

Jednoduchá uvolnění

pro lepší spánek



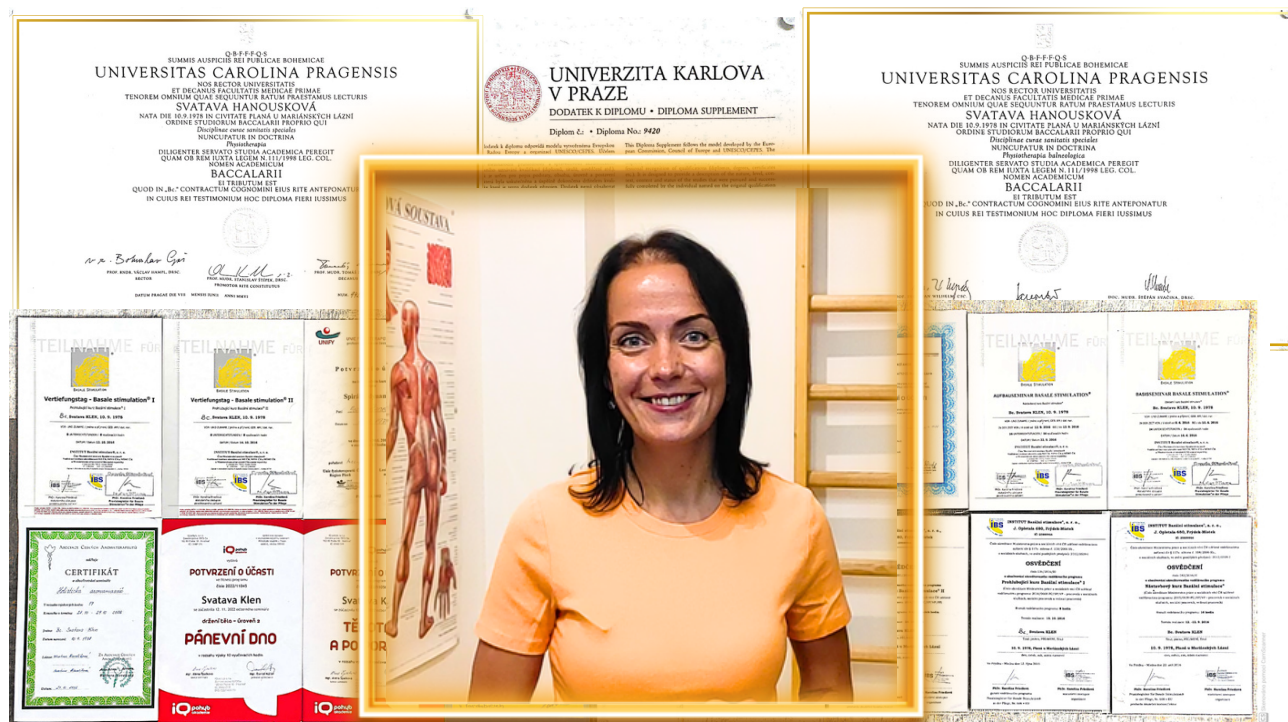
Vítejte v naší příručce!

Před tím, než začneme...

... je slušností se představit:



Tohle je Svatuška...



... tvůrkyně veškerého obsahu a záruka nejvyšší odbornosti všeho, co v této příručce najdete.

Svatuška je lektorka a odborná fyzioterapeutka z 1. lékařské fakulty Univerzity Karlovy s 26-letou praxí, přední odbornice a autorka výukových programů na léčbu bolestí a bolestivých stavů lidského těla.

Tohle je Martin...

odborník na výživu lidského těla
a moderní technologie...

... který s jejich pomocí předává
všechno své a Svatušky know-how
všem, kteří mají zájem a chuť.



POZOR, tohle je důležité:

Tahle příručka je naší prací
a její kopírování a přeposílání
je POVOLENO a DOPORUČENO



Pokud znáte někoho, kdo špatně
spí, tak mu tuhle příručku bez
jakýchkoliv rozpaků hned pošlete.

Budeme moc rádi, když tahle příručka
pomůže všem, co špatně spí.

A jak s touthle jednoduchou
příručkou pracovat?



Udělejte postupně jednoduchá uvolnění,
která tady objevíte.

Povedou vás
k lepšímu spánku.



Dělejte je postupně, jedno za druhým,
dokud neusnete.



Pokud kdykoliv během nějakého
z nich usnete, pak je vše v pořádku
a tato příručka splnila svůj účel.



Udělejte si následující
usínací masáž...

Masírovali jste někdy sami sebe,
nebo stimulovali jste si sami speciální místa na těle?

