

TAOJOGA CCHI SEBA MASÁŽ NA PODPORU ČINNOSTI TENKÉHO ČREVA

Naštartujte činnosť a rozhybte tenké črevo hlbkovou masážou a vedomým energetickým dýchaním do brucha.

Pozícia v sede

Posadíme sa do pohodlnej polohy a uvoľníme ramená. Položíme ruky na brucho tesne pod pupok. Krúžime v drieku sprava doľava a zameriame sa na otvorenie Bodu Brány života, ktorý je medzi 2. a 3. driekovým stavcom vzadu oproti pupku. Počas otáčania drieku prehmatávame brucho končekmi prstov a masírujeme polmesiačikovitým pohybom. Začneme v pravej dolnej časti brucha a pohybujeme sa hore pravou vzostupnou časťou. Zmeníme smer otáčania drieku zľava doprava. Položíme prsty na ľavú spodnú časť brucha a prehmatávame a masírujeme končekmi prstov ľavú vzostupnú časť. Dokončíme otáčanie-pohyb, položíme prsty nad lonovú kosť, prehmatáme a premasírujeme stredovú líniu brucha od lonovej kosti nahor. Položíme ruky na pupok. Relaxujeme hrudnú bránicu a precítíme ju. jemne zatlačíme prsty do čriev. Dýchame do brucha a vnímame protitlak prstov. Položíme si dlane na brucho. Zrýchlime dýchanie (pod pupkom) a intenzívne dýchame do brucha 36-krát. Nenapínáme svaly brucha. Relaxujeme a precítíme nárast energie v bruchu.

Pozícia v ľahu

Ľahneme si na chrbát, pokrčíme nohy v kolenách, chodidlá položíme na podložku mierne od seba a relaxujeme na podlahe. Ľahkým trením si zahrejeme dlane a následne pomocou prstov začneme malým kruhovým pohybom masírovať brucho okolo pupka, tenkého čreva a následne aj hrubého čreva v smere vylučovania. Masírujeme sa sprava doľava. Následne pokračujeme v masáži tenkého čreva. Oblasť brucha si pomyselne rozdelíme na 6 zvislých častí – línií. Drobnými špirálovitými pohybmi prostredníka a ukazováka si v polkruhoch masírujeme dolnú časť brucha od ľavej línie k pravej. Následne pokračujeme špirálovitou masážou po jednotlivých zvislých líniách od hrudnej kosti a rebier dole do úrovne pupka a následne po lonovú kosť. Každú líniu opakujeme 3, 6 až 9 x. Ak niekde pocítite bolesť alebo napätie, stvrdlinu, venujeme masáži viac času, až pokiaľ sa nerozpuští.

Pozícia v stoji

Stojíme na šírku ramien, kolená mierne pokrčené a panva podsadená, tak, aby bolo brucho čo najviac uvoľnené. Relaxujeme hrudnú bránicu a jemne premasírujeme okolie rebier a solar plexu, uvoľníme hrudník a vydýchame všetky napätia. Položíme si dlane na brucho a hlboko pomaly dýchame. Nenapínáme svaly brucha. Teraz zrýchlime dýchanie (pod pupkom) a intenzívne dýchame do brucha 36-krát. Relaxujeme a precítíme nárast energie v bruchu. Masážne techniky brucha a vnútorných orgánov sa vyučujú v Škole Taojogy a zdokonaľujú na sústrezeniach, dýchacie techniky na Tao Dychu v Tatrách.



