

mi slavný spisovatel příběhů historiku o svém příteli Wilsonovi a psy. Příběh navíc je zúčastněné, vůbec neplatí

smutný pes se pak sám vracíval domů.

čtvrti se prohlubovalo. Odmítali tam lidé nosili, a s postupujícími hubenější. Zpod husté plavé šachla vystupovat žebra. Přesto večer s novou nadějí běžel na naje – a každý večer se vracel na trápenější než dřív.

Jackova nová rodina nedala jim vědět, ale psův zhoršující se pozornosti přítele, který bydlel akže nakonec to byl on, kdo poslal Wilsonovu novou kalifornskou ho informoval o Jackově situaci.

amizitě koupil zpáteční jízdenku že mu bylo jasné, co musí udělat do Filadelfie počkal pár hodin, zastávku přijet stejnou tramvají zaměstnání. Když pak vystoupil, čekal Jack a s nadějí pozoroval pasažéry. Díval se a doufal. A náhle byl, jeho milovaný pán! Ano, jeho mě vrátil! Jack naráz našel ztracený – a Wilson vlastně také.

ějí svěřil Terhuneovi: „Jack vzlykal malé dítě, třásl se po celém těle jako já? Nu, já se vysmrkal a mžikáním svého oddaného psa Jacka s sebou e. Ti dva se už nikdy neodloučili.

autor neznámý



HLTAN A JÍCEN (2)

Dnes budeme pokračovat z minulého dílu (PHOENIX 7/2014) a věnujeme pozornost hltanu a jícnu z pohledu indického učení o čakrách.

Nesmíme zapomenout na psychosomatickou složku, která je spojena s polykáním a příjmem potravy, což je důležitá složka lidské existence nejen na úrovni materiální, jak je pro slezinu příznačné, ale také na úrovni duševní. Vždyť například lidové rčení „Nemůže to spolknout...“, v souvislosti s nějakou životní událostí nebo nějakou křivdou, hovoří samo za sebe a vždy bude třeba v detoxikační poradně takovému člověku pomáhat, aby se zbavil nezdravých emocionálních závislostí na událostech prožitých v minulosti. I zde lze použít přípravky firmy Joalis, např. Nodegen, Joalis Streson, Joalis StressHelp, Joalis Emoce.

Pátá čakra

Podle indického učení o čakrách patří hltan, jícen i hrtan do oblasti takzvané páté čakry. Podle mého názoru patří čakry a všechny popisy, které se k nim váží, mezi vizualizační a mentální pomůcky, které pomáhají působit pozitivně na nejrůznější svalové skupiny krku a svalové skupiny orgánů, které jsou v krční krajině umístěné. Pomáhají uvolňovat ty skupiny svalů, které nejsou ovladatelné vůlí – jsou řízeny podvědomím a jsou také součástí řízení vegetativním nervovým systémem. Čakry a cvičení s nimi spojená jsou tedy prostředky, kterými lze vědomě působit na podvědomé pochody v lidském organismu a komunikovat s nimi, v případě páté čakry je to v oblasti krku. Cvičením a vizualizací za pomoci těchto prostředků lze tedy dosáhnout uvolňování a regenerace zasahující do nevědomých procesů v oblasti umístění čakry.

Pátá čakra a cvičení s ní spojená (pokud jsou správně pochopena a procvičována) mají významný vliv na:

- polykání
- dýchání, zejména jeho podvědomou část
- tvorbu některých hlásek a podvědomou část tvorby hlasu
- činnost štítné žlázy a příštinných tělísek
- správné postavení krku a jeho zpevnění na úrovni hlubokých (tedy nejvnitřnějších) svalů spojujících jednotlivé obratle v krční oblasti; toto zpevnění svalů má za následek

uvolnění povrchových svalů, a tedy celé šíje – to jsou právě ty svaly, které jsou přetěžovány zvláště při sedavých zaměstnáních

Uvedme alespoň dvě jednoduchá cvičení:

- Vizualizační – představte si těsně před krkem v místě páté čakry kulatou modrou destičku v průměru 10–15 cm, zhruba 5 cm před krkem. Roztočte ve své mysli tuto destičku proti směru hodinových ručiček (ze svého pohledu). Lze si v mysli vypomoci levou rukou a pomyslné kolo roztočit proti směru hodinových ručiček. Nechte kolo točit, odejděte v myšlenkách ke své práci a myslte na to, že se stále točí... Vraťte se po nějaké době k této představě a zkontrolujte, zda se stále točí, nebo se již kolo zastavilo a je ho opět nutné uvést do pohybu... Možná si pocitem uvědomíte, jak vám to mění postavení krku a ramen při práci.
- Vokalizační – do oblasti páté čakry má být vokalizována mantra HAM. Jak již bylo uvedeno výše, svaly měkkého patra jako součást hltanu se podílejí na vyslovení této hlásky. Představte si v mysli, že chcete vyslovit zvuk HAM, ale představu uveďte pouze do okamžiku, než bude vyslovena „v duchu“. Mantru nechte znít v mysli, rozeznáte ji tak, jako se rozeznávají tibetské mísy (... HAM HAM HAM HAM HAM HAM...), odejděte z mysli a nechte mantru znít v oblasti krku... Toto cvičení umožňuje na nevědomé úrovni správně napínat (doslova oživovat) svaly měkkého patra. Vraťte se po chvíli do své mysli a překontrolujte, zda stále zvuk HAM HAM HAM zní. Pokud ne, opět ho rozezvučte tak jako skleničku pohybem po hrdle nebo tibetskou mísu. (Pokud dospělý krmí malé dítě, často mu tuto mantru říká: „Ham...“ Dospělý neví, proč to dělá, ale když dítě vnímá zvuk „ham“ na podvědomé úrovni, tak správně napíná svaly měkkého patra a hrtanu, které jsou důležité pro první polknutí a spuštění polykacího reflexu a předchází „zakuckání“.)
- Spojte obě cvičení dohromady.

Ing. Vladimír Jelínek
www.joalis.cz