

Vážení přátelé,

vítám vás v Centru Regeneračního Vzdělávání v kurzu Čínské energetické masáže.

Děkujeme za důvěru a budu se těšit na další spolupráci.

Rád uvítám vaše názory na: michal@masaze-kurzy.cz

Přeji mnoho úspěchů nejen v masérské praxi

Michal Dusil

ředitel

ČÍNSKÁ ENERGETICKÁ MASÁŽ

Podstatou čínské energetické masáže je obnovovat proudění v energetických drahách ve správném rytmu. Lidské tělo je protkáno dvanácti energetickými drahami, jež spojují různá místa v těle. Stačí, aby např. vlivem stresu došlo ke stažení svalu a tok energie je přerušen. Výsledkem je bolest svalů či orgánů, jež je energetickou dráhou spojen s postiženým místem. Podobným potíží lze předejít právě čínskou energetickou masáží, která se zaměřuje především na dráhu močového měchýře.

Pomůže při:

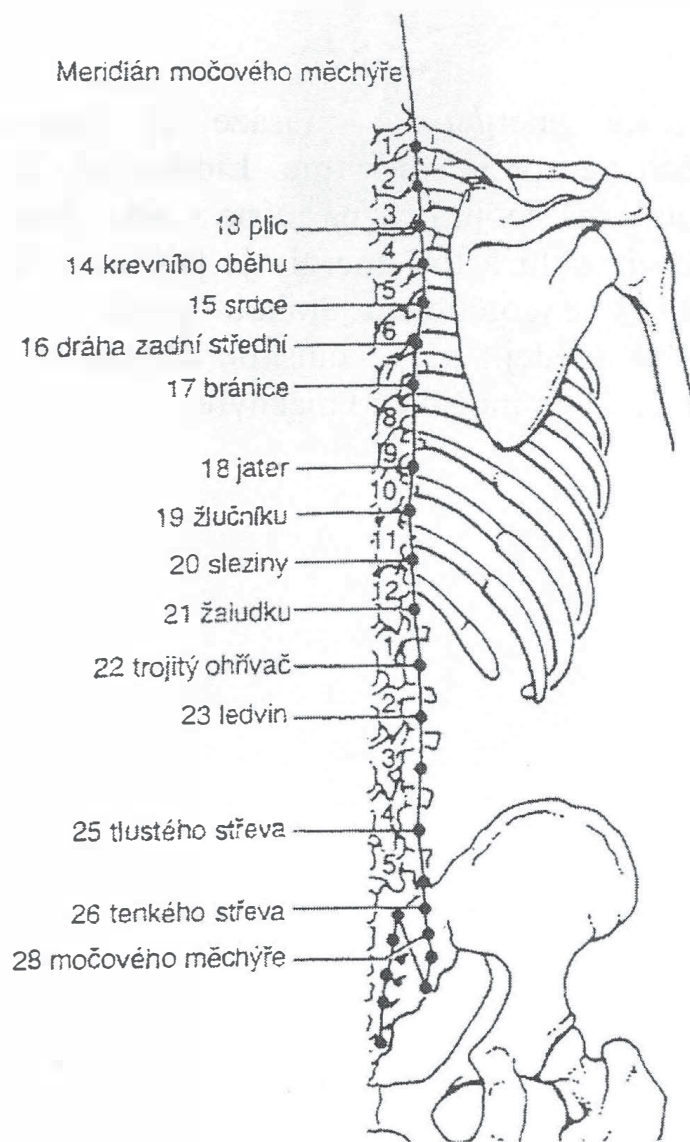
přepracovanosti
nesoustředěnosti
bolesti hlavy
bolesti zad
nervozitě
náladovosti
podráždění atd.

