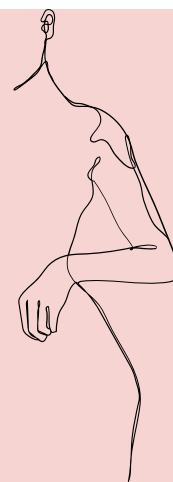


Tvoje MAPA TĚLA



DIAGNOSTIKA

Která část tě teď trápí nejvíc? Co chce říct a co potřebuje?

- Tlak v hlavě → jsem přetížena a jedu na výkon
- Sevřený hrudník → držím emoce, nemám prostor pro sebe
- Stažené břicho → cítím tlak, kontrolu, nejistotu
- Stažená pánev a kyčle → jsem odpojená od sebe a svého prožívání
- Unavené nohy → chybí mi opora a stabilita

👉 **Vyber si jednu. Té začni věnovat pozornost.**

HLAVA A OČI

(7. čakra + 6. čakra | oční segment)

Téma:

- přetížení, tlak na výkon
- kontrola, přemýšlení „pořád jedu“
- odpojení od těla a intuice

Projevy:

- bolesti hlavy, tlak v čele
- únava očí
- nespavost

Vnitřní sdělení:

„Zpomal. Nemusíš všechno vyřešit hlavou.“

ČELIST, ÚSTA, KRK

(5. čakra | orální + krční segment)

Téma:

- potlačené emoce
- nevyjádřené potřeby
- „musím to vydržet“

Projevy:

- zatnutá čelist, skřípání zubů
- knedlík v krku
- bolesti krku, hlasu

Vnitřní sdělení:

„To, co cítíš, potřebuje ven.“

RAMENA & ŠÍJE

(přechod 5.-4. čakra | krční segment)

Téma:

- přebírání zodpovědnosti za druhé
- přetížení, tlak „musím to zvládnout“

Projevy:

- ztuhlá šíje
- těžká, stažená ramena
- chronické napětí

Vnitřní sdělení:

„Nemusíš nést všechno sama.“

HRUDNÍK & SRDCE

(4. čakra | hrudní segment)

Téma:

- potlačené emoce (smutek, bolest)
- uzavřenost, ochrana před zraněním
- nedostatek péče o sebe

Projevy:

- sevření na hrudi
- mělký dech
- pocit tlaku nebo prázdna

Vnitřní sdělení:

„Dovol si cítit. Dovol si přijímat.“

BRÁNICE & DECH

(most mezi hlavou a tělem | hrudní segment)

Téma:

- zadržované emoce
- neschopnost „pustit“
- vnitřní napětí

Projevy:

- mělké dýchání
- pocit stažení
- úzkost

Vnitřní sdělení:

„Nadechni se. Uvolni kontrolu.“

BŘICHO & SOLAR PLEXUS

(3. čakra | brániční segment)

Téma:

- tlak na výkon
- vnitřní nejistota
- potřeba kontroly

Projevy:

- zažívací potíže
- nafouklé břicho
- napětí v oblasti žaludku

Vnitřní sdělení:

„Můžeš být v bezpečí i bez kontroly.“

PODBŘÍŠEK & PÁNEV

(2. čakra | břišní segment)

Téma:

- potlačené emoce (stud, vina, potěšení)
- odpojení od ženskosti a těla
- neprožité emoce

Projevy:

- menstruační potíže, PMS
- napětí v pánvi
- necitlivost nebo přetížení

Vnitřní sdělení:

„Dovol si cítit. Dovol si prožívat.“

KYČLE & HÝŽDĚ

(2. čakra | břišní segment)

Téma:

- zadržovaná minulost
- strach z pohybu vpřed
- kontrola vs. uvolnění

Projevy:

- ztuhlost kyčlí
- omezený pohyb
- pocit „zaseknutí“

Vnitřní sdělení:

„Můžeš se pohnout dál.“

NOHY & CHODIDLA

(1. čakra | pánevní segment)

Téma:

- bezpečí, stabilita
- vztah k realitě a materiálnímu světu

Projevy:

- studené nohy
- nejistota, „nejsem ukotvená“
- únava

Vnitřní sdělení:

„Jsi v bezpečí. Můžeš se opřít o život.“

Proč ti nepomáhá klasický relax?

- protože jdeš silou
- protože na sebe nemáš čas
- protože tělo je už ve stresu

Co funguje jinak:

Nepotřebuješ hodinu klidu.

Potřebuješ 2–5 minut, které tělo opravdu přijme.



Pokud cítíš, že tvoje tělo potřebuje víc než jen rychlou úlevu, vytvořila jsem pro tebe prostor, kde se můžeš postupně vracet zpět k sobě.

Online kurz Lázeň

- krátké vedené praxe
- práce s tělem, dechem i nervovým systémem
- jemné kroky, které zvládneš i ve vyčerpání

☞ [VÍCE O LÁZNI ZDE](#)