

Metoda samopomoči

„23+5“

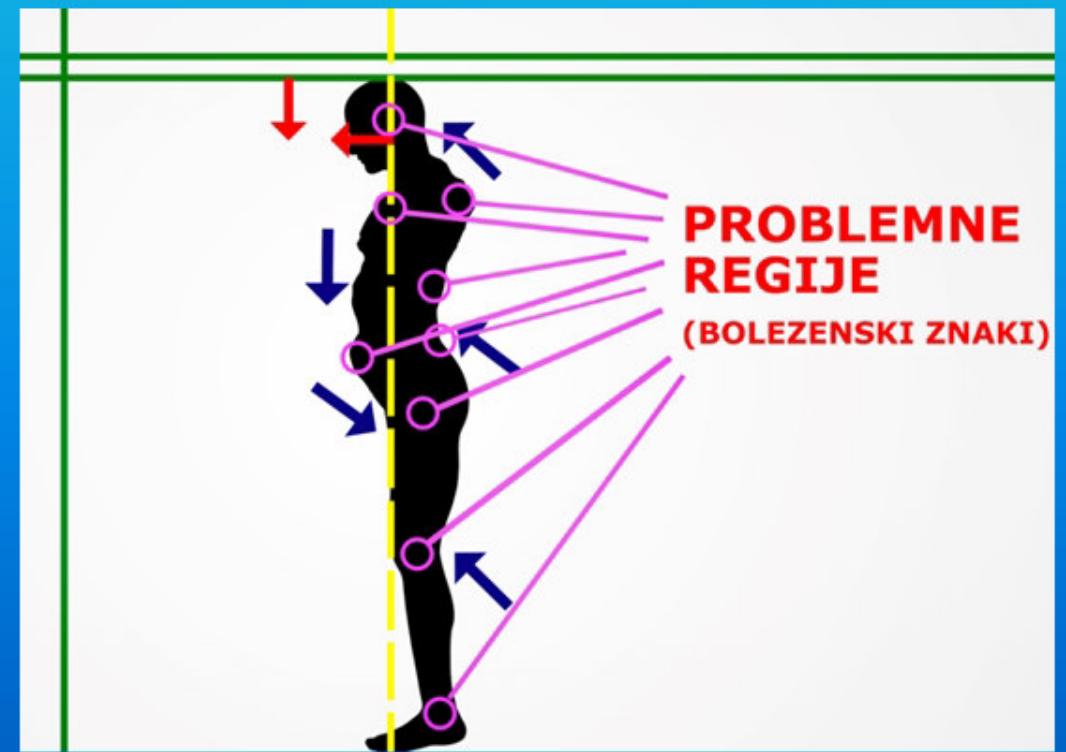
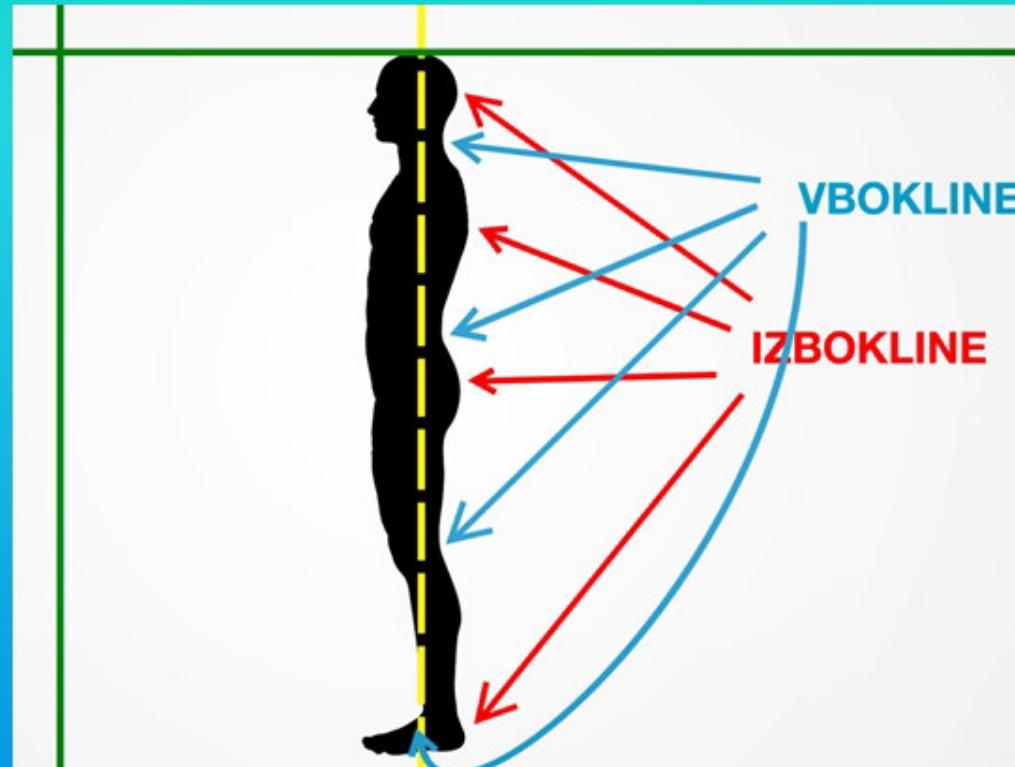
Avtor: Nikolay Grishin

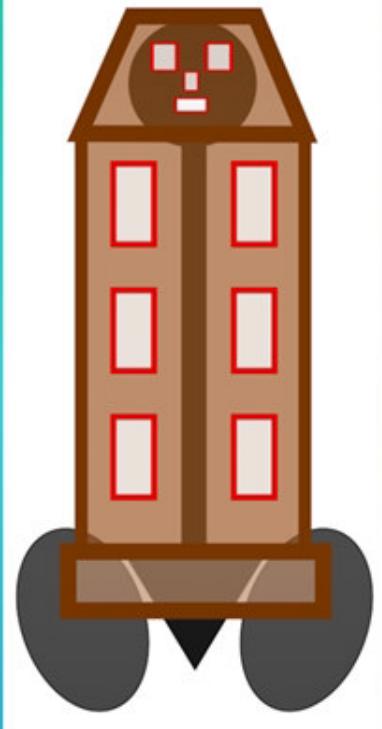
Metoda samopomoči „23+5“

Avtor: Nikolay Grishin

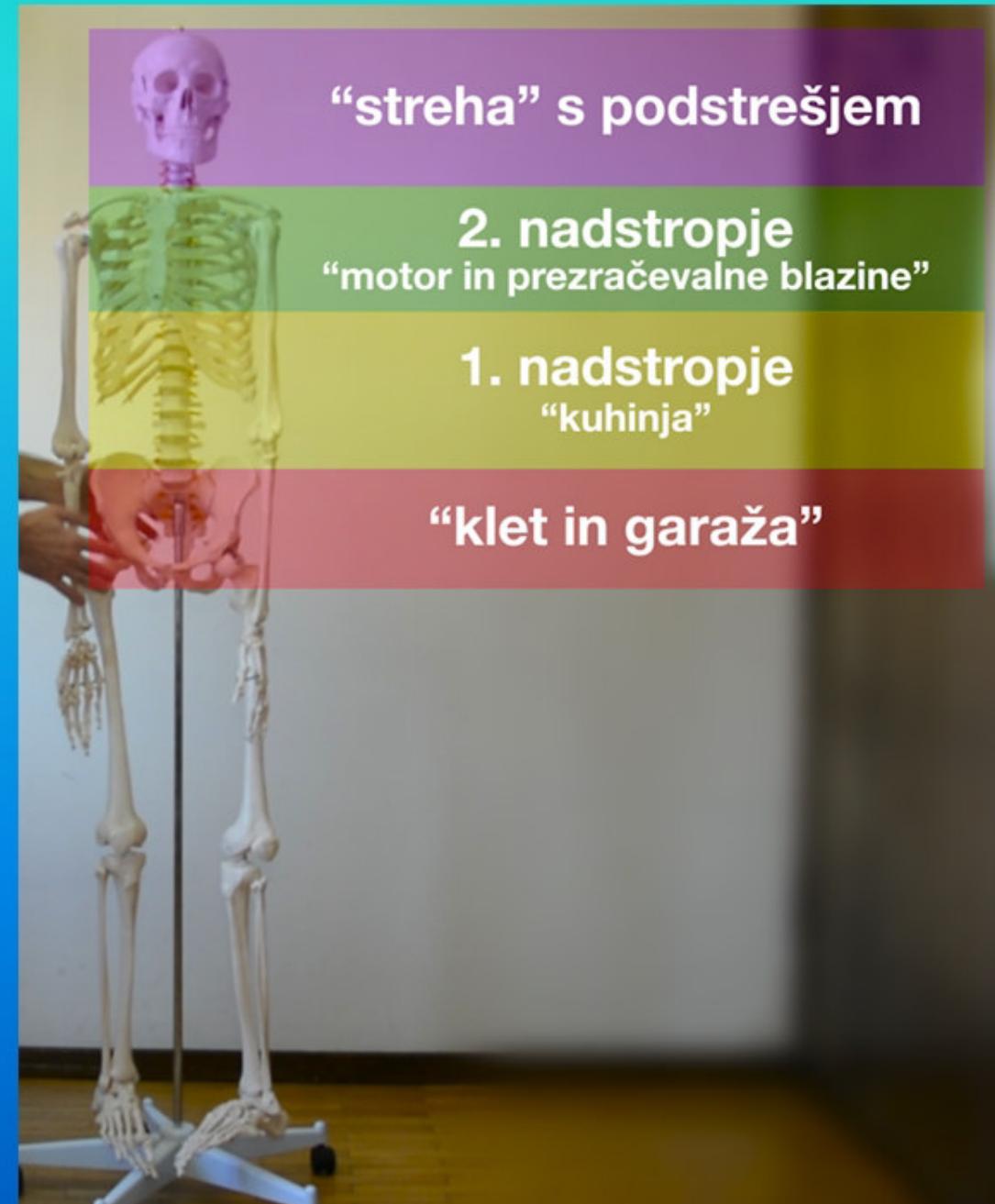
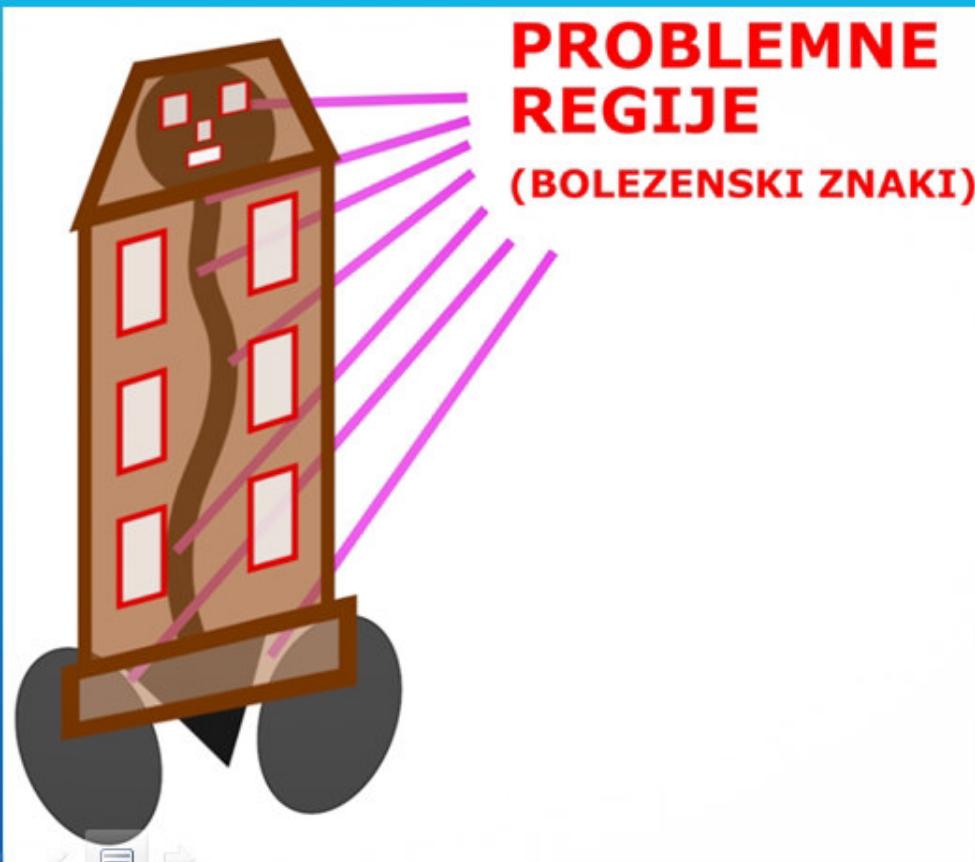
- Popolnoma novi avtorski pristop k metodam samopomoči pri različnih bolezenskih stanjih
- Razumljive, preproste, enostavno izvedljive in učinkovite vaje samopomoči za vsakogar

Statika telesa

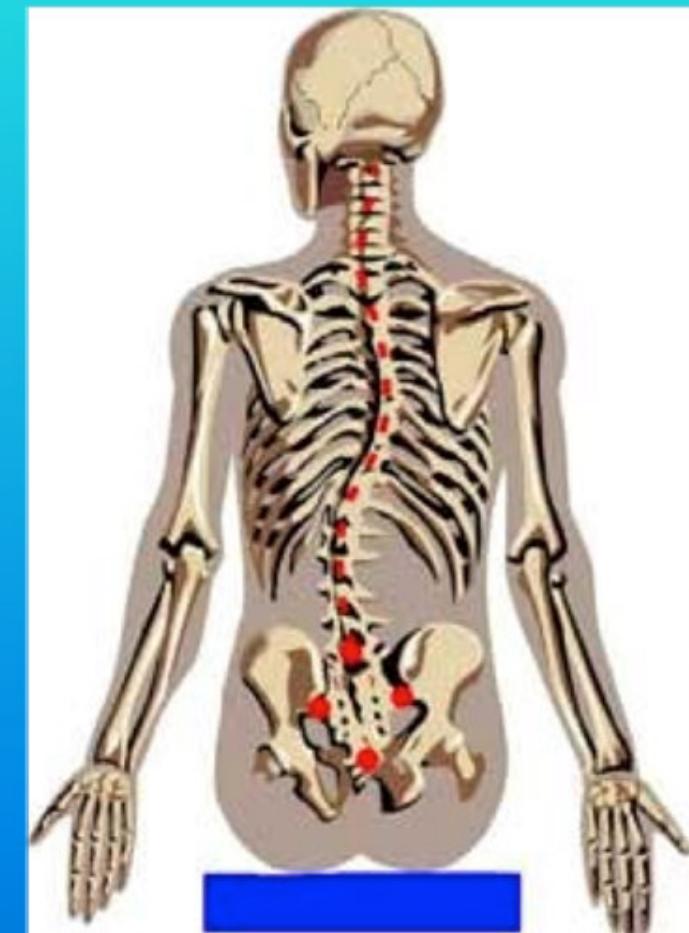
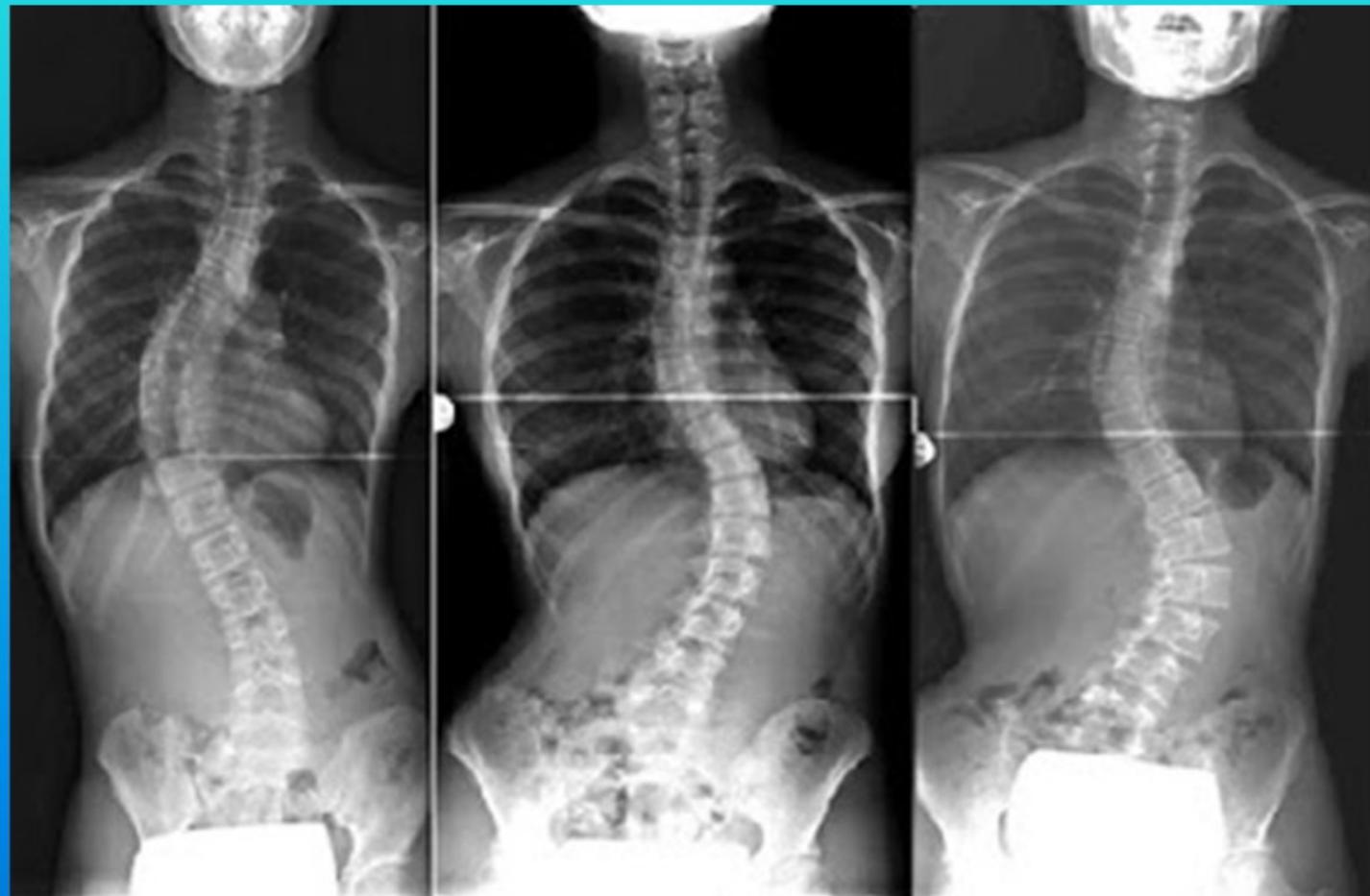




