

JAK POSÍLIT ZDRAVÍ ZAŽÍVACÍCH ORGÁNŮ

střeva žlučník játra žaludek slinivka slezina

pomocí pozic rukou



Symbolické pozice rukou, polohy prstů, gesta rukou mají výborný léčebný účinek. Ohýbáním, natahováním, pokládáním jednotlivých prstů na sebe se zapojují určité svalové skupiny prstů a dochází k odezvě v jiné části těla a k propojení fyzického těla a psychiky.



Pravidelným prováděním se zlepšuje tělesné i duševní zdraví. Regeneruje a zklidňuje se pravá a levá polovina mozku. Posiluje se myšlení a sebevědomí.

Tohle léčebné držení rukou a prstů vychází z nauky o pěti elementech.

Palec symbolizuje oheň, ukazovák vzduch, prostředníček éter, prsteníček zemi a malík vodu.

Jak pozice správně provádět

Stačí držet správně prsty na rukou a dýchat si. Pozice můžete využít v každodenním životě a obvykle se pozice drží oběma rukama, ale pokud to není možné, tak postačí i jedna ruka.

Prsty pravé ruky ovlivňují levou polovinu těla a prsty levé ruky zase pravou polovinu těla.



Léčebná pozice pro žaludek



Žaludek je dutý svalnatý orgán. Tok maximální aktivity žaludku (tok informací, energie) je v době mezi 7 - 9 hodinou ranní a v této době je nejlepší na něho terapeuticky působit.

Žaludek je orgán související se sympatií a přátelstvím. Pokud je energie v žaludku v rovnováze, tak jsme otevřeni lásce, přátelství a intimitě. Jsme připraveni být citliví, zranitelní a umět odpustit sami sobě a ostatním.

Pokud žaludek nefunguje v rovnováze tak se lidé často přejídají, nebo jídlo odmítají. Často mívají pocit, že jsou sami, nikdo jim nerozumí, nikdo je nevnímá a nebo naopak je ostatní lidé zneužívají pro své potřeby a zájmy.

Jako kompenzace jim slouží právě jídlo.
Vždyť vztahy a přátelství jsou výživa pro duši.

Držením palce ovlivňujete žaludek
a snižujete starosti a neustálé přemýšlení.



- pohodlně se posaďte, narovnejte si záda a povolte si ramena
- obě ruce držte ve výši žaludku dlaněmi nahoru, prsty jsou u sebe a malíčky se vzájemně dotýkají
- zavřete si oči
- zaměřte svoji pozornost do oblasti žaludku
- dýchejte si několikrát do oblasti žaludku
- představte si žlutou barvu (takovou jakou mají slunečnice nebo zralé banány)
- znova se soustředte na oblast žaludku a zpívejte "V" (vyslovujte jako ví:), nemusíte zpívat nahlas, stačí i potichu 1 minutu
- pak si uvolněte ruce, nechte je ležet na stehnech a chvíli bez hnutí odpočívejte
- celková doba provedení je 5 minut a více

Léčebná pozice pro tenké střevo



Tenké střevo je dlouhé cca 5 - 7 metrů a navazuje na dvanácterník. Jeho vnitřní sliznice je vybavena mikrokly, které jsou zodpovědné za přenos živin z potravy do krve.

Tok maximální energie v tenkém střevě je mezi 13 - 15 hodinou a v této době je nejlepší na něho terapeuticky působit. Pro správně fungující tenké střevo se doporučuje dbát na svou vnitřní spokojenost. Snažte se být vůči sobě vřelí, otevření a citliví.

Pokud je energie v tenkém střevě v rovnováze, tak máme potřebu pomáhat světu, máme touhu být tady pro druhé, ale musíme se naučit také říkat ne.

Pro rovnováhu tenkého střeva je důležité nesnažit se držet emoce na uzdě a svou náklonnost prokazovat přímo a neomezeně. Je důležité dovolit druhým, aby se o nás také postarali stejně jako se staráme my o ně.

