



Energetické masáže pro zdraví

Rovnováha je hlavním konceptem energetické medicíny. Všechny systémy se snaží dosáhnout energetické rovnováhy, stavu vnitřní stability a harmonie s ostatními energiemi. Zároveň ale každá námaha a interakce s okolím tuto rovnováhu narušuje. Když je jeden z našich energetických systémů v nerovnováze, naše tělo nepracuje tak, jak by mělo.

text: Marie Kolínová foto: Shutterstock.com

Především moderní životní styl znesnadňuje dnes proces udržování energetické rovnováhy tak, jako ještě snad nikdy předtím – od každodenních psychologických stresů až po znečištění vzduchu, průmyslově zpracované potraviny a umělou elektromagnetickou energii.

Jednou z možností, jak vyvážit energii našeho těla, které potřebují rovnováhu, mohou být energetické masáže, jejichž prostřednictvím terapeut rozpouští energie, které stagnují, posiluje ty, které jsou oslabené, a rozptyluje nebo zklidňuje ty,

kté jsou příliš silné.

Při masáži je cílem našeho léčení harmonizace celého energetického oběhu na principu komplexního léčení, nikoliv odstranění symptomu. Bylo by velkou chybou věnovat se jen místu, které vykazuje klinické potíže. Často to bývá jen jedna z mnoha energetických poruch, které se v organismu vyskytují, jakási kontrolka organismu, která už velmi razantně dává o sobě vědět. Pokud se budeme věnovat jen této lokalizované poruše, efekt léčení bude malý či krátkodobý. Z tohoto důvodu vždy při masáži pracujeme s celým systémem,

neboť poruchy toku energie v jednom meridiánu ovlivňují také ostatní energetické dráhy.

Vyrovnaní meridiánů znamená zajistit jejich zdravé a hladké proudění tělem. Dá se toho dosáhnout mnoha způsoby.

Terapeut může svými dlaněmi sledovat dráhy meridiánů v přímém kontaktu s tělem nebo v několikacentimetrové vzdálenosti (často klient cítí mnohem větší účinek při bezdotykové léčbě).

Další metodou je protahování a kroucení konkrétních bodů spojených s těmito meridiány. Je to v podstatě jednoduchá, ale velmi účinná technika. Pro-

tahuje se kůže přímo nad alarmovým bodem (ten se zjišťuje v rámci energetického testování meridiánu).

Také můžeme „proplachovat“ zablokované meridiány, při této metodě je důležité zapojit klienta a požádat ho o vědomé dýchání. Dlaněmi se sledují (proplachují) dráhy meridiánů v opačném směru, než je jejich přirozený.

Velmi nápomocné pro organismus je také masírování neurolymfatických reflexních bodů meridiánu. Masáží těchto bodů odstraňujeme toxiny. Nedám dopustit na lymfatickou masáž, její role v energetické medicí-

Cvičení pro nastartování energetických obvodů:



- Promněte si ruce a vytřepjte je.
- Položte si ruce na stehna a roztáhněte prsty.
- S hlubokým nádechem udělejte rukama krouživý pohyb do stran.
- S výdechem spojte ruce před hrudníkem, jako kdybyste se chtěli modlit.
- Znovu s hlubokým nádechem oddělte ruce, natáhněte jednu nad hlavu a narovnejte dlaň, jako kdybyste chtěli na něco zatlačit. Druhou ruku natáhněte dolů a také narovnejte dlaň, jako kdybyste tlačili směrem do země. Podívejte se vzhůru. Zůstaňte v této poloze tak dlouho, jak Vám to bude příjemné.
- Uvolněte dech, vydechněte ústa a vraťte ruce do modlicí pozice před hrudníkem.
- Zopakujte a vystřídejte pozice paží. Potom celou sestavu dvakrát zopakujte.
- Při posledním cviku nechejte paže volně viset a předkloňte se v pase. Zůstaňte takto viset s lehce pokrčenými koleny a dvakrát se zhluboka nadechněte. Pomalu se vraťte do původní pozice a srovnejte ramena, abyste stáli rovně.

