

Nakopávač číslo 7



Co z toho budete mít

- Chrání vás proti tvorbě cyst, zánětů a rakoviny prsou.
- Doplní léčbu při onemocnění prsou.
- Pomůže vám při nemocech pohlavních orgánů, k lepšímu ovládání rektálních svalů, při a proti inkontinence.
- Posílíte a oživíte svaly pánevního dna.

Kolikrát ho udělat

- 1. část cviku cviku opakujte 36krát tak, jak píšu
- v návodu.
- 2 část cviku opakujte podle chuti a pocitu.
- Celý cvik (obě části dohromady) cvičte jednou.

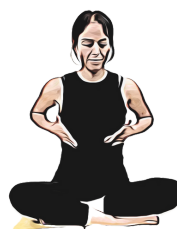
Zkušenosti

- Naprosto intuitivně jsem si sedávala patou do klína, aniž bych kdysi znala léčivé účinky této polohy. Měla jsem vždycky pocit, že se napětí v oblasti ženských orgánů, pánevní oblasti a podbřišku rozplynulo.
- Po cvičení mám vždy příjemný pocit, jako kdyby pochvou a řitním otvorem stoupal vzduch směrem nahoru a všechno dole a v malé pánvi se rázem oživí.
- Doslova a do písmene mám pocit, že nejsem tolik v hlavě, analyticky nehodnotím situace kolem mě, líp si uvědomuju svou ženskost.
- Mám víc životní síly.
- Držet vtažený konečník, pochvu a močový měchýř je sakra těžký. Proto nebuďte na sebe kritické, když to hned nepůjde.



Jak ho udělat

- Tenhle cvik má **2 části**.
- **Část 1:** Posad'te se tak, abyste patu vaší nohy daly do klína a to přímo ke vchodu do pochvy.
- Pokud si takhle nemůžete sednout, dejte si do klína třeba tenisák, nebo jiný kulatý a poměrně tvrdý předmět.
- Třete si chvíli o sebe dlaně. Až v nich ucítíte teplo, tak přestaňte.
- Položte si ruce na prsa a vnímejte teplo z vašich dlaní.
- Pravou rukou opisujte kruh na pravém prsu proti směru hodinových ručiček. Současně levou rukou na levém prsu opisujte kruh ve směru hodinových ručiček. Bradavky vynechejte.
- Opakujte minimálně 36krát, ale NE víc jak 360krát.



- **Část 2:** vtáhněte dovnitř (tím myslím do sebe a směrem nahoru) pochvu, močový měchýř a konečník. Nezadržujte dech prosím.
- Držte tak dlouho, dokud vám to nebude nepříjemné a pak jen uvolněte. Opakujte podle chuti.
- Cvik můžete dělat i vleže na boku. Poloha na pravém boku méně zatěžuje srdce (vhodné pro lidi s onemocněním srdce).
- Levá noha je natažená a v rovině s páteří, pravá noha je pokrčená, položená na levé noze, koleno směřuje k zemi před tělo. Levá paže je pokrčená před hlavou a pod hlavu je lepší si dát polštářek. Pravá paže je pokrčená před tělem a dlaní se opírá o podložku. Postup i opakování cviku je stejný jako vsedě.

