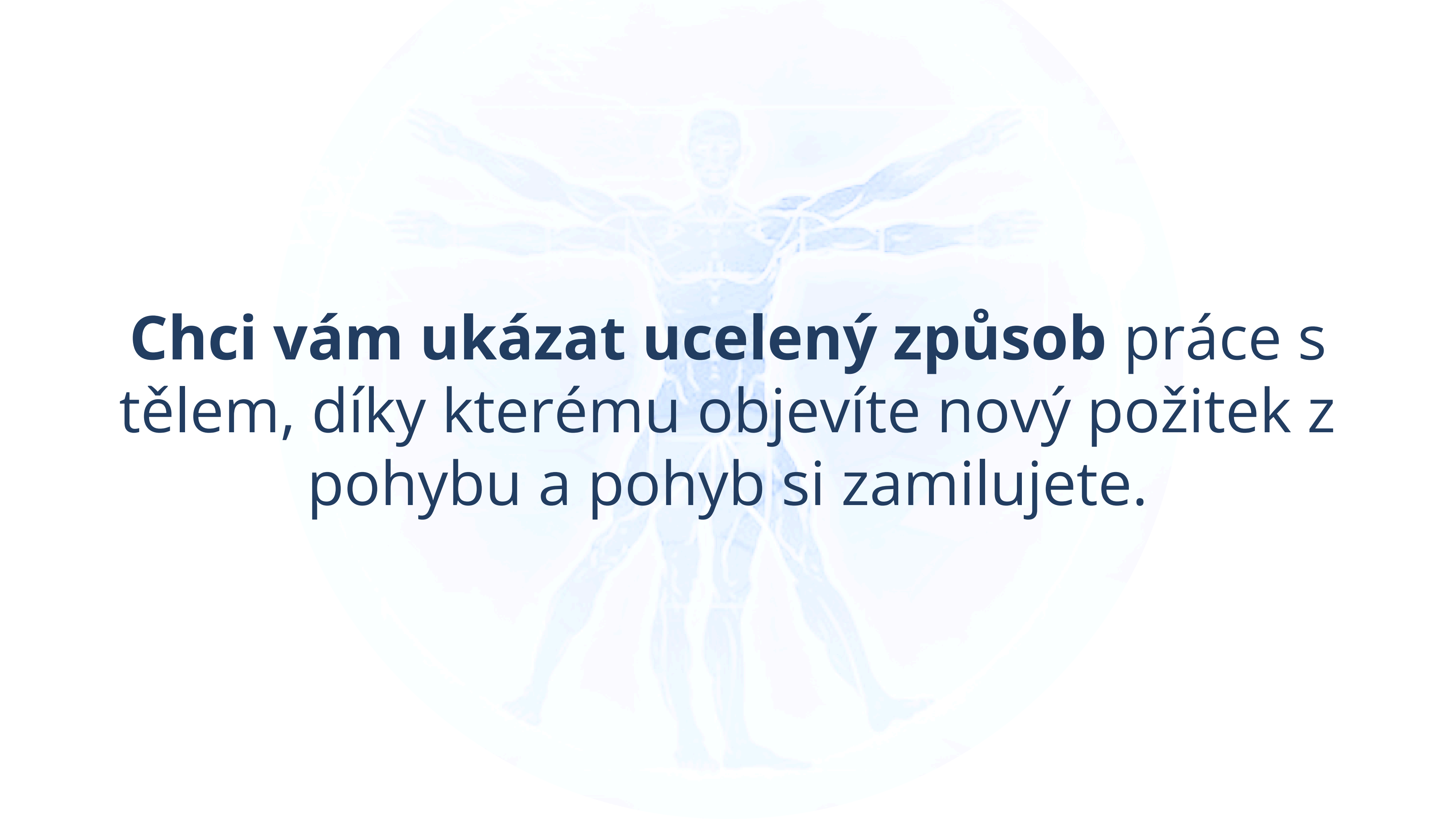


Pdf z vysílání celostního fyzioterapeuta Marka Kubánka

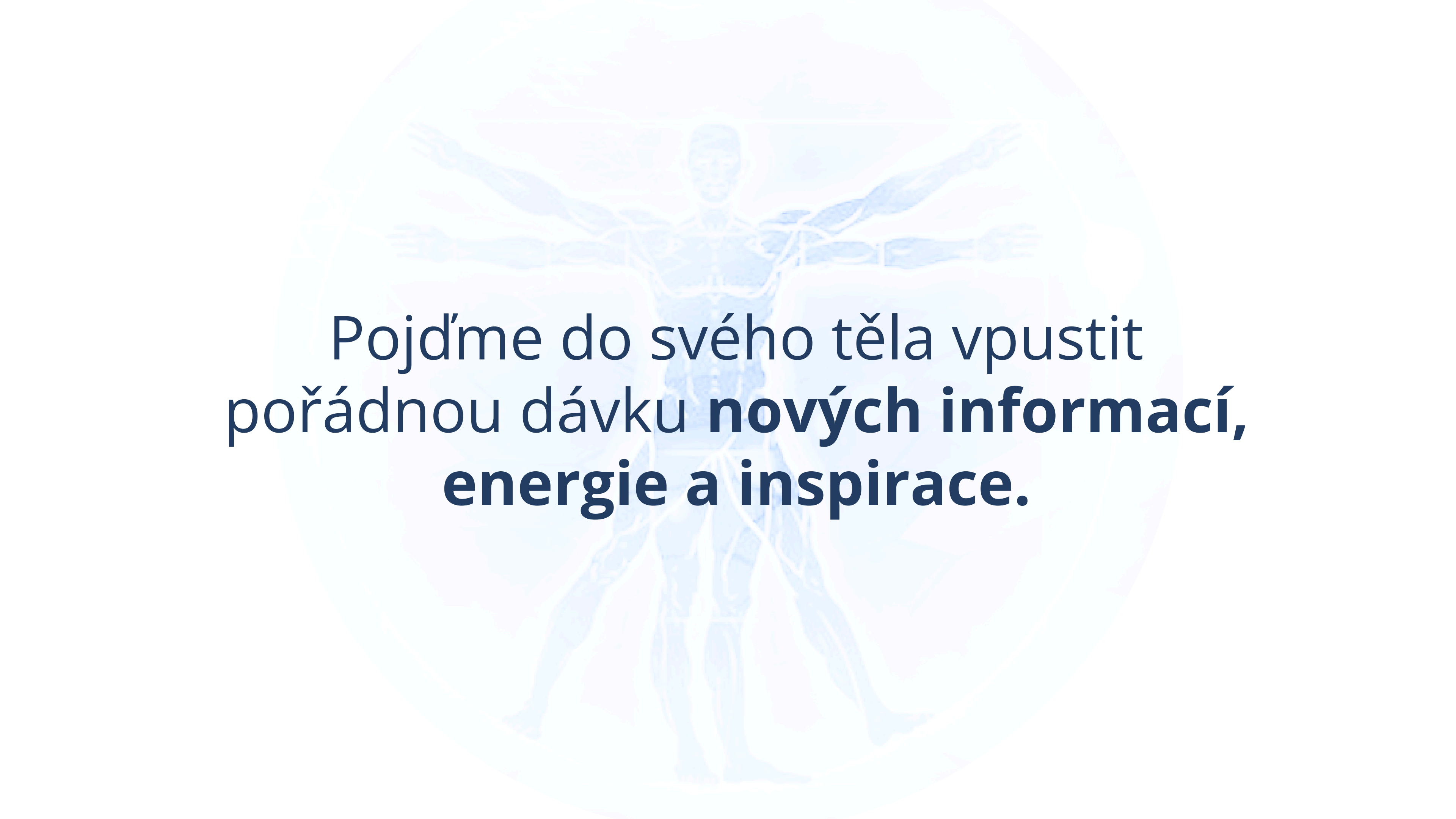
Od bolesti k radosti

Jak překonat 6 největších úskalí na cestě od bolesti k radosti v těle

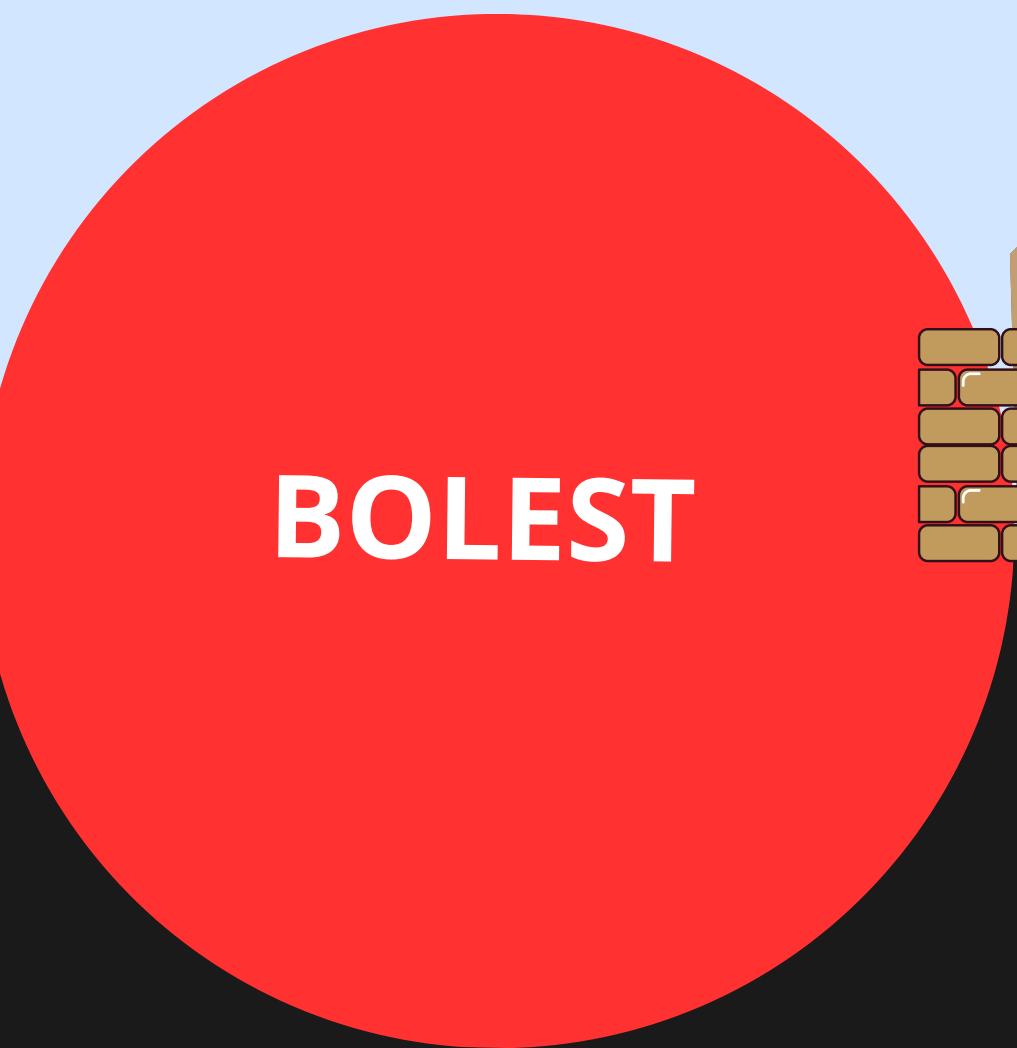
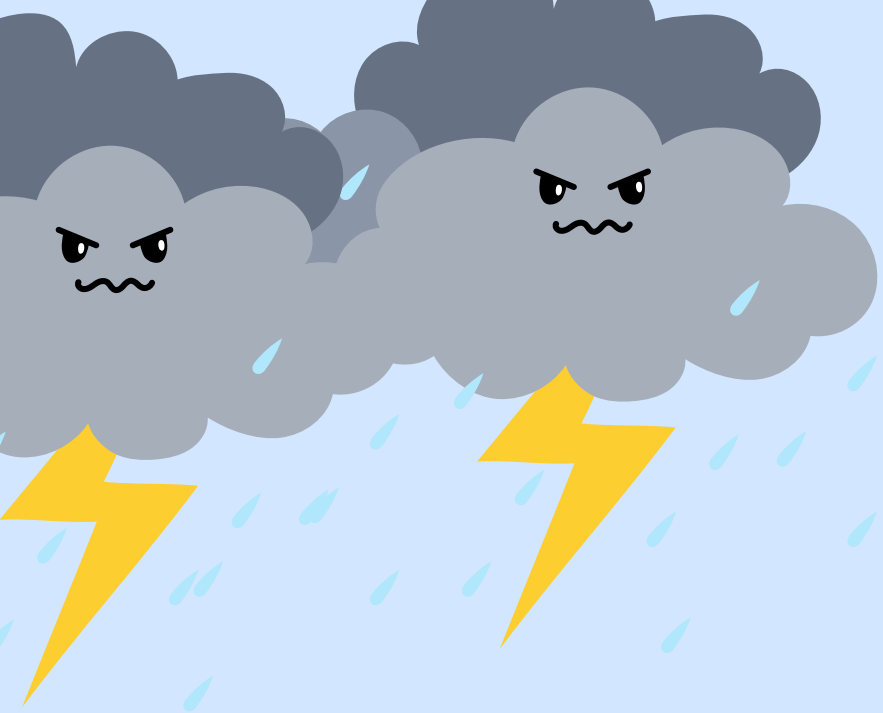




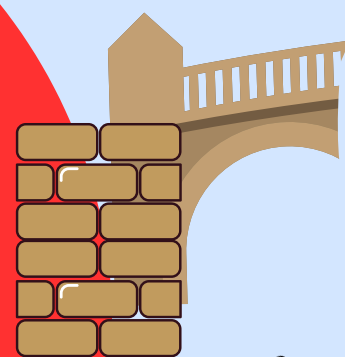
Chci vám ukázat ucelený způsob práce s tělem, díky kterému objevíte nový požitek z pohybu a pohyb si zamilujete.

The background features a faint, stylized version of Leonardo da Vinci's Vitruvian Man. The figure is centered, with arms and legs extended, inscribed within a circle and a square. A glowing, ethereal energy field or aura surrounds the figure, rendered in soft, pastel colors like light blue, pink, and yellow. The overall aesthetic is clean and modern, suggesting a theme of human potential and energy.

Pojďme do svého těla vpustit
pořádnou dávku **nových informací,**
energie a inspirace.



BOLEST



RADOST

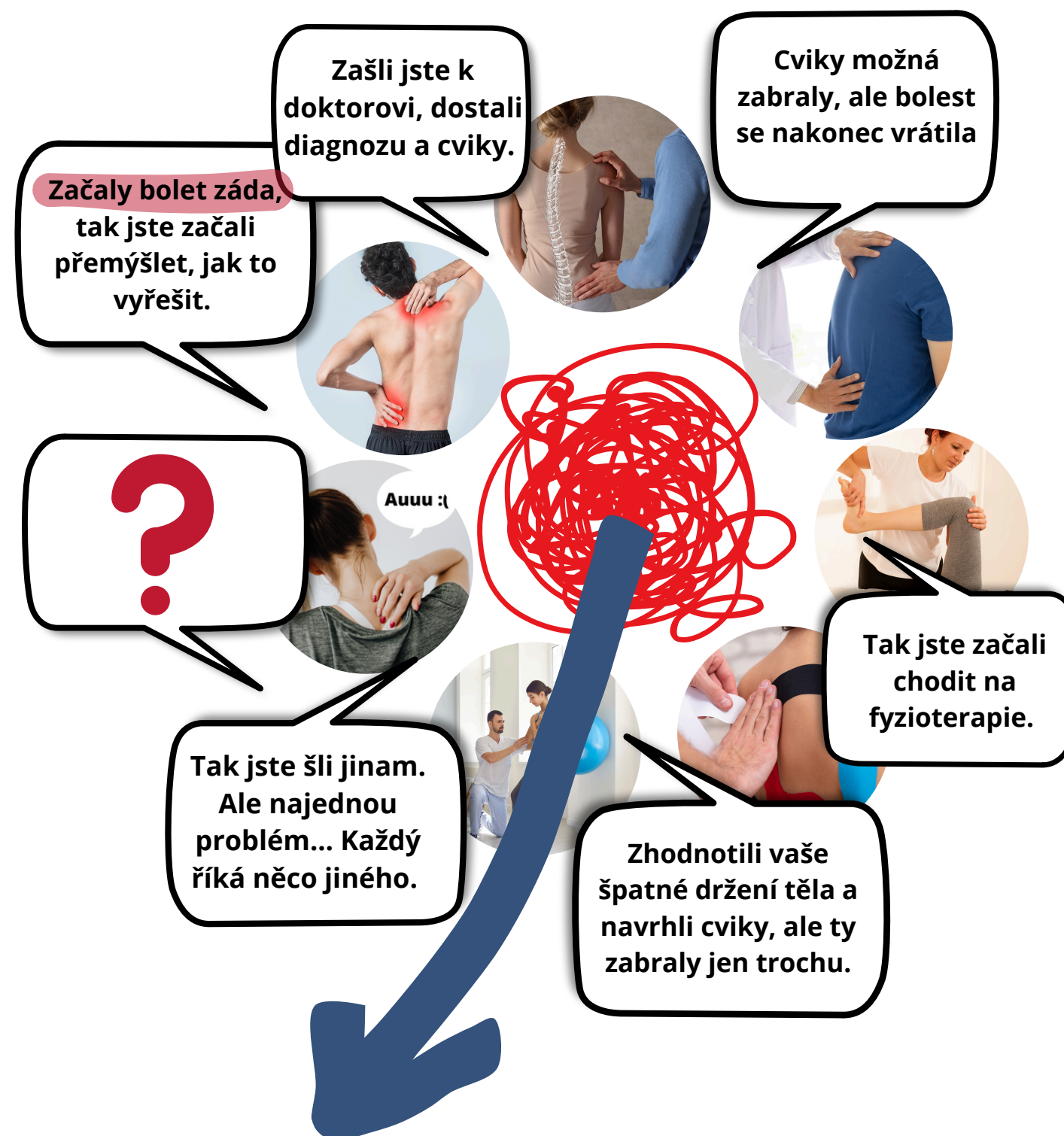




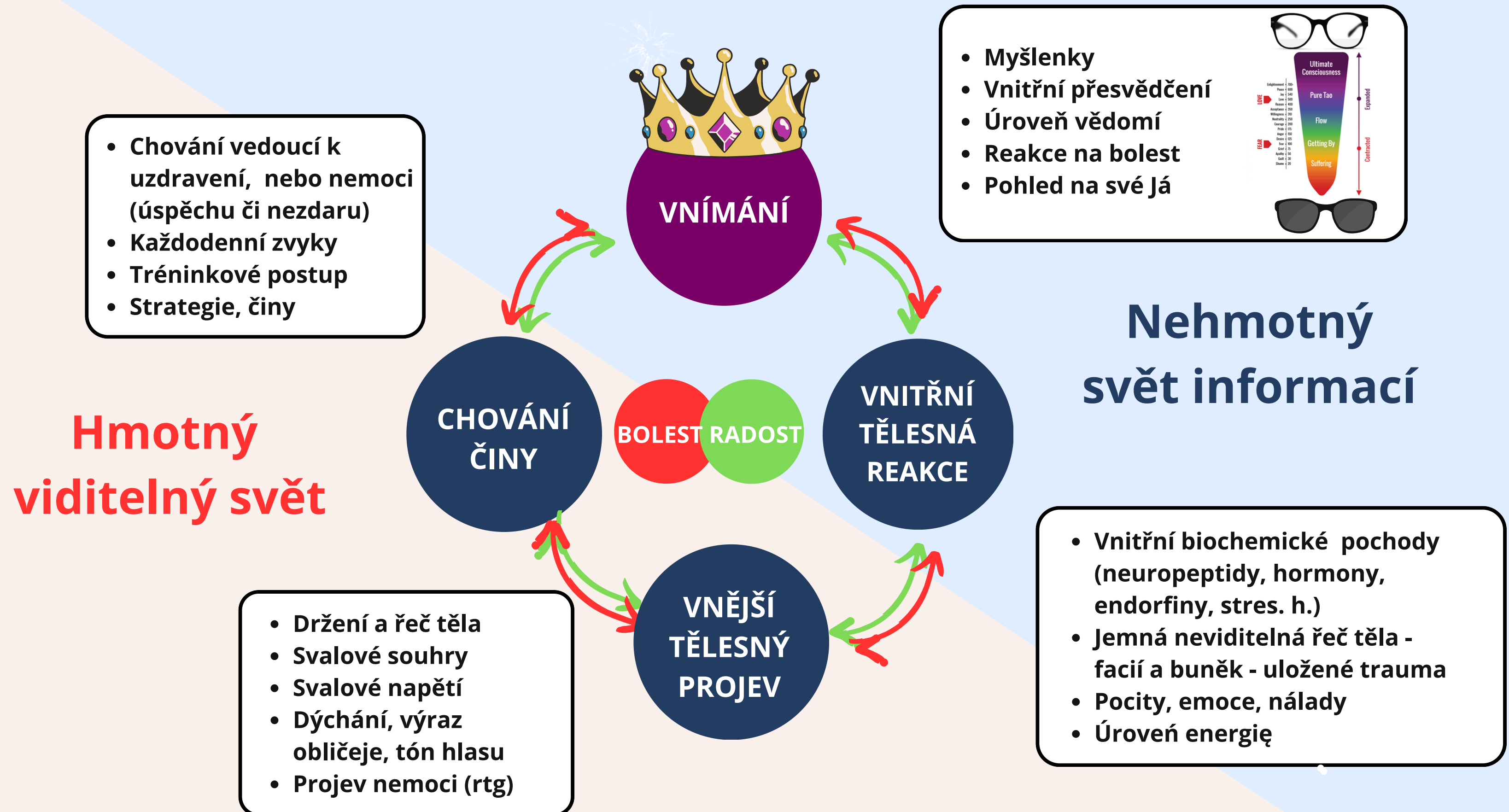
*1. úskalí:
Staré nefunkční
informace*

*Jak ho překonat:
Získejte nové funkční
informace.*

Informační chaos dnešní doby...



4 ÚROVNĚ na kterých je nutné pracovat, aby bolest mezila

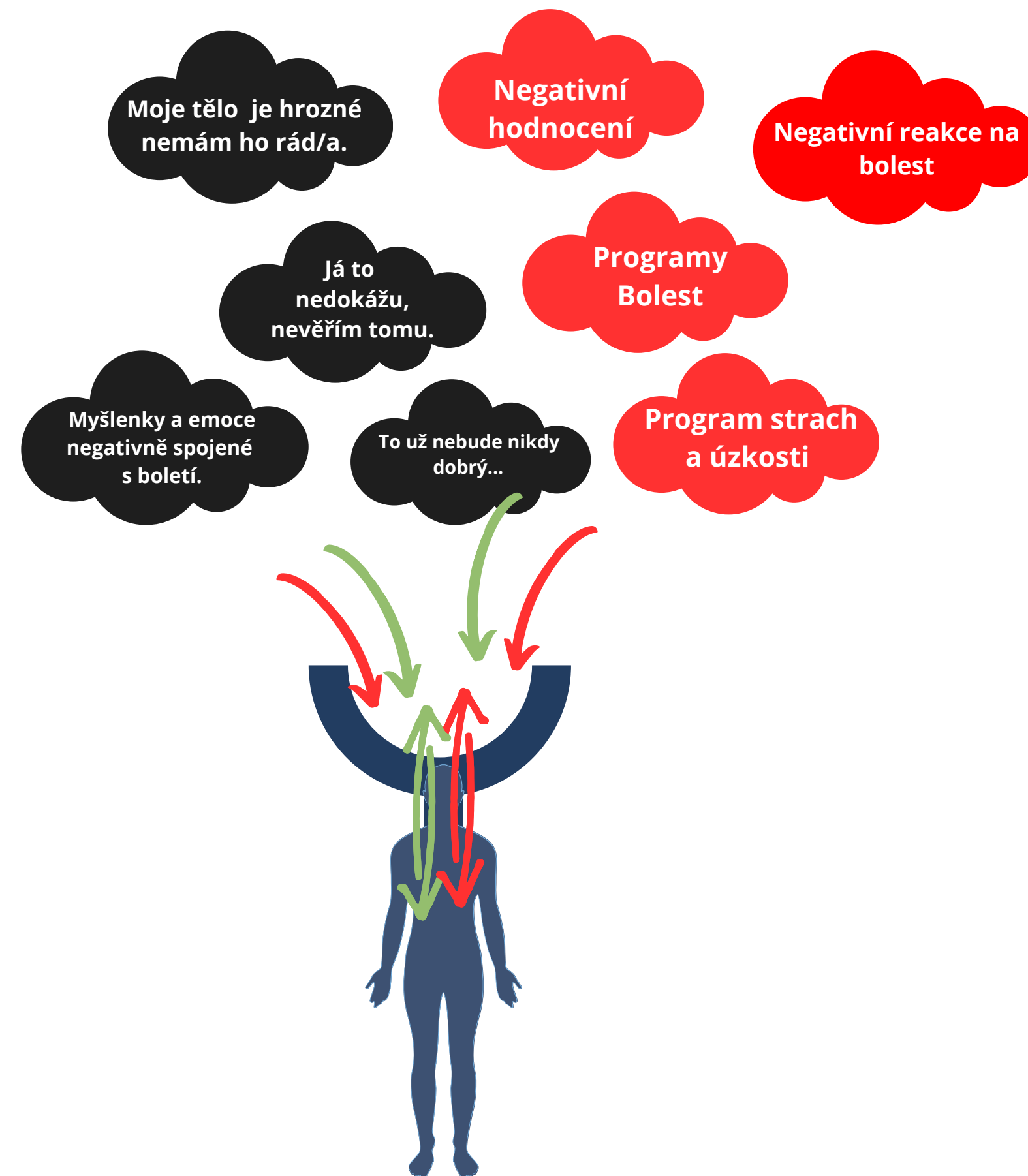


Tyto programy mysli ovlivňují celé tělo.

Vytváří filtr, skrze který vnímáme své tělo i svůj život.

*Ovlivňují naše **držení těla, bolest, napětí, biochemii**, práci jakou děláme, vztahy jaké máme.*

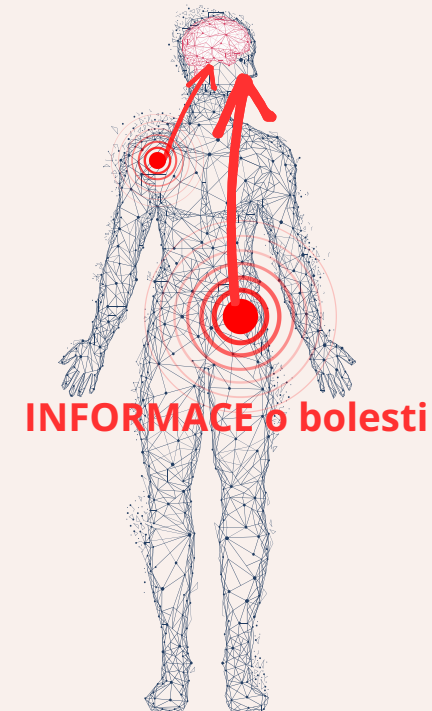
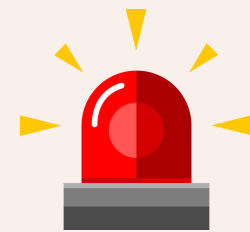
Ale existuje způsob, jak tyto programy přepsat.