Působí:

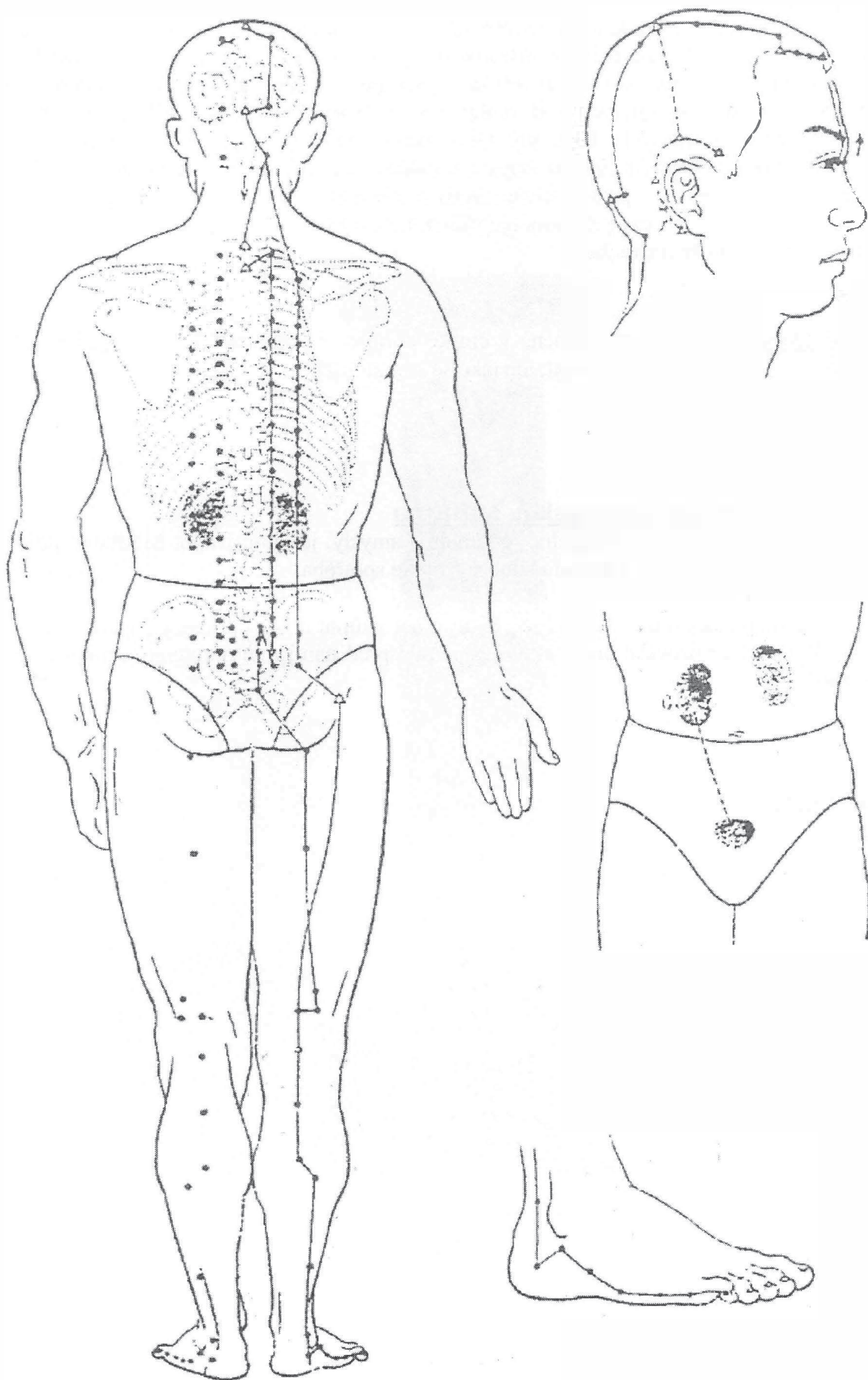
Především na centrální nervový systém a na většinu orgánů v těle.