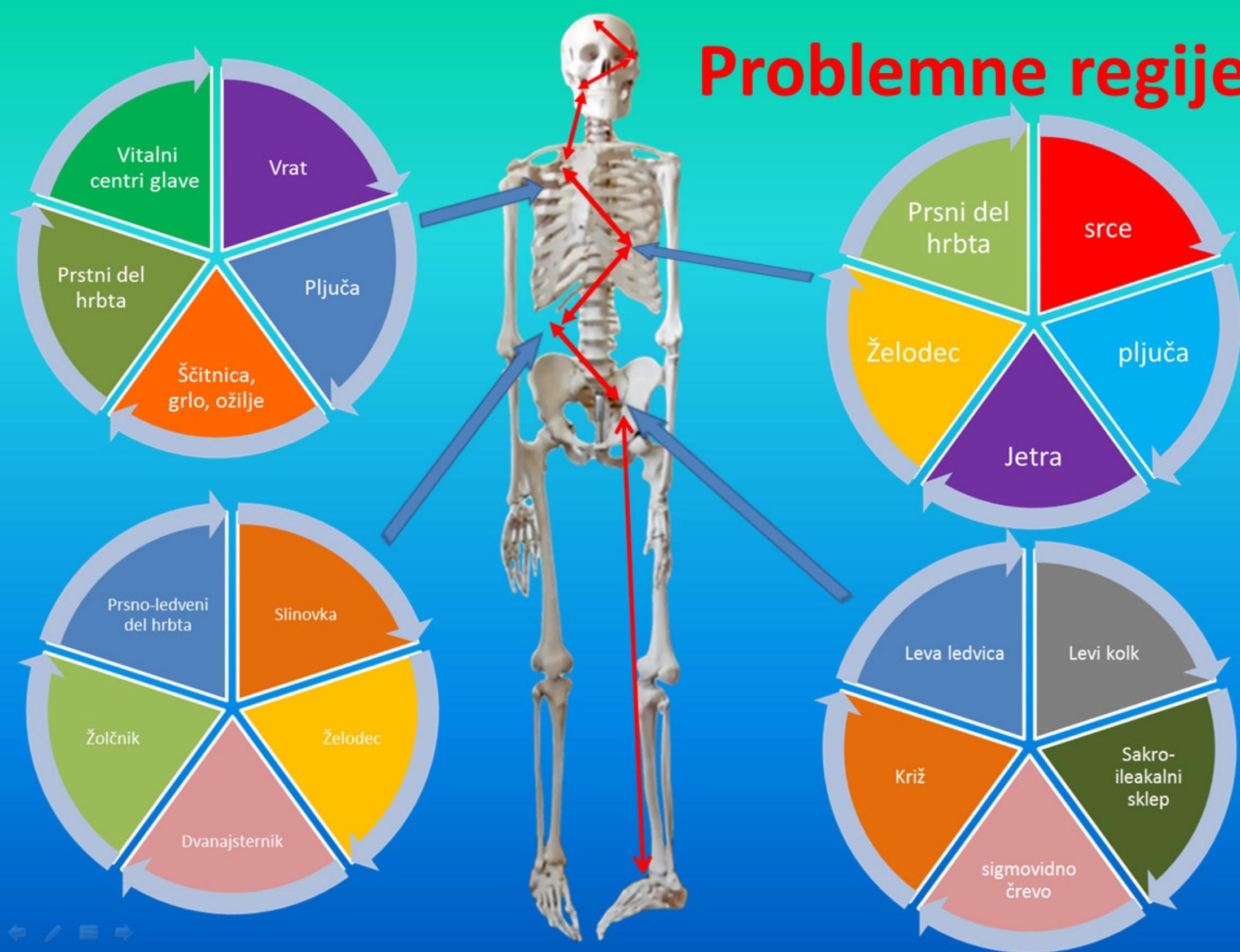
Telesna stavba



Skolioza



Problemne regije



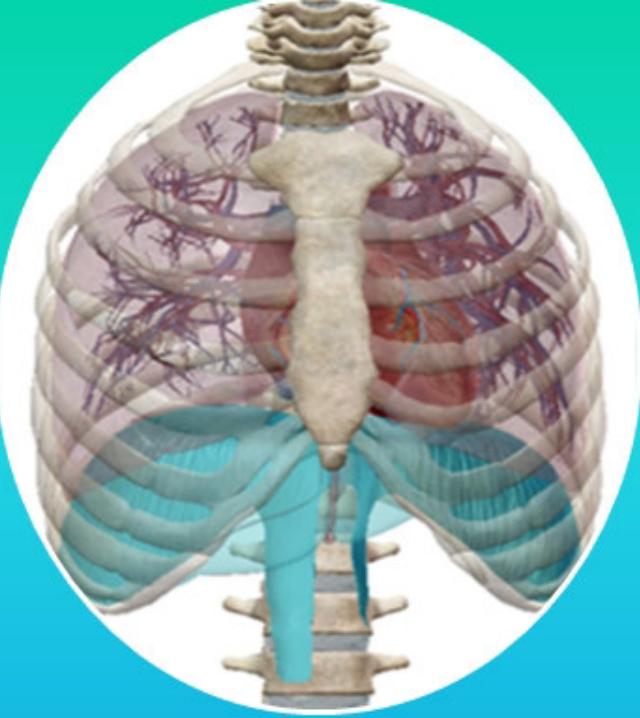


Metoda samopomoči „23+5“

Avtor: Nikolay Grishin

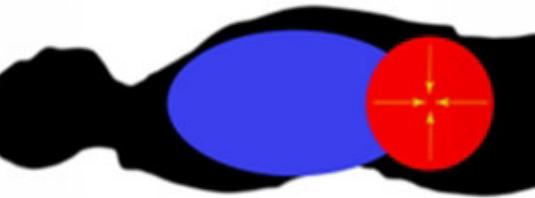
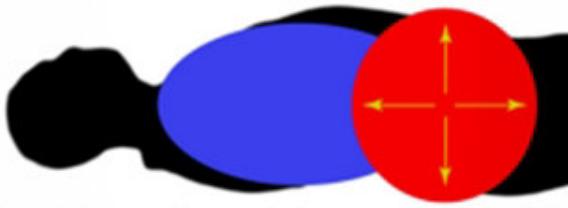
1. Vaja "Trebušno dihanje"
2. Vaja "Vibracija limfnih vozlov"
3. Krog pomoči (predel dvanajsternika)
4. Vaja "Gugalnica"
5. Vaja "Zajem"
6. Vaja "Križ gor-dol"
7. Vaja "Noge naprej-nazaj"
8. Vaja "Glavo v levo – v desno stran"
9. Vaja "Premik rebrnega kota gor in desno"
10. Vaja "Raztezanje prsnice gor-dol, v levo- v desno"
11. Vaja "Raztezanje rebrno-prsnih sklepov gor-dol, v levo- v desno"
12. Vaja "Premikanje prsno-vratnih vretenc diagonalno gor in v levo"
13. Vaja "Sprostitev Atlanta"
14. Sprostitev tilnično - senčnične odprtine s leve strani lobanji
15. Fiksacija zagozdnice + obračanje z očmi v oblike številke „8“
16. Raztezanje temenici in čelnici v nasprotne strani
17. Raztezanje nosa in čelnici v nasprotne strani + obračanje z očmi v oblike številke „8“
18. Vaja "Premik rebrnega kota gor in desno" stoe
19. Vaja "Premik križa naprej"
20. Vaja "Premik ledvenih vretenc naprej"
21. Masaža notranjih mišic stegna
22. Masaža zadnjih mišic meča
23. Desna peta - na loku levega stopala
+ 5 osmic

Pomoč diafragme



Diafragma

Valček pod diafragmo



Trebušno dihanje

Pomoč diafragme

1. Vaja "Trebušno dihanje"

- Preprosta vaja v ležečem položaju.

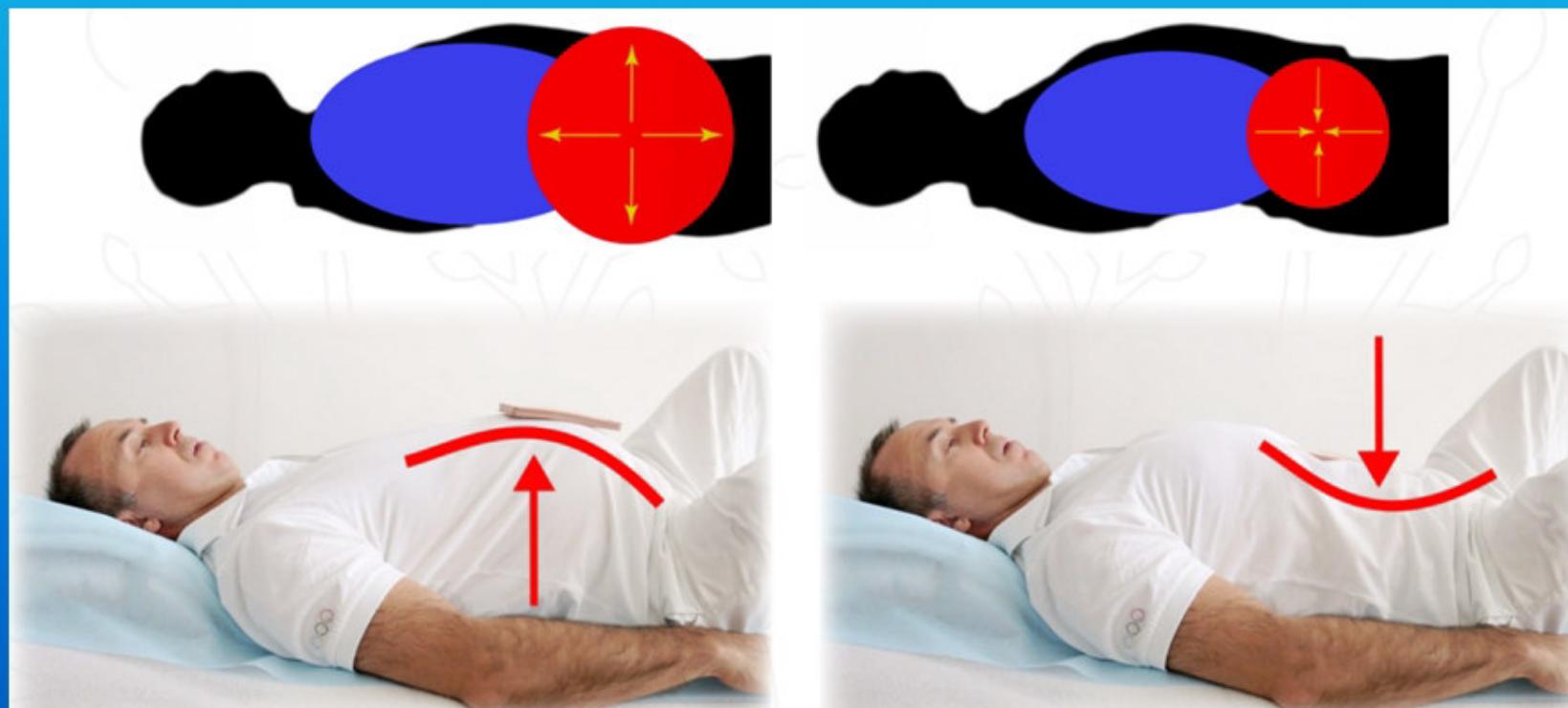
Položite knjigo na trebuh in začnite dihati s trebuhom tako, da se ob vdihu knjiga dvigne, ob izdihu pa spusti.

V obeh končnih položajih zadržite knjigo približno 3-4 sekunde. Dihajte počasi, ne hitite.

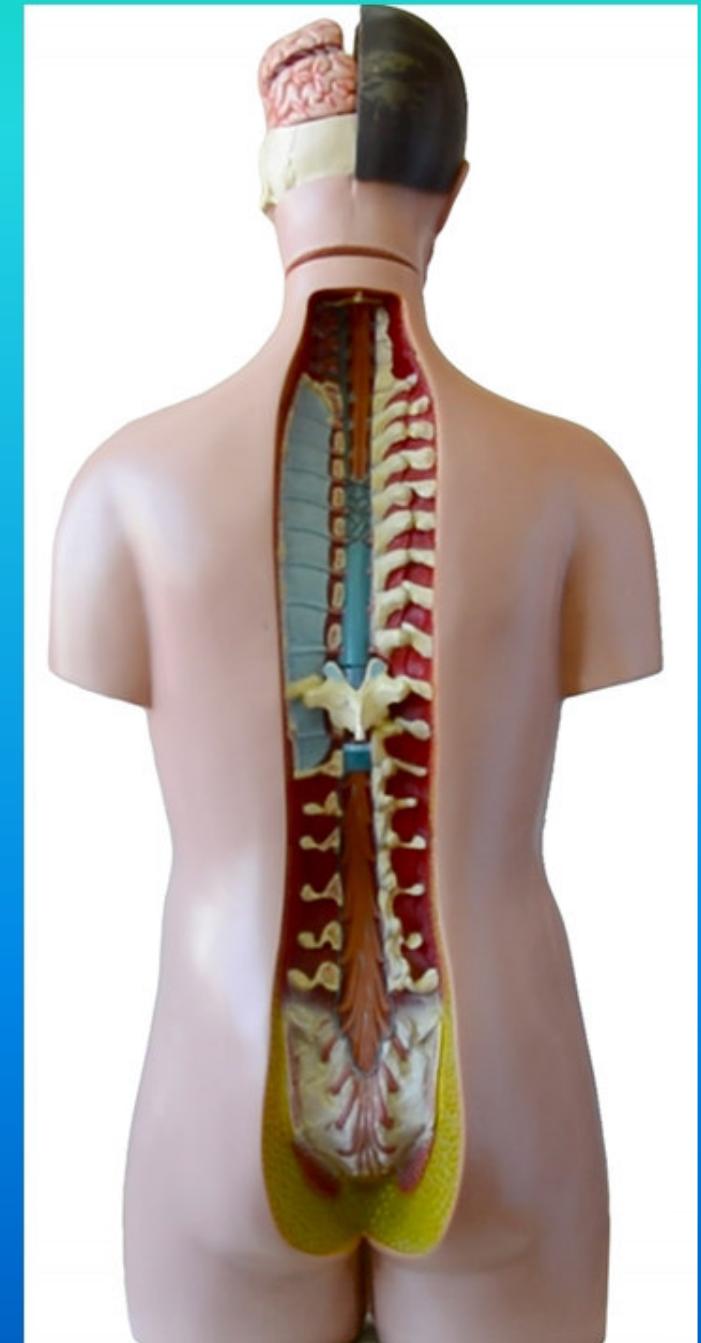
Vajo izvajajte približno 2 minuti. Namenjena je sprostitvi trebušne prepone.