V tenkém střevě se zrcadlí spojení s matkou přes pupeční šňůru. Není to jen spojení s biologickou matkou, ale s celým světem. Manipulace je přirozená strategie tenkého střeva.

Vytváří se už v dětství (každé miloučké dítě je schopné se proměnit tzv. v příšeru, pokud nedostane, co chce). Typickým příkladem špatné rovnováhy v tenkém střevě je zlost nasměřovaná dovnitř. Dítě spolkne svůj vztek do břicha a stáhne se.

Tiše ve skrytu zuří a svému okolí dává najevo "nechte mě být" a přitom ve skrytu duše tam zůstává touha po pozornosti.

Držením malíčku ovlivňujete tenké střevo a snižujete zvýšenou námahu.



- pohodlně se posaďte, narovnejte si záda a povolte si ramena
- zatněte ruce v pěst ve výši svých prsou
- obě ruce držte u sebe, palce jsou položené nahoru
- ukazováček pravé ruky natáhněte dopředu
- levou ruku posuňte kousek dopředu
- zavřete si oči
- zaměřte svou pozornost do oblasti pupku (tenkého střeva)
- dýchejte si několikrát do oblasti pupku
- představte si světle růžovou barvu
- znova se soustředte na oblast pupku a zpívejte "O" (vyslovujte jako ou:), nechte tón vycházet z oblasti břicha
- nemusíte zpívat nahlas, stačí i potichu 1 minutu
- pak si uvolněte ruce, nechte je ležet na stehnech a chvíli bez hnutí odpočívejte
- celková doba provedení je 5 minut a více

Léčebná pozice pro tlusté střevo



Tlusté střevo je cca 4 - 5 metrů dlouhé. V tlustém střevě se natrávená potrava zbavuje vody. Natrávená potrava pak projde fermentačními a rozkladovými procesy. Pak díky peristaltickým pohybům tlustého střeva se posouvání a následně je vyloučena při stolici.

Tlusté střevo má několik částí a to vzestupný, příčný a sestupný tračník. Tyto tři tračníky spolu s konečníkem a slepým střevem tvoří tlusté střevo.

Tlusté střevo je v přímém kontaktu s okolními orgány. Vpravo nahoře se dotýká jater a žlučníku, uprostřed může někdy tlačit na žaludek a velkým obloukem se obtáčí kolem tenkého střeva, vzadu dosahuje k ledvinám a nadledvinám, vlevo nahoře se dotýká slinivky a sleziny a není daleko ani od dělohy a močového měchýře.

Svojí peristaltikou přispívá k přirozenému rytmu všech orgánů. Je jako dirigent orchestru. Tok maximální energie v tlustém střevě je mezi 5 - 7 hodinou ranní a v této době je nejlepší na něho terapeuticky působit.

Pro správně fungující tlusté střevo je dobré si najít správný rytmus, který vám prospívá. Znaky zdravého vzestupného tračníku jsou cílevědomost, citlivost, ale ne na úkor svého zdraví a svých potřeb.

Tlusté střevo představuje období dětství a mládí (rosteme, sbíráme zkušenosti a objevujeme své nadání).

Pokud je člověk vystaven příliš velkým nárokům na výkon, objevují se v této oblasti problémy.

Znakem zdravého příčného tračníku je schopnost spolupráce.

Soužití mnoha lidí je možné jen díky vzájemné spolupráci, kterou chceme.

Příčný tračník je symbolem středního věku života (jako dospělí vstupujeme do manželství, máme děti a uspořádáváme si život s dalšími lidmi). Pokud se člověk moc přizpůsobuje, dochází v této části tlustého střeva většinou ke zdravotním problémům.

Hlavním tématem sestupného tračníku je vypuštění věcí, které jsou již zastaralé a nefungují, vypuštění nefunkčních vztahů, utkvělých myšlenek a předsudků. Symbolizuje také procesy stárnutí (sklízíme úrodu, můžeme si dopřát klid, díváme se zpět na svůj život, nechceme opakovat stejné chyby, předáváme životní zkušenosti, uvolňujeme místo další generaci).