HLAVNÍ POUŽÍVANÝ MERIDIÁN

Meridián močového měchýře začíná ve vnitřním koutku oka, jde přes lebku, dělí se ve dvě souběžné dráhy, které jdou podél páteře do hýžd'ové krajiny. Zde se opět spojují a pokračují po zadních stranách dolních končetin a za vnějším kotníkem přechází k zevní straně malíku, kde končí u nehtového lůžka. Je to nejdelší dráha se 67 body. Aktivace meridiánu ovlivňuje páteř a nervovou soustavu, pomáhá uvolnit bolesti šíji. v zádech a



MERIDIÁN MOČOVÉHO MĚCHÝŘE



Energie Qi

Qi v člověku proudí po drahách a shromažďuje se v centrech. Základních drah je 12, ale kromě nich zná čínská medicína i zvláštní dráhy a zvláštní body. Body na drahách jsou místem, kde je Qi možno stimulovat jehlou, myslí, nebo masáží. Znečištěný vzduch, voda a potraviny a ztěžují tok Qi, ucpávají dráhy a vytváří prostředí pro vznik chorob nejprve skrytých později otevřených. Dále tok Qi v našem těle ovlivňuje naše nálady, pocity a myšlenky a tím působí i na činnost orgánů a celého organismu. Přesažení míry v radosti a smíchu je stejně zhoubné jako v melancholii a zármutku. Silná chtění a negace zasazují organismu silné rány. Proto se doporučuje přirozenost a konání v souladu s dynamikou světa, osvobozeným od stresu a strachu.

Čínská masáž je pevně zakořeněná v čínské kultuře. Abychom ji byli schopni efektivně provádět, tak ji musíme nejen poznat, ale také se s ní ztotožnit.

Rozdíl mezi čínskou a evropskou kulturou

Evropská: co není zřetelně poznatelné rozumem a smysly, je ignorováno. Měřítkem pokroku jsou technické vymoženosti a hybnou silou vývoje je spotřeba.

Čínská: je plna pokory a uznává věci, které můžeme vnímat a vidět pouze jinak než hmatem a zrakem. Vychází z obrovské praxe stovek generací před námi a je otevřena všem způsobům poznávání.

Poznámky:

MEDOVÁ MASÁŽ

Med: Včely produkovaly med dávno předtím, než vůbec vznikl člověk, a to před zhruba šesti miliony let. Archeologové už dospěli dokonce k názoru, že skot nebyl prvním "domácím zvířetem" lidí, ale s největší pravděpodobností člověk daleko dříve poznal užitečnost včel.

Med je přirozená složka lidské stravy. Člověk zná med přibližně 15000 let. Před zhruba 8000 lety začal chovat včely jako domácí zvířata a zabývat se včelařstvím v pravém slova smyslu - podávají o tom svědectví na jeskyních malbách.

Staří Egypťané považovali včely za oživé slzy boha slunce. Používat a vlastnit med bylo výsadou bohatých a mocných. Faraonům a členům jejich rodiny byl med dáván i na jejich poslední cestu do hrobu. Byl přitom ukládán do malých nádobek, dokonale vzduchotěsně uzavřených, že při otevření hrobky tisíce let poté, byl med stále požitelný. Asyřané se dokonce pokoušeli konzervovat medem mrtvá těla.

Med se také vždy užíval nejen jako lék, či potravina, ale byl používán jako zkrášlující prostředek. Pro kosmetické účely sáhly po medu jak pověstná královna ze Sáby, tak i Kleopatra, tedy asi 50 let před Kristem. Už tenkrát si nanášely na pleť masky z medu. Pro Řeky byly včely posly bohyní a řecká mytologie praví, že Zeus byl jako dítě krmen včelami. Římané si často drželi otroka, který měl na starost výhradně péči o úly. Germáni se včelařskému umění naučili od Římanů a jejich vášní bylo pití medoviny. Germáni dávali medovinu svým mrtvým do hrobu. Když se Vikingové vydávali na cestu, nesměl na palubě nikdy chybět sud s medem. Med dodával mužům energii potřebnou k přežití. Díky medu měli zajištěn přísun minerálních látek a vitamínů.

