



MÉ DRAHÉ TĚLO



DotekyPohybu.cz

Autorka



Svatuška

odborná fyzioterapeutka

(I. lékařská fakulta UK) na volné noze co se už 27 let zabývá
zdravím, lidským tělem a duší (psychickou rovnováhou)



Co dělat, aby to bylo pro vás nejlepší

- Cvičte přesně podle návodu krok za krokem.
- První dny cvičte jeden za druhým tak, jak jsou sestavené za sebou.
- Vnímejte, co to s vámi dělá.
- Pak už si pořadí tvořte podle sebe. Je v pořádku si nějaký cvik zopakovat vícekrát, nebo naopak méněkrát, ale ne vícekrát než vám radím.
- Nebo si je poskládat v jiném pořadí za sebou a klidně taky nějaký úplně vynechat.
- Nepřekračujte doporučený počet opakování cviků.
- Nezapomeňte, že všeho moc škodí.
- Nesoustřeďte se na dokonalost provedení cviku. To vás vyrušuje. Je lepší udělat technicky nedokonalý cvik. Místo soustředění vnímejte, co a jak při cviku cítíte. Abyste tomu lépe rozuměli... je to stejné jako s jídlem... nesoustředit se na techniku jak správně jíst vidličkou a nožem, ale vnímat chuť a vůni jídla a pocity, které vám to přináší.
- Cvičte (NAKOPÁVAČE) kdykoliv potřebujete vaše tělo nastartovat.



Pamatujte, že...

- Nakopávače fungují skvěle kdykoliv, v jakoukoliv dobu.
- Skvěle účinkují pokaždé, když je provedete.
- Někdy můžete mít pocit, že nefungují tak moc, protože nepřichází tak velká změna jako jindy.
- Jenže... velkou změnu cítíte ve chvílích, kdy jste bez šťávy, bez života, s plnou hlavou starostí. Když třeba místo pohlazení a příjemných chvil s partnerem řešíte dlouho do noci nějaké starosti... třeba i nákup nového auta, práci, rozvod, svatbu, milion zakázek... atakdale atakdale atakdale...

Proto nebudte překvapení, když některý den po zacvičení nezjistíte žádný velký rozdíl před a po cvičení. Je to v pořádku, protože...

Když jste totiž od rána v pohodě, ve své energii, v dobré náladě a celkovém dobrém rozpoložení, tak samozřejmě změna po cvičení NAKOPÁVAČŮ není tak výrazná.

Ty správné procesy se ve vašem těle přesto dějí, i když nevnímáte tak velký rozdíl oproti dnům, kdy jste před cvičením úplně vyhořelí.

Nakopávač číslo 1



Co z toho budete mít

- V mžiku vás přestane bolet za krkem a mezi lopatkami.
- Lépe budete hýbat krkem a rameny.
- Prostě se líp dýchá.

Kolikrát ho udělat

- Opakujte cvik 3krát.
- Když vám to půjde dobře, udělejte si ho maximálně 7krát za sebou. Víckrát ne!

Zkušenosti

- Já ho dělám 3krát.
- Probudí ve mě vždy život a tunu síly.
- 3krát ho dělá i můj muž (nic se prý nemá přehánět :-))
- Co dělá s mým mužem: "V hlavě je najednou klid; hlava je jako kdyby se do balónu napustil čerstvý vzduch; hrudník se povolil; uvědomil jsem si, jak jsem měl nahrbená, přikrčená záda, teď je mám rovná. A kde vnímám nejvíc síly? V pánvi, v hrudníku nebo v hlavě? Cítím že v pánvi... a dostal jsem pochvalu. Proč? Protože správným dechem se prokrví pánev, nastaví se do správné polohy a to je důležité pro váš pohyb během dne."



