

# JAK SE ZBAVIT ÚNAVY ZA 5 MINUT

Jednoduchý restart těla a energie



DENISA ŘÍHA PALEČKOVÁ  
DENISAPALECKOVA.CZ

## **1. Vědomý dech do oblasti solar plexu**

Polož si jednu nebo obě dlaně pod hrudní koš a zhluboka dýchej do tohoto místa. Vnímej, jak se oblast s nádechem zvedá a s výdechem uvolňuje.

Při výdechu můžeš lehce pootevřít ústa a vědomě pouštět napětí, tlak nebo cokoliv, co už nepotřebuješ.

Stačí 1–2 minuty a tělo se začne přirozeně zklidňovat a uvolňovat.

## **2. Jemná stimulace hlavy a obličeje**

Lehce poklepávej konečky prstů po celé hlavě, čele, tvářích a čelisti. Zaměř se zejména na místa, kde cítíš napětí.

Tento jednoduchý dotek pomáhá probudit nervový systém, uvolnit napětí a přinést větší svěžest a bdělost.

## **3. Masáž dlaní a prstů**

Promasíruj si dlaně, prsty i zápěstí.

Můžeš jemně protahovat prsty nebo tlakem procházet celou dlaň.

V dlaních se nachází mnoho reflexních bodů spojených s celým tělem – jejich aktivace přirozeně podporuje tok energie a oživení.

## **4. Jemný pohyb páteře**

Začni velmi jemně pohybovat páteří – jako by se vlnila.

Nejde o výkon ani přesnost, ale o pocit.

Nech pohyb volně plynout, v rytmu dechu.

I malé, téměř neznatelné pohyby mohou přinést výrazné uvolnění a návrat energie.

## **5. Dech do podbřišku a práce se zvukem**

Polož si ruce na podbřišek a dýchej hluboko do této oblasti.

Výdech nech být dlouhý a vědomý.

Můžeš přidat i jemný zvuk – nechat ho vycházet z hloubky těla.

Zvuk pomáhá uvolnit napětí, rozvibrovat tělo zevnitř a podpořit přirozený tok energie.

## Závěr

Naše energie se neztrácí.

Jen se někdy zablokuje – stresem, napětím nebo potlačenými emocemi.

Právě skrze dech, dotek, pohyb a zvuk jí můžeme znovu otevřít cestu.  
Nemusíš dělat všechno. Stačí si vybrat jeden krok a začít.

I pár minut vědomé pozornosti může změnit to, jak se cítíš.

Pokud cítíš, že chceš jít víc do hloubky, můžeš tyto principy zažít i v bezpečném a vedeném prostoru –  
například skrze celostní smyslné masáže v Arkaya nebo ve výcviku CoreTouch, kde se učíme, jak vědomě pracovat s tělem, energií i vlastní životní silou.

10denní transformační výcvik CORE TOUCH® I 

Výcvik, který promění nejen Tvůj dotek, ale celý Tvůj život.  
Absolventi často říkají: "Přišla jsem se naučit masírovat,  
odešla jsem jako jiný člověk." Vyber si svůj termín a dej si ten  
nejkrásnější dar.

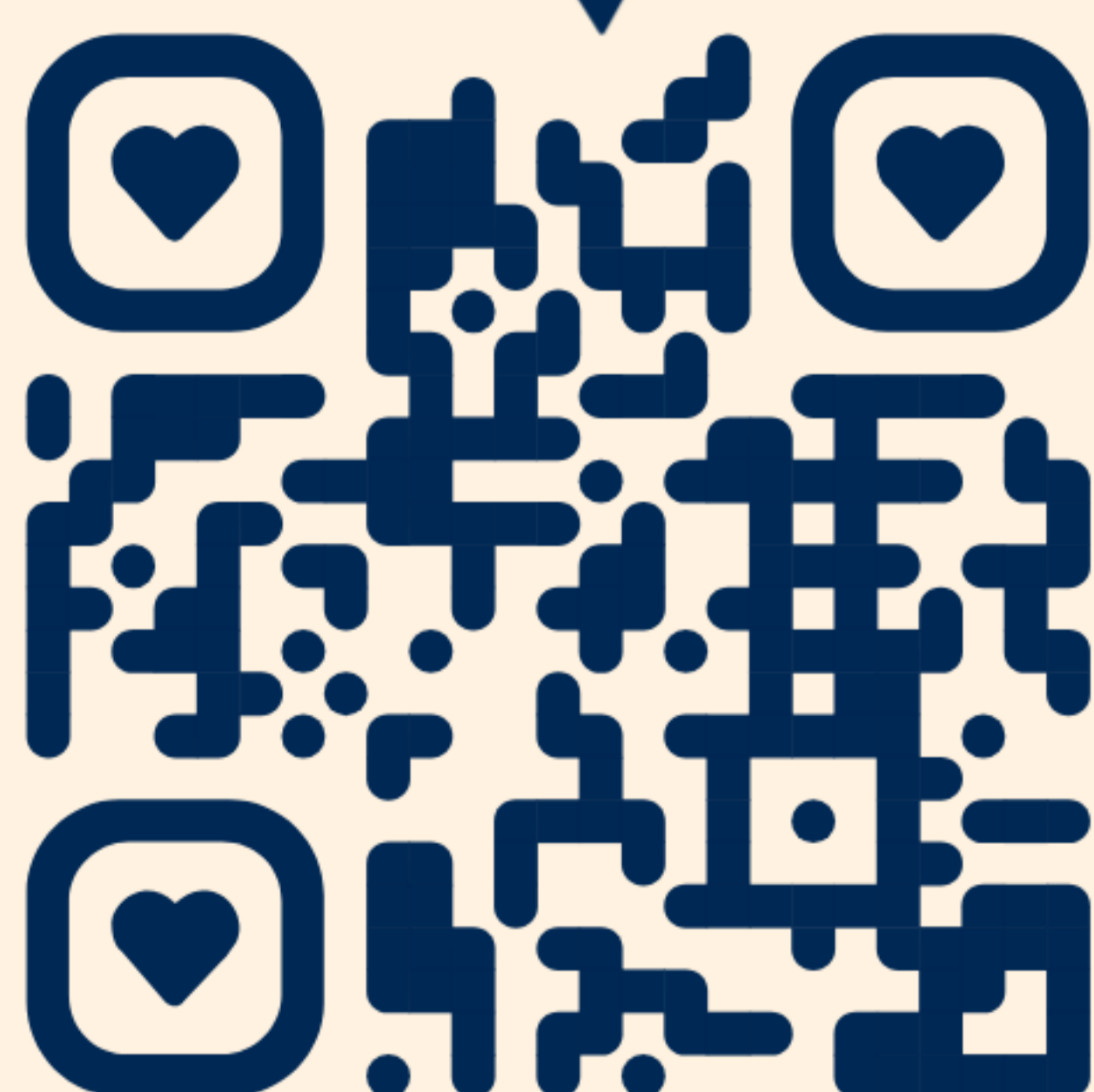


ARKAYA® - Centrum těla

Telefon: +420 775 10 88 88

E-mail: [info@arkaya.cz](mailto:info@arkaya.cz)

Web: [arkaya.cz](http://arkaya.cz) 



DENISAPALECKOVA.CZ