Toto cvičení otevírá meridiány, vypuzuje toxické energie a stimuluje proudění čerstvé energie v kloubech. Zároveň vás skvěle protáhne a přivede do buněk nový kyslík.

ně je obzvláště důležitá. Toxiny totiž blokuji průchod energie a jejich odstranění z těla je naprosto klíčové pro udržení pevného zdraví. Klienti někdy vnímají při lymfatické masáži vlny procházející od kyčlí až po plosky nohou. A po té pocit úlevy a lehkosti.

Poslední metodou, se kterou pracujeme, je **držení či poklepávání na akupresurní body meridiánu**. Akupresuru bych doporučila jako první pomoc pro laiky, díky níž mohou ulevit sobě i druhým při nejrůznějších zdravotních obtížích. Zlepšení často přichází již po prvním ošetření. Oproti akupunktuře je

bezbolestná, neporušuje kůži, mohou ji využívat i děti a starší lidé.

Energetické masáže je vhodné doplnit cvičením, ideální je jóga, Tai chi, Čchi-kung, Aikido, atd. Ale i dlouhé procházky v přírodě nám udělají dobře na těle i na duši.

Marie Kolínová
Terapeut
a masér, tel.
603 440 000,
info@avasa.
cz, Centrum Avasa,
www.AVASA.cz



