

Posilujte svou dráhu ledvin

Jak souvisí naše životní energie s dráhou ledvin?

Jak souvisí to, jak se cítíme, jak prožíváme celý den, jak se máme?

Může dráha ledvin ovlivňovat naši plodnost ?

Proč má šestina žen spontánní potrat v prvních třech měsících těhotenství?

Oslabená dráha ledvin předchází všem závažným onemocněním a to v podstatě bez výjimky.

Nejčastějším oslabením žen bývá oslabená dráha ledvin. Ženy pociťují chlad v zimě, mají studené nohy, jak se říká, ženy mají slabý krevní oběh. Ale to bývá prvním příznakem slábnoucí energie ledvin. Cítí se často vyčerpané, jako by žily na okraji svých sil, chybí jim elán a zápal do života. Jako by se jim někde ztrácela životní energie. Za těmito příznaky hledej slábnoucí energii v dráze ledvin.

V těle máme čtrnáct hlavních drah, které vedou energii pěti hlavních orgánů, mohou dokonce tuto energii skladovat a redistribuovat. Těmto drahám se říká meridiány, a ty dokonce fungují podle orgánových hodin, jak je známo z akupunktury. To znamená, že se každé dvě hodiny vládá jednoho meridiánu mění. Pro orientaci všechny meridiány vyjmenuji, ale dnes se budeme hlavně zabývat meridiánem ledvin, protože tolik souvisí se slabostí žen. V těle máme čtrnáct hlavních meridiánů a to : meridián jater, meridián srdce, meridián sleziny-slinivky, meridián plic, meridián ledvin, meridián krevního oběhu- sexu, meridián žlučníku, meridián tenkého střeva, meridián žaludku, meridián tlustého střeva, meridián močového měchýře, meridián početí, meridián guvernéra a trojitý ohřivač (endokrinní systém)

Meridiány tvoří samostatný systém rozvodu energie po těle, je zcela nezávislý na systému lymfatickém a krevním, ale dá se k nim velice dobře přirovnat . Představte si, že tak jak nám v těle proudí krev cévami a lymfa lymfatickými cévami, tak nám v těle proudí elektrická energie meridiány. Meridiány někdy vycházejí až těsně pod kůží a vystupují na povrch těla. V těchto bodech na ně můžeme pomocí akupunktury a akupresury působit a v tomto bodě je dokonce jejich energie měřitelná pomocí přístroje. (tento přístroj se jmenuje lokalizátor bodů). Meridiány již byly vědecky dokázány a podloženy, nehledě na tisíciletou znalost tradiční čínské medicíny a systému tao. Každý meridián má svůj začátek a konec. Energie vstupuje do meridiánu vstupním bodem, proudí po dráze meridiánu (napájí jej a přilehlé další orgány) a zhruba po dvou hodinách meridián výstupním bodem opouští a přestupuje do dalšího meridiánu. Systém proudění energie je trochu složitější, protože existuje ještě osm záchranných meridiánů, které zasáhnou vždy, když se energie v nějakém meridiánu hromadí.

Ale není možné onemocnět, pokud nám správně proudí energie v meridiánech, nemoc se na úrovni meridiánů projevuje daleko dřív, než je rozpoznatelná klinicky. Žádná rakovina, žádná degenerativní choroba nevznikla dřív, než byl li nějaký meridián mnohá léta chronicky oslaben. Teprve na základě nerovnováhy v meridiánu se rozvíjí nemoc.

Nyní se vrátíme k meridiánu ledvin, který tolik souvisí s oslabením žen a jejich zdánlivou slabostí.

