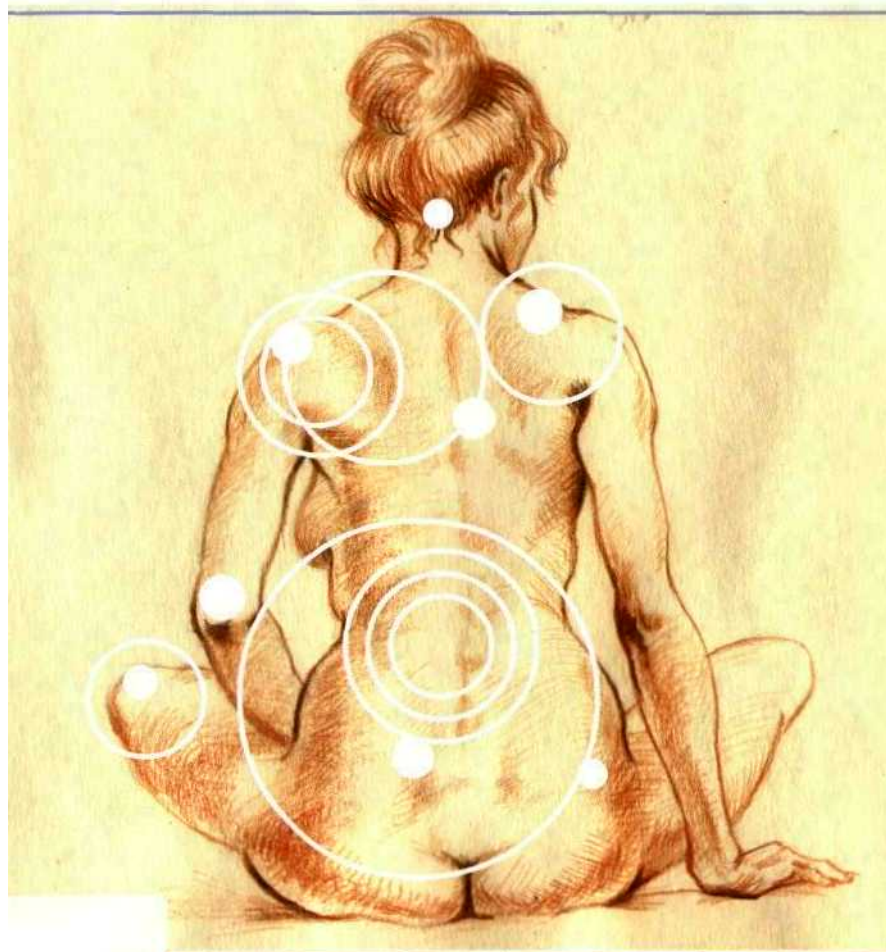


I. N. Kopylov

BEZKONTAKTNÍ MASÁŽ

v praxi



zdraví je ve vašich rukou

I. N. Kopylov
Bezkontaktní masáž
Praktické rady

Přeloženo z ruského originálu:

I. N. Kopylov
Praktičeskije sověty
Po bezkontaktnovu massažu

© ABT. -coct. I. N. Kopylov. - MN.: Literatura, 1998. - 192 c.
All rights reserved

© Czech edition by
AlexanderGIERTLI-EUGENIKAPbL
FedinovalO, P. O. Box187
850 00 Bratislava 5
Tel/fax/záznam: 00421-7-63 8106 59
e-mail: **eugenika@eugenika.sk**
internet: **www.eugenika.sk**

-Český překlad: © Vladimír Čadský
Odpovědná redaktorka: Věra Zaviačičová
Návrh obálky: Milan Dubnický
Grafický redaktor: Miroslav Němec

První vydání
Bratislava 2000
Tisk LIFE-LINE s. r. o., Račianská 143/A, 831 05, Bratislava
Tel./fax: 07/44886425

ISBN80-88913-56-X

scan, ocr, korekcia - kpxx
verzia 1.10

I. N. Kopylov

BEZKONTAKTNÍ MASÁŽ

Praktické rady

MINSK

Literatura, 1998

Sestavil: I. N. Kopilov

Kdo by se nechtěl zbavit nemocí, tabletek, injekcí? Bylo by úžasné, kdyby stačil jeden pohyb rukou a byli jste zdraví. Iluze? Ne. Taková metoda opravdu existuje a jmenuje se bezkontaktní masáž. Takto, s využitím obrovského náboje biologické energie, léčil Kristus. Náš energetický potenciál je samozřejmě mnohem menší, avšak i tak to stojí za pokus. Metodu bezkontaktní masáže si může osvojit každý, bez ohledu na věk nebo pohlaví.

Velice užitečná je také masáž biologicky aktivních bodů. Pomáhá při rychlém odstraňování bolesti hlavy a svalových křečí, upravuje arteriální tlak, odstraňuje nervové napětí. Vyžaduje trpělivost a námahu, což se vám však vrátí i s úroky, až se dokážete zbavit bolesti a pomůžete i svým příbuzným a bližním, až budete přinášet lidem světlo, radost a zdraví.

Obsah

PRVNÍ KROKY NA CESTĚ K POZNÁNÍ	7
Historie léčení biologickou energií	10
Neurofyziologické základy bezkontaktní masáže.....	14
PŘÍPRAVA NA BEZKONTAKTNÍ MASÁŽ	18
Přeměna psychologie.....	18
Uvolnění svalové soustavy	19
Natahování svalů.....	20
Mentální fixování vnějšího objektu nebo vnitřního bodu (koncentrace)	21
MEDITACE	24
Rozvíjení vizuálně prostorové představivosti	25
Usměřování emocí	28
Hromadění energie	29
Soustava cviků k dobývání energie	32
Stravování v období dobývání energie	33
HERMOVA GYMNASTIKA	35
POCIT ŽIVOTNÍ SÍLY	40
Příprava prstů na masáž	40
Navázání tepelného kontaktu s pacientem	46
DIAGNOSTIKA	48
Diagnostické metody určení hranic pole	51
Diagnostikování podle fotografie	54
Vyšetřování pulsu	55
Diagnostika onemocnění podle příznaků	61
LÉČENÍ BEZKONTAKTNÍ MASÁŽÍ	65
Lokální léčení	65
Léčení metodou celkového působení	66
Uklidňující bezkontaktní masáž	68
Povzbuzující masáž	69
Technika bezkontaktní masáže	69
Bezkontaktní masáž některých projekčních zón zacharjina-geda	75
Základní metody bodové masáže	77
Technika bodové masáže	79
Masáž reflexních zón zad	81
Masáž přední strany trupu	88

Masáž krku.....	93
Masáž vlasové části hlavy.....	95
Masáž obličeje.....	97
Masáž podle I. Z. Zabludského.....	99
Masáž nohou.....	103
Masáž rukou.....	108
Masáž boltce.....	112
Specifika masáže aplikované dětem.....	117
Metody léčení některých nemocí.....	119
LÉČENÍ NADÁLKU.....	125
ZÁVĚR.....	127

PRVNÍ KROKY NA CESTĚ K POZNÁNÍ

Na prahu druhého tisíciletí najdeme úplně zdravého jedince jen stěží. Klasická medicína se zaměřuje především na léčení jednotlivých orgánů a soustav lidského organismu, a přitom nebere v úvahu jejich úzké propojení. Právě proto nedovede čelit přívalu rozličných onemocnění.

Lidi už omrzelo polykat spousty tabletek, omrzelo je shánět léky a k mnohým lékařům už ztratili důvěru. Právě proto nové, a zároveň jako svět prastaré způsoby uzdravování, jež užívalo lidové léčitelství, vhodně doplňují existující lékařské prostředky. Syntéza klasické a lidové medicíny je důležitá a nezbytná. Je to budoucnost vědy o lidském zdraví. Nárůst popularity teorií, jež vnímají člověka nejen jako biologický druh, ale i jako složitý duchovní systém, není náhodný. Všichni jsme částicemi vesmíru, součástí jeho systému. Odtud dostáváme veškerou, k životu potřebnou energii.

V současné vědě se tvoří, třebaže s obtížemi, představa o bioenergetice lidského organismu. Mnoho vědců a lékařů už přijímá bioenergetiku a mimosmyslovost jako realitu. Patří k nim akademik V. G. Kaznačejev, profesor, doktor biologických věd G. K. Gurtovoj, profesor, doktor technických věd F. R. Chanceverov, profesor, doktor lékařských věd A. N. Meděljanovskij, doktor lékařských věd V. M. Alajev, senzibilní léčitelé V. V. Avdějev, J. J. Davitašviliová (Džuna), M. L. Perepelicyn, J. A. Dubickij a další.

Na lidovou medicínu existuje samozřejmě mnoho protichůdných názorů a pohledů. Léčitelka Amina Sulejmanovna Aralbaevová (podle: A. Aralbaeva: Pomogi sebe i blizkim. Ufa: Baškirskeje knižnoje izdatelstvo, 1991) píše: „... Slyšela jsem názory... vědeckých pracovníků, že bioenergetika je prý nesmysl a mé léčení rukama pouze tepelný efekt. Zkuste si tedy přiložit na bolavý zub ohřívač. Anebo při zvýšeném krevním tlaku mávejte chaoticky okolo pacienta rukama. Čeho docílíte? Abiodiagnostika? Pociťo-

vání rukama umožňuje určit duševní stav člověka, aniž bychom ho viděli, během několika minut odstranit bolest zubů, normalizovat krevní tlak, zjistit, jakým orgánům hrozí onemocnění atd. Nekonečné zástupy lidí, kteří se stůj co stůj chtějí dostat na mé seance, mě přivedly k myšlence, že je možné a potřebné naučit lidi, aby pečovali o své tělesné i duševní zdraví."

Biologická energie... biopole... duše... Tajemné a záhadné pojmy. Přicházejí k nám zjiného světa, o němž nevíme prakticky nic, a přece se objevují pokusy o jejich vědecké objasnění. Taková je např. hypotéza B. I. Ischakova o světovém leptonovém plynu.

Leptony - jsou elementární částice jako elektrony, pozitrony, neutrony. Kromě nich existují superlehké částice - mikroleptony. Nacházejí se v každém fyzikálním tělese, dokonce i ve vakuu. Jsou to vším pronikající nositelé informace. Když je dešifrujeme, dokážeme pochopit podstatu hypnózy, parapsychologii, představit si biopole člověka. Právě z takových částí jsou složeny energetické meridiány v těle živých bytostí. Energie, jež jimi prochází, tvoří základ života. Každý meridián náleží jistému orgánu. Energie proudí kanály a slévá se do sedmi energetických center - čakr. To jsou brány, jež spojují vnitřní orgány s vnějším obalem člověka. Čakry a energetické meridiány tvoří jeho biopole. Dnes už dokážeme biopole fotografovat a měřit jeho velikost. Senzibilní lidé ho budou vnímat rukama a určovat tak stav vnitřních orgánů člověka.

Každý objekt má své vlastní biopole, a tak i naše planeta musí mít vlastní energeticko-informační obal, jenž zahrnuje biopole člověka a živočichů.

Člověk je tedy maličká buňka vesmíru. Jeho biopole je těsně spjato s čakrami. Každá čakra, podobně jako moře z řek, shromažďuje energii z kanálů - meridiánů, každý meridián zásobuje energií určitý vnitřní orgán. Jestliže náš způsob života není správný, energetické kanály se ucpou, biopole se naruší. Tato kniha vám pomůže při korigování biopole, při zlepšování kvality vlastní i cizí energie. Naučíte se zbavovat bolesti, předcházet nemocem. Může to dělat každý, bez ohledu na věk nebo pohlaví. Pomůžete

sobě i svým blízkým. Senzibilní léčitelé však doporučují hlavně překonat vlastní agresivitu, egoismus, závist, podrážděnost, protože tyto vlastnosti způsobují velkou ztrátu energie. Pouze zdravý a dobromyslný člověk má právo léčit. Proto si zapamatujte, že začít je třeba od sebe.

Historie léčení biologickou energií

Bioenergetické léčení nemocných příkládáním rukou, magnetismem nebo pranouje známé od pradávna. Dokazuje to skutečnost, že tento způsob léčení i v současnosti užívají kmeny, které jsou na velice nízkém stupni vývoje.

Schopnost léčit biologickou energií je lidem vlastní. Učení o praktickém užití biologické energie (prány) při léčení nemocí však jako první rozpracovali jogíni ve staré Indii. Vlastní způsob léčení se datuje prvním tisíciletím našeho letopočtu. Učení o praktickém způsobu léčení přešlo z Indie do Číny, Egypta, Judeje, Řecka.

Obecnou představu o pradávnm léčení příkládáním rukou podává evangelium. Právě tak přece léčil Ježíš Kristus. Ježíš měl obrovské množství energie. Neuvádí se, jak ji získával, říká se pouze, že k obnovení svého energetického potenciálu se různě dlouho postil (podle některých jiných pramenů učil své učedníky „posvátným cvikům“, asi k dobíjení energie). Přítomnost obrovské energie dávala léčivou sílu i předmětům, jichž se dotýkal.

Kristus léčil a diagnostikoval jak s kontaktem, tak i na vzdálenost. Důvěra k léčiteli umocňuje účinnost léčení. Kristus léčil oslepnutí, koktavost, němotu, epilepsii, paralýzu, psychické poruchy, vodnatelnost, krvácivost, malomocenství, nemoci kloubů a horečku. Slepé léčil příkládáním rukou a oči jim umýval slinami. Někdy bylo třeba proceduru zopakovat. Epilepsii léčili šokovou terapií. Léčilo se s ohledem k biorytmům, a u některých nemocí jen po západu slunce.

Při léčení se dbalo i na lékařskou etiku. Tak například navrácení zraku, při nichž se oči umývaly slinami, se konala beze svědků. Kristus obvykle vyvedl nemocné za osadu. Léčilo se nejen příkládáním rukou, nýbrž i dýcháním. V mnoha případech vyléčení nastalo okamžitě. Ježíš získal sedmdesát učedníků, naučil je metodám léčení a rozeslal po dvou do různých měst.

Z textů evangelia vyplývá, že učení o léčení bioenergií, jež vzniklo začátkem prvního roku našeho letopočtu, neobsahovalo jen pravidla léčení velkého množství nemocí a způsob získávání energie, nýbrž mělo i svůj teoretický základ, svou filozofii.

Léčebný magnetismus znali už ve středověké Evropě. Ovládali jej někteří kněží. Panovníci neochvějně věřili v léčivou moc přikládání rukou a někteří to sami uměli. V Indii se uchovávalo v tajnosti učení, ne však léčení. V křesťanské Evropě, kde řádila inkvizice, bylo ovšem nebezpečné takovou metodou i léčit. Jen církve měla právo určit, zda takový dar pochází od Boha nebo od ďábla. Obvykle ho připisovali jen kněžím a králům. Učení o magnetismu přešlo do hluboké ilegality.

Léčení přikládáním rukou znali i v Rusku. Tak uzdravoval protopop Avvakum. Uměli to i mnozí ruští mastičkáři. Tajné způsoby léčení přecházely z generace na generaci a zachovaly se dodnes. Kdo neslyšel o zařikávání krve a jiných nemocí? A právě to je léčení magnetismem. Koncem 19. a začátkem 20. století přestává být učení o léčení magnetismem tajemstvím. Vychází kniha Ramačaraka „Okultní léčení jogínů (1909)“. Začínají se vydávat první učebnice jako „Léčivý magnetismus“ od Van-Ness Stillmana (1909-1910). Do tohoto období je třeba zařadit i začátek přípravy lékařů ovládajících léčení magnetismem. Vzniklo mnoho laboratoří. Do dnešních dob bylo v této oblasti dosaženo významných úspěchů, byly založeny speciální laboratoře ke zkoumání biopolí. Mnoho problémů však zůstává neujasněných. Jaké poznatky má současná věda o magnetickém léčení a jak přistupuje k této otázce? Normální fungování lidského organismu nezajišťují jenom různé chemické sloučeniny a prvky organického a anorganického původu, jež se do něj dostávají zvenčí. Nutným je i přísun energie z vnějšího prostředí. Tuto energii neprodukuje žádné chemické reakce nebo fyzikální jevy. Tvoří základ materiálního světa a je přítomna v každém předmětu nebo jevu.

Každý živý organismus je nositelem rozvinutého bioenergetického systému s vlastními vstupy a výstupy, jenž je schopen pohlcovat

vat a akumulovat energii, rozdělovat ji jednotlivým orgánům a buňkám. Bioenergie jako každá energie se při svých přeměnách mění v biologické pole, které se zase může přeměnit v bioenergií. Každá buňka, orgán, část orgánů a organismus jako celek generuje biopole, jež vytváří pro každý orgán specifickou strukturu. A právě podle energetických změn je možno určit, co se stalo s tou nebo onou soustavou lidského organismu. Obnovení energetické rovnováhy zase znamená vyléčení onemocnění.

Senzibilní lidé mají ve vztahu k polím zvýšenou citlivost, takže přiblížením rukou k tělu člověka pociťují na jistou vzdálenost biopole v podobě jeho různých slabých projevů: tepla, chladu, občasného píchání atd. A mimořádně senzitivní lidé dokážou v určitém stavu vidět biopole (auru) obklopující člověka. Aura má různou barvu a tvoří okolo jednotlivce světélkující aureolu. Pocity vnímané při kontaktu s polem souvisí s určitými nemocemi. Energetická úroveň pacienta přitom narůstá, zatímco energetická úroveň léčitele (přechodně) klesá, a to v závislosti na množství vydané energie.

Biopole má každý člověk, avšak zásoby energie obvykle pouze k uspokojení potřeb vlastního organismu. Speciální soustavou cvičení lze docílit zvýšení energetického potenciálu, jež umožňuje jak léčení nemocí vlastních, tak i pomoc druhým.

Podstata bioenergetického léčení tedy spočívá v osvojení si způsobů získávání energie a její předávání nemocnému orgánu nebo organismu jako celku.

Bioenergetické léčení má rozsáhlou škálu a vysokou účinnost. Pomáhá při léčení radikulitidy, migrény, endokrinologických onemocnění, krátkozrakosti a dalekozrakosti, různých zánětů, ochrnutí a mrtvice, astmatu, chřipky, vodnatelnosti, psychických nemocí, trofického vředu, srážení krve při pořezání, léčí revmatismus a mnoho dalších nemocí. Úplné vyléčení nebo aspoň výrazné zlepšení se kromě univerzálního účinku v mnoha případech dostává téměř okamžitě.

Diagnostika a léčení se vykonává buď bezprostředním kontaktem s nemocným, nebo podle pacientova obrazu i na vzdálenost několika desítek kilometrů takzvanou rezonanční metodou a rovněž prostřednictvím předmětů nabitých polem léčitele. Diagnostikovat se dá i podle fotografie a sochy. Je velkou předností bioenergetické terapie, že nevyžaduje žádné zařízení, je prakticky dostupná každému a obejde se bez léků.

Neurofyzilogické základy bezkontaktní masáže

Během života je člověk obklopen vlastním fyzikálním polem a zářením, jež okolo něj utvářejí speciální biologickou atmosféru, která neustále rytmicky kmitá a odráží i sebemenší změny stavu orgánů a soustav.

Vědci znají sedm fyzikálních polí a záření, jež jsou součástí biologické atmosféry: elektrické a magnetické pole, infračervené a radioteplné záření, optickou luminiscenci a akustické signály, chemické pole ve formě plynové a aerosolově-ionové atmosféry.

Z hlediska bezkontaktní masáže je nejzávažnější infračervené tepelné záření. Vysvětluje se to tím, že vůči němu je kůže nejcitlivější.

Lidská kůže se složitý citlivý systém s ohromným množstvím receptorů schopných vnímat i sebemenší změny teploty, dotyky, bolest a mnoho jiného a informovat o tom centra, jež řídí fyziologické procesy - mozek a míchu.

Průměrná plocha povrchu kůže je $2,5 \text{ m}^2$. Je protkaná droboučkými krevními cévami - kapilárami, v nichž se může nahromadit až jeden l krve - při jejím celkovém objemu 5 l. Krev má velkou tepelnou kapacitu, a tím zajišťuje rozdělení tepla do celého těla, v závislosti na psychologickém zatížení organismu. Výzkumy v laboratoři akademika Gulajeva J. V. dokázaly vysokou tepelnou citlivost kůže: $10 - 14 \text{ W/cm}^2$. To znamená, že kůže pociťuje teplo zapálené zápalky na vzdálenost 1 m. Ruce po příslušném tréninku dovedou rozlišit změnu teploty kůže od 0,3 do 0,5 stupňů.

Kůže teplo nejen cítí, nýbrž je i vyzařuje. Průměrný výkon tepelného záření celého povrchu kůže je asi 100 W a prstů na ruku 10 - 12 W/cm². Z údajů získaných při výzkumu citlivosti kůže na teplo a výkonu tepelného proudu vyplývá, že člověk vydává stokrát víc tepla, než je prahová citlivost kůže.

Praxe ukazuje, že takový tepelný proud ruky může zvýšit teplotu jednotlivých částí kůže o víc než dva stupně. Závisí to od přípravy kůže, od manipulace rukama a od zóny kůže, kam dopadá tepelný proud.

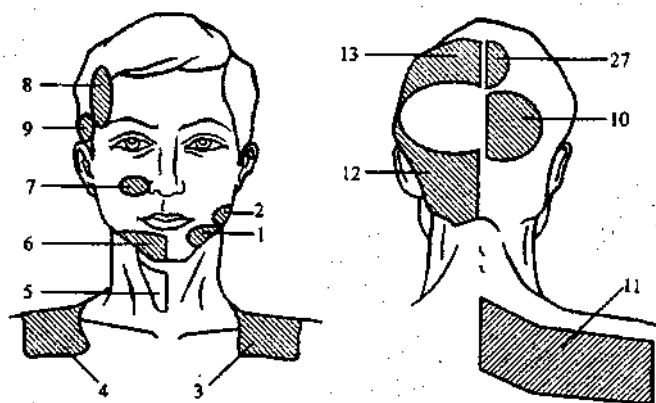
Druhou stránkou bezkontaktní masáže je její cílevědomý vliv na funkce příslušného orgánu anebo soustavy. Při řešení tohoto problému hrají závažnou roli reflexní zóny, které se používají při bodové masáži, a projekční zóny Zacharjina-Geda, a jsou spojeny s vnitřními orgány.

Projekční zóny Zacharjina-Geda objevil r. 1883 známý ruský terapeut Zacharjin a o něco později (r. 1898) i Ged (kresba 1, 2).

U zdravého člověka se tyto zóny téměř neliší od přilehlých částí povrchu kůže. Při poruše funkce příslušného orgánu, a to i v případě, že se nemoc neprojevuje klinicky, mění se v těchto zónách teplota, citlivost, elektrické potenciály a metabolismus.

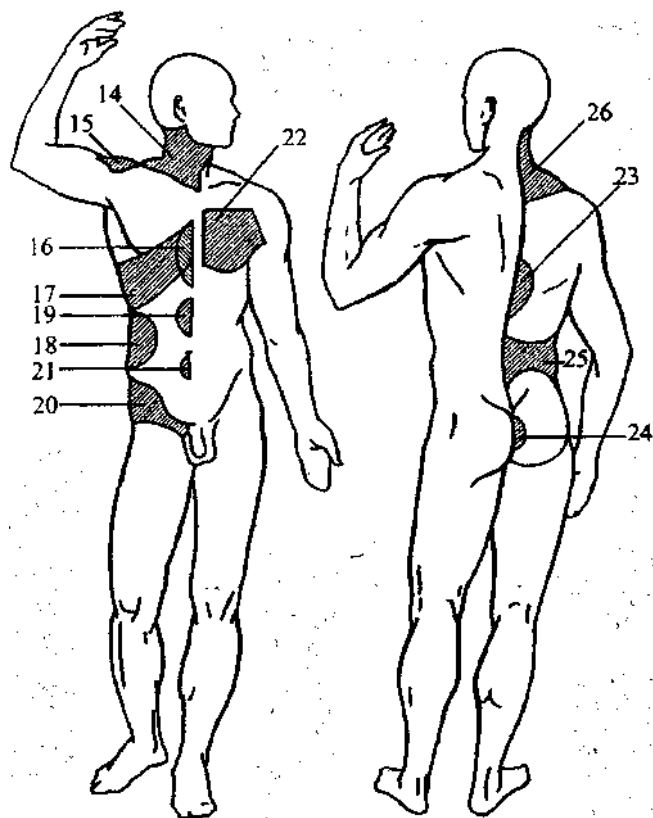
Vědcům se dokonce podařilo zjistit změnu teploty v zóně srdce při malé fyzické zátěži. Uvedené změny umožňují posoudit funkci orgánů a soustav.

Při zkoumání zón se odhalila i jejich druhá stránka: schopnost vnímat vnější podněty, u bezkontaktní masáže zejména tepelné, měnit je v nervové signály a prostřednictvím centrální nervové soustavy měnit i normalizovat funkci orgánů. V případě včasného zjištění funkčních poruch (dokud ještě nepřerostly do trvalých patologických změn) je tato metoda mimořádně účinná.



Obrázek č. 1. Projekční zóny Zacharjina - Geda

1 - dýchací část nosu, 2 - dolní zub moudrosti, 3- orgány hrudní dutiny, 4 - orgány hrudní a břišní dutiny, 5 - hrtan, 6 - přední půlka jazyka, 7 - glaukom, zuby, 8 - rohovka, nosní dutiny, horní řezáky, 9 - orgány hrudní dutiny, duhovka, glaukom, 10 - zadní část jazyka, orgány hrudní a břišní dutiny, 11 - orgány břišní dutiny.



Obrázek č. 2. Reflexní zóna Zacharjina - Geda

12 - ušní nemoci, 13 - plíce, 14 - játra (kapsula), 15 - žaludek (pankreas), 16 - játra, 17 - ledviny, 18 - tenké střevo, 19 - močod, 20 - močový měchýř, 21 - srdce, 22 - žaludek (pankreas), 23 - děloha, 24 - močově-pohlavní orgány, 26 - plíce, průdušky, 27 - střevní trakt.

PŘÍPRAVA NA BEZKONTAKTNÍ MASÁŽ

Přípravu na bezkontaktní masáž je třeba začít psychologickým tréninkem. To je nejdůležitější etapa při získávání schopnosti řídit energii silou vůle. Psychologický trénink zahrnuje: představbu psychologie, nácvik koncentrace pozornosti, rozvoj zrakově-prostorové představivosti a schopnost hluboké relaxace celého svalstva.