INZERCE

avasa

PROGRAM AKCÍ PROSINEC



- | | | |
|------------------------------|--|----------|
| 2. 12. | Vyšší poznávání života na kurzu Duchovní numerologie | 1 700 Kč |
| sobota
10:00–8:00 | Mgr. Blanka Demčáková Seminář pro ty, kteří hledají v náhodách souvislosti, ve věcech smysl a za smyslem moudrost. Už nechcete být ezoterickým turistou nebo životním tulákem? Objeďte svoji duchovní podstatu a probudte v sobě rádcu pro život i skrze duchovní numerologii. Poznávání sebe, základních životních pojmů a návody jak procházet životem správně a úspěšně. Jaký je můj potenciál? Životní poslání? Jaké témata ještě nemá moje osobnost zvládnuté? Vím jaké je přecištění mého jména a přijetí a jaký je můj životní úkol? | |
| 5. 12. | Autoterapie hlasem a dechem pro začátečníky | 500 Kč |
| úterý
18:00–20:00 | PhDr. Feng-yün Song CSc. Seminární program ATHD s autoterapeutickým dýchacím a hlasovým tréninkem blahodárně působí na psychosomatické zdraví zpěváka i nezpěváka. Osobní korekce lektorky zejména pomáhá k objevování a rozvoji hlasového potenciálu, také osobnostní jistoty. | |
| 6. 12. | CEN TAO: Dynamické cviky pro zdravý životní styl | 200 Kč |
| středa
17:00–19:00 | Angel Buna Přednáška na téma dynamických cviků pro zdraví. Když si udržujeme kondici a pružnost našeho těla v každém věku, to nám dává jistotu, vyšší sebevědomí a sebedůvěru. Posiluje naši psychiku a emoce, dávají nám pocit klidu a pohody, kterou potřebujeme pro všechny oblasti našeho života a činnosti. | |
| 7. 12. | Odpuštění | 300 Kč |
| čtvrtek
18:00–19:30 | Mgr. Blanka Demčáková Proč je tak náročné a důležité naučit se v životě odpouštět? Co odpuštění znamená a jak se projevuje? Následky neodpuštění na naše zdraví. Skutečné odpuštění versus jeho zrůdná podoba. Jaké jsou předpoklady pro odpouštění? Jak zjistíme, jestli jsme už definitivně odpustili? | |
| 9. 12. | Pět tibetských cviků – celodenní workshop | 1 900 Kč |
| sobota
9:00–18:00 | Angel Buna Pět tibetských cviků – klíč k trvalé kráse těla i duše. Posilují vnitřní orgány, stabilizují emoce i duševní a tělesnou odolnost. Zvyšují aktivitu a vitalitu, napomáhají, aby tělo bylo pružné a pevné. Zlepšují pohyblivost kloubů, páteře, krevní oběh a lymfatický systém. | |
| 10. 12. | Speciální vnitřní cviky tao pro zdraví – celodenní workshop | 1 900 Kč |
| neděle
9:00–18:00 | Angel Buna Cviky pro formování postavy. Cviky pro posílení nervové soustavy. Oční cviky. Cviky pro posilování pohlavních orgánů. Uvedené vnitřní cviky pro zdraví jsou opakem fyzických tělesných cviků a různých sportů, které nám dávají okamžitou tělesnou krásu, ale často nám zatěžují chod vnitřních orgánů a narušují jejich jemnou činnost: teprve využíváním obou těchto systémů, lze dosáhnout dokonalé harmonie těla a duše v každém věku. | |
| 11. 12. | Ordinace léčitele a chiropraktika | 500 Kč |
| pondělí, úterý
9:00–19:00 | Slavomír Predajnoš Odborné uvolnění (odblokování) a napravení celého pohybového aparátu: kolena, kyčle, pánev, páteř, lokty, ramena, čelist... Uvolnění a harmonizace vnitřních orgánů a systémů: často lze vyřešit gynekologické problémy (myomy, záněty, neplodnost, bolesti při menses). Jemné uvolnění toku životní energie, uvolnění nervového a hormonálního systému. | |
| 12. 12. | Vánoční cukroví na poslední chvíli – RAW workshop | 500 Kč |
| úterý
17:30–19:30 | Mgr. Ivana Pedálová Nestiháte nebo nechcete upéct klasické vánoční cukroví? Dopřejte si ten luxus, že se na chvíli zastavíte a adventně se naladíte. Pojďme si společně udělat několik druhů mlsání, které neobsahuje mouku, cukr, ale je plné oříšků, mandlí, semínek a na rozdíl od klasiky, která nám energii ubírá, tady vám vaše tělíčko poděkuje. Sebou si taky odnesete i zdravé recepty ©. V ceně zahrnutý suroviny na RAW cukroví (5–6 druhů), které se pak rozdělí mezi účastníce. | |
| 13. 12. | WAYUSA – energetický nápoj z amazonského pralesa | ZDARMA |
| středa
18:00–19:00 | Klaudie Kovářová Hlavním přínosem pití wayusy je její povzbuzující účinek, který je v porovnání s kávou nebo čajem postupný, klidný a déle trvající. Třes či nervozitu, které mohou někteří lidé pozorovat po vypití těchto obvyklých životabudičů, wayusa nezpůsobuje; kromě toho - je zásadotvorná, - má blahodárný vliv na zažívání, - podle některých studií má vliv na snížení hladiny cukru v krvi, - odvodňuje výrazně méně než káva nebo čaj. UCHUTNÁVKA ZDARMA | |
| 14. 12. | Můj život je zrcadlem, ve kterém sám sebe poznávám | 300 Kč |
| čtvrtek
18:00–19:30 | Mgr. Blanka Demčáková Jak zjistíme, jestli to, co se okolo nás děje je pro nás zrcadlem? Odrazem našeho vnitřního světa? Když si v životě připustíme zrcadlení, dostane náš život docela jiný rozměr. Objevíme novou kvalitu a zodpovědnost za sebe sama. Se zrcadlením v rukou si budeme sami každodenním rádcem a terapeutem. Odhalíme, co přesně se nám doopravdy děje a proč. Budeme cítit, jak vše do sebe zapadá a uleví se nám. | |
| 19. 12. | Plazmový večer – vánoční shon, aneb dobijte si baterky | 250 Kč |
| úterý
18:00–20:00 | Ing. Hana Nováková Zveme Vás na předvánoční posezení s povídáním o tom, jak nás stres ovlivňuje, jak se s ním co nejlépe vypořádát a jak mu účinně předcházet. Zároveň se budeme ladit na ty nám nejpřirozenější frekvence, což jsou frekvence planety Země. Řekneme si jak a kde vznikají, jaký mají účinek na náš organismus a co udělat proto, abychom tyto zdravé vibrace byli schopni využít k našemu prospěchu. Během sezení budeme harmonizovat náš organismus pomocí plazmovacích frekvencí s příznivým účinkem na nervový systém a uklidnění mysli. | |

Na všechny akce je nutné provést rezervaci místa předem na e-mail info@avasa.cz nebo tel.: 734 384 673

CENTRUM AVASA

Křížkova 308/19,
186 00 Praha 8 Karlín (Florence)
www.avasa.cz | info@avasa.cz |
+420 734 384 673