Jak ho udělat



1. postavte se - narovnejte si záda - ramena mírně zatlačte dozadu a dolů - hlavu se snažte držet zpříma, jako kdybyste ji vytahovali z krku vzhůru - chodidla rozkročte na šířku vašich ramen - nadechněte se



2. nadechněte se a zároveň zvedněte ruce nahoru nad hlavu s nataženými prsty



3. pak vydechněte a současně si spojte ruce za zády (jakkoliv)



4. pomalu se nadechněte - zároveň zvedněte spojené ruce za zády. Bradu přitom pokládejte na prsa



5. znova vydechněte a spusťte ruce spojené za zády dolů - ruce dále během celého výdechu opisují kruh zezadu dopředu, nahoru a dozadu - prsty na rukou jsou přitom natažené

6. nadechněte se a znova se správně postavte

7. vydechněte si a celý cvik opakujte...



Nakopávač číslo 2



Co z toho budete mít

- Tělo se napřímí, svaly na krku a mezi lopatkami přestávají úplně bolet.
- Váš hrudník je takový malý "Temelín", jen tímhle cvikem se do něho dostalo spousta energie.
- A to se líbí vašemu srdci, plicím, svalům, mozku... no prostě celé vaše tělo chrochtá spokojeností a lépe se mu potom pracuje.

Kolikrát ho udělat

- Opakujte celý cvik 2krát.
- Maximální počet opakování je 7krát (víc ani řuk).

Zkušenosti

- Když jsem unavená, dělám ho i 3krát za sebou.
- Když jsem zdravá, dobře vyspaná, stačí mi jen jedno opakování.
- Jak říká můj muž: "Je to jako kdybych si dal kafe a nakopnul se."
- Moje zkušenost: "Můžu po něm vystartovat do akce jako výkonná raketa."



Jak ho udělat



1. Pohodlně se postavte, nohy rozkročte na šíři vaší pánve, s nádechem zvedejte natažené ruce nad hlavu, s výdechem vracejte ruce zpátky k tělu.



2. Spojte ruce za tělem pomocí palců, propněte je co nejvíc dozadu.



3. S nádechem zvedejte za tělem spojené ruce nahoru, když to dál nejde, nechte ruce v dosažené poloze, s dalším výdechem ruce trochu povolte. Klesnou o kousíček níž. Dolů k tělu je nedávejte! Jen je povolte.

