

DIAGNOZA OBRAZA IN SAMOMASAŽA

29.6.2010

Gradivo pripravil: Nevenka Osredkar

Jesenice, JUNIJ 2010

1. NAMESTO UVODA

Vsak udeleženec nekaj pove o sebi ter poskuša razložiti, zakaj je prišel na delavnico.

2. DIHALNE VAJE ZA UMIRITEV

Uvodni del ure

Stole postavimo v obliki kroga, kot da tvorimo sonček. Udeleženci se usedejo proti sredini kroga, dlanema obrnjenima navzgor, da sprejemajo energijo iz okolja ter zaprejo oči. Nato se prepustijo mojim navodilom in si poskušajo vse skupaj čim bolj predstavljati oziroma vizualizirati.

Glavni del ure

Poglobljeno dihanje:

Osredotočimo se na dihanje. Če niste prehlajeni, dihajte skozi nos. Kajti, dlačice, ki so v nosu, ujamejo prah, ki je v zraku, in zato pride v pljuča bolj čist zrak. Vdih je globok in izdih je dolg. Z nadzorovanim dihanjem umirjamo telo in duha.

Preponsko dihanje:

Sedaj položimo roki na trebuh. Palca nad popek, ostale prste pod popkom. Osredotočimo se na preponsko dihanje. To pomeni, da vdihujemo v zgornji del trebuha, kjer sta položena palca. Palca se ob vdihu dvigneta in ob izdihu spustita. Ostali prsti naj med dihanjem mirujejo. Med preponskim dihanjem se dviga in spušča prepona, ki pritiska na trebušno votlino, iztiska zastalo kri iz trebušnih organov in omogoča dotok sveže krvi, obogatene s kisikom. Med izdihom potegnemo trebuh not in s tem povzročimo kontrakcijo globokih trebušnih mišic, ki stabilizirajo vretenca ledvene hrbtenice ter s tem preprečujejo bolečino v križnem in ledvenem delu. Kadar smo v stresu, jezni ali žalostni, to vpliva na počutje. Čustvena stanja so tista, ki vplivajo na počutje. Predvsem na negativna čustva, ki dolgo trajajo, in lahko sprožijo bolezenska stanja ter izzovejo patogene spremembe na organih. Torej, ko smo v stresu, je najbolje, da se usedemo in posvetimo trebušnemu dihanju (na primer pred kontrolno nalogo). S tem bomo umirili telo in bomo uspešnejši pri pisanju naloge, saj bomo bolj osredotočeni.

Prsno dihanje:

Sedaj položimo roki na prsni koš ter se osredotočimo na prsno dihanje. To pomeni, da se med vdihom napolnijo z zrakom srednje pljučne alveole in osrednji del pljučnih dihalnih mišic. Ob vdihu se prsni koš dvigne in razširi. Ob izdihu pa se spusti in zoža. Predstavljamo si, kako s tem dihanjem masiramo svoje srce, ki stalno poganja kri po žilah in omogoča, da živimo. Zahvalimo se svojemu srčku, ker tako pridno bije.

Klavikularno dihanje:

Sedaj položimo roki na ključnici, če je lažje, roki lahko prekrizamo. Osredotočimo se na klavikularno dihanje. Klavikula je latinska beseda za ključnico. Vdihujemo v čisto zgornje dele alveol in dihalnih mišic pod vratom in ključnicama. Sama to dihanje bolj čutim zadaj na ramenih in delno pod lopaticama. Pravilno klavikularno dihanje je izvedeno, ko se ob vdihu samodejno dvignejo ramena. Mogoče nekaterim prvič (danes) ta vaja še ne bo uspela. Nič hudega. Vaja dela mojstra. Torej, klavikularno dihanje.

Te dihalne mišice se vključene v dihanje samo med naporom. Zato je dobro, če ljudje, ki se ne ukvarjajo s športom oziroma poškodovani športniki ali bolni ljudje, vadijo to dihanje. S tem prebujajo oziroma ohranjajo vitalnost teh dihalnih mišic.

