

# UNIKÁTNÍ MAPA ZDRAVÍ

Podívejte se pozorně do zrcadla. Na své tváři a na těle uvidíte znaky, které vám poskytnou informace o vašem zdravotním stavu – fyzickém i psychickém. Ukážeme vám, jak je správně dešifrovat a pochopit.

Lidské tělo je jako otevřená kniha. Každá vráska na tváři, tvar nosu, způsob chůze, může hodně napovědět o zdravotním stavu člověka, dokonce i o jeho charakteru. Stačí se jen podívat do zrcadla o něco pozorněji než jindy, uvolnit se, nechat volně plynout myšlenky, vnímat pocity a podívat se až na dno své duše „Očima svého těla“.

Někdy se dají odhalit „energetické díry na těle i duši“ nebo místa „psychosomatických bloků, které si vytváří každý jedinec na obranu pro přežití traumatické situace. Každá část těla nám může poskytnout množství informací, jen je potřeba se naučit vnímat různé znamení a správně chápat svoje pocity.

## ZKONTROLUJ SI SVÉ TĚLO

Jak se projevují energetické poruchy? Jak zjistíme, že něco není v pořádku?

Pokuste se vnímat svojí životní energii, která vámi prochází, jako vlnu pocitů. Všimněte si přitom necitlivé zóny, nebo místa, kde se energetický blok projevuje, jako tlak, napětí či bolest.

Zaměřte se na vyznačené body podle obrázku. Zkontrolujte, zda jsou teplé, načervenalé, oteklé nebo bolestivé na dotyk. Pokuste se je cítit i zevnitř – pomůže vám správné dýchání a meditace.

Když objevíte kritický bod, jemně ho masírujte a snažte se dýchat přes toto místo, aby energie začala proudit harmonicky. Když je kritický bod teplý, můžete ho masírovat rukama od středu postiženého místa směrem ven. V případě, že je kritický bod studený, postupujte z opačné strany z venku dovnitř.

## MAPA ZDRAVÍ

Podle Patera Ohašihho části tváře korespondují s ostatními částmi těla. Takže, když nějaký orgán není v pořádku, projeví se to i naší tváří. V podobě skvrn, vyrážky a vrásek. Pro lepší orientaci vám poslouží „MAPA TVÁŘE“.

1. Močový měchýř
2. Tlusté střevo
3. Tenké střevo
4. Játra
5. Slezina
6. Žlučník
7. Nadledviny
8. Slinivka břišní
9. Žaludek
10. Srdce
11. Průdušky
12. Plíce
13. Pohlavní orgány
14. Ledviny

projevuje se těsně pod místem, kde začínají růst vlasy na spáncích a na bočních stranách čela  
uprostřed čela  
mezi obočím  
okolo očí, pod obočím a směrem k uším  
na víčkách  
těsně pod očima  
okolí kořenu nosu  
ve střední části nosu  
na špičce nosu  
pod nosem (nosní dírky)  
na tvářích od nosu až po uši  
okolí úst a na části brady  
na bradě



