

Akupresúra v lete

Akupresúra patrí medzi najstaršie liečebné metódy sveta. Vychádza z princípu, že na našom tele sa nachádzajú energetické dráhy, ktoré možno stimulovať tlakom, a tým podporiť samoliečebné procesy organizmu.

Naše telo je ako krajina s neviditeľnými tokmi energie. Akupresúra jemným tlakom podporuje pohyb v týchto dráhach, čistí napätie a obnovuje rovnováhu tam, kde ju vychýlil každodenný život. Výsledkom je lepšie prekrvenie, uvoľnenie napätia a prílev energie. Akupresúrna podložka je jednoduchá, no veľmi účinná pomôcka inšpirovaná múdrosťou tradičnej čínskej medicíny.

Povrch podložky pokrývajú stovky drobných hrotov, ktoré jemne stimulujú akupresúrne body na tele. Zbaľte si ju na dovolenku a oceníte jej skryté bonusy.

Ako začať jemne a vedome

Buďte k sebe zhovievaví. Začnite s 5 až 10 minútami denne, ideálne v tenkom oblečení. Keď si telo na jemný tlak zvykne, môžete prejsť na priamy kontakt s pokožkou pre intenzívnejší účinok. Vyskúšajte rôzne polohy: ležanie na chrbte, sedenie, došľapovanie chodidlami či prikladanie dlaní. Sledujte reakcie svojho tela. Samo vám napovie, čo mu vyhovuje najviac.

Regenerácia po dni plnom pohybu

Či už trávite letné dni športom, turistikou, alebo dlhšími prechádzkami, doprajte svojmu telu vedomý oddych. Po námahe si ľahnite na podložku aspoň na 15 minút – podporíte regeneráciu svalov, uvoľníte napätie a načerpáte novú silu. Vaše telo vám to vráti pocitom ľahkosti.

Úlava po cestovaní

Cestovanie často prináša stuhnuté kríže, ramená či šiju. Chvíľa strávená na akupresúrnej podložke po príchode do cieľa dokáže krásne uvoľniť tieto preťažené miesta. Pomôže vám cítiť sa opäť dobre a nájsť rovnováhu v rozlietanom letnom režime.

Večerné upokojenie tela aj mysle

Masáž na podložke napomáha nielen fyzickému uvoľneniu, ale podporuje aj vyplavovanie endorfinov, vďaka čomu sa cítite pokojne a príjemne. Zahrňte ju do večerného rituálu pred spaním a pomôže vám stíšiť myšlienky i nervový systém. Počas teplých letných nocí môže byť rozdiel medzi spánkom a nepokojným prehadzovaním práve týchto pár minút.

„*Naše telo je ako krajina s neviditeľnými tokmi energie. Akupresúra jemným tlakom podporuje pohyb v týchto dráhach, čistí napätie a obnovuje rovnováhu tam, kde ju vychýlil každodenný život.*“

Pre ľahšie nohy

V lete sa častejšie stretávame s pocitom ťažkých či opuchnutých nôh. Vyskúšajte si ľahnúť a umiestniť podložku pod nohy – od zadku až po chodidlá. Pokrčené nohy si podložte vankúšom pre ešte väčší komfort. Týmto spôsobom podporíte tok lymfy a odľahčíte spodné končatiny.



Na čo nezabudnúť

Vyhňte sa používaniu podložky pri spálenej pokožke alebo akútnej vírusovej infekcii. V prípade problémov s lymfatickým systémom konzultujte jej používanie s odborníkom. Po použití podložku vždy vyberte z tašky a rozložte – predídete tak jej deformácii a zachováte jej účinnosť.



TIP!

Akupresúrna rukavica



V prípade, že cestujete naľahko, skúste mini verziu v podobe akupresúrne rukavice. Je ľahká, skladná, účinná ako prvá pomoc a zaručene sa zmestí do základnej

výbavy na cesty. Pomocou rukavice si doprajete lokálnu akupresúrnú masáž presne tam, kde potrebujete. Prispieva k uvoľneniu svalov a podporuje krvný obeh. Používaním tejto rukavice získate novú energiu a podporíte metabolizmus. Nájdete ju na www.joga-obchod.sk.