Kontraindikacij ni.

- Položite valček na hrbet v predelu diafragme



Valček - na hrbtnu v predelu diafragme



Pomoč diafragme

2. Vaja "vibracija limfnih vozlov"

- Dlan položite pod «žličko» (na sredini med popkom in prsnico) in rahlo vibrirajte v smeri proti hrbtenici 7-10 sekund. Ponovite vajo 3-4 krat.

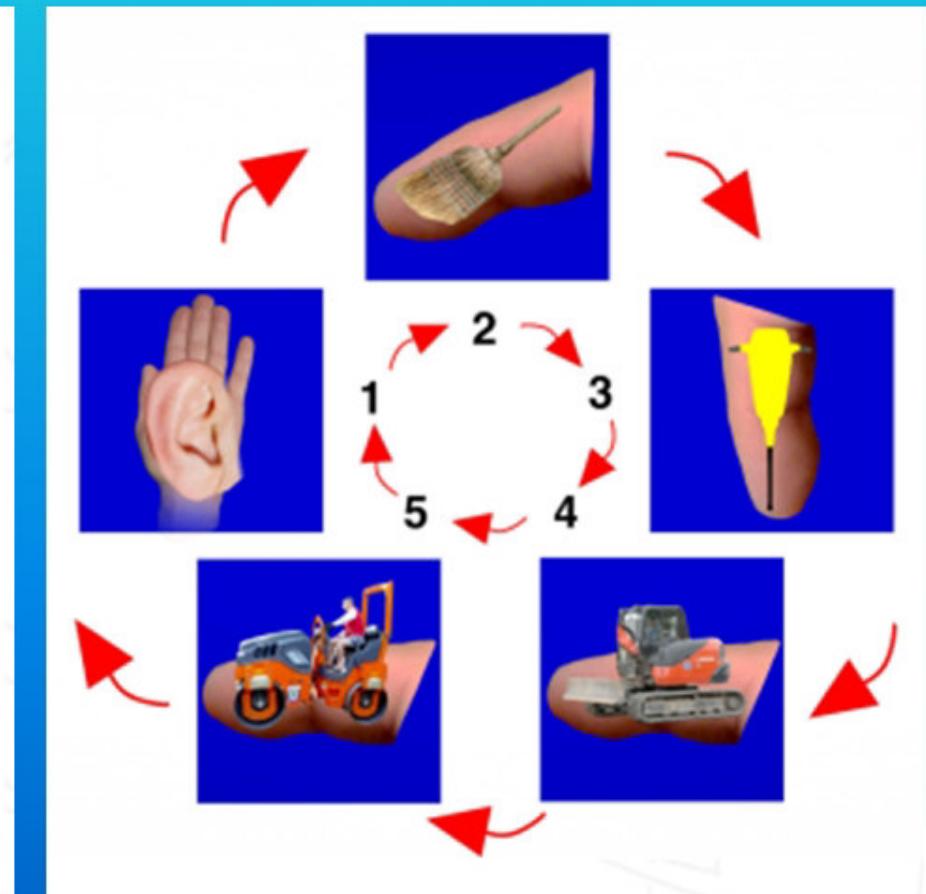
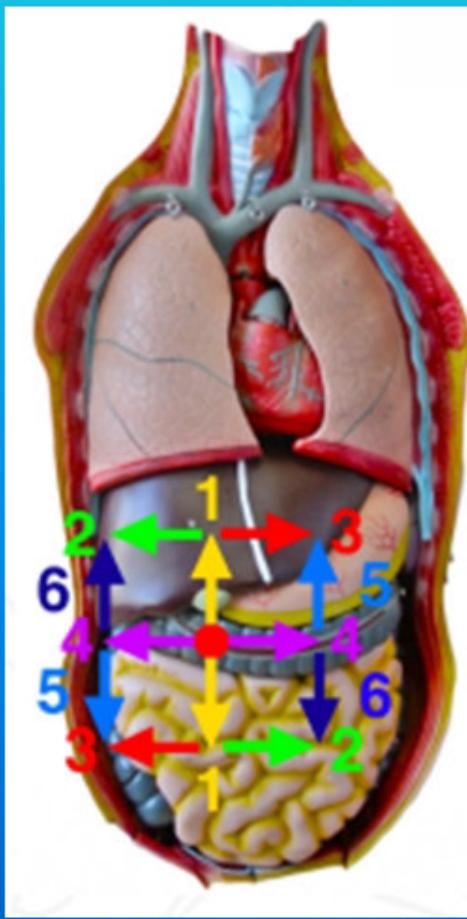
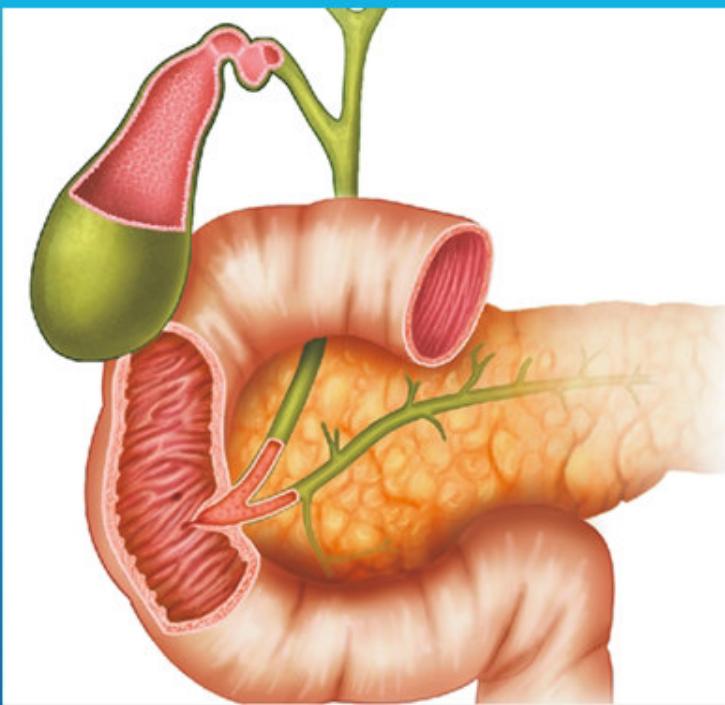


- Položite valček na hrbet v regiji diafragmi

Pomoč dvanajsterniku, želodcu, žolčniku in slinavki

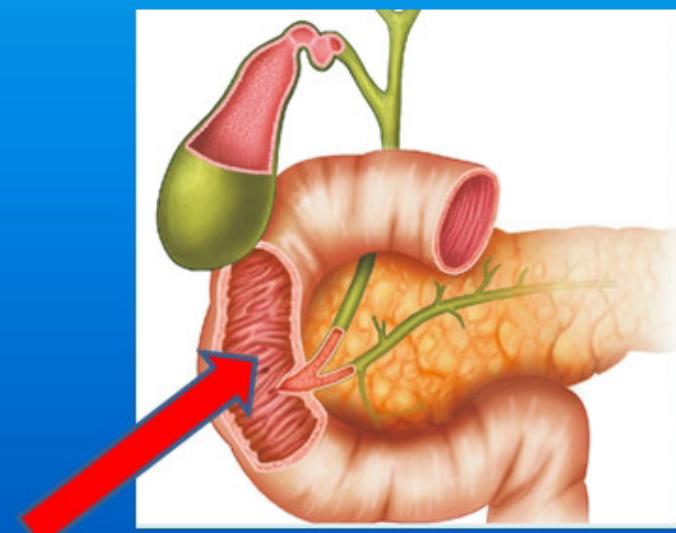
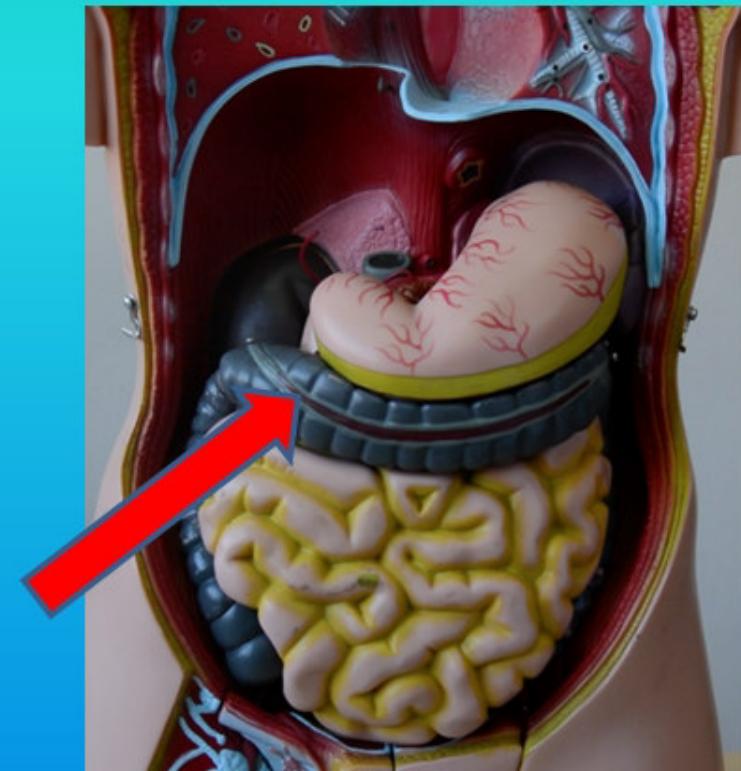
3. Krog pomoči (predel dvanajsternika)

- S prsti-reševalci nežno drsite stran od centra (mesta bolečine) v nasprotni smeri skladno s stopnjami terapije. Vsaka stopnja naj traja 7-10 sekund. Vse stopnje lahko večkrat zaporedoma ponovite, dokler ne začutite učinka - zmanjšanje bolečine.

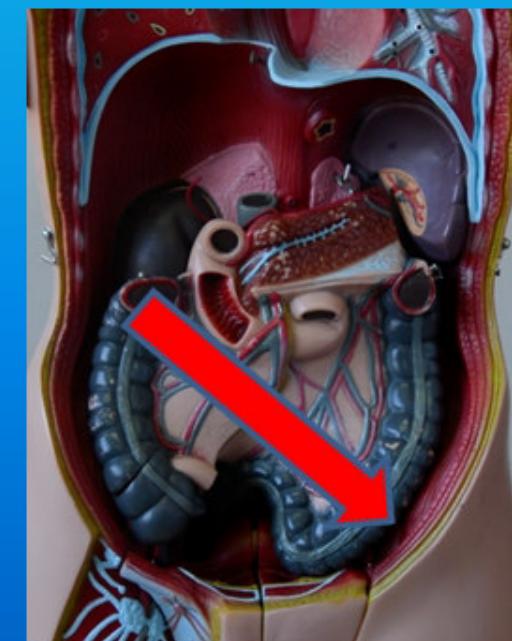
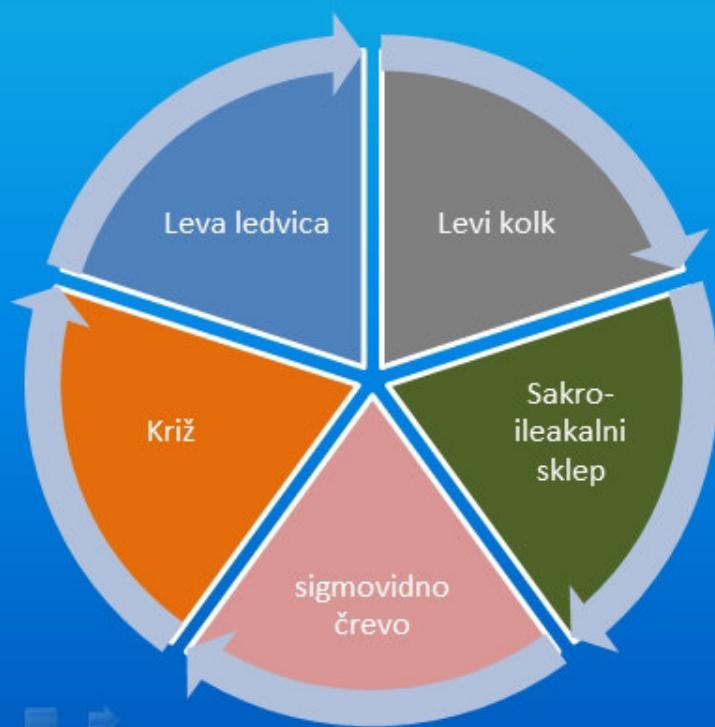
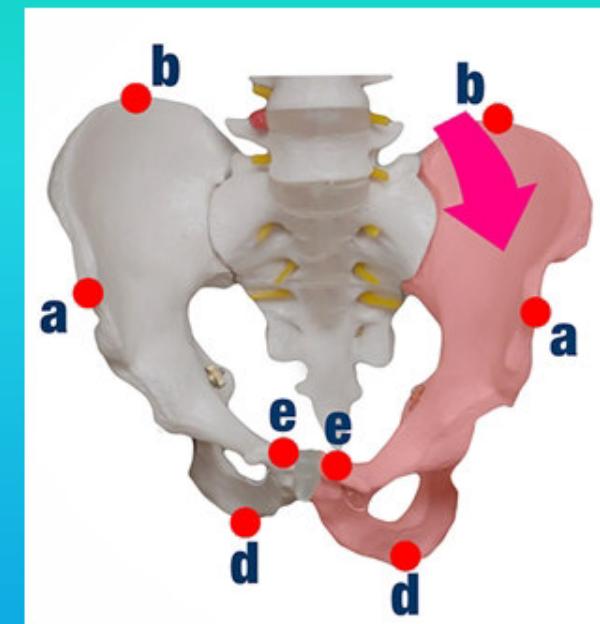
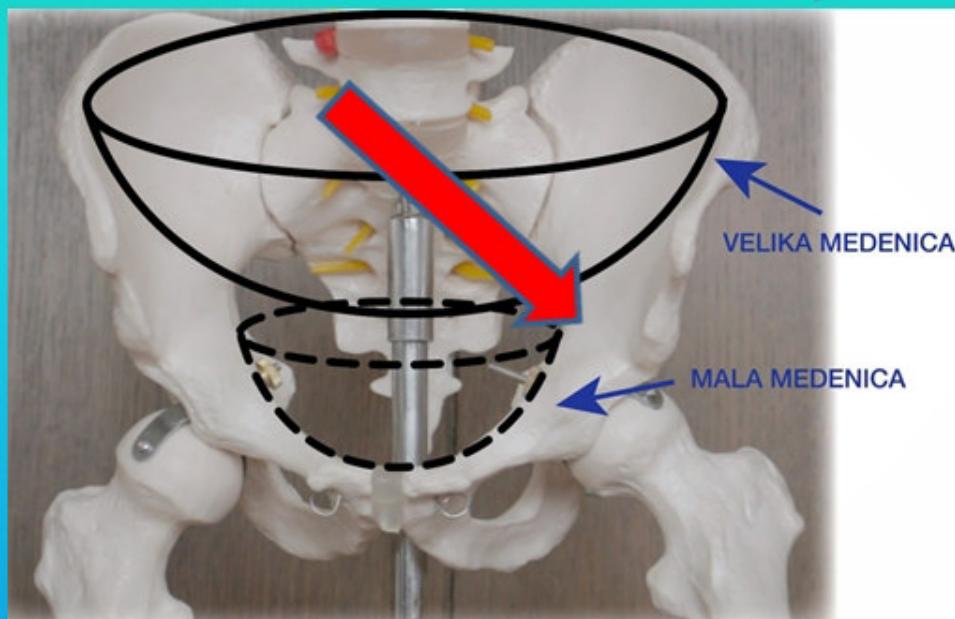