*Pojďme se teď podívat na **program**
bolest.*

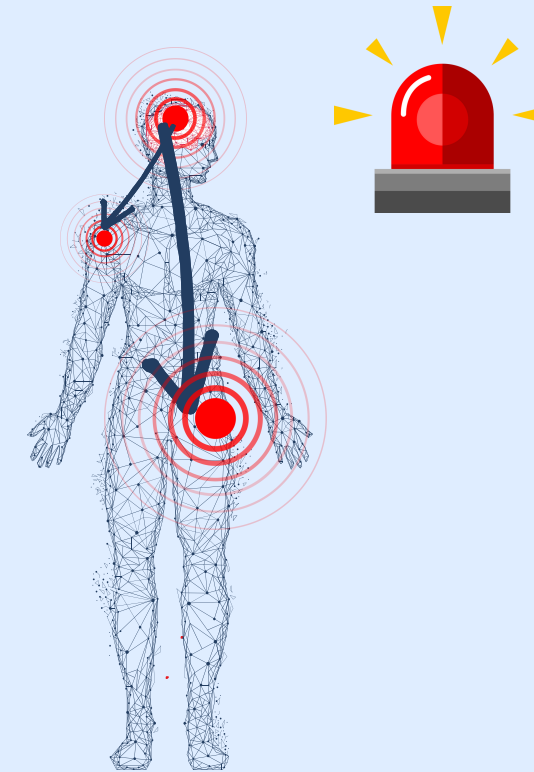
Fyzické příčiny bolesti



- Zlomenina
- Artróza
- Nevhodné držení těla



Program nahraný a uložený mysli vyvolávající bolest



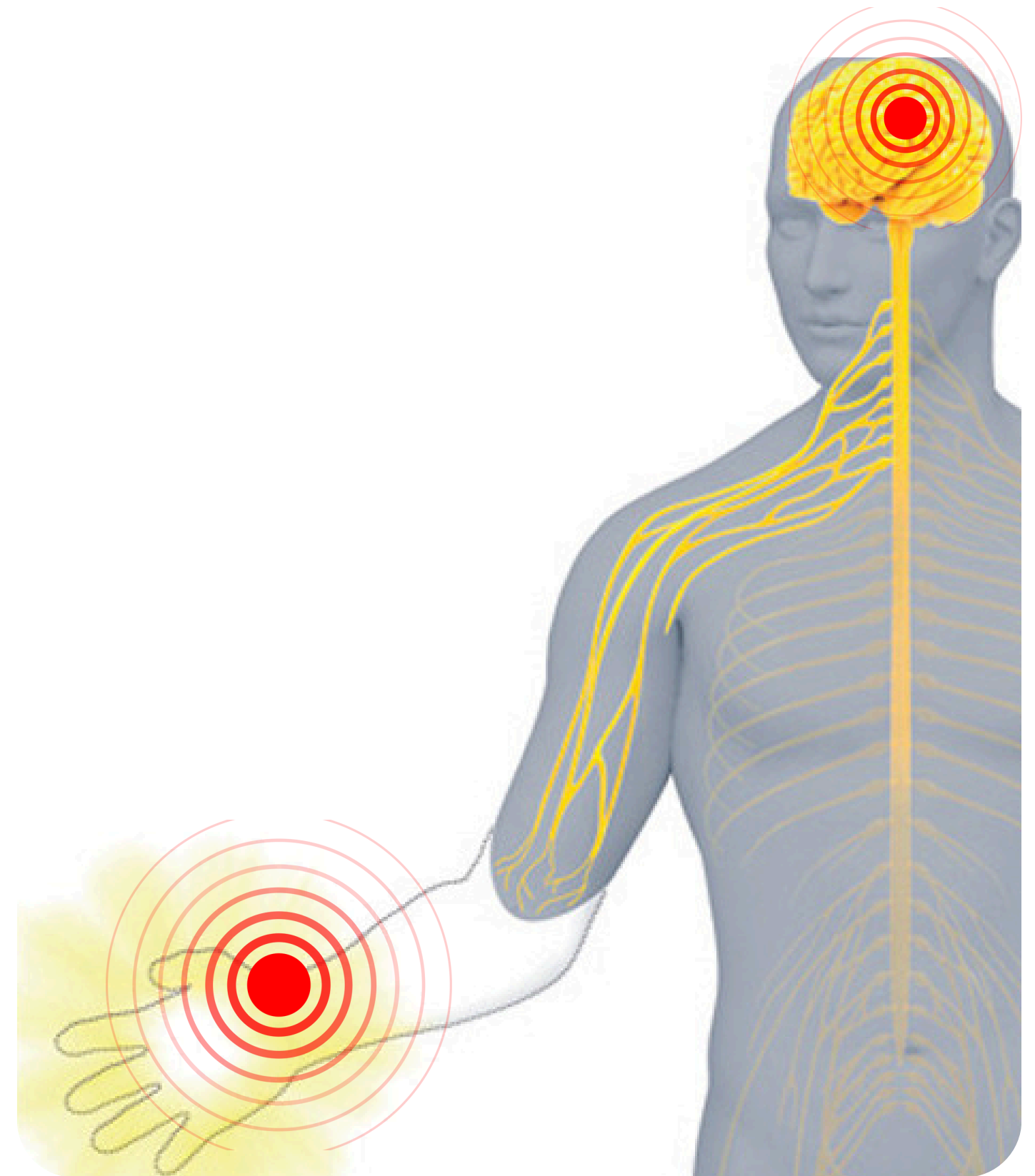
- Mysl předpokládá, že poškození hrozí (strach, úzkost) a vzniká bolest.
- Mysl bolest vytváří - Pořád si opakujete, že je s tělem něco špatně.

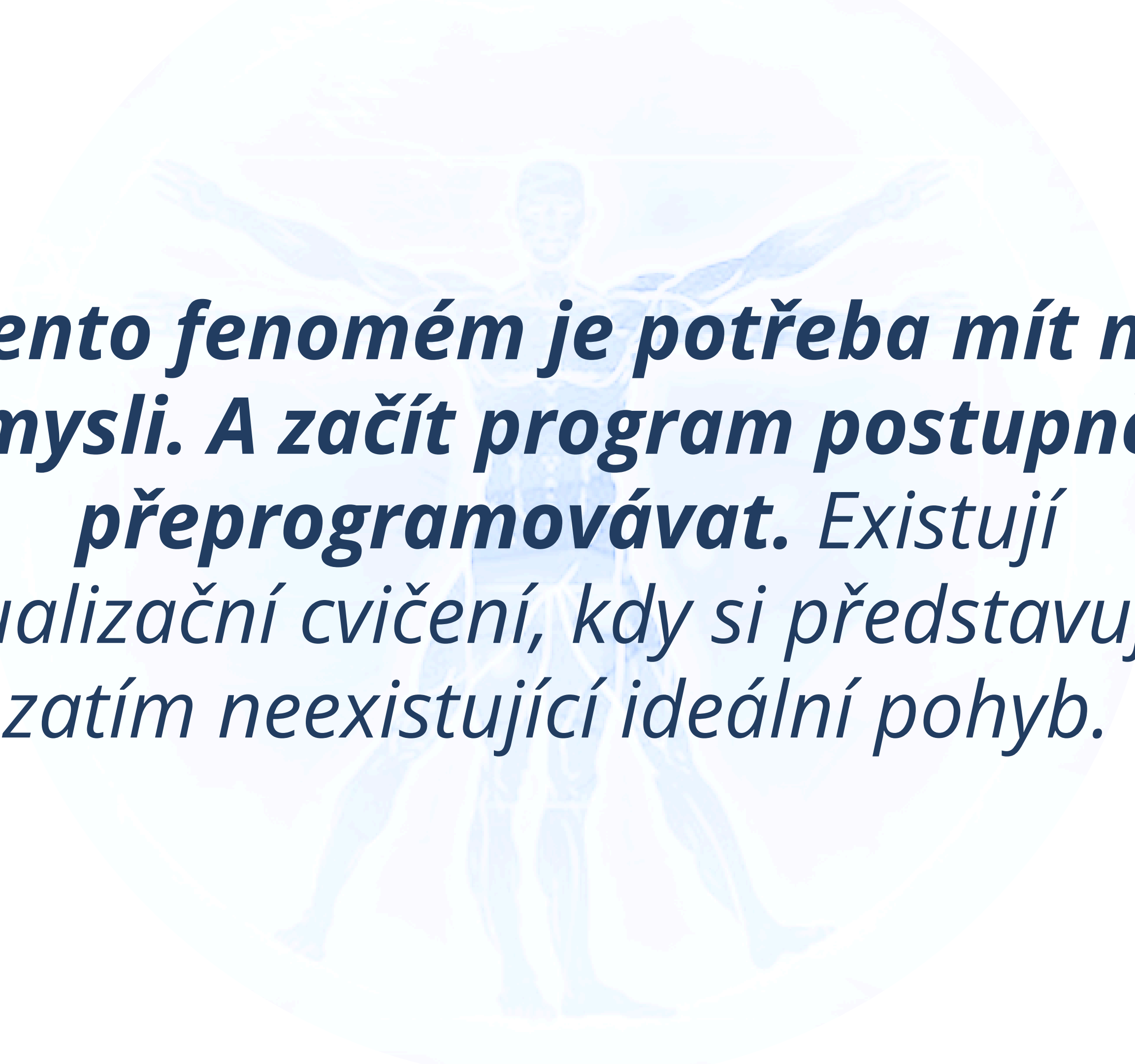
*Ještě než se pohnu,
tak předpokládám, že
to bude bolet.*

Další důkaz, že bolest je hlavně program:

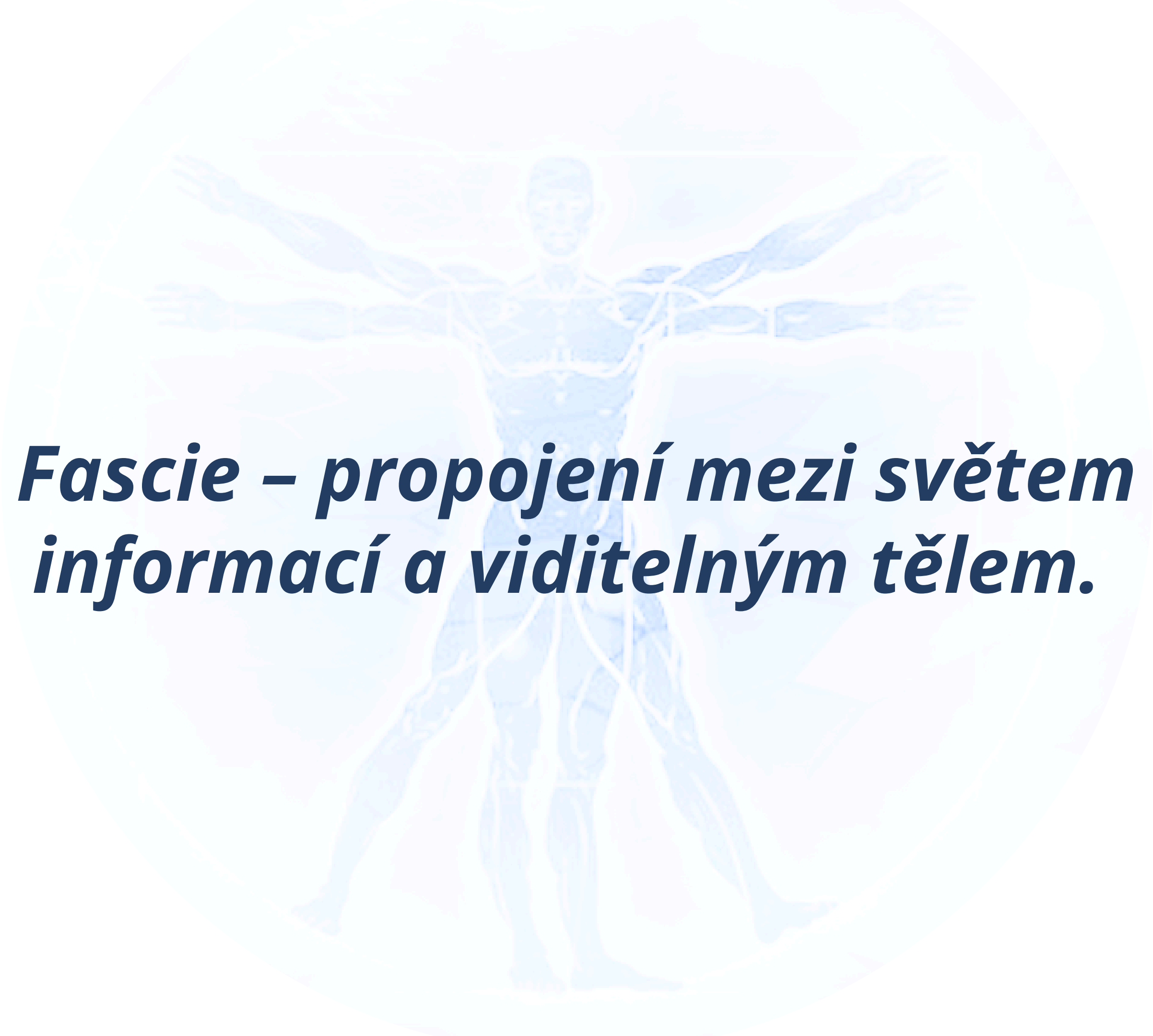
Fantomová bolest

- bolest amputované končetiny.*





Tento fenomén je potřeba mít na mysli. A začít program postupně přeprogramovávat. Existují vizualizační cvičení, kdy si představujete zatím neexistující ideální pohyb.



***Fascie – propojení mezi světem
informací a viditelným tělem.***

Bioinformační síť, která vede signály celým tělem. Propojuje neviditelný svět energie a informací s hmotným tělem.

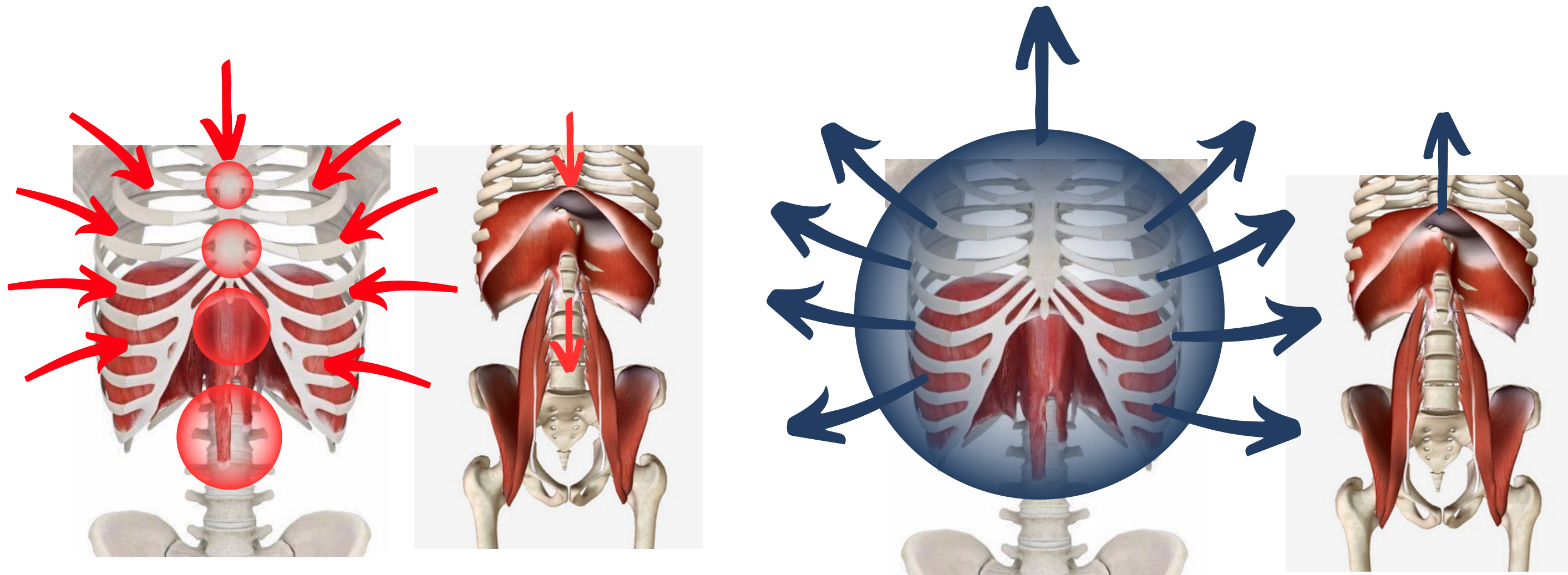


Vlivem energie naši mysli se uvolňují nebo stahují a ztrácí pružnost a vodivost.

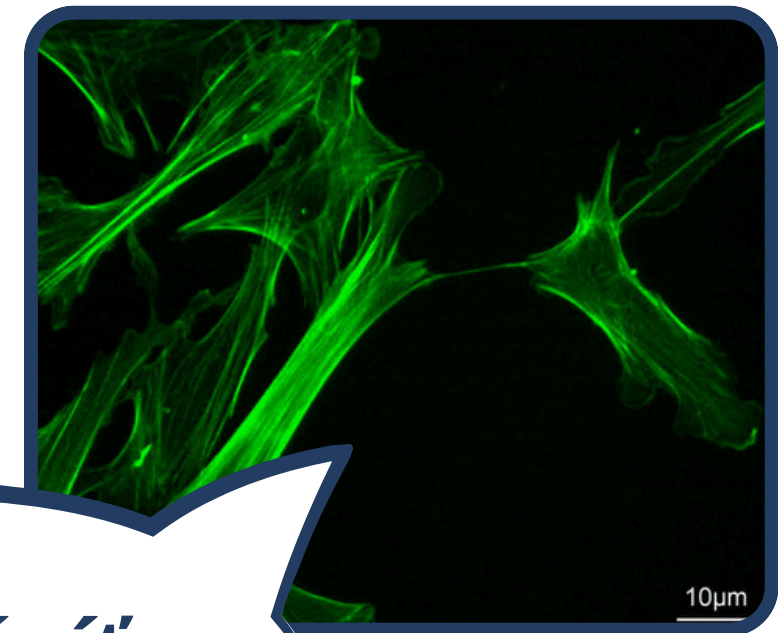
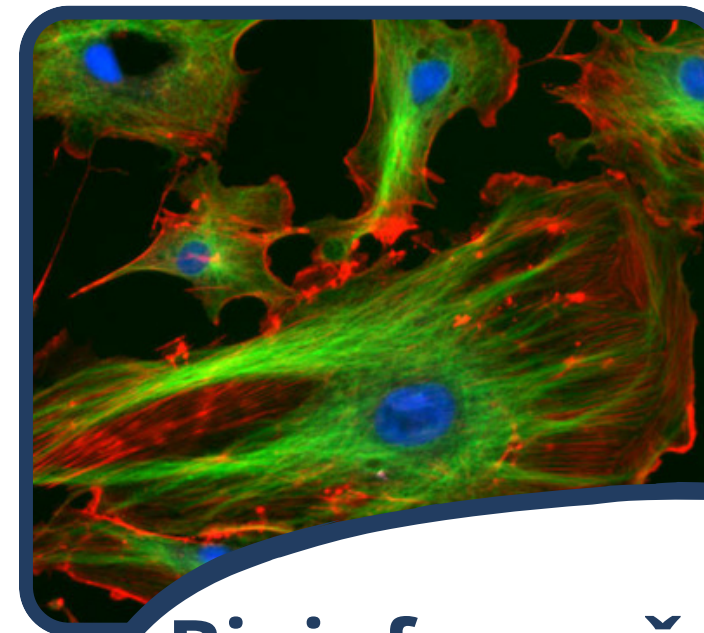
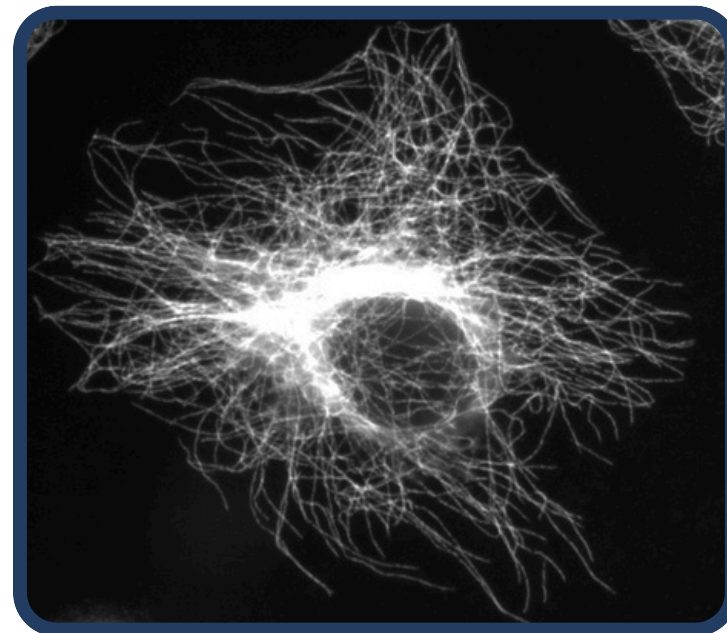
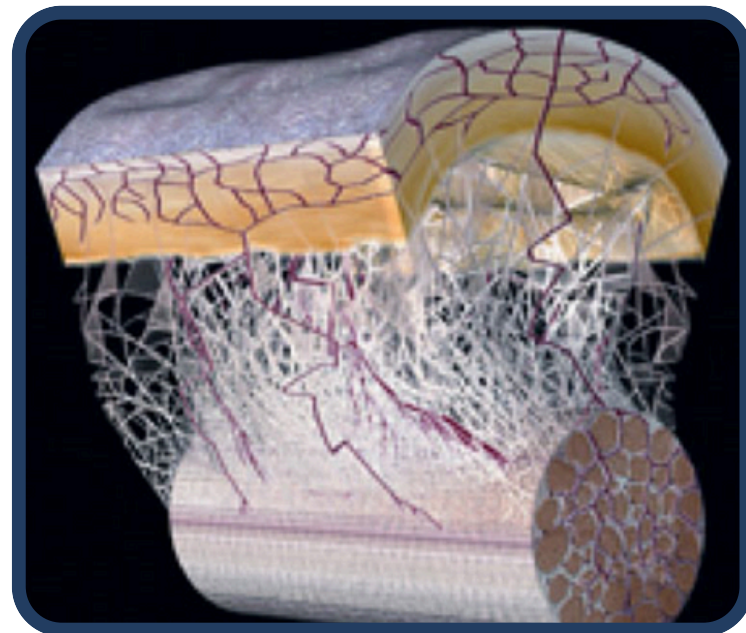


