohy se nemůžou pohnout z místa, nemůžete se nadechnout a ruce leknutím roztáhnete.

Bez možného dalšího pohybu
a možnosti se nadechnout tam takhle stojíte do doby, než se v břiše sníží napětí ze stresu.

Jakmile se z břicha uvolní napětí, proudí zase životní energie do celého těla a emoce se uvolní.

Proto: když máte břicho v dlouhodobém napětí, je doslova životně důležité se ho zbavit.

Ukážeme si 2 způsoby, jak zbavit vaše břicho napětí:

pomocí automasáže břicha

pomocí tzv. BEZů

(co jsou to BEZy a postup, jak je použít,
si ukážeme hned po ukázce automasáže)

Zbavit břicho napětí můžete automasáží.

Tato masáž také přispívá k léčbě nemocí vnitřních orgánů břicha, posiluje všechny jeho tělesné tkáně a orgány.

A je vědecky prokázáno, že masáž břicha je také účinným prostředkem v léčbě nemocí srdce, cukrovky, hypertenze, nepravidelné menstruace, potížích při menopauze a dalších.

Automasáž pro zdraví vašeho břicha

- masáž provádějte v době, kdy máte na ní čas a nenechte se nikým rušit
- masáž dělejte krok za krokem, tak jak máte uvedeno v návodu
- nedoporučuju přeskakovat jednotlivé kroky
- k masáži budete potřebovat jen svoje ruce
- na dané body budete působit buď třením, hnětením nebo mnutím
- intenzitu masáže volte podle individuálních možností
- masírujte přímo na těle (ne přes oděv)
- každý bod držte přibližně 1 minutu, pokud není určeno jinak
- masáž nedělejte hned po jídle, když máte velký hlad a s plným močovým měchýřem
- nezadržujte dech při masáži
- celková doba masáže většinou trvá 10 minut
- je v naprostém pořádku a běžné, když při masáži ucítíte lokální bolest, pocit znecitlivění, pocit jako při píchnutí jehlou

Upozornění:

- **masáž nedělejte pokud trpíte žaludečními vředy a dvanácterníku, které mají sklon ke krvácení**
- **masáž nedělejte pokud máte menstruaci**

Postup automasáže břicha

Bod 1

- pohodlně se posaďte nebo se položte
- dlaň libovolné ruky položte na místo, které se nachází ve vzdálenosti přibližně čtyř prstů od pupku směrem k hrudníku
- po směru hodinových ručiček toto místo masírujte
- přirozeně si dýchejte
- masírujte po dobu 1 minuty
- pak masáž proveďte druhou rukou

Bod 2

- pohodlně se posaďte nebo se položte
- ruce dejte přes sebe a položte je přímo na pupík
- masírujte jen pupík po směru hodinových ručiček
- přirozeně si dýchejte
- masírujte po dobu 2 minut

Bod 3

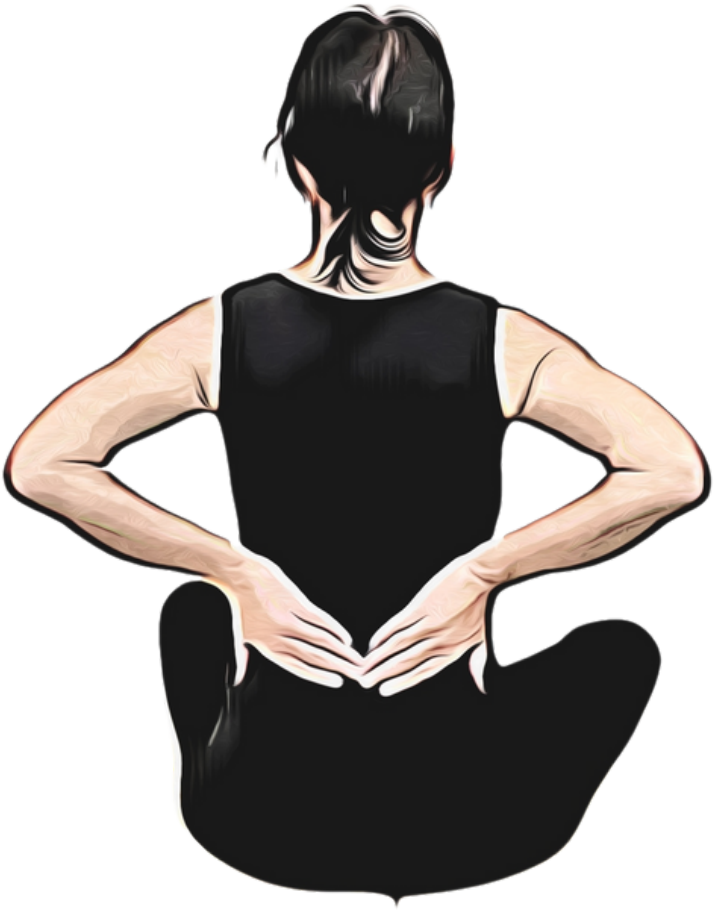
- pohodlně se posaďte nebo se položte
- ruce dejte přes sebe a položte je přímo na pupík
- masírujte po směru hodinových ručiček oblast kolem pupíku, až postupně promasírujete celé břicho
- a znova začněte od pupíku
- přirozeně si dýchejte
- masírujte po dobu 2 minut
- síla, kterou ruce vyvíjejí je zpočátku lehká, postupně přidávejte na intenzitě