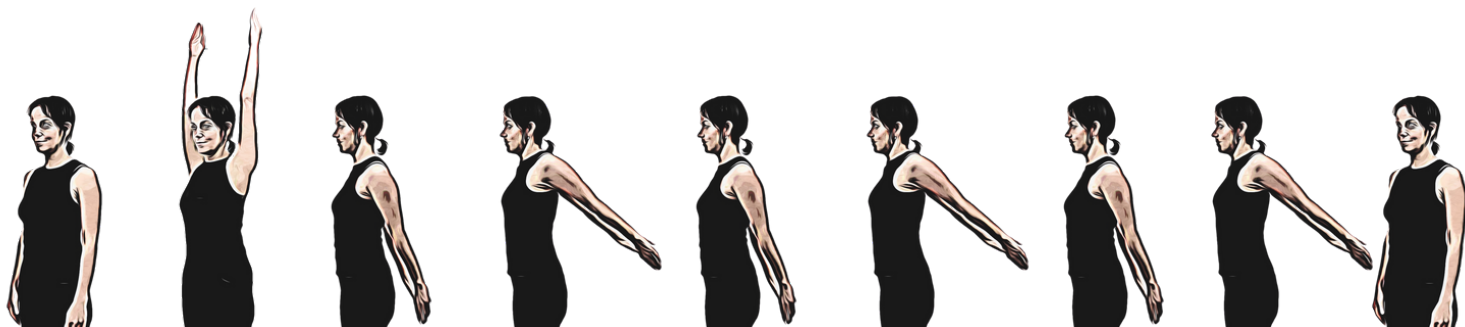


4. Tenhle krok s rukama za zády spojenými přes palce opakujte ještě 2krát.

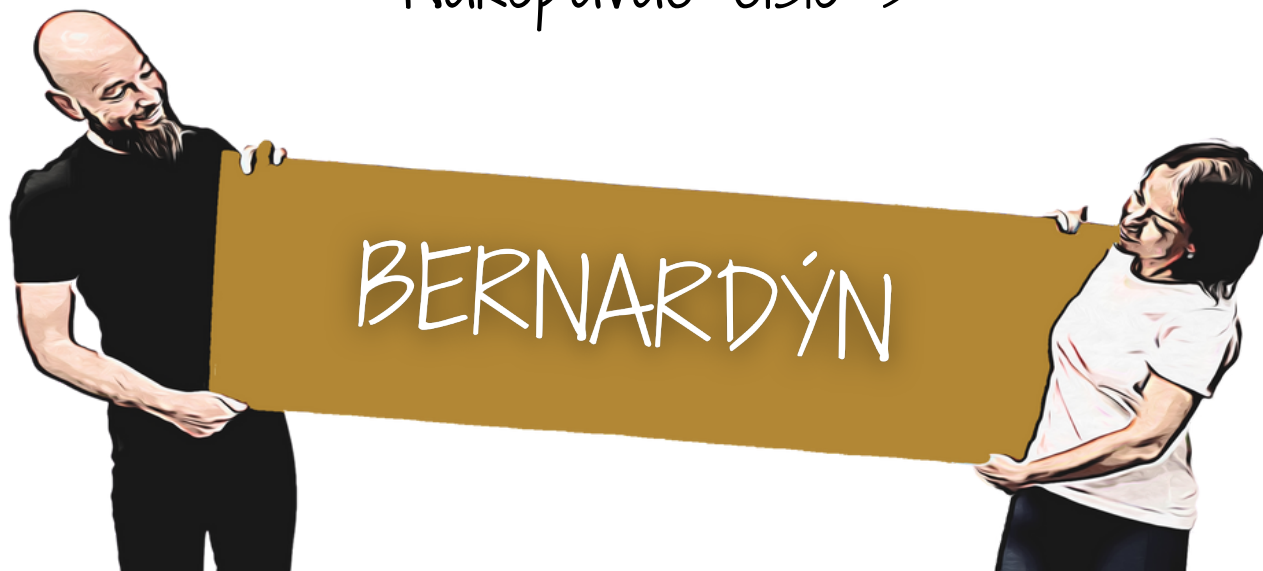


5. Až to zmáknete, vraťte ruce po třetím výdechu k tělu, protřepejte si je a máte hotovo.

6. Vydechněte si a celý cvik opakujte...



Nakopávač číslo 3



Co z toho budete mít

- Okamžitou úlevu na šíji, kde mají lidé nejčastěji stažené svaly.
- Bude se vám lépe dýchat, v těle bude klid.
- Vitalita a energie se vyváženě přenesou jak do těla, tak i do hlavy.
- Budete plně připraveni k jakékoliv analytické práci.

Kolikrát ho udělat

- Tenhle cvik udělejte jenom jednou.

Zkušenosti

- Znam borce, kteří ho umí dělat 5-30min.
- Mě i muže nakopne hned na první dobrou.
- Zpočátku jsem se vůbec neuměla podívat na špičku nosu, nešlo mi cvakat zubama.
- Už po prvním opáčku mi ale povolil tlak v čelist, neskutečná úleva z bernardýna, co pořád zatíná zuby.
- Jupííí, já už si vidím úplně v pohodě na špičku nosu a šlo to už po pár opakováních. Najednou dýchám jak mladice!
- Z mužovo zad se vždycky vysype celý kamenolom a slyším jen jeho slastné ááááh.



Jak ho udělat

1. Až budete číst, jak cvik udělat, zní to šíleně, když to budete cvičit poprvé, jde to těžko, ale zkuste vůbec neřešit, jestli vám to jde nebo ne, prostě to udělejte.



2. Pohodlně se posaďte a dívejte se na špičku nosu.



3. Cvakejte 36krát zubama a přitom se pořád dívejte na nos.



4. Až docvakáte zubama, zavřete si oči a dejte si ruce za hlavu.



5. Zhluboka se nadechněte a vydechněte, při nádechu jdou lokty dozadu, při výdechu se o kousek vrátí zpět - tento krok zopakujte 9krát.

6. Až to 9krát uděláte, tak si otevřete oči a cvik ukončete.



Nakopávač číslo 4



Co z toho budete mít

- Díky této technice dokážete být aktivní kdykoliv a podle své potřeby.

Kolikrát ho udělat

- Tenhle cvik udělejte 3krát.
- Maximálně ale 7krát a nepřekračujte prosím tento počet.