Fascie reagují na naše rozpoložení

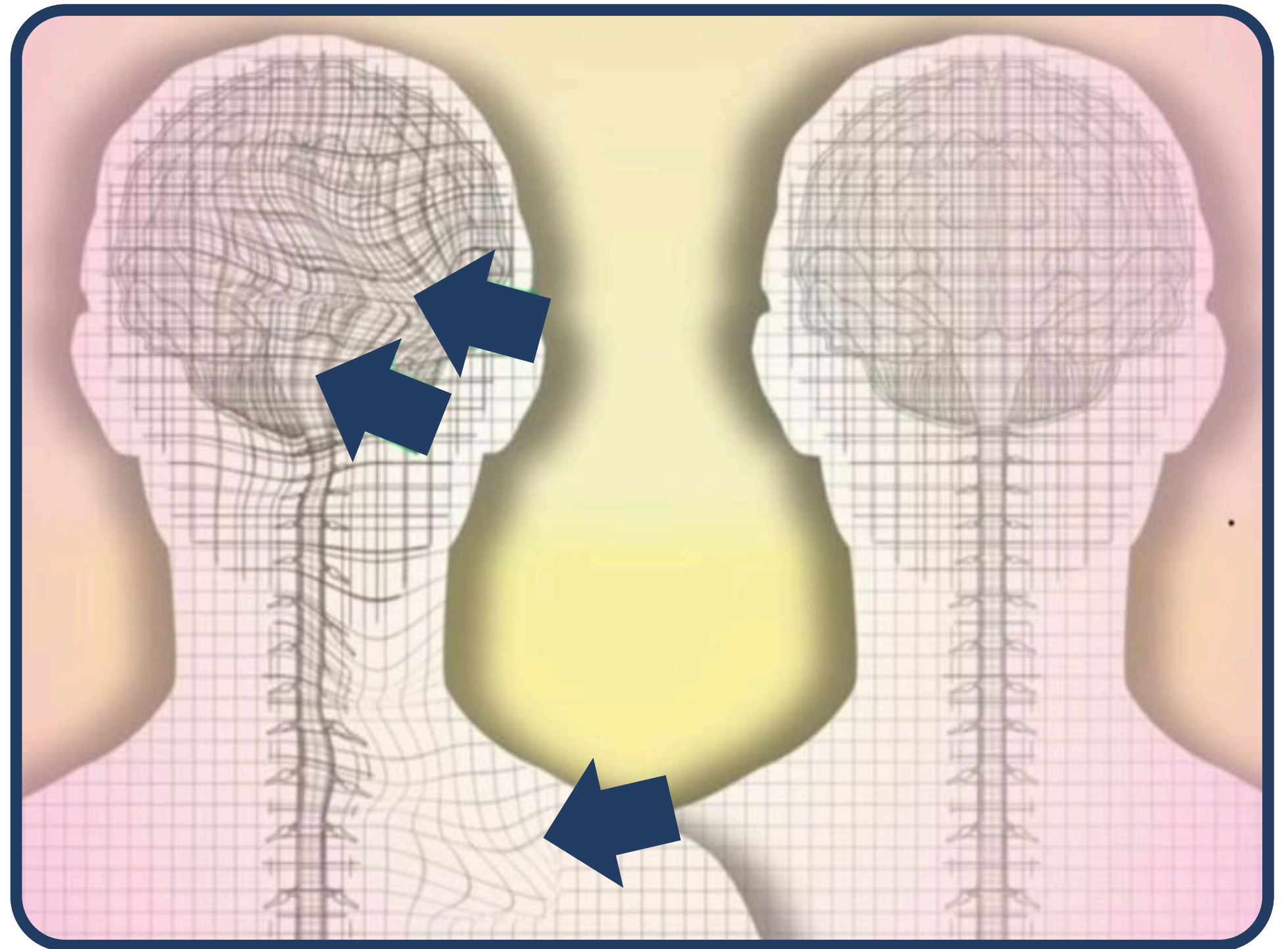
- podporující a nepodporující informace



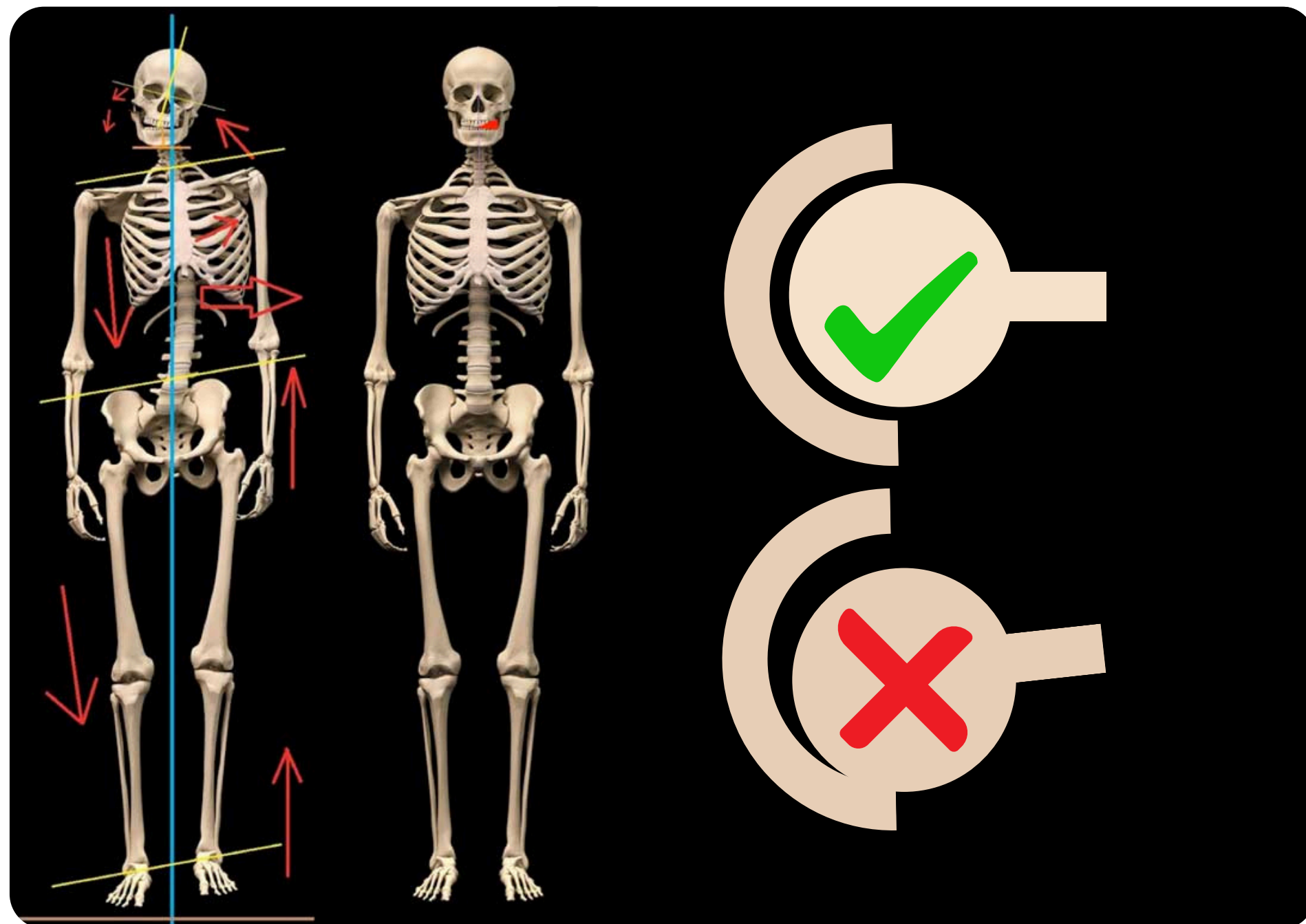
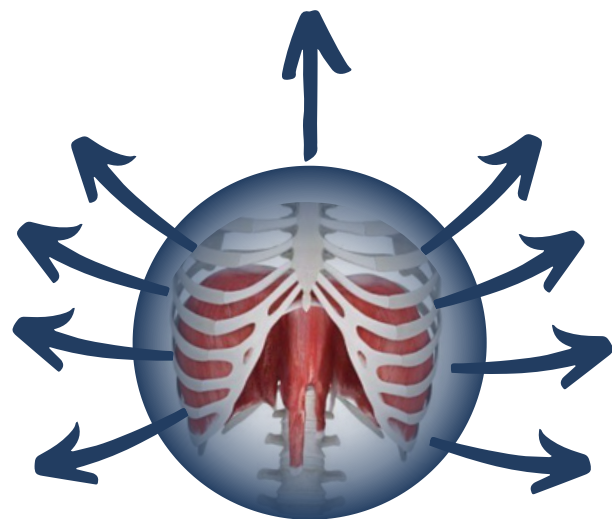
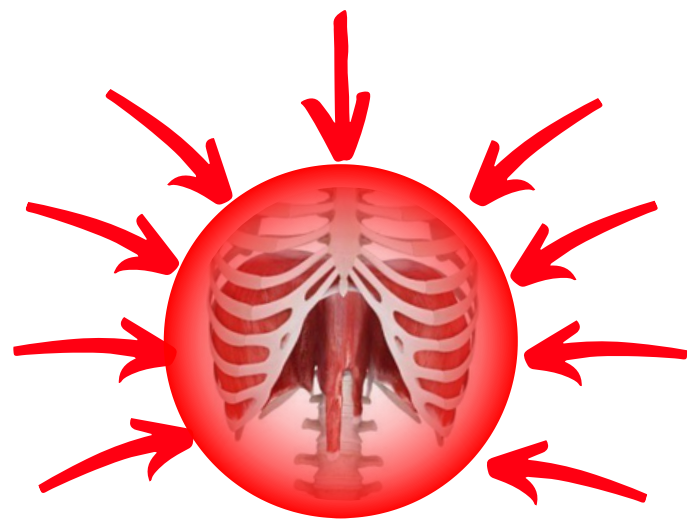
Stres způsobený naším myšlením a vnímáním se promítá do fasciální sítě - **do energetického těla.**

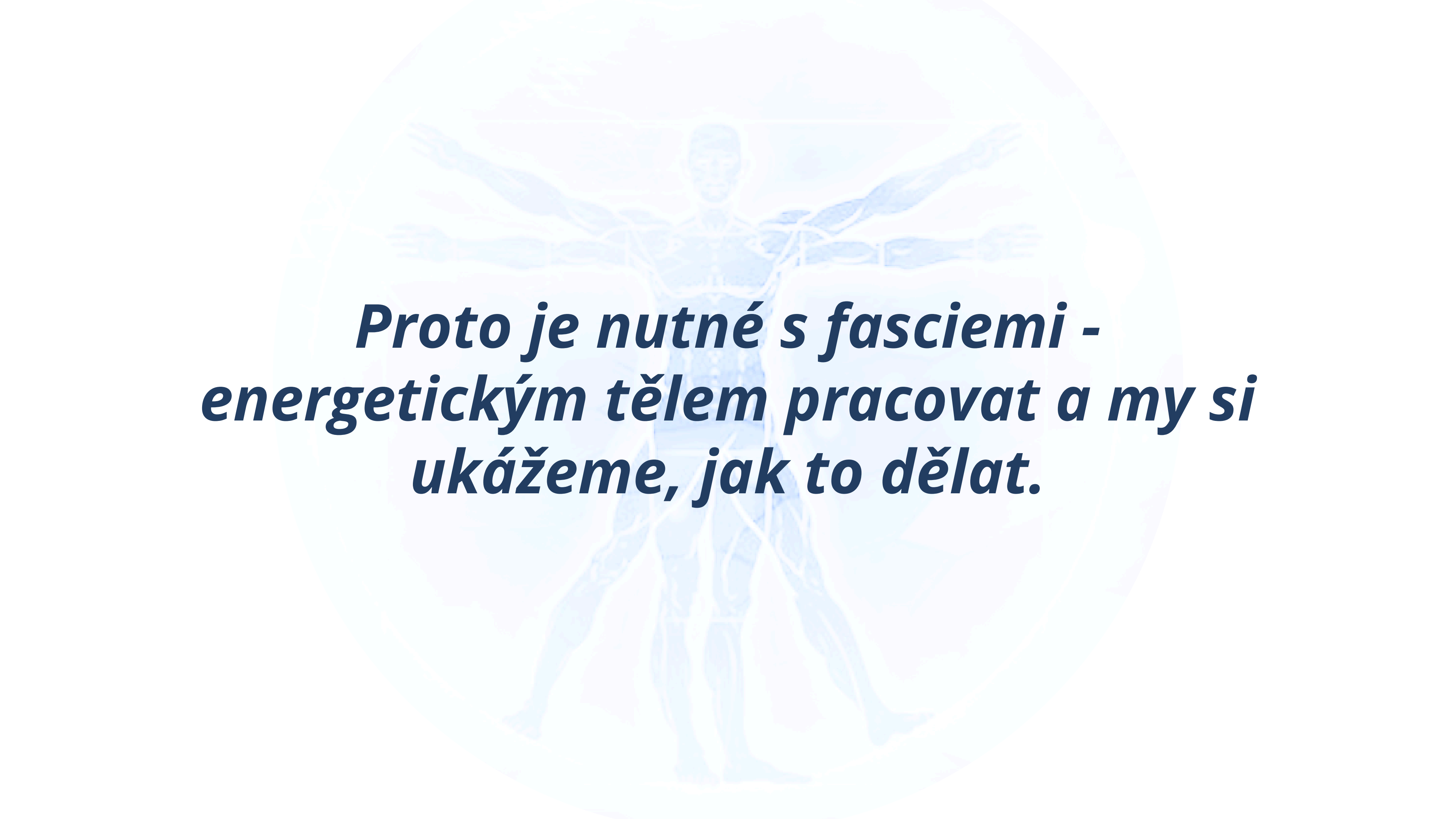


Bioinformační síť, ve které jsou uloženy buněčné vzpomínky.

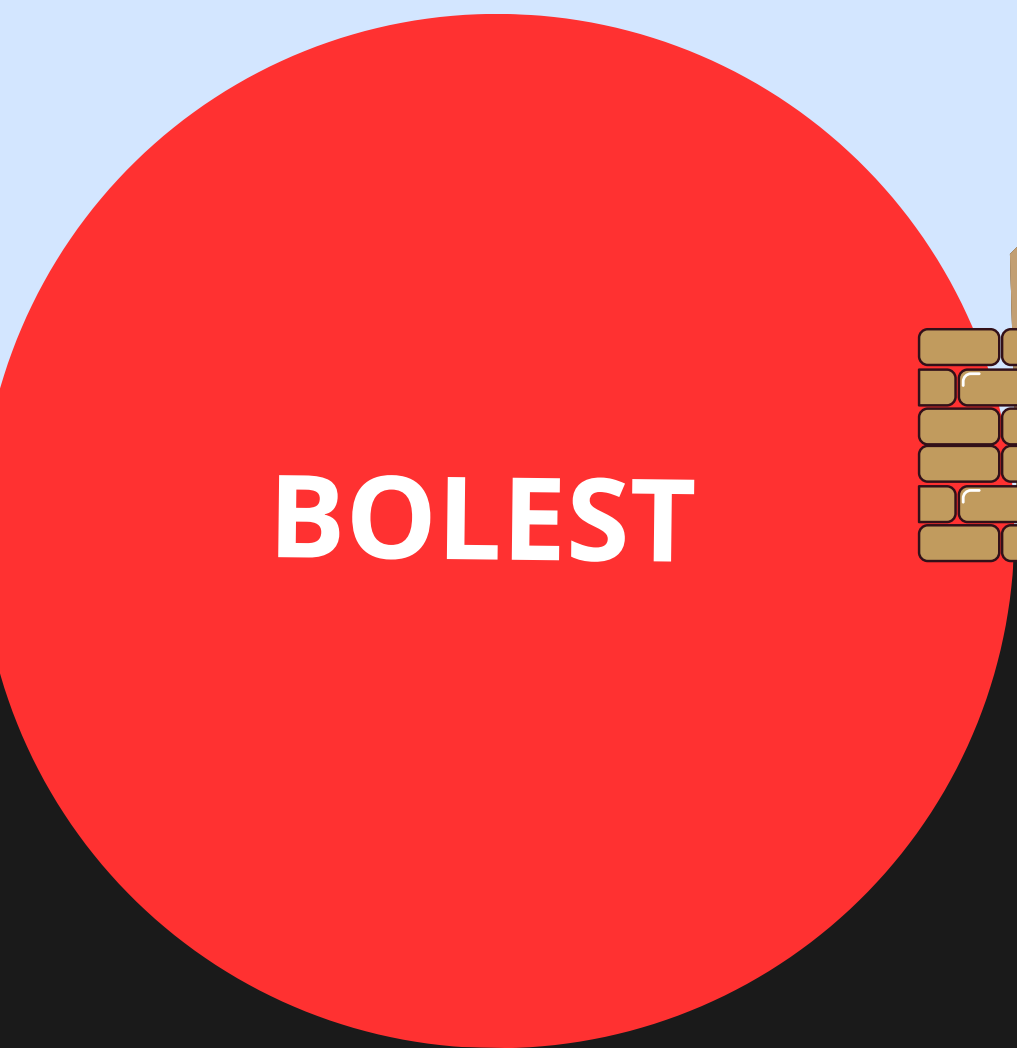
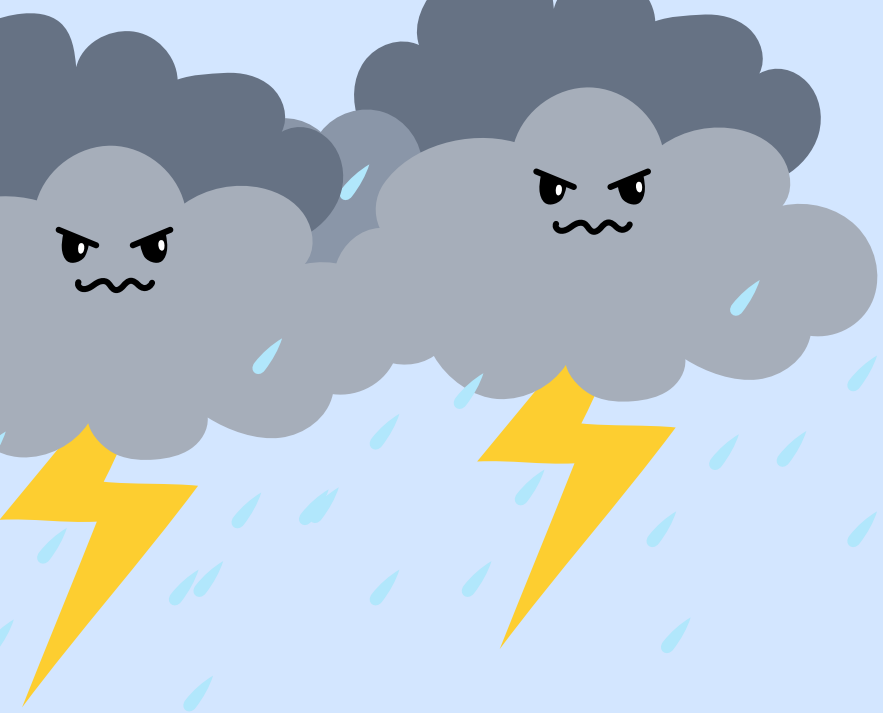


Napětí ve fasciích výrazně ovlivňuje držení těla a pohyb.

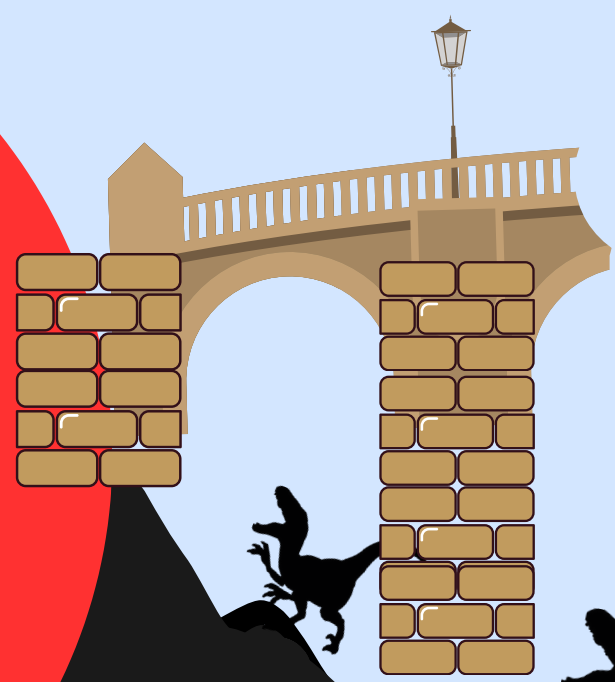




***Proto je nutné s fasciemi -
energetickým tělem pracovat a my si
ukážeme, jak to dělat.***



BOLEST



RADOST



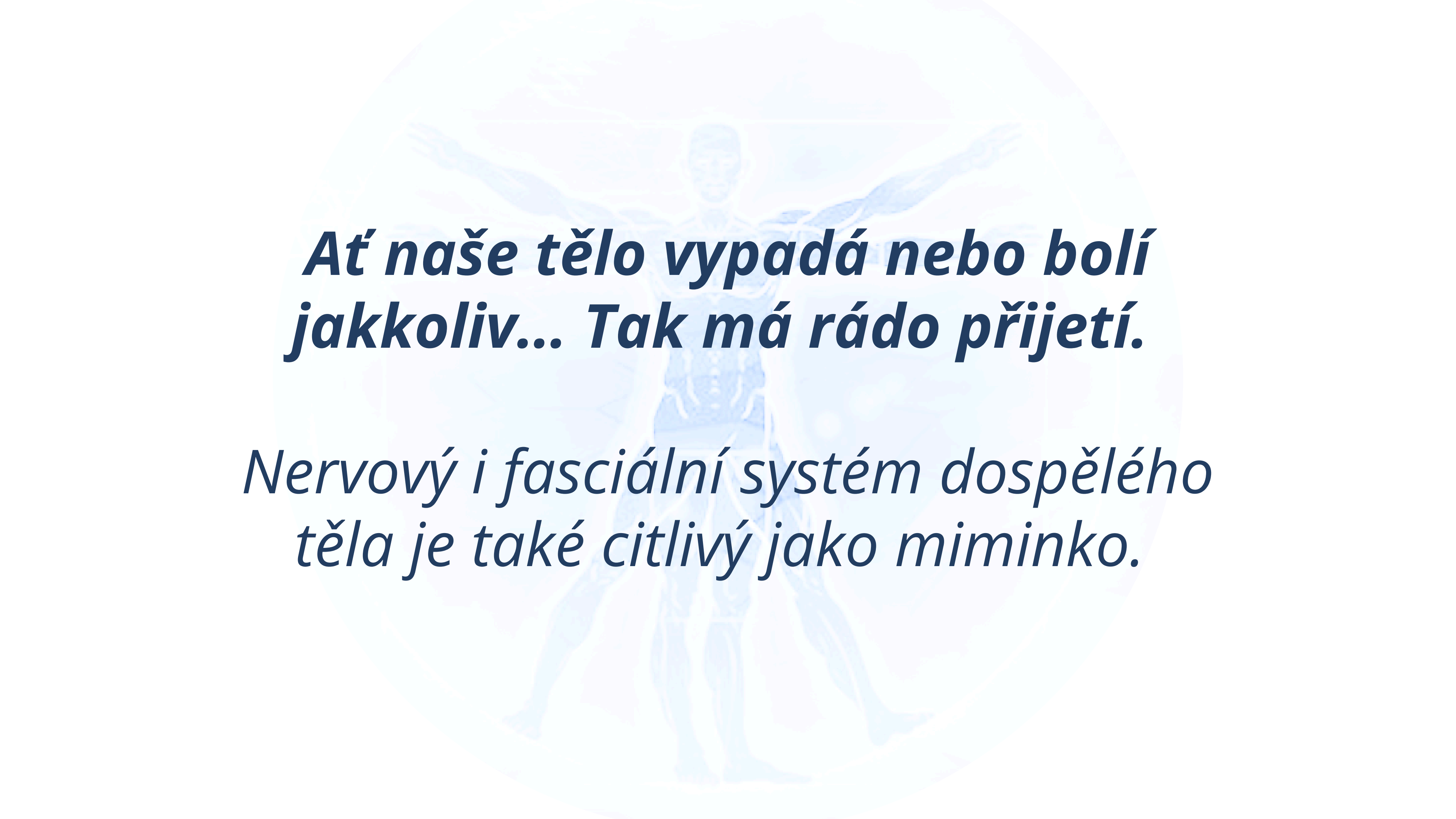
2

2. úskalí:

Nepřijetí situace, bolesti a svého těla.

Jak ho překonat:

*Změňte vnímání bolesti.
Přijměte bolest i své tělo
se soucitem.*

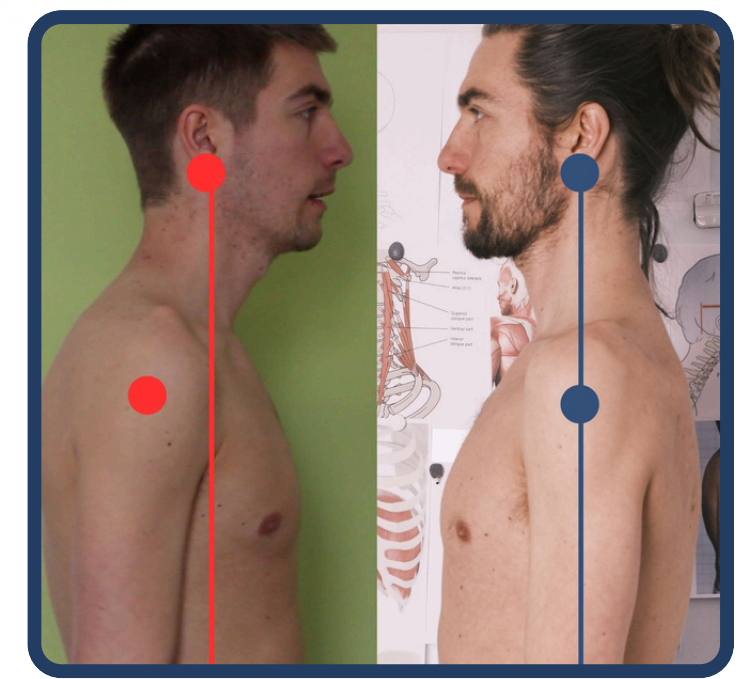


***Ať naše tělo vypadá nebo bolí
jakkoliv... Tak má rádo přijetí.***

*Nervový i fasciální systém dospělého
těla je také citlivý jako miminko.*

*Za svůj život jste
nasbírali spoustu
hodnocení a diagnóz,
které máte a používáte.*

*Jsou to negativních
přesvědčení, které neléčí,
ale škodí a je potřeba se
jich vzdát.*



***Moje tělo je hrozně
křivé, nemocné.***

Nové přesvědčení:

Naše tělo je dokonalý energetický systém.



Každý z nás je tvořen energií.

Naše tělo se neustále mění. V každé vtěrině je naše tělo jiné.

Jeho podobu, zdraví či nemoc určuje naše vědomí a soubor přesvědčení.

Jednu vteřinu můžeme směřovat k nemoci a druhou ke zdraví.



***Moje tělo je hrozně
křivé, nemocné.***

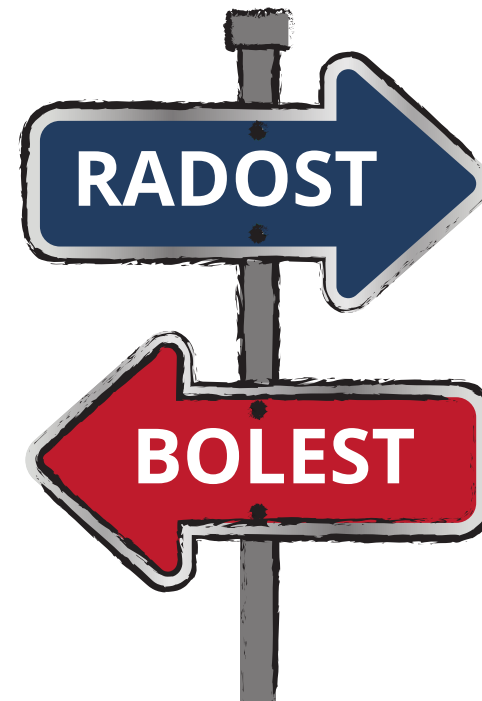


***Naše tělo je dokonalý
systém.***

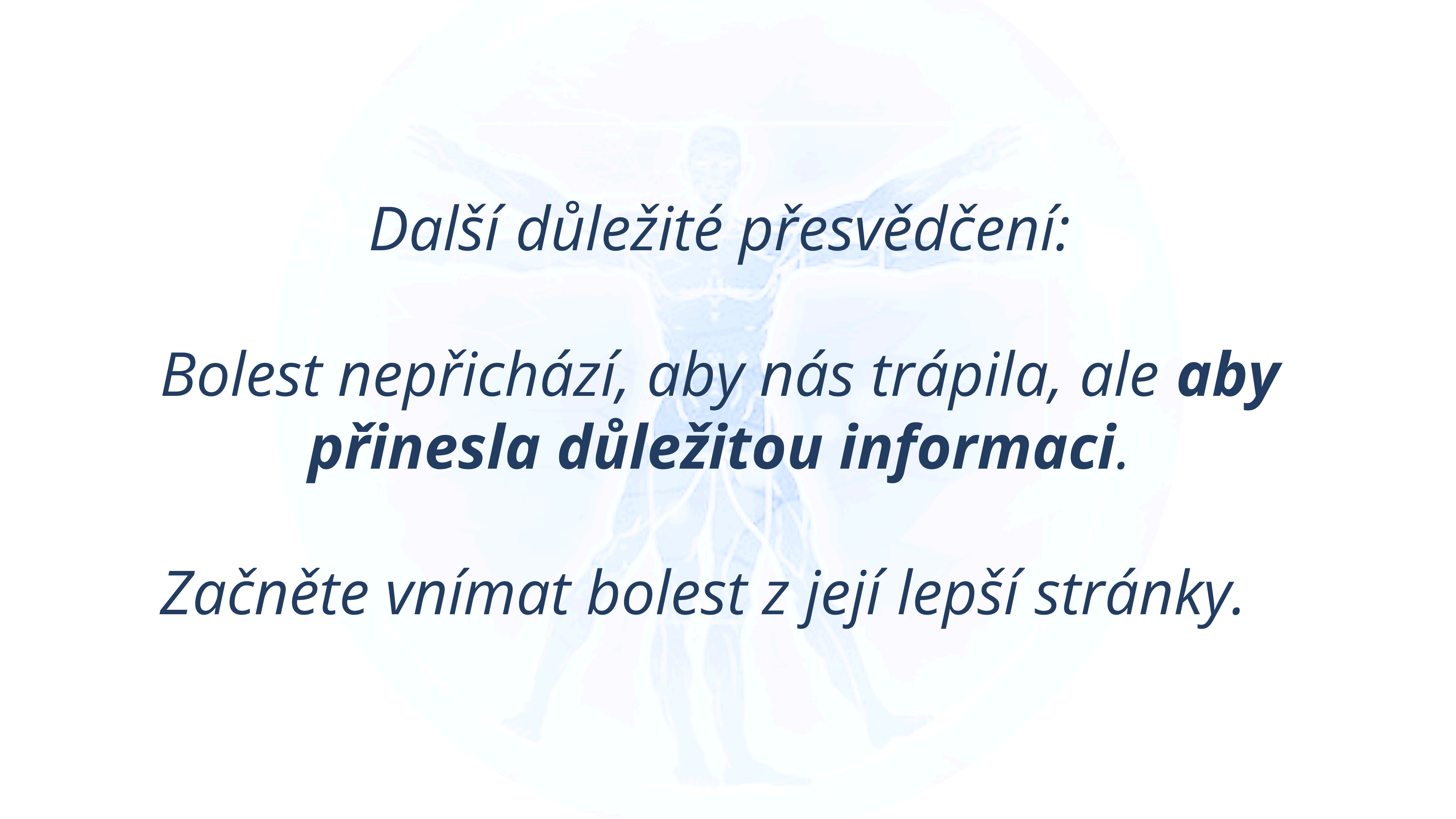
Jsou tedy 2 možnosti, jak vnímat své tělo, bolest a nemoc.