Přeměna psychologie

Přeměnu vlastní psychologie začněte tím, že se zbavíte nedůvěry ve vlastní psychologické možnosti. Pak si na základě naučných publikací o bioenergetice a biorytmoch osvojte poznatky o práně a bioenergetickém léčení. Seznamte se se starými učenými Východu a současnými objevy. Analyzujte získanou informaci a nalezněte spojení mezi starými učenými a výsledky dnešní vědy. Přesvědčte se, že světonázor našich prapředků odráží reálné jevy materiálního světa, třebaže pro nás neobvyklou terminologií a pojmy.

Získáním takových poznatků pochopíte, jak velké možnosti se otevírají před člověkem, který se naučil ovládat bioenergii. Závažné je i její využívání pro dobro lidí. V žádném případě nepoužijte bioenergii tak, abyste někomu ublížili, a neproměňte možnosti, jimiž jste byli obdařeni, ve zdroj příjmů. Pěstujte v sobě čestnost, vytrvalost, cílevědomost, snahu o nezištnost a lásku k lidem, jakož i vyrovnanost, dobrotu a trpělivost. Tyto vlastnosti nezbytně potřebujete, protože podrážděný člověk ztrácí množství energie. Ať je vaše mysl vyrovnaná, krotte své city. Udržujte vnitřní rovnováhu odpočinkem v lůně přírody, změnou myšlení, snížením duševního napětí. To vám pomůže při koncentraci a uchování energie i při zlepšení zdravotního stavu.

Uvolnění svalové soustavy

Bez hlubokého uvolnění v práci s bioenergií neuspějeme. Při psychologickém tréninku je nesmíme důležité úplné uvolnění svalů. Napomáhá při sebeovládání, uklidnění, rychlé relaxaci sil a čerpání energie. V časném dětství je člověk obdařen schopností hlubokého uvolnění celého svalstva, avšak s přibývajícími lety tuto způsobilost úplně ztrácí. Obvyklý stav dospělého člověka je bohužel neustálé podvědomé napětí celých skupin svalů, což zase vyvolává napětí nervové a únavu.

Jak si osvojíme metody hluboké relaxace?

Především se musíte naučit pociťovat stav svého svalstva a podvědomě ho řídit vůlí. Toho se dosahuje tréninkem jednotlivých skupin svalů a celé svalové soustavy.

1. *Při cvičení soustřed'te pozornost na svaly prstů rukou, nohou, předloktí, předkolení, šije, celých končetin a horní části trupu. Potom mentálně odvádějte energii z těchto svalů a začněte bezvládně mávat rukama.*
2. *Odved'te proud energie ze zápěstí a uvolněte svaly tak, aby zápěstí úplně kleslo, pak otáčejte zápěstím najednu i na druhou síranu. Totéž proved'te i se zápěstím druhé ruky a pak s oběma rukama najednou.*
3. *Odved'te energii z rukou, uvolněte svaly tak, aby se ruce volně kývaly.*
4. *Uvolněte krční a obličejové svaly tak, aby hlava volně klesla na prsa. Potom kývejte a krout'te volně visící hlavou.*
5. *Sedněte si na židli a uvolněte křížové svaly tak, aby se horní část trupu dostala do předklonu.*

Když se naučíte uvolňovat jednotlivé skupiny svalů, začněte s uvolňováním svalů celého těla.

7. *Lehněte si začněte uvolňovat všechny svaly dolů od obličeje, přes týl až po konce chodidel. Speciální pozornost věnujte uvolnění obličejového svalstva, svalů týlu a páteře.*

Natahování svalů

Natahování svalů se provádí zdola nahoru od chodidel směrem k hlavě. Vytahujte se různými směry, natahujte nohy, ruce, přetáčejte se atd.

K uvolnění svalů slouží následující postupy.

Bez prudkých a náhlých pohybů měkce a přirozeně napínejte jednotlivé skupiny svalů a pak přejděte k jejich úplnému uvolnění, naučte se procíťovat uvolnění svalstva. I zívání je jednou z forem natahování. Proto zívání nezadržujte.

Jak se uvolňují svaly se zadržným dechem?

Lehněte si, uvolněte se, zhluboka se nadechněte a při výdechu si představujte, jak vaším tělem shora dolů prochází vlna, která svaly uvolňuje. Vydechněte a zadržte dech, dokud se nepotřebujete znovu nadechnout. Vnitřním zrakem se snažte zjistit, které svaly nejsou dost uvolněné. Nadechněte se, vyšlete k oněm svalům vlnu uvolnění a zadržte dech.

Jak se uvolňuje svalstvo volním příkazem?

Zaujměte pohodlnou polohu a vyšlete svalům příkaz k uvolnění. Provádějte to přirozeně a nenuceně, jako když podvědomě pohybujete rukou nebo zkracujete svalstvo.

Jak se zbavíme duševního napětí?

Pohodlně se usadte, uvolněte svaly, nemyslete na běžné starosti. Ponořte se do sebe a odpoutejte se od každodenního života. Myslete na nekonečnost vesmíru. Snažte se vyvolat si v představách nekonečnou množinu světů a mnohotvárnost forem života. Vaše energie se přenesou do nekonečna, což vám dodá čilost a energii.

Jak správně odpočívat?

Musíte se naučit odpočívat. Lehněte si a uvolněte všechny svaly. Snažte se nemyslet na nic. Pokud tak usnete, hodina spánku vám nahradí celonoční odpočinek.

Mentální fixování vnějšího objektu nebo vnitřního bodu (koncentrace)

Člověk, který ovládá koncentraci, se může soustředit na jakýkoliv vnější nebo vnitřní bod a zároveň vyloučit všechny ostatní myšlenky. Při hluboké koncentraci se myšlenky zaměřují jen na jeden objekt, přestáváme cítit své tělo a nevnímáme okolní svět.

Mentálně se lze soustředit na vnější objekty, na orgány těla nebo na myšlenky.

Kdy a kde máme nacvičovat koncentraci?

Koncentraci se můžeme věnovat v kterékoliv denní nebo noční hodině. Nejvhodnější je večer, avšak mimořádně blahodárná je ranní koncentrace, před východem slunce. Zpočátku zaměřujte svou pozornost na vnější objekty, poté na abstraktní myšlenky.

Snažte se využít ke koncentraci každou příležitost. Můžete cvičit na ulici, v dopravních prostředcích, doma i v práci. Musíte se naučit soustředit pozornost na všechno, co děláte.

Pokud během koncentrace zjistíte, že vaše myšlenky začínají rychle přebíhat z jednoho předmětu na druhý, vraťte se k objektu koncentrace a opět unikají, nebraňte se. Mějte na paměti, že koncentrace musí probíhat bez napětí. Nekárejte se, neodhánějte postranní myšlenky, protože se to negativně odrazí na vašem zdraví. Může vás rozbolet hlava, mohou nastat poruchy při močení a jiné chorobné projevy. Chcete-li se zbavit postranních myšlenek, zpočátku sledujte, jak se vaše mysl odpoutává, a pak ji klidně, nenásilně vraťte k objektu koncentrace. Jako kdybyste zastavovali kyvadlo opatrným, postupným zmenšováním amplitudy výkyvů. Tento postup opakujte, dokud se vám mysl neustálí.

Jaká poloha je při koncentraci nejvhodnější?

Nejvhodnější je poloha lotosového sedu. Svaly musí být přitom uvolněné, nervy a mysl klidné. Hlava a záda musí být v jedné rovině. Lotosová poloha nám brání usnout během koncentrace, která probíhá ve stavu mezi spaním a bděním.

Při koncentraci můžeme sedět na židli. Záda musí být vzpřímená a nohy překřížené (pravá přes levou). Ruce si položíme na kolena a uvolníme svaly.

Někdo provádí koncentraci vleže.

V každém případě vylučte vše, co by vás mohlo odpoutat a v koncentraci vám zabránit. Postupným cvičením a praktikováním se snažte prodloužit dobu soustředění najednu myšlenku na 30 minut.

Jak se koncentrujeme na vnější objekty?

Soustřeďte pozornost na plamen svíčky, jasnou hvězdu, měsíc, tlukot kol, tikání hodin.

Zaujměte pohodlnou polohu, pozorujte hvězdy, měsíc, přemýšlejte o nekonečnosti vesmíru a množině světů. Snažte se dívat se na objekt koncentrace několik minut bez mrkání.

Zkoumejte nějakou rostlinu a připomínejte si všechno, co o ní víte. Zvolte si ke koncentraci jakýkoliv předmět nebo jev z vašeho okolí.

Jak se koncentrujeme na čakry?

Zaujměte vhodnou polohu, zavřete oči a soustředte svou pozornost na některou z čaker. Pamatujte si, že se při tomto cvičení nesmíte příliš unavit.

Koncentrace na kořen nosu, kde se nalézá „třetí oko“ neboli ádžna, uklidňuje mysl. Při této koncentraci po nějaké době uvidíte světlo. Bude-li soustředění na jednu z čaker pro vás obtížné nebo vás rozbolí hlava, přeneste pozornost najinou nebo na vnější předmět (modré nebe, sluneční svit).

MEDITACE

Meditace je vnitřní činnost zaměřená na sebezdokonalení hlubokým přemýšlením o vyšších abstraktních ideách ve stavu hluboké koncentrace. Nejvyšší formou meditace je absolutní absence myšlenek. Přesnou hranici přechodu od koncentrace k meditaci nelze stanovit.

Sedněte si do vhodné polohy, zavřete oči, vyslovte v duchu třikrát až šestkrát „ÓM“ a přistupte k meditaci. Téma meditace si musíte zvolit předem a zformulovat jako aforismus. Tematika je libovolná, musí však být zaměřena na vyšší cíle: dobro, milosrdenství, houževnatost, vytrvalost a trpělivost. Zavřete oči a uvolněte se. Dýchejte zhluboka a pravidelně. Pociťujte, jak s každým vdechem vchází do vašeho organismu proud jasně a čisté energie, jak teplá vlna prochází vašim tělem, rukama, břichem, nohama. S každým výdechem z vás odchází všechno, co vám brání žít svobodně a šťastně. Vaše tělo se stává lehké, téměř bez tíže. Vaše vědomí je svobodné, dech hluboký a pravidelný. Všechny problémy odešly.

Splýváte s okolním světem, stáváte se součástí prostoru naplněného zvuky, stíny, myšlenkami, obrazy.

Nyní se z vesmíru přeneste do hlubin vašeho mozku a podle vlastního přání oživujte nějakou informaci, událost, jež se přihodila v minulosti. Ty procházejí filtrem (malým mozkiem) do kořene mozku.

Začněte zhluboka dýchat. Připomínejte si slova, vizuální obrazy, obličej... Přejte celému světu štěstí, lásku, radost. Prociťte, jak se ve vašem těle probouzí síla, jak se stáváte skutečným pánem svého osudu, svého života. Vybavujte si jakékoliv obrazy a snažte se vidět to, co chcete.

Vzpomeňte si, co vám způsobilo radost, slova radosti, jak byla vyslovena, s jakým výrazem ... A už se vracíte z dětství a vybavujete si slova, která vás nepotěšila, která vás rozrušila...

Popřejte všem štěstí, radost a pochopte, že ti lidé vám nechtěli ublížit. Křičeli z bezmocnosti, protože jinak to neuměli. Popřejte jim všechno nejlepší, nádherné a odpusťte jim. Odpusťte i sobě a požádejte o odpuštění vaše okolí.

Zhluboka se nadechněte nosem a stejně zhluboka vydechněte podrážděnými částmi mozku... S každým výdechem odchází napětí a zlepšuje se krevní oběh.

Měkké, teplé vlny vám procházejí po obličejí, krku, rukou, břiše, nohou... Začínáte jinak vnímat vlastní tělo. Pociťte příliv síly, jistoty. Vzpomeňte si na něco příjemného, hezkého, radostného.

Usmějte se a slastně se protáhněte, napínejte přitom klouby, natahujte svaly zdegenerovaného organismu. Džuna Datašviliová radí, abychom se vyhýbali nervovému a fyzickému přetěžování. Častěji se usmívali, protože i veselé oči a jasný úsměv jsou léky.

Rozvíjení vizuálně prostorové představitivosti

Jak se naučíme rozvíjet nepřetržité pozorování?

Zaujměte pohodlnou uvolněnou polohu a zkoumejte nějaký předmět jednu až tři, (nejvíce do 5) minuty. Pohledem sledujte předmět křížem krážem a stále na něm nalézejte nové podrobnosti a vlastnosti. Cvičení opakujte, dokud se vám nepodaří snadno udržet pozornost na daném předmětu.

Jak se naučíme rozvíjet rytmické pozorování?

Zvolte si libovolný předmět, soustřeďte na něj pozornost a přitom otvírejte a zavírejte oči (pozorování při výdechu, stírání při vdechu). Dýchání musí být klidné. Při výdechu otevřete oči a soustřeďte pozornost na předmět, potom oči zavřete. Cvičení opakujte až padesátkrát.

Jak se naučíme rozvíjet mentální pozorování?

Tři, čtyři i více minut nepřetržitě nebo rytmicky pozorujte nějaký předmět. Potom zavřete oči a snažte se mentálně vyvolat vizuální představu celého předmětu nebo jeho jednotlivých částí. Otevřete oči a mentální obraz srovnajte s reálným předmětem. Cvičení opakujte pět až desetkrát a snažte se přitom dosáhnout co nejpřesnějšího vnitřního vidění. Postupně přecházejte od jednoduchých předmětů k předmětům složitějším a postavám a pak k rozsáhlým obrazům a textům. Taková cvičení velmi rozvíjejí vizuální paměť. Obrazovou představivost si musíme ve svém vědomí pěstovat postupně, den za dnem, měsíc za měsícem.

Jak se naučíme vrstvit obrazy?

Dvě tři minuty zaměřujte svou pozornost na nějaký předmět, například na hrníček, pak na lžičku. Potom zkuste mentálně vložit lžičku do hrnku. Vrstvení může být dvojnásobné, trojnásobné, střídavě rytmické.

Jak se naučíme rozvíjet barevnou představivost?

Lehněte si. Uvolněte se a soustřeďte pozornost na čelo mezi obočím. Snažte se vidět co nejzřetelněji a deset minut udržet pohled na barevných skvrnách: bílém bělidle, modrém modřidle, uschlé hnědé kůrce, žlutém žloutku, zelené trávě.

Jak se naučíme rozvíjet chuťovou představivost?

Zaujměte uvolněnou pohodlnou polohu, soustřeďte pozornost na koneček jazyku a pociťte chuť: kyselého, právě rozkrojeného citronu, velmi sladkého medu.

Jak se naučíme rozvíjet hmatovou představivost?

Soustřeďte se a vyvolejte si pocit: občasného píchnutí, dotyku měkké vaty, jemného peří, hedvábí. Snažte se vyvolat živou obraznou představu horké páry, studeného mokrého kapesníku na čele.

Jak se naučíme rozvíjet zrakově prostorovou představivost?

Postavte před sebe obraz nebo reprodukci. Zaujměte pohodlnou polohu, uvolněte se, dívejte se na obraz bez mrkání. Představte si, že jste součástí obrazu. Je-li na něm zobrazen les, vnímejte jemný chlad, vánek, šumění listí, vůni trávy. Díváte-li se na obraz moře, vnímejte písek na pláži, horký sluneční den, lehkou vlnu, koupání a chlad vody.

Usměrňování emocí

Dýchejte rytmicky, soustřeďte se na břišní spleť. Při vdechu nabíráte energii. Při výdechu vyšlete rázně a jednoznačně k břišní spleti mentální příkaz, který je pro vás v dané chvíli důležitý. Současně si představte, jak se zároveň s vydechovaným vzduchem zbavujete nežádoucí emoce. Tento cvik zopakujte při výdechu sedmkrát a ukončete ho očistným dýcháním. Pamatujte si, že příkazy musíte dávat rozhodně a velmi vážně. Nejistota, váhání nebo pochybnosti znehodnotí výsledky vaší práce.

Jak si osvojíme požadované vlastnosti?

Představte si, že máte vlastnosti, po nichž toužíte. Představte si, že už jste jejich nositelem, ale ještě je musíte rozvinout. Dýchejte rytmicky a snažte se udržet v mysli představu vlastností, na nichž pracujete. V přestávkách mezi jednotlivými cvičeními si co nejčastěji připomínejte onu představu, podle možností od ní neodpoutávejte pozornost, jako byste se s ní sžívali. Tak se přiblížíte svému ideálu.

Hromadění energie

Lidský organismus neustále načerpává energii, již potřebuje k normálnímu fungování. Zdrojem energie je potrava, voda, tělesné cvičení a hlavně vzduch. V nepříznivých podmínkách však přísun energie nebude dostatečný a nenahradí její výdej. Energie se získává a proudí především působením vůle. K získání velkého množství energie jsou proto vypracovány postupy, kde je zapojení vůle nezbytné. Pamatujte si, že bez účasti vůle vaše úsilí nemůže být úspěšné.

Při dobíjení energie si musíme představit, jak se vlévá do těla, proudí celým organismem a oživuje každý sval, každou buňku. Čím je vaše představa jasnější a názornější, tím efektivnější je přísun energie.

Zvolte si co nejpřístupnější a nejnázornější představu toku energie. Může to být déšť, vodopád, paprsky, éterická substance.

Cvičení na čerpání energie nesmějí ze začátku trvat příliš dlouho, protože mohou vyvolat poškození psychiky a energetické přetížení, především u lidí se slabší psychickou konstitucí. Dále musíme mít na paměti, že během čerpání energie nesmíme přetížít svou vůli. Vyšleme příkaz, a pak si už jen mentálně představujeme, jak se plní.

Existuje mnoho způsobů získávání energie, nezbytnou součástí každého postupu je však názorná představa procesu pohlcování energie. Při dobře rozvinuté obrazotvornosti stačí jen názorná představa.

Hluboké dýchání vyžaduje speciální přípravu. Málo pohybu a kouření způsobují, že plíce nejsou dostatečně vyvinuté. Cvičením si máme rozšiřovat a upevňovat hrudní koš, a tak zregenerovat funkci plic.

Energii získáváme rytmickým dýcháním, jemuž se musíme věnovat několik týdnů.

První týden

První týden cvičíme třikrát denně po patnácti minutách. Opatrně, s dodržováním instrukcí a předpisů.

Nejlépe je cvičit ihned po nebo před každým jídlem. První měsíc se nemá cvičit pozdě večer, protože cvičení zpočátku působí dráždivě a cvičenec se hned nemůže vyrovnat s přílevem energie.

Soustřeďte se na uzdravení, na to veliké dobro, jež tímto cvičením naplňujete.

Několik minut se soustřeďte na rozvíjení svých energetických schopností. Pak si lehněte, uvolněte všechny svaly tak, abyste necítili žádné fyzické napětí, a vůbec šije neuvědomujte.

Každý cyklus trvá 24 vteřin. Udělejte nádech, jenž trvá 8 vteřin, dalších 8 vteřin zadržíte dech a potom pomalu zase 8 vteřin vydechujete. Takovým dýcháním vytvoříte rovnostranný trojúhelník, jehož každá strana se rovná osmi jednotkám. Při cvičení zjistíte, že tento první krok rozvíjení dýchání není až tak jednoduchý. Budete spěchat, bude se vám zdát, že byste měli dýchat rychleji, možná se unavíte a nebudete se cítit dobře. Cvičení však nepřerušujte.

Po několika seancích všechny nepříjemné příznaky zmizí. První cvičení je zaměřeno na to, abyste se naučili usměrňovat dýchání, rozvíjet vůli a upevnili své rozhodnutí osvojit si práci s energií.

Vlastní cvičení nemá přesahovat 10 minut. Prvních 5 z uvedených 15 minut využíváme na přípravu.

Druhý týden

Druhý týden cvičíme třikrát denně po 15 minutách, vždy po jídle.

Cvičte následovně: po 5 minutové přípravě stiskněte prstem pravou nosní díрку a udělejte hluboký nádech tak, aby se vám přitom rozšířila břišní dutina, žebra a dutina hrudní. Vydechujte levou nosní dírkou. Výdech trvá 10 vteřin. Když se přesvědčíte, že dokážete bez unavení vydechovat 10 vteřin, můžete si být jisti, že se naučíte své dýchání usměrňovat.

Druhý den dělejte jen toto cvičení. Když se zdokonalíte, můžete začít léčit lidi, ale ne víc než tři denně. Koncem druhého týdne pocítíte příliv takového množství životní energie, že nebudete unaveni, když její nadbytek předáte někomu jinému.

Třetí týden

Cvičení ve třetím týdnu je obtížnější než v předešlých dvou. Pokud jste se rozhodli ke studiu naší příručky, věnujte tomuto cvičení velkou pozornost a péči. Dýcháte střídavě jednou a pak zas druhou nosní dírkou, jako při předešlém cvičení, přičemž každý vdech trvá 15 vteřin, po něm je 10 vteřinová zadrž a výdech prodlužujete na 15 vteřin.

Nejtěžší je 15 vteřin trvajících výdech.

Čtvrtý týden

Čtvrtý týden nacvičujete dýchání jednou a pak zas druhou nosní dírkou a prodlužujete je. Každý vdech bude trvat 20 vteřin. Po 10 vteřinovém zadržení dechu vydechujete 20 vteřin.

Cvičení se prodlužuje z 15 na 30 minut včetně 5 minut potřebných na přípravu.

Už koncem čtvrtého týdne pocítíte změnu duševního stavu a příliv energie, jež se nahromadila v organismu, obnovila jeho sílu a vystřídala slabost.

Červeň na tvářích místo dosavadní bledosti jasně ukazuje, jak je přívod energie pro organismus důležitý. Ztrácí se vyčerpanost, z očí vyzařuje duchovnost. Léčitele snadno poznáte podle očí: jsou jasné, pronikavé, odhodlané, ne však vyzývavé. Vyjadřují současně měkkost a odhodlání.

Pátý a další týdny

Od čtvrtého týdne 30 minut denně procvičujete hluboké dýchání, a to kdykoliv během dne. Svaly se vám zpevní tak, že vydr-

ží zvýšenou zátěž. Zaměřujte se hlavně na prodlužování dýchacího cyklu.

Nejvhodnější doba ke cvičení je časně ráno, kdy ještě ležíte v posteli.

Trvání celého cyklu se bude postupně zvyšovat, avšak doba zadržení dechu se poněkud sníží.

Soustava cviků k dobíjení energie

K „dobíjení“ svého organismu může léčitel užívat soustavu cvičení, sérii cviků, jež připraví organismus na přijímání energie, její získání a rozdělení do celého těla. Cvičí se dvakrát denně: ráno a před spaním, večer bez rozcvičky.

Dříve než začnete cvičit, musíte svůj organismus vyvést ze stavu, v němž jste se nacházeli během spánku, a připravit ho na přijímání energie.

Jako minimální zátěž se připouští pětiminutový běh na místě, nejlépe naboso, buď obnažený do půl těla, nebo v lehkém sportovním oblečení, podle připravenosti a otužilosti.

Cvičení na dobíjení energie je postaveno na rytmickém střídání maximálního napětí a úplného uvolnění všech svalů. Od napětí k uvolnění a opačně se přechází co nejrychleji, téměř okamžitě.

Uděláte rázný krátký a mělký nádech tak, aby proud vzduchu prudce narazil na nosohltan. Tak se do plic dostane jen minimální množství vzduchu. V okamžiku přechodu k uvolnění krátce a energicky - se zapojením celého hrudníku - vydechnete široce otevřenými ústy. Ve fázi uvolnění musí být vaše dýchání klidné.

Střídání napětí a uvolnění (nepočítaje do toho přechody z jednoho stavu do druhého) trvá 4 vteřiny. Až po roce pravidelného cvičení můžete tuto dobu prodloužit na 6 vteřin.

Cvičte s maximálně obnaženým tělem, protože energie do vás proudí odhaleným povrchem kůže.

Při cvičení se plně soustřeďte na jednotlivé cviky a na příjem energie. Cvičte se zavřenýma očima.

Cviky na rovnoměrné rozdělení energie v organismu musíme provádět plynule, dýchání má být rytmické a hluboké. Vzorec dýchání je: 4 vteřiny - 4 vteřiny - 4 vteřiny.

Cvičení musí přesně ladit s rytmem dechu.

Získanou energii stabilizujete střídavými studenými a horkými sprchami, vždy po dvou minutách. Procedura začíná studenou a končí horkou sprchou.

Kontrastnost sprchy se postupně zvyšuje a po třetím měsíci, kdy dosáhne maxima, se ustálí. Celková doba sprchování se však zdvojnásobí.

Stravování v období dobíjení energie

V období dobíjení energie, v době, kdy se věnujete speciálnímu cvičení, musí být vaše strava pestrá a plnohodnotná, s omezením masa, obzvláště vepřového. Během dne vypijte 2,5 - 3 litry různých tekutin. Poslední potravu přijímejte nejpozději v 19 - 20 hodin.

Specifikem stravování v období nabírání energie jsou časně lehké snídaně. Zajišťují očistu organismu, takže pravidelné držení hladovky není potřebné.

Snídaně:

- Půl sklenice ve vodě namočené pohanky, pšenice nebo ovsá
- 2 sušené švestky (nebo meruňky)
- 1 čajová lžička medu

Příprava:

Půl sklenice obilnin důkladně promyjte a večer zalejte horkou převařenou nebo nepřevařenou vodou. Ovesné vločky namáčejte půl hodiny ... těsně před použitím.

Po snídani vypijte sklenici horké převařené vody, snězte lžičku medu a jedno jablko nebo khaki hurny atd.

Nedoporučujeme jíst citrony a klikvu.

Další potravu jezte až za 4 - 5 hodin. Přesnídávka bude převážně vegetariánská. Můžete jíst zeleninu, ovoce, mléčné výrobky, vejčička, ryby, drůbež, pít šťávu, vodu.

Nesmíte pít čaj a kávu.

K obědu rozhodně snězte kousek vařeného masa. Musíte se vyhybat tučnému, hlavně vepřovému. Vaše denní stravování ukončí vegetariánská večeře.

Tak musíte jíst jeden rok. Po roce si organismus automaticky upraví přívod potřebného množství chemické energie.

V důsledku přesné regulace energetické rovnováhy se může stát, že organismus nebude delší dobu potřebovat potravu. Od toho okamžiku není nutné speciální stravování.

Mějte na paměti, že získávání energie a přechod na nový stravovací režim musí být postupný, protože náhlá změna stravy a energetické rovnováhy se může negativně odrazit na vašem zdravotním stavu. Přetížení organismu signalizuje porucha spánku, nervová podrážděnost a úbytek hmotnosti.

Všímejte si, jak se cítíte a včas snižte zátěž. Zpočátku cvičte jen ráno a v obvyklou dobu. Večer 1 - 1,5 hodiny před spaním. Je-li třeba, jezte vydatněji (hlavně přesnídávku a oběd).

HERMOVA GYMNASTIKA

Hermes je symbolem mohutných přírodních sil, ochránce magie, bůh obchodu a zisku.