Pokud ano, tak si určitě okamžitě vybavíte ten příjemný pocit
uvolněného těla a klidné mysli, který se dostaví po masáži.
Prostě se člověku spí po takovéhle masáži jako v ráji.

A pokud jste ji nikdy nedělali, tak vám doporučuji ji vyzkoušet,
protože když to nezkusíte, tak prostě nebudete vědět o co přicházíte.



Tuhle masáž můžete dělat sami na sobě, nebo na druhém člověku.
Obě dvě varianty jsou neskutečně příjemné a účinné.

Tahle masáž je zaměřená na oblast akupunkturních bodů a meridiánů
(energetické dráhy vnitřních orgánů - po našem řečeno "zahradní
hadice, které zalévají záhon").

Masáž, kterou tady objevíte, podpoří jak váš spánek,
tak i lepší činnost vašich vnitřních orgánů, mysl, dlouhověkost a váš
zdravý život.

Usínací masáž

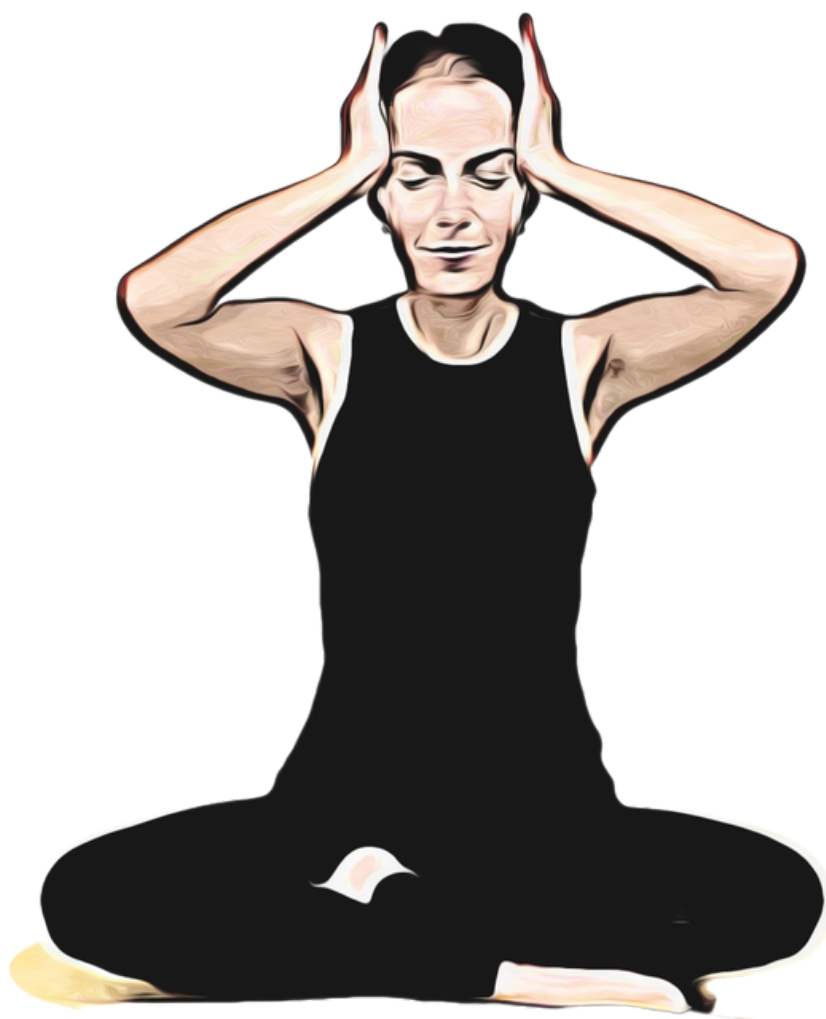
- masáž provádějte před spaním, během usínací zóny (tzn. během cca 1 hodiny před tím, než se chystáte usnout)
- masáž dělejte krok za krokem (bod po bodu), přesně tak jak máte uvedeno v návodu
- nedoporučuju přeskakovat jednotlivé kroky
- k masáži budete potřebovat jen svoje ruce
- na dané body budete působit buď stiskem, stlačením, třením, nebo mnutím
- bod masírujte přímo na těle (ne přes oděv)
- každý bod držte přibližně 1 minutu, pokud není určeno jinak
- masáž nedělejte, pokud máte hlad (nebo si dejte něco opravdu malého k jídlu a pak můžete masáž udělat)
- celková doba masáže většinou trvá 20 - 30 minut
- je v naprostém pořádku a běžné, když při masáži ucítíte lokální bolest, pocit znecitlivění, pocit jako při píchnutí jehlou