- Vnímání staré - programy z minulosti, negativní přesvědčení
- Vysoká hladina stres. h.
- Nekoherence mozku a srdce
- Nízká úroveň bioenergie
- Svalové napětí
- Fascie jsou v stažené



- Vnímání nové
- Nízká hladina stres. h.
- Koherence mozku a srdce
- Vysoká úroveň bioenergie
- Svalové napětí optimální
- Fascie jsou uvolněné, pružné a vodivé



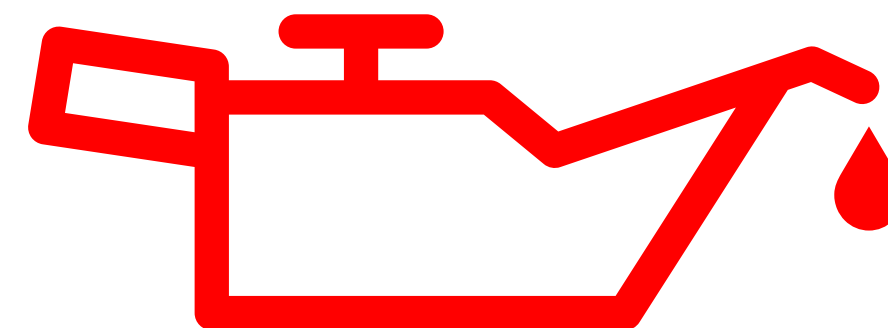
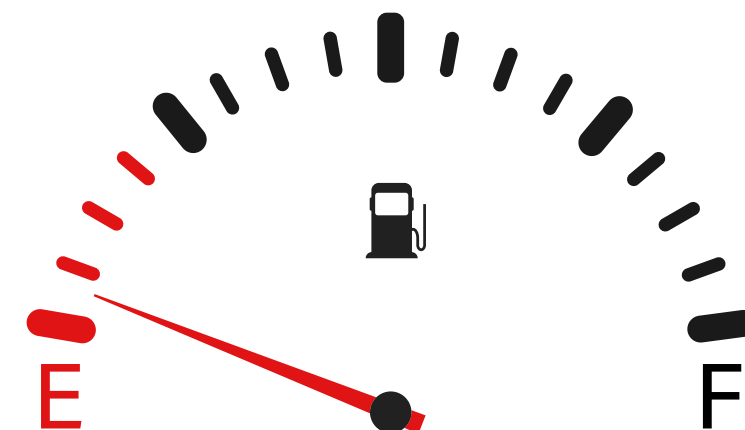
Další důležité přesvědčení:

*Bolest nepřichází, aby nás trápila, ale **aby přinesla důležitou informaci.***

Začněte vnímat bolest z její lepší stránky.

*Uvědomte si, jaká je vaše
reakce na bolest.*

*Bolest sama o sobě je
pouhá informace. Záleží,
jak ji zpracujete.*

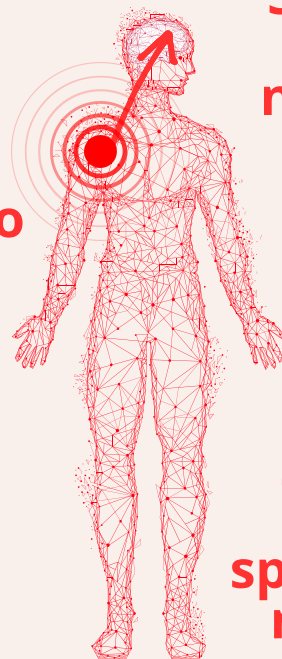


*K bolesti můžete mít odpor, nebo ji přijímat.
Mysl je často naprogramovaná tak, aby
bolesti odporovala.*



Odpor boj

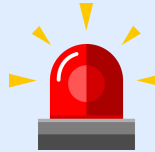

Informace o
bolesti

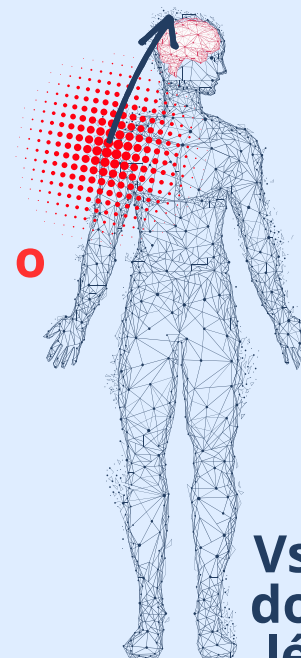



Stresová
reakce
na bolest


Stresová
reakce
spouští další
negativní
programy

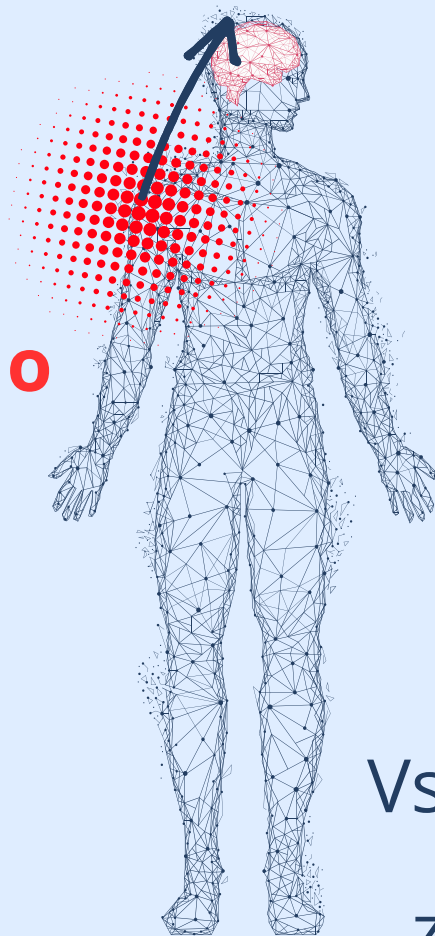
Přijetí odevzdání se


Informace o
bolesti

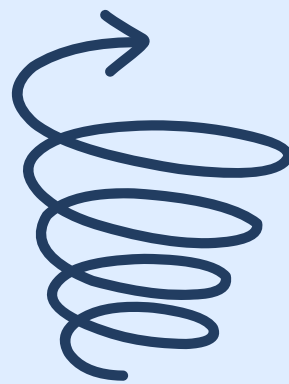



Neutrální
reakce
na bolest


Vstupní brána
do zázračného
léčení bolesti



**Neutrální
reakce
na bolest**



Vstupní brána
do
zázračného
léčení bolesti

- Jste v těle a v přítomnosti s bolestí (emocí).
- Nekladete odpor.
- Vnímáte čistý vjem bolesti bez myšlenek a přesvědčení.
- Nekladete odpor ani tomu, když se bolest krátkodobě zhoršuje.
- Mění se biochemie tkání, fascie povolují.
- **Nastává úleva.**

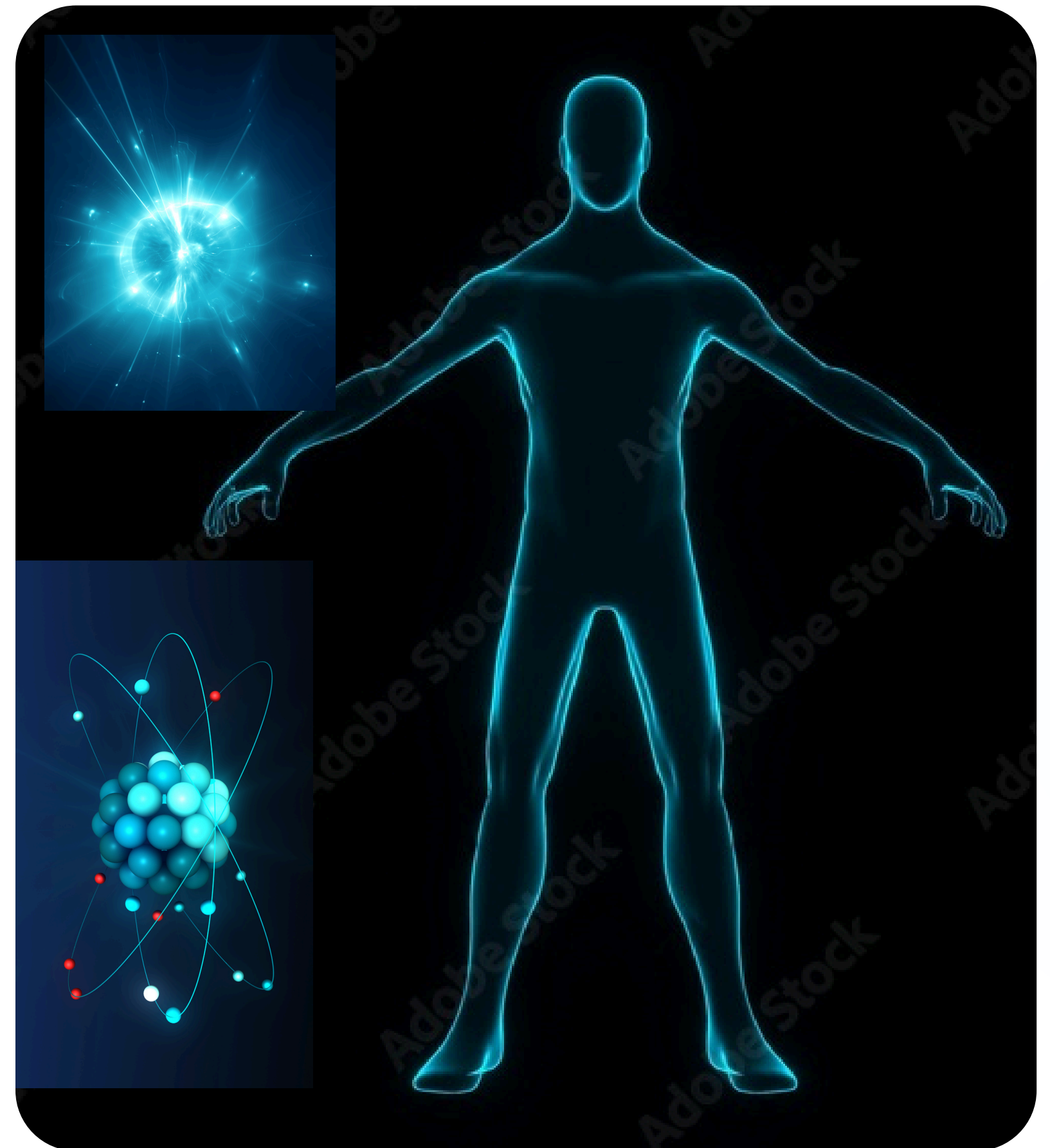
***A teď krátké energetické cvičení na
přijetí bolesti.***

Z pokusů kvantové fyziky se ukazuje, že Naše tělo je z 99,9999% energie a prázdný prostor a jen 0,0001 % je hmota. A navíc i ty nejmenší částice atomy jsou zhluky energie - fotony.

*Výzkumy kvantové fyziky dokazují, že když začnete vnímat prostor a energii, tak **změníte frekvenci vibrace této energie** a tím změníte povahu částice.*

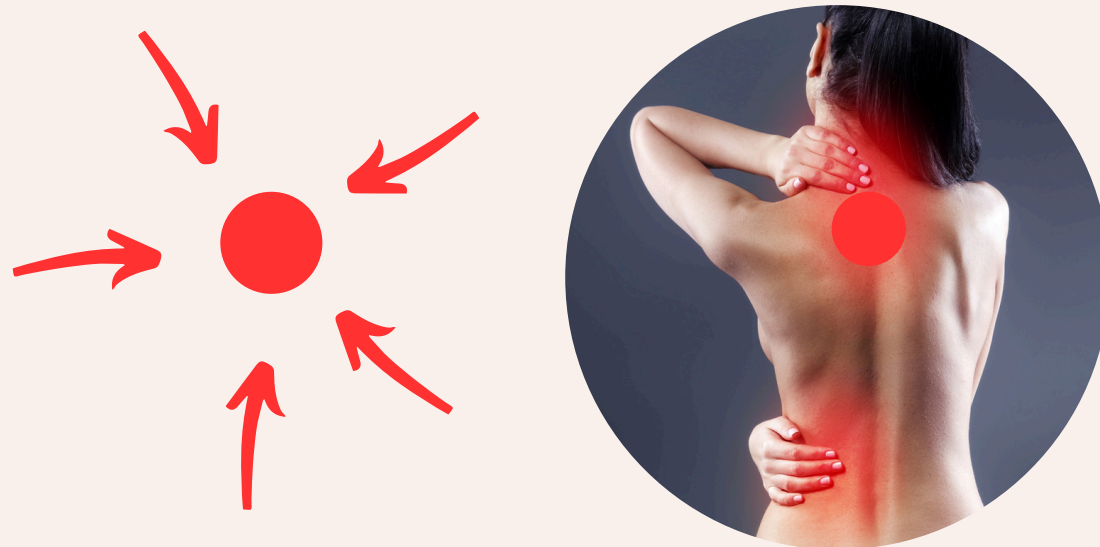
Změníte-li vnímání - tedy naši energii, tak začnete vnímat pozitivní změny ve svém fyzickém těle.

Můžeme tedy změnit strukturu samotných atomů a buněk - tedy celého těla.



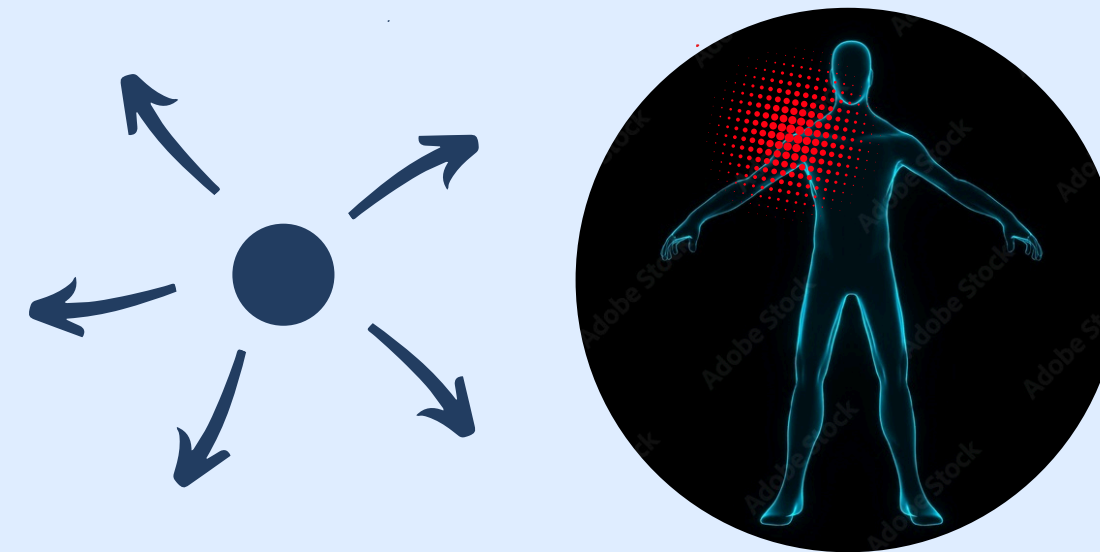
Podle toho jak vnímáte tělo, tak se mění jeho energie a hmota.
Podle toho, jaký význam dáváte své bolesti, tak se bolest zvětšuje nebo mizí.

**Konvergentní vnímání
těla - zaměřené na svaly
a hmotu**



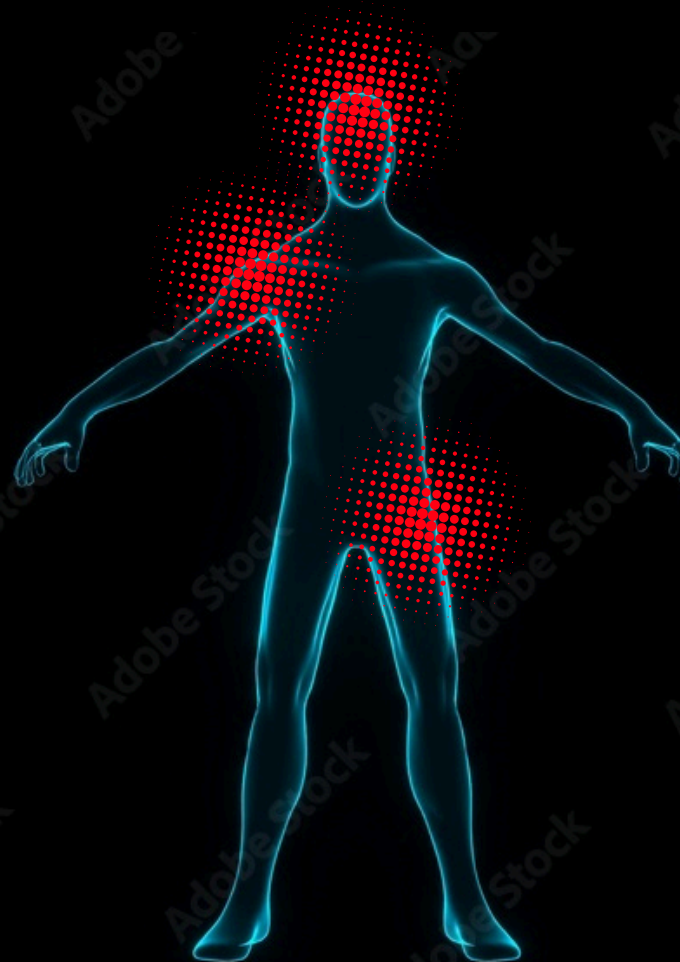
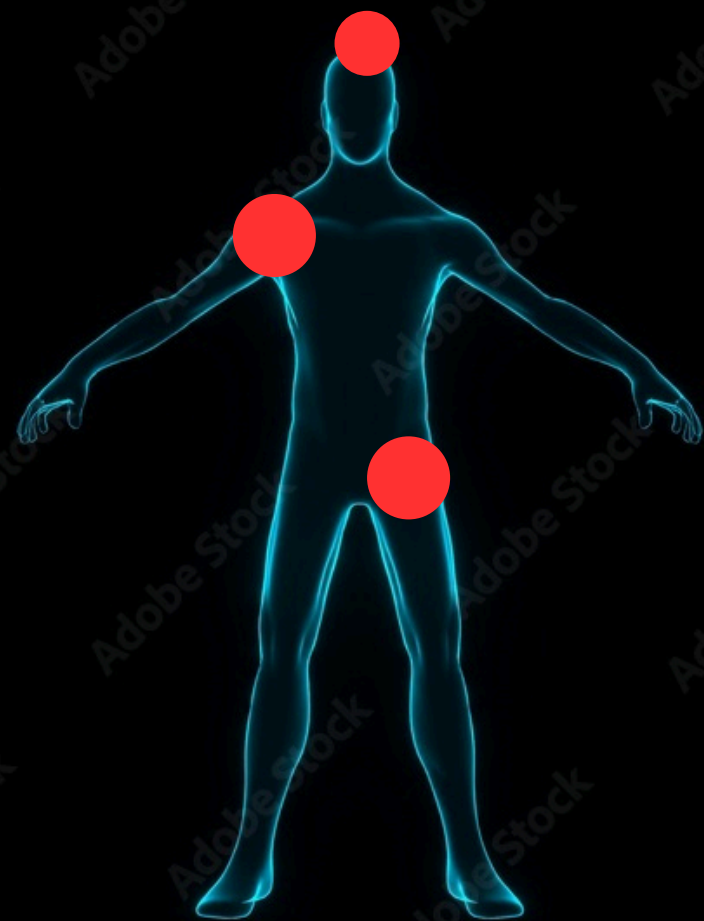
- **Zaměření na hmotu**
- **Dualistické vnímání**
- Frekvence částic těla se zpomaluje
- Spojeno se stresovou reakcí těla a negativními emocemi
- Dochází ke kontrakci
- Udržujete při životě stávající
- Zaměření na bolest - bolest se zvětšuje
- Elektromagnetické pole srdce je rušeno nekoherentním vlněním mozku

**Divergentní vnímání těla
zaměřené na energii, pocity a
emoce (vnitřní tělo)**



- **Zaměření na prostor, prázdnotu**
- **Nedualistické vnímání**
- Frekvence částic se zrychluje
- Dochází k uvolnění a léčení a je spojeno s klidem a blažeností
- Ladíte se na nové možnosti
- Zaměření na prostor bolesti - bolest mizí
- Elektromagnetické pole srdce koherentně ovlivňuje pozitivně celé tělo

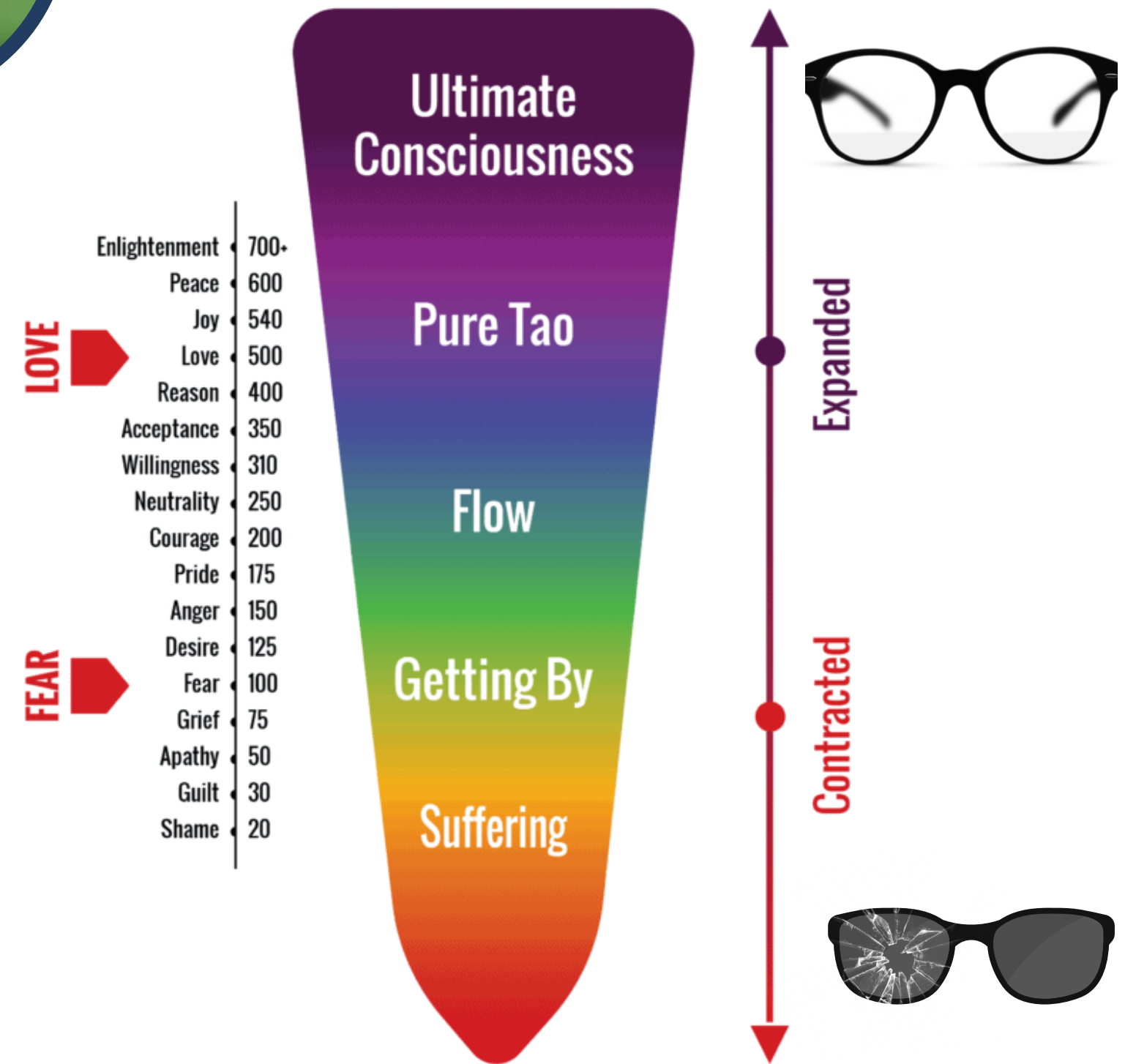
Cvičení :
Vnímejte oblast bolesti a nedávejte tomu
důležitost - nehodnotte a jen vnímejte.

