Relaxační techniky

Dvě duše na jógamatce



Obličejová relaxace

Začněte dotekem čele, pokračujte přes spánky, podél čelistí, kde provedete několik kroužků a pokračujete až k bradě. Opakujte několikrát.



Doteková masáž

Položte hřbet dlaně směrem k rameni a pomalou klouzejte směrem k protilehlému boku. To samé proveďte druhou rukou na druhé straně. Střídáním rukou vytváříte písmeno X. Proveďte několikrát a zakončete pohlazením celých zad odshora dolů oběma rukama.



LI4 akupresurní bod na ruce

Položte palec a ukazováček do bodu, kde cítí vypouklý sval - mezi 1. a 2. kostí záprstní. Vyvíjejte tlak na tento bod, který řeší disharmonii jinu a jangu a relaxuje nervový systém.



BL32 akupresurní bod na zádech

BL32 leží přibližně na délku ukazováčku nad horní části hýžďového záhybu, přibližně 2,5 cm od páteře na obou stranách páteře. Tiskněte vaše palce do BL32 tlakového bodu stálým tlakem nebo třete kruhovým pohybem. Pomáhá uvolnit oblast křížové kosti.



SP6 akupresurní bod na noze

Nazývá se San Yin Jiao. Najdete ho tak, že přiložíte čtyři prsty nad vnitřní výběžek kotníku. Pod kostí se nachází malá prohlubeň (jamka). Bod se nahází v oblasti pod bércem. Stimulujte pomalými kroužky. Pomáhá s napětím, stresem, úzkostí, pomáhá ke kvalitnějšímu spánku a zvedá libido.



Tlaková masáž boků

Položte ruce na vnější strany boků a pomalu stlačujte směrem k sobě, aby vaše ruce vytvářely tvar diamantu.



Uvolnění tlakem do kolen

Sedněte si na židli, podložte spodní záda polštářem, aby se zachovala bederní lordóza. Pečující osoba položí ruce na vaše kolena a vyvíjí tlak směrem do kolen. Pánev se posune mírně dozadu.





Uvolnění křížové kosti

Položte ruce s prsty směřujícími do stran na oblast křížové kosti a vyvíjejte tlak společně s výdechem ženy. Nebo přeložte dlaně přes sebe a stahujte křížovou kost směrem dolů ke kostrči, opět s výdechem. Ideální provádět v pozici dítěte.