- Položite valček na hrbet v predelu jeter in dvanajsternika

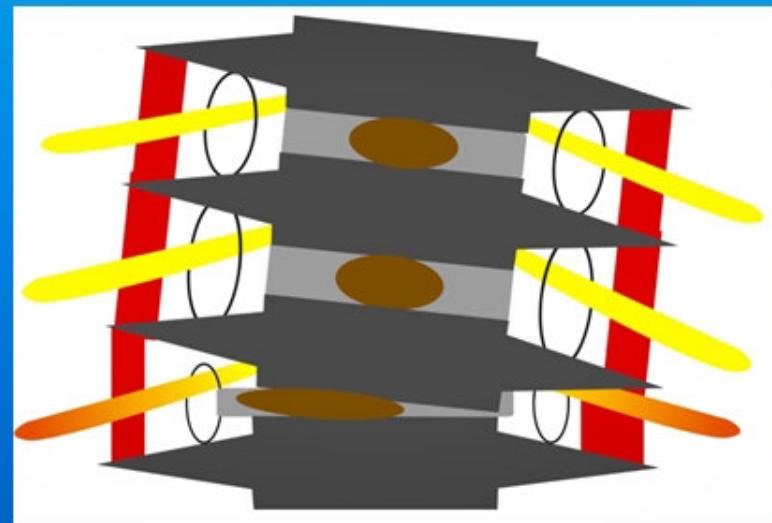
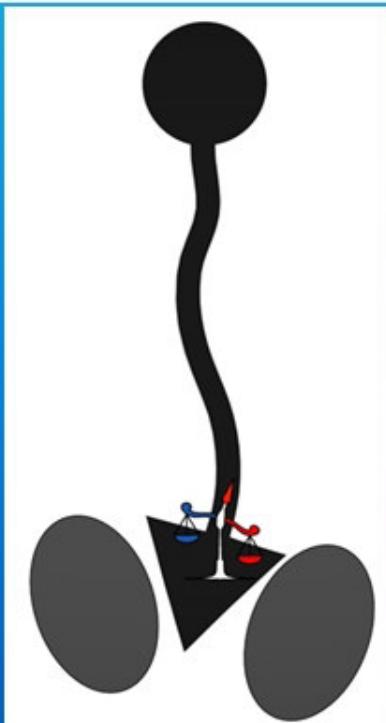
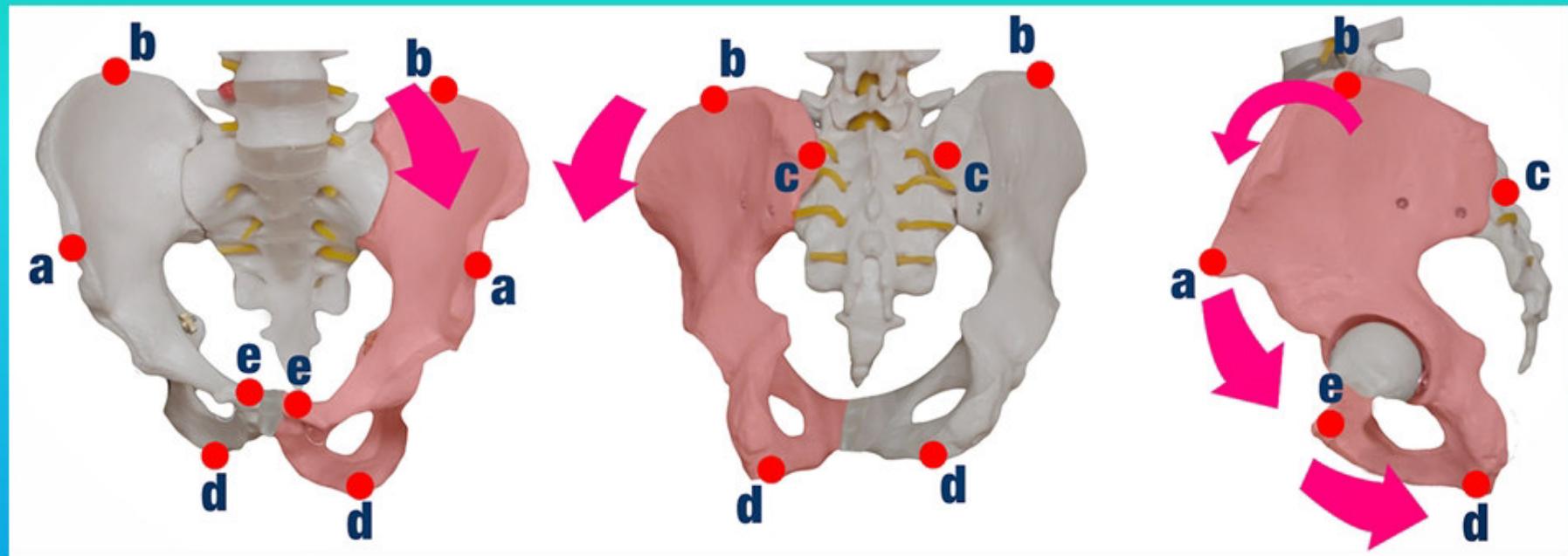
Pomoč dvanajsterniku, želodcu, žolčniku, slinavki in prsno-ledvenemu delu hrbtna



Pomoč sigmovidnemu črevesu, rektumu, levemu kolku in ledvici



Upogib (fleksija) leve kolčnice



Pomoč sigmovidnemu črevesu, rektumu, levemu kolku in križu

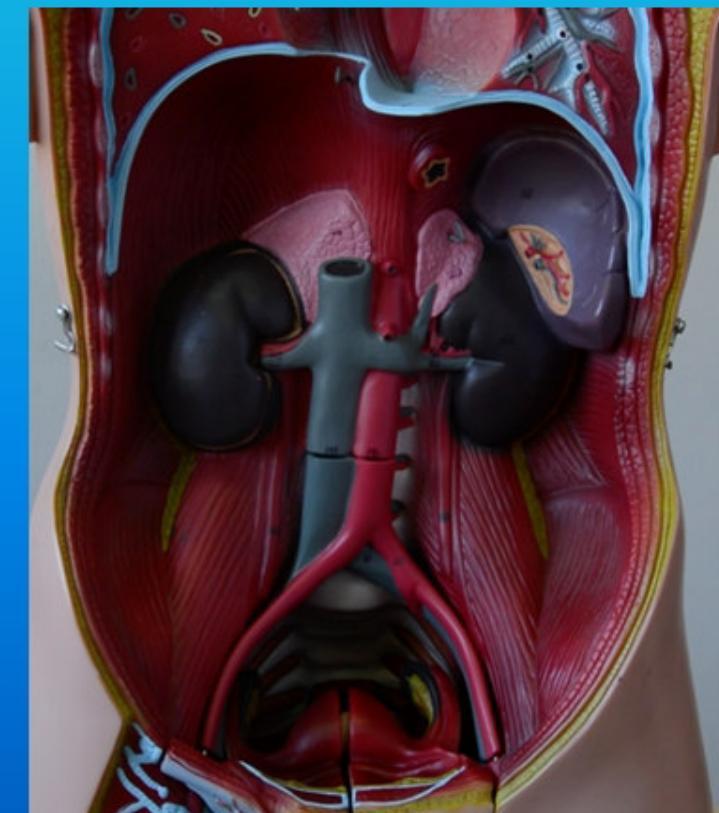
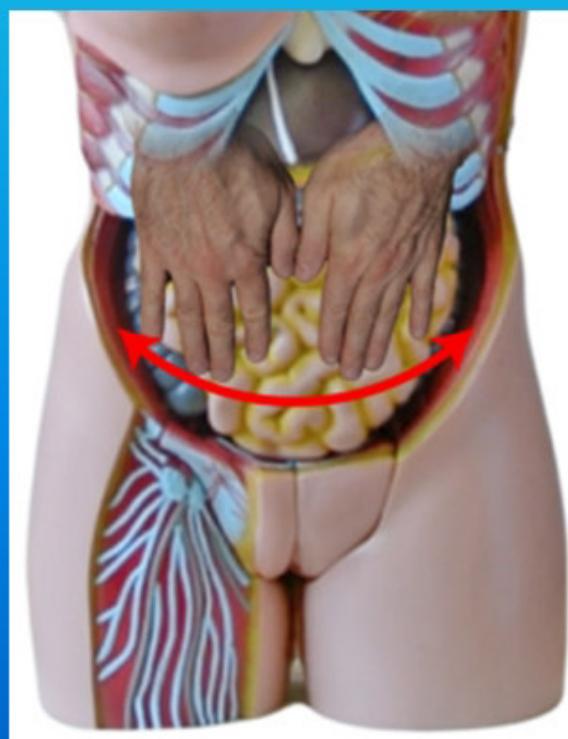
4. Vaja "gugalnica"

- Obe dlani položite na spodnji del trebuha in jih potiskajte skupaj s kožo v desno dokler gre, obenem lahko vibrirate z rokami.

Končni položaj zadržite 7-10 sekund, nato se vrnite nazaj na sredino trebuha.

Enak postopek izpeljite v levo stran. Prijem ponovite večkrat, počasi potiskajte dlani globlje v trebuh, dokler ne začutite napetosti in rahle bolečine.

Na enak način nadaljujte z gibi »gugalnice« navzgor v smeri reber.

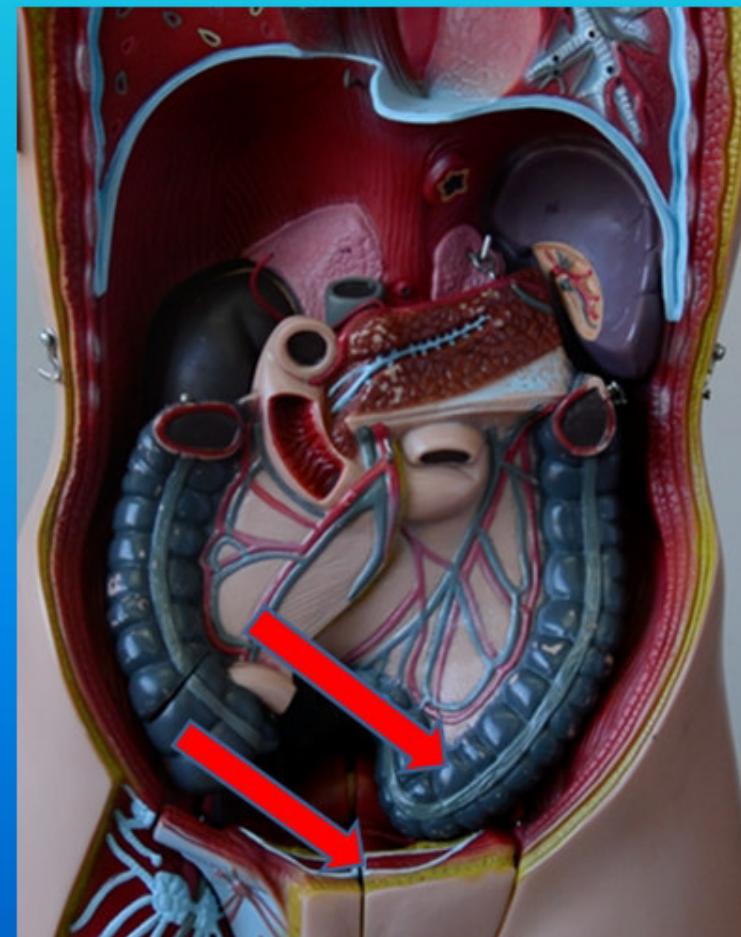


- Položite valček na hrbet v predelu križa

Pomoč sigmovidnemu črevesu, rektumu, levemu kolku in križu

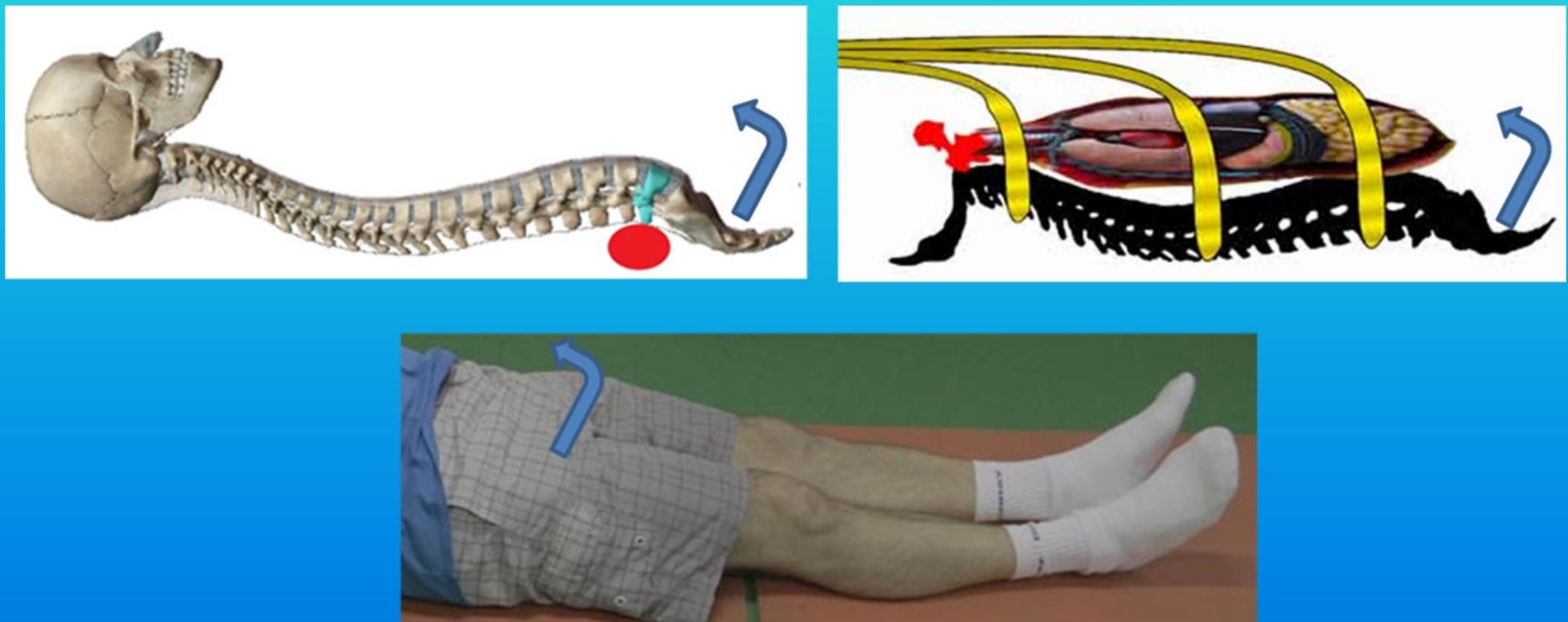
5. Vaja “zajem”

Obe dlani položite na spodnji del trebuha in jih porinite v globino pod sigmovidno črevesje, zajemite ga, obenem lahko vibrirate z rokami. Končni položaj zadržite 7-10 sekund, nato črevo vlečete v smer popka.