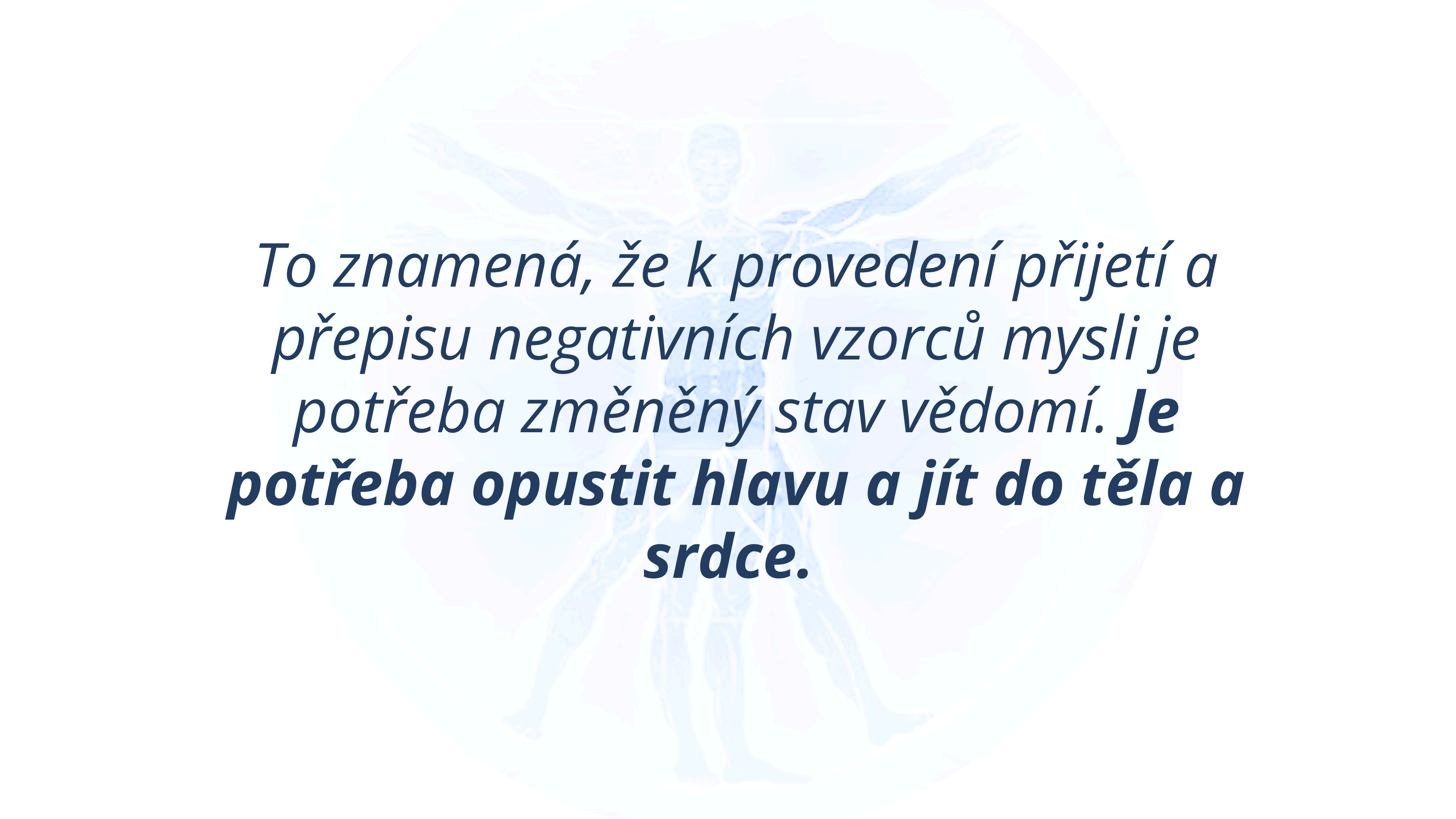




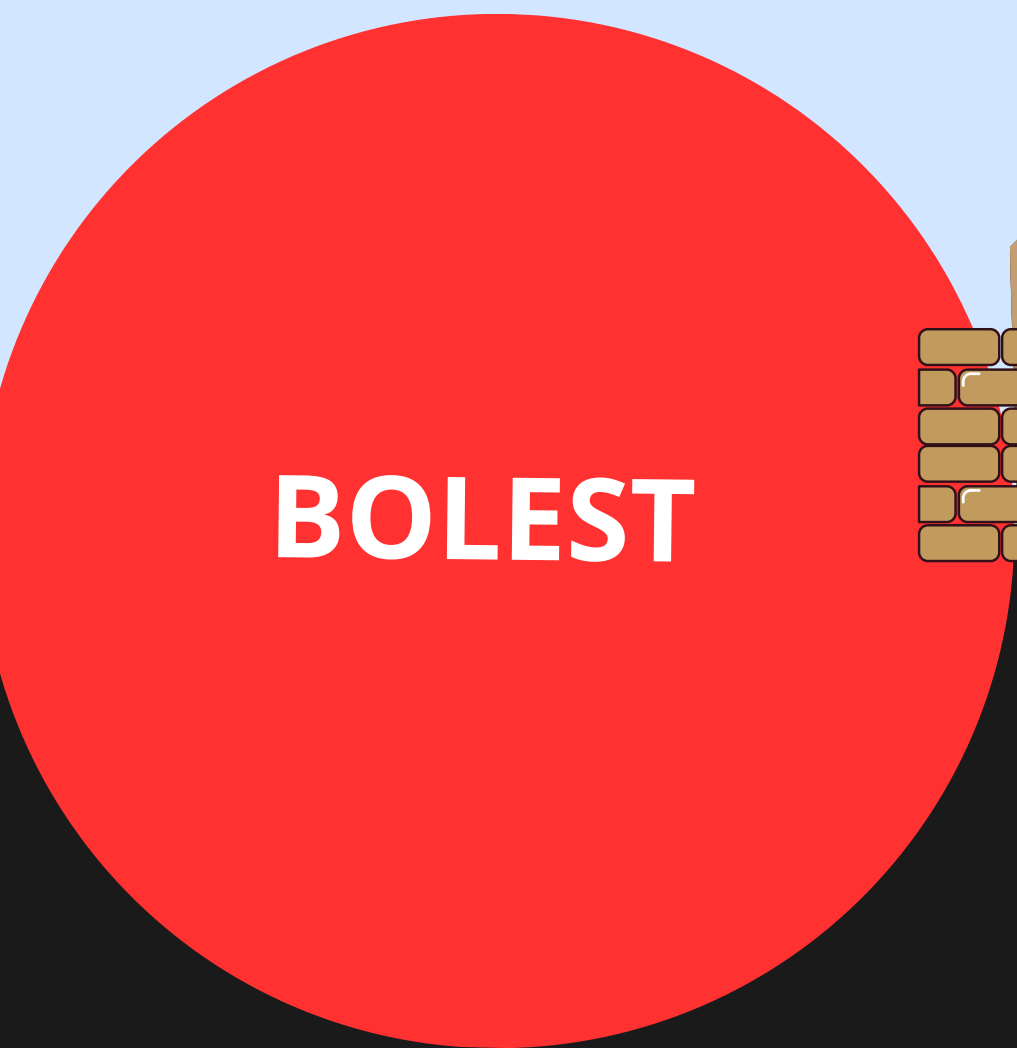
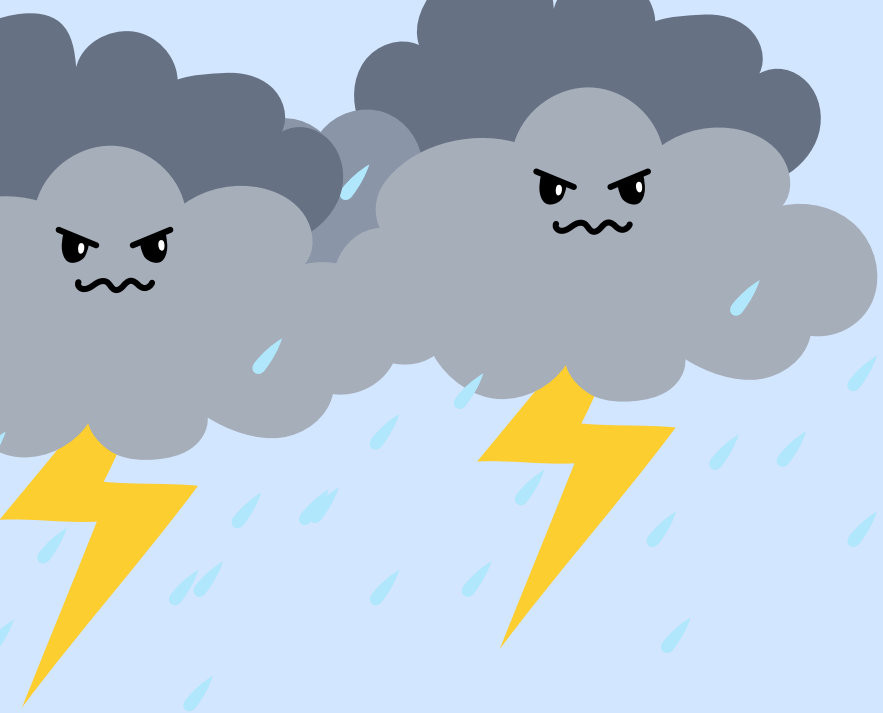
THE HAWKINS SCALE

*Přijetí funguje nejlépe,
když jste hlouběji
spojení s tělem a na
vyšší úrovni vědomí.*

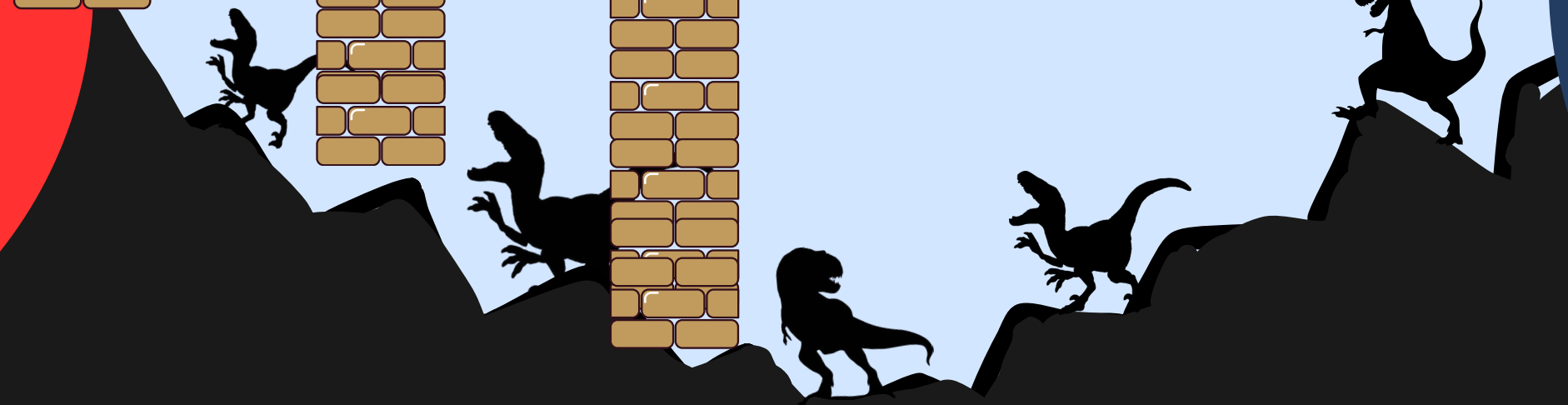




*To znamená, že k provedení přijetí a
přepisu negativních vzorců mysli je
potřeba změněný stav vědomí. **Je
potřeba opustit hlavu a jít do těla a
srdce.***



BOLEST



RADOST



3. úskalí:

*Odpojenost od těla a od
emocí*

Jak ho překonat:
*Trénink emoční a tělesné
intelligence. Spojte se
hluboce se svým tělem.*

**Většina lidí je v hlavě a ta nám bere
hrozně moc energie.**

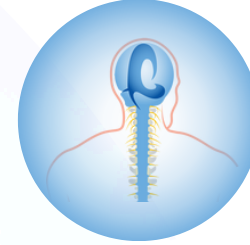
A naopak, většina lidí dává málo
pozornosti vnímání svého těla.
Vnímáním těla se rozvíjí naše tělesná
intelligence.

Naše myšlenky, přesvědčení a podvědomé programy- největší zdroj bolesti, napětí a utrpení

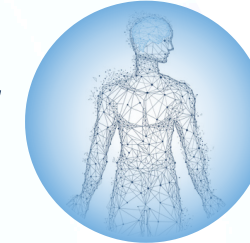


***Primární je tělo
zcitlivět a probudit
energeticky.***

***Tento systém
probouzí hluboké
zdroje vašeho těla.***



Hluboký kontakt s tichem a klidem



Energetické cviky na zprůtočnění fascií



Vlnové pohyby na rozpuštění napětí



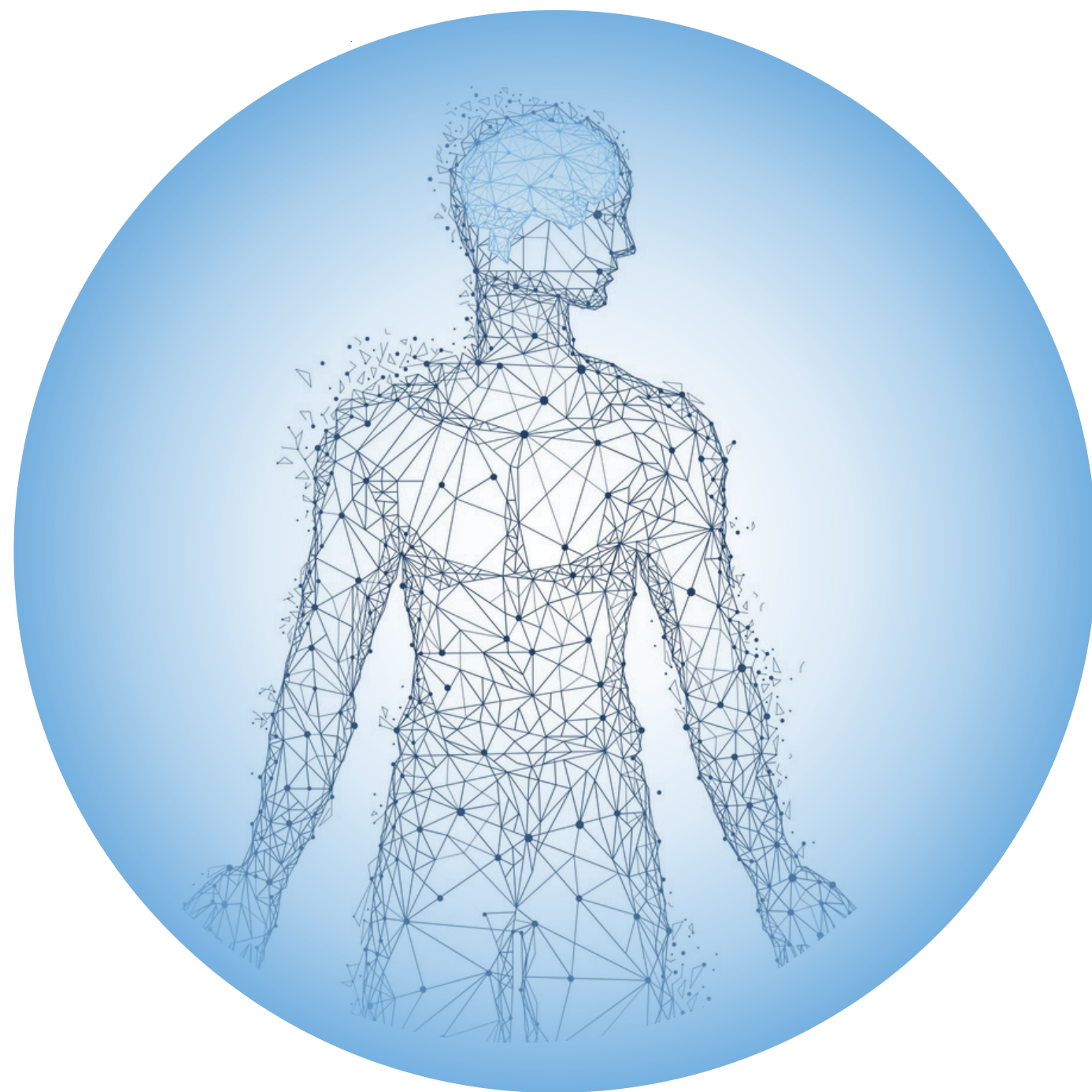
Rotační pohyby na napřímení páteře



Stabilizační cviky podle vývoje miminek



Vizualizace na programování podvědomí



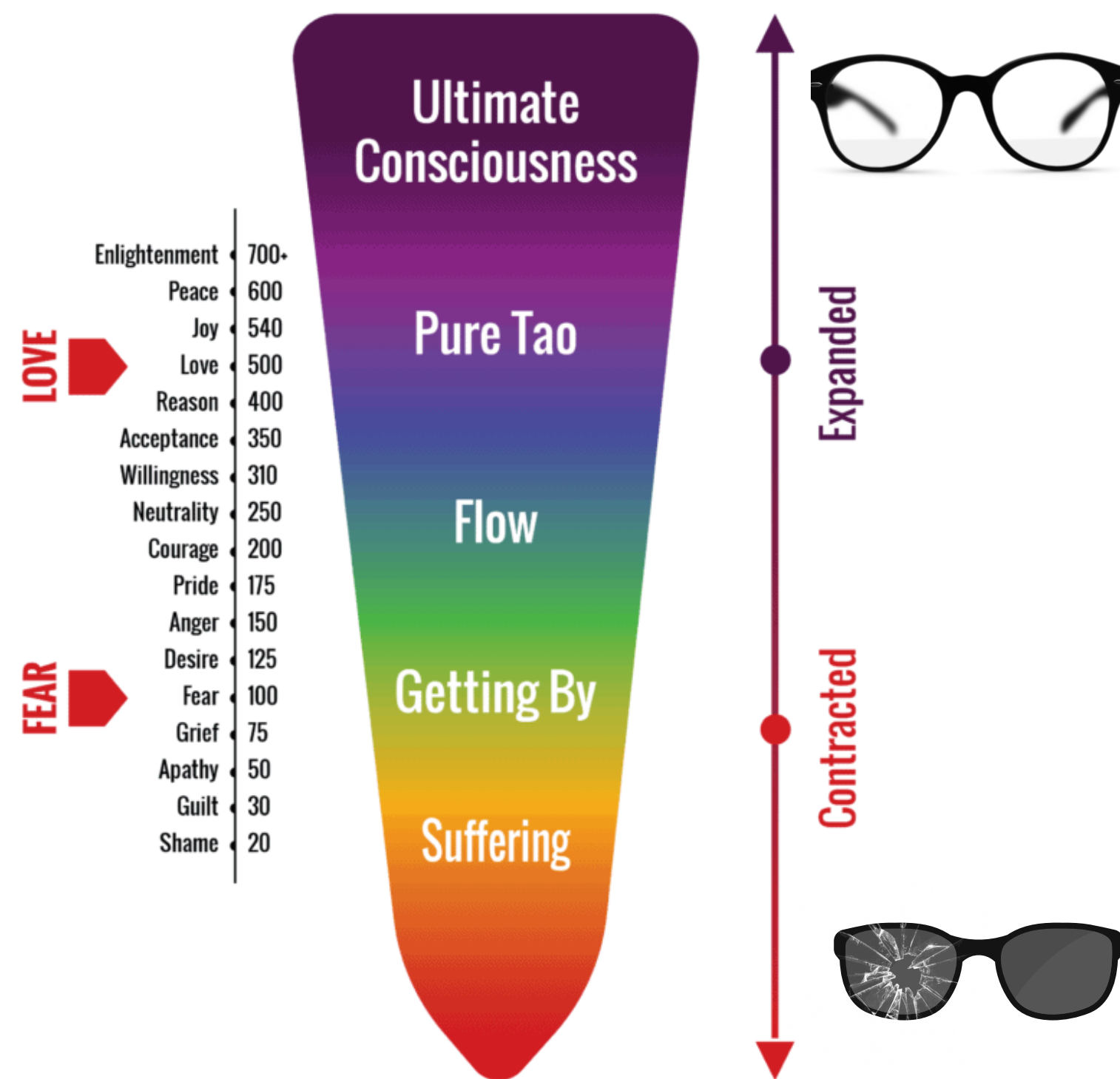
**Nejdůležitější je
práce s emočním
tělem, které zásadně
ovlivňuje naše
fyzické tělo.**

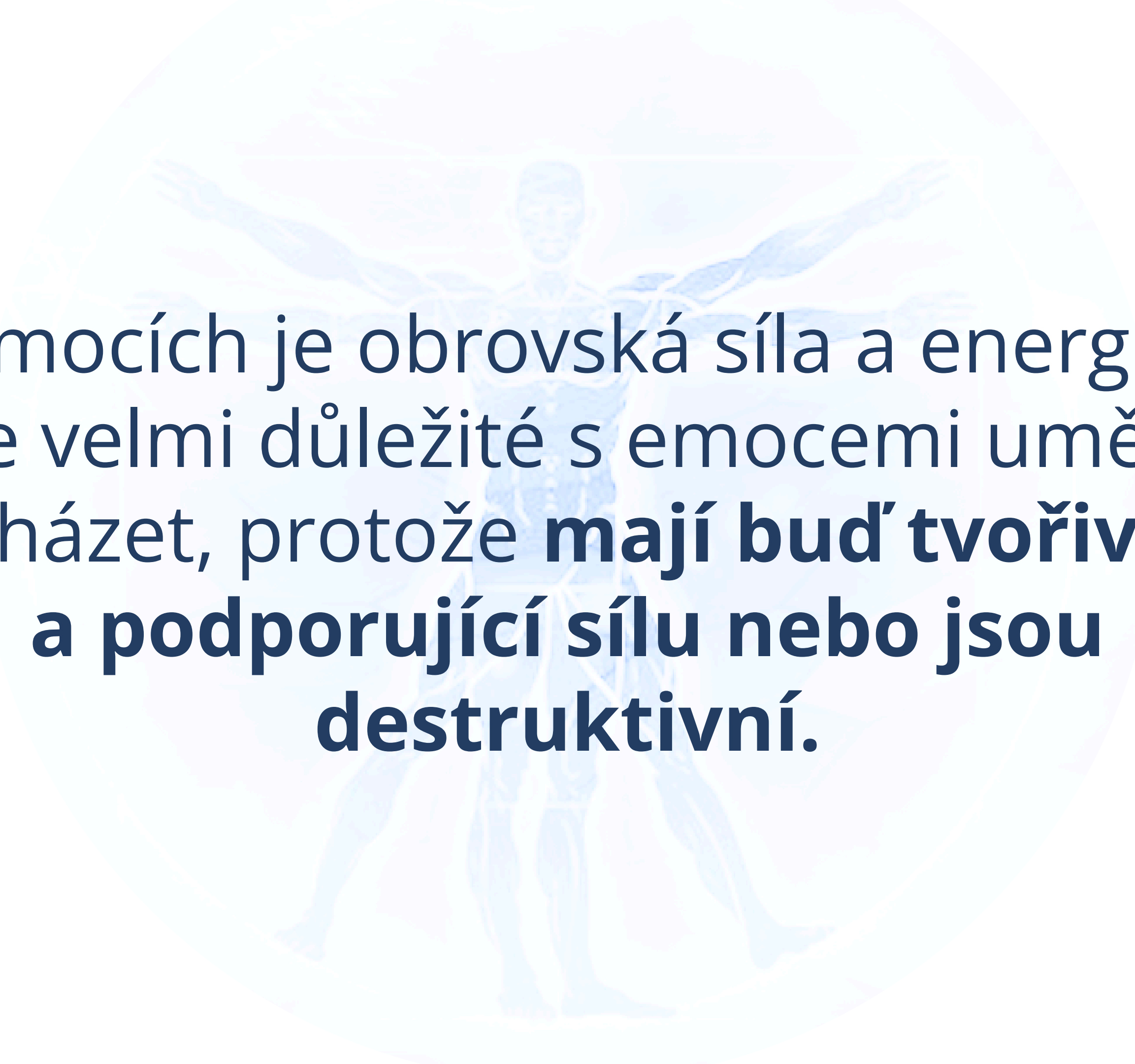
Emoce hýbou tělem. Emoce hýbou světem.

Emoce souvisí s motivací a vírou v úspěch a v uzdravení. Zkuste si něco cvičit, když vás to nebaví.

Emoce nás mohou dobít energií, nastartovat k akci, ale i vyčerpat a srazit na kolena.

THE HAWKINS SCALE

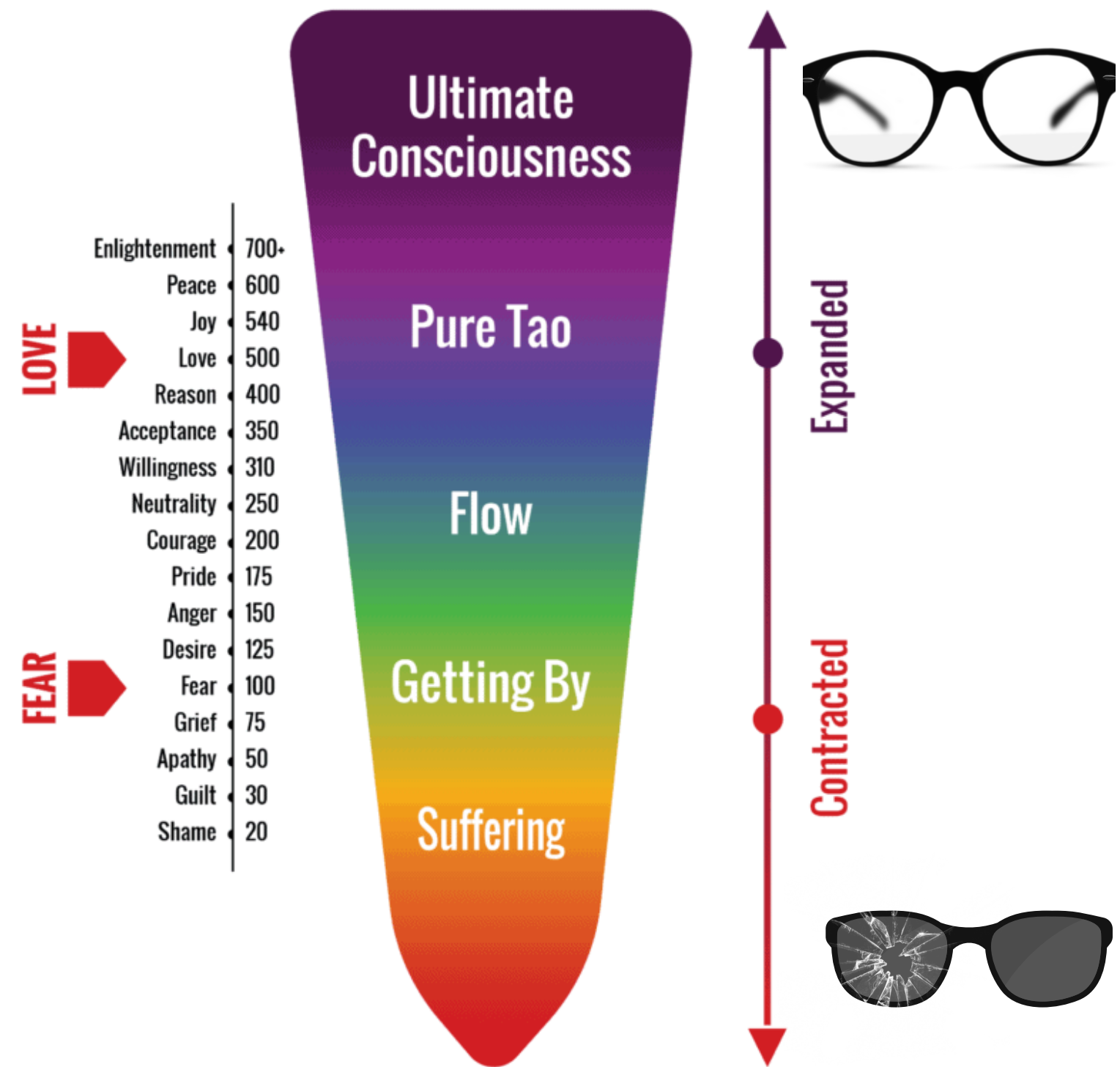




V emocích je obrovská síla a energie a
je velmi důležité s emocemi umět
zacházet, protože **mají buď tvořivou
a podporující sílu nebo jsou
destruktivní.**

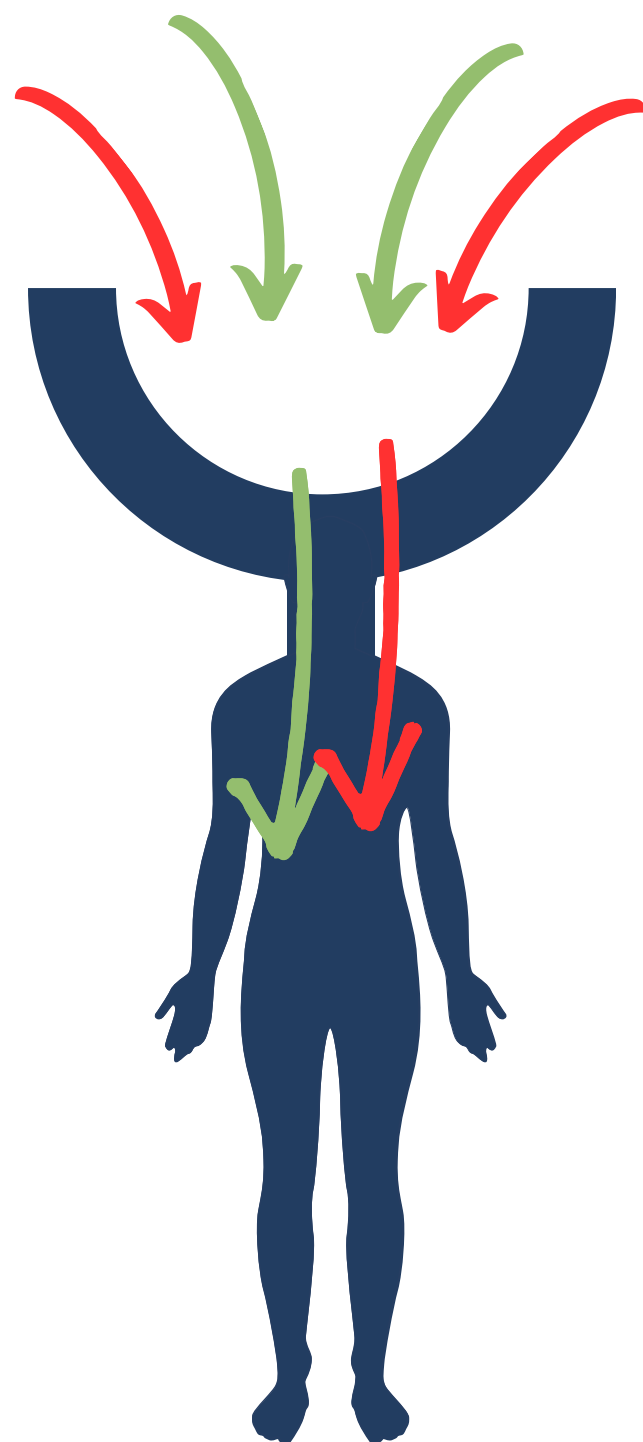
*Všichni máme potlačené
emoce uložené v těle
(emoční tělo), které
ovlivňují naše vnímání,
napětí ve svalech a
bolest.*

THE HAWKINS SCALE



Naše těla zažila hodně emoční i fyzické bolesti. Někdo vám ublížil, zranil vás a my jsme nedokázali reagovat.