Popolno dihanje:

Sedaj položimo desno roko na trebuh in levo roko na prsni koš. Osredotočimo se na popolno dihanje. To pomeni, da v enem vdihu vdihnemo v vse tri dele. Zadržimo dih dve, tri sekunde. Zatem sledi izdih iz vseh delov in zopet zadrževanje diha. Vdih je globok in izdih je dolg (nekoliko daljši kot vdih). Naj opozorim, da ljudje s težavami srca (pa ne z ljubezenskimi), torej srčni bolniki, ne smejo zadrževati diha, ker to povzroča aritmijo srca. To pomeni, da srce ne bije ritmično. Drugače pa je zadrževanje diha za zdrave ljudi priporočljivo, saj je izkoristek vdihanega kisika večji, kar ugodno vpliva na srčno-žilni sistem in imunski sistem. Tako kot športniki, ki hodijo na višinske priprave, kjer je bolj redek zrak. Telo se odzove tako, da začne proizvajati več rdečih krvničk, ki prenašajo kisik do vsake celice v telesu. Če je v krvi več rdečih krvničk, je trening kvalitetnejši in rezultati na tekmovanjih uspešnejši, ker ne pride tako hitro do kisikovega dolga. Mišice kasneje zakislijo in se dlje časa odzivajo na napor. Naj še opozorim kadilce, da se ogljikov monoksid 200-krat hitreje veže na hem, ki je v rdeči krvnički, kot pa kisik. Ker kisik do celic ne pride, te odmrejo. In nekateri strastni kadilci, običajno na stara leta, izgubijo distalne oziroma oddaljene dele telesa ravno zaradi odmrlih celic. Zato poznamo, na primer, kadilsko nogo, katero je seveda treba žal kirurško odstraniti. Seveda pa dihalne vaje prav nič ne pomagajo, če nimamo uravnotežene prehrane, saj so v vsaki rdeči krvnički štiri molekule železa. Zato je pomembno, da jemo tudi beljakovine (na primer meso) oziroma vegetarijanci morajo poiskati hrano, v kateri je dosti železa (na primer soja).

Razlaga: Pri zadrževanju sape je izkoristek vdihanega zraka boljši. Zrak vsebuje približno 21% kisika, 78% dušika in 1% drugih plinov. Kadar dihamo normalno v enem vdihu porabimo 6% vdihanega kisika. Ko zrak zadržujemo, je torej izkoristek vdihanega kisika boljši.

Lastno dihanje:

Sedaj umirimo popolno dihanje in se posvetimo svojemu telesu. Vprašamo se: »Katero dihanje pa meni najbolj odgovarja?« Ali najbolj ugaja preponsko, prsno ali klavikularno dihanje? Mogoče kombinacija večih dihanj? Meni osebno najbolj odgovarja kombinacija preponskega dihanja in delno prsnega. Če kdo ni ugotovil, katero dihanje je za njegovo telo najbolj primerno, predlagam, da se posveti preponskemu dihanju. In sedaj se posvetimo temu dihanju.

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

3. VODENA MEDITACIJA S CILJNIM USMERJANJEM

Vsa moja nadaljnja navodila si poskušajte čim bolj predstavljati, vizualizirati.

Prizemljevanje in energija sonca:

Kot sem že na začetku povedala, umirjeno in poglobljeno trebušno dihanje umirja. Da bomo še bolj prizemljeni in s tem tudi uspešnejši, si predstavljajmo, da poganjamo korenine iz stopal v jedro zemlje. Korenine iz stopal potujejo skozi zemljo v njen center. Jaz si zamišljam, kako se te korenine kar »potunkajo« v sredino rdeče-oranžne gmote, polne zemeljske energije. In sedaj ta energija potuje po koreninah navzgor v stopala, meča, stegna, boke, medenično dno, trebušno votlino in vse njene organe, prsni koš, srce, po hrbtu navzgor v glavo in obe roki. Zemeljska energija se dotakne vsake celice, prežema celo telo, ga hrani, poživlja, napaja s svojo energijo. In mi uživamo v tej energiji, jo sprejemamo in se prijetno počutite v rdečo-oranžni barvi. Lahko vidimo tudi kakšno drugo barvo. Vse barve so zaželeno.