Pomoč križu in rektumu

6. Vaja "križ gor-dol"



Pomoč križu, rektumu, kolkom

7. Vaja “Noge naprej-nazaj”



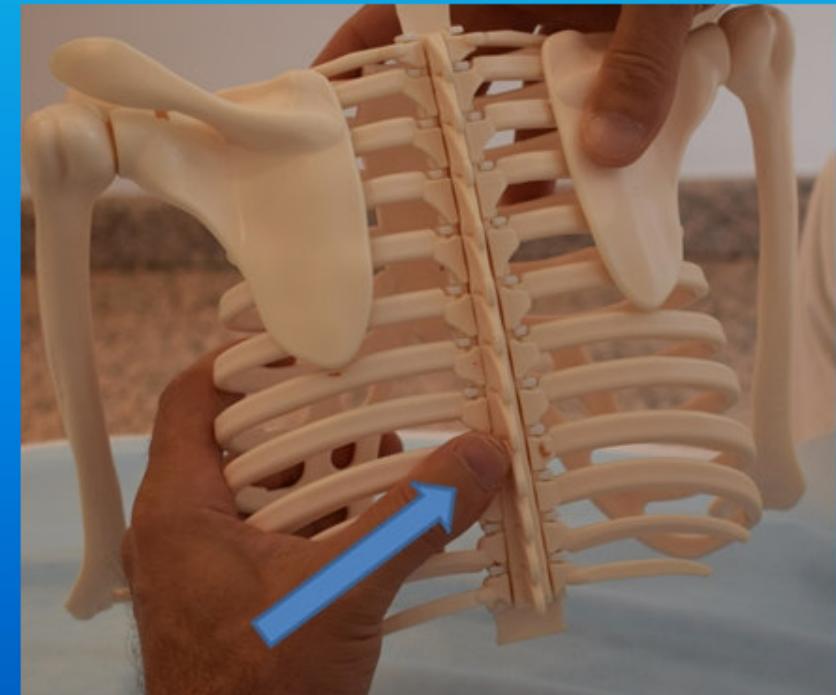
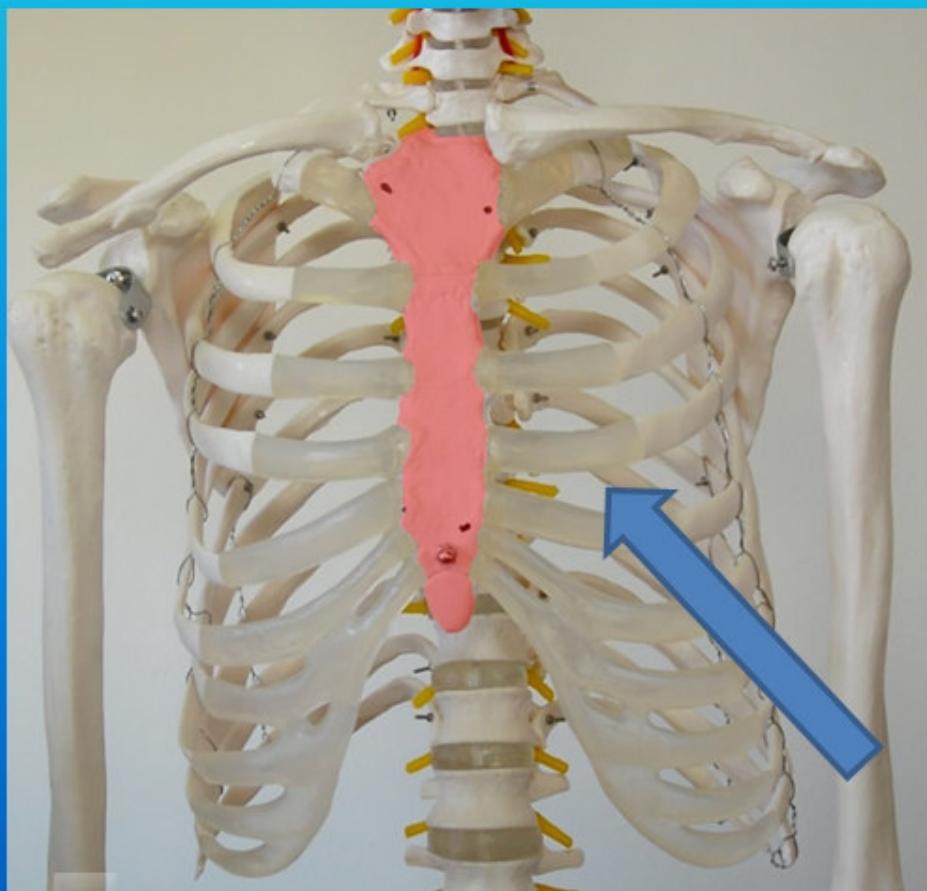
Pomoč srcu, pljučem, jetrom in želodcu

8. Vaja “Glavo v levo – v desno stran”

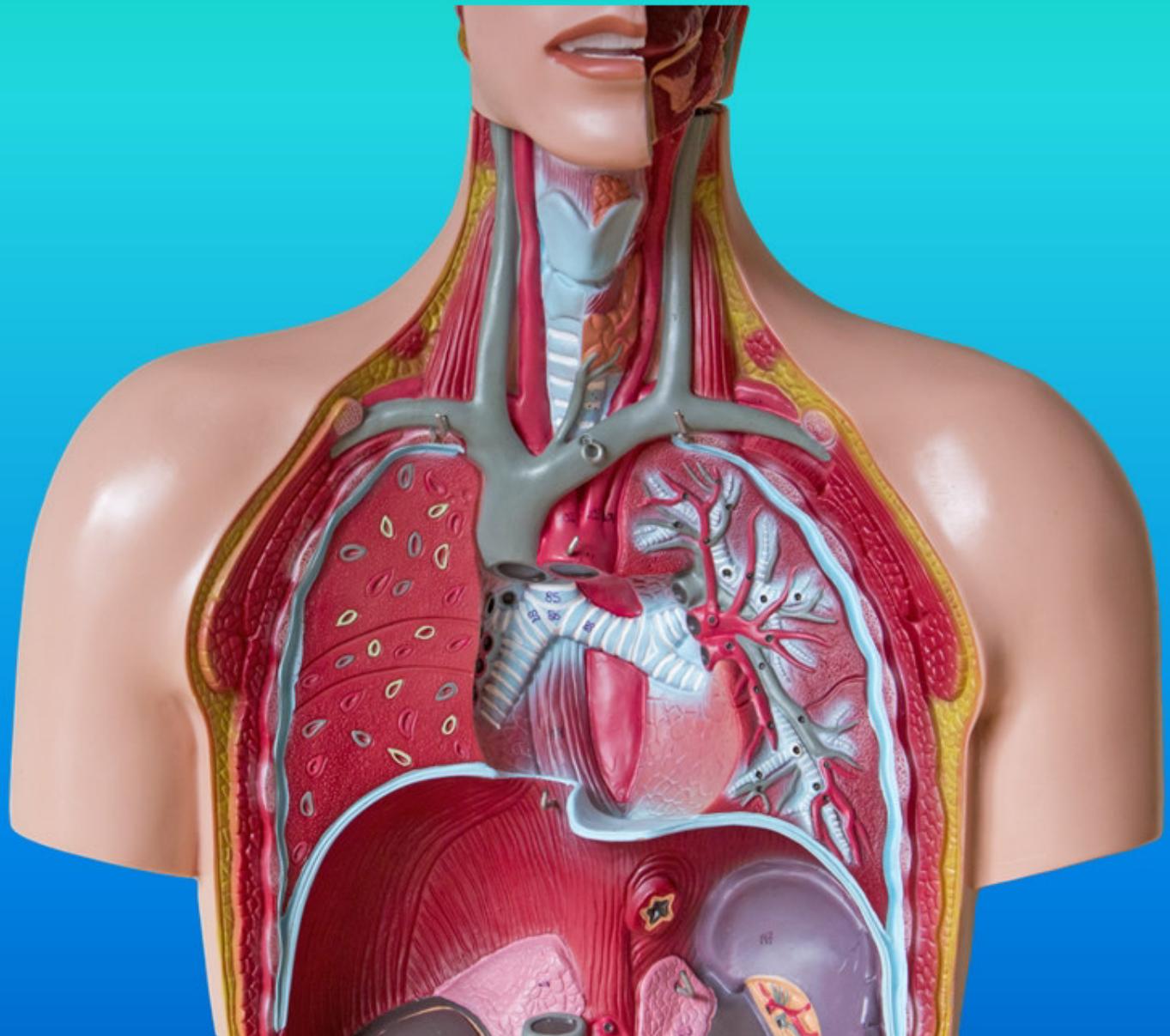
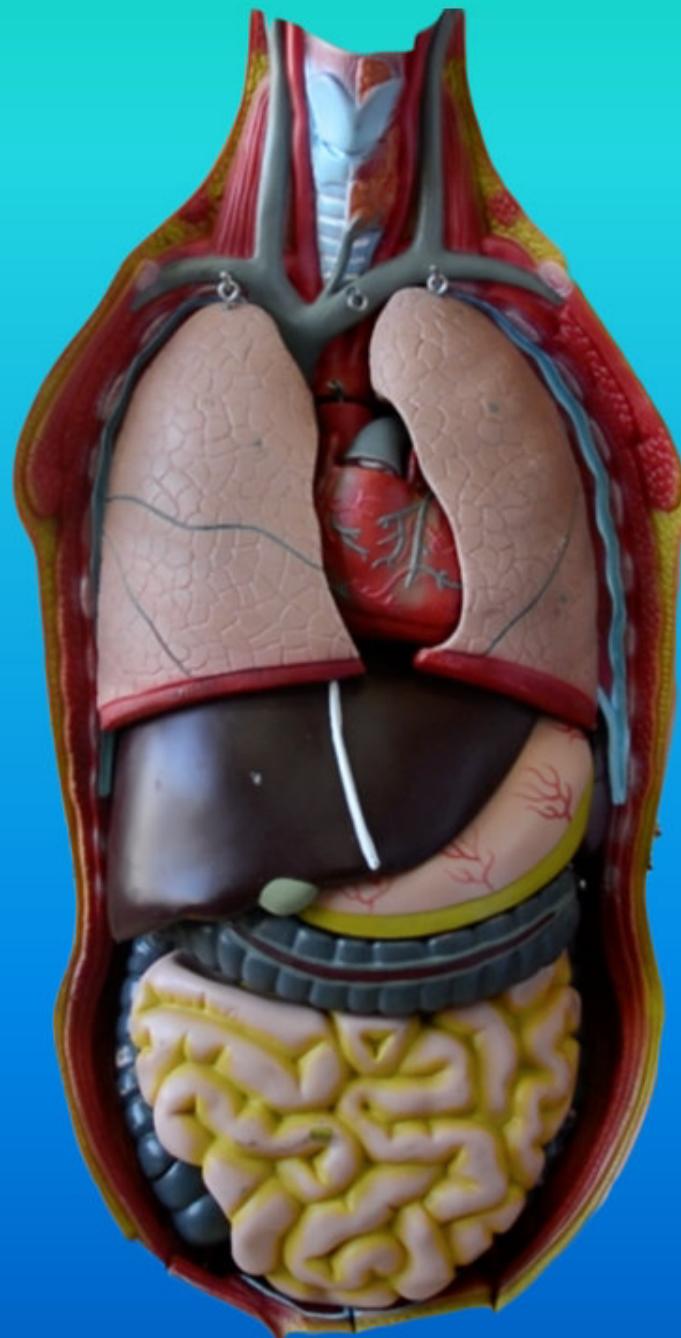


Pomoč srcu, pljučem, jetrom in želodcu

9. Vaja “Premik rebrnega kota gor in desno”

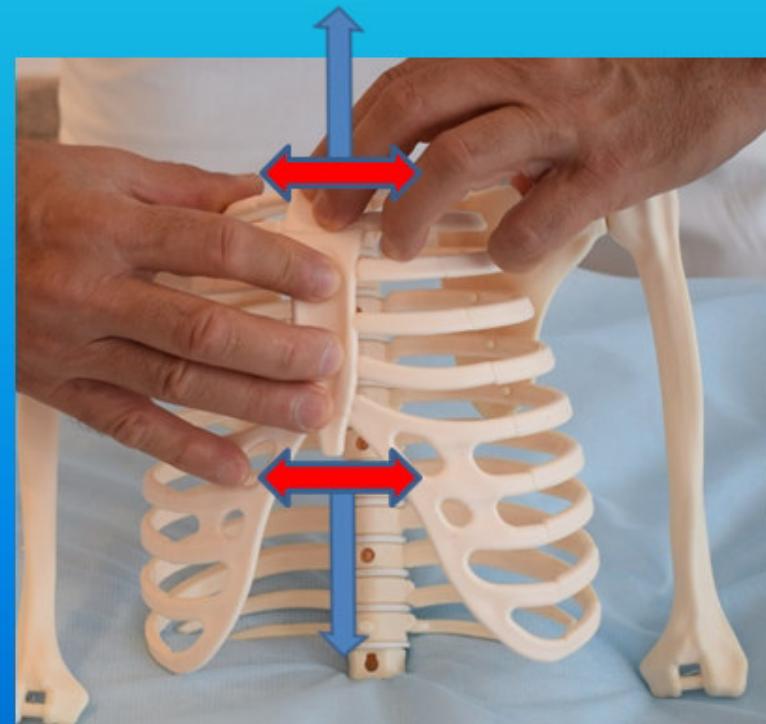


Pomoč srcu, pljučem, jetrom in želodcu



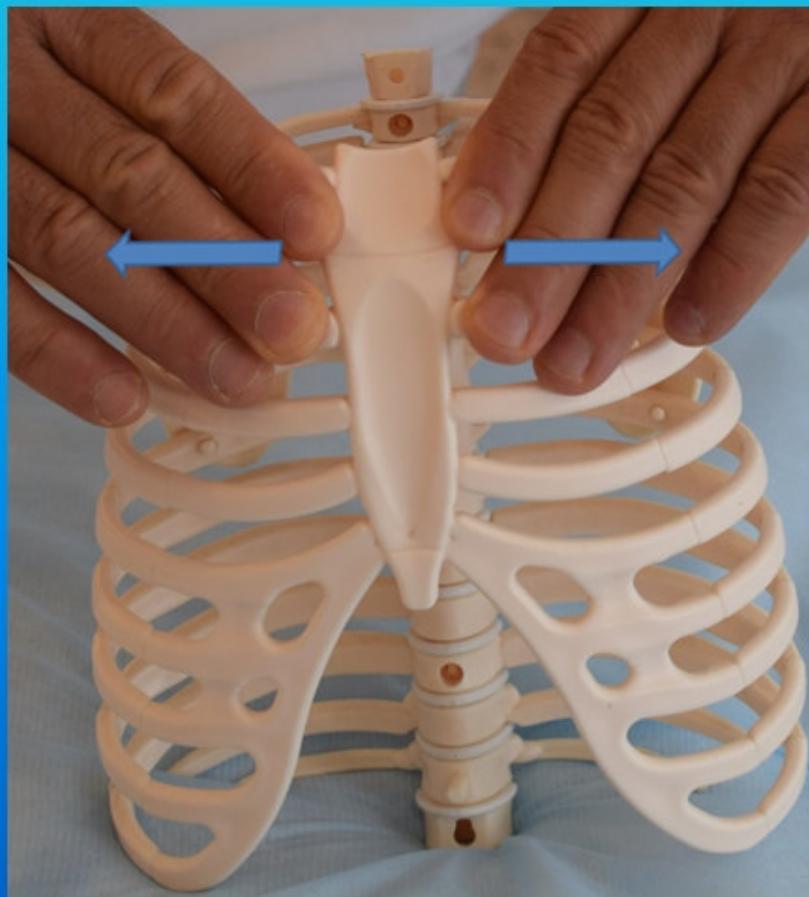
Pomoč srcu, pljučem, prsno-vratnemu delu hrbta