Zkušenosti

- Cvik jde dělat skoro všude a kdykoliv.
- Jak říká můj muž: "Dostal jsem tím něco do sebe navíc, jako kdyby tam byla energie navíc, cítím uvolněné tělo".
- Ano, je to tak! Vždyť dech je život.
- Prozradím vám radu k nádechu na 15, aby vám to šlo snadněji. Zkuste si hned na začátku toho nádechu představit, že se nadechujete od konečků prstů na nohou postupně do celého těla. Už jen tahle vizuální představa vám pomůže rozprostřít vzduch na potřebnou dobu.



Jak ho udělat



- Nadechněte se 15 vteřin.
- Zadržte dech na 10 vteřin.
- Vydechujte 5 vteřin.

Nenechte se odradit, nádech na patnáct je těžší, po desítce můžete mít pocit, že vám prasknou plíce. Netrapte se tím. Ze začátku se to takhle děje.



Zádrž na deset jste věřím přežili bez zmodrání obličejů :-)) a šla v pohodě udělat. Pokud ne, je to v pořádku.

U výdechu se stává, že zbývá zase moc vzduchu v plicích (tak ho jen všechnen na tu desátou dobu vydechněte) a zkuste si s cvikem hrát podle svých možností.



Po pár opakováních zjistíte, že si nádech, zádrž a výdech můžete sami snadno regulovat.



Nakopávač číslo 5



Co z toho budete mít

- Zbaví vás bolestí v bederní krajině.
- Posílíte páteř, břišní svaly a uvolníte obratle.
- Srovnáte si kostrč do správné polohy (když je nakřivo, tak vás při sezení může bolet a máte pocit, že nemůžete sedět, ženy čurají nakřivo).
- Uleví se vám, pokud hodně sedíte za volantem.
- Podpoříte činnost ledvin a vaše záda jsou pak pevnější a pružnější (z bambusové tyče se stává liána).
- Zbaví vás psychické únavy během dne nebo ranní rozmrzelosti, začnete dávat vale blbé náladě a nechufť cokoliv dělat zmizí.

Kolikrát ho udělat

- Opakujte 3krát.
- Když vám to půjde opakujte max. 7krát (víc ale určitě ne).

Zkušenosti

- Moje zkušenost je ta, že už po třetím opakování vnímám úlevu od ranní ztuhlosti.
- Muž ho rád používá během dne, kdy sedí u notebooku, protože doslova profoukne trubky a nahodí motor vašeho těla.



Jak ho udělat

1. Sedněte si a pokrčte nohy v kolenou (jde to i na pracovní židli, na zemi a pokud to musíte udělat na tajňačku v práci, tak to jde i na záchodovém prkénku).



2. Rukama obejměte kolena, chyťte se až za lokty.



3. Během nádechu přitáhněte trup ke kolenům a hlavu vytáhněte tzv. z krku ke stropu.



4. Při výdechu vyhrbte záda, hlavu přitáhněte ke kolenům a lopatky co nejvíce zatlačte dozadu.



5. Vraťte se do výchozí polohy a celý cvik zopakujte....



Nakopávač číslo 6



Zkušenosti

- Když prostě nestíhám dělám všechny části cviku 7krát místo 12 opakování.
- Můj muž říká, že je to příjemné tření. Pohladí sám sebe s pocitem, že se nebojí mít sám sebe rád.
- Já si tenhle cvik taky užívám, mám vždycky pocit, že se mi pod kůží rozproudí život a víc cítím svoje tělo.
- Mám vždycky velkou chuť víc se hýčkat a lépe se starat o svoje tělo

Kolikrát ho udělat

- Každou z částí cviku (tak je napsáno v návodu) udělejte 12krát.
- Celý cvik udělejte jen jednou.

Co z toho budete mít

- Pomůže vám, pokud trávíte den v práci na nohách nebo vsedě.
- Sníží městnání krve v dolních končetinách (to je to nepříjemné pnutí do nohou a chodidel hlavně večer a v noci)
- Sníží vám ve večerní a noční bolesti v nohách
- Působí proti křečovým žilám a je dobrý na vysoký krevní tlak.
- Pomůže v boji s obezitou (působí proti zadržování vody v těle), při zánětech kloubů (artritidě)
- A aniž byste byli znalci akupunktury, tak touhle masáží zároveň hýčkáte třeba srdce, tenké a tlusté střevo..