Ledviny patří k jednomu z nejdůležitějších orgánů těla. Jsou pramenem života, v ledvinách se uschovává všechna vrozená životní síla. Díky energii ledvin se člověk rodí a také plodí potomky, kterým takto svou energii předává. Rozmnožování je řízeno energií ledvin. Její kvalita rozhoduje o celém dalším životě, o zdravotním stavu, délce věku, vitalitě, to jak se během života cítíme. Když se podíváte na zralého muže, který je i v pozdním věku vitální, můžete říci, že jeho třešť ledvin je plná. Vidíte-li utahanou ženu okolo čtyřicítky, můžete s jistotou říci, že jede na vybité baterky, energie dráhy ledvin je slabá, ne-li vyčerpaná. Máme-li slabé ledviny, pak se to často neprojevuje přímo na ledvinách, ty si svou energii ponechávají pro sebe, ale mohou se příznaky objevit na přidružených orgánech. Podívejte se na tyto příznaky, podívejte se, jestli se také u vás nevyskytují rodově, jako červená nit ve vaší rodině. Mohli jste tyto příznaky zdědit tak, že vám byla předána slabá energie ledvin:

- 1) oslabení pohlavního pudu, neplodnost
- 2) opožděný vývoj, předčasné stárnutí
- 3) nedostatek krve a poruchy krve
- 4) snížená imunita, časté nemoci
- 5) řídnutí kostí, slabé, bolavé kluby, špatná kloubní výstelka
- 6) kazivé zuby
- 7) slabá paměť
- 8) nekvalitní vlasy
- 9) špatný sluch
- 10) oslabení sleziny-povadlá prsa
- 11) rakovina ženských orgánů, výtoky, záněty
- 12) psychózy, poruchy nálad, deprese

V těle přirozeně všechny buňky stárnou a umírají. Řekněme například, že v kolenu denně odumře sto buněk. Máme-li dostatek meridiánové energie, sto buněk se regeneruje zpátky. Máme-li energetickou dráhu oslabenou, regeneruje se pouze sedmdesát buněk. Máme-li dráhu prázdnou regeneruje se pouze padesát buněk. A tak postupně vzniká degenerativní onemocnění kloubů, kolena začnou bolet, začínají problémy, příznaky stáří?. Tento základní princip lze vztáhnout na všechny orgány v těle.

Ledviny souvisí s prožíváním citů, to jak jsme schopni přizpůsobit se proudu života, jak jsme si jistí či nejistí ve vztazích. Ledviny také řídí energii vztahů. A to nejenom ke svým partnerům a přátelům, ale i vztahu k sobě samé. Oslabené ledviny často souvisí se ztrátou kořenů, neschopnost nalézt a vybudovat si vlastní kořeny- příslušnost k tradici, rodině, povolání, národu. Dále si v ledvinách neseme energii svých předků, která je nevyčerpatelná. Pokud ale dlouhodobě žijeme proti vlastnímu přesvědčení, proti svému životnímu úkolu, tak potom brzy tuto energii vyčerpáme. Musíme hledat vlastní talent, vlastní životní poslání, životní úkol zvolený inkarnací. Když nežijeme svůj životní úkol, jsou ledviny doslova vykořisťovány. Po jisté době selže energetický mechanismus a to se projeví náhlým selháním: například určitě znáte někoho, kdo náhle totálně selhal. Nebo se rychle rozvine rakovina oslabených přidružených orgánů, které jedou na doraz. Typická je rakovina vaječníků, která vzniká velice rychle, v rozmezí několika měsíců až půl roku. Je to dáno dlouhodobou vyčerpaností

energie. Dále velice jednoduchý způsob, jak se zbavit energie ledvin je excesivní sexuální život, život podřízený pudům bez hlubšího citového a duchovního uspokojení a spojení s druhou bytostí. Viděli jste již vyžilou rockovou hvězdu, která buď v mládí zemře, anebo je nadopovaná drogami, aby vůbec fungovala? To je daň za rozmrhání životní síly, stačí dva tři roky excesivního chování. Anebo možná najdete i typický obrázek ve svém okolí.