Hermova gymnastika je soubor cviků k načerpání kosmické energie. Je třeba vědět, že absolvování souboru těchto cviků se rovná jednomu měsíci praktikování hathajógy.

Hermova gymnastika umožňuje současné nabíjení třemi druhy éterické energie: plynnou, tekutou a pevnou. Už po půl roce systematického cvičení se zvýší energetický potenciál organismu a okolo těla se vytvoří mohutný energetický „kožich“, který prudce zvyšuje odolnost organismu vůči takovým faktorům, jako je sluneční aktivita, změny tlaku, nízké teploty apod.

V důsledku toho se výrazně zlepšuje zdravotní stav, upevňuje se nervová soustava, spánek je tvrdý, vyléčí se nemoci jako astma, vysoký tlak, skleróza a mnohé jiné.

Ve srovnání s klasickými metodami léčení se uzdravování troj až čtyřnásobně zkrátí, zvyšuje se odolnost vůči nemocem a fyzická výdrž, vyrovnáváním spotřeby chemické (potravinové) energie se normalizuje tělesná hmotnost.

Organismus disponuje velkým množstvím energie a všechny jedovaté látky, které přijímá s jídlem a pitím, může úplně spálit nebo vypudit.

Kdo se věnuje soustavě cviků Hermovy gymnastiky, nemusí vůbec onemocnět anebo jen málokdy a jeho život se prodlužuje.

Ovládnutím tohoto souboru cviků se vám otevřou široké možnosti k sebezdokonalení. Někdo už po 6 - 7 měsících vidí energetické pole člověka. Osvojí si léčení magnetismem, umí předpovídat jednání lidí.

Hermovu gymnastiku mohou cvičit lidé od 23 do 70 let. Dnešní obyvatel města vydrží rytmus cvičení se čtyřminutovými dýchacími impulzy. Někteří mimořádně nadaní jedinci už po roce systematického cvičení dosáhnou šesti vteřinových impulzů.

Nezapomínejte, že zvýšení impulzu na 8 - 12 vteřin může mít těžké negativní následky.

Cvičení na dobíjení energie jsou založena na rytmickém okamžitým přechodu od maximálního napětí k naprostému uvolnění celé svalové soustavy.

Než napnete svaly, proveďte rázný krátký vdech tak, aby proud vzduchu prudce narazil na nosohltan, ale co nejméně pronikl do plic.

Po takovém vdechu se s následným napnutím svalové soustavy utvoří v těle vakuum éterické energie, která rychle začne pronikat povrchem kůže.

Rytmus cvičení se musí přesně shodovat s rytmem dýchání. Výdech ve fázi silového cvičení se provádí celým hrudníkem široce otevřenými ústy. Gymnastika má dvě etapy.

V první etapě udělejte tři silové cviky na příjem energie (prány).

Ve druhé etapě proveďte čtyři elastické cviky na rovnoměrné rozdělení získané energie do jednotlivých čaker, do celého těla a jednotlivých orgánů.

Nezapomeňte, že během cvičení musíte mít pocit volnosti a nenásilnosti pohybu.

V okamžiku, kdy zaujímáte polohu, udělejte prudký nádech nosem. Přitom zatněte pěsti. V této poloze musíte pociťovat maximální napětí všech oblastí a orgánů těla (napětí se musí postupně zvyšovat).

Každý cvik opakujte čtyřikrát, se zavřenýma očima, abyste se odpoutali od okolí.

Cvičení „Kříž“

1. Postavte se do stoje rozkročného, nohy jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen, ruce visí podél těla a jsou maximálně uvolněny. Uvolněte celé tělo. Dýchejte volně.
2. Udělejte krátký a prudký nádech nosem, současně zatněte pěsti, vymršťte ruce do upažení ve výšce ramen, zapažte.

Zakloňte přitom hlavu, tělo maximálně prohněte. Při tomto cviku musí být svaly do krajnosti napjaté.

3. V této poloze 4 vteřiny zadržte dech.
4. Pak rychle, hlasitě, se zapojením celého hrudníku vydechněte ústy otevřenými do podoby písmene „O“.
5. Švihem se předkloňte tak, abyste se rukama skoro dotkli podlahy.
6. Na uvolnění napětí udělejte překřížením rukou švih a vraťte se do výchozí polohy. Uvolněte svaly. Dýchejte volně.
7. Zadržte dech 4 vteřiny.

Cvičení „Sekera“

1. Postavte se do stoje rozkročného. Nohy jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen. Trup je v mírném předklonu. Ruce se téměř dotýkají podlahy. Tělo máte uvolněné. Dýcháte volně.
2. Proveďte krátký a prudký nádech nosem. Současně vyrovnejte záda, zaklesněte ruce a vytlačte je nahoru opsáním kruhu z pravé strany až za hlavu.
3. Trup maximálně prohněte a zakloňte přitom hlavu. Úplně napněte celé tělo. V této poloze zadržte dech 4 vteřiny.
4. Krátce, nahlas a s úlevou vydechněte. Ruce nechtě prudce klesnout do kruhu z levé strany do výchozí polohy.
5. Zadržte dech 4 vteřiny.
6. Cvičení zopakujte dvakrát, přičemž ruce vzpažujte střídavě pravou a levou stranou.

Cvičení „Diskobolos“

1. Postavte se do stoje rozkročného. Nohy jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen, ruce volně visí podél těla. Uvolněte tělo, dýchejte volně.
2. Proveďte prudký nádech nosem. Současně zatněte pěsti. Pravou ruku mírně ohněte a vymršťte dopředu do výšky

čela. Levou spusťte dolů a za záda. Tělo otočte ve směru fiktivního bodu. Nohy zůstávají na podlaze. Zaujměte postavení člověka, který ustrnul v okamžiku hodů diskem. Všechny svaly musí být přitom maximálně napjaté.

3. V této poloze zadržte dech 4 vteřiny.
4. Prudce a nahlas vydechněte ústy a současně se spirálou vpravo vraťte do výchozí polohy.
5. Vaše tělo musí být uvolněné, dýchání volné.
6. V této poloze zadržte dech 4 vteřiny. Udělejte dva švihy pravou a dva švihy levou rukou.

Silové cvičení na rozdělení energie

1. Postavte se do stoje rozkročného, nohy jsou od sebe vzdáleny na šířku ramen, trup mírně předkloňte, narovnejte a spojte dlaně.
2. Nadechněte nosem, energicky, ale plynule, jako kdybyste nasávali vzduch - během 4 minut. Přitom upažte ruce do výšky ramen. Zakloňte tělo. Ke konci vdechu se snažte dosáhnout maximálního napětí.
3. *Zadržte* dech 4 vteřiny. Přitom zapažte ruce.
4. Se slabikou „ho“ plynule vydechujte ústy během 4 vteřin. Mírně předkloňte trup a současně vracejte ruce do výchozí polohy. Vaše tělo musí být uvolněné, dýchání volné.
5. V této poloze zadržte 4 vteřiny dech.
6. Postavte se do stoje rozkročného. Nohy jsou od sebe na šířku ramen, předkloňte se, prsty rukou se dotkněte prstů na nohou. Kolena jsou napjatá. Vaše tělo musí být uvolněné.
7. Během 4 vteřin proveďte energický nádech nosem, jako kdybyste nasávali vzduch. Současně se narovnejte, ruce předpažte ve výši prsou. Vzpažte a přitom se zakloňte. Vaše tělo musí být napjaté.
8. V této poloze zadržte 4 vteřiny dech.

9. Během 4 vteřin plynule vydechnete ústy se slabikou „ho“ s návratem do výchozí polohy. V této poloze zadržte 4 vteřiny dech. Vaše tělo musí být uvolněné.
10. Postavte se do stoje rozkročného. Nohy jsou od sebe na šířku ramen. Upažte a uvolněte se.
11. Během 4 vteřin vdechnete nosem, vzduch nasávejte energicky, ale plynule. Současně se s nataženými rukama otáčejte do krajní polohy vpravo tak, abyste viděli zeď za svými zády. Nohy zůstávají namístě. Tělo je napjaté.
12. V této poloze zadržte 4 vteřiny dech. Během 4 vteřin vydechnete se slabikou „ho“ a vraťte se do výchozí polohy. Tělo je uvolněné, dýchání volné.
13. V této poloze zadržte 4 vteřiny dech.
14. Lehněte si na záda. Nohy máte u sebe. Dlaně spojte za hlavou. Během 4 vteřin nadechnete nosem, energicky, ale plynule, přitom zdvihnete nohy do pravého úhlu. Tělo je napjaté.
15. V poloze zadržte 4 vteřiny dech. Současně proveďte dva krouživé pohyby nohama ve směru hodinových ručiček. Během 4 vteřin plynule vydechnete ústy se slabikou „ho“. Nohama se zároveň vraťte do výchozí polohy. Tělo musí být uvolněné, dýchání volné.
16. V poloze 4 vteřiny zadržte dech.
17. Udělejte nohama dva krouživé pohyby ve směru a dva proti směru hodinových ručiček.
18. Postupně zvyšujte napětí při vdechu a zadržení dechu. Zvyšujte též rozdílnost teploty vody u kontrastní sprchy.

POCIT ŽIVOTNÍ SILY

Když se budete přidržovat všech předcházejících pokynů, získáte zvláštní pocit, kterému léčitelé říkají pohyb ducha. Pocítíte přitom životní energii, jež se prostřednictvím krve a nervů dostane do celého těla. V tomto stavu pocítíte, že nemoc ztrácí nad vaším organismem moc a že se dokážete snadno vyrovnat s únavou. Dokonce i hlad a žízeň jsou podřízeny vaší vůli. Pevnost ducha brání fyzickému onemocnění.

Příprava prstů na masáž

Před bezkontaktní masáží musí masér věnovat zvláštní pozornost rukám, zejména bříškům prstů a dlaním. Dlaně musí být suché. Zvýšená vlhkost snižuje výkon tepelného proudu. Z rukou musíme sundat prsteny, řetízky a náramky, ruce omyjeme teplou vodou a osušíme měkkým ručníkem. Ke zvýšení překrvení krevních kapilár prstů a dlaní si zahřejte ruce následujícími cvičeními.

První cvičení k zahřání rukou

1. Spojte dlaně tak, aby se bříška protilehlých prstů navzájem dotýkala.
2. Ruce držte ve výšce prsou a přitom tlačte dlaně pevně k sobě.
3. Po krátké pauze s odporem se opírejte o konečky prstů a počítejte do sedmi, pak uvolněte dlaně a současně od sebe oddalte prsty.
4. V nejvyšším bodě udělejte bez uvolnění svalů pauzu na tři doby.
5. Pak znovu počítejte do sedmi a silově spojte prsty a dlaně do výchozí polohy.

6. Uvolněte svaly rukou a prstů, udělejte přestávku a počítejte přitom v daném rytmu do tří.

Cvičení opakujte 4 - 5 krát, dokud neucítíte v konečcích prstů pulzování a teplo mezi spojenými dlaněmi.

Druhé cvičení ke zvýšení tepelného proudu v prstech a dlaních

1. Výchozí poloha je stejná jako u prvního cvičení. Přitlačte dlaně a prsty k sobě. Budete jasně pociťovat teplo a pulzování cév.

2. Maximálně uvolněte svaly prstů a hrudníku.

3. Mentálně vyslovte: „Mé prsty jsou teplé. Cítím, jak mi proudí teplo do středu dlaní a do konečků prstů. Je ho stále víc a víc, pálí mě na rukou. Cítím, jak mi z dlaní a prstů stéká teplo.“

Vyslovujte tuto sugestivní formulku pomalu a soustřeďte se přitom na dlaně a prsty, než se objeví příslušné příznaky. Když si osvojíte toto cvičení a denně budete trénovat, teplo vašich dlaní a prstů se ve srovnání s výchozím stavem může zvýšit o 5 - 6 stupňů, což plně stačí na bezkontaktní masáž.

Jak zjistíme, že jsou ruce připraveny?

Připravenost vašich rukou k bezkontaktní masáži zjistíte tak, že zvednete dlaň k obličeji a pomalu ji přibližujete, dokud neucítíte teplo. Jsou-li vaše ruce dostatečně připraveny, pocítíte teplo na vzdálenost 5 - 10 centimetrů, někdo i na 20 - 25 centimetrů. To závisí na individuální citlivosti kůže a zvýšeného výdeje tepla z rukou.

Léčitel musí cítit biopole člověka a usměrňovat proud energie. Přitom ruce energii nejen vydávají, nýbrž i mimořádně citlivě přijímají. Jsou schopny působit jako příjemce pacientova pole, převážně nezdravého. Ruce začínají fungovat jako biologické přijí-

mací a vysílací zařízení. Čím je pracovní povrch rukou menší, tím snáze se kontroluje jejich stav.

Pravá ruka mužů (praváků) bývá kladná (+), odevzdávající čili aktivní, levá záporná (-), přijímající, stinná. Leváci mívají obvykle opačnou polaritu. Jste-li pravák, vaše pracovní ruka bude pravá, jste-li levák - levá.

Největší pozornost věnujte trénování své pracovní (aktivní) ruky. Přitom hlavní pozornost při cvičení pravé i levé ruky je třeba věnovat konečkům posledního nehtového článku ukazováčku, prostředníčku a prsteníčku. Ty mohou být ve vztahu k poli nejcitlivější. Obvykle se diagnostikuje těmito třemi prsty.

Citlivost dlaní je nižší. Trénují se pouze na pociťování dvou signálů - pole vysokého a nízkého tlaku. Existuje mnoho způsobů trénování rukou. V knize uvádíme osm cvičení, z nichž šest je k rozvíjení citlivosti prstů a dvě na cvičení dlaní.

Co musíme vědět o přípravě rukou?

Většina cviků je založena na vzájemných kruhových pohybech dlaní. Přitom si musíme pamatovat, že:

1. Jedna ruka zůstává nehybná.
2. Kruhový pohyb se provádí jen ve směru pohybu hodinových ručiček vzhledem k fixní dlani.
3. Při cvičení oddalte od sebe ruce na vzdálenost citlivosti kůže a pak je spojte.
4. Nesmíte ztrácet kontakt mezi rukama.
5. Trénujte jednou pravou, podruhé levou ruku.
6. Pracujte konečky ukazováčku, prostředníčím a prsteníčku.
7. Při cvičení si představujte pohyb energie, soustředte se na pocity na konečcích prstů nebo na dlani (teplo, jemné píchání).
8. Rychlost otáčení prstů nebo pohybu dlaní si určete empiricky, analýzou intenzity pociťování polí. Nezapomeňte, že zpočátku je tato rychlost nejvyšší.

9. První měsíc trénujte denně 1 - 1,5 hodiny, později ne méně než 30 minut.
10. Tréninky mohou být i jednorázové, 3 - 5 minut během jedné seance. Pokud nepřetržitě léčíte a diagnostikujete, nemusíte ruce trénovat, při přerušení léčení je však nutno cvičit 30 minut denně.

Cvičení prstů

1. Kružte prsty aktivní ruky okolo konečků prstů (po kořen nehtů) pasivní ruky. Nejdřív okolo malíčku, pak prsteníčku, prostředníčku atd. Nejdřív je třeba vypracovat ukazováček, prostředníček a prsteníček. Ostatní prsty při tréninku vynechte a zahrňte, aby se nepřipojovaly.
2. Kružte prsty aktivní ruky jako při prvním cvičení. Při vykonávání spirálovitých pohybů oddělte od sebe prsty na vzdálenost citlivosti a zase je spojte. Konečky prstů se přitom nacházejí proti sobě.
3. Postavení dlaní je rovnoběžné. Prst pohyblivé ruky se bude nalézat nad prstem nepohyblivé ruky tak, aby se kryla jen koncová bříška prstů. Kružte prsty po bříšku prstu nepohyblivé ruky jako při prvním cvičení, přitom zdvíhejte a spouštějte prst.
4. Konečky protějších prstů dejte proti sobě. Prstem pohyblivé ruky dělejte prudké kyvadlovité pohyby proti nepohyblivé ruce se zádrží při přecházení kolem konečku prstu. Postupně to proveďte s každým prstem.
5. Prsty jedné ruky opisujte kružnici okolo konečků prstů druhé ruky. Začněte širokými kružnicemi, postupně je zmenšujte a oddalte prsty od sebe na určitou vzdálenost. Pak prsty aktivní ruky k sobě střídavě přibližujte a vzdalujte, jako kdybyste prudce naráželi na konečky v oblasti nehtů.

Cvičení dlaní

1. Ramena nechtě volně klesnout. Co nejtěsněji spojte lokty a fixujte je v dolní části hrudního koše. Postavení dlaní je rovnoběžné, prsty jsou mírně roztaženy. Dlaněmi dělejte jemné kmitavé pohyby tam, kde pociťujete pole, a postupně je oddalujte až na šířku ramen (po hranici citlivosti) a pak vraťte do výchozí polohy.
2. Při oddalování dlaní udělejte dva kmitavé pohyby do středu a jeden široký do stran. Při přibližování dlaní je opačný postup: dva pohyby do stran a jeden širší do středu.
3. Překřižte dlaně a sehněte je, jako kdybyste drželi kouli, prsty jsou roztaženy. Představte si, že koule silně tlačí na spodní dlaň, udělejte 2 - 3 kmitavé pohyby, nechtě ruce klesat pod tíhou koule. Pak ruce zvedněte, kouli lehce přehoďte z jedné dlaně do druhé a totéž proveďte druhou rukou. Při přehazování koule z ruky do ruky se konečky prstů jedné ruky přesouvají pod konečky ruky druhé.

Cvičení k usměrňování energetického toku

1. Prsty povolte, snažte se přitom procítit každý prst zvlášť.
2. Zápěstí levé raky obraťte dlaní vzhůru, roztáhněte prsty, načerpejte energii a nabijte si dlaň.
3. Povolte zápěstí pravé raky s roztaženými prsty s dlaní obrácenou dolů - pravá raka bude s levou v rovnoběžné poloze - a kroužte nad ní ve směru pohybu hodinových ručiček tak, aby nehtové články přecházely po krajích dlaně ke konečkům. Pohyb ruky je nerovnoměrný a při přechodu prstů nad kořenem dlaně se bude zrychlovat. Obrazně si přitom představujte, jak raka pracuje s energií. Energie se načerpává pravou, v menší míře levou rukou.
4. Spojte malíček, prsteníček, prostředníček a ukazováček a pak nehtovými články těchto prstů postupně, velice jemně přecházejte zdola nahoru po palci. Shodte energii z dlaně levé ruky a mentálně ji přeneste do pravé.

5. Odvedte energii z pravé ruky ramenem do levé, do nohy atd.
6. Povolte levou ruku, bez napětí sevřete pěst. Mírně ohnutou pravou ruku předpažte do výše prsou. Dlaň přitom musí být rovnoběžně s tělem, prsty jsou mírně roztažené. Představujte si, že se levá dlaň nachází proti pravé. Pak kroužte pravou dlaní ve směru pohybu hodinových ručiček proti fiktivní levé dlaní. Pohyb dlaně je nerovnoměrný, jako u cvičení na dobíjení energie. Při těchto krouživých pohybech bude ze středu dlaně a z konečků prstů vycházet proud energie.
7. Kroužte pravou dlaní s roztaženými prsty ve směru pohybu hodinových ručiček nad chodidlem levé nohy. Při tomto kroužení se bude nabíjet energií hlavně chodidlo. Mentálně odvedte energii z chodidla levé nohy do pravé, potom do ruky atd.

Nácvik diagnostiky

Všechny následující cviky se ze začátku provádějí s otevřenýma očima, což pomáhá k vytvoření mentálního spojení mezi pocitem v rukou a předmětem zkoumání.

Snažte se dobře si zapamatovat pocity, které odpovídají jednotlivým organismům, látkám nebo barvám. Takové cvičení rozvíjí automatické poznávání obrazů.

1. Konečky prstů vnímejte okraj stolu, prozkoumejte předměty z rozličných materiálů: kovu, slámy, keramiky, skla, dřeva, kamene.
2. Zkoumejte předměty, které jsou stejné, mají stejnou strukturu, ale rozličnou barvu, např. dva listy papíru různé barvy.
3. Pak zkoumejte předměty, které mají stejnou barvu, ale jsou různé a liší se i co do materiálu.
4. Zkoumejte květiny, trávu, stromy.
5. Nakonec začněte nacvičovat diagnostiku nemocí.

Navázání tepelného kontaktu s pacientem

Dalším krokem přípravy na bezkontaktní masáž je navázání tepelného kontaktu s pacientem. Pomalu přibližujte připravené dlaně nebo bříška prstů k oblasti, kterou chcete masírovat. Začátečníkům doporučuji pracovat středem dlaně.

Když ucítíte na dlani teplo vycházející z pacientovy kůže a pacient pocítí teplo vaší dlaně, znamená to, že jste navázali tepelný kontakt. Přibližováním a oddalováním dlaně od povrchu kůže si ověříte, zda proudění tepelného toku přetrvává. Kontakt se musí zachovat během celé masáže.

Určení hranic biopolí

1. Při určování hranic biopole postavte pacienta bokem k sobě a co nejvíc roztáhněte prsty.
2. Dlaně jsou v rovnoběžné poloze a jsou rovnoběžné i s prsy a zády pacienta.
3. Jemnými kmitavými pohyby postupně přibližujte ruce k tělu pacienta. Snažte se určit hranice jeho astrálního, mentálního a fyzikálního biopole.
4. Musíte se naučit zjišťovat a pamatovat si změny v biopolí člověka. Přejděte dlaněmi nad povrchem těla a sledujte signály, které vysílá. Musíte být velice pozorný, protože signály jsou slabé a při nedostatečně zkušenosti je nelze vždy zachytit.
5. Pocity si můžete ověřit pomocí prstenu ze zlata, stříbra nebo jiného těžkého kovu. Prsten zavěste na tenkou, asi 30 centimetrovou nit a pohybujte jím nad tělem pacienta. Nad nemocným orgánem se prsten začne vychylovat, protože tam je změněné pole.
6. Když zachytíte na prstech signál, druhou rukou ho setřete anebo prostě setřeste.

7. Jestliže signál, který jste zachytili, vyvolal ve vaší ruce bolest, zbavte se jí proudem vody. Pamatujte si, že proud vody musí omývat ruku nad bolestivým místem.
8. Jestli vás rozbolí hlava, musíte se osprchovat.
9. Mějte na paměti, že nemůžete začít léčit nebo diagnostikovat, aniž byste měli po ruce umývadlo s vodou.

Diagnostika a léčení bezkontaktní masáže

Od dob, co existují dějiny lidstva, bylo vypracováno mnoho způsobů diagnostikování a léčení biologickou energií. Velké množství těchto postupů se vysvětluje specifickým řízením biologické energie. Každý léčitel ve značné míře vychází ze svých individuálních možností. Významnou úlohu přitom hraje koncentrace pozornosti, léčitelova energetika a sama technika léčení.

Diagnostika a léčení probíhá na základě obrazné představy orgánů lidského těla a životních procesů, jež se v nich odehrávají. Vyvolat anatomicky přesnou představu o stavu orgánů a jejich fungování se ovšem podaří málokomu. Podstatné je, aby představa byla obrazná a spojená s určitým orgánem nebo onemocněním.

Energie se uvádí do pohybu mentálním příkazem. Čím je vaše víra ve vlastní schopnosti silnější, tím je léčení efektivnější a imunita při styku s nemocným spolehlivější. Toho se dosahuje autosugescí.

Metodiku bezkontaktní masáže si musíte důkladně nastudovat, ale aplikovat ji tvořivě, podle vlastních sil a schopností.

Musíte věřit, že máte léčivé schopnosti, jež jsou vlastní každému člověku.

DIAGNOSTIKA

Léčení každé nemoci začíná diagnostikou a rozhovorem s pacientem. Nejdřív se určuje jen prvotní příčina a povaha nemoci, není třeba zjistit specifické příznaky. Rozhovor s pacientem není zaměřen jen na zjištění onemocnění, spíš na vytyčení taktiky vyšetření. Kromě toho se při rozhovoru navazuje s pacientem kontakt a probíhá příprava na vlastní léčení.

1. Diagnostikovat můžeme i bez anamnézy. Pacient musí být v takové poloze, aby většina povrchu jeho těla byla přístupná. Nejlépe je, když pacient stojí nebo sedí na sedátku bez opěradla.
2. Nejdřív musíte určit stupeň vnímavosti a citlivosti a taktéž kvalitu pacientova biopole.
Jestliže dotyčný vnímá vaše pole a pocity, které jmenujete (teplo, občasná píchání, tlak...), je léčení účinné. V opačném případě však výsledek pravděpodobně nebude výrazný, protože se u pacienta projevuje psychický odpor.
3. Pak se určí symetrie pole podle vzdálenosti jeho hranic od povrchu těla. Posun pole od středu těla po ose prsa - záda směrem ven vyvolává zhoršení celkového subjektivního stavu, jenž je přímo úměrný velikosti posunu.
4. Následuje vyšetření celého těla pacienta, při němž se určí jeho celkový zdravotní stav, zjistí se ohniska s bolestivými signály, vaše ruce se pohybují 10 - 15 centimetrů nad povrchem těla a pohyby musí být plynulé a lehké. Při lokalizování signálu můžete dělat kmitavé pohyby, vertikální i horizontální, ne však krouživé.
5. Okolo pacienta se přesouvejte ve směru pohybu hodinových ručiček. Na celkovém pozadí biopole jeho těla můžete nalézt a lokalizovat bolestivé signály.
6. Pak následuje vlastní diagnostikování postižených orgánů. Ukazatelem odchylky funkce organismu od normy je boles

tivý signál. Onemocnění se projevuje v podobě vymršťování energie různé intenzity. Nejsilnější jsou signály ostré bolesti, pak silných zánětlivých procesů a kamenů.