V bibli najdeme celkem 300 míst, která se věnují medu. "První dobrodiní, které Bůh člověku odejme, je med." - Touto větou je v islámské víře citován prorok Mohamed. Med je Koránem citován ještě častěji než bibli.

Med působí:

antibakteriálně

protizánětlivě

podporuje trávení

posiluje nervy

posiluje imunitní systém

dodává tělu potřebné minerální látky a vitamíny

dodává tělu energii

Medová masáž: odstraňuje tzv. pumpováním z organismu toxiny – jedy, které se ukládají hluboko v tělesných tkáních kolem páteře po celou dobu našeho života. Toxiny způsobují oslabování organismu, což má za důsledek vznik různých nemocí. V oblasti páteře se také nacházejí nejdůležitější nervová zakončení, která ovlivňují většinu orgánů v těle. Při onemocnění orgánů se může medová masáž podílet na jejich vyléčení. Právě intenzita podráždění pokožky a množství vyloučených toxinů nám umožňuje rozpoznat začátky některých nemocí. Medová masáž silně oživuje celý organismus. Je vhodná při vyčerpání a slabosti v důsledku stresu, stáří nebo onemocnění, při napětích, nervových poruchách a

stavech neklidu. Med se již po tisíciletí používá jako přírodní prostředek, a to nejenom vnitřně, ale i ve formě masáže. Tuto speciální techniku využívají k léčení i k prevenci různých onemocnění především odborní maséři a terapeuti z Východu. Med k masáži se používá zásadně přírodní, nezukernatělý, bez chemických přísad, škrobů a třtinového cukru. Kvalita medu je velmi důležitá, a proto jej skladujeme v temném a chladném prostředí, nejlépe ve skleněných nebo nerezových nádobách. A jaké jsou indikace pro medovou masáž? Srdečně cévní onemocnění, poruchy slinivky, střevní a žaludeční potíže, jaterní nemoci, slabost ledvin, revmatické onemocnění svalů a počátečního stadia celulitidy, nečistá pleť, detoxikace organismu a další. Medové masáže mají blahodárný účinek na celé tělo, a to nejen z hlediska léčebného, ale také preventivního. Správně namíchaný med se nanáší na různé části těla a vhodnými masážními technikami se oblast zpracovává. Během masáže se konzistence medu mění, jelikož se do něj vylučují škodlivé látky z těla a podkoží, a proto také masáž u každého jedince trvá různě dlouhou dobu. Po masáži je vhodný krátký odpočinek v teple a vypití bylinkového čaje. Preventivně stačí tyto masáže provádět jedenkrát za měsíc, při potížích je vhodné masírovat jednou až dvakrát týdně.

UŠNÍ SVÍCE

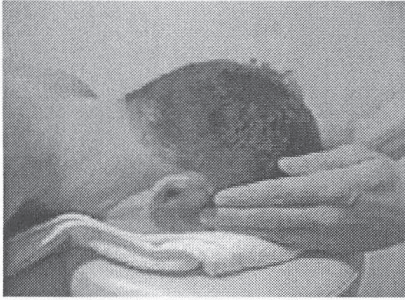
Tato technika se řadí svým původem mezi orientální léčebné procedury. Její původ jde až ke kořenům starověké Persie. Staří Peršané tímto způsobem vyháněli zlé duchy, jinými slovy chránili se před špatnou myslí. Jejich pojetí náboženství jim umožňovalo vnímat optimismus jako dobrého ducha. V našich zeměpisných šířkách se říká: "V zdravém těle, zdravý duch." Peršané to vnímali podobně. Už tenkrát hledali způsob, jak zklidnit svoji mysl a ulevit si od "těžké" hlavy. Řešíme podobné věci jen v o něco úspěšnější době.