Pokud někdo trpí zácpou, tak to většinou znamená, že nedokáže něco vypustit, často kontroluje své chování a lpí na svých zdánlivých jistotách.

Zánět tlustého střeva symbolizuje nedostatek sebeúcty. Lidé s tímto problémem si myslí, že musí dělat něco, co neodpovídá jejich potřebám. Jejich touha zalíbit se každému je tak velká, že se neodvažují vyjádřit své skutečné pocity. Mají příliš velký strach ze ztráty náklonnosti a lásky. Ze zánětu často vzniká vřed nebo i nádor.

Držením prsteníčku ovlivňujete tlusté střevo, snižujete obavy a smutek.



- pohodlně se posaďte, narovnejte si záda a povolte si ramena
- spojte k sobě špičky prstů na obou rukou ve výši svého žaludku
- prsty držte roztažené trochu od sebe a dlaně jsou taky trochu od sebe
- zaměřte svou pozornost na tlusté střevo
- dýchejte si několikrát do oblasti tlustého střeva
- představte si stříbrnou barvu
- znova se soustředte na oblast tlustého střeva a zpívejte "P" (vyslovujte jako pí:), nechte tón vycházet z oblasti břicha
- nemusíte zpívat nahlas, stačí i potichu 1 minutu
- pak si uvolněte ruce, nechte je ležet na stehnech a chvíli bez hnutí odpočívejte
- celková doba provedení je 5 minut a více

Léčebná pozice pro játra



Játra jsou jedním z největších orgánů v těle a taky nejdůležitějším orgánem látkové výměny. Podílejí se na metabolismu bílkovin, cukrů a tuků. Vytvářejí mastné kyseliny, cholesterol a opět je odbourávají. Játra produkují žluč, neutralizují škodlivé látky a toxické produkty látkové výměny. Játra tímto způsobem čistí krev. V souvislosti s menstruací ovlivňují ženský cyklus a sexualitu.

Tok maximální energie v tlustém střevě je mezi 1 - 3 hodinou ranní a v této době je nejlepší na něho terapeuticky působit. Pro správně fungující játra si dopřejte pevný a hřejivý pocit, že jste doma, dobijte si baterky v přírodě nebo příjemnou návštěvou přátel. Snažte se být otevřeni vůči změnám, ale také přijmout jen tolik změn, abyste je dokázali unést. Játra zastupují mateřství. Matka chrání dítě před negativními vlivy a nebezpečím. Játra jsou na fyziologické úrovni schopna tvořit různé látky, přetvářet je, odbourávat je stejně jako to dělá mateřský instinkt a tím si vytváříme svou přirozenou flexibilitu vůči životním změnám.

Játra jsou také sídlem hněvu a kritiky. Strach vyjádřit hněv omezuje životní energii a radost ze života bývá potom menší a menší. Pocit viny vzniká hlavně v dětství, pokud se naše přání neslučují s přáním matky. I když odpor vůči matčiným hodnotám je v určité vývojové fázi úplně normální, tak ten vytvořený pocit viny může přetrvávat až do dospělosti a mohou se objevit zdravotní problémy, které nám to mohou připomínat a které se pojí právě s játry.

Držením prostředníčku ovlivňujete játra, snižujete vztek a zlobu.



- pohodlně se posaďte, narovnejte si záda a povolte si ramena
- položte si ruce na sebe v úrovni horní části břicha
- vytočte levou ruku dlaní nahoru a pravou ruku položte dlaní na ní
- poslední tři prsty levé ruky pokrčte do dlaně
- také pokrčte prostředníček a prsteníček pravé ruky do dlaně
- ukazováček pravé horní ruky položte na palec levé dolní ruky
- malíček pravé horní ruky leží na ukazováčku levé dolní ruky
- zaměřte svou pozornost na játra
- dýchejte si několikrát do oblasti jater
- představte si tmavě zelenou barvu
- znova se soustředte na oblast jater a zpívejte "S"
(vyslovujte jako es), nechte tón vycházet z oblasti břicha
- nemusíte zpívat nahlas, stačí i potichu 1 minutu
- pak si uvolněte ruce, nechte je ležet na stehnech a chvíli bez hnutí odpočívejte
- celková doba provedení je 5 minut a více

Léčebná pozice pro žlučník



Jakmile se přijatá potrava dostane do tenkého střeva, hormony okamžitě přenesou zprávu ze střeva do žlučníku. Žlučník začne uvolňovat žluč pro trávení tuků.