7. Jakmile jste prsty zachytili signál, musíte ho okamžitě odstranit, ale velmi měkce a jemně. V opačném případě se může citlivost vašich prstů na nějakou dobu snížit nebo dokonce ztratit. Signál jednoduše setřete druhou rukou. Můžete přejít - měkce jako hřebenem - konečky malíčku, prsteníčku a ukazováčku shora dolů po palci. Sevřete pěst tak, aby prsty ležely na kořeni dlaně, pak ji pomalu otvírejte a přitom sklouzněte konečky po dlani.
8. Maximálně se soustřeďte na signály, které jste zachytili. Při vyšetřování manipulujte pracovní rukou. Druhou ruku je nejlépe slabě, bez napětí sevřít v pěst.
9. Diagnostikuje se ukazováčkem, prostředníčkem a prsteníčkem. Palec a malíček jsou zahnuté. Prsty roztáhněte. Nesmějí se navzájem dotýkat.
10. Diagnostikování se provádí na základě zpětné vazby na mentální otázku. Můžete dostat odpověď „ano“, je-li signál přítomen, a „ne“, když přítomen není.
11. K tomu, abyste dokázali vyčlenit signál vyšetřovaného orgánu z celkového signálu pole, jež se nalézá na pozadí, musíte si mentálně ten orgán představit. Můžete dokonce získat i signál z některé části vyšetřovaného orgánu. To ovšem vyžaduje vysoký stupeň připravenosti, vysokou úroveň koncentrace a obrazové představivosti. Signál se vůbec neprojeví, úspěch se nedostaví, jestliže příslušný orgán neexistuje (byl např. chirurgicky odstraněn).
12. Při diagnostikování a léčení spojte obraznou představu orgánů a procesů, jež v nich probíhají během nemoci a jejího léčení, s poznatky moderní medicíny. Musíte znát anatomickou stavbu lidského těla, příčiny onemocnění, vizuální projevy nemoci, stav zdravého a nemocného orgánu. Zkušenému odborníku stačí jakákoliv asociativní obrazná před-

stava trvale spojená s některým orgánem nebo procesem. Takové představy jsou individuální, podstatné je, aby byly jasné a pro léčitele názorné.

13. Když identifikujete postižený orgán a určíte povahu onemocnění, musíte si ověřit, zda není způsobeno onemocněním jiného orgánu. Proto přiložte stínící ruku na povrch těla na to místo, kde se nalézá nemocný orgán, a druhou, aktivní rukou začněte vyšetřovat orgány, jež by mohly být prvotním zdrojem onemocnění. Když jej najdete, energetický kruh se ihned uzavře a vy pocítíte signál. Mějte na paměti, že terapii musíte začít především léčením onoho orgánu.
14. Při diagnostikování můžete aktivní rukou přecházet po meridiánech vpichových bodů (akupunktury, reflexní terapie) hledáním biologicky aktivních nebo bolestivých míst.
15. Pacient se po skončení diagnostikování musí uvolnit a zavřít oči. Ke zvýšení účinnosti léčení mu můžeme doporučit, aby během celé seance dýchal pomalu a zhluboka. Bude přitom v poloze, která je k léčení nejvhodnější, tedy stát nebo sedět.

Diagnostické metody určení hranic pole

Při určování hranic pole musí pacient stát zpříma s rukama podél těla. Roztáhněte široce dlaně, jako byste chtěli pacienta obejmout a potom lehce a měkce přibližujte dlaně, dokud neucítíte hranice pole. Určování hranic se provádí aktivní rukou kolem celého pacientova těla. Fixujte si ruce na úrovni prstů, zápěstí a loketního shybu, pracují jen ramenní klouby.

Lokalizování signálů bolesti

Dejte dlaně do rovnoběžné polohy, zvedněte je nad hlavu, potom pomalu spouštějte do vzdálenosti 15 - 20 centimetrů od povrchu těla a zároveň sledujte jeho obrysy. Zapamatujte si místa se signály bolesti. Lokalizujte je z každé strany. Signály se přijímají aktivní rukou.

Známe několik způsobů lokalizování signálů. Někteří léčitelé přecházejí konečky prstů nad povrchem těla shora dolů, jiní dělají horizontální pohyby aktivní rukou, přičemž po každém horizontálním pohybu klesnou asi o šířku dlaně.

Upřesnění signálů bolesti

Posadte pacienta na taburet. Prsty aktivní ruky začněte analyzovat signály bolesti. Určete jejich šířku a spojení s určitými orgány. Pomocí otázek zkuste zjistit příčiny onemocnění. Vyšetřujte přitom především hlavu a krk.

Zjišťování bolesti hlavy

Bolení hlavy diagnostikujte nad temenem povrchem celé dlaně. Většina léčitelů ji pociťuje jako tíži. Konečky prstů zjistíte oblasti postižené bolestí a pak pomocí mentální otázky určete příčiny, jež ji způsobují: vysoký tlak, spasmus cév, nedostatek kyslíku atd.

Zjišťování vysokého tlaku

Při zjišťování vysokého tlaku můžete v týle pacienta pocítit kouli. Čím je pevnější a větší, tím je tlak vyšší. Mějte na paměti, že nestačí zjišťovat vlastní výšku tlaku, nýbrž reakce organismu na jeho zvýšení v poměru k normě nebo k obvyklému stavu každého jedince. Pak zjistěte příčiny zvýšeného tlaku: únavu, onemocnění ledvin, cévní poruchy.

Zjišťování nízkého tlaku

Má-li pacient nízký tlak, pocítíte signál na čele nad kořenem nosu a obočím. Čím je signál výraznější, tím je krevní tlak nižší. Nesplet'ete si ho však se signálem vycházejícím z „třetího oka“.

Zjišťování kolísavého tlaku

Při kolísavém tlaku pocítíte nevýrazné signály v týle a na čele pacienta. Intenzivnější ukazuje na náchylnost ke změně krevního tlaku směrem nahoru nebo dolů.

Zjišťování krční spondylózy

Při zjišťování krční spondylózy pocítíte signály bolesti na krčních obratlích. Signály související s krkem se mohou objevit na pravé i na levé straně lebky, na zádech podél lopatek, vpředu na prsou, mohou se projevit bolestí srdce nebo působit záchvaty bolesti hlavy. Při bolestech hlavy bude bolet sama hlava a kůže na hlavě.

Zjišťování nemocí srdce

Při zjišťování nemocí srdce můžete pocítit signály podél celého srdečního meridiánu. Jsou pozorovatelné na prsou po levé straně poblíž podpaží a na zádech v horní části levé lopatky, podél levé ruky od ramene po malíček. Bolest je cítit zejména ve střední části předloktí. Bolest srdce zjišťujeme podle signálů v oblasti předloktí a podpaží.

Zjišťování nemocí močových orgánů

Močové orgány sestávají z ledvin, močvodů, močového měchýře a močové trubice. Ledviny se nacházejí v pásové části břišní dutiny po obou stranách páteře. Horní část ledvin leží pod žebry. Ledvina je složena z kůry a dřeně, v níž probíhá filtrace moče z krve prostřednictvím Malpighiho tělíska. Z nich přechází moč do močových kalichů, odtud močovody do močového měchýře a vylučuje se močovou trubicí.

Vyšetřování ledvin začínejte od zad. Zvláště prozkoumejte dřeň, ledvinové kalichy a močovody (z boku šikmo směrem ke slabinně), pak vyšetřete močovou trubicí přes hráz nebo zředu směrem k dolní části břicha.

Můžete určit základní onemocnění močových orgánů jako: zánettivé procesy, kameny, úrazy. Zjistíte-li přítomnost kamenuje třeba vyšetřit i endokrinní soustavu a zkontrolovat proces látkové výměny.

Diagnostikování podle fotografie

Každá fotografie, i fotografie z dětství, je nositelem informace o zdravotním stavu člověka v době určování diagnózy. Informační spojení s originálem si dokonce uchovávají i portréty, litografie v časopisech, novinách a knihách. Fotografie těch, co už nežijí, odrážejí nemoc, jež byla příčinou smrti.

Diagnostikování velkých obrazů nebo fotografií provádějte rukama běžnou metodou. Na menších fotografiích, při srovnávání s pozadím, vyčleňte podobenky žijících a neživých.

Existují i jiné způsoby diagnostikování podle fotografie. Jsou složitější, avšak efektivnější. Například:

1. Podle fotografického portrétu si utvořte takový obraz člověka, jenž odráží pouze jeho individuální znaky.
2. Zapamatujte si je, fotografii umístěte mimo vašeho zorného pole a vybavte si podobu toho člověka v podvědomí.
3. Poté, aniž byste se dívali, natáhněte ruku směrem k fiktivnímu pacientovi.
4. Pak se provádí diagnostika obvyklým způsobem.
5. Celý postup provádějte s otevřenýma očima. Musíte současně vidět prostředí, jež vás obklopuje, a obličej člověka někde ve „čtvrté dimenzi“.
6. Na fotografii může být jenom obličej. Ostatní tělo si musíte představit, materializovat v prostoru pod rukama. Ve spekulativní představě ožívá i ten nejmenší plastický záběr, nabývá objem a barvy.

Vyšetřování pulzu

Východní léčitelé připisují vyšetření pulzu velký význam. Dokonce i dnes, kdy má medicína k dispozici elektronické diagnostické aparatury, patří pulzová diagnostika k základním vyšetřovacím metodám. V této souvislosti říká jedno z orientálních přísloví, že léčení bez ovládnutí pulzové diagnostiky je jako plavba po moři bez kompasu. Krevní oběh je tak těsně spjat se stavem všech soustav a orgánů těla, že každá jejich změna se nutně odrazí na krevním oběhu a pulzu. Moderní lékařská věda zná celou řadu nemocí, jež charakterizuje určitý typ pulzu. Kdysi se tomuto jevu připisoval velký význam. V současnosti, v souvislosti se zavedením instrumentálních metod vyšetřování, redukuje se pulzová diagnostika na minimální počet ukazatelů. Všechny poznatky o pulzu, jež během staletí shromáždila praktická medicína, se začaly z lékařské literatury vytrácet.

Lidoví léčitelé i nadále zdokonalují pulzovou diagnostiku, neboť ta, doplněna dalšími metodami, velmi pomáhá při vyšetřování.

Tvůrcem pulzové diagnostiky má být Viang Ciao, jenž učil, že každý orgán a všechny v něm probíhající procesy se projevují na periférii organismu, především v „oknech těla“ a ve svém „koncentračním bodě“.

Po několika stech letech pozorování dospěli východní lékaři ke zjištění, že mezi krevním oběhem, tlukotem srdce a dýcháním existuje těsná spojitost, jež odráží stav celého organismu.

Tak se při zkoumání dechu věnovala pozornost jeho frekvenci zajednu minutu, rovnoměrnosti vdechu a výdechu, jejich hloubce.

Při vyšetřování srdce se zjišťovala rytmičnost pulzace, počet stahů za minutu, počet stahů během jednoho dechu.

Při vyšetřování cév se velká pozornost věnovala stavu cévních stěn, typu pulzace, jejímu pocíťování pod prsty (silná, slabá, tvrdá, měkká, pomalá, rychlá atd.), což umožnilo stanovit až šedesát různých typů pulzu. Učení o pulzu se řadí mezi největší vynálezy

a objevy lidstva. Podle pulzu můžeme posuzovat nejen stav organismu jako celku, nýbrž i každého jednotlivého orgánu.

Pulz se vyšetřuje na vřetenní tepně na zápěstí. Na rozdíl od západní medicíny, jež vnímá tuto tepnu jako celek, dělí ji východní medicína na tři úseky nebo polohy, přičemž každá poloha má dvě úrovně, povrchovou a hloubkovou.

Na zápěstí lze nalézt šest rozličných pulzů, z nichž tři jsou povrchové a tři hloubkové. Na obou rukou je tedy celkově 12 typů pulzu, přičemž každý z nich přísluší určitému orgánu nebo funkčnímu systému.

Jak se vyšetřuje pulz?

1. Vyšetření začněte určením pulzových poloh (nejprve na levé, potom na pravé ruce). Vložte jednu ruku opačnou stranou zápěstí do dlaně druhé ruky a prsty obepněte zápěstí tak, aby bříška posledních článků prstů ležela na vřetenní tepně.
2. Prostředníček položte na výběžek vřetenní kosti na úrovni násadce, ukazováček na záhybu zápěstí, prsteníček na druhou stranu prostředníčku. Pod ukazováčkem je umístěna první, pod prostředníčkem druhá a pod prsteníčkem třetí poloha.
3. Mějte na paměti, že u menších lidí je tato vzdálenost menší a prsty jsou těsně vedle sebe, zatímco u vysokého člověka bude vzdálenost mezi jednotlivými polohami o něco volnější.
4. Při vyšetřování pulzu přísně dbejte na stejné umístění prstů. Jakékoliv zjednodušování je nepřijatelné.
5. Zjišťování úrovně pulzových poloh začněte vyšetřováním povrchového pulzu v první rovině. Pod každým z uvedených prstů však musíte zřetelně cítit pulzování, jež signalizuje jejich správné umístění na vřetenní tepně.
6. Potom tlak na tepnu povolte. Vaše prsty se volně dotýkají kůže zápěstí.

7. Ke zjištění povrchové úrovně dané polohy pulzu (počínaje první pozicí) lehce přitlačte příslušným prstem na tepnu, dokud pod prstem neucítíte neustálé pulzování. Takové postavením prstu odpovídá povrchové úrovni pulzu.
8. Ke zjištění hloubkové úrovně pulzu přitlačte tepnu prstem ke vřetenní kosti a v této poloze setrvejte, dokud se pulz neztratí (to se pokládá za výchozí polohu), potom tlak snižujte až do okamžiku, kdy se objeví stálé pulzování, jež pociťujete jako pulzující bod. Tato poloha prstu na tepně odpovídá hloubkové úrovni pulzu.
9. Mějte na paměti, že k těmto poznatkům se můžete dopracovat pouze vytrvalým denním tréninkem, což však komplikuje skutečnost, že absolutní norma ke zjišťování pulzu u každého člověka neexistuje. To, co je u jedněch normální, může být u jiných projevem nemoci.
10. Pociťování toho, zda je pulz plný nebo prázdný, můžete trénovat pomocí měkké pružné gumové hadičky s průměrem 0,3 - 0,4 cm, již budete pod různým tlakem pouštět vodu. Změny tlaku přitom snadno zachytíte bříšky prstů, což je určitá příprava k vyšetřování pulzu na vřetenní tepně.
11. Abyste si osvojili pulzovou diagnostiku, zkoumejte svůj vlastní pulz v různých etapách dne, při různých emocionálních situacích, i tehdy, když jste úplně zdraví, i jindy, kdy trpíte nějakými funkčními poruchami.
12. Při určování normativnosti pulzu u konkrétního pacienta berte v úvahu jeho individuální osobitosti: povahu, temperament, stavbu těla, pohlaví a věk.
13. Než přistoupíte k pulzové diagnostice, uklidněte se. Prsty musíte mít teplé, nehty ostříhané a dobře upravené.
14. Pacienta usadte pohodlně, bez emocionálního napětí. Musí být uvolněný a klidný. Ohněte jeho ruce ve 45 ti stupňovém úhlu. Zápěstí a prsty musí být uvolněné. Ruku mu podložte měkkou podložkou.

15. Sedněte se proti pacientovi, uchopte zápěstí jeho levé ruky do dlaně vaší pravé ruky tak, aby se vaše prsty nalézaly na vřetenní tepně v poloze uvedené v instrukci. Pravé pacientovo zápěstí zas uchopíte prsty vaší levé ruky. Každá poloha a každá úroveň se vyhmatává samostatně.
16. Přemýšlejte o každém pulzu zvlášť, snažte se s maximálním soustředěním myslet na funkční stav konkrétního kanálu a orgánu, jenž k němu přináleží.
17. Mentálně vyslovte formulku koncentrace: „Teď poslouchám tep srdce (nebo jiného orgánu) a snažím se pochopit, co mi říká.“ To je jeden z postupů autogenního tréninku, jenž léčitelé pomáhá při soustředění pozornosti na určitou charakteristiku pulzu a funkci orgánu.
18. Na základě pulzu určete zvýšenou nebo sníženou funkci orgánů, skrytou emocionální nevyváženost, napětí a prověřte kvalitu léčení akupunkturou a léky.
19. Vyšetřujte pulz v různých etapách dne, v různých fázích onemocnění a na různých místech těla. Výsledky srovnávejte. Tak získáte informaci nejen o aktivitě konkrétního orgánu, nýbrž i o fyziologickém stavu celého organismu.
20. Pamatujte si, že prakticky ovládnout nalézání poloh a úrovní pulzu na vřetenní tepně na zápěstí patří k základním momentům pulzové diagnostiky. V první pozici se úroveň pulzu nahmatávají ukazováčkem, ve druhé pozici prostředníčkem a ve třetí prsteníčkem. Ke každému z 12 radiálních pulzů patří nějaký orgán a jeho kanál.

Jaké jsou typy pulzu?

Při vyšetřování pulzu rozlišujete šest základních typů pulzu: povrchový a hloubkový, pomalý a rychlý, plný a prázdný. Kromě těchto základních existují ještě další typy: volný a stahující, dlouhý a krátký, nepatrný a tenký, velký a skrytý, strunkovitý a slabý, měsíčkovitý a kožený, napjatý a rozptýlený, měkký a pevný.

Nejčastěji se vyskytují základní typy, s nimiž začínáme pulzovou diagnostiku.

Plný pulz svědčí o zvýšené funkci orgánu, o přebytku energie v kanálu. Prázdný nebo slabý pulz odráží sníženou funkci orgánu, nedostatek energie v kanálu.

Jaké jsou polohy a úrovně zjišťování pulzu?

Musíte znát polohy a úrovně zjišťování pulzu.

Levé zápěstí, vřetenní tepna:

Povrchová úroveň pulzu v první poloze odráží stav tenkého střeva. Hluboká zas srdce.

Je-li ve druhé poloze úroveň pulzu povrchová, poskytne vám informaci o žlučníku, je-li hluboká - o játrech.

Když zjistíte ve třetí poloze povrchovou úroveň pulzu, vztahuje se k močovému měchýři, hluboká úroveň k ledvinám.

Pravé zápěstí, vřetenní tepna:

Je-li úroveň pulzu pacienta v první poloze povrchová, mluví o tenkém střevu, je-li hluboká - o plicích.

Když zjistíte ve druhé poloze povrchový pulz, odpovídá mu žaludek, hlubokému slezina a pankreas.

Povrchový pulz ve třetí poloze ukazuje na stav trojitého ohříváče, hluboký na srdečnici.

Jak vyhodnocujeme pulz?

Při vyhodnocování pulzu určete počet úderů na jeden dech a intenzitu pulzové vlny.

Za normální se pokládá pulz o frekvenci čtyř úderů na jeden dech. Tři a víc úderů svědčí o poruše funkce určitého orgánu nebo kanálu.

Za ukazatele optimálního funkčního stavu kanálů a orgánů se považuje normální a co do intenzity pulzové vlny mírný pulz. Není ani hluboký ani povrchový, plný ani slabý, zrychlený ani občasný. Takový pulz na Východě označují číslem 4.

Je-li pulz malý, tenký, mělký, ukazuje na funkční nedostatečnost příslušného kanálu a orgánu a označuje se čísly od 3 po 0. Číslo tři značí nedostatečnou pulzovou aktivitu, která však neohrožuje život. Stav pulzu označený nulou znamená deficit v příslušném kanálu. Pulz je přitom velice slabý, malý, sotva vnímatelný, což je příznak vyčerpání energie v organismu.

Tvrký, plný a hluboký pulz ukazuje na zvýšenou funkci orgánu a označuje se čísly od 5 do 8, přičemž nejvyšší aktivita je u čísla 8.

Vezměte v úvahu hloubku uložení pulzu a vyhodnoťte přitom intenzitu pulzové vlny, jež je závislá na konstituci a pohlaví pacientů a rovněž na ročním období. Hubení lidé mají pulz povrchový, tlustí hluboký, muži většinou povrchový, ženy hluboký. V létě, kdy je slunce nejvýš (červen), je pulz povrchový, v zimě (prosinec) je hlubší. V úvahu je třeba brát i situační a fyziologické faktory, jež dávají pulzu jisté zabarvení.

Zjistilo se, že u žen se v době měsíčního cyklu pulz mění. Podle něj můžeme usuzovat o začátku menstruace, o jejích poruchách a rovněž o těhotenství.

U zdravé ženy pozorujeme 7 - 8 dní před menstruací na pravém zápěstí rovnoměrné zintenzivnění pulzu ve třetí poloze v hloubce, což odpovídá kanálu perikardu. Na začátku menstruace pulz slábně, při silném krvácení je sotva citelný.

Na základě dlouholeté praxe bylo zjištěno, že nejvhodnější doba pro pulzovou diagnostiku je mezi 11. a 13. hodinou, kdy pulz bývá klidnější a stabilnější.

Diagnostika onemocnění podle příznaků

Pokud se při pulzové diagnostice vyskytnou nějaké problémy, použijte symptomatickou diagnostiku, jež umožňuje zjistit zvýšenou a sníženou funkci orgánů, určit nadbytek a nedostatek energie v nich.

Přebytek energie svědčí o zvýšené funkci orgánů a vyznačuje se sníženým vylučováním tekutin. Její nedostatek znamená sníženou funkci orgánů s příznaky celkové slabosti a zvýšeným vylučováním moči, potu, stolice.

Příznakysníž enésrdečníčinnosti:

pocit chladu na prsou a v končetinách, bušení srdce, studený pot, únava, neklidný spánek, časté noční vylučování, červený jazyk.

Příznakyzvýšenésrdečníčinnosti:

pocit tíhy na prsou, sucho v ústech, horké rty, oranžová moč, ztuhlý a těžký jazyk, koneček jazyka červený. Pulz silný a tuhý.

Příznakysníž enéfunkce tenkého střeva:

bolesti hlavy, bolest okolo uší, bolest při stlačení břicha, bílý povlak na jazyku. Pulz slabý a jemný.

Příznakyzvýšenéfunkce tenkého střeva:

bolest na spáncích nebo na krku, v ruce nebo v rameni, opary na rtech, plné břicho, bílý povlak na jazyku, koneček jazyka červený. Pulz zrychlený a tuhý.

Příznakysníž enéfunkce močového měchýře:

časté a hojné močení, bolesti zad (podél páteře), noční pomočování, moč světlá. Pulz slabý, jemný.

Příznaky zvýšené funkce močového měchýře:

bolesti podél páteře, v podbříšku, břicho nadmuté, moč zakalená a nevydatná. Pulz zrychlený a tuhý.

Příznaky snížené funkce ledvin:

apatie, pokles sexuálního zájmu, negativismus, impotence, studené ruce a nohy, pocit tlaku v oblasti týlu, tmavý povlak na jazyku. Pulz slabý a pomalý.

Příznaky zvýšené funkce ledvin:

podrážděnost, nenormální pracovní aktivita (nemůže se zastavit), moč tmavohnědá, jazyk červený. Pulz slabý a tuhý.

Příznaky snížené funkce perikardu:

zvýšené bušení srdce, astma, chvění prstů, noční úzkost, poruchy spánku. Pulz slabý a zrychlený.

Příznaky zvýšené funkce perikardu:

pocit tíhy v hlavě, bolesti hlavy, bolesti v břiše, ošklivé sny. Pulz občasný, plný.

Příznaky snížené funkce trojitého ohříváče:

v celém kanálu - celkový pocit chladu a slabosti, bolest v oblasti spánků.

V horní části kanálu - astma, nervozita, slabost, pocit plnosti na prsou, hleny.

Ve střední části kanálu - pocit plnosti ve střední části břicha, citlivost při tlaku na břišní stěnu, případně průjem, problémy s močením.

V dolní části kanálu - průjem, pomočování, otekliny.

Příznaky zvýšené funkce trojitého ohříváče:

v celém kanálu - bolest v ramenou, v uchu, zhoršení sluchu.

V horní části kanálu - pocit plnosti na prsou, vydatné hleny, hučení v uších, kašel, suchý jazyk.

Ve střední části kanálu - pocit plnosti ve střední části břicha, astma, bolest v oblasti pupku.

Ve spodní části kanálu - pocit plnosti v podbřišku, problémy s močením, hlen nebo krev ve stolici.

Příznakysnižené funkce žlučníku:

astenie, pocení, nespavost, strach, slabost, bílý povlak na jazyku, suchý jazyk. Pulz slabý.

Příznaky zvýšené funkce žlučníku

pocit tíhy v hlavě a v břiše, nadměrná chuť k jídlu, křeče a bolest svalů, jazyk žlutý. Pulz tvrdý.

Příznakysnižené funkce tlustého střeva:

poruchy zraku, zácpa, podrážděnost, kůže suchá, jazyk hladký. Pulz hluboký, slabý.

Příznaky zvýšené funkce tlustého střeva:

skleslost, plačtivost, nespavost, oční bělmo červené, oči zaslzené, sucho v krku, bolest v hrázi, jazyk ostře červený se žlutým nádechem. Pulz slabý.

Příznakysnižené funkce plic:

chvění, kýčání, ztížené dýchání nosem, lehký kašel, svědění kůže, snížená citlivost na chlad, začervenala brada a mandle. Pulz slabý, tenký.

Příznaky zvýšené funkce plic:

hluboké dýchání, hluboký kašel, hodně hlenů, nosní cesty rozšířené a suché, nozdry se rozšiřují, kůže je červená, bolest v rameně a v předloktí. Pulz tvrdý, stejně silný.

Příznaky snížené funkce jater:

suché rty, zvýšená citlivost vůči chladu, měkké břicho, bílý povlak na mandlích a hltanu. Pulz hluboký, tenký a pomalý.

Příznaky zvýšené funkce jater:

bolesti a otoky podél kanálu jater, bolest vyráží do ramene, nadmuté tvrdé břicho, bolest z břicha vyráží do análního otvoru, močení nevydatné, moč má žlutěoranžovou barvu, žlutý povlak na mandlích. Pulz silný a tvrdý.

Příznaky snížené funkce žaludku:

nechutenství, nadmuté a plné břicho, průjem, bolesti v nohou, bělošedý povlak na mandlích a na jazyku. Pulz hluboký a pomalý.

Příznaky zvýšené funkce žaludku:

nenasytnost, oteklé dásně, rty suché, červené, křeče v nohou. Pulz silný a tvrdý.

Příznak snížené funkce sleziny:

skleslost, nevolnost, průjem, zhoršení paměti, tíže v nohou, bledé rty, bílý povlak na jazyku, slabost. Pulz slabý, zpomalený.

Příznaky zvýšené funkce sleziny:

menší chuť k jídlu, sucho v ústech, červené rty, pocit plnosti na prsou, únava, málo moče žluté barvy, povlak na jazyku. Pulz silný a tvrdý.

LÉČENÍ BEZKONTAKTNÍ MASÁŽÍ

Existuje několik druhů bezkontaktní masáže: léčení s lokálním a celkovým účinkem, uklidňující a povzbuzující masáž.

Celková masáž se aplikuje oslabeným lidem po překonání těžké nemoci, při velké ztrátě krve, vyčerpání, projevujícím se fyzickou a psychickou slabostí. Trvání masáže - 45 až 60 minut.

Lokální masáž se aplikuje při odstraňování jednotlivých příznaků: bolesti hlavy, bolesti v kloubech, svědění kůže, ztíženém dýchání, záchvatech bolesti při neuralgii trojklaného nervu, úporném kašli, nespavosti apod. Trvání masáže - 10 až 15 minut.

Lokální léčení

Ve většině případů se užívá lokální způsob léčení, kdy se působí přímo na postižené místo.