Svíce je uprostřed dutá, nemá knot, vnitřní část je z přírodní tkaniny a navrchu tenká vrstva včelího vosku. Masírovaný si lehne na bok, svíce se určeným koncem vloží do ucha tak, že ční kolmo ven, druhý konec se zapálí. Na principu komínového efektu vytahuje nepotřebné usazeniny z ucha do svíce. Působení tepla zároveň stimuluje vnitřní mikrosystém ucha a pomáhá uvolnit napětí v hlavě i těle. Během masáže je slyšet uklidňující zvuk připomínající slabé praskání ohně v krbu. Jedna svíce hoří cca 7min.

Kdy se tato masáž doporučuje? Při opakujících se bolestech hlavy, napětí či tlaku v hlavě, stresech a pro pocit příjemného uvolnění.

PRAXE MASÁŽE

MASÁŽ HLAVY



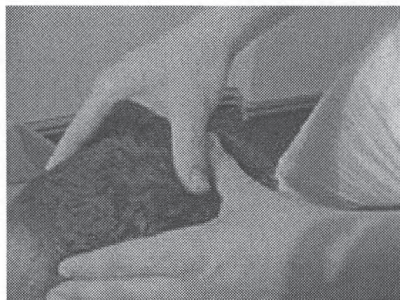
1) *Tření spánků:* bříšky prstů provádíme kroužení v jamkách spánkové kosti.



2) *Kroužení prsty:* bříšky prstů provrtáváme vlasovou část.



3) *Sepnuté prsty:* lehce oddělíme sepnuté prsty a roztíráme směrem od vrcholu hlavy do stran.

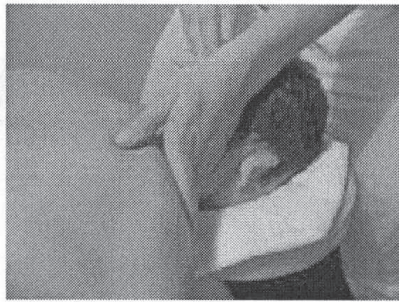
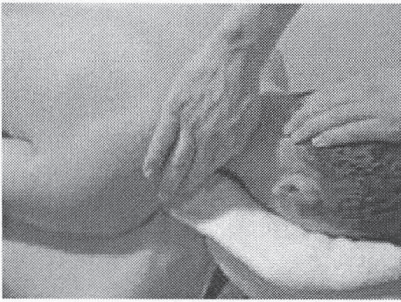


4) *Protipohyby palci:* na vrcholu temene střídavě roztíráme do stran.

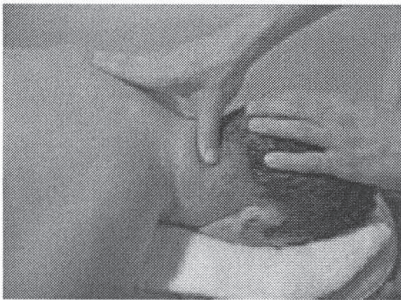


5) *Spirálky pod týlní kostí*

MASÁŽ ŠÍJE



1) *Vytahování trapézu:* dlaní a prsty střídavě vytahujeme hřeben trapézu směrem od ramene k týlní kosti.



2) *Vytírání palcem:* roztíráme pod týlní kostí, směrem k C7.



3) *Mačkání krku:* krouživými pohyby promačkáváme mezi prsty celý krk.



4) *Kroužky patkou:* patkou dlaně krouživě protlačujeme horní část trapézu.



5) *Stlačování šíje:* palci krouživě stlačujeme vrchní část trapézu.

MASÁŽ ZAD

1) *Osmičky*: prsty a plochou dlaní provádíme osmičky kolem kyčlí a lopatek.



2) *Roztírání beder předloktím*: provádíme protipohyby předloktím a plochou dlaní na protilehlé straně zad.