"Usínací masáž" – bod I

- pohodlně se posaďte (není potřeba sedět se zkříženýma nohama)
- prsty rukou si dejte dozadu na hlavu (viz obrázek)
- palce si položte pod oblouk kosti lebeční (na konec vlasové části hlavy, prostě těsně vzadu pod vlasy)
- palce posuňte do takové prohlubně, která je mezi zvedačem hlavy a trapézem (viz obrázek)
- bod tiskněte po dobu 1 minuty



"Usínací masáž" – bod 2

- pohodlně se posadíte (není potřeba sedět se zkříženýma nohama)
- obě dlaně položte na spánky (mezi koncem obočí a vnějším koutkem oka jsou takové prohlubně)
- bod tiskněte po dobu 1 minuty



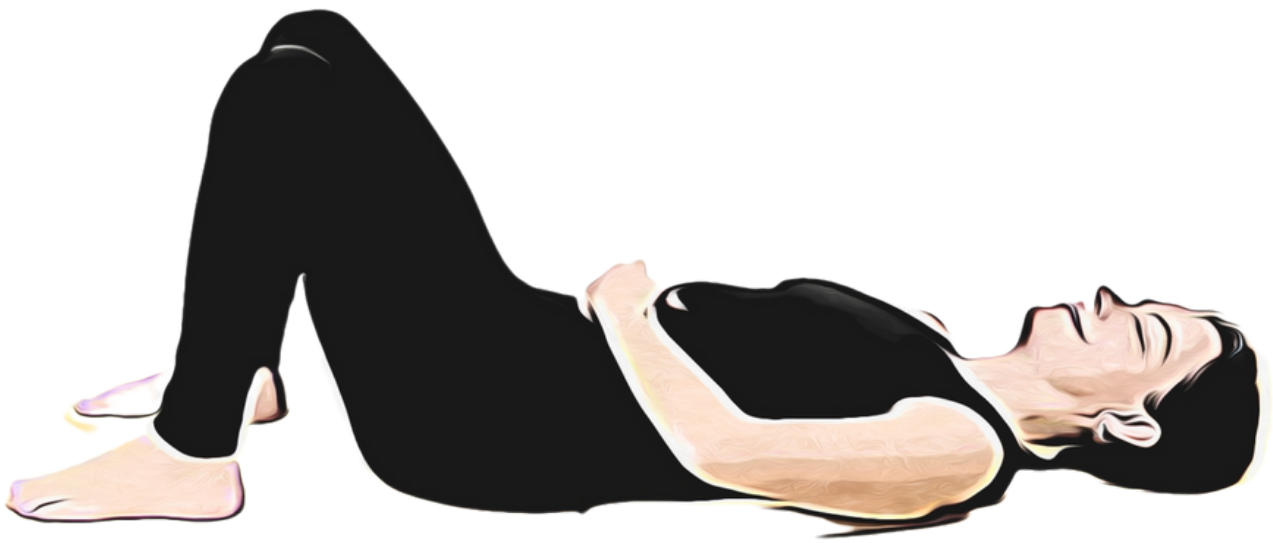
"Usínací masáž" – bod 3

- pohodlně se posaďte
- přiložte pravý palec na levou malíkovou hranu zápěstí na zápěstní rýhu
- pro lepší orientaci si ohněte malíček směrem do dlaně
- mírně ohněte zápěstí směrem k hrudníku
- na malíkové straně ruky vám tam naskočí šlacha (takový provázek)
- přiložte prst hned vedle vnitřního lemu šlachy (toho provázku) na zápěstí rýhu
- bod tiskněte po dobu 1 minuty
- pak vystřídejte strany



"Usínací masáž" – bod 4

- pohodlně se posadíte
- přiložte pravý prst zhruba 3 cm nad vnitřní kotník na zadní hranu holenní kosti pravé nohy
- bod tiskněte po dobu 1 minuty
- pak vystřídejte strany



"Usínací masáž" – bod 5

- pohodlně se položte na záda
- nohy si pokrčte v kolenou
- uvolněte si břicho
- pravou ruku si položte na horní část břicha
- levou ruku si položte přes ni
- oběma rukama tiskněte břicho a masírujte ho ve směru hodinových ručiček (zprava doleva, pak dolů, zleva doprava, pak nahoru)
- masírujte rychlejšími pohyby a zlehka
- postupně přidávejte na intenzitě
- skončete v momentě, když ucítíte v oblasti břicha příjemné teplo



