

Jarmila Mandžuková

Zdravé dýchání



VYŠEHRA D

Úvod

Milí čtenáři,

je pro mě velmi vzrušující psát tuto knihu, knihu o životě. Neboť dech je podstatou našeho života, nejdůležitějším faktorem, který ovlivňuje naši vitalitu a také délku našeho života. **NÁŠ život je NÁŠ dech a správné dýchání je klíčem ke zdraví a spokojenému životu.**

Vše, co vám v knize předkládám, je pro mne POKLADEM. Je to výběr toho, co opravdu funguje, co jsem měla možnost ověřit si nejen sama na sobě, ale i při seminářích a přednáškách. Nejlepší zpětnou vazbou pro mne je znovunalezená životní energie, nová jiskra v oku a rozzářené úsměvy. Změny a dosažené výsledky jsou pro mne potvrzením, že jsme společně na správné cestě.

To nejdůležitější, co k životu potřebujeme, máme zadarmo. Většina lidí bere dech, výdech a nádech, jako samozřejmost. Náš dech je však výborný nástroj pro ovlivňování naší psychiky, zdravotního stavu a jednotlivých orgánů, čímž ovlivňuje zcela zásadně délku našeho života. Náš dech může působit jako skutečný všelék. Pojďme se tedy vydat za jeho tajemstvím.

Mojí snahou není naučit vás vyumělkovanému a násilnému dýchání, ale především **obnovit, prohloubit a znovuobjevit krásu přirozeného dýchání**, které nám dodává energii a životní sílu, elán a léčí nás. **Tato kniha by pro vás měla být průvodcem na cestě ke zdraví.**

Poznejte úžasnou sílu dýchání a dechových technik. Mějte mysl otevřenou a buďte ochotni změnit vztah ke svému tělu i sami k sobě. Přeji si, aby moje kniha obohatila váš život a stala se rádcem správného dýchání a zdraví. Touto knihou bych chtěla posílit vaše šance, že budete žít dlouhý, vitální a zdravý život.

Udělejte to nejzákladnější pro vaše zdraví, objevte sami sebe a restartujte svůj život.

Přeji vám klidný dech a šťastný život.

Jarmila Mandžuková
www.jmandzukova.cz

Lidské tělo je zázrak

*Tělo je to nejhodnotnější,
co pozemský člověk dostal na svou pozemskou pouť.*

Abd-ru-shin – Ve světle pravdy – Poselství grálu

Člověk je součástí přírody a naše tělo vytváří nejužší spojení s přírodou. Je to naše radost i naše zodpovědnost. Je to krásný pocit, když v těle funguje vše, jak má, je to největší ZÁZRAK. Tělo je opravdu úžasný a nesmírně složitý mechanismus, který pracuje velmi účinně. Slouží nám sedmdesát, osmdesát, devadesát let a ani dnešní moderní věda není schopna sestrojít tak dokonalý mechanismus, jenž by byl srovnatelný s naším tělem. Ale my si to ne vždy uvědomujeme, necítíme k tělu lásku a vděčnost a chováme se k němu bezohledně. Své tělo bereme jako samozřejmost a ignorujeme ho až do chvíle, kdy se v něm něco porouchá a vynutí si pozornost bolestí, která je vlastně výkřikem našeho těla, neboť se mu nedostává to, co potřebuje. Pak teprve zpozorníme a zjišťujeme, co nám vlastně chybí.

Naše tělo plní celou řadu funkcí a zvládá úžasně věci – pohyb, zpracování a trávení jídla, zásobuje všechny orgány živinami, slouží nám, když jsme bdělí, když spíme. Naše tělo má svou moudrost – nechává tělem cirkulovat krev, tepat srdce..., vše funguje bez naší pomoci. Tělo je mnohem inteligentnější, než jsme my, proto byly důležité věci svěřeny našemu tělu. Kdybychom se měli sami starat například o dýchání, neustále bychom zapomínali, že máme dýchat a je jasné, jak by to dopadlo.