Žluč se tvoří v játrech a je uložena ve žlučníku.

Tok maximální energie v žlučníku je mezi 23 - 1 hodinou a v této době je nejlepší na něho terapeuticky působit. Pokud žlučník správně funguje, tak cítíme vnitřní rovnováhu a dokážeme najít v sobě rovnováhu mezi částí, která miluje svoji svobodu a částí, která dbá na zodpovědnost a na své závazky.

Žlučník miluje svobodu. Energie žlučníku je aktivní a mužská. Slunce je symbolem této povahy. Dlouhodobý odpor uvnitř nás poškozuje náš žlučník a my se buď musíme naučit přijmout situaci jaká je a nebo ji změnit.

Z jedním největším témat žlučníku je polarita mezi nadějí a zoufalstvím. Každé dítě pocítí obrovskou svobodu, když se poprvé postaví na vlastní nohy a naučí se chodit. Po dlouhé době závislosti na druhých se objeví možnost samostatného pohybu. Matka, která má příliš velké obavy a omezuje dítě v pohybu, tak mu musí nechat aspoň malý prostor, kde si všechno může vyzkoušet. Jinak dítě bude frustrováno a podvědomě nabude přesvědčení, že dobrodružství je životu nebezpečné. Dítě pak může vzdorovat a bude nadměrně riskovat nebo rezignuje a bude příliš na vše opatrné.

Jinak tanec flamenco je typický pro vyjádření povahy žlučníku. Držením prostředníčku ovlivňujete žlučník, snižujete vztek a zlobu.



- pohodlně se posaďte, narovnejte si záda a povolte si ramena
- položte si ruce na sebe v úrovni horní části břicha
- pravou ruku dejte na hřbet levé ruky, aby se palce nedotýkaly jiných prstů
- zaměřte svou pozornost na žlučník
- dýchejte si několikrát do oblasti žlučníku (pod pravou stranu žeber)
- představte si světle zelenou barvu
- znova se soustředte na oblast jater a zpívejte "R" (vyslovujte jako a:), nechte tón vycházet z oblasti břicha
- nemusíte zpívat nahlas, stačí i potichu 1 minutu
- pak si uvolněte ruce, nechte je ležet na stehnech a chvíli bez hnutí odpočívejte
- celková doba provedení je 5 minut a více

Léčebná pozice pro slezinu



Slezina se nachází v levé horní části břicha pod bránicí a za žaludkem.
Tvoří lymfocyty a protilátky. Odbourává přestárle a nezdravé krvinky.

Tok maximální energie ve slezině je mezi 9 - 11 hodinou
a v této době je nejlepší na něho terapeuticky působit.

Pokud je slezina v pořádku,
tak máme smysl pro nadšení a vzrušení v životě.
Slezina je symbolem pro představivost.
Představuje nevinnost, svěžest a otevřenost.

Pro dobrou činnost sleziny zanechte všech pokusů být milí a milovaní.
Budte jako nevinné dítě - otevření a zvědaví.

Slezina je jako šťáva života.
Pokud máme nedostatek energie v oblasti sleziny,
chceme většinou dostat všechno najednou.

Držením palců ovlivňujete slezinu, snižujete starosti a neustálé přemýšlení.