Ledviny jsou velice dobře posilovány harmonickými vztahy. Naladte se na vesmírnou lásku, objevte a posilujte v sobě bezpodmínečnou lásku ke všemu živému, k přírodě, zvířatům, naší Zemi, všem lidem a ke všem lidem ve vašem okolí. Meditujte nad touto láskou, nechte ať Vás transformuje. Podívejte se, kde je ve vašem okolí černá díra, koho nenávidíte, nebo nemůžete vystát, kdo vám ubližuje. Prozkoumejte nekompromisně všechny vztahy. Ty harmonické posilujte, poděkujte za ně Bohu, neberte je jako samozřejmost. Udělejte něco pěkného, překvapivého, potěšujícího pro své blízké. Možná budete překvapeni, jak dlouho jste nechávali tyto vztahy ležet ladem a jak se vám odvděčí, že vykvetou. Například kvetoucí ibišek je znamením velké lásky a láskyplné energie, v domácnostech kvete jenom občas?, častokrát je jenom zelený. A prozkoumejte důkladně i vztahy, které vás tíží, pokuste se nalézt cestu k harmonii anebo vstupte na neutrální půdu.

Ledviny řídí lásku na první pohled, přátelství, která se rozejdou, aniž člověk tuší proč, spontánní naladění spolupracovníků, potěšení ve spolupráci, intuitivní přání pracovat v nějaké firmě, dělat nějakou práci, jít za svým cílem. Ledviny ukončují vztahy, které neodpovídají našim potřebám, nejsou v souladu s naším životním cílem. (stejně tak jako filtrují krev, tak filtrují naše vztahy). Možná to znáte, že jste se s někým rozešli, aniž jste znali přesně důvod.

Rady na posílení dráhy ledvin:

1) Doplňujte živočišné teplo přímo skrze druhou a třetí čakru. Postup je následující. Najděte si v přírodě pěkný kámen, anebo kámen ve tvaru vajíčka, ten nahřívajte ve vroucí vodě a potom si jej uvažte přímo nad pupík. Tak ať cítíte dlouhou dobu teplo. (pozor, nespalte se). Teplo proniká přímo do dráhy ledvin a tak ji nabíjí. Bavili jsme se o orgánových hodinách podle akupunktury, dělejte tuto proceduru vždy okolo šesté hodiny večer, kdy je čas ledvin. Tak jde nejvíce energie do dráhy ledvin. Kámen chladne asi půl hodiny, můžete s ním chodit a je li dobře připevnen, dokonce i tancovat!!! Já používám malou taštičku na provázku, kterou mám na krku. Do taštičky vložím horký kámen ve výšce pupku. Potom kámen ještě převážu šátkem, aby pevně ulpíval přímo v pupku. Této metodě se říká pupíkování a pomáhá dokonce například udržet těhotenství do vysokého stádia, prostě dobíjí nám baterky. Minimálně je ale potřeba dělat tuto proceduru tři týdny!!!

2) Nebo si můžete žárovkou svítit na pupík, aby se důkladně prohřál, minimálně třicet- čtyřicet minut. Musíte si ale vyrobit stínítko, abyste nezahřívali celé břicho, ale pouze pupík. Prostě vystříhnete do papíru díru o velikosti pěti centimetrů a zakryjte si břicho, tak aby se pupík intenzivně prohříval pomocí žárovky a lampy. Podobná metoda se používá na aktivaci třetího oka, hypofýzy a hypothalamu, a slouží úspěšně k odstranění zimní deprese. To ale souvisí s jiným tématem a jiným okruhem.

3) Najděte si dobrého akupunkturistu ve vašem okolí, jehličky v tomto směru dělají zázraky, během tří čtyř návštěv můžete pocítit výrazné zlepšení, navrátí se vám chut do života a životní elán.

