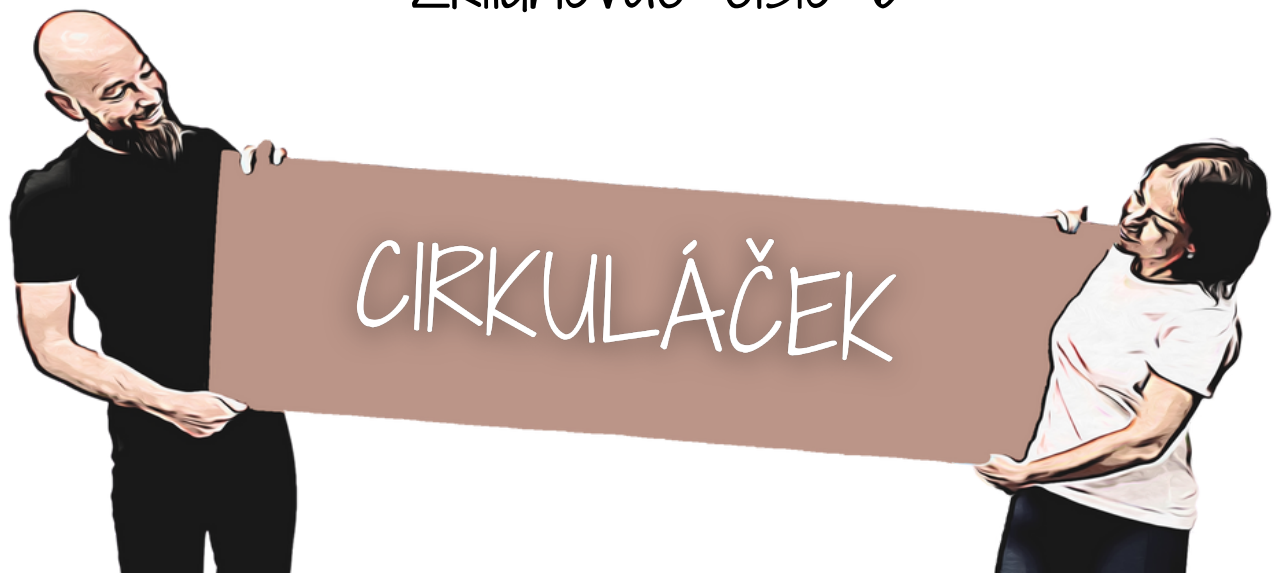


Zklidňovač číslo 6



Co z toho budete mít

- Uvolníte vnitřní orgány a páteř.
- Protáhnete vaši D1 (zadní povrchovou linii).
- Zlepšíte cirkulaci krve v celém břišku.
- Zkvalitníte dýchání.
- Masírujete bříško a tím podpoříte lepší činnost střeva.

Kolikrát ho udělat

- 3krát max. 7krát.
- Jestli máte vyšší krevní tlak tak zpočátku jednou a postupně během několika týdnů přidávejte do sedmi opakování.

Zkušenosti

- I když mám pocit, že se dobrovolně natahuju na skřípec a prdíky mám zaražené až v hrudníku, výsledkem je slastný pocit na těle a v hlavě je klídeček.
- Protáhnou se mi příjemně záda.



Jak ho udělat



1. Zaujměte pohodlnou pozici na všech čtyřech. Prsty nohou, holeně a kolena se dotýkají podlahy. Záda jsou rovnoběžně s podlahou. Chvilí zůstaňte v této poloze a dýchejte si (tím se lépe prokrví břicho).



2. Pomalu se posazujte až na paty (pokud to nejde, vypodložte si prdku menším polštářem).



3. Předkloňte se čelem až k zemi. Opřete natažené paže před sebe na podložku. Zavřete oči, volně si dýchejte a zůstaňte chvíli v této poloze.



4. Pak se vraťte do pozice na čtyřech. A celý cvik opakujte.