1. Při lokálním léčení je aktivní ruka nad postiženým místem a stínící na opačné straně těla.
2. Ruce jsou v 5 - 10 centimetrové vzdálenosti od povrchu těla. Není-li z nějakého důvodu možné orientovat stínící ruku proti aktivní, je třeba ji umístit nad jakoukoliv obnaženou část.
3. Po bezkontaktním přiložení na postižené místo zůstávají ruce nehybné, dokud se ve stínící ruce neobjeví jemné píchání. To znamená, že se energetický okruh uzavřel. Stínící ruka i nadále zůstává nehybná. Můžete s ní kmitat. Dlaň je přitom narovnaná, prsty lehce roztažené.
4. Signál bolesti odstraňujeme aktivní rukou. Roztáhněte prsty a ohněte je do tvaru misky. Jestli postižená plocha není velká, můžete prsty sevřít do dlaně.

5. Jakmile prsty zachytí signál, začněte dělat spirálovité kruhy ve směru pohybu hodinových ručiček (ciferníkem bude postižený orgán). Kruhy přitom postupně zužujte, čímž zkoncentrujete signál.
6. Poté oddalte dlaň od těla stranou najeden necelý obrat ruky a znečištěné pole, jež se vám na ruku „přilepilo“, odhodte.
7. Signál bolesti lze snímat i ze šje na ruku. V takovém případě po dokončení spirály přejděte dlaní podél celé ruky několik centimetrů nad jejím povrchem, přičemž dlaň musí být obrácena ve směru pohybu. Na konci shodte signál.
8. V žádném případě nedělejte při léčení rukou hmatové pohyby, protože byste mohli porušit nebo posunout zdravé pole.
9. V léčení pokračujte, dokud nezmizí signál označující nepříznivý stav postiženého orgánu, ne však déle než 5 - 10 minut po uzavření energetického okruhu.
10. Pohyb dlaní vedte ve směru proudění krve, lymfy, obsahu střev v organismu.

Léčení metodou celkového působení

Tato metoda ozdravuje celý organismus pacienta. Je univerzální a vysoce efektivní, vyžaduje však velký výdej energie.

Metoda celkového působení se užívá v případech, kdy stav organismu vyžaduje celkovou stimulaci a diagnóza není určena. Intenzita zahřívání kůže závisí na manipulaci rukou. Při aplikaci této masáže se vede pohyb ruky určitým směrem: na předním povrchu těla - od konečků prstů na nohou po přední straně nohou, přes břicho a hrudní koš, krk a temeno hlavy, po zadním povrchu těla - od oblasti temene po zadní straně krku, zádech, bedrech, lýtkových svalech, chodidlech po konečky prstů, na rukou - po

zadním povrchu od konečků prstů přes předloktí, rameno, postranní stranu krku po spánkovou oblast hlavy, po předním povrchu - od ramenního kloubu po rameni, předloktí, zápěstí po konečky prstů.

1. Při tomto způsobu léčení je aktivní ruka nad obnaženým tělem pacienta v oblasti břišní spleti a stínící obvykle někde na páteři nebo na jakékoliv jiné části těla.
2. Když po 1 - 10 minutách ucítíte ve stínící ruce jemné píchání, oddalte ji a několik dalších minut usměřujte energii do pacientova nitra jen aktivní rukou.
3. Pak namiřte konec prostředníčku kolmo nad páteř a pomalu jí projděte podél páteře.
4. Účinnost léčení se zvýší, když během dodávám energie budete dělat aktivní rukou mírně kmitavé pohyby.
5. Maximální délka léčení je 5 - 10 minut po obnovení energetického kruhu. Pot na rukou léčitele během léčení signalizuje maximální výdej energie.
6. Podle starých orientálních příruček lokální léčení *začíná* 3 - 4 krát opakovanými tahy podél celého těla od hlavy po paty. Když ruce směřují k hlavě, na konci pohybu se na okamžik „odpojí“ přísun energie. Tak se léčí chřipka, vysoký tlak, celkové zeslábnutí, zvýšená nervozita, hysterií vyvolané ochrnutí.
7. Při léčení může pacient pociťovat teplo přicházející z aktivní ruky a v těch bodech, kde se stínící ruka kontaktuje s obnaženou částí těla, slabé píchání, teplo nebo i mírné pálení.
8. Po ukončení léčení cítí pacient teplo, jež se šíří do celého jeho těla až po konečky prstů, a také slabé píchání a chvění svalů.
9. Při vyléčení těžkých nemocí často nastává krize, jež se projevuje i silným pocením. Po ní brzy dochází k rychlému uzdravení.
10. Nezapomeňte, že podávání většího množství energie, než je bioenergetický systém pacienta schopen přijmout, vyvolává předrážděnost jeho nervové soustavy a závratě.

V takovém případě je třeba zmenšit zásoby energie, což se činí sejmutím části biopole.

11. Ke sejmutí biopole udělejte dlaněmi „stříšku“ asi 15 - 20 cm nad pacientovou hlavou, potom pomalu spouštějte ruce podél obrysů těla (předtím je roztáhněte po ramena). Dlaně jsou obráceny dolů a stále je udržujete ve vzdálenosti 15 - 20 cm od povrchu těla pod 90 - 45 stupňovým úhlem. Po ukončení pohybu shodte odejmuté pole. Proceduru opakujte 2 - 3 krát, podle subjektivního stavu pacienta.
12. Nepřecházejte dlaněmi pod orgán, který léčíte, protože zásoby pacientovy energie by mohly opět klesnout.

Uklidňující bezkontaktní masáž

Při uklidňující masáži musí vaše dlaně dělat zpomalené a dlouhé, až 20 centimetrové pohyby. Po ukončení pohybu obraťte dlaň opačným směrem, jako byste chtěli zastavit tepelný proud. Proceduru je třeba zopakovat na stejném úseku 3 - 4 krát. Při masáži reflexních zón udělejte kromě uvedených ještě kruhové pohyby středem dlaně, jako byste chtěli „vyšroubovat“, „vytáhnout“ teplo z daného úseku kůže. Dlaň se přitom pomalu vzdaluje od těla.

Uklidňující masáž se provádí při bolesti, svědění kůže, nervovém napětí, svalových nebo střevních křečích, křečích žlučovodu, neuralgiích, závratí, nespavosti, náchylnosti k vysokému tlaku.

Povzbuzující masáž

Při povzbuzující masáži musí být pohyby vašich rukou rychlé a krátké. Na konci tahu obraťte dlaň ve směru pohybu, jako kdybyste postrkávali tepelný proud.

Na jednom úseku zopakujte proceduru 4 - 5 krát. Při masírování reflexních zón se musí kruhové pohyby středem dlaně jakoby „zašroubovat“ do kůže a vlačovat do ní teplo, přičemž se dlaň nárazovitě přibližuje k povrchu.

Povzbuzující masáž se aplikuje při únavě, svalové slabosti, spavosti, sníženém arteriálním tlaku, nechutenství, skleslosti, špatném hojení ran, při sexuálních poruchách.

Technika bezkontaktní masáže

Energie se může předávat nejen přikládáním rukou, nýbrž i pomocí různých tahů a jiných manipulačních postupů. Během léčení si mentálně představujte, jak z konečků vašich prstů vychází životní síla, ovívá se okolo pacienta, vstupuje do něj nebo do některého jeho konkrétního orgánu, přináší sílu a zdraví. Současně s tím, jak se orgán naplňuje energií, vychází z něj nemoc v podobě znečištěného potůčku. Čím je představa obraznější, tím je léčení efektivnější.

Budete-li při léčení dávat orgánům mentální příkaz k regeneraci jejich funkce, bioenergetické působení se zintenzivní. např.: „Přestaň krváčet, drž se, pracuj rytmicky!“

Pohyb rukou shora dolů pacienta zklidňuje a pohyb zdola nahoru povzbuzuje.

Při léčení rukama se užívají tyto základní postupy působení na pacienta nebo jeho jednotlivé orgány:

Manipulace

Ve většině případů se manipulace provádí aktivní rukou. Stínící rukaje přítom na opačné straně postiženého orgánu.

Přikládám dlaní

Dlaně aktivní ruky přiblížte v 15 cm vzdálenosti na několik minut k povrchu těla. To má povzbuzující a posilující účinek.

Přikládání prstů

Lehce roztáhněte prsty aktivní ruky a přiblížte je na několik minut k povrchu těla ve vzdálenosti 15 cm. To vyvolá účinek jako přikládání dlaní, avšak intenzivnější.

Vrtání

Aktivní ruku držte 1 - 2 minuty nad povrchem těla ve stejné poloze, jako když jste přikládali dlaně a prsty. Potom začněte dělat rukama pohyby, jako byste zavrtávali do těla šroubovák. Tento postup nejvíc stimuluje orgány a vyvolává v nich pocit tepla.

Hlazení

Hlazení doporučujeme provádět na ukončení léčby. Lehkými dotyky prstů aktivní ruky jemně hladte postižené místo. Pohyb ruky shora dolů od středu má uklidňující účinek.

Budete-li aplikovat hlazení na celé tělo, zpracujte nejdříve horní část od hlavy po pás a potom od pasu po konce nohou. Zvláštní pozornost věnujte orgánům břišní a hrudní dutiny.

Roztírání

Roztírejte dlaní a kořeny prstů aktivní ruky lehkými a jemnými pohyby bez užití síly. Pohyb musí směřovat shora dolů. Léčení se může ukončit sérií lehkých rytmických tlaků konečky prstů.

Kruhové roztírání provádějte krouživými pohyby aktivní ruky ve směru pohybu hodinových ručiček, což zintenzivňuje povzbuzující účinek na jednotlivé orgány.

Tepání

Tato metoda spočívá v různých způsobech poklepávání aktivní rukou na pacientovo tělo. Vaše zápěstí přitom musí být volné a lehké, poklepávání pružné.

Vibrace

Prsty aktivní ruky položte na postižené místo, pevně, ne však pod velkým tlakem. Pak dělejte rychlé, sotva viditelné kmitavé (vibrační) pohyby. To je neúčinnější způsob léčení a pacient má pocit, že jím prochází elektrický proud.

Při správném postupu musí stínící ruka cítit vibrace, jež dělá ruka aktivní.

Léčení přikládáním rukou

Při léčení přikládáním rukou přikládejte dlaně na postižené místo a dál postupujte podle běžného schématu. Během terapie dýchejte rytmicky kvůli načerpávání energie, jež přechází do nemocného orgánu přímo z plic nebo prostřednictvím rukou.

Při odstraňování signálů bolesti rozestavte ruce co nejoptimálněji. Tak při zvýšeném krevním tlaku bude stínící ruka na kořeni lebky, přičemž aktivní rukou děláte spirálovité pohyby ve směru otáčení hodinových ručiček (ciferníkem bude pacientovo tělo) shora dolů podél prsou. Probíhá-li přísun energie do postiženého orgánu vnitřními kanály těla, představujte si, jak při výdechu vchází do onoho orgánu a naplňuje ho zdravím v podobě čistého potoka a současně vytlačuje nemoc v podobě potoka špinavého. Postižené pole zachytávejte aktivní rukou a pak je shodte z dlaně.

Bioenergetické léčení je v současnosti jednou z nejúčinnějších metod. Ani ono ovšem nepřinese úplné uzdravení bez odstranění trvalých podnětů, jež způsobují nemoc.

Při každém onemocnění je především nutno normalizovat stravování a trávení. Mimořádně důležité je i pozitivní psychologické naladění. Pěstujte si víru, spokojenost, blahosklonný přístup k maličerným negativním podnětům a odolnost vůči útrapám.

Léčení pohledem

Pohyb energie lze usměrňovat vůlí, a proto je možné předávat ji i pohledem. Tento postup se užívá zároveň s přikládáním rukou a bezkontaktní masáží nejen jako vedlejší zdroj energie, ale i jako samostatná metoda. Musíme však mít na paměti, že ji lze užít jen v případě, kdy disponujete velkým množstvím energie.

Při aplikování bezkontaktní masáže a přikládání rukou upřete pohled na postižené místo, na část těla, již léčíte, a mentálně si představujte, jak z vašich očí v podobě paprsků vychází energie, vstupuje do nemocného orgánu a naplňuje ho silou a zdravím.

Nezapomeňte však, že pohledem může pacientova nemoc přejít i na léčitele. Abyste tomu předešli, názorně si představte, jak nemoc vychází z pacientova těla a vymršťuje se stranou.

Nejúčinnější je ovšem vypěstování psychologické imunity vůči nemocem.

Léčení a biorytmy

Fungování lidského organismu se řídí biorytmy, které při léčení bioenergií musíme brát v úvahu. Přitom je vhodné aplikovat zkušenosti orientální medicíny zaměřené k obnovení energetiky postiženého orgánu působením na biologicky aktivní body energetického systému člověka.

Podle tradičního učení orientální medicíny se lidský organismus dělí na 12 strukturálně-runkčních jednotek čili orgánů (meridiánů), z nichž 5 je základních.

1. **Srdce** - celý srdečně-cévní systém a krevní oběh.
2. **Slezina** - celý *zažívací* systém, jenž je nositelem funkce přijímání a zpracování potravy, jejího vstřebávání, využití v organismu a vylučování pevného odpadu.
3. **Ledviny** - soustava tvorby moče a jejího vylučování, celé výměny soli a vody v organismu, vylučování tekutého odpadu a celé humorální regulace.
4. **Plíce** - celý dýchací systém i s kůží.
5. **Játra** - s jejich neaktivnější výměnnou činností a vegetativním řízením přes centrální nervovou soustavu.

Zbývajících sedm meridiánů se vztahuje k vedlejším orgánům, jako je: tenké střevo, žaludek, slezina, tlusté střevo, močový měchýř, pohlavně-cévní systém, trojitý ohřívač.

Energie obíhá v organismu a za 24 hodin postupně projde všemi orgány. Každý orgán má víceméně výrazný kulminační bod činnosti. A právě v té době je nejpřístupnější různým vlivům, chorobným i ozdravným.

Energie je bipolární, to znamená, že má kladný (Jang) a záporný (Jin) pól. Z dvanácti orgánů v šesti převažuje kladná (Jang) a v šesti záporná tendence (Jin).

Jinové orgány: srdce, plíce, játra, slezina a pankreas, ledviny a takzvaný perikard, cévně-pohlavní systém.

Jaké je vzájemné působení orgánů?

Vzájemné působení orgánů je mnohonásobné. Probíhá v kruhu. Ve směru hodinových ručiček se orgány stimulují (jangová tendence), proti směru jejich pohybu - potlačují a uklidňují (jinová tendence).

Vztah mezi kladnou a zápornou energií musí být v určité rovnováze, což je zárukou normálního zdravotního stavu. Regulací protikladných procesů, normalizací jejich vzájemných vztahů se ovlivňuje úroveň energetické činnosti organismu, jeho životní tonus.

Při léčení těžkých forem onemocnění se doporučuje působit na orgány v době jejich největší nebo nejmenší aktivity. Minimální aktivita orgánů nastává 12 hodin po jejich maximální aktivitě.

Bioenergetické působení se soustřeďuje přímo na postižený orgán v době maximální aktivity strukturálně-funkčního systému, k němuž orgán náleží:

- 1. - 3. hod. -játra
- 3. - 5. hod. -plíce
- 5. - 7. hod. -tenké střevo
- 7. -9. hod. -žaludek
- 9. - 11. hod. -slezina
- 11. - 13. hod. - srdce
- 13. - 15. hod. - tlusté střevo
- 15. - 17. hod. - močový měchýř
- 17. - 19. hod. -ledviny
- 19. - 21. hod. - pohlavně-cévní systém
- 21. - 23. hod. -trojitý ohřívač
- 23. -0. hod. -žlučník

Držte se místního času. Jestliže v určené době nebude léčení vhodné, posuňte je o 12 hodin.

Regulace vztahu kladné a záporné energie probíhá automaticky na úrovni podvědomí. To proto, že člověk -jako všechno v materiální světe -je bipolární.

Tím, že energetický okruh uzavřete rukama, vysíláte do orgánu současně kladnou (aktivní ruka) i zápornou (stínící ruka) energii. Kladná energie proudí zprava doleva, záporná zleva do prava. Když získáte jistou zkušenost, objeví se pocit, který vám napoví, kterou rukou je nejvhodněji dodávat při léčení energii.

Působení na postižený orgán se může zintenzivnit, bereme-li v úvahu nejen dobu maximální aktivity orgánů, ale i biorytmy spojené s lunárním měsícem. Aktivita organismu je přímo úměrná fázím měsíce. Největší je v úplňku a nejmenší v poslední měsíční čtvrti.

Bezkontaktní masáž některých projekčních zón Zacharjina-Geda

Zóny Zacharjina-Geda jsou spjaty s konkrétními orgány. Metoda a technika působení na tyto orgány je závislá na jejich funkčním stavu.

Zóna jater

Zóna jater má na kůži dva projekční úseky. Jeden z nich je na vnějším povrchu pravého nadloktí s přechodem na ramenní kloub, druhý je v pravém podhrudí a v podobě trojúhelníku s vrcholem u mečovitého výrůstku hrudníkové kosti přechází po okraji žeberního oblouku.

Bezkontaktní masáž těchto zón se aplikuje při bolestech v pravém podhrudí, žlučových kamenech, zánětu žlučníku, chronickém zánětu očí, ramenově-lopatkové periartritidě.

Užívá se uklidňující metoda bezkontaktní masáže. Při diskinezích žlučových cest, po překonané hepatitidě, při snížené funkci jater se užívá povzbuzující masáž.

Bezkontaktní masáž začněte od zóny pravého nadloktí s přechodem do zóny pravého podhrudí. Trvání procedury je 10 - 15 minut.

U chronických nemocí jater kombinujeme bezkontaktní masáž s bodovou masáží reflexních zón, jež se nacházejí kolem kolenního kloubu (zóny 9, 10, 11).

Zóna plic

Zóna plic se nalézá na vnitřní polovině pravého nadloktí, vpředu sahá po klíční kosti, vzadu po horní okraj lopatky. Bezkontaktní masáž je indikována při bolestech v hrudním koši, bronchiálním astmatu, bronchitidě, černém kašli. Užívá se uklidňující metoda léčení.

Při chronickém zánětu plic a doznívání překonané pneumonie se užívá povzbuzující metoda.

Trvání procedury je 10 - 15 minut. U dětí, při silném zánětu průdušek, černém kašli, astmatických stavech aplikujte bezkontaktní masáž 4 - 5krát denně.

Zóna žaludku a pankreasu

Zóna žaludku a pankreasu se nachází v podžaludkové oblasti pod mečovitým výběžkem, na zádech v mezilopatkové oblasti mezi pátým a devátým hradním obratlem.

Bezkontaktní masáž se užívá při bolestech v oblasti nadbříšku, mezi lopatkami, při vředovém onemocnění žaludku a dvanácterníku, hlavně při bolestech v noci a z hladu, gastritidě, pálení žáhy, říhání, skytání, nechutenství.

Užívá se bezkontaktní masáž s uklidňujícím účinkem. Masáž začněte od zóny nadbříšku s následným přechodem na záda.

U chronických nemocí kombinujte bezkontaktní masáž s bodovou masáží reflexních zón, nacházejících se na ruku v mezeře mezi záprstními kostmi I. a II. prstu (zóna 6), na nohou - pod jablkem, z vnější strany pístěle (zóna 11).

Trvání procedury je 10 - 15 minut.

Zóna střevního traktu

Zóna střevního traktu se nalézá okolo pupku a v týlové oblasti podél středové linie hlavy. Bezkontaktní masáž se užívá při střevní kolice, spastických kolitidách, zácpě, průjmů, zlaté žíle. Je účinná u dětí při nadýmání a různých projevech dispepsy.

Proceduru bezkontaktní masáže začněte od pupeční oblasti a ukončete na zóně zátylí.

Dobré výsledky se dosahují kombinací s bodovou masáží reflexních zón, jež jsou na zádech mezi XI. a XII. hradním a I. křížovým obratlem (zóna 12, 13).

Celkové trvání masáže je 10 - 15 minut. Nezapomeňte, že masáž zón na břicho se nemůže provádět bezprostředně po jídle.

Zóna srdce

Zóna srdce je na levé pŕlce hrudního koše okolo bradavky, zahrnuje úsek kůže nad srdeční krajinou a pokračuje na vnitřní povrch levé ruky po IV. a V. prst.

Ukazatelem pro bezkontaktní masáž je bolest v srdeční krajině, stenokardie, arytmie, zvýšená nervozita, pozitivní a negativní emoce.

Proceduru začnete navázáním tepelného kontaktu s bradavkou prsní žlázy, pokračujte kruhovými pohyby ve směru pohybu hodinových ručiček a udržujte stále tepelný kontakt s celou zónou. Vnitřní povrch ruky masírujte podélnými tahy.

Užívejte uklidňující metodu bezkontaktní masáže. Trvání procedury je 10 - 15 minut.

K odstraňování komorových extrasystolů má mimo bezkontaktní masáže a léků dobrý účinek bodová masáž s následným přiložením kořenné náplasti na reflexní zóny na nohou pod jablkem (zóna 11) a na vnitřním povrchu předkolení tři prsty nad horním okrajem prostředního článku (zóna 8).

Základní metody bodové masáže

Bodová masáž se užívá při léčení četných nemocí a funkčních poruch. Je populární pro svou účinnost, jednoduchost a snadné osvojení. Bodová masáž patří do reflexní terapie, avšak na rozdíl od ostatních druhů masáží se aplikuje na reflexní zóny, jejichž dráždění vyvolává cílenou reflexní reakci zaměřenou na určitý orgán nebo systém. Účinnost reflexní masáže závisí na schopnosti nalézt akupunkturální body, jejich vzájemné propojení a rovněž na zvolených postupech a metodách. Při bodové masáží se hlazením, roztíráním, hnětením a vibrací nepůsobí na přesně lokalizovaný úsek kůže (bod), nýbrž na většinu povrchu, kde se může nalézat jeden nebo

i více bodů. Úsek kůže, na nějž působíme bodovou masáží, proto nazveme přesněji reflexní zóna.

Bodová masáž se aplikuje dospělým i dětem. Může být preventivní i léčebná. Bodová masáž se indikuje u mnohých nemocí, hlavně při funkčních poruchách. Může se kombinovat s fyzikální, medikamentózní terapií, bezkontaktní masáží a léčebným tělocvikem.

Než přistoupíte k bodové masáži, vyšetřete pacienta a na základě objektivních údajů, stížností a emocionálních reakcí určete celkový stav organismu. Může jít o zvýšenou nebo sníženou funkci orgánů s určitými příznaky. Základními příznaky zvýšeného funkčního stavu organismu je psychická a emocionální předrážděnost, zvýšená fyzická aktivita, prudké bolesti. Pokud jde o kostně-svalovou soustavu, jsou svaly napjaté, pohyby rychlé a prudké. Pulz je plný, rychlý a silný, dýchání hluboké, trochu zrychlené.

Základními příznaky snížené funkce organismu je celkový útlum, skleslost, rychlá únava, silné pocení, skleslá nálada, fyzická a psychická astenie, uvolněnost svalů. Pulz je malý, pomalý, slabý, dýchání povrchní, zpomalené.

Technika bodové masáže

1. Při bodové masáži působte na reflexní zónu bříšky koncových článků prstů, celou dlaní, kořenem nebo hranou zápěstí, lokty, patami. V zónách v místech s vyvinutou svalovou vrstvou mohou se prsty jedné ruky přitlačovat druhou rukou.
2. Aplikujte hlazení, roztírání, hnětení a vibraci.
3. Aplikujte uklidňující (tlumící) nebo povzbuzující (stimulační) masáž podle funkčního stavu organismu.
4. Uklidňující masáž užívejte při odstraňování celkového napětí, podrážděnosti, nespavosti, k utišení bolesti, uvolnění svalů, snížení funkční aktivity orgánů atd.
5. Masáž začněte hlazením reflexní zóny. Prsty se přitom lehce dotýkejte kůže tak, aby se nevráskovala ani nezčervenala. Při působení na velkou plochu použijte dlaň.
6. Potom na 3 - 4 minuty přejděte k rovnoměrnému plynulému hlazení, což snižuje podráždění, zmenšuje anebo i úplně odstraňuje bolest.
7. Poté přejděte k roztírání. Kůže s příslušnou tkání se roztahuje různými směry, vaše prsty se však nesmějí posouvat. Zafixujte je na reflexní zóně a přemísťujte zároveň s ní. Pomalu zvyšujte tlak. Bříška prstů se přitom budou jakoby zavrtávat do tkáně.
8. Prsty nechte na zóně. Od roztírání přecházejte k hnětení hluboko uložených tkání. Při tomto postupuje nejsložitější určení momentu uvolnění svalů v hloubi reflexní zóny, což masér pociťuje jako ponoření bříška prstu do těstovité hmoty. V této etapě se u pacienta projevuje pocit tíže, trnutí, procházení elektrického proudu, a to nejen v zóně, s níž masér pracuje, ale i v celé části těla (v ruce, v noze, na zádech).
9. Na 5 - 6 vteřin přidržte prst bez zmenšení tlaku v hloubce, pak aplikujte všechny postupy v opačném pořadí a současně se plynule vracejte do výchozího bodu.

10. V jedné reflexní zóně opakujte proceduru 3 - 4 krát, s celkovým trváním 2 - 4 minuty. Během jedné seance můžete provést bodovou masáž na 3 - 4 reflexních zónách.
11. Pokud se svalový spazmus masáží neodstraní, bolest se nezmenšila, aplikujte vibrační metodu pomocí bříšek jednoho nebo několika prstů, a to podle velikosti masírované zóny.
12. Aplikujte přerušovanou i nepřerušovanou vibraci.
 Frekvence nepřerušované vibrace je 100 a více kmitů za minutu a provádí se 5 - 10 vteřin s přestávkou 3 - 5 vteřin. Celkové trvání je 1,5-2 minuty. Přerušovaná vibrace se provádí jednotlivými rytmickými kmitavými pohyby.
 Reakce souvisí s intenzitou vibrace. Slabé vibrace zvyšují arteriální tlak, zintenzivňují vylučovací funkci žaludku, odstraňují únavu, zvyšují svalový tonus. Silné vibrace uklidňují celkovou bolest, snižují krevní tlak, uklidňují nervovou soustavu.
 Vibrační metodu aplikujte hned po hlazení. Je indikovaná při úrazu, natažení, únavě, bolesti hlavy.
13. Povzbuzující metodu aplikujte při únavě, svalové slabosti, snížení pracovní schopnosti, spavosti, hypokinéze, snížení funkční aktivity orgánů atd.
14. Proceduru začněte povrchoвым hlazením, pak přejděte na hloubkové, dále k roztírání a hnětení. Při roztírání nořte prsty pravidelně do středu reflexní zóny.
 Jednotlivé postupy doplňujte lehkým vyvoláváním bolesti v reflexních zónách (štípnutí, plesknutí, klepnutí kloubem ohnutého prstu).
15. Užívejte slabou i silnou povzbuzující metodu bodové masáže. Tak se reguluje reflexní působení na funkci orgánů a soustav.
16. Slabá povzbuzující metoda zahrnuje roztírání a hnětení s velkým tlakem na příslušnou tkáň. Pocit trnutí, elektrizování, jenž přitom vzniká, nepřekračuje hranice reflexní

zóny. Působení na zónu trvá 30 - 40 vteřin. Během jedné seance nepracujte na více než 6 - 8 zónách.