"Usínací masáž" – bod 6

- pohodlně se posadíte (není potřeba sedět se zkříženýma nohama)
- hlavu mírně předkloňte
- dlaně přiložte do oblasti kříže
- prsty směřují směrem k páteři
- prsty stlačují body, které se nacházejí podél kosti křížové z obou stran
- body stlačujte (můžete je i mnout) ze shora dolů podél kosti křížové
- body stlačujte po dobu 2 minut



"Usínací masáž" – bod 7

- pohodlně se posadíte
- chodidlo pravé nohy si položte na levé koleno (pokud vám nejde udělat tahle poloha, tak si ji upravte podle sebe)
- pravou rukou si uchopte chodidlo v oblasti kotníků
- malíkovou hranou levé dlaně mněte bod
- bod se nachází ve třetině chodidla směrem k prstům a dvě třetiny směrem k patě (viz obrázek)
- masírujte dokud neucítíte teplo, mírnou bolest a pocit pnutí (cca. 3 minuty)



"Usínací masáž" – bod 8

- pohodlně se posadíte (není potřeba sedět se zkříženýma nohama)
- rozevřete prsty na rukou, mírně je pokrčte a položte je na hlavu
- špičkami prstů mačkejte a tiskněte hlavu od čela, přes spánky, temeno hlavy až po týl
- masírujte po dobu 3 minut



Udělejte následující
jednoduchá usínací
uvolnění...

2 usínací uvolnění

Tato 2 uvolnění do slova a do písmene umí naladit tělo a mysl k lepšímu spánku.

Umí totiž pročistit váš mozek.

Vaše hlava se vyvětrá jako pokoj čerstvým vzduchem před spaním a vaše mysl se zbaví záporných myšlenek.



První usínací uvolnění

- pohodlně se posadíte (není potřeba sedět se zkříženýma nohama)
- ruce v pěst opřete o nohy
- zavřete si oči
- vtáhněte svaly konečníku dovnitř
- natáhněte krk vzhůru
- vyhrbte se v zádech
- a vydechněte všechnen vzduch
- pak se nadechujte a přitom zakloňte mírně hlavu
- představte si přitom, že nadechovaný vzduch vám plní hrudník a pak hlavu, až jí úplně zaplaví
- pak si zase vydechujte a vraťte hlavu zpět a záda do původní pozice
- a uvědomte si jak všechnen vzduch opouští vaši hlavu



Druhé usínací uvolnění

- pohodlně se položte
- nohy si dejte mírně od sebe, ruce si nechte podél těla
- vydechněte všechen vzduch z plic
- nadechněte se a zakloňte hlavu
- přitom zvedejte ruce nad hlavu a nad hlavou spojte dlaně
- přitom si představujte, že do těla proudí životní síla jako oheň
- až dokončíte nádech, tak zadržte dech
- ruce jsou pořád za hlavou
- zatněte svaly konečníku
- zbytek těla uvolněte
- a zůstaňte v této poloze tak dlouho, dokud to není nepříjemné
- představujte si, jak tělo zaplavuje životní síla jako oheň
- pomalu si přitom vydechněte
- narovnejte si hlavu
- vraťte ruce zpět k tělu
- a představte si, jak veškeré nečistoty opouští vaše tělo, odplavují se negativní myšlenky a ve vašem těle zůstává pocit uvolnění, očištění



Speciální relaxační dech
pro lepší spánek...



- dělejte ho během usínací zóny (tzn. kdykoliv během cca 1 hodiny před chystaným spánkem)
- můžete ho dělat vsedě, vestoje nebo vleže na zádech
- doporučuju ho dělat vleže
- pohodlně se položte na záda
- třete si dlaně o sebe do zahřátí
- pak si dlaně položte na spodní část břicha po stranách pupku
- nadechujte se nosem
- pomalu si vydechujte a přitom rukama tlačte na břicho (zatlačujte břicho dovnitř)
- přitom si představte, jak vydechovaný vzduch sebou bere veškeré škodliviny
- pak se znova nadechujte do břicha pod ruce (břicho se nádechem zvětšuje)
- to celé opakujte klidně až 12 krát
- pokud si chcete cvik ztížit, tak až si přiložíte ruce na spodní část břicha, tak co nejvíc stáhnětec svaly konečníku, nechte je po celou dobu stažené a cvik provádějte stejně podle popisu výše

Upozornění:

- těhotné ženy tento cvik neprovádějí



... něco navíc:

Jak jsme vám na začátku příručky říkali:
Martin je, mimo jiné, taky odborník na výživu lidského těla.
Tak toho (zítra) využijeme...



Budte zítra na příjmu ve své e-mailové
schránce. Pošleme vám tam ještě něco,
co vám báječně zlepší spánek.

Teď už ale...



... sladké sny