Jak ho udělat



1. Položte si ruce na vnitřní stranu nohou na úroveň kotníků (levá ruka na levou nohu, pravá na pravou). Dlaně jedou 12krát po sobě po vnitřní straně lýtek, kolen, stehen, až do třísel, rukama tlačte na nohy tak, abyste v dlaních měli příjemný pocit tepla.



2. Následně si položte dlaně na vnější stranu stehen a jeďte zase 12krát po vnější straně stehen směrem dolů (po vnějším švu od kalhot) po vnější straně stehen, kolen, lýtek, až ke kotníkům.



3. Pak si položte levou dlaň na vnitřní stranu pravé paže a jeďte 12krát dolů po vnitřní straně pravé paže, lokte, předloktí, dlaně, až ke konečkům prstů.



4. Otočte pravou ruku dlaní dolů a položte levou dlaň na špičky prstů pravé ruky. Levá dlaň jede zase 12krát od konečků prstů pravé ruky po vnější straně ruky, předloktí, lokte, paže, až k rameni.



5. Pak vyměňte ruce, a celé to zopakujte s pravou dlaní na levé ruce. Nejdřív 12krát po vnitřní straně levé paže, lokte a předloktí až ke konečkům prstů.



6. Nakonec otočte levou ruku dlaní dolů a položte pravou dlaň na špičky prstů levé ruky. Pravá dlaň jede zase 12krát od konečků prstů levé ruky po vnější straně ruky, předloktí, lokte, paže, až k rameni.



Nakopávač číslo 7



Co z toho budete mít

- Pomůže vám při onemocněních prostaty, včetně nádorů.
- Posílíte nervová zakončení v oblasti penisu.
- Pomůže vám při problémech s ejakulací nebo impotencí.
- Naučí vás ovládat rektální (řitní) svaly.
- Pomůže s hemeroidy.

Kolikrát ho udělat

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

Zkušenosti



- Osobní nemám žádné, jsem žena, ale...
- ... dle slov mého muže: "To přestává být prdel!" (Berte prosím jeho černý humor s nadhledem).
- U klientů vždycky vidím, že si více uvědomují svou mužskou roli a vzrůstá mužské sebevědomí, které je úzce spjata se sexuální výkonností (když potlačíte sexuální energii, potlačíte 100 drah v těle).

Jak ho udělat



- Tenhle cvik má 2 části.
- **Část 1:** Pohodlně se posadíte a třete si dlaněmi o sebe. Až v nich pocítíte teplo, tak přestaňte.
- Do dlaně pravé ruky (podotýkám že jen vaší) vezměte varlata a penis. Schovejte je do dlaně a netlačte na ně :-)
- Položte levou ruku asi na dva prsty pod pupík, lehce přitlačte na tohle místo a dlaní kroužte 36krát ve směru nebo proti směru hodinových ručiček.
- Pak znovu třete dlaněmi o sebe do zahřátí.
- Vyměňte si ruce v podbřišku a znovu kroužte 36krát
- v opačném směru, než jste to dělali před chvílí druhou rukou.
- Nekroužte dlaní jen mechanicky. Pocit dělá pohyb. Co třeba pocit, že každým dalším kroužením dostávám do svého mužství sílu, můj "domácí byznys" (penis) je plně funkční a cítím v sobě sílu pořádného býka, o kterého se může bezpečně opřít žena. Líbí se vám to takhle víc? Věřte, cvik se vám bude dělat líp a jeho účinek se znásobí.
- **Část 2:** Opět se pohodlně posadíte.
- Vtáhněte svaly kolem konečníku dovnitř a nahoru co nejvíc to jen jde.
- Svaly držte dokud vám to nebude nepříjemné. Nezapomínejte u toho dýchat.
- Pak povolte a pokud cvik cvičíte dobře, můžete cítit tzv. průvan (přliv vzduchu), který jde od řitního otvoru směrem nahoru do těla.



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.