10. Vaja “Raztezanje prsnice gor-dol, v levo- v desno”

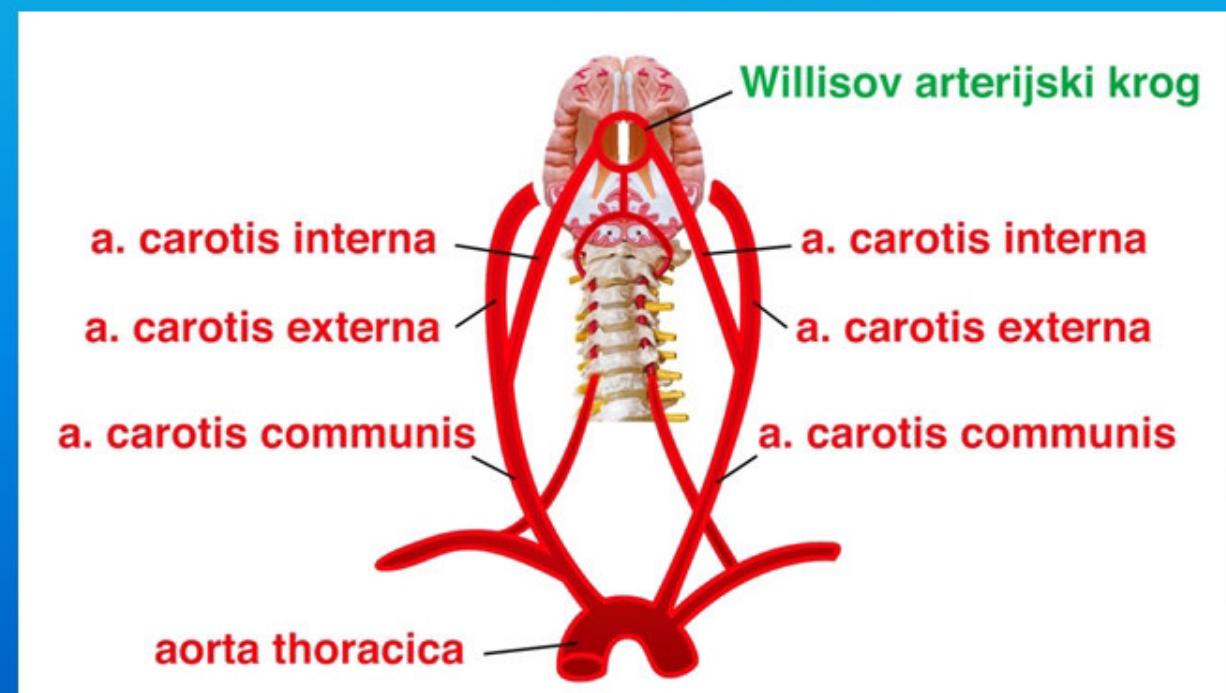
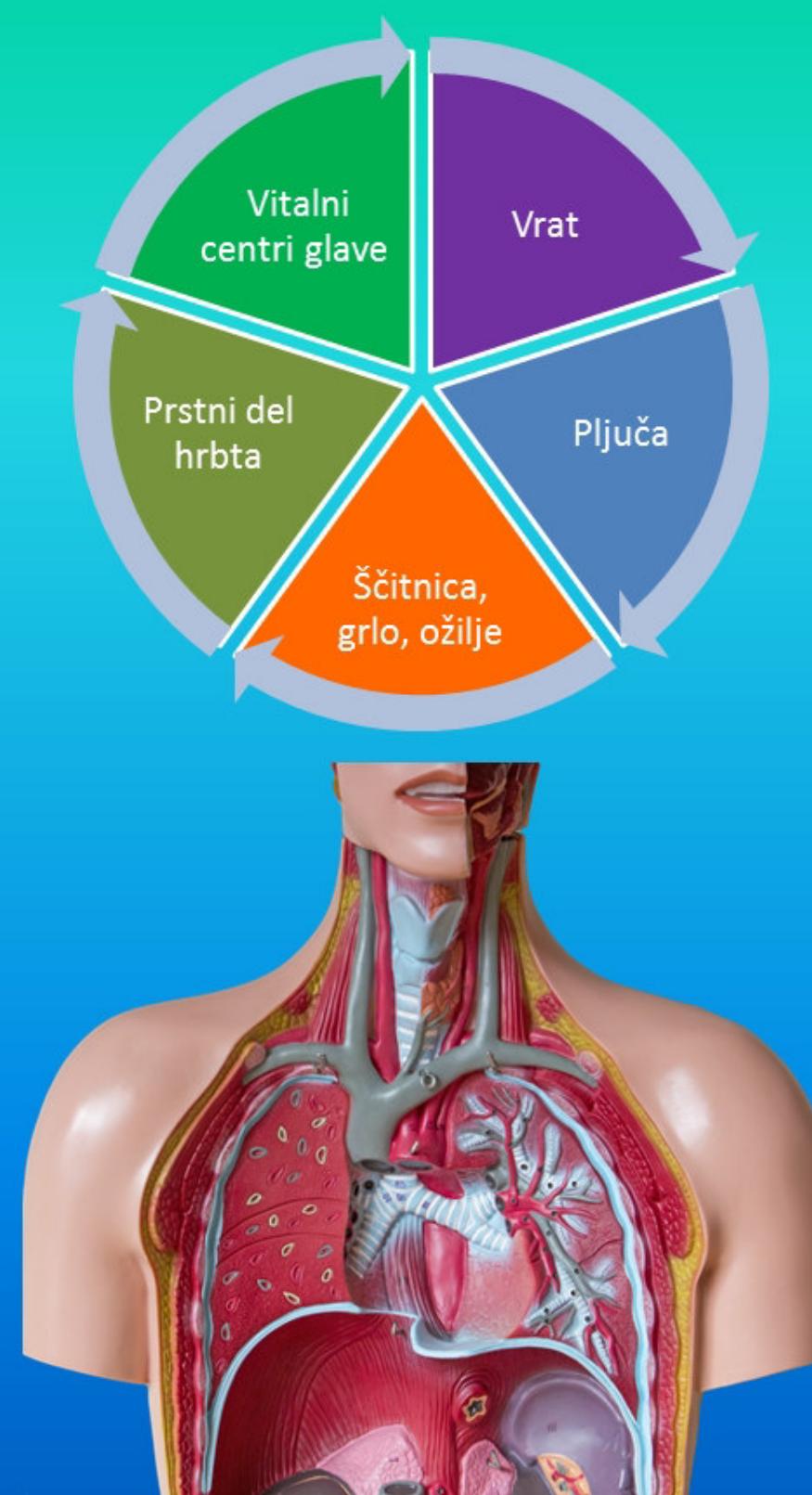


Pomoč srcu, pljučem, jetrom in želodcu

11. Vaja “Raztezanje rebrno-prsnih sklepov gor-dol, v levo- v desno”



Pomoč srcu, pljučem, vratu in možganom



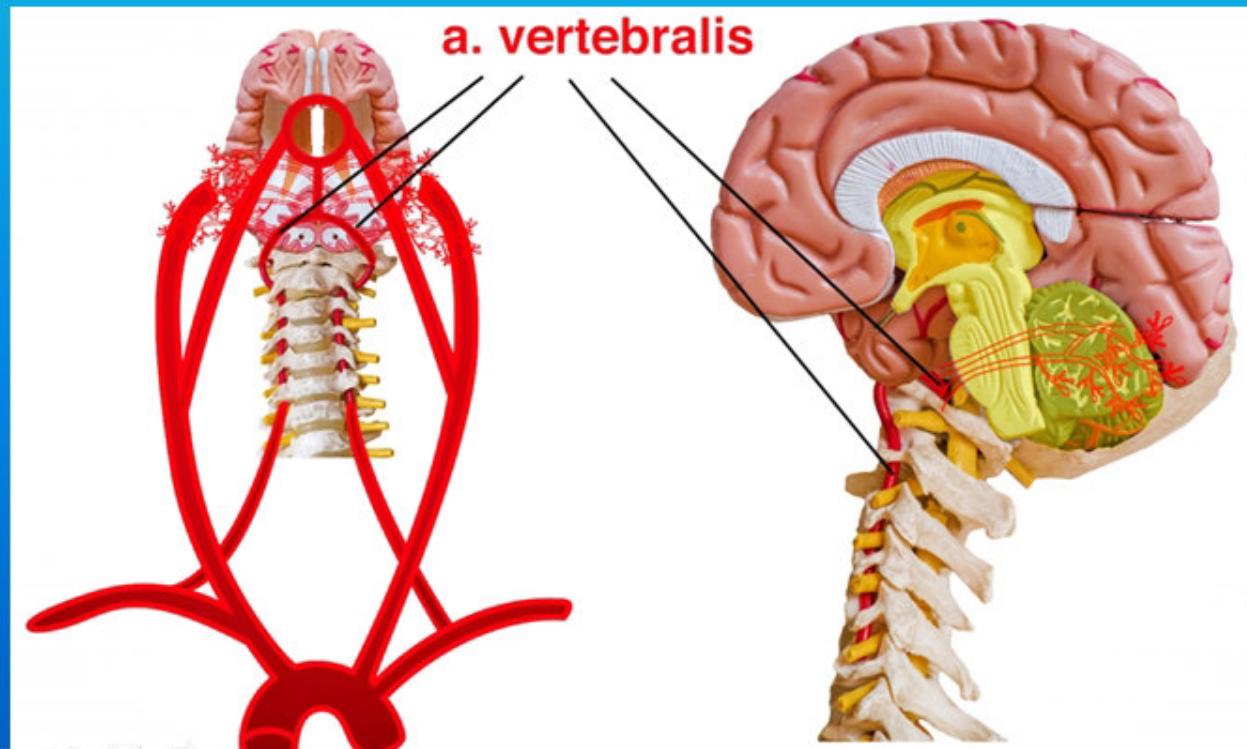
Pomoč srcu, pljučem, vratu, možganom

**12. Vaja “Premikanje
prsno-vratnih vretenc
diagonalno gor in v levo”**



Pomoč možganskim vitalnim centrom

13. Vaja “Sprostitev Atlanta”



Pomoč možganskim vitalnim centrom

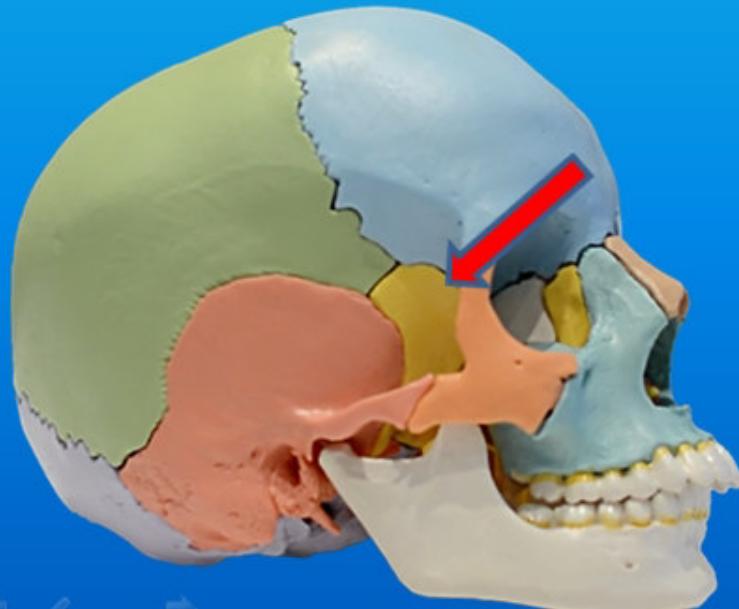
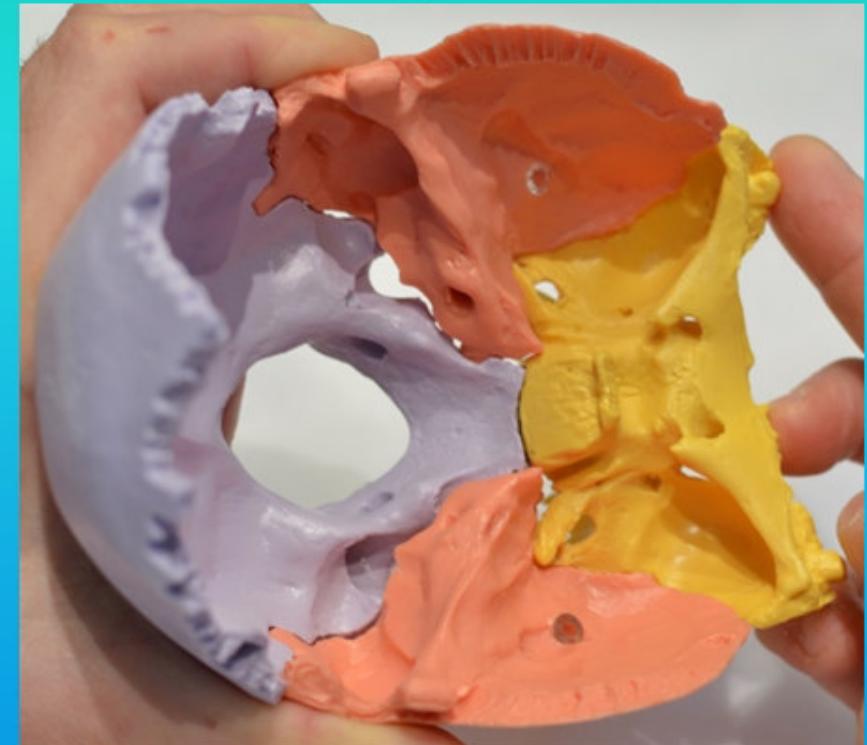
14. Sprostitev tilnično-senčnične odprtine s leve strani lobanji



15. Fiksacija zagozdnice + obračanje z očmi v oblike številke „8“

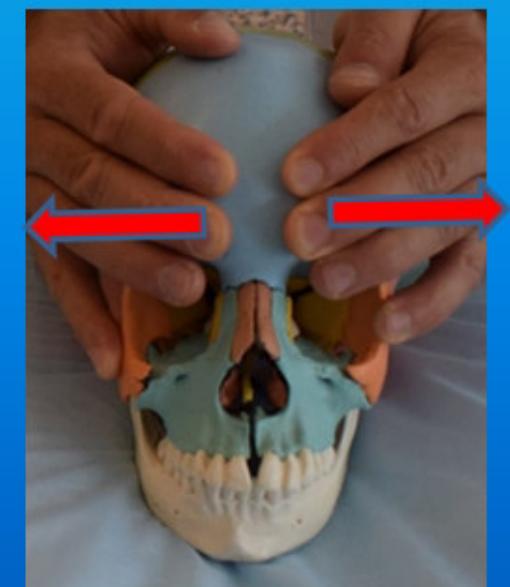
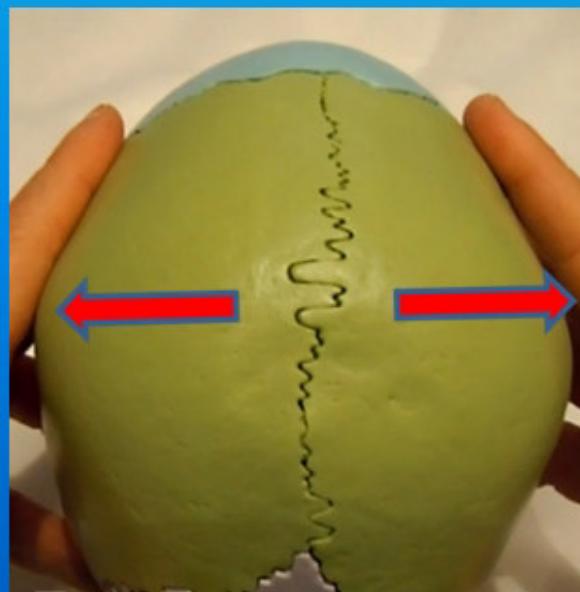