Sedaj si predstavljajmo sonce. Kako lepo zunaj sije, osvetljuje zemljo in tudi zaradi sonca je življenje na zemlji, takšno kakršno je. Prav zato tukaj sedaj živimo, sobivamo z ostalimi ljudmi, živalmi, rastlinami, ... Tudi sonce ima življenjsko moč, energijo. Zato si predstavljajmo, kako skozi nos vdihujemo sončne žarke. Z vsakim vdihom prejmemo v telo belo svetlobo, ki se dotakne vsake celice telesa in se pomeša z zemeljsko energijo, katero črpamo preko korenin. Po vsem telesu nas prežemata obe energiji. Energiji se pomešata med seboj in hranita naše telo s pozitivnim, z močjo in življenjem. Prijetno se počutimo v svojem telesu, s to energijo. In sedaj začnemo izžarevati to energijo navzven, kot da bi imeli plašček okoli telesa. Lahko si predstavljamo, kot da smo v jajčku te energije, v katerem bivamo ali pa se kopamo. Lahko vidimo tudi različne barve: belo rumeno, modro, zeleno, roza, vijolično, oranžno, rdeča ali kako drugo barvo.

Želja ali cilj:

Sedaj, ko smo povezani z zemeljsko in sončno energijo, smo pripravljeni. Vprašajmo sebe, svoje srce: »Katera je naša želja, ki jo nosimo globoko v srcu?« Kaj je tisto, kar si najbolj želimo, pa nimamo ali ne zmoremo? Je to morda nov avto, uspešen zaključek šolanja ali pa zgladitev nesporazuma s prijateljem? Predstavljajmo si svojo željo, kot da jo že imamo. Ali pa smo cilj že dosegli. Če si na primer želimo avto, si predstavljamo, katere znamke je, kakšne barve, kako se usedemo vanj, primemo za volan, ga prižgemo, se z njim vozimo. Uživamo v vožnji kot še nikoli.

Prežema nas sreča.
Za konec si predstavljajmo žarečo kroglo pred sabo in željo v njej. V krogli vidimo tudi sebe in vse ostale navzoče, za dosego cilja. Nikar ne razmišljajmo, kako bomo nekaj dosegli ali dobili. To prepustimo usodi. Naj pa opozorim, da brez dela ni jela. Želja se ne bo uresničila, če na njej ne bomo delali.

Tudi, ko bomo odšli danes domov, se večkrat spomnimo na željo v žareči krogli. Saj veste, da se nekaterim sanje uresničijo.

4. Zaključni del

PREBUJANJE TELESA

1. miganje s prsti:
 - na nogah
 - na rokah
2. miganje s celimi okončinami
 - z nogami
 - z rokami
3. migamo s celim telesom
4. se pretegujemo kot »mucki« preden vstanemo oz. raztezanje celega telesa

Pogovorimo o izpeljani meditaciji, kako so udeleženci doživljali prvi del predavanja.

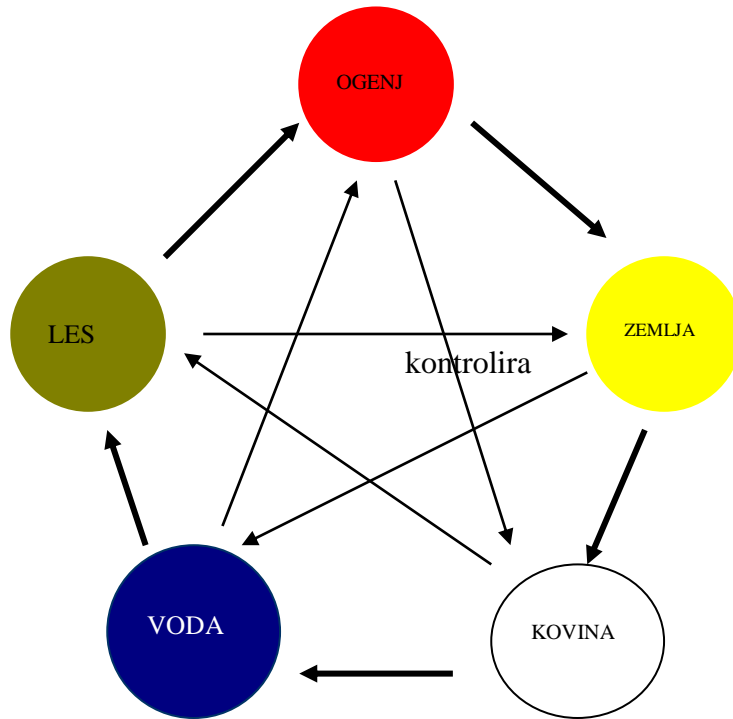
5. TEORIJA PETIH ELEMENTOV

Ne moremo mimo seznanjanja teorije petih elementov, če želimo prepoznavati diagnoze na obrazu. Ta del razlage je izjemno pomemben, kajti obolenja, boleni, težave so povezane s človekovo psiho, s čustvi.