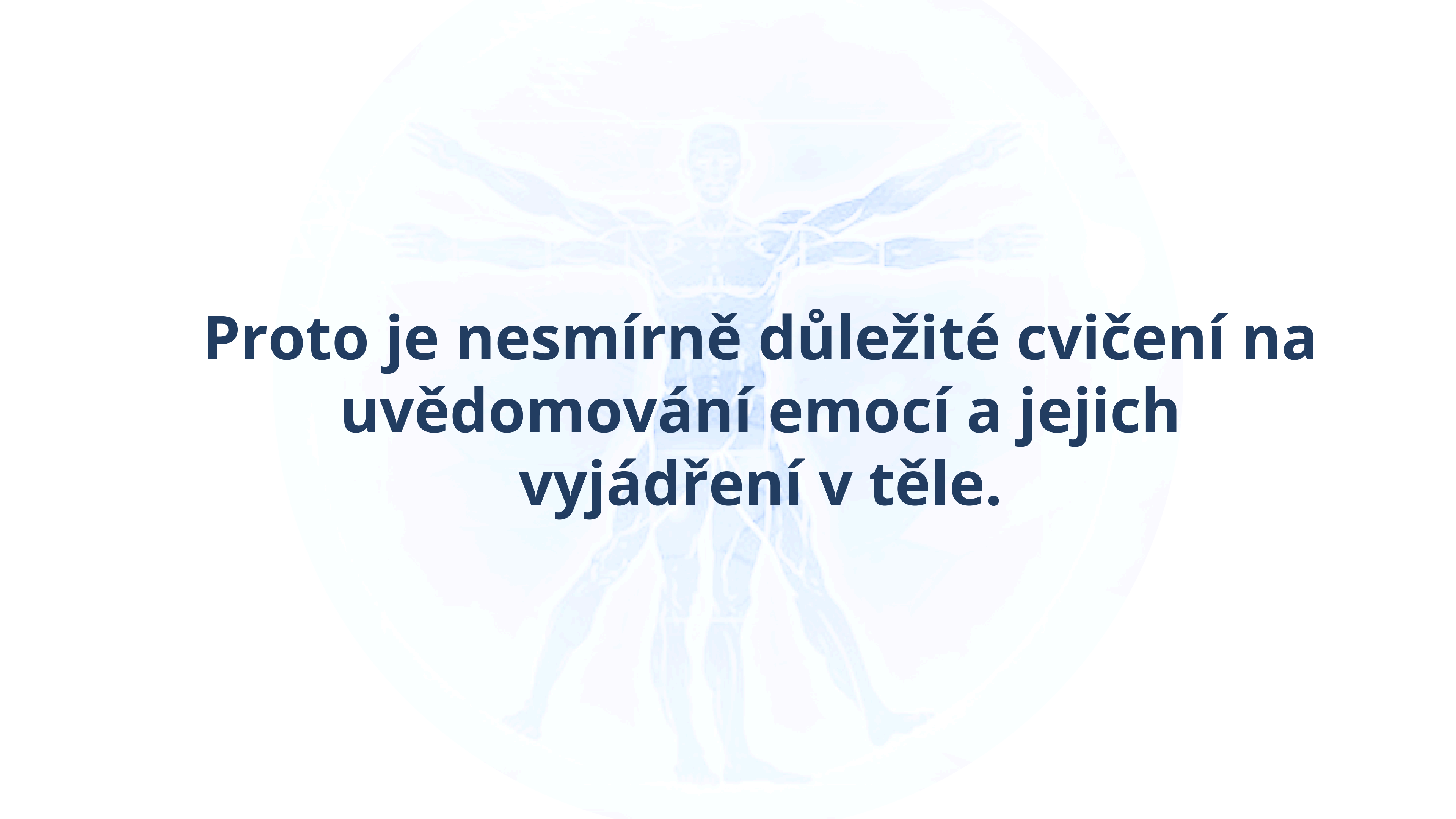


Myšlenkové programy

Emoční a fyzická bolest a napětí kterou zažívám

Emoční a fyzická bolest, kterou sem zažil

**Vědomí těla
Sebevědomí
Sebeuvědomění
Krásný pocit z bytí**

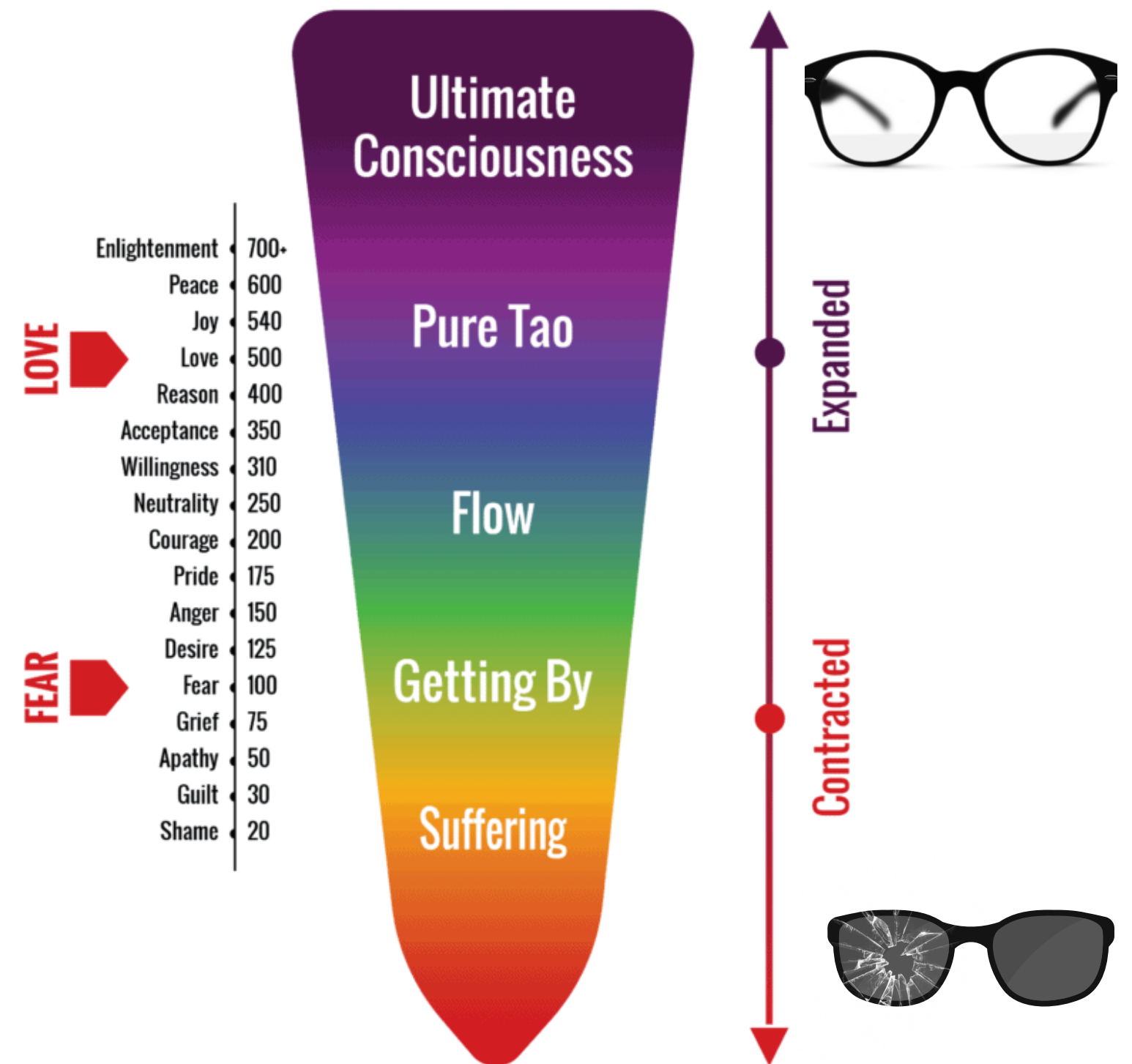


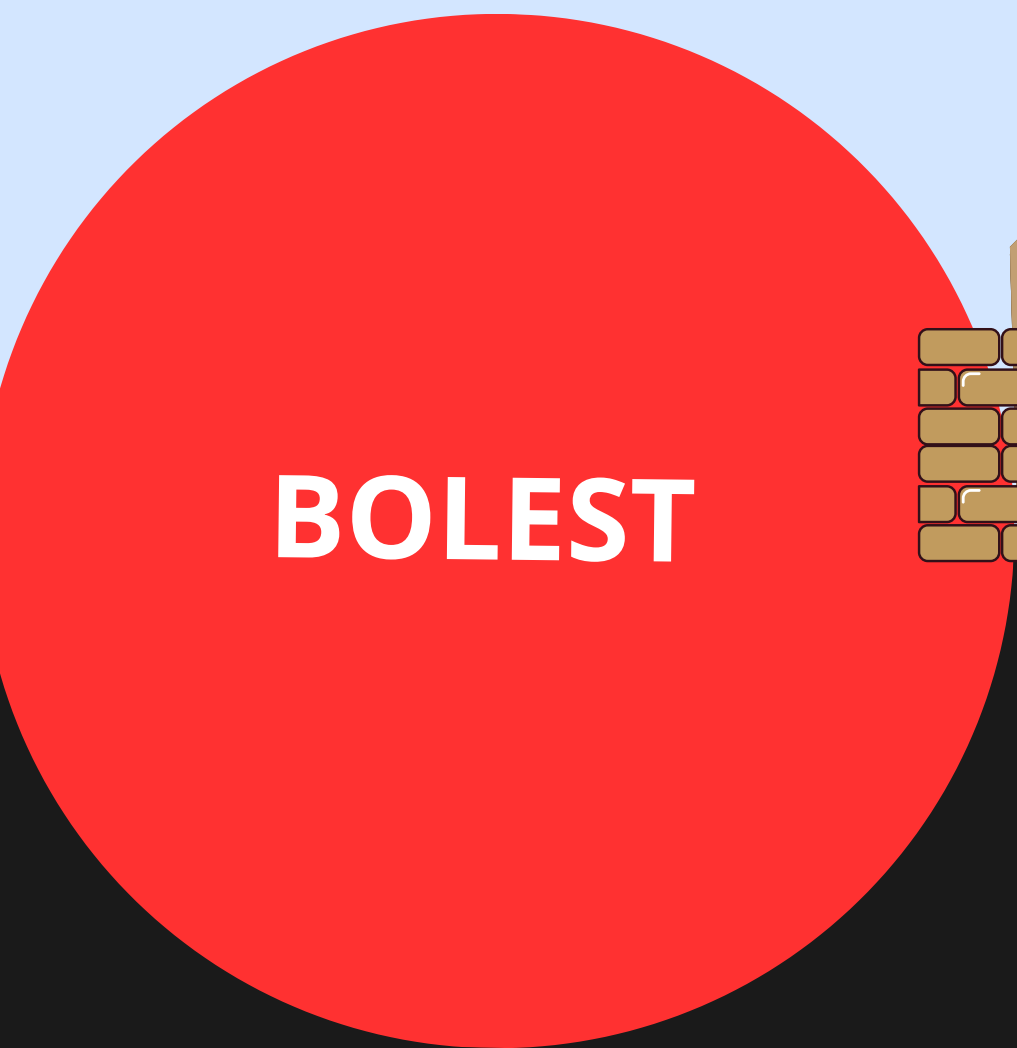
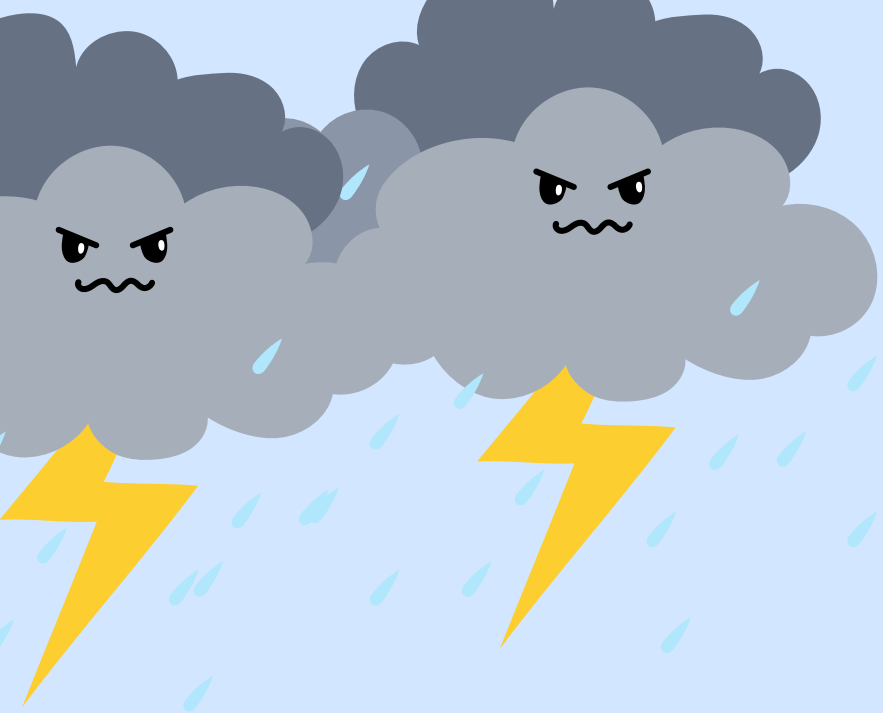
**Proto je nesmírně důležité cvičení na
uvědomování emocí a jejich
vyjádření v těle.**

Marku, děkuji ti za dnešní cvičení. Mám chronické bolesti a napětí krční páteře. Dnes jsem se spojila se svým tělem a pomocí dechu a hlasu rozproudila emoce. **Spojila jsem se se vztekem, kterému jsem dala volný průchod.**

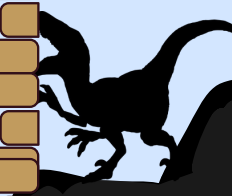
Následovala obrovská úleva. Otevřel se mi hrudník, krásně se mi dýchá a bolest úplně zmizela. Tekly mi slzy vděčností za tu úlevu. Je to pro mně důležitá zkušenost, díky které věřím, že mám moc ve svých rukou.

Cítím obrovské oživení celého těla. Tělo je propojenější, stabilnější a mám mnohem lepší náladu.





BOLEST



RADOST



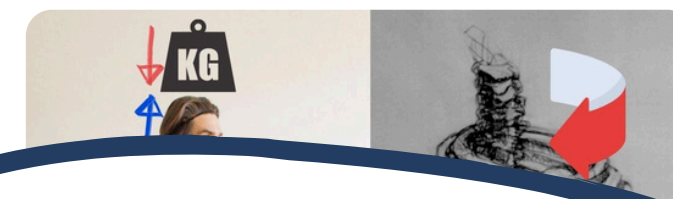
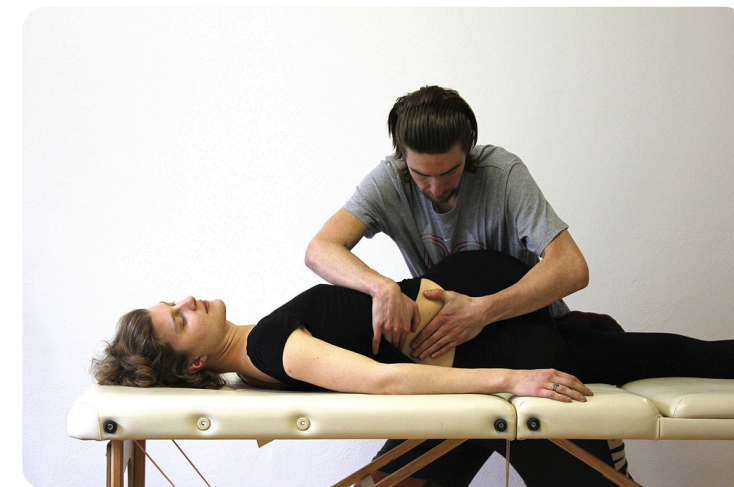
4. úskalí:

*Většinou cvičíte se
mechanicky, bez
hlubokého uvolnění a bez
energie.*

Jak ho překonat:

*Využijte 8 klíčů k energii v
práci s tělem a napřimujte
páteř efektivně*

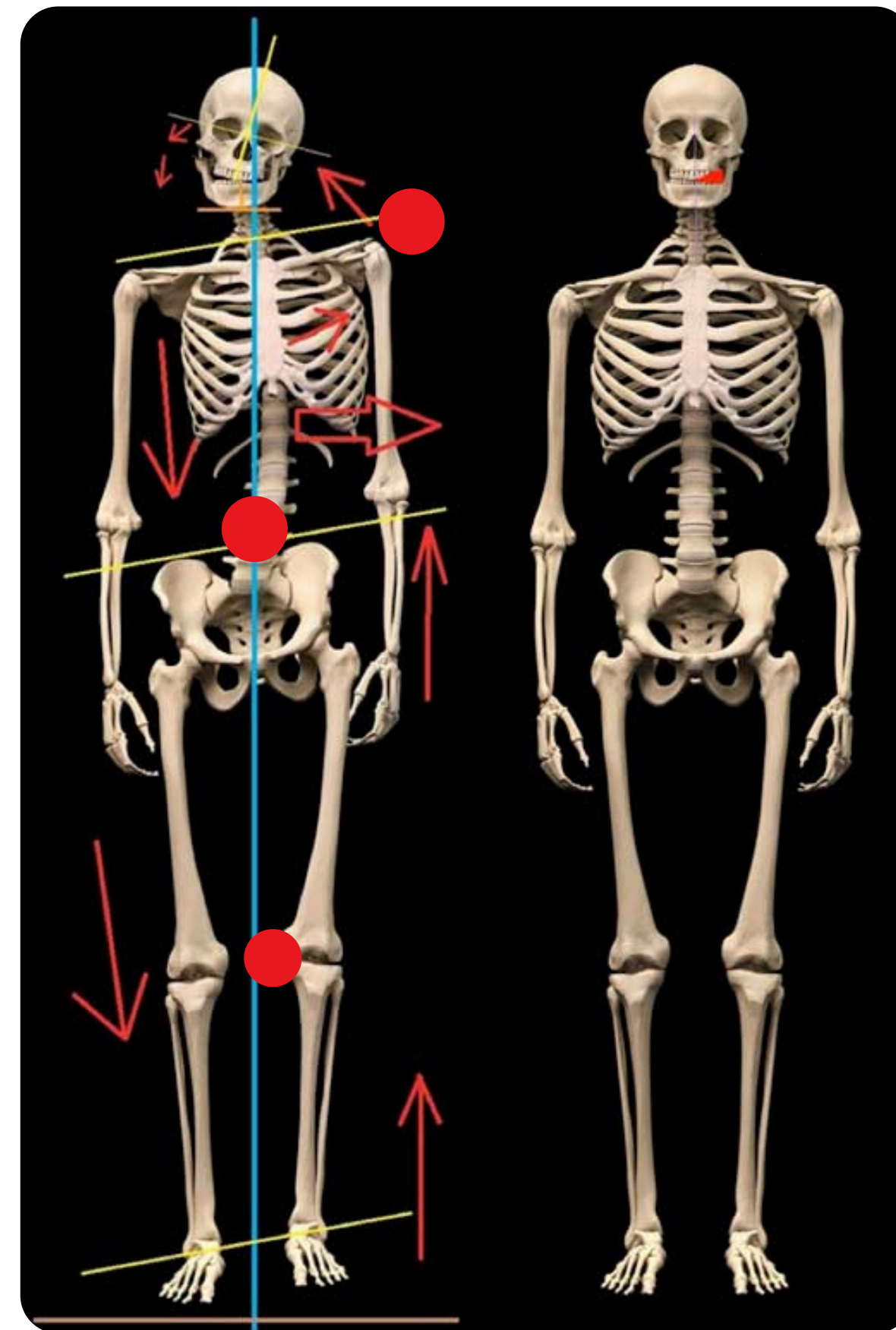
Cvičím, chodím na fyzioterapie, protahuju, napřimuju páteř...



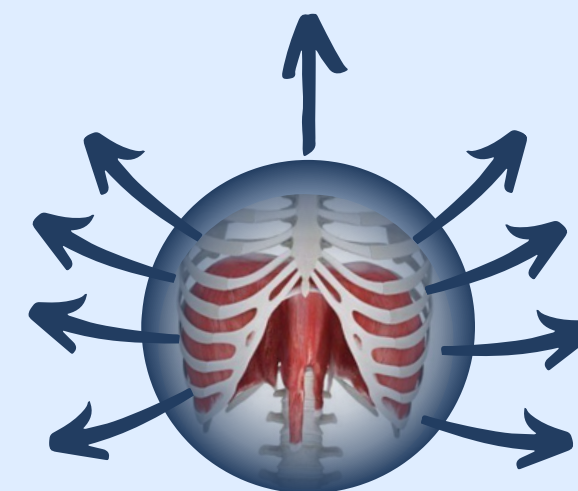
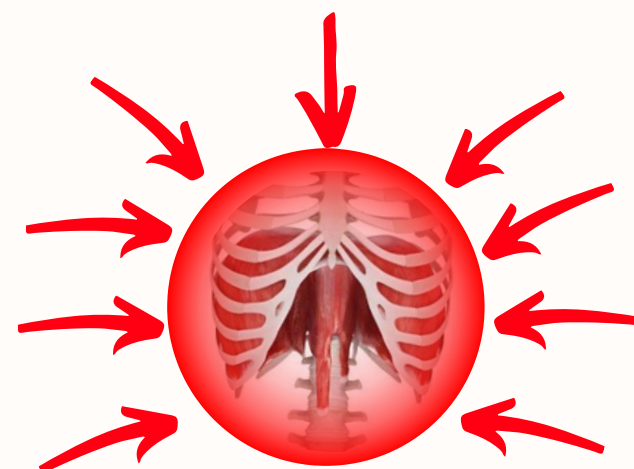
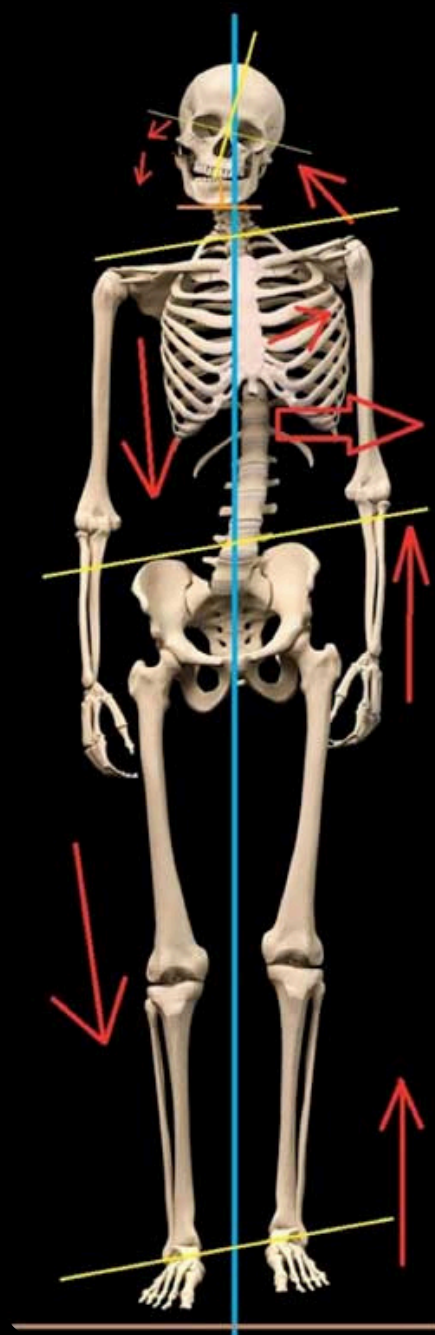
***Pořád tomu ale
něco chybí...***

Proč tedy často cvičení nepomáhá?