Při silné povzbuzující metodě aplikujte roztírání a hnětení s takovou intenzitou, jež u pacienta vyvolá pocit trnutí, lámání, elektrizování se zasažením velké plochy. Působte na zónu dlouho, v některých případech až 2 - 3 minuty.

Během jedné seance nepracujte s více než 4 zónami.

17. Bodovou masáž provádějte 2 - 3 krát denně. Při kombinaci s bezkontaktní masáží se nejdříve věnujte bezkontaktní a poté bodové masáži

Masáž reflexních zón zad

Páteř zdravého člověka se zaobluje směrem k jejímu středu. Povrch kůže je pevný, ve středové čáře málo pohyblivý, po stranách dobře posouvatelný. Skládá se z obratlů, jež jsou spojeny ploténkami.

Dělí se na část: krční, jež má sedm obratlů (poslední z nich má největší trnový výběžek, čehož se využívá při počítání obratlů pro diagnostické účely), hrudní - s dvanácti obratli, pásovou s pěti a křížovou s pěti obratli srostlými.

Páteř je zakřivena v hrudní a křížové části směrem ven, v krční a pásové směrem dovnitř. Takto prohnutá páteř změkčuje nárazy vznikající při chůzi, běhu, skocích a snese velkou fyzickou zátěž.

Reflexní zóny zad

Reflexní zóny jsou umístěny po obou stranách páteře a jsou od sebe vzdáleny na tři prsty na horizontálních liniích, jež vedou prostory trnových výběžků páteře a též mezi trnovými výběžky po středové linii zad.

Pro snadnější orientaci se zaměřujte na výběžky, jež se pod kůží rýsují nejvýrazněji. Tak při skloněné hlavě vystupuje trnový výběžek sedmého krčního obratle, při sedu se svěšenýma rukama trnový výběžek sedmého hrudního, čtvrtého pásového a druhého křížového obratle.

Zóna 1 se nachází na horizontální linii mezi trnovými výběžky obratlů C7 - D1.

Indikace: bolesti hlavy v oblasti týlu, rýma, kašel.

Zóna 2 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky D1 - D2.

Indikace: nemoci dýchacích orgánů, týlové oblasti a ramenního kloubu.

Zóna 3 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky D2 - D3.

Indikace: nemoci dýchacích orgánů, svalové napětí v krční a týlové oblasti, vysoká tělesná teplota (tato zóna působí na snížení teploty).

Zóna 4 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky D3 - D4.

Indikace: nemoci dýchacích orgánů, mezižeburní neuralgie.

Zóna 5 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky D4 - D5.

Indikace: bolest v srdeční krajině, neurastenie, bolest v hrudi.

Zóna 6 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky D5 - D6.

Indikace: bolest v srdeční krajině, neurastenie, epilepsie.

Zóna 7 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky D6 - D7.

Indikace: bolest v srdeční krajině, nadbřišku, alergické svědění kůže.

Zóna 8 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky D7 - D8.

Indikace: bolest v srdeční krajině, v oblasti mezi lopatkami, při bronchiálním astmatu, bronchitidě, černém kašli.

Zóna 8a - mezi trnovými výběžky D7 - D8.

Indikace: nemoci jater, sleziny, pankreasu, žaludku a střevního traktu. Na uvedené orgány má stimulační účinek.

Zóna 9 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky D8 - D9.

Indikace: nemoci žaludečního a střevního traktu, žlučníku, neurastenie.

Zóna 10 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky D9 - D10.

Indikace: bolest v oblasti jater, bolest zad, oční nemoci, poruchy spánku.

Zóna 11 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky D10 - D11.

Indikace: nemoci žlučníku, bolesti zad, zimnice.

Zóna 12 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky D11 - D12.

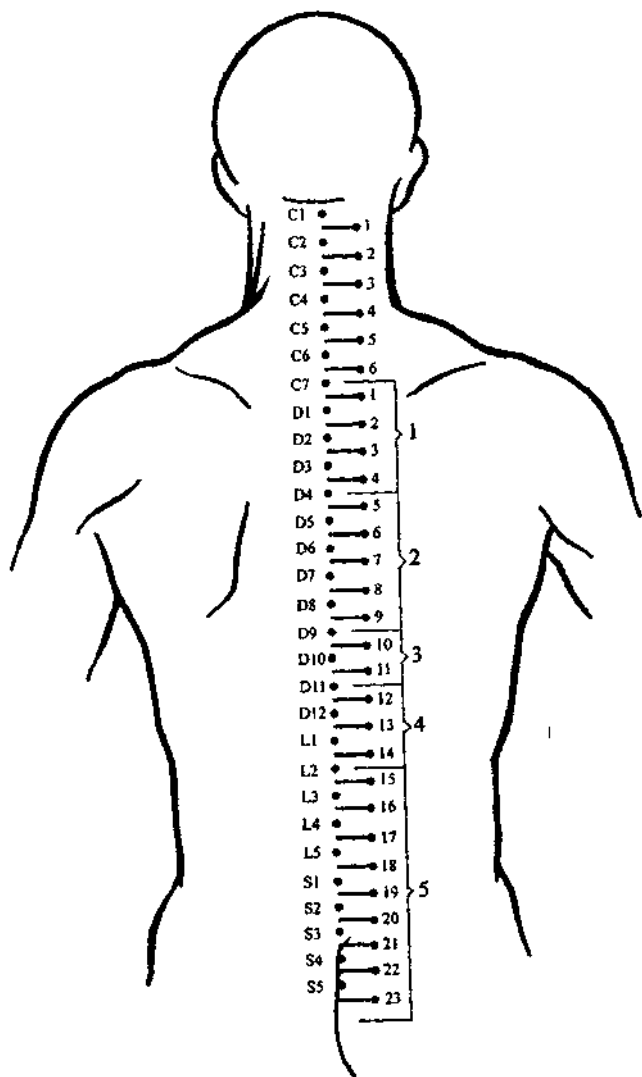
Indikace: nemoci žaludku, bolest v nadbřišku a ve střevním traktu.

Zóna 13 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky D12 - D13.

Indikace: nemoci žaludečního a střevního traktu, bolesti žaludku, žaludeční vřed, poruchy trávení.

Zóna 14 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky L1 - L2.

Indikace: nemoci žaludku a střev, neurastenie, náhlé prudké bolesti v kříži.



Obr. č. 3. Reflexní zóny zad

Zóna 14a - mezi trnovými výběžky L1 - L2.

Indikace: tato zóna je pokládána za závažnou při poskytování pomoci utonulým, stimuluje činnost srdce, jater, mozku.

Zóna 15 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky L2 - L3.

Indikace: bolesti v kříži, nemoci močově-pohlavních orgánů, nefritída, enureze.

Zóna 15a - mezi trnovými výběžky L2 - L3.

Indikace: bolesti hlavy, slabost a únava v kříži, neudržení moče, nemoci pohlavních orgánů.

Zóna 16 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky L3 - L4.

Indikace: náhlé prudké bolesti v kříži, hemoroidy, noční pomočování.

Zóna 17 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky L4 - L5.

Indikace: bolest v oblasti kříže, nemoci tlustého střeva, zácpa a průjemy, ochrnutí nohou.

Zóna 18, 18a - na horizontální linii mezi trnovými výběžky L5 - S1 (18), mezi trnovými výběžky L5 - S1 (18a).

Indikace: bolesti v oblasti pasu a kříže, nemoci tlustého střeva, zácpa, neudržení moče.

Zóna 19 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky S1 - S2.

Indikace: nemoci tlustého střeva, hemoroidy, anurie, porucha urogenitální funkce.

Zóna 20 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky S2 - S3.

Indikace: nemoci urogenitálního systému, hlavně močového měchýře, noční pomočování, radikulitida.

Zóna 21 - na horizontální linii mezi trnovými výběžky S3 - S4.

Indikace: bolesti v oblasti pasu a kříže, nemoci tlustého střeva, poruchy menstruačního cyklu.

Zóna 22 - nad čtvrtým zadním křížovým otvorem s přechodem do hráze.

Indikace: nemoci tlustého střeva a konečníku, menstruační bolesti, hemoroidy, impotence, frigidita.

Reflexní zóny zad rozdělujeme podle jejich působení na funkci vnitřních orgánů do pěti skupin. První skupina (zóna 1, 2, 3, 4) ovlivňuje především dýchací orgány, druhá skupina (zóna 5, 6, 7, 8, 9) srdečně-cévní systém, třetí skupina (zóna 10, 11) játra a žlučník, čtvrtá skupina (zóna 12, 13, 14) žaludek, pátá skupina (zóna 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22) střevní trakt a urogenitální systém.

Reflexní zóny páteře využijete ke komplexnímu léčení různých nemocí.

Bodová masáž

1. Bodovou masáž páteře provádějte při maximálně uvolněných svalech. Pokud se pacient sám nedokáže uvolnit, uložte ho břichem na pohovku a hlazením (shora dolů podél dlouhých svalů a pak od páteře směrem ven) mu pomáhejte při uvolňování.
2. Jsou-li svaly zad i nadále napjaté, položte dlaň jedné ruky na oblast mezi lopatkami, dlaň druhé ruky na křížovou kost a současně tlačte na obě místa 5 - 7 vteřin.
3. Proceduru opakujte třikrát. Po jednotlivých procedurách aplikujte hlazení svalů. V případě, že svaly zad nejsou dostatečně uvolněny, ohněte nohy pacienta jednu za druhou v kolenních kloubech a při výdechu je přitlačte k zadku.
4. Na uvolnění svalů v oblasti mezi lopatkami položte dlaň levé ruky mezi lopatky a pravou rukou krátkými, avšak silnými nárazy přitlačte prsty levé dlaně. Působením tepla rukou a krátkých nárazů rychle odstraníte napětí. Tento po-

stup užívejte při svalových křečích způsobených podchlazením, nervovou poruchou, bolestí zad

Masáž přední strany trupu

Reflexní zóny na přední straně trupu se v podstatě nacházejí na středové čáře, jež v břišní oblasti vede přes bílou břišní čáru a v oblasti hrudníku přes mečovitý výběžek a střed hrudníkové kosti.

Reflexní zóny rozdělujeme podle jejich působení na jednotlivé orgány do tří skupin.

Do první skupiny patří zóny nacházející se na středové čáře od hráze po pupek a většina z nich působí na urogenitální systém, druhá skupina (mezi pupkem a mečovitým výběžkem) na trávicí systém, třetí skupina (na hrudníkové kosti a po jejích okrajích) na dýchací systém. První dvě skupiny jsou reflexní zóny břicha.

Za nejdůležitější se považuje čtvrtá reflexní zóna umístěná ve středu pupku. Působení na tuto zónu se nevyužívá jenom při léčení, nýbrž má svůj význam i v diagnostice, v prognóze nemocí orgánů břišní dutiny, jež vycházejí z tvaru a stavu pupeční tkáně.

Hluboký, oválný nebo okrouhlý pupek obklopený pevnou tkání svědčí o dobré funkci žaludečního a střevního traktu, o životní síle a příznivé prognóze onemocnění.

Masáž provádějte velice opatrně. Pamatujte, že není přípustné tlačit na střed pupku. Užívejte hlazení a jemné roztírání okrajů pupku a příslušné tkáně.

Masáž této zóny aplikujte při bolestech v břiše, meteorismu, při průjmech kojenců, při pocitu nevolnosti během letu nebo plavby na lodi, snížení celkového tonusu nervové soustavy.

Reflexní zóny

Reflexní zóny břicha se nacházejí na středové čáře, jež prochází po celé břišní čáře přední břišní stěny (obr. 4).

Zóna 1 - se nachází uprostřed horního okraje ohanbí. Indikace: impotence, poruchy menstruačního cyklu, zánět močového měchýře.

Zóna 2 - ve středu mezi pupkem a kostí lůna. Indikace impotence, menstruační bolesti, noční pomočování, emocionální slabost.

Zóna 3 - na šířku 1,5 palce pod pupkem. Indikace bolesti v břiše (střevní kolika), poruchy menstruačního cyklu, noční pomočování, neurastenie, poruchy spánku, závratí, emocionální slabost.

Zóna 4 - ve středu pupku. Indikace poruchy krevního oběhu v mozku, střevní kolika.

Zóna 5 - na úrovni pupku, u vnějšího okraje rovného břišního svalu nebo na čtyři prsty po obou stranách pupku. Indikace, poruchy funkce žaludečního a střevního traktu, bolesti žaludku, noční bolesti při vředové nemoci žaludku a dvanácterníku.

Zóna 6 - ve středu mezi pupkem a mečovitým výrůstkem hrudníkové kosti. Indikace nemoci žaludku, pálení žáhy, říhání, bolesti v břiše.

Zóna 7 - ve vzdálenosti 1,5 prstu od vrcholu mečovitého výrůstku dolů. Indikace, gastritída, neurastenie, bronchiální astma, zánět mandlí

Bodová masáž

- 1 Bodovou masáž reflexních zón na břiše provádějte bříškou ukazováčku nebo prostředníčku. Je-li břišní lis dobře vyvinut, druhou rukou zintenzivňujte tlak prstů.
2. Než začnete s masáží, úplně uvolněte břišní stěnu povrcho-
vým hlazením rovných i šikmých svalů.
- 3 Proceduru provádějte plynule, střídáním jednotlivých postupů s povrcho-
vým hlazením zón, protože reflexní zóny břicha

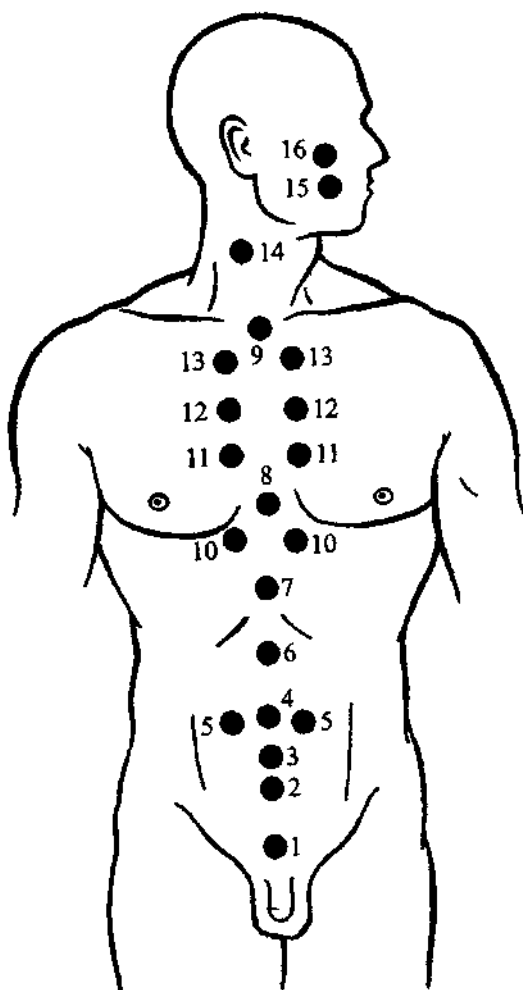
- jsou vůči bodové masáži velice citlivé a každý prudký pohyb vyvolá stažení svalů břišního lisu.
4. Provádějte pouze povrchová a hloubková hlazení, která jsou účinná při odstraňování bolestí v břiše způsobených střevní kolikou, vředovým onemocněním žaludku nebo dvanácterníku a při poruchách menstruačního cyklu.
 5. Při poranění břišních svalů a odřeninách na kůži břišní stěny odstraňujte bolest a svalovou křeč masáží 13, 17, 19 reflexní zóny zad, jež se nacházejí mezi dvanáctým hrudním a prvním pásovým (D12 - L1), čtvrtým a pátým pásovým (L4 - L5), prvním a druhým křížovým (S1 - S2) obratlem.
 6. Postupy bodové masáže volte podle subjektivních pocitů pacienta, stavu jeho svalstva a vnitřních orgánů. Tak při spastické kolitidě, svalové křeči, bolestech užívejte metodu postupného zvyšování a postupného snižování tlaku na zónu, tj. uklidnění.
 7. V případě slabého svalového tonusu, oslabení kontrakcí střevního traktu, diskineze žlučvodů atd. stimulujte, tedy aplikujte energetické působení na zóny pomocí vibrace.

Reflexní zóny hrudního koše

Reflexní zóny hrudního koše se nalézají na můstku podél jeho středové linky, jež je pokračováním středové čáry břicha, a též v mezižebních prostorech na šířku dvou prstů od místa připojení žeber k můstku směrem ven (obr. 4).

Zóna 8 - je umístěna uprostřed hrudního koše, na úrovni kloubové prohloubeniny pátého žebra nebo na horizontální čáře bradavek. Indikace: bronchiální astma, kašel, zvracení, tíha na prsou, potíže při polykání, odříhnutí si (u dětí).

Zóna 9 - uprostřed rukojeti můstku. Indikace: bronchiální astma, černý kašel, zánět mandlí, poruchy řeči, chraptot, spasmus hltanu.



Obr. č. 4. Reflexní zóny přední strany trupu

Zóna 10 - v pátém mezižebním prostoru na linii můstku.

Indikace: nemoci

Zóna 12 - ve třetím mezižebním prostoru, na linii můstku.

Indikace: nemoci dýchacích a zažívacích orgánů, zánět mezižebních nervů.

Zóna 13 - ve druhém mezižebním prostoru, na linii můstku.

Indikace: nemoci dýchacích a zažívacích orgánů.

Bodová masáž

1. Bodovou masáž reflexních zón hrudního koše vykonávejte pacientovi vleže. Při léčení bronchiálního astmatu, zejména v období záchvatů ztíženého dýchání, musí nemocný sedět s hlavou mírně nachýlenou k prsům.
2. Oblast můstku masírujte bříšky palců a mezižební prostory bříšky ukazováčku, prostředníčku a prsteníčku.
3. Zajímávejte 8. reflexní zóna, jež se nalézá v průsečíku horizontální linie bradavek se středovou čarou můstku. Na tomto místě aplikujte bodovou masáž jemně, bez prudkého tlaku na můstek.
4. Využijte tuto zónu k diagnostickým účelům. Když tlak na tuto zónu vyvolá ostrou bolest, jde o poruchu dýchací funkce. Je-li bolest spontánní, příp. se projeví jako reakce na slabý tlak, signalizuje senostázi plic. Při otoku vnitřních orgánů se pulzování ztrácí v břiše, avšak objevuje se v této zóně, což je příznakem nepříznivého průběhu nemoci.
5. Při vyšetřování pacienta zvažte osobitosti této reflexní zóny. Pokud zjistíte její bolestivost, pošlete pacienta k lékaři na další vyšetření.
6. Kombinujte masáž reflexních zón hrudního koše s masáží reflexních zón zad, které regulují funkci orgánů hrudního koše. Patří sem 4. a 6. zóna.
Zóna č. 4 je svou inervací více spojena s dýchacími orgány,

6. zóna se srdcem, a proto kombinujte masáž těchto zón s bodovou masáží působící na orgány hrudního koše.

Masáž krku

Masáž krku je důležitá a složitá procedura. Práci s touto zónou komplikuje malý prostor na práci prstů a skutečnost, že vzdálenost mezi zónami je velmi malá.

Masáž krku musíte dělat velice opatrně, protože krk je ve srovnání s jinými částmi těla mnohem choulostivější. Páteř je v této oblasti křehká, obratle snadno zranitelné. Pocházejí tudy cévy, mícha, nacházejí se zde důležité nervové a cévní útvary, žlázy s vnitřním vylučováním. Proto jakákoliv porucha v této oblasti vyvolává celkovou nevolnost, bolesti hlavy, nespavost, změny cévního tonusu, bolesti v krajině srdce.

Reflexní zóny

Reflexní zóny jsou umístěny na jeho zadním a předostranních povrchích. Vzadu se nacházejí po obou stranách krční páteře (obr. 3, 4).

Zóna 8 - je umístěna nahoře a směrem ven od 1. zóny, v prohlubíně mezi připojením ohýbače hlavy a horní částí trapézového svalu. Indikace: bolest v týlové oblasti hlavy, závrať, stresové reakce provázené strachem a bezradností.

Zóna 9 - uprostřed krčního zářezu můstku, Indikace: ztížené dýchání, kašel, slinění, chrapot.

Zóna 14 - ve středu zadního okraje ohýbače hlavy. Indikace: hučení v uších, astma, bolest v šíji a na lopatkách, hluchota, závrať.

Zóna 15 - v jamce mezi úhlem dolní čelisti a hlávkovým výběžkem pod dolním okrajem ušního lalůčku. Indikace: hučení v uších, hluchota, ochrnutí lícního nervu, nadměrné pocení, slinění, nevolnost v dopravních prostředcích, porucha řeči.

Reflexní zóny zadního povrchu krku jsou umístěny na šířku dvou prstů od středu páteře po obou stranách, na horizontální linii mezi trnovými výběžky obratlů:

zóna 1 - mezi C1 - C2,

zóna 2 - mezi C2 - C3,

zóna 3 - mezi C3 - C4,

zóna 4 - mezi C4 - C5,

zóna 5 - mezi C5 - C6,

zóna 6 - mezi C6 - C7 (obr. č. 3).

Indikace: bolení hlavy, zvýšený krevní tlak, vegetativně-emozionální reakce v dopravních prostředcích, napětí krčních svalů, závrať, bolesti na zadní straně krku.

Bodová masáž

1. Bodovou masáž reflexních zón krku provádějte pacientovi vleže nebo vsedě při úplném uvolnění svalů. Svalový spasmus odstraňte před bodovou masáží celkovou masáží krku. Při masáži pacient nemá mluvit a zadržovat dech.
2. Při masáži reflexních zón ve středu zadního okraje ohýbače hlavy (zóna 14) a pod dolním okrajem ušního lalůčku (zóna 15) aplikujte masážní postupy a tlakjemně, bezbolestně, v opačném případě byste mohli vyvolat mdloby, nevolnost nebo zvracení.
3. Tyto zóny nemasírujte z obou stran krku naráz, protože to může vyvolat změny srdečního rytmu, závrať, zatmění před očima.
4. Při bodové masáži reflexních zón zadního povrchu krku působte současně i na zóny umístěné po obou stranách páte-

- re. Proceduru vykonávejte bříšky palců nebo bříšky ukazováčku a prostředníčku.
5. Jsou-li svaly na krku silnější, zesilte tlak bříšek prstů druhou rukou.
 6. Roztírání a hnětení střídejte s hlazením, což má příznivý vliv na stimulování periferního krevního oběhu.

Masáž vlasové části hlavy

Když masírujete vlasovou část hlavy, mějte na paměti, že kůže na hlavě je velmi pohyblivá a s výjimkou temene se snadno sbíhá do vrásek. Krevní cévy na hlavě tvoří hustou síť paprskovitě rozložených tepen a žil. Tepny vedou shora až k temeni, žíly opačně. Lymfatické cévy hromadí lymfu ze všech částí hlavy a směřují stejně jako žíly od temene dolů k lymfatickým uzlům, jež se nacházejí u uší a krku.

Reflexní zóny

Reflexní zóny vlasové části hlavy jsou umístěny po středové linii, jež je pokračováním středové linie zad a rovněž čelní a týlové oblasti (obr. 5).

Zóna 1, 1a se nalézá v temenní jamce na průsečíku středové linie hlavy s čárou spojující vnější zvukovody (zóna 1): na dva prsty směrem dopředu, dozadu, vpravo, vlevo od zóny 1 (zóna 1a). Indikace: bolesti hlavy v oblasti temene, závratí, zvýšená podrážděnost, pocit strachu, hučení v uších.

Zóna 2 -v čelní části na středové linii hlavy, dva prsty nad začátkem růstu vlasů. Indikace: bolesti hlavy v oblasti čela, krvácení z nosu, rýma, zánět spojivek, bušení srdce.

Zóna 3 - v čelním úhlu vlasové části hlavy, 1,5 cm směrem dovnitř od linie růstu vlasů, tj. na spoji čelní a spánkové kosti. Indikace: bolesti hlavy ve spánkové oblasti, zánět trojklaného nervu, migréna, slzení, únava očí.

Zóna 4 - v oblasti týlu, ve středu týlové jamky. Indikace: bolesti v týlové oblasti hlavy, zvýšený krevní tlak, nevolnost a zvracení v letadle a na lodi.

Bodová masáž

1. Bodovou masáž reflexních zón vlasové části hlavy provádějte bříškem prostředníčku. Sudé zóny masírujte naráz.
2. Při působení na reflexní zóny 3 umístěné na spáncích vyvíjejte bříškem prstu jemný tlak.

Na Východě se věnuje velká pozornost reflexním zónám 1 a umístěným na vrchu hlavy v temenní jamce. Tyto zóny se nacházejí na dva prsty směrem dopředu, dozadu, vlevo a vpravo od zóny 1.

3. Všechny tyto zóny masírujte současně. Dlaň pevně přitiskněte k vlasové části temenní oblasti a polokruhovitými pohyby posuňte lebeční sval z kostního lůžka. Masáž těchto zón příznivě působí při vysokém tlaku, mrtvici, bolesti hlavy, závratí.
4. Bodovou masáž reflexních zón dělejte třikrát denně 5 - 6 minut. Poslední dvě procedury aplikujte odpoledne.

Masáž obličeje

Je obecně známé, že obličej je zrcadlem vnitřního světa člověka. Jeho výraz se mění podle složitých psychických procesů, jež se odehrávají uvnitř mozku. Obličej vyjadřuje jednou radost, jindy žal, lhostejnost nebo duševní a psychickou bolest, hrdost nebo opovržení. Hlavní roli při těchto projevech hrají mimické svaly, jež vykonávají složitou škálu pohybů.

Masáž se aplikuje na největší mimické svaly: kruhový sval okolo očního otvoru, kruhový sval umístěný ve rtech okolo ústního otvoru, velký jařmový sval, jenž vede od jařmové kosti ke koutku úst a k hornímu rtu a je především svalem smíchu. Ostatní drobné svaly se nemasírují.

V tukových polštářcích obličeje je uloženo velké množství krevních a lymfatických cév. Obličej je zásobován krví z vnější krčnice. Síť žil se spojuje s hlubokými tepnami hlavy.