Bod 4

- pohodlně se posaďte nebo se položte
- obě ruce přiložte po stranách pupíku
- a masírujte ve směru nahoru a dolů boční stranu břicha až po třísla
- ruce dělají vzájemně protipohyb
- přirozeně si dýchejte
- masírujte po dobu 1 minuty

Bod 5

- pohodlně se posaďte nebo se položte
- ruce dejte přes sebe (jedna ruka spočívá na druhé a drží ji v zápěstí)
- bříškem pod palcem třete oblast od spodní části hrudní kosti po horní okraj stydké kosti
- přirozeně si dýchejte
- masírujte po dobu 1 minuty



Bod 6

- pohodlně se posaďte a nohy si rozkročte na šířku vaší pánve
- dlaně přiložte na záda ve výši pasu, prsty směřují k páteři a dotýkají se
- dlaně a prsty masírují (třou) záda od pasu směrem k hýždím a zpět
- přirozeně si dýchejte
- masírujte po dobu 1 minuty

Bod 7

- pohodlně se posaďte a nohy si rozkročte na šířku vaší pánve
- ruce si položte na kolena
- horní část trupu otáčejte zleva doprava a pak jen uvolněte
- tento pohyb opakujte po dobu 1 minuty
- pak horní část trupu otáčejte zprava doleva a pak jen uvolněte
- tento pohyb opakujte po dobu 1 minuty

Bezpečnostní Energetické Zámky

Co to vlastně jsou:

Bezpečnostní Energetické Zámky = BEZ

Jsou to body a centra na vašem těle o velikosti hřbetu ruky, které vám pomohou proti bolestem a na různé zdravotní potíže.

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

Jak vám pomůžou BEZy v téhle příručce?

- zlepšují potíže s trávením
- zklidňují žaludeční nevolnost
- zlepšují potíže s nadýmáním a plynatostí
- pomáhají rozpouštět žlučové kameny
- pomáhají proti zácpě a při průjmech
- jsou dobrou prevencí proti rakovině střeva
- zmírňují pálení žáhy
- jsou dobrou prevencí proti zánětu žaludku a žaludečních vředů
- snižují pocit neustálé chutě na sladké
- pomáhají urovnávat poruchy stravování a nestravitelnost určitých potravin
- pomáhají hojit afty v puse a popraskané rty

BEZ pro žaludek

- pravou dlaň přiložte na levou stranu tváře do místa vzdáleného zhruba na palec od spodní části nosu (na spodní okraj kosti jařmové) a levou dlaň přiložte pod levou klíční kost doprostřed (do takové malé jamky)
- dlaně nechte přiložené tak dlouho, jak vám to bude příjemné
- pak si vyměňte strany
- můžete ho dělat vleže nebo vsedě

BEZ pro tenké střevo

- levou dlaň přiložte na levou stranu těla ke kořenu krku a pravou dlaň přiložte na pravou přední část hrudního koše
- dlaně nechte přiložené tak dlouho, jak vám to bude příjemné
- pak si vyměňte strany
- můžete ho dělat vleže nebo vsedě

BEZ pro tlusté střevo

- pravou dlaň přiložte na levou stranu těla ke kořenu krku a levou rukou držte zároveň pravý ukazováček
- dlaně nechte přiložené tak dlouho, jak vám to bude příjemné
- pak si vyměňte strany
- můžete ho dělat vleže nebo vsedě

BEZ pro játra

- levou dlaň přiložte na levou stranu těla do místa malé jamky vedle prvního krčního obratle (tam kde končí vlasy vzadu na hlavě) a pravou dlaň položte pod pravou klíční kost doprostřed (do takové malé jamky)
- dlaně nechte přiložené tak dlouho, jak vám to bude příjemné
- pak si vyměňte strany
- můžete ho dělat vleže nebo vsedě

BEZ pro žlučník

má 2 části

První část:

- levou dlaň přiložte na levou stranu těla uprostřed šíje a pravou dlaň přiložte na pravou část těla uprostřed šíje
- dlaně nechte přiložené tak dlouho, jak vám to bude příjemné
- můžete ho dělat vleže nebo vsedě

Druhá část:

- levou dlaň přiložte na levou stranu těla uprostřed šíje a pravou dlaň dejte na kostrč
- dlaně nechte přiložené tak dlouho, jak vám to bude příjemné
- pak si vyměňte strany
- můžete ho dělat vleže nebo vsedě

BEZ pro slezinu a slinivku břišní

má 2 části

První část:

- pravou dlaň přiložte do místa, který je pod pravým vnitřním kotníkem mezi kostí a patou a levou ruku přiložte zezadu na kostrč
- dlaně nechte přiložené tak dlouho, jak vám to bude příjemné
- pak si vyměňte strany
- můžete ho dělat vleže nebo vsedě

Druhá část:

- pravou dlaň přiložte pod levý poslední žeberní oblouk a levou ruku na pravou přední část hrudníku
- dlaně nechte přiložené tak dlouho, jak vám to bude příjemné
- pak si vyměňte strany
- můžete ho dělat vleže nebo vsedě