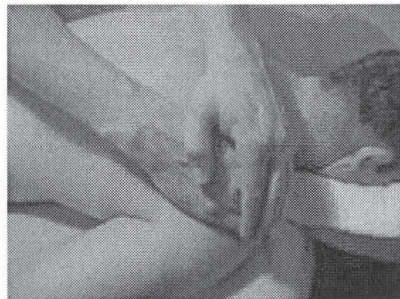
3) *Stlačování hýždí loktem*: loktem krouživě stlačujeme vnitřní okraje hýždí.



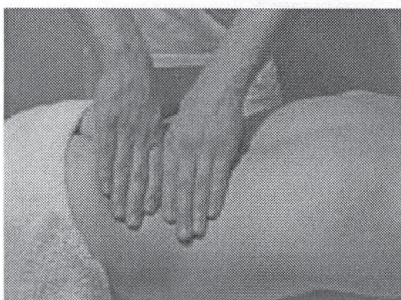
4) *Vytírání boků*: dlaní vytahujeme boky přes okraj kyčelní kosti směrem k páteři.

- od hrsti ke krční

5) **Tření dráhy MM:** třeme od beder podél páteře a kolem lopatek se vracíme zpět.

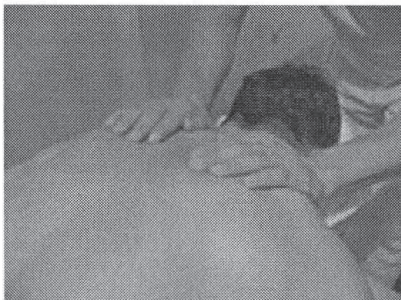


Následně opakujeme hmaty od bodu č. 2, na druhé straně zad.

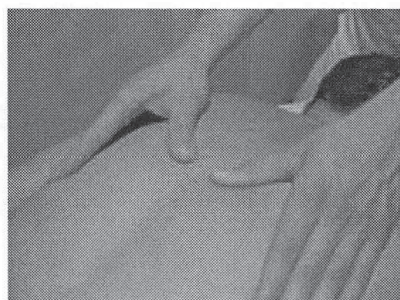


6) **Kolébka:** tlak provádíme jak od hřebene kyčelní kosti k poslednímu žebří, tak i ve směru opačném.

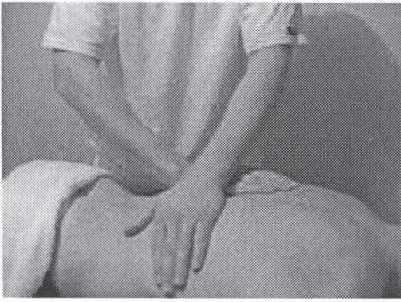
7) **Stromeček:** od trapézu sjíždíme podél páteře a postupně roztahujeme prsty, až na bedra. Zpět pro kontakt.



8) **Vytírání meridiánu MM:** palci vytíráme obě dráhy MM směrem od C7, až k hýždím. Zpět pro kontakt.

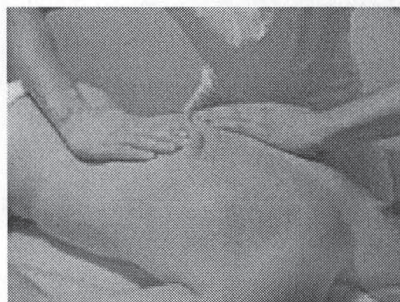


9) **Křížový hmat:** začínáme dlaněmi od středu zad a křížem protahujeme protilehlé strany.

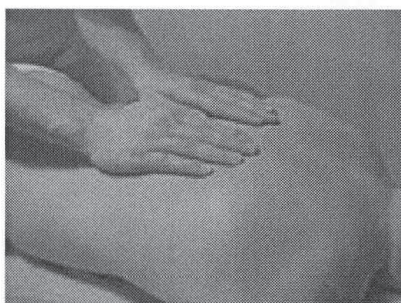


10) **Křížový hmat na meridiánu MM:** jedna ruka začíná od ramen a druhá od beder.