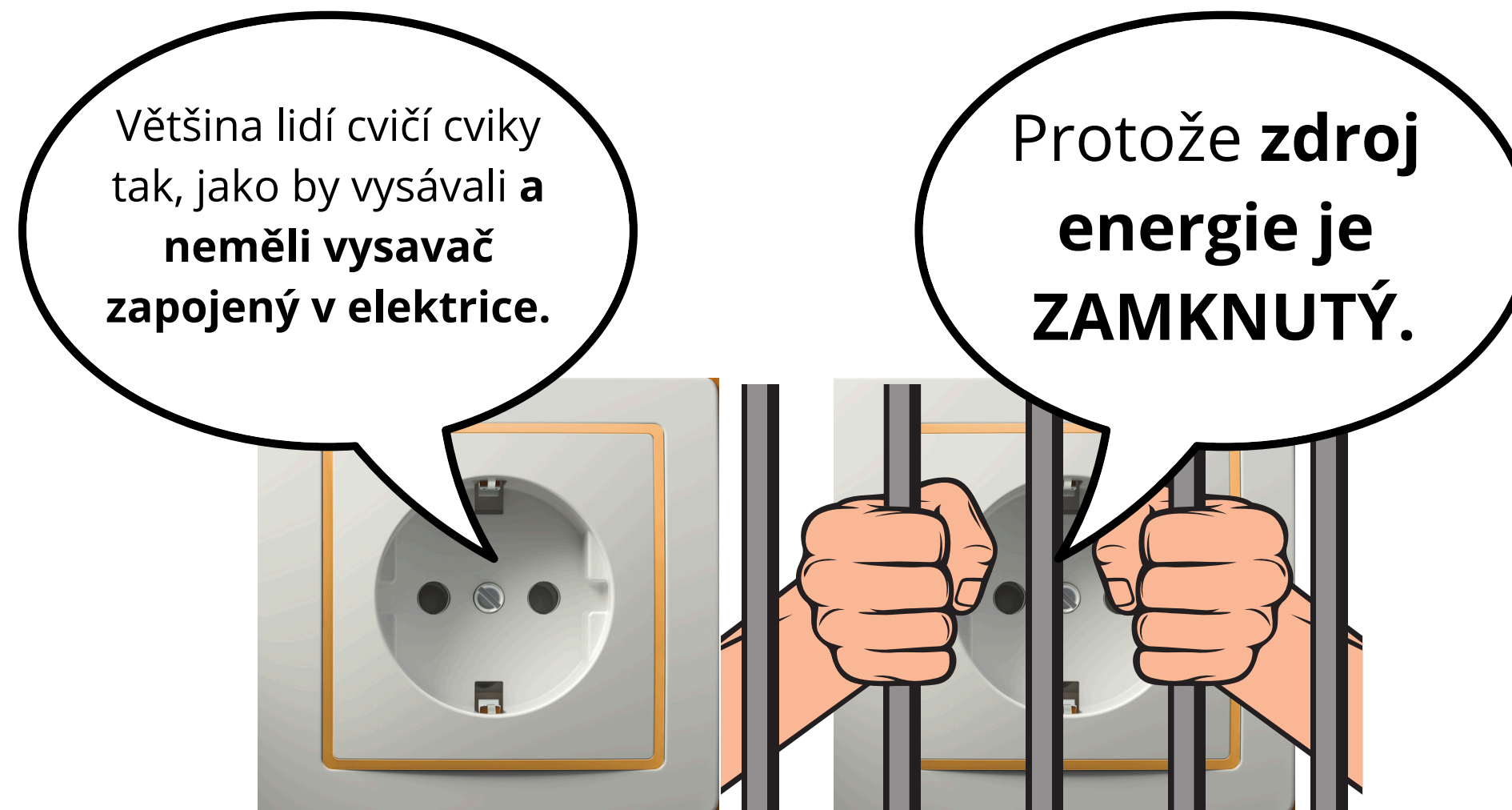
Už víte, že se díky jemnému napětí ve fasciích hroutí a klouby nejsou v optimálním biomechanickém nastavení.



Určitě od fyzioterapeutů víte, že je potřeba cvičení cviků na lepší **centrace kloubů**.



Ano, zlepšovat si držení těla je velmi důležité, ale je potřeba to dělat **úplně jinak, než jak to dělá naprostá většina lidí.**



Málokdo ví, že aby se tělo
začalo napřimovat snadno,
je potřeba vycházet z
maximálního uvolnění.

**Tělo je potřeba
energeticky otevřít,
vyrovnat a nabít.**



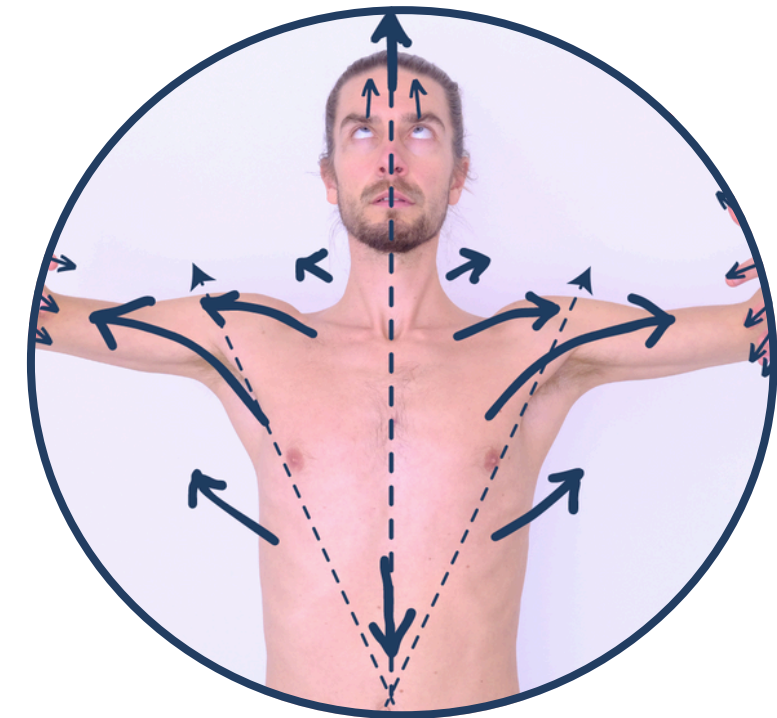
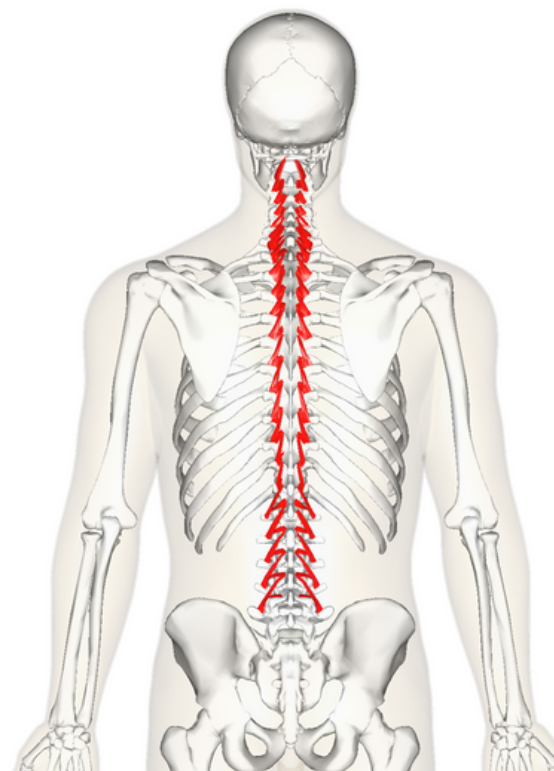
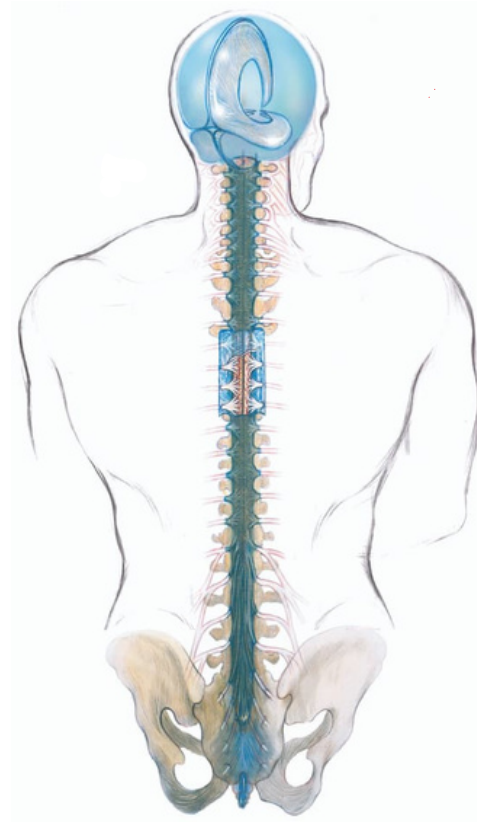
*Ve své praxi využívám
energetické cviky a **8
klíčů k energii, díky
kterým se dostanete do
změněného stavu
vnímání, kdy se tělo
hluboce uvolní a napojí
na vyšší inteligenci.
Vnímáte více srdcem.***



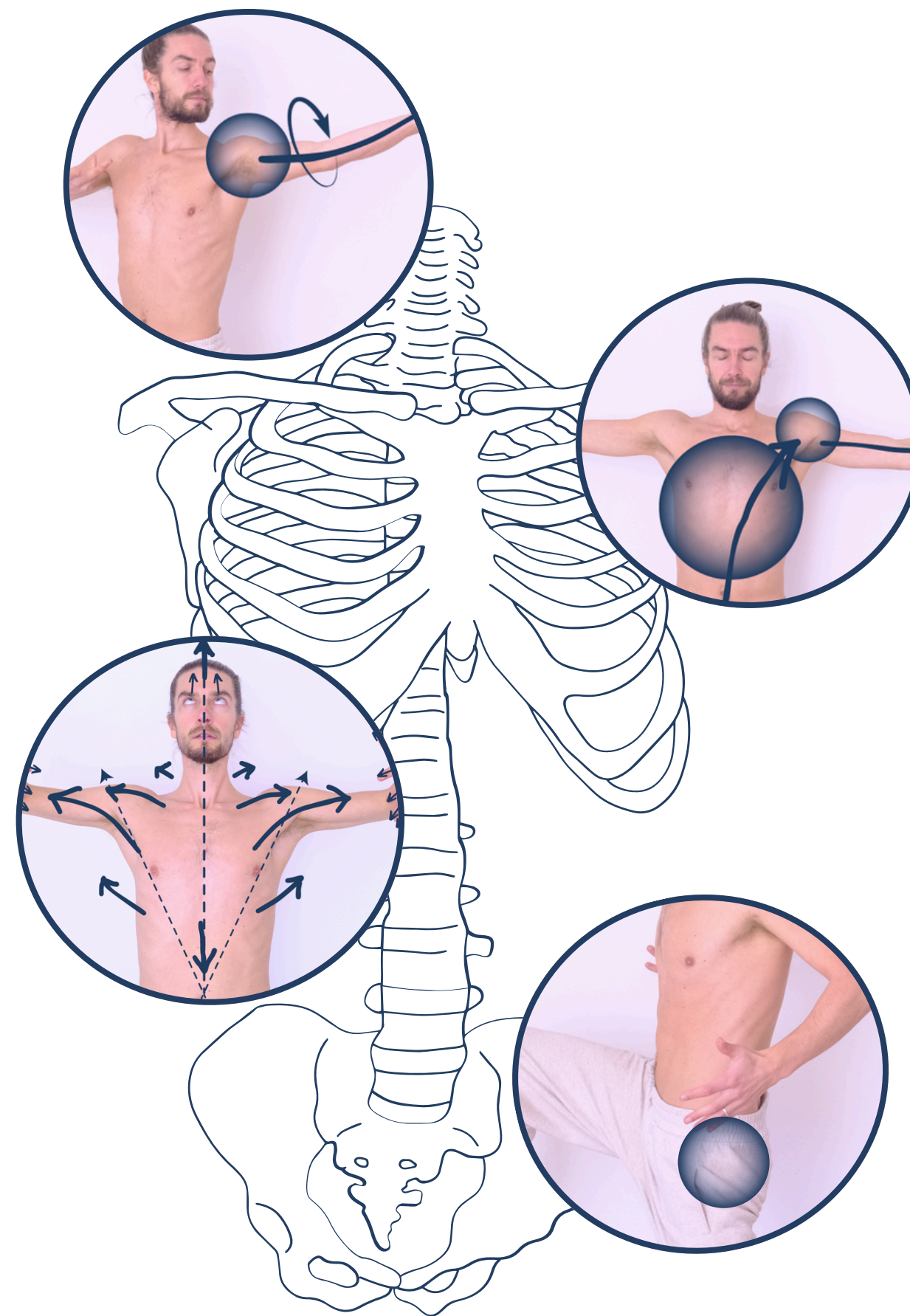
Díky Klíčům k energii tělo zcitlivíte a
energeticky probudíte.



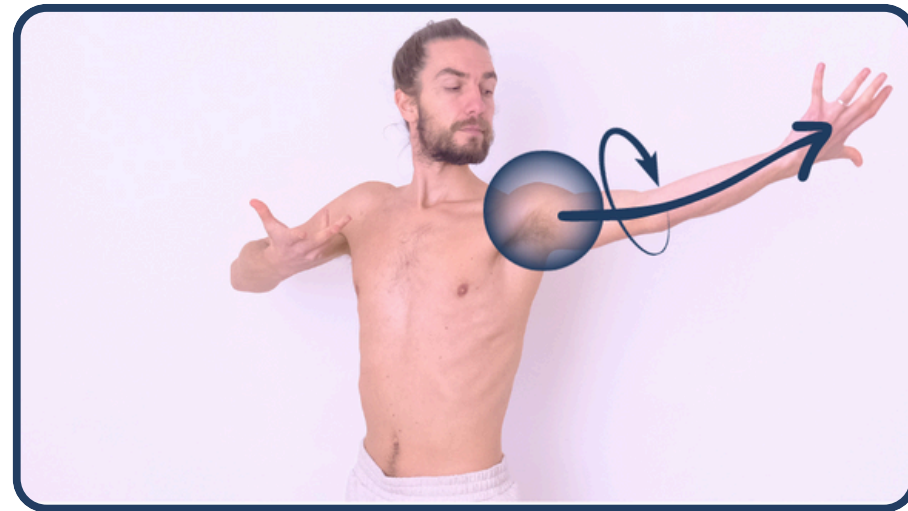
Co lidé vnímají a cítí po cvičení, když se změní vnímání?



*Až poté v tomto uvolnění
a napojení na tělo se
páteř napřimuje efektivně,
snadněji a lehčeji.*



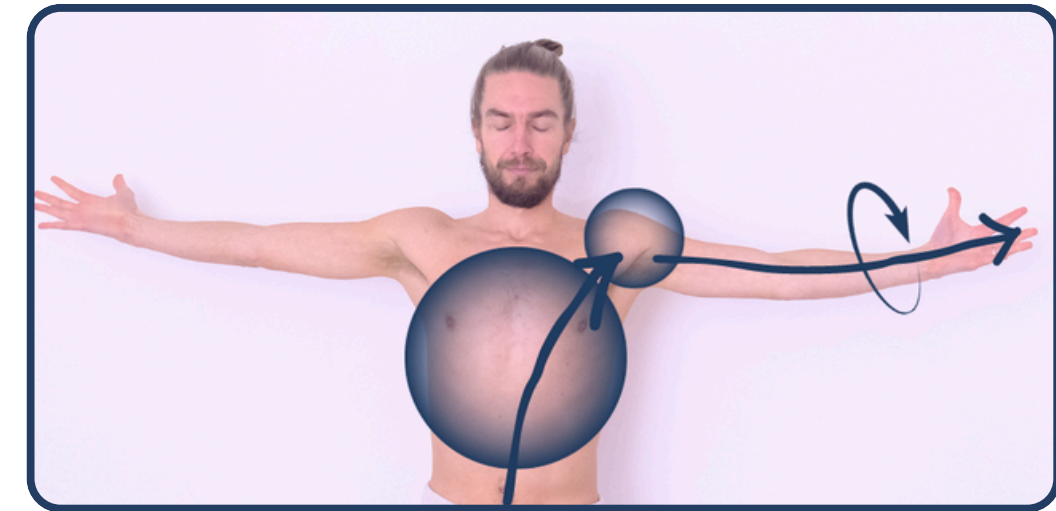
Při tomto cvičení dojde ke spuštění vrozených vzpřimovacích mechanismů celého těla.



- ✓ Otevření hrudníku
- ✓ Otevření ramen
- ✓ Napřímení hrudní páteře



- ✓ Centrace páteře
- ✓ Rozrotování celé páteře
- ✓ Napřímení celého těla



- ✓ Energetické otevření
- ✓ Lehkost a vzdušnost
- ✓ Stabilita a jistota v těle

Před cvičením jsem byla zatuhlá a bez energie. Nechtělo se mi do cvičení, protože mě limituje bolest a zatuhlost krční páteře.

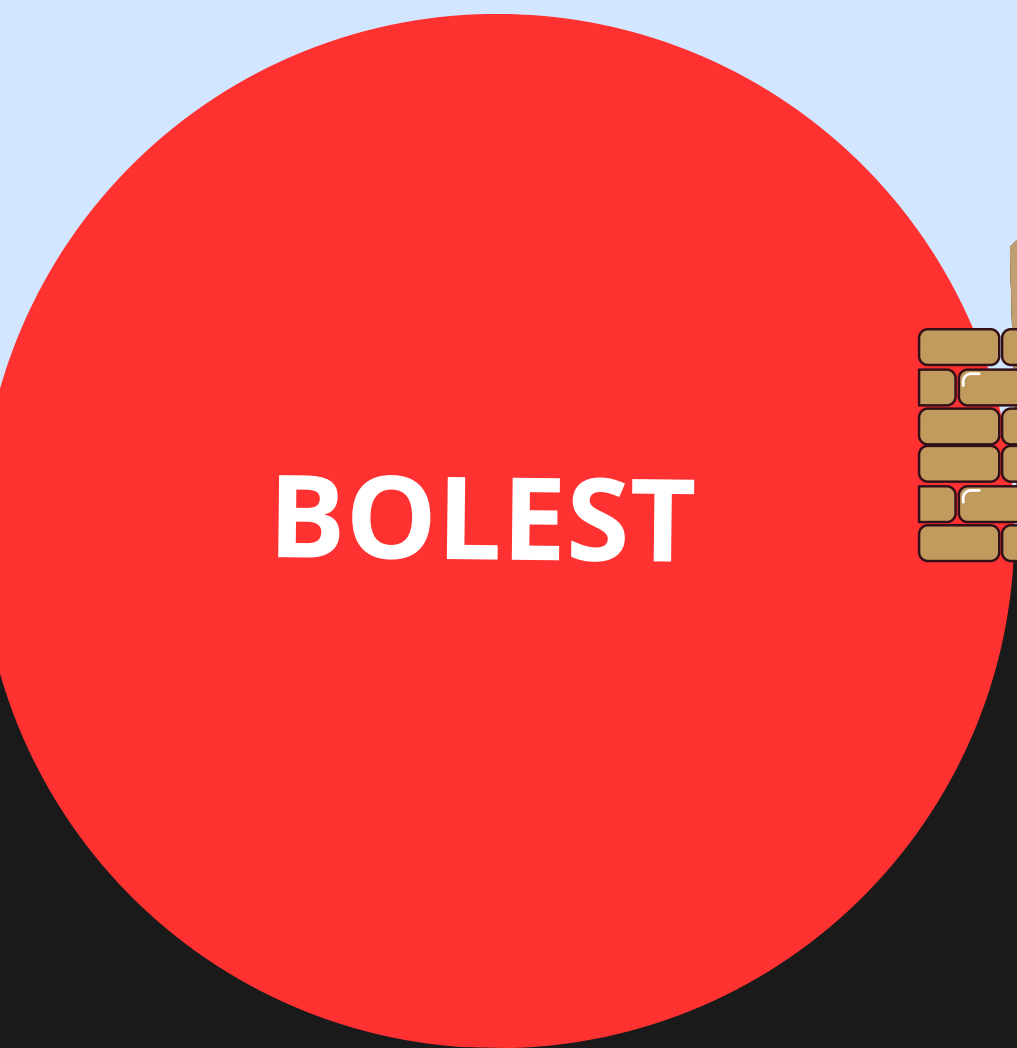
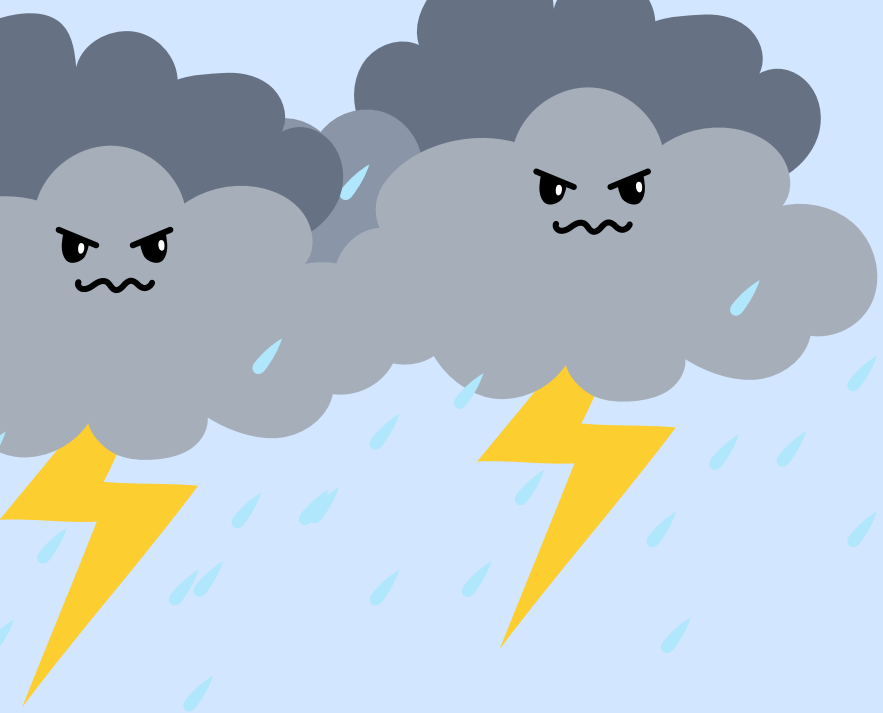
Marek mě vedl do těla pomocí soustředění na jednotlivé části těla. Každou minutou jsem vnímala větší uvolnění a uzemnění. Je to takový pocit klidu, uvolnění a vnitřní radosti.

Následovalo hlasové cvičení na rozvibrování břicha a hrudníku, které mi pomohlo uvolnit napětí v bránici a hrudi, takže se mi mnohem lépe hlouběji dýchalo.

Následná vizualizace a spojování se s vnitřní silou byla velmi emotivní.

Na konci jsem si své tělo neskutečně užívala. Zažila jsem pocit, jako když jsem byla malá a tancovala. Bezstarostnost, uvolněnost. Bolest krční páteře jsem vůbec necítila. Plakala jsem úlevou a vděčností. Úžasná zkušenost. Těším se na další cvičení.





BOLEST



RADOST



5. úskalí:
Nevhodná a slabá
motivace.

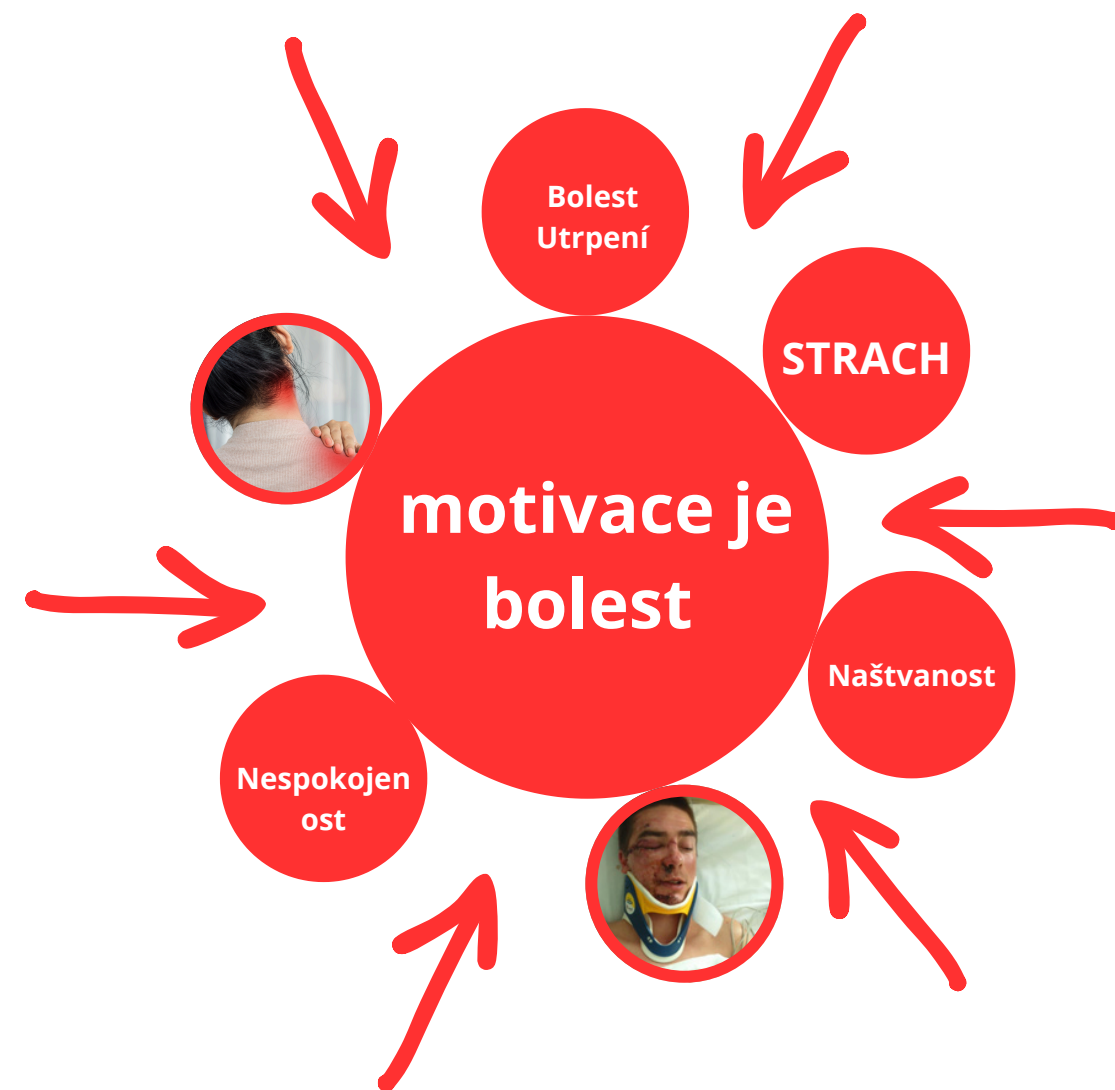
Jak ho překonat:
*Vytvořte si pozitivní cíl
a inspiraci a zaměřte
se na prevenci.*

Velmi často začínáme s tělem něco dělat, když už opravdu hodně bolí.

Já musel jít až na dno. Až tam jsem si uvědomil, že musím něco změnit.



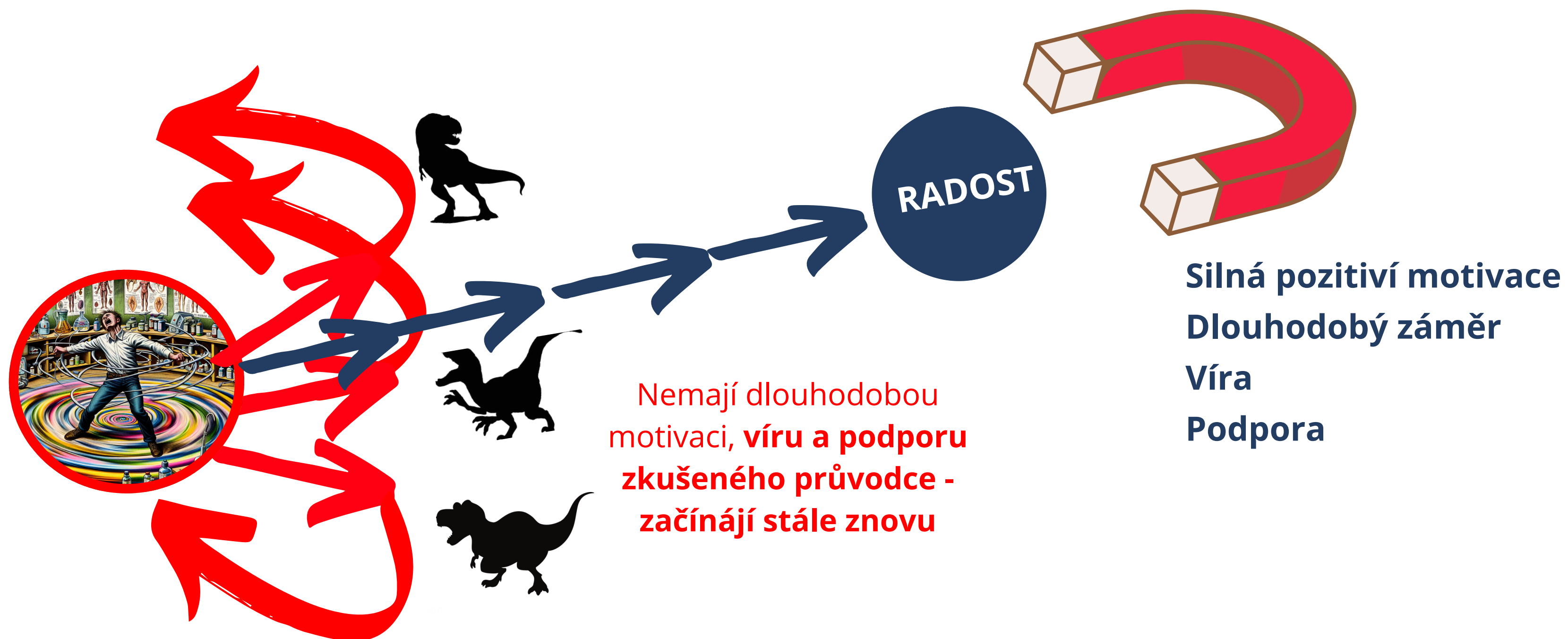
Jaká je vaše motivace?