Pomoč
zagozdnice



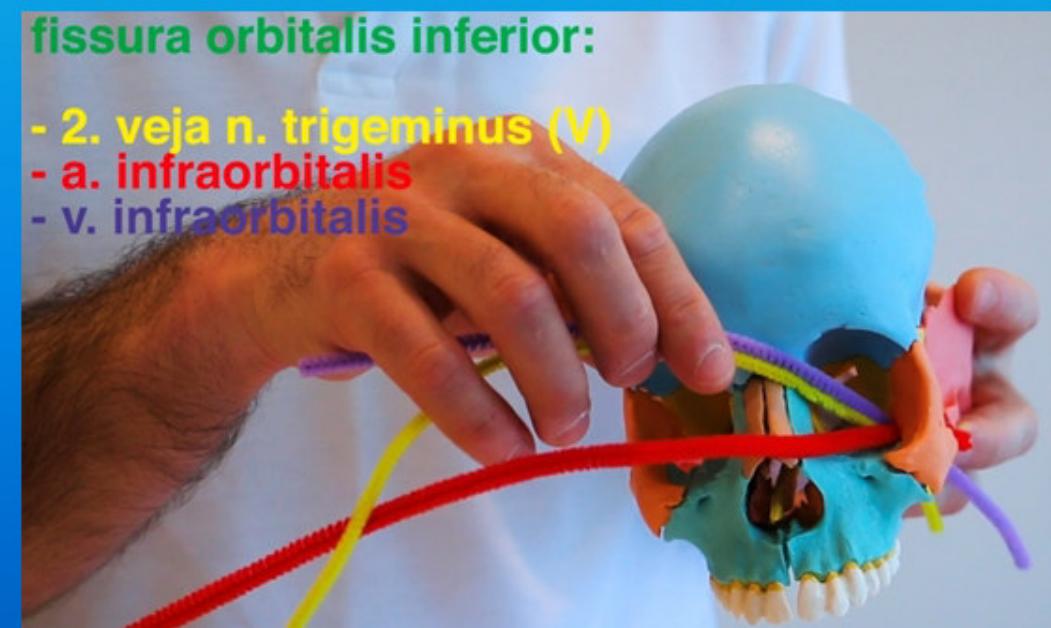
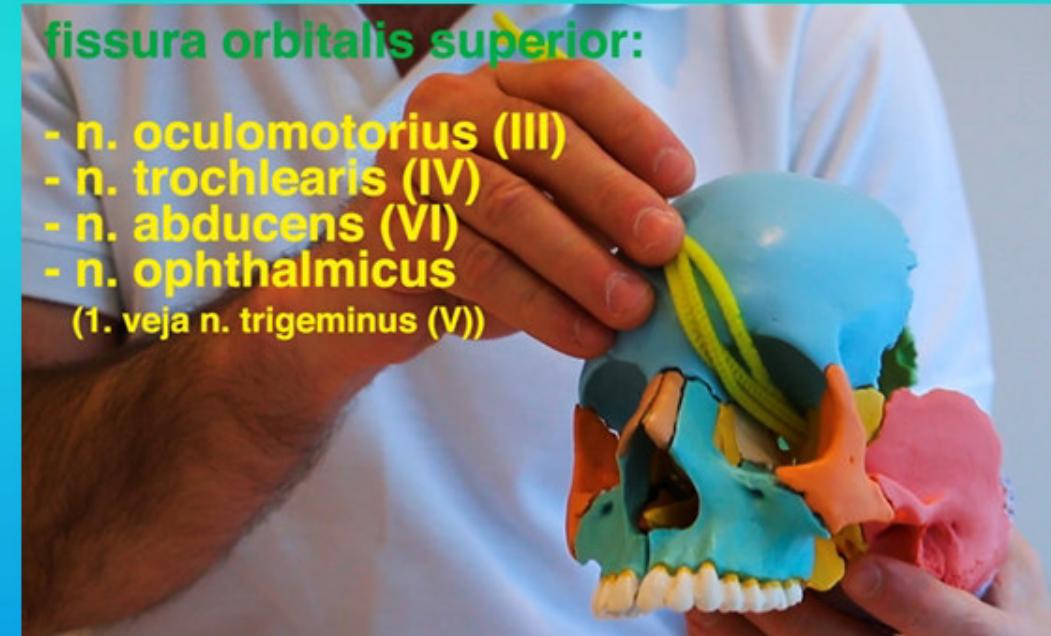
Pomoč temenici in čelnici

16. Raztezanje temenici in čelnici v nasprotne strani



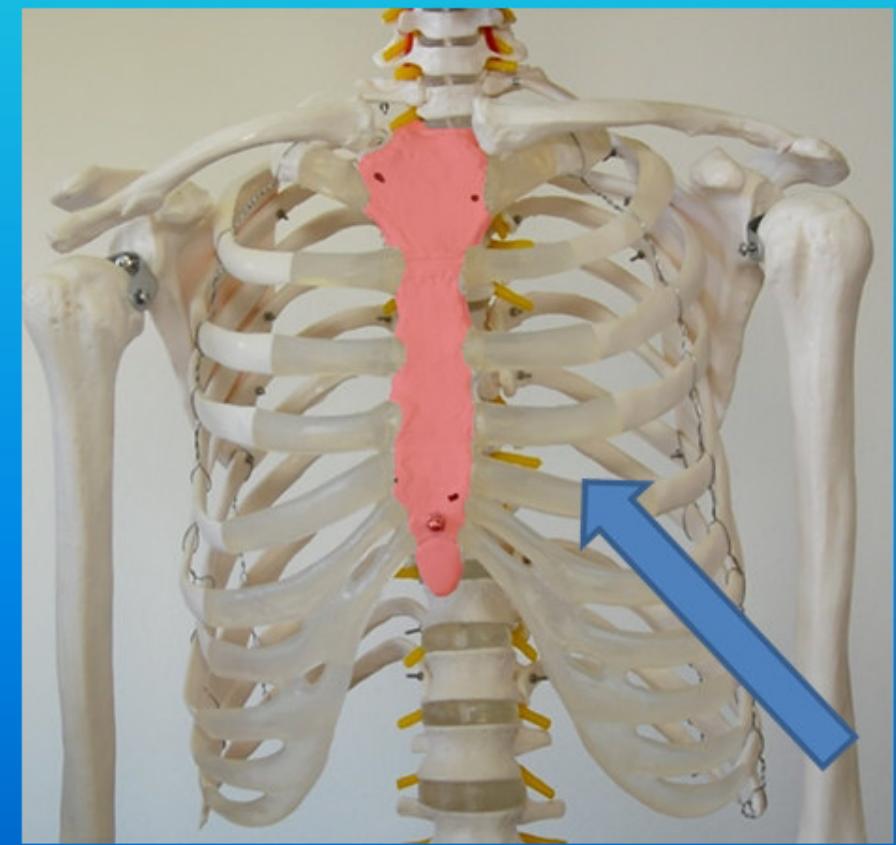
Pomoč nosu, čelnici, zagozdnici

17. Raztezanje nosa in čelnici v nasprotne strani + obračanje z očmi v oblike številke „8“



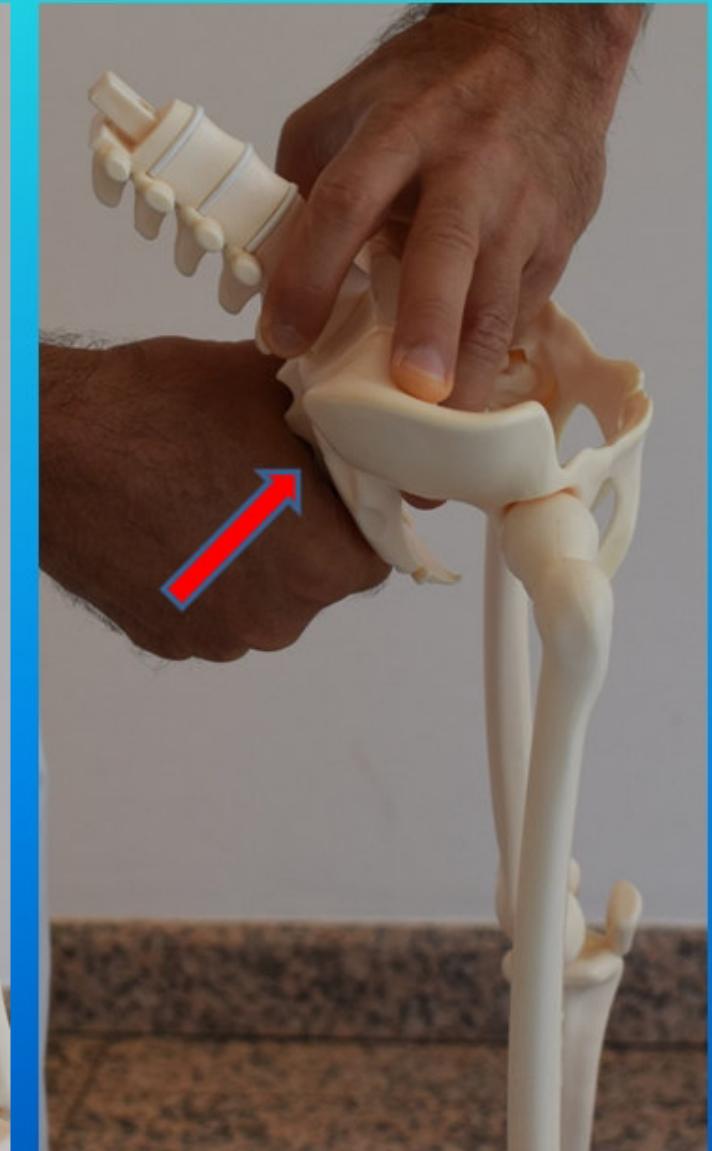
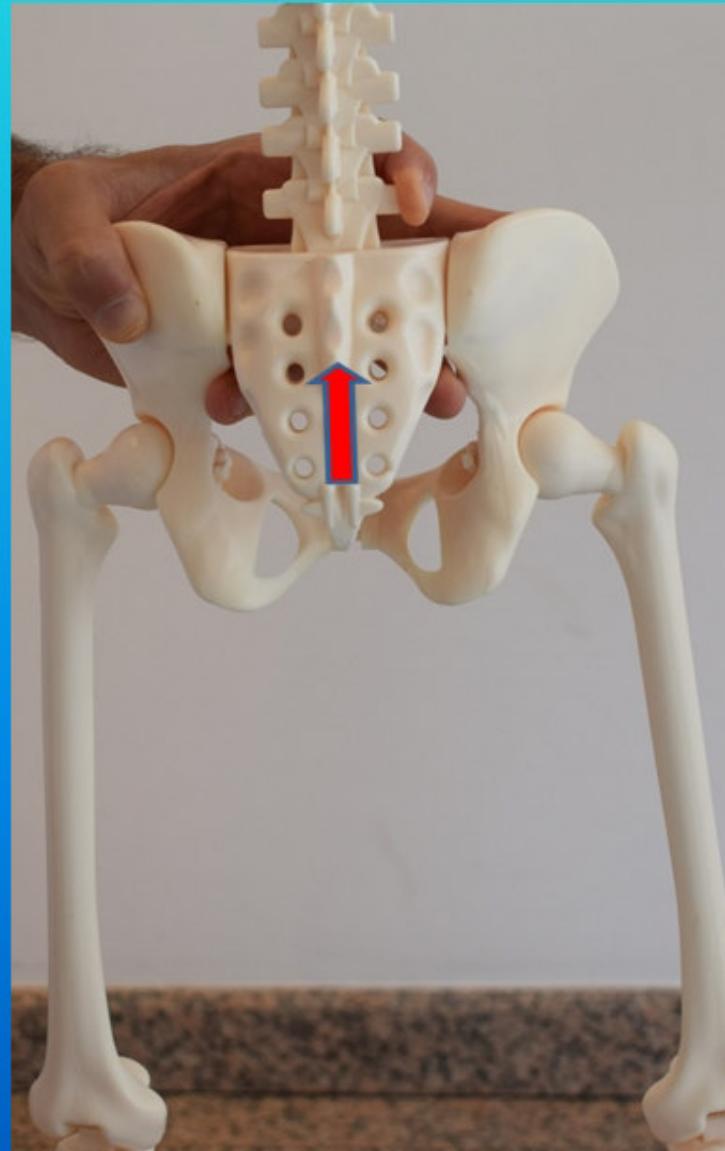
Pomoč srcu, pljučem, jetrom in želodcu

18. Vaja “Premik rebrnega kota gor in desno” stoje



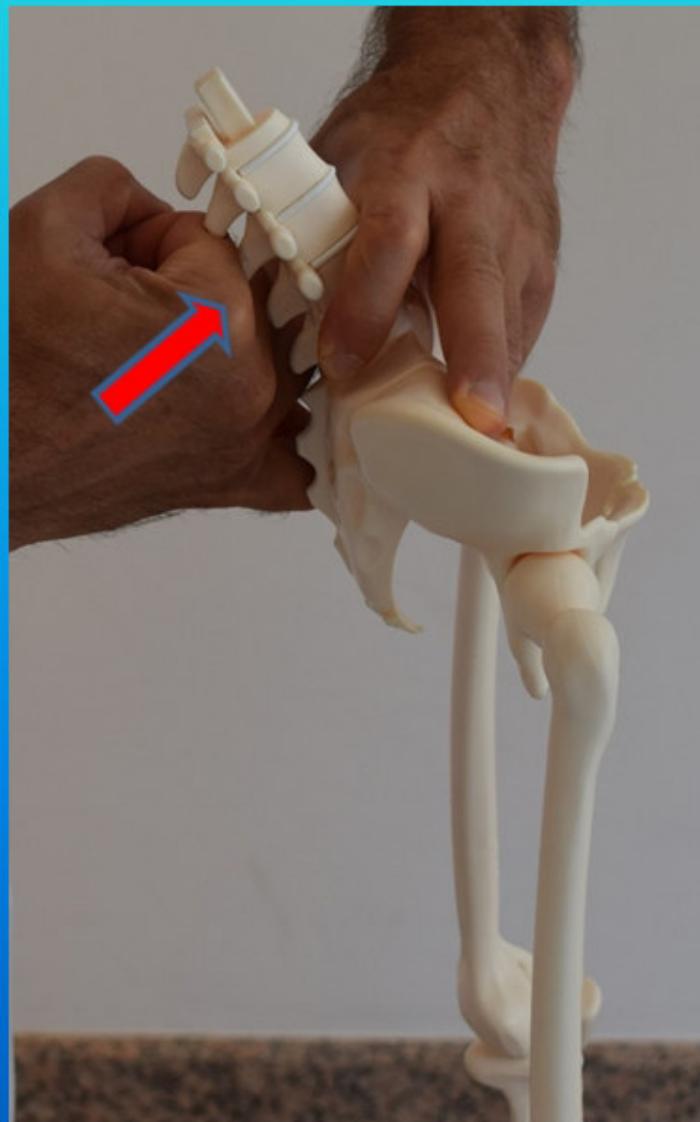
Pomoč črevesju, spolovilom, ledvenemu delu hrbtna, križu in medenice

