



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 (ZKLIDŇOVAČE) kdykoliv potřebujete vaše tělo zklidnit.

Zklidňovač číslo 1



Co z toho budete mít

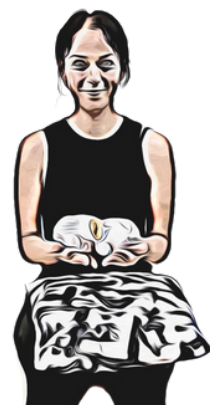
- Zpomalí se otáčky vaší rozjeté mysli z turbo-denní rychlosti na pohodičku.
- Líp budete reagovat a celkově fungovat.
- Tělu zajistíte rovnováhu (i lepší váhu).
- Ucítíte pocit klidu, spokojenosti a vyrovnanosti.

Kolikrát ho udělat

- Jednoduše na něm ležte 2-5 minut v klidu.

Zkušenosti

- Zklidní se moje tělo i mysl a je rázem po jakékoliv bouři.
- Rozprostře se ve mě pocit klidu, štěstí.
- Líp se mi dýchá a je mi příjemněji v mém těle.
- Mužova zkušenost: "Je mi fajn, cítím se jak znovuzrozený. Dýchám levou nosní dírkou, jsem takovej uvolněnej, vláčnej."



Jak ho udělat

1. Pohodlně se položte na záda nebo posadíte (lepší je to vleže). Pokud si sednete, je třeba mít za sebou vyšší zádovou nebo hlavovou opěrku (jde to i na kancelářské židli, v autě..). Hlava musí být celou svou váhou opřená pohodlně o klidový bod, nesmí vám klouzat dolů na krk.) Pokud si lehnete, můžete si pohodlně pokrčit nohy v kolenou a klidně si vypodložit bedra tak, jak to máte rádi.



2. Koulistu si dejte pod hlavu, kde končí vlasy. Kdo nemá vlasy, tak přesně pod uši. Zavřete si oči, uvolněte si tělo, na nic nemyslete. Zůstaňte pohodlně ležet na klidovém bodě a dýchejte si.

3. Při každém nádechu i výdechu si odmyslete špičku nosu. Jako kdybyste ji neměli. Váš nádech bude okamžitě kvalitnější, svobodnější a plnější.



4. Pak se pomalu posadíte a uvědomte si, jak vám je na těle i na duchu.



Zklidňovač číslo 2



Co z toho budete mít

- Pouhým zadržováním dechu si zajistíte v těle rovnováhu.
- Zlepšíte výměnu plyných látek v plicích a žaludku.
- Budete dýchat jako za mlada.
- Okamžitě zpomalí vaši rozjetost. Zklidní tělo a mysl.

Kolikrát ho udělat

- Ideálně 3krát.
- Nedělejte víc jak 7krát.

Zkušenosti

- Z mého muže (rozbouřené divoké vody) se rázem stává klidná řeka.
- Najednou ví, jak má řešit obtížné situace (vidí jejich řešení), je pro mě v tu chvíli úžasný, přitažlivý proud a opora.
- Jeho tělo se vždy napřímí a vyzařuje klid. Má větší chuť vtipkovat (to mám moc ráda).
- Oba dva jsme v lepší náladě, pohodě a klidu.
- Vnímám větší pohybovou rovnováhu těla a více si uvědomuju těžiště svého těla. Jako kdybych stála nohama pevně na zemi.
- Schválně si zkuste cvik udělat za chůze, vůbec to nejde. Musíte si k tomu sednout.



