

**3 JEDNODUCHÉ
KROKY**

**K LEPŠÍMU
USÍNÁNÍ**



v každém věku

Pokud špatně usínáte, udělejte postupně
3 kroky, které tady objevíte.

Povedou vás k lepšímu usínání.

Dělejte je postupně, jeden za druhým,
dokud neusnete.

Pokud kdykoliv během nějakého
z nich usnete, je to v pořádku.



Přiložte postupně ruce
na místa přesně podle
následujícího postupu...



Usínací bod I

Kam máte přiložit ruce:

- tam kde končí vlasy jsou takové kostěné oblouky (spodina kosti lebeční)
- pod ty oblouky přiložte obě ruce
- špičky vašich prostředníčků směřují k páteři (k prvnímu krčnímu obratli)
- a tam je nechte ležet
- můžete ho dělat vleže nebo vsedě v posteli těsně před spánkem (během spánkové zóny)
- dlaně nechte přiložené tak dlouho, jak vám to bude příjemné



Usínací bod 2

Kam máte přiložit ruce:

- prsty pravé ruky nechte přiložené uprostřed břicha levého palce
- pak si vyměňte strany
- zase si ho pohodlně udělejte v posteli před usnutím (během spánkové zóny)



Usínací bod pro slezinu

má 2 části:

Kam máte přiložit ruce:

- pravou dlaň přiložte do místa, který je pod pravým vnitřním kotníkem mezi kostí a patou a levou ruku přiložte zezadu na kostrč
- pak si vyměňte strany
- můžete ho dělat vleže nebo vsedě v posteli těsně před spánkem (během spánkové zóny)

Kam máte přiložit ruce:

- pravou dlaň přiložte pod levý poslední žeberní oblouk a levou ruku na pravou přední část hrudníku
- pak si vyměňte strany
- můžete ho dělat vleže nebo vsedě v posteli těsně před spánkem (během spánkové zóny)



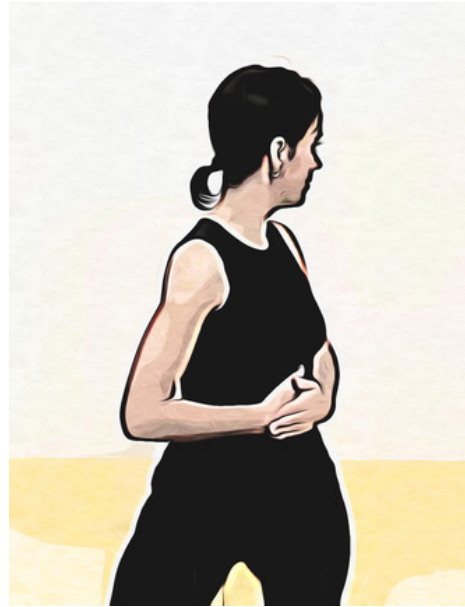
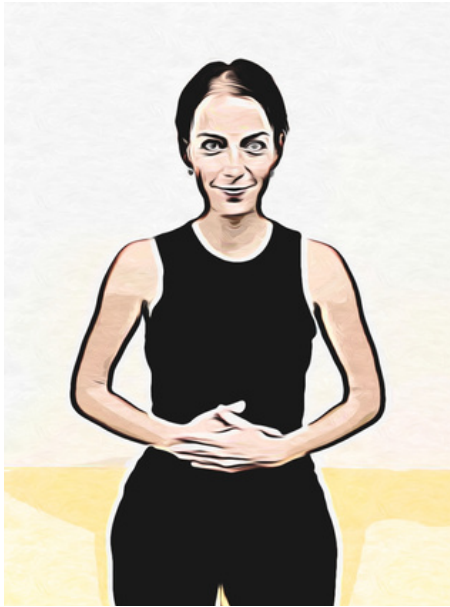
Usínací bod pro srdce

Kam máte přiložit ruce:

- přiložte levou dlaň vlevo na místo mezi ramenem a kořenem krku a pravou dlaň vlevo na zápěstí, strana pod malíčkem
- pak si vyměňte ruce i stranu, kam ruce přikládáte



Udělejte následující
jednoduchý cvik...



Spací cvik pro solární pleteň

Jak ho máte udělat:

- pohodlně se posaďte nebo se postavte
- narovnejte si záda
- položte si obě ruce na žaludek
- dívejte se před sebe
- nadechněte se a vnímejte to, jak vzduch tlačí na váš žaludek
- vydechněte si a přitom tlačte na žaludek (směrem nahoru a dovnitř)
- současně otáčejte hlavu, pohled a horní polovinu těla co nejvíc doleva a pánev doprava
- znova se nadechněte a přitom se vraťte zpět
- s výdechem povolte tlak na žaludek a ruce nechte volně na břiše
- s dalším nádechem cvik opakujte, ale otočte se na druhou stranu
- cvik provádějte nejlépe během spánkové zóny (nic nepokazíte, když si ho uděláte kdykoliv během dne)



Udělejte následující
jednoduchý cvik...



První relaxační dech pro lepší spánek

Jak ho udělat:

- ve své posteli si pohodlně lehněte na záda
- zavřete si oči
- jednu ruku si položte na hrudník
- druhou ruku si dejte na břicho pod pupík
- po dobu čtyř vteřin se nadechujte nosem
- na sedm vteřin zadržte dech
- po dobu osmi vteřin si vydechujte

Jak dlouho cvik dělat:

- cvik dělejte do doby, než na vás přijde spánek a než vlastně usnete
- cvik dělejte tak dlouho, jak je vám to příjemné
- cvik dělejte tak dlouho, až se vaše tělo zklidní a uvolní se