Lymfatické cévy na čele jsou umístěny rovnoběžně s vlasovým okrajem kůže a vedou od střední linie obličeje směrem do stran. Musíte znát směr proudění lymfy, aby vaše masážní pohyby odpovídaly jejímu pohybu. Na spáncích prochází lymfa cévami směrem k uchu a pak k úhlu dolní čelisti. Sem vedou též mizovody od nosu, očí a horní poloviny tváří. Cévy rtů a dolní pŕlky tváří se lomí na bradě, přecházejí k dolní čelisti, po předním povrchu krku k mŕstku.

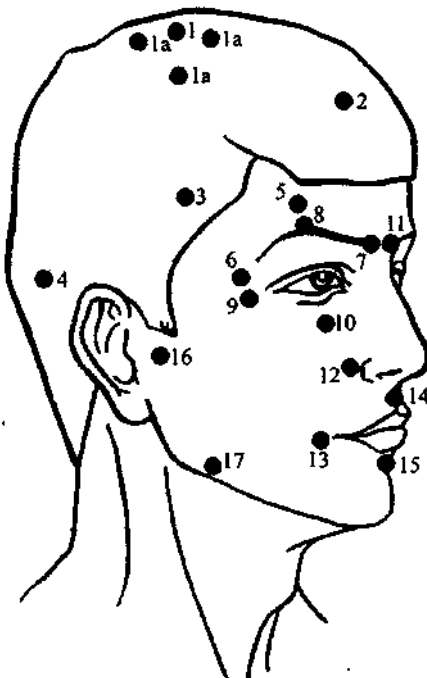
Obličej odráží i stav vnitřních orgánů. Například uhry signalizují většinou funkční poruchu žaludečního nebo střevního traktu, zčervenání kůže okolo chřípí - poruchu funkce sleziny nebo pankreasu, tmavé pigmentové skvrny na obličejí - těhotenství, porucha pružnosti kůže nebo zčervenání pod vnitřním koutkem oka - chronické onemocnění močového měchýře.

Praxe ukázala, že pravidelná péče o pokožku obličeje přispívá k regeneraci různých funkcí vnitřních orgánů.

Jednou ze základních forem této péče je masáž. Masáž kůže je zároveň i masáží svalů obličeje. Užitek však přináší pouze v přípa-

dě, že se vykonává správně, s ohledem na anatomickou stavbu kůže, ve směru jejího nejmenšího roztážení. Kožní linie obličeje se v podstatě kryjí se směrem pohybu lymfy.

V současnosti existují různá schémata masáže obličeje. Doporučujeme postup profesora I. Z. Zabludského. Přináší dobré výsledky při upevňování kůže a svalů obličeje, při léčení zánětu lícního nervu, při předcházení migrény.



Obr. 5. Reflexní zóny hlavy.

Masáž podle I. Z. Zabłudského

1. Hlazení a hnětení čela. Postavte se po pravé straně pacienta, hnětoucí rukou procházejte klikatým pohybem příčně čelem od nosních kostí po začátek vlasů. Levou rukou se lehkým hlazením pohybujte od čelních hrbolů podél čela po temeno.
2. Hnětení nosu dlaňovou stranou koncových článků palce a ukazováčku pravé ruky. Postavte se po pravé straně pacienta, levou rukou mu přidržíte týl a pravou přitom provádějte klikaté, jemné vibrační pohyby od špičky nosu k jeho kořenu a směrem do stran ke chrápu.
3. Hnětení oblasti jařmové kosti. Rukou mírně sevřenou v pěst se pohybujte příčně obličejem, a to od jeho středové linie směrem ven, a současně postupujte nahoru od sanice k jařmovým kostem až po dolní víčko.
4. Hnětení pravé jařmové kosti oběma rukama. Postavte se zezadu po pravé straně pacienta. Pracujte palcem a ukazováčkem mírně ohnutým do pravého úhlu. Pohybujte se od dolní sanice a pravého ucha přes jařmové kosti po pravé dolní víčko.
5. Vyrovnávání vrásek na čele. Postavte se za pacienta a aplikujte hlazení ukazováčkem a prostředníčkem obou rukou příčně čelem od středové linie ke spánkové oblasti.
6. Tepání obličej. Postavte se za pacienta, prsty obou rukou kromě palců umístěte mezi jařmové kosti a vzestupné větve sanice a procházejte co nejrychlejšími kmitavými pohyby tam a zpět. Zopakujte to několikrát a přejděte na druhou stranu obličej.
7. Vyhlazování vrásek pod očima. Pohyb začněte na hřbetu nosu u jeho kořene, postupujte přes jařmové kosti pod dolním víčkem a ukončete ho na spánkové oblasti.

8. Vyhlazování vrásek mezi rtem a bradou. Postavte se k pacientovi zprava a oběma palci vykonávejte hlazení pod dolním rtem a vedte přitom ruce až po vystupující část sanice.
9. Masáž očí. Masáž očí provádějte velmi opatrně hlazením kruhového svalu, lehkým roztíráním a tlakem na oční bulvy. Hlazení kruhového svalu začněte od kořene nosu směrem k vnějšímu koutku přes horní a dolní víčko. Roztírání oční bulvy provádějte přes kůži zavřených víček krouživými pohyby bříšek prstů. Je třeba, aby pacient během masáže pohyboval bulvou nahoru, dolů a do stran. Při únavě očí a celkovém nervovém vypětí, hlavně u lidí, jejichž práce vyžaduje zrakové vypětí (kameramani, kreslič, letci, řidiči atd.), užívejte metodu nepřerušované vibrace s lehkým tlakem na oční bulvu.

Před aplikací masáže si zahřejte prsty, položte je na oční bulvy a přes kůži víček na ně krouživými pohyby vyvíjejte jemný tlak. Tento postup má uklidňující účinek na organismus, odstraňuje únavu, otoky tkáně okolo očí, bolesti hlavy, zlepšuje srdeční činnost, zvyšuje ostrost vidění, působí jako prevence krátkozrakosti a dalekozrakosti.

Není přípustné silně tlačit na oční koule. Tlak může vyvolat krátkodobé zatmění před očima a poruchu srdečního rytmu.

Reflexní zóny

Reflexní zóny obličeje se nalézají okolo očí, úst, nosu a ucha (obr. 5).

Zóna 5 - je umístěna na šířku jednoho prstu nad obočím na lince, jež vede od zorničky. Indikace: bolesti hlavy v čelní oblasti, závratě, šeroslepost, zánět trojklaného nervu.

Zóna 6 - na konci obočí na spáncích. Indikace: nemoci očí, závratě, zánět trojklaného nervu.

Zóna 7 - uprostřed u kořene obočí, kde nahmatáte prohlubinku. Indikace: šeroslepost, slzení, závratě, zánět trojklaného nervu.

Zóna 8 - uprostřed obočí v místě, kde se obočí protíná s linkou vedoucí od zorničky. Indikace: nemoci očí, myopie, glaukom, slzení.

Zóna 9 - na šířku jednoho prstu od vnějšího koutku oka. Indikace: oční nemoci, bolesti hlavy - obzvlášť ve spánkové oblasti, ochrnutí lícního nervu, zánět trojklaného nervu.

Zóna 10 - nad zorničkou, na šířku jednoho prstu pod dolním okrajem očnice. Indikace: slzení, šeroslepost, tik, myopie, zánět spojivek, zánět trojklaného nervu, bolesti hlavy.

Zóna 11 - na středové linii hlavy mezi vnitřními konci obočí. Indikace: bolesti hlavy, krvácení z nosu, rýma, chřipka.

Zóna 12 - u horního okraje nosoretní **jamky** !!!, u chřípí nosu. Indikace: nemoci nosu, bronchiální astma, ztížené dýchání nosem, rýma, kašel, chřipka.

Zóna 13 - zvenčí, jeden centimetr od koutku úst, na vertikální lince vedoucí od zorničky. Indikace: zánět trojklaného nervu, tik, poruchy řeči, nemoci svalů úst a očí.

Zóna 14 - nad nosem, v horní třetině vertikální rýhy horního rtu.

Zóna 15 - uprostřed jamky mezi bradou a rtem. Indikace: otok obličeje, bolesti zubů dolní čelisti, ochrnutí lícního nervu.

Zóna 16 - v prohlubince mezi předním okrajem kozlíku a zadním okrajem kloubového výběžku samce. Indikace: hučení v uších, hluchota, zánět ucha, ochraptění, bolest v uchu.

Zóna 17 - v prohlouběnině na šířku jednoho prstu směrem dopředu a nahoru od úhlu sanice. Indikace: bolest v sanici, hučení v uších, bolesti při polykání.

Bodová masáž

Bodová masáž reflexních zón obličeje je šetrná a jemná, protože kůže na obličeji je na některých místech velmi tenká, vrstva podkožního tuku slabá. Nervové kmeny, kmeny spleť, krevní a lymfatické cévy jsou uloženy povrchově a jsou snadno zranitelné.

1. Z těchto příčin vykonávejte masáž jen bříškem posledního článku druhého nebo třetího prstu, který umístíte kolmo k masírované části obličeje a po krouživém hlazení aplikujte slabé hnětení a roztírání reflexní zóny.
2. Když působíte na místa, kudy prochází trojklaný nebo lícní nerv, umístěte prsty příčně ke kůži tak, abyste se lehce dotýkali bolavých bodů.
3. V místech, kde ústí periferní nervy, a jež jsou totožná s umístěním reflexních zón, použijte k zintenzivnění účinku aplikované procedury metodu stabilní nepřerušované vibrace jedním nebo několika prsty s frekvencí 100 - 120 kmitů za minutu během 5 - 10 vteřin, vždy s přerušením na 3 - 5 vteřin. Během přestávky aplikujte hlazení úseků kůže přilehlých k dané zóně.
4. V případě, že poskytujete první pomoc při ztrátě vědomí, proveďte masáž reflexních zón 14 a 15, jež se nalézají nad horním a pod dolním rtem. Tlak na zóny musí být v takovém případě energický až bolestivý.
5. Ve všech ostatních případech nesmí působení na zónu vyvolávat nepříjemné bolestivé pocity a zanechávat krevní podlitiny.

Masáž nohou

Svaly nohou mají velkou fyzickou zátěž, účastní se na udržení těla ve vertikální poloze a na přemístování člověka. To si vyžaduje, aby si svaly na nohou zachovaly dobrý tonus, jehož snížení oslabuje nejen pohybovou funkci nohou, ale způsobuje i poruchu fungování mnoha jiných orgánů.

Reflexní zóny

Reflexní zóny na nohou jsou rozloženy na celém jejich povrchu (obr. 6).

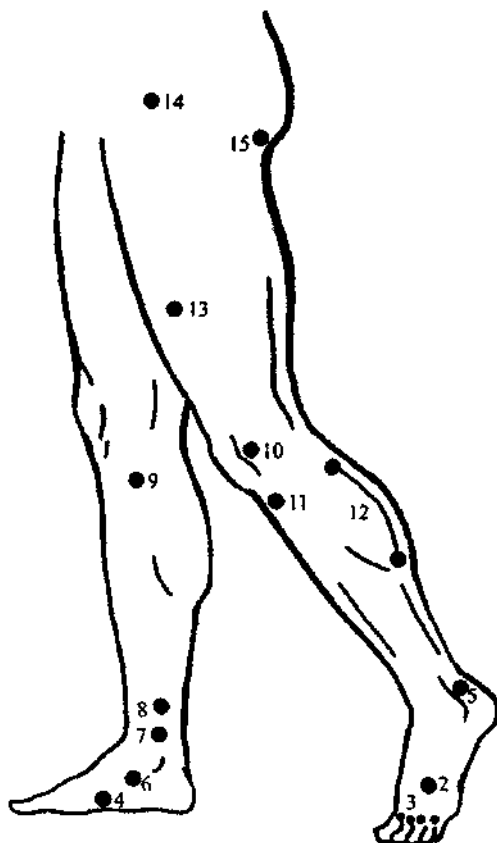
Zóna 1 - je umístěna uprostřed chodidla mezi bříšky svalů, v mezeře mezi druhou a třetí přednártovou kostí. Indikace: ledvinová kolika, noční pomočování, křeče v lýtkových sva-
lech, u dětí nespavost.

Zóna 2 - v mezeře mezi čtvrtou a pátou přednártovou kostí na nejužším místě. Indikace: bolesti hlavy, bolesti v nohou, křeče v lýtkových sva-
lech, závratě.

Zóna 3 - v mezerách mezi prsty chodidla ve vzdálenosti jednoho centimetru od okraje meziprstních blan. Indikace: bolesti hlavy, krvácení z nosu, bolest v chodidle, ztížené dýchání no-
sem, trnutí a bolesti prstů na nohou.

Zóna 4 - na vnitřním povrchu chodidla u předního dolního okraje první nadnártové kosti, uprostřed klenby. Indikace: bolest v chodidle, napínání ke zvracení, zvracení, bolesti při úrazech nohou, varlat.

Zóna 5 - ve středu mezi hlavičkou vnější strany kotníku a achil-
lovou šlachou. Indikace: bolesti hlavy, krvácení z nosu, funkční



Obr. 6. Reflexní zóny nohou

poruchy nervové soustavy, křeče. Orientální medicína pokládá tuto zónu za hlavní bolest utišující bod.

Zóna 6 - na vnitřní straně kotníkového kloubu, v prohloubení pod vnitřním kotníkem. Indikace: bolesti nohou, nervová podrážděnost při poštipání komáry, včelami a jiným hmyzem.

Zóna 7 - na šířku dvou prstů nad vnitřním kotníkem. Indikace: celková slabost, zvýšená tvorba slin, spasmus cév na chodidle, nízký krevní tlak, nadměrné pocení.

Zóna 8 - na šířku tří prstů nad vnitřním kotníkem. Indikace: urogenitální poruchy, neurastenie, zvýšený krevní tlak, závrať, celková slabost.

Zóna 9 - na šířku dvou prstů pod dolním okrajem česky z vnitřní strany předkolení. Indikace: lumbago, bolesti hlavy, nespavost, poruchy močení, bolest v kolenním kloubu.

Zóna 10 - na šířku dvou prstů pod dolním okrajem česky z vnější strany předkolení. Indikace: bolest v kolenních kloubech, v nohou, nemoci jater a žlučníku.

Zóna 11 - na šířku tří prstů pod středem česky a na šířku jednoho prstu směrem ven od hřebene pištěly. Indikace: nemoci a porucha funkce žaludečního a střevního traktu, celková slabost, neurastenie.

Zóna 12 - na zadní straně předkolení po středové lince, na šířku dvou prstů pod zákolenní jamkou až po začátek achillovy šlachy. Indikace: bolesti nohou, křeče v lýtkových svalech, zánět měkkých tkání podkolenní oblasti, ischias.

Zóna 13 - na postranním povrchu stehna u dolního okraje širokého svalu. Pokud pacient stojí a má ruce podél stehna, leží tato zóna u špičky jeho prostředníčku. Indikace: porušená pohyblivost a citlivost nohou neurologické povahy, nervové napětí, bolest v oblasti pasu.

Zóna 14 - na postranní prohloubenině sedací části mezi hlavicí bederní kosti a sedacím hrbolem. Indikace: pásově-křížová radikulitida, nemoci bederního kloubu, pocit tíhy v kříži.

Zóna 15 - na zadním povrchu stehna, uprostřed záhybu mezi hýždí a stehnem. Indikace: bolesti zad, kříže, slabost v nohou, hemeroidy.

Bodová masáž

Bodová masáž reflexních zón, jež se nacházejí na chodidle a v oblasti kotníkově-holenního kloubu.

Masáž provádějte bříškem palce nebo prostředníčku. Na chodidle, kde je svalová vrstva více vyvinuta, užívejte prostředníček ohnutý pod ostrým úhlem.

Na předkolení a na stehně při bodové masáži:

1. Zesilte tlak prstu druhou rukou.

2. Mějte na paměti, že pod horní částí předního vnitřního povrchu stehna, na šířku čtyř prstů pod středem záhybu, je pod kůží povrchově uložena velká stehenní tepna a žíla. Jsou snadno zranitelné, proto na toto místo nevyvíjejte tlak. Provádějte jen lehké hlazení.

Bodovou masáž reflexních zón na nohou provádějte samostatně jako symptomatické léčení, a taktéž ji kombinujte s celkovou bezkontaktní masáží. Je to důležité, protože masáž zlepšuje krevní oběh ve tkáních a zároveň připravuje reflexní zóny k aktivnější reakci na podnět.

Reflexní zóny chodidla

Starodávné orientální teorie uvádějí, že na chodidle se nachází velké množství citlivých zón, jež jsou spojeny s vnitřními orgány: plicemi, játry, ledvinami, žaludkem, střevním traktem, močovým měchýřem atd. Dráždění těchto zón ovlivňuje normalizaci funkce vnitřních orgánů.

Chodidla nohou jsou opravdu velmi citlivá na mechanické a tepelné podněty, zejména na chlad. Je obecně známo, že i krátká chůze bosýma nohama do studené podlaze způsobí ucpaní nosu, kýchání, bolesti hlavy a celkovou nevolnost, a že podchlazení nohou bývá příčinou nemocí vnitřních orgánů.

Předcházení podchlazení nohou zároveň se správným stravováním (vyhýbejte se přejídání) je jedním z účinných způsobů předcházení nemocí. Lidové léčení doporučuje kromě toho i masáž chodidel.

V létě bychom měli chodit bosí po říčním štěrku nebo pokosené louce, hlavně ráno a večer, když padne rosa, a v zimě koulet bosýma nohama žebrovitý hranolek nebo hůl.

Masáž rukou

Svalový aparát rukou je rozvinut nejdokonaleji a je stále připraven k vykonávání těch nejsložitějších a nejpřesnějších pohybů jako reakci na podněty přicházející z mozku.

Reflexní zóny

Na ruce se *nalézají* nejvíc reflexních zón, majících uklidňující a tonizující účinek na organismus. Jsou umístěny na jejím vnitřním i vnějším povrchu (obr. 7).

Zóna 1 - se nachází ve středu dlaně mezi druhou a třetí zápěstní kostí. Indikace: zvýšený krevní tlak, trnutí konečků prstů, bolesti v ruce od zápěstí dolů.

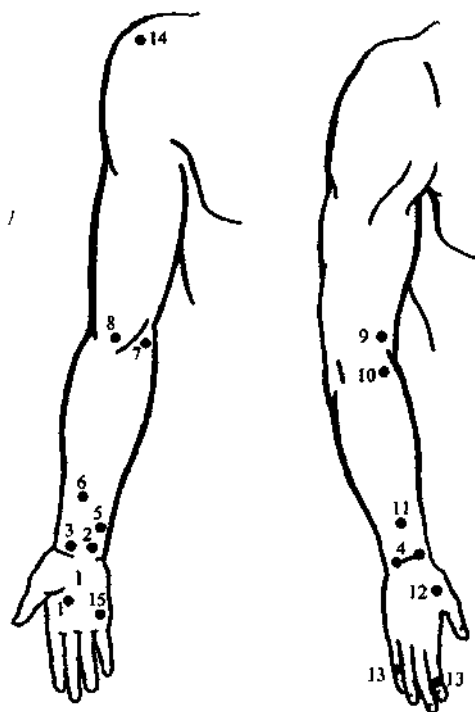
Zóna 2 - na vnitřním povrchu předloktí ze strany lokte, na bližším záhybu. Indikace: bušení srdce, bolest v ruce, nespavost, neurastenie.

Zóna 3 - na vnitřním povrchu předloktí, mezi vzdálenějším a bližším záhybem. Indikace: bušení srdce, bolesti v ruce, nespavost.

Zóna 4 - nad vřeteně-zápěstním záhybem, na vnějším povrchu předloktí. Indikace: bolesti hlavy, kašel, bolesti ve vřeteně-zápěstním kloubu.

Zóna 5 - na vnitřním povrchu předloktí, nad bližším vřeteně-zápěstním záhybem. Indikace: bolesti na prsou, v ruce, v srdeční krajině, nervové napětí, bušení srdce. Tato zóna se nazývá zóna „zkouškové neurózy“.

Zóna 6 - na vnitřním povrchu předloktí, na šířku tří prstů nad vřeteně-zápěstním záhybem. Indikace: poruchy srdečně-cévné



Obr. 7. Reflexní zóny rukou

ního systému, zvýšený a snížený krevní tlak, bolest v krajině srdce, zvracení, neurastenie.

Zóna 7-ve vnitřním rohu loketního záhybu. Indikace: bolest v rameni, trnutí prstů, závratě, bolesti ve svalech týlové oblasti.

Zóna 8- uprostřed loketního záhybu. Indikace: bolest v rameni, napínání na zvracení, kašel.

Zóna 9 - ve vnějším úhlu loketního záhybu. Indikace: bolesti v rameni, snížený krevní tlak, bolest kloubů na rukou, neurastenie.

Zóna 10 - na šířku tří prstů pod vnějším úhlem loketního záhybu. Indikace: zvýšená nervozita, podrážděnost, špatný spánek, bolesti v ruce, trnutí prstů.

Zóna 11 - na vnějším povrchu předloktí, na šířku tří prstů nad záhybem vřetenně-zápěstního kloubu na hřbetu ruky. Indikace: celková slabost, nespavost, bolesti v loketním kloubu, nadměrné pocení rukou, „studené“ ruce.

Zóna 12 - v mezeře mezi první a druhou zápěstní kostí. Indikace: bolesti hlavy, kašel, bronchiální astma, nespavost, nervové napětí, bolesti zubů, porucha funkce žaludečního nebo střevního traktu.

Zóna 13 - na ukazováčku na straně vřetenní kosti směrem dozadu od úhlu nehtového lůžka. Indikace: nemoci ústní dutiny, bolesti zubů, hučení v uších, vysoká teplota.

Zóna 14 - ramenně-lopátková oblast v prohlubíně mezi hlavicí ramenní kosti a vyčnívající částí lopatky. Při vzpažení se na tomto místě tvoří prohlubina. Indikace: bolesti v rameni, na krku a v mezilopatkové oblasti, zvýšený krevní tlak.

Zóna 15 - na konci dlaňového záhybu na loketní straně ruky. Indikace: bolesti v oblasti týlu, hluchota, neurastenie, epilepsie, vzrušení, křeče, astenický syndrom a jeho projevy.

Bodová masáž

Reflexní zóny ruky, hlavně od zápěstí směrem dolů a v dolní třetině předloktí, se vyznačují velmi účinným a mnohostranným působením na funkce celého organismu a svým umístěním jsou při masážních procedurách nejpřístupnější. Proto se s reflexní masáží rukou setkáváme mnohem častěji než s masážemi zón nacházejících se na jiných částech těla. Tak např. zóna 12 kromě svého celkově uklidňujícího účinku upravuje funkci žaludečního a střevního traktu, má uvolňující účinek při záchvatech bronchiálního astmatu, černého kašle, bronchitidě atd. Stejně mnohostranné vlastnosti má i zóna 6 a 11. Současná masáž těchto dvou zón se aplikuje při cévních distoniích, ochrnutí rukou, celkové slabosti, bušení srdce.

1. Při masáži těchto zón umístěte palec na jednu zónu a prostředníček na druhou, jako kdybyste je chytali do kleští a hladíte, roztírejte a hněťte oba body týmž směrem. Postupně zesilujte tlak, dokud v onom místě nevyvoláte lámání nebo napětí.
2. Postupy volte podle aplikované metody (podráždění nebo utlumení).
3. Proceduru provádějte 2 - 3 minuty. Tlak na zónu nemá převýšit 7 - 10 vteřin.
4. Masáž zopakujte třikrát se 3 - 4 vteřinovými přestávkami.
5. Mějte na paměti, že zóny, jež jsou uloženy na vnitřním povrchu, reagují citlivěji. Kůže na těchto místech je jemná a tenká, krevní a lymfatické cévy jsou uloženy povrchově. Masírujte jemně, abyste nezpůsobili krevní podlitiny.
6. Bodovou masáž reflexních zón zároveň s bodovou masáží vlasové části hlavy a obličeje aplikujte v případě syndromu bolesti, podráždění, strachu a bezradnosti, při únavě a k odstranění svalového napětí po velké fyzické zátěži provázené emocionálními reakcemi, což se často vyskytuje u sportovců po důležitých soutěžích.

Masáž boltce

Svou stavbou a překrvením je boltce složitá a citlivá oblast spojená s kmenovými útvary mozku.

Boltce zásobuje krví zadní boltcová povrchová spánková tepna a větve vnitřní čelistní tepny.

Mízní cévy vedou z předního povrchu do předních ušních mízních uzlů, ze zadního do zadních ušních mízních uzlů a uzlů příušnice, od ušního laloku do spodních ušních mízních uzlů. Celkovou masáž boltce začínejte hlazením shora dolů. Věnujte pozornost citlivosti kůže. Citlivost je častěji zvýšená u lidí se zvýšeným psychickým napětím, snižena u emocionálně utlumených lidí.

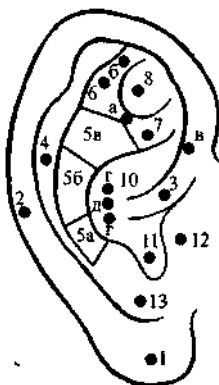
Reflexní zóny

Reflexní zóny boltce se v podstatě shodují s jejím anatomickým tvarem a tvoří ohraničené úseky kůže, kde se nacházejí funkčně propojené aktivní body (obr. 8).

Zóna 1 (ušní lalůček) se nalézá pod spodním okrajem chrupavky mezikozlíkového zářezu a rozprostírá se po celém ušním laloku. Indikace: bolesti zubů horní a dolní čelisti, zánětlivé procesy a vředy v ústní dutině, zánět spojivek, snížené večerní vidění, krátkozrakost, glaukom, nespavost, pocity strachu, zvýšená dráždivost.

Zóna 2 (závit boltce) odpovídá volnému okraji chrupavky boltce. Indikace: zánětlivé procesy, zvýšená tělesná teplota, vysoký krevní tlak, bolesti krku, zánětlivé nemoci močové trubice, inkontinence, zácpy.

Zóna 3 (rameno závitů boltce) se nachází na hlavní ose počátečního úseku chrupavky vzestupné větve závitů boltce. Indi-



Obr. 7. Reflexní zóny ucha

kace: nemoci srdce a cévního systému, pohlavní sféry, poruchy trávení, nemoci krve, nemoci kůže.

Zóna 4 (člunkovitá jamka) je umístěna ve žlabu boltce, jenž je zezadu ohraničen závitem a vpředu vyvýšeninou protizávitu. Indikace: bolest v zápěstí, rameni a lopatce, v ramenním a loketním kloubu.