- ucelí nervní obchodíst



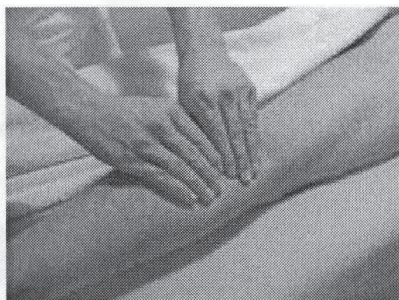
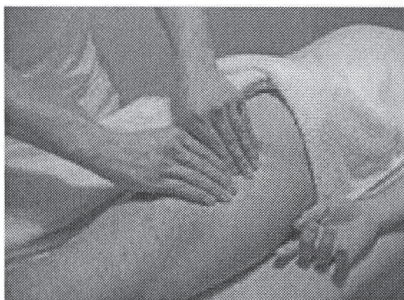
11) **Letadlo:** provádíme plochou dlaní od beder směrem k lopatkám, kde dvakrát obkroužíme lopatky a vracíme se zpět.



MASÁŽ DOLNÍ KONČETINY

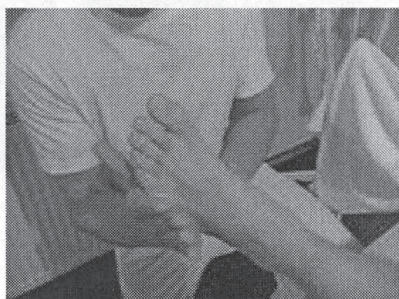
ZEZADU

1) *Krouživé stlačování*: provádíme podél celé dolní končetiny v několika drahách.



2) *Promačkávání plošky palci*: kroužíme a promačkáváme na celé plošce.

ZEPŘEDU



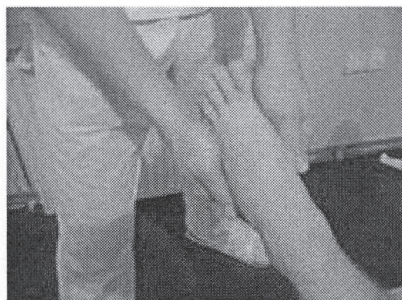
1) *Válení chodidla*: plochou dlaní vytváříme střídavé protipohyby.



2) *Kroužení hlazením klouby*: kroužíme v obou směrech.



3) **Promačkávání prstů:** jednotlivé prsty krouživě promačkáváme palci.



4) **Lámání housky:** plochou dlaní a palci kroužíme na nártu.

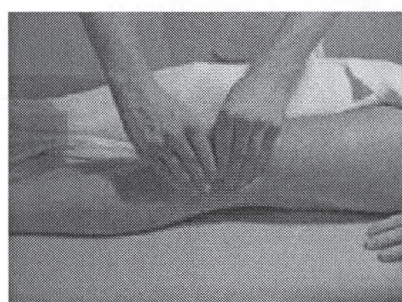


5) **Promačkávání nártu:** palci stlačujeme jednotlivé mezikostní rýhy.



6) **Stlačování hrany:** placi stlačujeme okraje klenby.

7) **Krouživé stlačování:** provádíme podél celé dolní končetiny v několik drahách.



MASÁŽ HORNÍ KONČETINY



1) *Válení prstů - ohníček*



2) *Promačkávání prstů:* jednotlivé prsty krouživě promačkáváme.



3) *Vytahování prstů:* jednotlivé prsty vytahujeme palcem a ukazováčkem směrem ven.



4) *Lámání housky:* plochou dlaní a palci kroužíme na hřbetu ruky.



5) ***Promačkováání hřbetu ruky:*** stlačujeme jednotlivé mezikostní rýhy palci.



6) ***Promačkováání dlaně palci:*** kroužíme a promačkovááme na celé dlani.

7) ***Vytírání a krouživé stlačování:*** provádíme podél celé horní končetiny v několika drahách.

