

Zklidňovač číslo 4



Co z toho budete mít

- Zlepšíte vaši psychickou a duševní rovnováhu.
- Zlepšíte stav vašeho nervového systému.
- Posílíte vnitřní orgány.
- Zlepšíte krevní oběh v dolních končetinách.
- Pomáhá proti křečovým žilám a chladnutí nohou.
- Podpoříte fyzickou rovnováhu.
- Zvýšíte ohebnost kloubů.
- Zlepšíte trávicí pochody v těle.

Kolikrát ho udělat

- Celý cvik udělejte jednoduše jednou.

Zkušenosti

- Děláním ho jen jednou a bohatě to stačí.
- Zklidním se a mám pocit, že jsem delší a někde uvnitř průchodnější.
- Uvolní se mi bederní páteř.
- Během cviku si masírujte chodidlo tak, jak je vám to příjemné..



Jak ho udělat



1. Postavte se na rovnou podlahu. Nejlépe bez botek a nohy mějte u sebe. Pokrčte si levou nohu a zvedněte ji. Položte ji na lýtko druhé nohy.



2. Pokrčenou levou nohou třete 36krát lýtko pravé nohy (pokud máte na lýtku křečové žíly masírujte ho citlivě a jemně. Pokud neudržíte rovnováhu, tak se můžete přidržet, třeba židle a masáž provedte méněkrát).



3. Pak pokrčenou levou nohu posunujte zepředu po pravé noze, až na stehno. Tam se noha zastaví a nechte si ji tam. Nebojte si pomoc rukama. Nohu tam prostě dousadíte.



4. Masírujte dlaní pravé ruky 12krát chodidlo ze spodní strany (dlaní pravé ruky jedu od paty ke špičkám prstů). Pak promačkejte prsty levé nohy (třeba oběma rukama současně). Masírujte 12krát horní stranu chodidla (dlaní levé ruky jedu od hlezna ke konečkům prstů).



5. Pomalu si narovnávejte trup. Nohy si nechte ve stejné poloze. S nádechem vzpažte obě ruce nad hlavu. Pokud vrávoráte, zvedněte nahoru pravou ruku a levou se něčeho přidržte. Dlaně dejte k sobě nad hlavu. Dýchejte si a nezadržujte dech. Vydržte v této pozici, dokud vám to nebude nepříjemné.

6. S výdechem vraťte paže k tělu a postavte se na obě nohy. Stejný cvik udělejte i na druhou stranu.