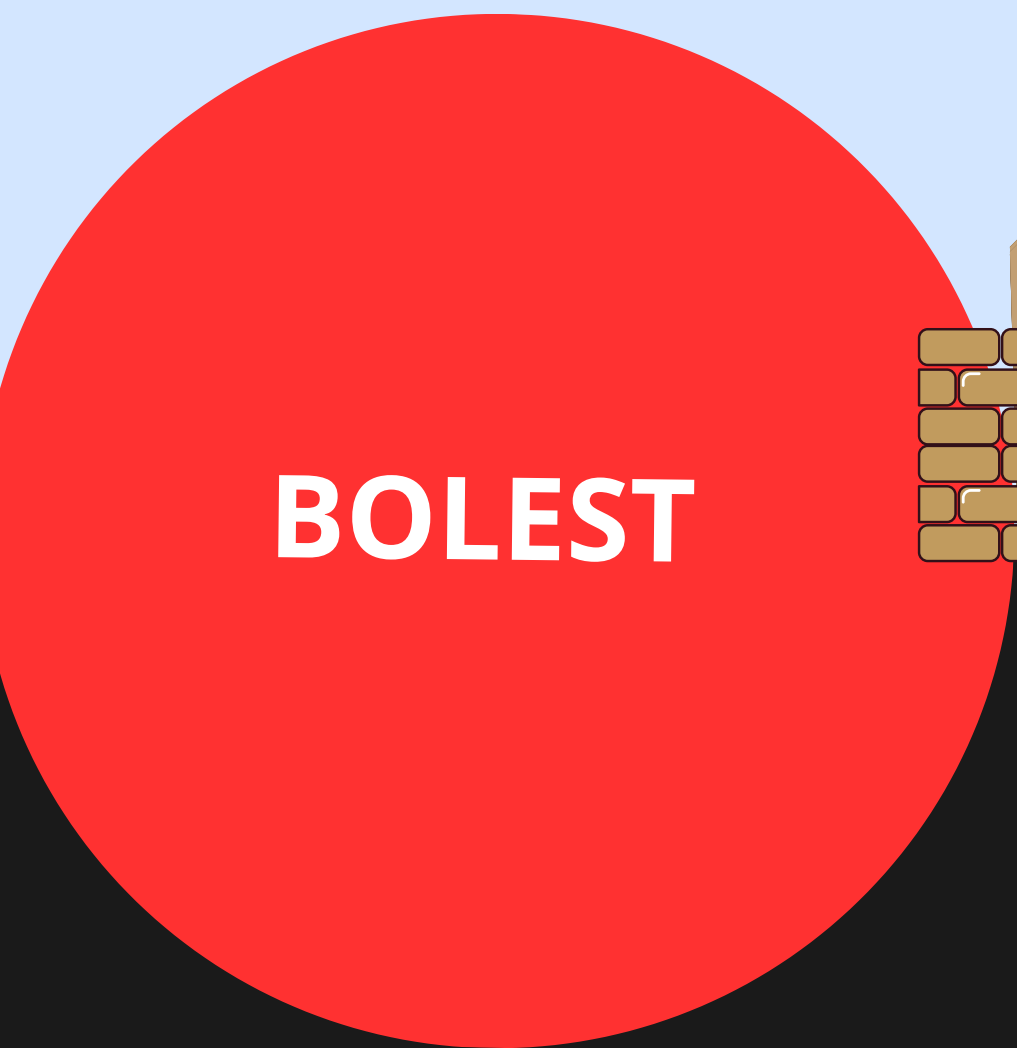
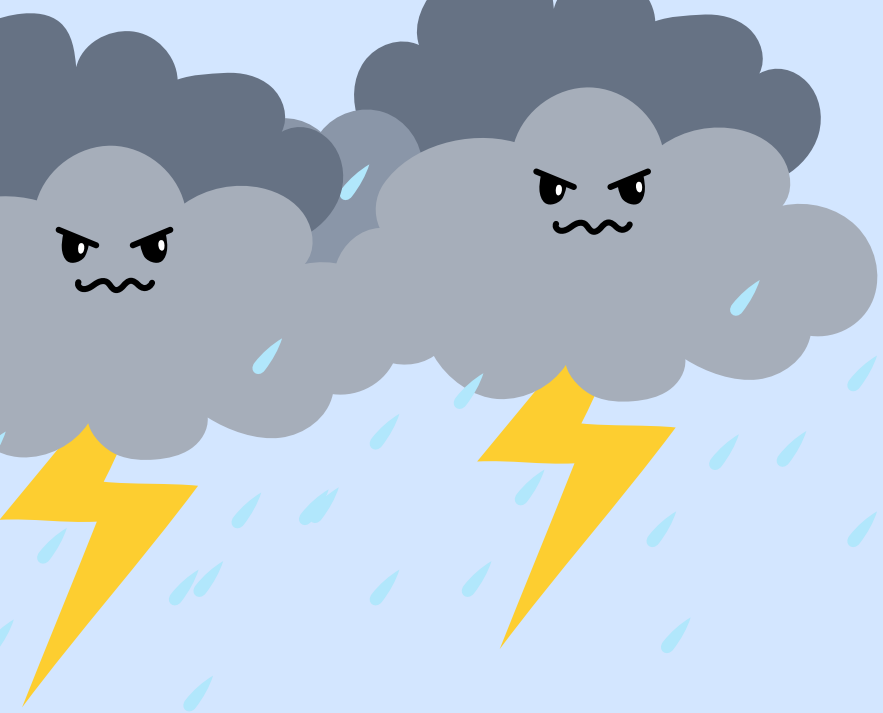


VS



Toto je častý úkaz, proč lidé neuspějí...







6. úskalí:

*Nepřevedení do praxe,
neefektivní praxe z musu.*

Jak ho překonat:

*Zvolte si pružný a zábavný
tréninkový plán a začněte s
každodenním zlepšováním o
1 %*

(A nebudte na to sami.)

***Zůstat u teorie jednoduše
nestačí...Opravdová moudrost vychází ze
zkušenosti a praxe.***



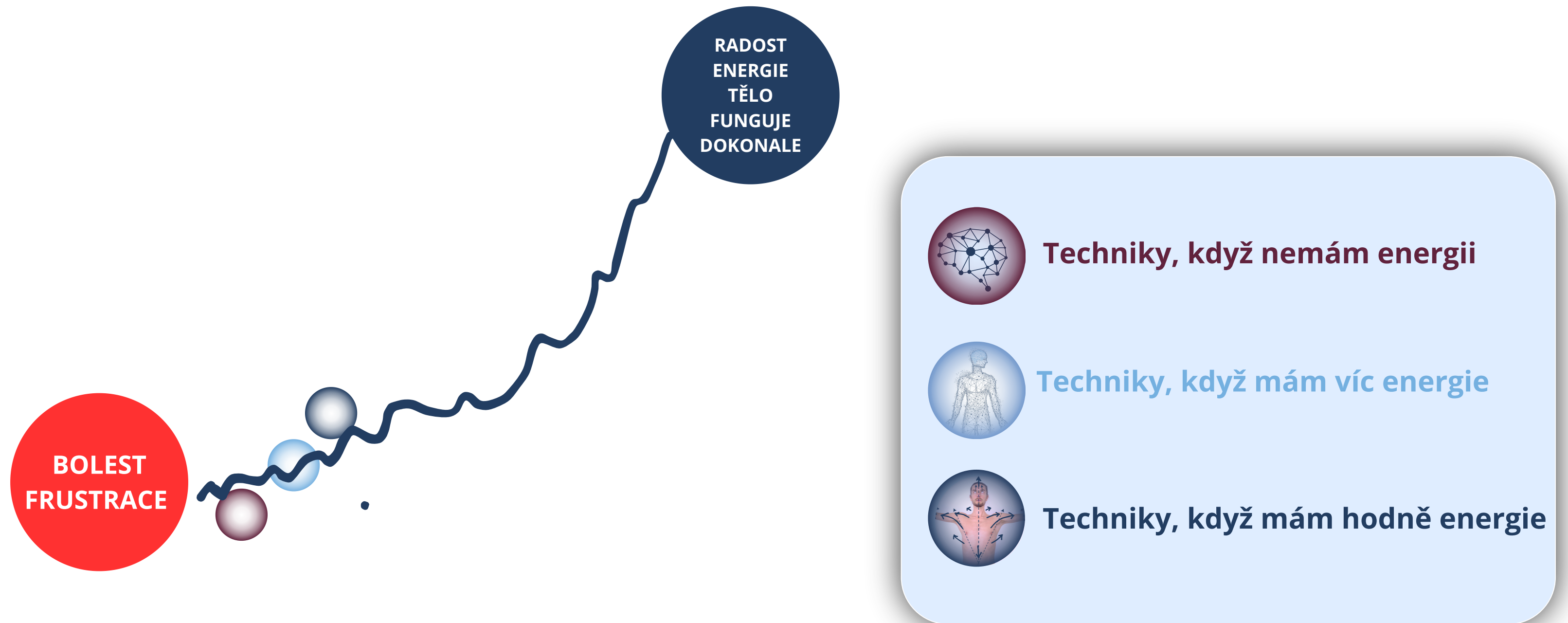
*Abychom dosáhli jakéhokoliv výsledku
jsou potřeba pouze **2 věci**:*

***Přitažlivá budoucnost (pozitivní
motivace)***

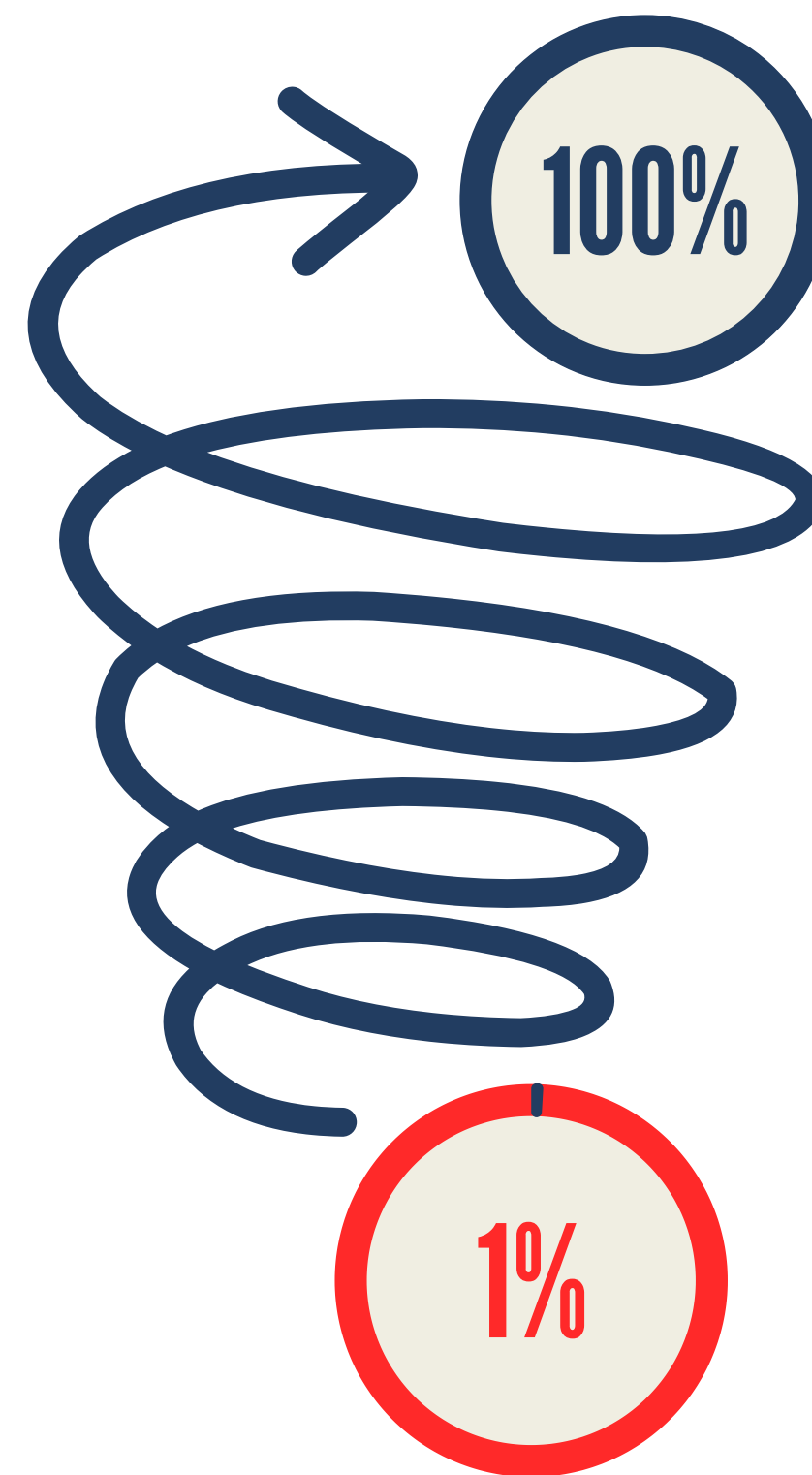
Dlouhodobé každodenní malé krůčky



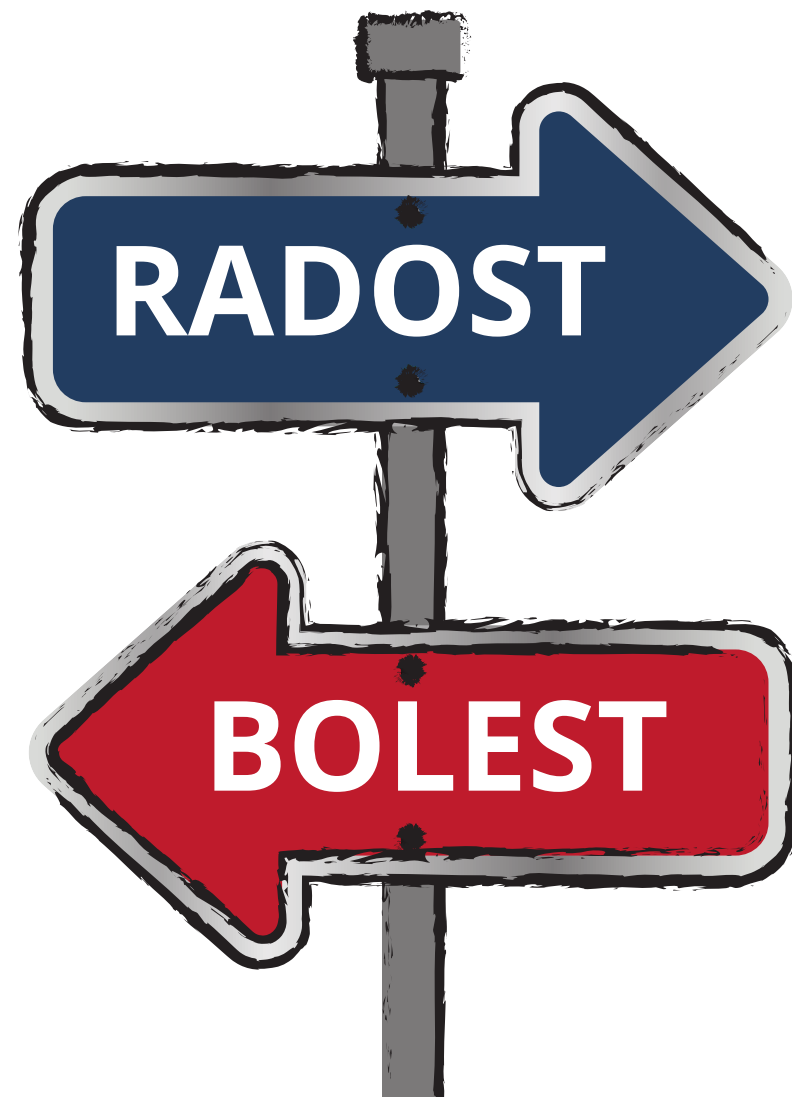
Důležité je na cestě počítat s propady energie a vědět, jak to zvládat a **využít k růstu**.

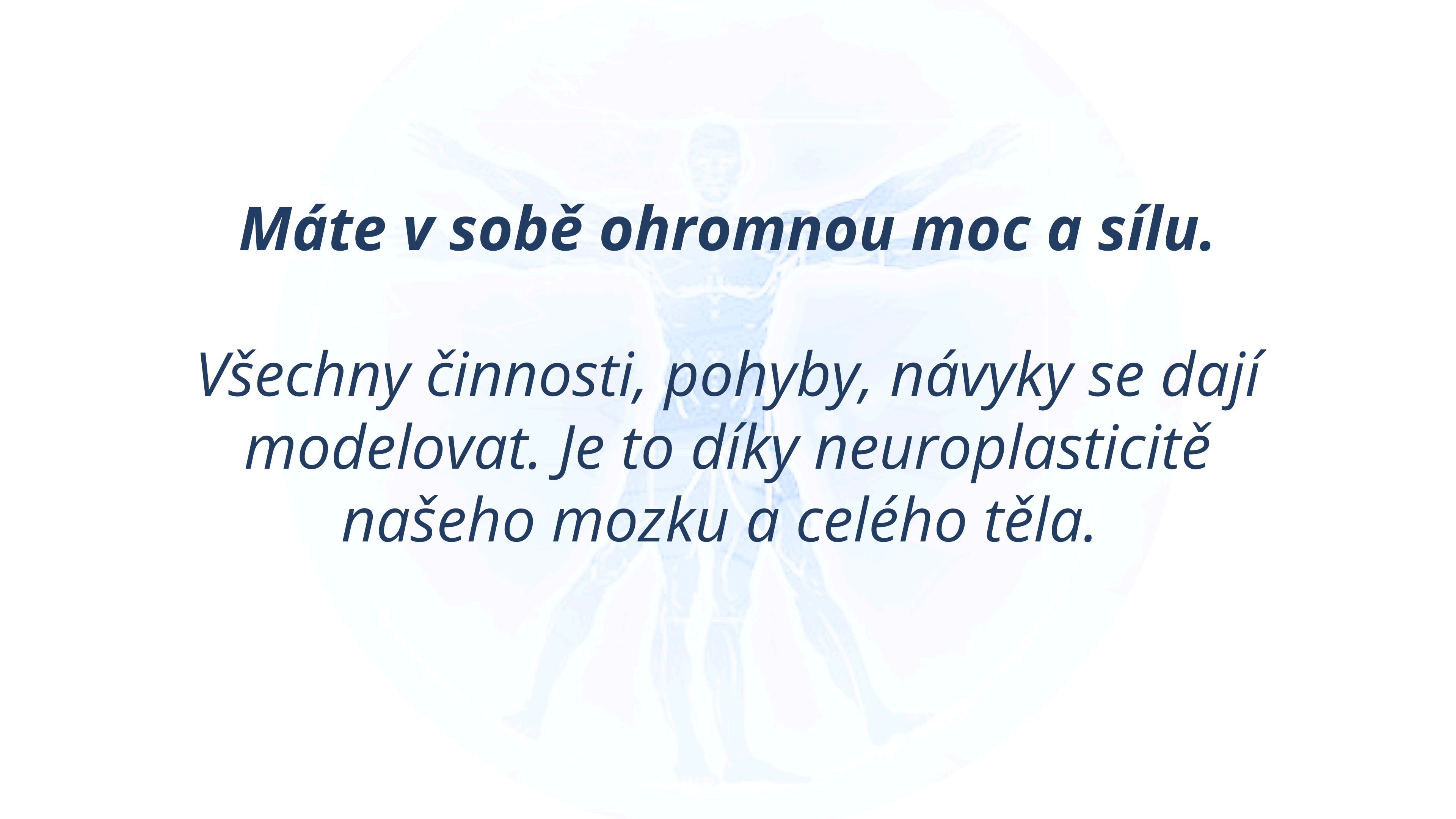


***Pozitivní kroky vedou
k dalším pozitivním
krokům. Každodenní
zlepšení o 1%
se časem nasčítá na
100%.***



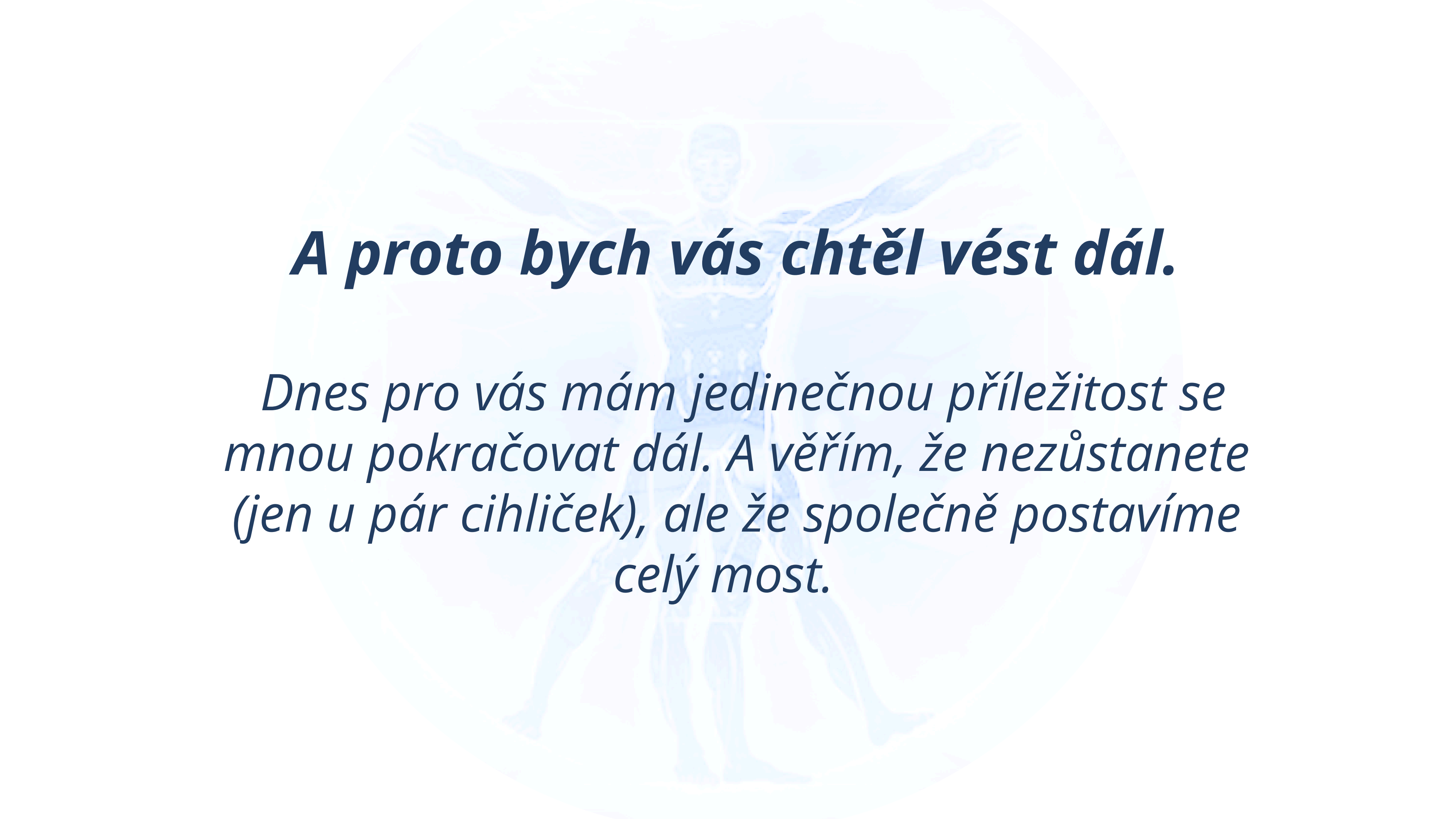
*Tímto přístupem **vytvoříte momentum,**
které vás žene k vašemu životu bez
bolesti a nádherným pocitům.*





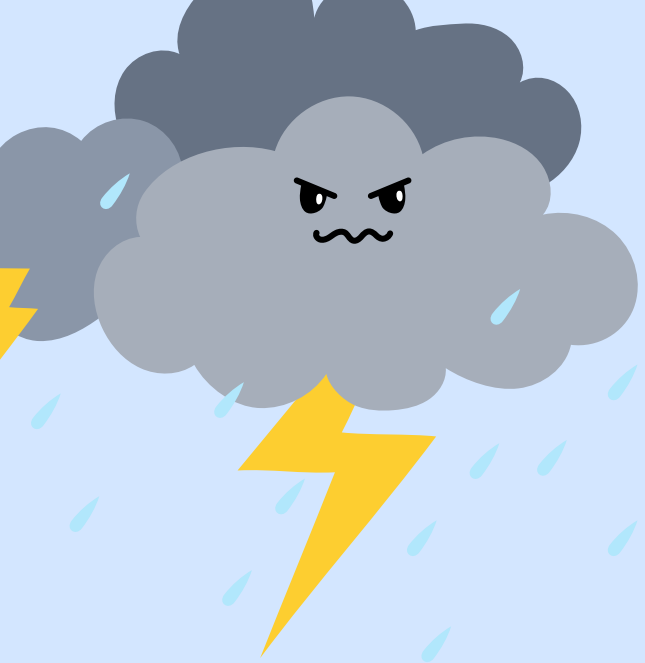
Máte v sobě ohromnou moc a sílu.

*Všechny činnosti, pohyby, návyky se dají
modelovat. Je to díky neuroplasticitě
našeho mozku a celého těla.*



A proto bych vás chtěl vést dál.

Dnes pro vás mám jedinečnou příležitost se mnou pokračovat dál. A věřím, že nezůstanete (jen u pár cihliček), ale že společně postavíme celý most.



*Díky své zkušenosti vám cestu velmi
zkrátím a urychlím.*



BOLEST



RADOST

Moje tělo v klidu a pohybu

*Přišel čas změnit své sny
v plány a vydat se na cestu k
vysněným pocitům v těle.*