Kitajska medicina razume bolezen kot neskladje v človeku, zato je njena naloga vzpostaviti ubranost (značilnost) in ravnotežje, da bi svojemu telesu ponovno aktivirali lastne zdravilne sile. K temu pripomorejo energetska pretehtana hrana, zelišča, akupresura, akupunktura in gibalne vaje kot so joga, tai-chi, chi-gong ...

Kitajska zdravilna veda temelji na teoriji elementov. S pomočjo teh elementov – lesa, ognja, zemlje, kovine in vode – spoznava in pojasnjuje vzajemnost med človekom in okolico. Teh pet elementov (ali tudi faz) je v tesni medsebojni zvezi pri vzpodbujanju kot tudi pri oviranju oziroma nadzoru. Vsak element ima svoj protielement in medsebojno se dopolnjujeta.

V to shemo lahko tudi uvrstimo mnoga ravnanja človeškega telesa oziroma funkcije organov. Nobenega dela telesa ne smemo opazovati neodvisno od drugih. Zunanje in notranje je eno kot tudi telo in duša. Prav tako je neločljivo povezan človek z naravo in okolico. S pomočjo petih elementov si pojasnimo odnos med človekom in okolico.



Kot sem že omenila so elementi med seboj povezani – energija enega hrani energijo drugega. hkrati kontrolira. Torej kvaliteta enega elementa ima vpliv na drug element. Elementi se kontrolirajo medsebojno. Najboljše je dinamično ravnovesje. Problem se pojavi, ko je kontrola ali premočna ali prešibka

Teorija petih elementov pojasnjuje, kako energija kroži po telesu. Razlaga, kako en organ vpliva na drugega (meridiani so tesno povezani z organi telesa).

Vsak element ima svoj značaj. Elementi imajo svoj pozitiven in negativen aspekt. V nas so vsi elementi. Gre za to, da ugotovimo, kateri element je v danem trenutku dominanten. To lahko ugotovimo na osnovi čustev, ki pripadajo posameznemu elementu.

PRIMERI:

LES

Pripadata mu meridiana JETRA (YIN) in ŽOLČNIK (YANG).

Komur prevladuje element les, je človek ki rad sočustvuje v pozitivnem smislu – ko je jetrna energija usklajena.

Če je zastoj energije v lesu – govorimo o tipičnem jetrnem tipu – človek se zelo hitro razjezi ali kar »eksplodira«. Taki so ponavadi alkoholiki, saj imajo zastoj energije v jetrih.

Ljudje z malo energije lesa, se radi oblačijo v zelene ali rjave obleke. Te osebe so tudi zelo neodločne – raje se izogibajo odločitvam in jih prepuščajo drugim.

Operacija delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

OGENJ

Pripadajo mu meridiani TANKO in DEBELO ČREVO (YANG) ter SRCE in OSRČNIK (YIN). Ognjeni tipi radi vzbujajo pozornost in pogosto reagirajo v določenih situacijah ravno obratno (na primer na pogrebu se smeji).

Take osebe se rade napravljajo v rdeče in oranžne barve oblek.

ZEMLJA

Pripadata mu meridiana ŽELODEC (YANG) in VRANICA (YIN).

Zemeljski tipi zelo radi dajejo darila ali sebe ter zelo težko sprejemajo nekaj od nekoga drugega.

Zemeljski tipi so zelo materinski in jih zato za svoje bližnje zelo hitro skrbi.

Če imajo pomanjkanje zemeljske energije se radi oblačijo v rumene barve.

KOVINA

Pripadata mu meridiana DEBELO ČREVO (YANG) in PLJUČA (YIN).