4) Můžete cvičit archetypální ásany Milenka – Prostitutka z našeho kurzu SHAKTI SÁDHANA – propojuje energetická centra první, druhé a třetí čakry. Takto nabíjí ledvinovou dráhu skrze druhou čakru a doplňuje energii do ledvin. Návod na cvičení čtvrté asány: jak jsme se již učili dříve, aktivujeme pánevní dno a pánevní pumpu tak, že při nádechu pánev zatahujeme a při výdechu povolujeme. Zaujmem nádechovou pozici v předklonu tak, že vložíme spojené ruce mezi stehna, předkloníme se v bedrech, vystrčíme lokty co nejvíce od sebe, propneme páteř a vytáhneme hlavu dopředu. Jsme v předklonu a aktivujeme pánevní pumpu, při nádechu zatahujeme pánevní dno a tlačíme ruce proti sobě, při výdechu povolujeme. Až máme nastřádáno mnoho energie, naposledy zatlačíme ruce proti sobě, potom se nadechneme, silně zatáhneme pánevní dno a skrze prohnutá záda a prohnutá kolena se pomalu narovnáme. Vydechujeme do otevřených dlaní, které otevřeme na úrovni třetí čakry do gesta dávání. Tato asána má také varianty pro pokročilé, kdy se žena postupně uzemňuje, dýchá v pozici skrze paty do země, potom ze země skrze paty do kolen, pak skrze paty do pánve, potom z pánve do srdce a nakonec teprve pozici rozevře do gesta dávání. Tímto způsobem se rozmožená energie z pánve dostává skrze druhou a třetí čakru a nabíjí všechny související orgány : vaječníky, dělohu, močový měchýř, ledviny a solární plexus.

5) Můžete procvičovat cvičení na orgánové dráhy a to buď kompletně anebo přímo cvik na dráhu ledvin. Maximální čas aktivity dráhy ledvin je 17:00 – 19:00 hodin. Dráha ledvin začíná na plosce nohy a vede po vnitřní straně nohy, kolem stydké kosti, potom po přední části trupu a končí pod klíční kostí, kde vstupuje do plic. Sedneme si s nataženým nohama , přejdeme do hlubokého předklonu během výdechu a snažíme se dosáhnout na střed chodidel. Bradu tlačíme k hrudní jamce a čelo se snažíme přiblížit ke kolenům. Pozornost dáme do oblasti ledvin. Vydržíme a uvolněně dýcháme. Pozornost je na ledvinách. Pak se posadíme. Můžeme koulet hlavou a cvičit s krkem a tak protahujeme bradu na hrudi. Tato pozice pomáhá toku v dráze ledvin, lze ji cvičit samostatně anebo v sérii cviků na orgánové dráhy.

6) Můžete si dávat Reiki- energii na významné místa dráhy ledvin a to na chodidla, vnitřní stranu stehien, boky, stydkou kost a na hrud' pod klíčními kostmi.

7) Noste červené spodní prádlo, červené sukně, červené pásky či halenky, pořídte si kámen související s první čakrou- rubín, červený korál, hematit nebo červený jaspis, anebo oranžový karneol.

8) Vynikající metoda je baňkování okolo páteře, které podporuje dráhu močového měchýře

Z lékařského pohledu filtrují ledviny krev a vytvářejí moč a tak zbavují tělo odpadních látek. Dále hrají klíčovou úlohu v regulaci krevního tlaku, a hospodaří s vodou a se solí. Nemáme-li dostatek energie v dráze ledvin, nemůžeme ani zplodit potomka. Žena buď vůbec ani neotěhotní, anebo těhotenství zaniká před první menstruací, anebo vzniká samovolný potrat do třetího měsíce. Žena totiž vyčerpá již tak vyčerpanou energii ledvin a nemůže jí předat svému dítěti. Podobně se energie ledvin projevuje u mužů kvalitou spermatu a to, do jakého věku jsou schopni mít ještě děti.

Při celkové terapii musíme pracovat také se strachem. Tento strach často vyplývá z toho, co jsme se naučili. Společnost, rodiče či náš vnitřní diktátor nám diktují, že musíme vykonávat určité povolání,

mít určitého partnera, žít určitý životní styl a cíl, aniž bychom se opravdu setkávali se sebou samým a žili svůj život.

Poslední rada na závěr: harmonizujte své vztahy, hledejte lásku a své životní poslání, cvičte cvičení na posílení dráhy ledviny a první, druhé a třetí čakry, noste červené a oranžové zářiče a doplňujte teplo skrze pupík. Energie se Vám do ledvin vrátí, harmonicky se rozproudí v těle, a vy budete žasnout, jak je život krásný a barevný!