- pohodlně se posadíte, narovnejte si záda a povolte si ramena
- před svým hrudníkem sevřete ruce v pěst
- držte obě ruce těsně u sebe, palce jsou položené nahoře
- zaměřte svou pozornost na slezinu
- dýchejte si několikrát do oblasti sleziny
- představte si sytě oranžovou barvu
- znova se soustředte na oblast jater a zpívejte "M" (vyslovujte jako em), nechte tón vycházet z oblasti břicha
- nemusíte zpívat nahlas, stačí i potichu 1 minutu
- pak si uvolněte ruce, nechte je ležet na stehnech a chvíli bez hnutí odpočívejte
- celková doba provedení je 5 minut a více

Léčebná pozice pro slinivku



Slinivka (pankreas) je trávicí žláza a nachází se mezi žaludkem a páteří. Slinivka vytváří enzymy, které jsou důležité, aby tělo mohlo přijímat živiny přes střevní stěnu. Pokud slinivka není v pořádku (třeba při zánětu), tak i toto uvolňování enzymů neprobíhá správně a enzymy mohou ničit vlastní tkáň slinivky.

Slinivka produkuje nezbytně důležité hormony inzulin a glukagon. Tito dva hormonální borci regulují hladinu cukru v krvi. A pokud hladina krevního cukru není dlouhodobě v pořádku, může nás v životě navštívit onemocnění jménem cukrovka (diabetes mellitus).

Tok maximální energie ve slinivce je mezi 9 - 11 hodinou jako u sleziny a v této době je nejlepší na něho terapeuticky působit.

Slinivka je orgánem pro kreativitu a léčení. Pokud slinivka funguje v pořádku, tak máme spoustu kreativních nápadů. Je to orgán radosti a potěšení. Pomáhá nám najít rovnováhu mezi prožitkem a požitkem.

Určitě to dobře znáte: sladkost krémového dortu, kořalka po jídle, úžasný sex na konci příjemného večera a potom přijde propad. Např. bolest hlavy po propitě noci. Pokud jsme chytrí, tak ten den, kdy je nám ouvej budeme pít více vody, projdeme se venku a vzdáme se ten den alkoholu a cukru. Tělo načerpá novou sílu.

Ale pokud neznáme svoje hranice a dáme si nějaké to povzbuzovadlo, tabletku na bolest hlavy a večer znova vyrazíme na večírek a chceme zase další uspokojení, tak tomu se říká závislost.

Namlouváme si, že pokud bychom měli trochu víc, tak dosáhneme naplnění. Tyto představy nás drží v bolestném koloběhu sebeklamu a sebezničení. Propast uvnitř nás se stále zvětšuje.

Netýká se to pouze pro látky jako alkohol, cukr, ale i postojů k životu, kdy si člověk dopřává až příliš. Asketa si může říct, že se vzdává všech požitků, ale ani to nevede ke štěstí. Hédonik (člověk zaměřený na požitky života) zase bude chtít raději vše najednou, dokud není pozdě. Závislí jsou oba dva, ani jeden z nich nejsou schopni nalézt hranici. Slinivka tady rozhodně nefunguje dobře.

Slinivka má jak ničivou, tak i obnovující sílu. Je přirovnávaná k sopce. I po sopečném řádění, kde uprostřed černé a pusté země jsou vidět křehké zelené rostlinky, které začínají v té suché zemi růst díky rose z mlhy.

To samé umí i slinivka.

Jestliže si připustíte možnost změny a začnete ji rozvíjet, přestože to bolí, začnete se uzdravovat.

Držením palců ovlivňujete slinivku.



- pohodlně se posadíte, narovnejte si záda a povolte si ramena
- před svým hrudníkem sevřete ruce v pěst
- pravou ruku držte ohnutou v lokti (cca 45°), lehce sevřenou v pěst před svým tělem, pěst míří nahoru
- vaše levá ruka drží v otevřené dlani pravý loket
- zaměřte svou pozornost na slinivku (do levé horní části břicha)
- dýchejte si několikrát do oblasti slinivky
- představte si modrozelenou barvu
- znova se soustředte na oblast slinivky a zpívejte "G" (vyslovujte jako dží:), nechte tón vycházet z oblasti břicha
- nemusíte zpívat nahlas, stačí i potichu 1 minutu
- pak si uvolněte ruce, nechte je ležet na stehnech a chvíli bez hnutí odpočívejte
- celková doba provedení je 5 minut a více