Zóna 5 (protizávít) se nalézá na vyvýšenině protizávitu a podle účinku se dělí na tři úseky, jež jsou umístěny:

spodní úsek 5a - úplně na začátku protizávitu, bezprostředně za zadní ušní brázdou. Indikace: nemoci a úrazy krční páteře,

prostřední úsek 5b - vzhůru a dopředu nejvíc vyčnívající části spodního úseku chrupavky protizávitu. Indikace, nemoci a úrazy hrudní páteře,

horní úsek 5c - na vnitřní straně horního konce protizávitu a částečně na jeho spodním rameně. Indikace: nemoci a úrazy

pásově-křížové části páteře, svalová bolest v této části zad, trnutí.

Zóna 6 - na horním rameně protizávitu. Indikace: pásově-křížová radikulitida, ischias, bolesti v oblasti bederního, kotníkového kloubu a chodidel.

Zóna 7 - na spodním rameně protizávitu. Indikace: bolesti v sedacích svalech, neuralgie a zánět sedacího nervu, stavy po polimyelitidě u dětí s poruchou funkce dolních končetin.

Na konci spodního ramene protizávitu, v místě, kde se protíná s vnitřní stranou závitu sympatický bod „c“, jehož masáž se indikuje při prudkých bolestech, vředové nemoci žaludku a dvanácterníku, žlučových kamenech, kamenech v močovodu, při spazmatu krčních cév, závratí, ischemické chorobě srdeční, bronchiálním astmatu.

Zóna 8 (trojúhelníková jamka) - mezi horním a spodním ramenem protizávitu. Indikace: nemoci trávicích orgánů, bolest na prsou, bronchiální astma, vysoký tlak, extrasystolie, závratě, migréna, stavy po otřesu mozku, neurastenie, epilepsie, nevolnost v dopravních prostředcích, nemoci ženských pohlavních orgánů, kožní nemoci.

V úhlu mezi rameny je základní bolest zmírňující bod „a“. Masáž tohoto bodu se aplikuje při kašli, nemocech dýchacích orgánů, nemocech srdce, závratí, neuralgii trojklaného nervu, pásově-křížové radikulitidě, bolesti zubů, vřidcích v ústní dutině.

U okraje závitu ve střední vzdálenosti mezi rameny protizávitu se nachází sexuální bod „b“. Využívá se při různých zánětlivých procesech orgánů malé pánve a sliznice dělohy, funkčním krvácení z dělohy, nepravidelnosti menstruačního cyklu a při pohlavních poruchách u mužů.

Zóna 9 (kalich boltce) - pod spodním ramenem protizávitu. Indikace: akutní a chronický zánět močového měchýře, zánět prostaty, noční pomočování, nemoci pankreasu, žlučníku a jater.

Zóna 10 (dutina boltce) - zabírá celou zbývající část dutého otvoru boltce. Indikace: poruchy tonusu periferních cév, bušení srdce, extrasystolie, nemoci plic, akutní a chronická bronchitida, tracheitida.

Ve středu duté části boltce se nalézá bod srdce „e“. Masáž tohoto bodu normalizuje tonus krevních cév u vysokého i nízkého tlaku. Nad a pod bodem srdce leží dva body plic „d“. Jejich masáž je účinná při léčení plicních nemocí a alergických stavů.

Zóna 11 (vnější zvukovod) - na horní stěně vnějšího zvukovodu. Indikace: ostrý syndrom bolesti vnitřních orgánů břišní dutiny, hučení v uších, zhoršení sluchu.

Zóna 12 (kozlík) - na přední straně vnějšího zvukovodu. Indikace: alergie, krvácení, svědění, kašel, bronchiální astma, černý kašel, zánět ramenního kloubu, mastitida, kožní nemoci, chronická faryngitida, gingivitida, zánět spojivek, čelistní sinusitida.

Zóna 13 (protikozlík) je uložena mezi mezikozlíkovým zářezem a zadní ušní brázdou. Indikace: všechny syndromy bolesti, napínání ke zvracení, zvracení, závratě, poruchy spánku, neuralgie a záněty nervů, stavy po meningitide a otřesu mozku, alergie, noční pomočování, migréna.

Třebaže tato zóna nezabírá velkou plochu, je přímo spojena s podkorními centry.

Bodová masáž

Předností bodové masáže reflexních zón boltce je, že účinek procedury se rychle projeví. Může se provádět samostatně nebo v kombinaci s celkovou nebo bezkontaktní masáží boltce. U zdravého člověka působení na zóny není bolestivé, při poruše funkce nějakého orgánu se však na příslušných úsecích bolest projeví.

Z masážních postupů se doporučuje hlazení, roztírání a hnětení. Při aplikování masážních postupů užívejte především klešťové postavení prstů, kdy se boltec uchopí bříšky koncových článků prvního, druhého a třetího prstu a masíruje se z obou stran.

Také roztírání provádějte bříšky posledního článku druhého prstu. Během procedury tlačte boltec ke spánkové kosti, ovšem jen tak, abyste nezpůsobili bolest nebo krvácení. Bříšky prstů pohybujte pomalu, rytmicky.

Při volbě masáže reflexních zón se řiďte jejich určením a zdravotním stavem pacienta. Masáž dělejte pacientovi v sedící nebo v ležící poloze.

Specifika masáže aplikované dětem

Masáž dětí má některá specifika související s vývojem dětského organismu. V raném věku tvoří větší část kostry chrupavkové vazivo. V kostech samých, bez ohledu na jejich rychlý růst, převládá vláknité pletivo, jež se snadno deformuje v důsledku nesprávné polohy končetiny nebo trupu, případně masážních postupů. Až ve dvanáctém roce života získávají kosti dítěte pružnost a svou stavbou se neliší od kostí dospělého člověka. Dítě má na hlavě úseky, jež nejsou vyplněny kostním pletivem - lupínky. Největší lupínek se nachází v oblasti temene, mezi temenní a čelní kostí, a uzavírá se ve 12 - 15 měsících života. Do té doby je pokryt jen blánkou ze spojovací tkáně. Místa s otevřenými lupínky se nesmějí masírovat.

Páteř novorozence není zakřivena, zakřivení se objevuje až později: ve drahém měsíci života - krční, v šestém - hrudníkové a v prvním roce - pásové. Typická esovitá konfigurace páteře se vytvoří ve 3. - 4. roce života dítěte.

Tato specifika stavby a vývoje mohou v případě nepříznivých podmínek výchovy a zacházení způsobit nenormální zakřivení, jako je skolióza (vychýlení stranou) a kifóza (ohnutí páteře dozadu). Při vyšetření dítěte je proto třeba brát v úvahu všechny změny a podle nich volit metodiku masážních pohybů.

Frekvence pulzu u dětí

Funkce srdečně-cévního systému dětí má některé zvláštnosti. Čím je dítě mladší, tím je frekvence jeho pulzu vyšší.

Pulz novorozence je 120 - 140 tepů. V šesti měsících 130 - 135, v prvním roce 120 - 125, ve druhém roce 110 - 115, ve třech letech 105 - 110, ve čtyřech letech 100 - 105, v pěti 98 - 100, v šesti 90 - 95, v sedmi 85 - 90, v osmi a devíti letech 80 - 85, v deseti 78 - 86, v jedenácti 78 - 81, ve dvanácti 75 - 82, ve třinácti letech 72 - 80, ve čtrnácti 72 - 78, v patnácti letech 70 - 76.

Pamatujte, že děti mají nepravidelný pulz, jeho frekvence se mění pláčem, aktivním sáním, fyzickým napětím atd. U adolescentů v období pohlavního dospívání se důsledkem změn nervově-endokrinního systému často vyskytuje arytmie a výkyvy arteriálního tlaku.

Centrální nervová soustava novorozence a dítěte v prvních letech života není dokonalá. Souvisí to s funkční nezralostí jejích buněk. Jejich proces dozrávání je ukončen až v sedmi letech života.

Mícha dítěte je více rozvinuta a funguje od narození. Segmentově-reflexní a bodovou masáží se vzhledem k segmentové inervaci vnitřních orgánů působí na jejich funkci od prvních měsíců života.

Masážní postupy užívané u dětí

1. Při volbě masážních postupů zvažte specifika stavby a funkčního stavu dětského organismu.
2. Užívejte metodu hlazení, jež je nejrozšířenější, uklidňuje a upevňuje nervovou soustavu, zlepšuje vyživování kůže a zvyšuje její pružnost.
3. Roztírání v kombinaci s hlazením snižuje frekvenci pulzu a dráždivost nervové soustavy.
4. Hnětení provádějte méně. Častěji než první dva uvedené postupy. Užívejte je při poruše funkce podpůrně-pohybového systému a u nemocí, jejichž průvodním příznakem je výrazné ochabnutí svalstva, zaostávání vývoje pohybových návyků.
5. Pamatujte, že roztírání je aktivní podnět, zrychluje pulz a zvyšuje dráždivost nervového systému.
6. Vibraci užívejte jen vzácně. Indikuje se v rámci léčebné masáže u dětí s nadváhou ke zvýšení statické funkce páteře.
7. Při aplikaci jednotlivých masážních postupů buďte opatrní. Nedostatečně pevná kostra a zranitelnost kůže vyžadují zvláštní zručnost.

8. Masáž musí být dítěti příjemná.
9. Masáž aplikujte už od prvních měsíců života dítěte jako prevenci motorických poruch, protože základy patologie pohybového analyzátoru se tvoří v raném věku.
10. Využívejte reflexní působení na centrální nervovou soustavu. Stimuluje dozrávání příslušné struktury pohybového analyzátoru a pomáhá při tvoření nových reflexních drah k formování správných pohybů.
11. Bodovou masáž užívejte u dětí až po celkové masáži, jež utváří příznivější pozadí pro stimulaci.

Metody léčení některých nemocí

Celková bolest hlavy

V případě celkové bolesti hlavy užívejte uklidňující metodu bezkontaktní masáže. Pacient přitom sedí na židli a operátor stojí za ním.

1. Dlaně položte na předostranní povrch krku.
2. Navažte s pacientem tepelný kontakt.
3. Po navázání tepelného kontaktu dejte dlaně do rovnoběžné polohy. Pak je posouvejte po povrchu krku, přejděte na obličej, vlasovou část hlavy, zadní povrch krku.
4. Poté dlaněmi jděte po nadramenní oblasti k ramenním kloubům.
Při bolestech hlavy je třeba signály bolesti odstraňovat konečky prstů aktivní ruky, která současně bude dodávat energii. Aktivní ruka postupuje spirálovitě ve směru pohybu hodinových ručiček.
5. Ze začátku opisujte široké kruhy, postupně je zmenšujte a ruku odtáhněte stranou.
6. Nakonec lehce a měkce odvedte signál, který jste zachytili. Současně kmítejte stínící rukou v rytmu pohybu aktivní

- ruky. Tím se zvýší přívod energie. Stínící ruka se přitom nemusí přesouvat.
7. Signály bolesti odstraňujete nejdřív na té straně, kde ji pacient cítí. Aktivní ruku umístěte na straně signálů bolesti a stínící na opačné straně.
 8. Spirálovité pohyby aktivní rukou dělejte až po zachycení signálu bolesti a po navázání kontaktu mezi vašimi rukama. Jestli se mezi vašimi prsty přeruší spojení, léčení nepřinese pozitivní výsledky.
 9. Po odstranění signálů bolesti z hlavního ohniska onemocnění přesouvejte ruce okolo hlavy ve směru pohybu hodinových ručiček a odstraňujte všechny zachycené signály bolesti.
 10. Když se po vašich manipulacích bolest vytratila, musíte do sazené výsledky terapie zafixovat. Proto dělejte ruka má okolo pacientovy hlavy energické kmitavé pohyby. Jsou-li bolesti hlavy druhotným projevem nějaké nemoci (vysokého tlaku, nízkého tlaku, zánětu mozkového přívěsku atd.), musíte se po odstranění signálů bolesti hlavy zaměřit na léčení primárního onemocnění. Pokud primární onemocnění už znáte, je lépe začít léčením tohoto onemocnění.
 11. Po každé proceduře podržte při zachování tepelného kontaktu dlaně 1 - 2 minuty nad reflexními zónami temenní oblasti (zóna 1). Proceduru zopakujte 3 - 4 krát. Celkové trvání masáže je 10 - 15 minut.
 12. U dlouhotrvajících bolestí hlavy se jako doplněk k bezkontaktní masáži doporučuje bodová masáž reflexních zón, jež se nacházejí na obou rukou mezi zápěstními kostmi palce a ukazováčku (zóna 6).

Bolesti v oblasti čela

Při bolestech v oblasti čela užívejte uklidňující metodu bezkontaktní masáže. Pacient sedí na židli, léčitel stojí za ním.

1. Dlaně umístěte nad oblast čela a navažte s pacientem tepelný kontakt.
2. Po navázání tepelného kontaktu pomalu přesouvejte ruce od středové linie obličeje směrem k boltcům a k zadnímu povrchu krku. Po každé proceduře nechte dlaně 1 - 2 minuty nad reflexními zónami, nacházejícími se nad středem obočí (zóna 5).
3. U dlouhotrvajících bolestí využijte bodovou masáž reflexních zón vlasové části hlavy, jež se nalézají uprostřed týlové jamky.

Bolesti ve spánkové oblasti

Při bolestech ve spánkové oblasti užívejte uklidňující metodu bezkontaktní masáže.

Pacient sedí na židli, léčitel stojí za ním.

1. Dlaně umístěte u uhlů sanice a navažte s pacientem tepelný kontakt.
2. Po navázání tepelného kontaktu pomalu přemísťujte rovnoběžné dlaně směrem k boltcům, oblasti týla a postrannímu povrchu krku.
3. Po každé proceduře nechte dlaně při současném zachování tepelného kontaktu 1 - 2 minuty nad reflexní zónou před kozlíkem (zóna 16).
4. U dlouhotrvajících bolestí užíjte bodovou masáž reflexních zón, jež se nalézají na vnějším povrchu předloktí (zóna 11).

Bolesti v oblasti týlu

Při bolestech v oblasti týlu použijte uklidňující metodu bezkontaktní masáže.

Pacient sedí na židli, léčitel stojí za ním.

1. Dlaně umístěte nad temenní oblastí a navažte tepelný kontakt.

2. Po navázání tepelného kontaktu přesouvejte rovnoběžně dlaně k týlu, k zadnímu povrchu šíje a roztáhněte je po nadramenní oblasti směrem k ramenním kloubům.
3. Po každé proceduře nechte dlaně se zachováním tepelného kontaktu 1-2 minuty nad reflexními zónami, jež jsou ve středu týlové jamky (zóna 4).
4. Při častých záchvatech bolesti a tíže v oblasti týlu můžete využít bodovou masáž reflexních zón na chodidle (zóna 2).

Neuralgie trojklaného nervu

Při léčení neuralgie trojklaného nervu užíjte uklidňující bezkontaktní masáž. Pacient sedí na židli, léčitel stojí za ním.

1. Dlaně umístěte nad oblastí čela z obou stran středové linie obličeje a navažte tepelný kontakt.
2. Po navázání tepelného kontaktu přesouvejte dlaně do oblasti temene, týlu a na zadní povrch krku k mezilopatkové oblasti.
3. Po každé proceduře nechte 1 - 2 minuty dlaně nad reflexními zónami umístěnými v úhlech nosovoretních **krkiev!!!** (zóna 12), pod dolním okrajem očníce / zóna 10) a před kozlíkem (zóna 16).
4. Ve všech případech užívejte bodovou masáž reflexních zón na ruku mezi zápěstními kostmi palce a ukazováčku (zóna 6).

V případě záchvatu bolesti je třeba začít bezkontaktní masáží z nebolestivé strany.

Nespavost

Při nespavosti se užívá uklidňující metoda. Pacient leží na lůžku a nejčastěji si masáž aplikuje sám.

1. Navažte s pacientem tepelný kontakt.
2. Umístěte dlaně u úhlů sanice a po navázání tepelného kontaktu je pomalu přesouvejte přes obličej po oblast temene.

3. Po každé proceduře nechtě 1 - 2 minuty dlaně nad reflexními zónami u kořene nosu (zóna 11), vnitřními konci obočí (zóna 7), horního okraje nosovoretních **krkiev!!** (zóna 12).
4. Při úporné nespavosti užíjte bodovou masáž ušního Mučku (zóna 1) a oblasti vnitřního povrchu předloktí (zóna 3).
Bodová masáž se provádí pouze povrchovým hlazením v kombinaci s periodickými hloubkovými vstupy.

Celkové oslabení, snížení obranyschopnosti organismu

Při těchto potížích užíjte povzbuzující bezkontaktní masáž. Pacienta položte do ležící polohy.

1. Vaše dlaně jsou umístěny nad kotníkovým kloubem a tvoří jakoby žlab.
2. Navažte tepelný kontakt.
3. Po navázání tepelného kontaktu se krátkými pohyby dlaně přesouvejte nahoru až ke slabinám. U mužů nejdřív po pra-

vé, pak po levé noze, u žen nejdřív po levé, potom po pravé noze.

4. Pokračujte umístěním dlaní, každé na vlastní straně, nad reflexní zónu v horní části předkolení (zóna 11) a krátkými krouživými pohyby do ní 30 vteřin „šroubujte“ tepelný proud.
5. Proceduru zopakujte 5 - 6 krát a ukončete bodovou masáží reflexních zón na nohou na tři prsty nad vnitřním kotníkem (zóna 8).

Duševní a fyzická únava

Při těchto potížích užijte povzbuzující bezkontaktní masáž. Pacient leží, sedí nebo stojí a masáž si aplikuje většinou sám.

1. Dlaně umístěte z obou stran od středové linie obličeje tak, aby pokrývaly tváře, obočí a úhly sanice a navažte tepelný kontakt.
2. Po navázání tepelného kontaktu přesouvejte dlaně krátkými nárazy směrem k boltci. Po každé proceduře nechtě vzájemně se posilující dlaně na 30 vteřin na středové linii obličeje v oblasti nosu, rtů a brady a krouživými pohyby, jako byste „šroubovali“, působte na reflexní zóny, nalézající se na této části obličeje. Proceduru zopakujte 5 - 6 krát.
3. Vždycky aplikujte i bodovou masáž reflexní zóny, jež se nachází na vnějším povrchu horní třetiny předkolení (zóna 11). Body středové linie obličeje se jmenují i body „první pomoci“. Silný tlak konečkem prstu na tyto body pomáhá k rychlému navrácení vědomí.

LÉČENÍ NA DÁLKU

Silou vůle je možno vyslat energii pacientovi i na velkou vzdálenost, ovšem pouze pod podmínkou, že adresát je na její přijetí naladěn. Takto mentálně podávaná energie má léčivý účinek. Energie je neviditelná, v okamžité překoná obrovské vzdálenosti a jakékoliv překážky v cestě k člověku naladěnému na její přijetí.

Léčení pacienta na dálku si vyžaduje:

1. Navázání mentálního kontaktu s pacientem. Představíte si ho se všemi jeho specifiky. K tomu potřebujete dobře vytrénovanou vizuální a sluchovou paměť.
2. Je nezbytné, abyste se dokázali soustředit na osobu, jíž je energie určena. Naučte se mentálně, s otevřenými očima zrekonstruovat vzhled člověka, jenž přijímá energii, jeho charakteristické rysy, barvu hlasu, oblečení, účes, situaci, v níž se nalézá anebo nalézal při posledním setkání.

Přípustné jsou i vlastní kompozice pod podmínkou, že je ten, kdo vysílá energii, bude pokládat za pravděpodobné.

Zpočátku vám při soustředění na vzhled pacienta pomůže jeho fotografie. Tajemství úspěchu léčení na dálku spočívá právě v oné schopnosti a použijete-li přitom i fotografii, pak též ve zručnosti jakoby oživit obraz, jeho rozměr a barvu.

3. Máte-li už nějakou zkušenost, dokážete předávat energii, aniž byste natahovali ruce k představovanému předmětu. Svěřte to svému podvědomí.
4. Po navázání kontaktu s pacientem začněte hluboce a rytmicky dýchat a představujte si, jak při každém výdechu z vás vychází dávka energie. Energie okamžitě překoná vzdálenost, dostane se k nemocnému a léčí ho.
5. Maximální trvání léčení na dálku je 3 - 5 minut s přestávkami. Celkové trvání seance je do 20 minut.

Ustálení výsledků léčení

Po odstranění signálu bolesti fixujte tento stav stahováním a roztahováním pole v zóně postiženého orgánu. Pole se může vyrovnávat pomocí tahů zdola nahoru, synchronických s dýcháním léčitele. Dlaně přitom musí v poměru k pacientovu tělu tvořit „stříšku“.

Trvání léčení

Seance trvá až do úplného odstranění bolesti, čehož se ne vždy docílí jednorázovým působením. V takových případech je třeba léčení několikrát zopakovat.

Přestávkami mezi seancemi se řídí podle opakování signálu bolesti. Postupně, se zlepšováním stavuje třeba časový odstup mezi seancemi prodlužovat. Léčení je skončené po ustálení pozitivního výsledku.

Po jisté době a získání zkušeností dokážete pocítit, do jaké míry a jakým tempem probíhá zásobování nemocného energií, což vám poslouží jako ukazatel při stanovení délce léčení v dané chvíli a počtu dalších seancí.

Váš energetický proud prochází během léčení postiženým orgánem pacienta a překonává přitom kvalitativní i kvantitativní změnu. Zpětný tok energie může být nejen menší, ale může i odrážet stav postiženého orgánu. Tím, že se dostane do souladu s polem pacienta, může vyvolat chorobné změny ve vašem organismu. Přechod nemoci od pacienta k léčiteli a zpět není dostatečně ujasněn. Existuje několik názorů:

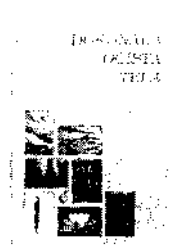
1. Přejít může každá nemoc, infekční i neinfekční.
2. Přecházejí jen nemoci, k nimž jste náchylní.
3. Přechod je možný pouze v případě, že nemáte dostatečnou psychickou imunitu.

Vnímavost vůči nemocem je ukazatelem nízké energetiky. Vycházející z praxe je možno říci, že pokud disponujete velkým energetickým potenciálem, můžete být vůči nemocem naprosto imunní.

ZÁVĚR

Dnes se prakticky všude užívá bezkontaktní masáž jako diagnostický, preventivní a léčebný prostředek. Je rozpracována metodika diagnostická a preventivní a některé jednotlivé metody léčení konkrétních nemocí. Patří k nim ischemická nemoc srdce, zánět sluchového nervu, kožní nemoci, záněty ledvin různé etiologie, nemoci žaludečního a střevního traktu a nemoci gynekologické.

Džuna Datašviliová mluví o bezkontaktní masáži jako o novém směru v medicíně: „Když se naučíme usměrňovat bioenergii organismu, nebudeme muset léčit nemoci, nýbrž prostě vůbec nedopustíme, aby vznikly. Je to, samozřejmě, otázka budoucnosti, avšak už teď se musíme co nejvíc snažit tento problém řešit. Jde o to, abychom pronikli do tajemství lidského organismu, o němž zatím víme velice málo.“

Distribuce nabízených knih v Cechách:**POZNÁNÍ, Olomouc, S/fax: 068-522 51 51****KOSMAS, Praha, S/fax: 02-22 51 07 49****PREMISA, Praha S/fax: 02-201 913 23, mobil: 0603 288 729****Distribuce nabízených knih v SR:****EUGENIKA s.r.o., Bratislava, S/fax: 07-63 81 06 5 9 :****P. O. Box 187, 850 00 Bratislava 5****c-mail: chulio(a)eugenika. sk, internet: www. eugenika. sk**

F. C. Malachov: DOKONALÁ OČISTA TĚLA
Očista karmy, myslí a fyzického těla
česky/brož., 130x200, 264 str., 188 Kč/Sk

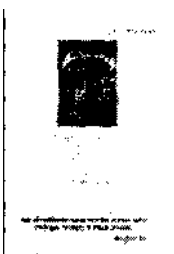
Kniha s podtitulem *Očista karmy, myslí a fyzického těla* hovoří o hromadění nejrůznějších cizorodých látek v organismu, popisuje systematické pročištění celého těla od všech takových usazenin, ale její výjimečnost je v tom, že zároveň klade velký důraz na očistu myslí.

Erna Droesbeková: **VONNÉ TYČINKY**

A JINÉ AROMATICKÉ LÁTKY

česky/brož., 130x200, 152 str., 138, - Kč/Sk

Ti, kdo tyčinky rádi používají, je také rádi nakupují. Jak si však vybrat - zvláště když vůni při koupi nelze rozeznat, protože ta se objeví až při pálení? Tato ojedinělá příručka vám výběr usnadní. Najdete tu seznam nejznámějších a nejužívanějších vůní s popisem jejich historie, účinku a účelu, pro který jsou vhodné. Udělejte si doma vlastní rituál s použitím vůně, s oním nejoblíbenějším obětí darem bohů!



Henry B. lin: Co ODHALUJE TVÁŘ

Čínská tajemství výkladu z tváře

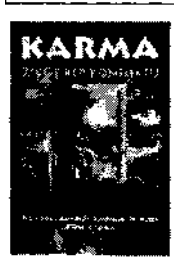
česky/brož., 130x200, 290 str., 220, - Kč/Sk

Staré čínské umění čtení z obličeje vám umožní dozvědět se víc o sobě i druhých. Poznáte, jak jednotlivé složky lidské psychiky formují a ovlivňují náš fyzický vzhled - doslova jak duše utváří tělo! Každé důkladné poznání současného stavu v sobě skrývá určitý potenciál do budoucna - čtení z tváře je tedy zároveň formou „věštby“ podobně jako čtení z ruky. Tato kniha změní váš pohled do zrcadla.

Alexander Svijaš: **KARMA - ŽIVOT BEZ KONFLIKTŮ**

česky/brož., 130x200, 194 str., 178, - Kč/Sk

Většina z nás žije ve světě problémů a emocí, většinou negativních. Proč je tomu tak? Můžeme udělat něco ke snadnému a rychlému vyřešení problémů, dostat se k vytčenému cíli tak, aby nám to přinášelo jenom potěšení? Jak se můžeme naučit žít klidně a s radostí bez zbytečných emocí? Pokud se podobné otázky vynořily ve vaší mysli, je tato kniha určena právě vám.



(Metodu bezkontaktní masáže s využitím bioenergie si může osvojit každý, bez ohledu na věk nebo pohlaví. Využívat ji při léčení také ježíš, a i když je náš energetický potenciál samozřejmě mnohem menší, za pokus to stojí (Při tomto způsobu léčení a diagnostikování se využívá citlivost rukou na teplo. (přípravě rukou - s uvedením různých cvičení a postupů - je také věnována významná část knihy. Najdete zde i všechno o energetických drahách a souvislostech mezi jednotlivými orgány a různými místy na těle.

eugenika

ISBN 80-88913-56-X



9 788088 913566