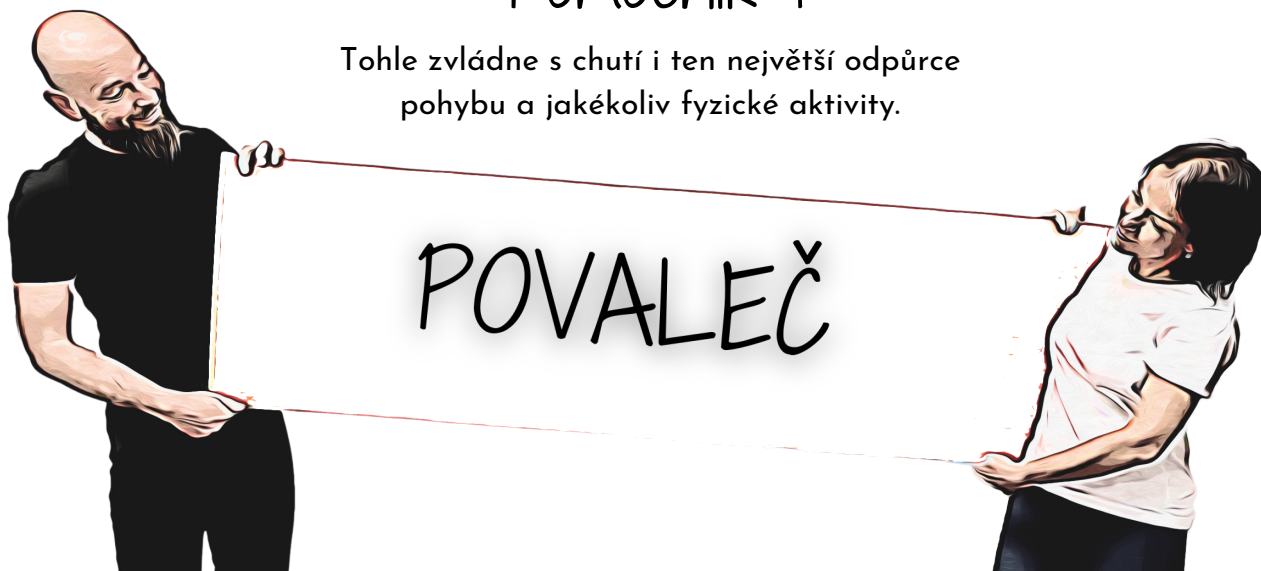


Pomocník I

Tohle zvládne s chutí i ten největší odpůrce
pohybu a jakékoliv fyzické aktivity.



Co z toho budete mít

- Uvolníte tím jednoho svalového rebela, který se umí v dnešní uhoněné době pořádně stáhnout a začít trucovat. Díky tomu, že truceje = stáhne se, tak vás bolí záda, kyčle, kolena, sedací nerv, omezuje vás to v pohybu a může se vám i hůř dýchat.
- Tento rebel je spojen s míchou, takže je prvním svačem, který se při stresu smrští a posledním, který se uvolní, když se vás zmocní strach, nebo hněv. On funguje přirozeně. Jemu nenadávejte. Jeho přirozenou reakcí je útěk a nebo boj. Kdyby nebyl, tak by vás v dobách dávno minulých sežrala ostrozubá šelma.
- Jenže dřív se tento sval uměl rychle uvolnit zpět do původní stavu téměř záhy poté, co jste utekli jako potencionální pokrm šelmě.
- Dnes se neustálým stresem aktivuje a zkracuje, ale nedostává už stimuly k tomu, aby se prodloužil a uvolnil.
- A vy trpíte, skučíte bolestí a říkáte si, že jste zralí do starého železa.
- Tento rebel spojuje dolní část páteře, pánve a kyčle.
- Jmenuje se bedro-kyčlo-stehenní sval. Mimochodem, má moc pěknou přezdívku "sval duše".
- Spojuje páteř s nohama, prochází pánví a končí na stehenní kosti. Má široké pole působnosti. Třeba pomáhá zvedat nohy, umí tzv. vrtět pánví (myslím tou na těle, ne tou rozpálenou na plotně :-), ovlivňuje vaši chůzi, sílu, pružnost, vnitřní orgány a kloubní pohyblivost. Prostě hotový tajný agent.
- Nejvíc se staví na zadní, když jste vy sami ve stresu. Tím ho prostě přetížíte a odnášejí to pak vaše vnitřní orgány (třeba nadledvinky, ledviny a imunitní systém...), přidávají se poruchy trávení, u žen menstruační bolesti a často i neplodnost.
- A ti z vás, kteří jste k sobě nezdravě sebekritičtí a všechny ty kritické emoce nedokážete zpracovat (slušně řečeno je poslat do záchoda), tak se ukládají do vašeho rebela (bedro-kyčelního svalu) stejně jako úspory do trezoru v bance. A věřte mi, když se to uloží do tohoto svalu pekelně to bolí. Proto vám radši doporučuju ukládat peníze do trezoru na vlastní účet. To nebolí a nezpracované emoce si pravidelně porovnávat, aby vás to právě později fyzicky nebolelo!

- Agent není vždy jen rebelem. Když se o něho správně staráte, tak vám to umí několikanásobně vrátit zpět. Už jen správným dýcháním ho uvolňujete a on se spokojeně protahuje a tím se automaticky začne uvolňovat vaše nahromaděné napětí v tomto svalu a nejen v něm. Je to stejné jako s jukeboxem. Hodíte do něho minci, on vám pěkně zahraje a vám je hned lépe.
- Jeho hýčkáním zlepšíte váš krevní oběh, přísun kyslíku do krve, průtok lymfy, zlepšíte čištění těla od škodlivin a hlavně se začnou uvolňovat pryč stresové hormony, obnovují se také stažené tkáně a oživujete svou páteř.
- Podpoříte tím lepší fungování vnitřních orgánů jako např. žaludku, ledvin, močového měchýře, jater, sleziny, atd.
- Vy dostáváte o to větší chuť k pohybu a můžete vnímat, že pohyb vám jde líp, než předtím.
- Je vám zaručeně líp i psychicky, máte zase chuť se smát a dělat si třeba láskyplné žertíky.

Jak ho udělat

- Lehněte si pohodlně na záda (nedoporučuju si lehat na příliš měkkou válečku, ale ani na hřebíky :-)).
- Pokrčte si kolena do pravého úhlu (úhloměr k tomu nebude třeba, stačí baj očko).
- Chodila nechte opřené o podložku na šířku vašich boků.
- Zkuste se nadechnout a při výdechu uvolnit co nejvíce svaly v dolní části zad a kyčlí.
- Pak nechte klesnout kolena k sobě (pokud vám to nejde, posuňte si chodidla více do stran, aby kolena mohla být pohodlně o sebe opřené).
- Ruce nechte ležet volně podél těla (nebo překřižte paže na hrudníku).
- Spokojeně si dýchejte (pokud u toho funíte, protože vás to všechno bolí, táhnou vás svaly na těle, věřte že jsme na tom stejně a zkuste každý svůj nádech a výdech nasměřovat do míst, kde cítíte napětí).

Kolikrát ho udělat

- 3 - 5 minut
- pokud máte chuť a potřebu v této poloze zůstat déle,
- tak hurá do toho, nic tím zkazit nemůžete a ani ublížit sami sobě



DotekyPohybu.cz