19. Vaja “Premik križa naprej”



Pomoč črevesju, spolovilom, ledvenemu
delu hrbta, križu, medenice

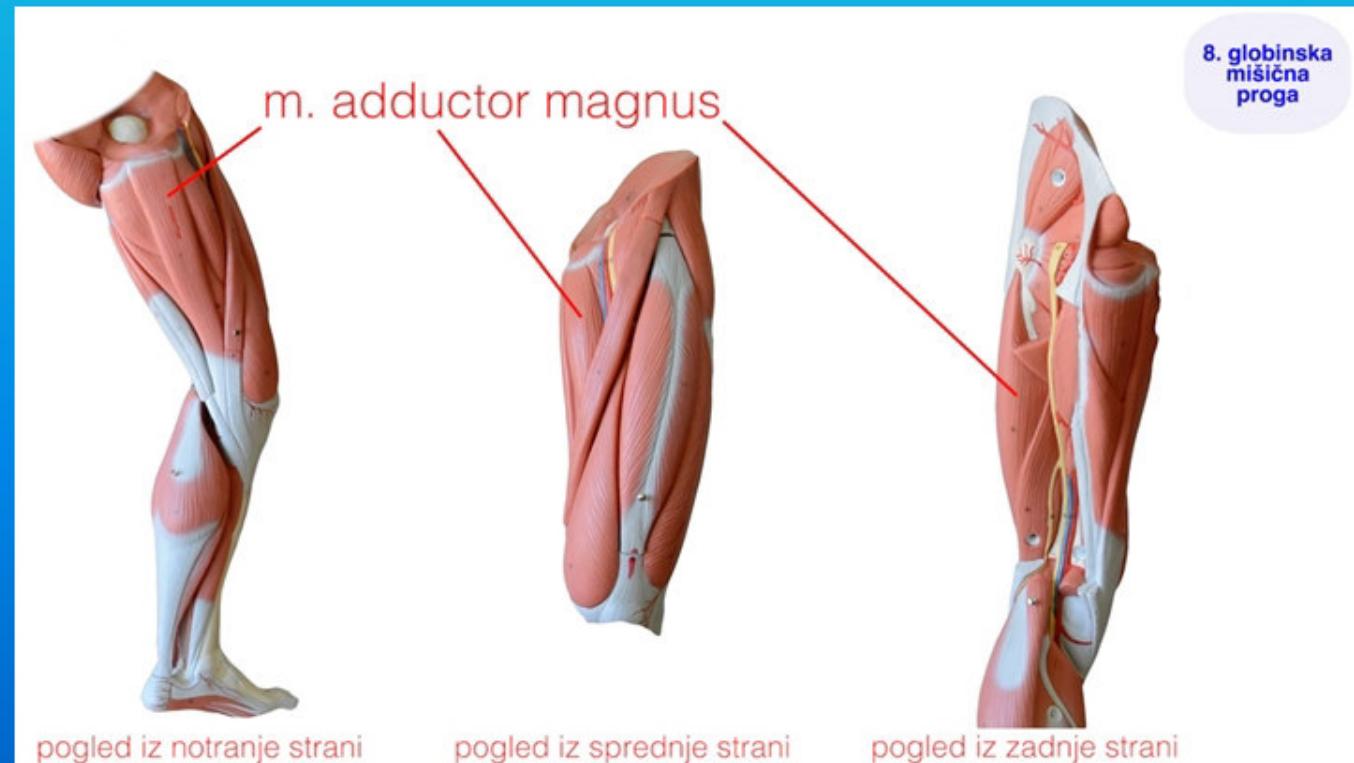
20. Vaja “Premik ledvenih vretenc naprej”



Pomoč medenici, kolku in kolenu

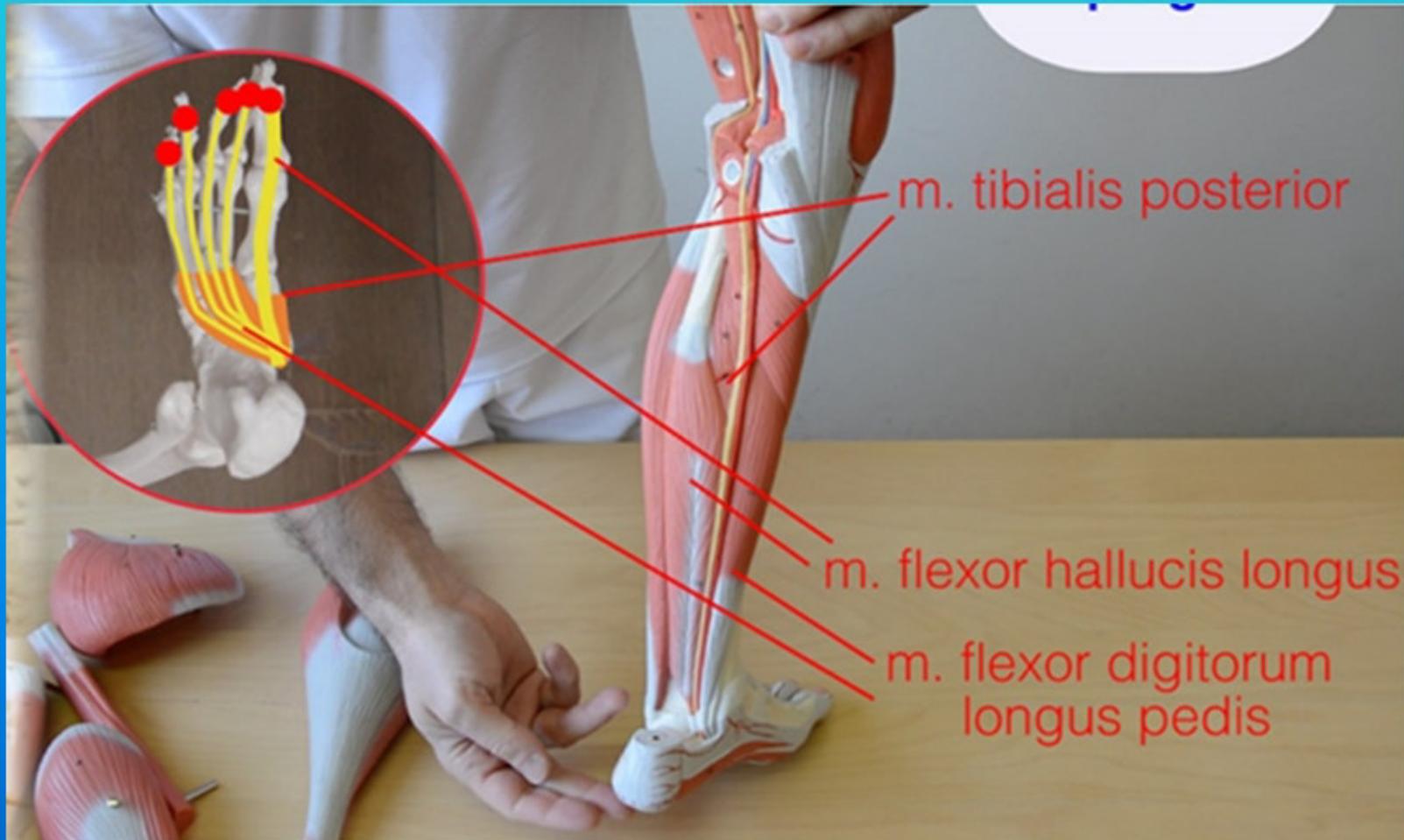


21. Masaža notranjih mišic stegna



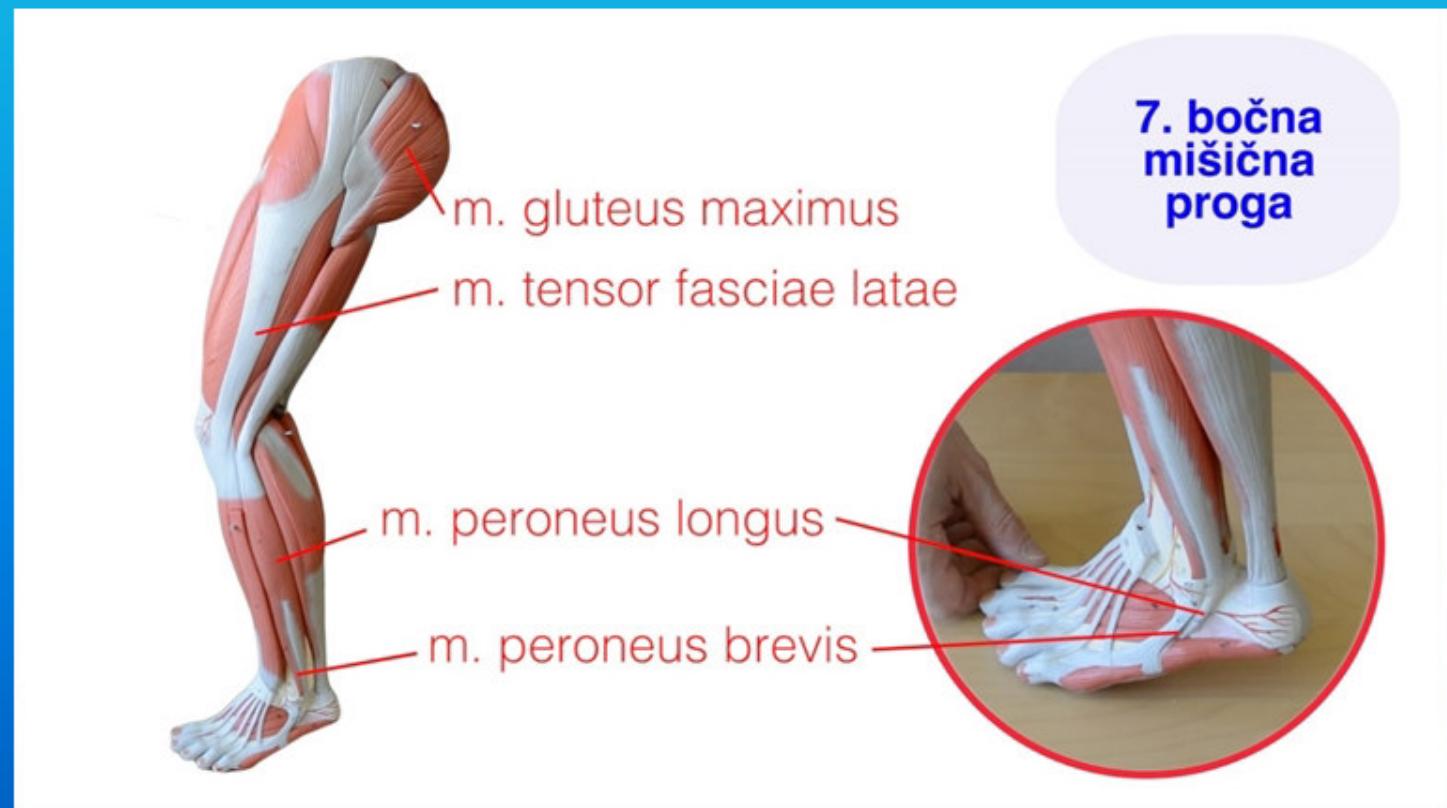
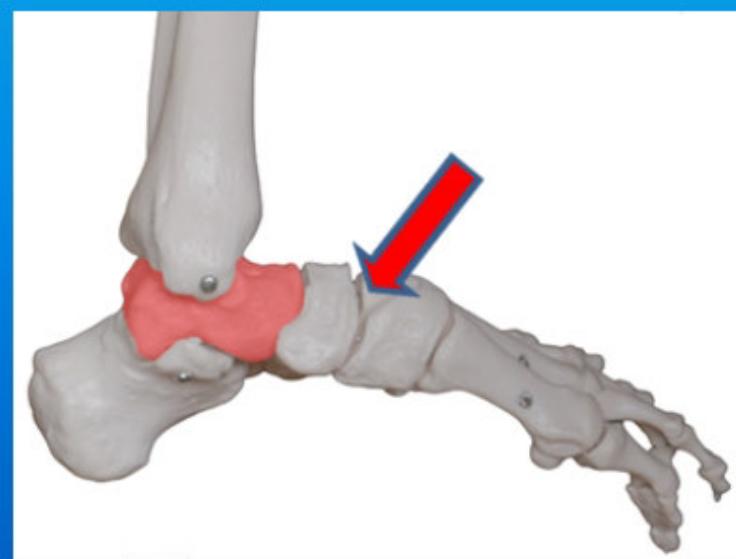
Pomoč kolku, kolenu in stopalu

22. Masaža zadnjih mišic meča



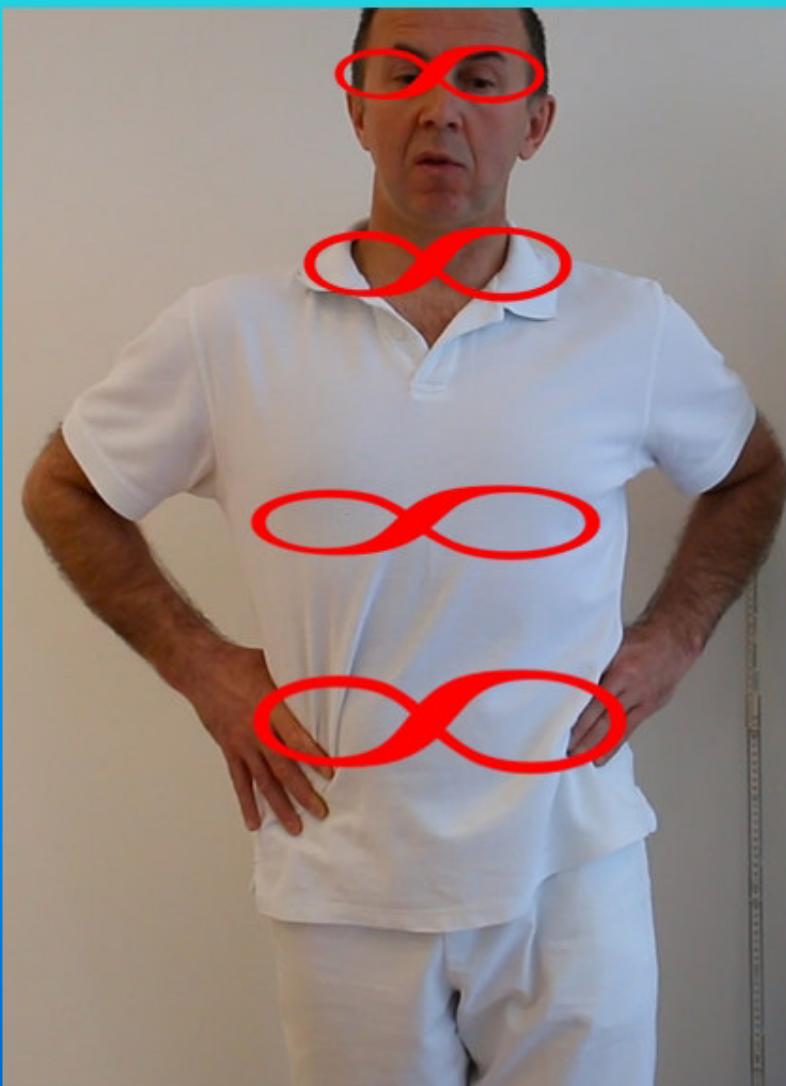
Pomoč stopalu

23. Desna peta – na loku levega stopala



+ 5 osmic

Obračanje delov telesa v eno stran 8 krat,
potem - v drugo stran 8 krat



Abeceda zdravja 1000 gibov®

avtor: Nikolay Grishin



Abeceda zdravja 1000 gibov

Knjige in filmi o metodah samopomoči.
Avtor: dr. Nikolay Grishin

Pridružite se nam na potovanju po človeškem telesu.

 KNJIGA 1 - ZGODBA O VIDNEM IN NEVIDNEM SVETU - ZGODBA O TELESNIH DREVESIH - ZGODBA O LETNIH ČASIH	 KNJIGA 5 - ZGODBA O MIŠČNIH VLAKIH
 KNJIGA 2 - ZGODBA O JING IN JANG ENERGIJI	 KNJIGA 6 - ZGODBA O ROKAH - ZGODBA O NOGAH
 KNJIGA 3 - ZGODBA O ENERGIJI - ZGODBA O MIŠČNIH TUNELIH - ZGODBA O KOSTEH	 KNJIGA 7 - ZGODBA O MEDENICI - ZGODBA O HRBTENICI
 KNJIGA 4 - ZGODBA O TELESNIH BALONIH - ZGODBA O STATIKI TELESA - ZGODBA O TELESNEM RITMU	 KNJIGA 8 - ZGODBA O TEMELJNIH METODAH SAMOPOMOČI



Nikolay Grishin

nevrolog, manualni terapevt,
idejni vodja in ustanovitelj društva ŠOLA ZDRAVJA

Nagrade in priznanja:

- 14. 12. 2013 - dobil priznanje Športne unije Slovenije - Znak za športne zasluge.
- 2014 nominiran za Izjemno osebnost leta 2014 v akciji "Ljudje odprtih rok,,,"
- 13. 06. 2014 je dobil licenco za opravljanje zdravilske dejavnosti, za delo na področju zdravilskih metod Manualna terapija.
- 22. 3. 2019 dodelili častno članstvo društva Šola Zdravja.

Alternativna medicina Nikolay Grishin s.p.

Kozmetično-terapevtski studio »ORHIDEJA«
Brilejeva 12, 1000 Ljubljana
Tel.: 031 742 672

Prijavite se na e-novice: www.studio-orhideja.com

Moj kanal na YouTube: Abeceda zdravja 1000 gibov

Moj facebook: Abeceda zdravja 1000 gibov