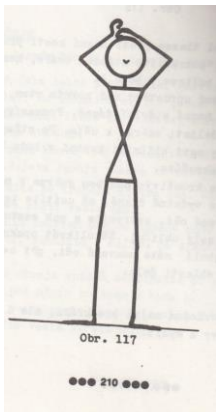


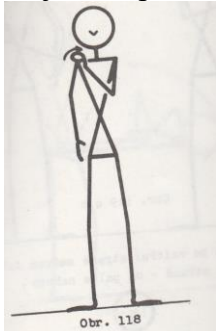
Dobrý den, moji milí.

Už nevím, jak je to dnes, ale když jsme byli děti, hráli jsme si s bábovičkami na pískovišti. Písek jsme natlačili do kyblíčku či jiných formiček a vyklopili příslušný tvar. Stavěli jsme si hrady z písku. Naše tělo není ani z písku ani z cukru, můžeme se na něho podívat jako na jakousi soustavu. Jistě jsme se všichni setkali s akupresurou, akupunkturou, systémy drah, které kopírují naše orgány. Nejsem odborník, ale mám zkušenost s obyčejným prohrátím těla poklepem, prostě automasáží. Přispějeme tím k celkovému osvěžení. K tomu je potřeba vzpřímený sed nebo stoj.

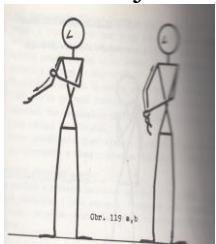
1. Protřepete ruce v zápěstí a nechte je volné. Uvolněnými rukama konečky prstů proklepejte celou hlavu.



2. Stejně tak proklepeme ramena a šíji.



3. Promasírujeme obě paže.



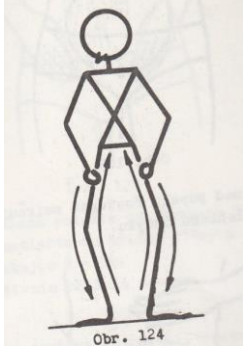
4. Také hrudník.



5. Předkloníme se a proklepeme celou páteř, hlavně ledviny.



6. Pěstmi proklepejte dolní končetiny po vnější straně dolů k malíkům, od palců po vnitřní straně nahoru.



Není to nic převratného ani nového, prohřejte se, kam dosáhnete. Kam nedosáhnete, prodýchejte. Vezměte sami sebe do náruče a pohoupejte se.

Ivana