Pljučni tipi so zelo vase zaprti, kot da bi živeli v jajčni lupini iz katere sami ne morejo in mi ne moremo do njih. Ne morejo pustiti starim problemom, da bi odšli svojo pot. Osebe se rade oblačijo v belo. Pogosto imajo prebavne motnje (debelo črevo).

VODA

Pripadata mu meridiana MEHUR (YANG) in LEDVICA (YIN).

Pri teh ljudeh je čutiti veliko žalosti in strahu, ki uničujeta ledvično energijo. To pa povzroča pogoste utrujenosti. Ta utrujenost je povezana tudi z ljudmi, ki pretiravajo z delom. Taki ljudje se radi oblačijo v modro ali črno. Ne smemo pa pozabiti, da se je nošenje črne barve zadnje čase v modi.

OPOMBA:

YANG meridiani potekajo po hrbtni in bočni strani dol – če ima človek roki v vzročenu in pripadajo bolj površinskim ter votlim organom.

YIN meridiani potekajo po sprednji strani gor - če ima človek roki v vzročenu in pripadajo bolj kompaktnim organom.

OBRAZNA DIAGNOZA

Po pregledu teoretičnega dela diagnoze obraza, se razdelimo v pare ter eden drugemu pogledamo v obraz. Poskušamo odkriti odstopanja barve kože, več aken, bolj suha ali mastna koža. Ugotavljamo, kakšen je posameznik osebno in kaj ga tare.

SAMOMASAŽA

Operacijo delno financira Evropska unija iz Evropskega socialnega sklada ter Ministrstvo za šolstvo in šport. Operacija se izvaja v okviru Operativnega programa razvoja človeških virov za obdobje 2007 – 2013, razvojne prioritete: Razvoj človeških virov in vseživljenjskega učenja; prednostne usmeritve: izboljšanje kakovosti in učinkovitosti sistemov izobraževanja in usposabljanja.

SAMOMASAŽA - nadaljevanje

STOPALA

1. drgnjenje stopala ob stopalo za ogrevanje
2. s 4 prsti pritiskamo med prostori narta (metatarzalnimi kostmi)
3. ledvica 1
4. ledvica 3 (med vrhom notranjega gležnja in ahilovo tetivo)
5. želodec 41 (nad stopalom med tetivama) – blaži bolečine v gležnju
6. mehur 60 (nasprotna stran ahilove tetive in točke ledvica 3) – bolečine v gležnju
7. ščipanje zunanjega roba stopala
8. gladenje podplata od pete proti prstom
9. gnetenje pete
10. masaža »apolo« (masaža s stisnjeno pestjo)
11. vlečenje s palci navzven po podplatu
12. razteg stopala (prsti gor/dol)
13. kroženje v gležju
14. tolčenje po podplatu s pestmi
15. »umivanje stopala« (drgnjenje z dlanmi)

NOGE

Začnemo masirati pod kolenom!

16. gladenje z iztegnjemim palcem
17. gladenje s korenem dlani
18. »likalnik«
19. objemanje meč
20. pritisk točk vranica10 in želodec 36 – proti bolečinam v kolenu
21. vsa tri gladenja (63, 64, 65) po stegnih
22. s kratkimi krožnimi gibi masiramo stegna
23. odprto valovanje (po štiriglavi stegenski mišici) – naredimo pest in položimo na stegna, zatem roko na hitro odpremo
24. vstanemo in gladimo po notranjih delih stegna

Samomasažo zaključimo s tolčenjem z dlanmi po celem telesu.

ZAKLJUČNI KROG – stisk dlani

Sklenemo krog in se usedemo. Desno dlan obrnemo k tlorisu in primemo soseda za njegovo levo roko. Svojo levo roko obrnemo k tlorisu in primemo svojega drugega soseda za njegovo desno roko.

Sledi stisk roke - vodja stisne svojega desnega soseda. Da mu počasen, prijeten, lep stisk roke. Vsi v krogu ves čas mižimo in pričakujemo sosedov stisk roke, Ko pridemo okoli se počasi, zelo počasi spustimo (dvigujemo svojo desno roko). Ko je igra končana, vsi odpremo oči.

Na koncu se pogovorimo o današnjem tečaju!

Kaj je duhovnost? Duhovnost je življenje