

Zklidňovač číslo 5



Co z toho budete mít

- Odlehčíte vaši hlavu.
- Fyzicky tím, že uvolňuje svaly na krku.
- Psychicky tím, že zklidní vaše pocuchané nervy.
- Podpoříte činnost mozku.
- Posílíte páteř a svaly.

Kolikrát ho udělat

- Počet opakování cviku si řídíte podle svého pocitu.
- Maximálně 12krát.

Zkušenosti

- Děláním ji podle svého aktuálního pocitu.
- Mívám pocit neskutečně lehké hlavy na krku. Jako kdybyste v hlavě rozsvítili světlo, pustili tam čerstvý vzduch a všechno se uvnitř hlavy profouklo čerstvým vzduchem.
- Narovnájí se mi okamžitě záda i hlava. Jako kdybych se hrdě napřímila a šla s větší jistotou v sebe samotnou vpřed.
- Líp se mi potom dýchá.



Jak ho udělat



1. Pohodlně se posadíte, můžete ale i stát. Nadechněte se a přitom položte bradu na prsa, přitom táhněte šíji směrem vzhůru, ramenou dolů a mírně dopředu (vyhrbte ramena).



2. S výdechem zaklánějte hlavu jako kdybyste se chtěli temenem dotknout zad. Přitom tlačte bradu vzhůru a ramena se snažte přitáhnout k uším.



3. Nedělejte tenhle cvik silou. Pokud při cviku zvednete ramena k uším (tak jak je v návodu), tak nemusíte mít obavu, že se vám zatočí hlava a bezpečně hlavu zakloňte.