Jak ho udělat



1. Cvik jde dělat skoro všude a kdykoliv.
Pohodlně se usalašte (můžete vsedě,
ve stoje, vleže na zádech).



2. Palce si dejte do dlaní a ruce položte
na stehna. lidně si zavřete oči.



3. Nadechujte se po dobu 5 vteřin.
Zadržte dech na 10 vteřin.
Vydechujte během 15 vteřin.



Zklidňovač číslo 3



Co z toho budete mít

- Zpevní vám svaly (tu svíčkovou) podél páteře. Tímhle cvikem si hýčkáte páteř.
- Je to účinná prevence proti bolestem zad.
- Předcházíte průseru, kdy se tzv. nemůžete narovnat, máte vyhozená záda a skučíte bolestí při sebemenším pohybu.
- Lépe se vám bude dýchat a zajistíte si větší pohyblivost a pružnost páteře.
- Podpoříte tím činnost močového měchýře a ledvin.
- Povzbudíte vaši psychiku a řešení různých životních situací (třeba vztahové záležitosti, protože močový měchýř a ledviny jsou synonymem pro vztahy).
- Lidé se slabou svíčkovou mají časté bolesti hlavy (za čelem a na temeni), napětí v šíji a ramenou a horší kvalitu DI.
- Pro svíčkovou podél páteře je důležitý taky správný přísun tekutin, zdravá strava, vyváženost minerálů v buňkách (sodíku a draslíku).

Kolikrát ho udělat

- Celý cvik udělejte všehovšudy jednou.



Zkušenosti

- Když mě v noci budí bedra, bodá v nich ostrá bolest, nebo tam bývá tupý tlak, který mě nenechá spát, tak mi cvik okamžitě pomůže a já mohu spát spokojeně dál.
- Když vstávám jak bambusová tyč a nemůžu se předklonit, tak si ho zacvičím a jde to z postele samo a v horším případě mnohem lépe.
- V noci mě někdy budí pocit, že se mi chce pořád čůrat a na záchodě se pak téměř nic neděje. Cvik mi zabere pár minut, zklidní močový měchýř a hned se mi dobře spí.
- Když jsem řešila vztahové problémy, bylo mi z nich těžko, smutno, měla jsem strach z toho co bude, tak tenhle kouzelník co nezabere žádný dlouhý čas rozptýlil tu nepříjemnou těžkost v mém těle a hned mi bylo líp.
- Pokud blbě jím, mám nedostatek minerálů v buňkách (sodíku, draslíku...), tak moje svíčková strádá. Pokud ji ještě oslabím stresem, tak strádá o to víc.
- Cvikem nám nejde o vycvičení svalu do výstavní formy, ale o jeho aktivaci (haló jsem tady), jeho posílení (nechci být hadrový paňák) a jeho životadárnou roli (jsem schopný a šikovný pro tělo).
- Pokud při cviku udržíte propnutá kolena, tak působíte na celou D1 (od chodidel po hlavu). Proto se pokuste nekrčit nohy v kolenou, ať se nešidíte. Pokud při cviku pokrčíte nohy v kolenou, tak působíte na svoji D1 jen od kolena vzhůru a to by byla přece škoda ji neprojet celou.



Jak ho udělat

Krok číslo 1:

- Sedněte si a natáhněte nohy před sebe. Natažené nohy jsou u sebe. Přitáhněte si chodidla k tělu (udělejte fajfky).
- S nádechem vzpažte ruce nad hlavu. S výdechem předkloňte trup k chodidlům.
- Rukama si ze shora chytněte chodidla nebo prsty.
- Nohy nekrčte v kolenou.
- Pokud nedosáhnete na chodidla, tak sáhněte tam, kam to jen jde (na stehna, kolena, bérce, nártý, ale vždy ze shora).
- Zůstaňte v předklonu.
- Při nádechu se vytáhněte z beder. Při výdechu prohlubte předklon.
- Celkem 3krát zopakujte nádech s vytažením trupu a 3krát výdech s přitážením trupu.
- Pak se uvolněte a povolte i svaly na obličeji, na šíji. U tohoto cviku většina lidí zatne automaticky svaly na obličeji i na šíji a pak je zapomene povolit.
- Obratel po obratli se vracejte pomalu zpátky do sedu.



Jak ho udělat

Krok číslo 2:

- Sedněte si stejně jako u kroku číslo 1
- S nádechem zase vzpažte ruce nad hlavu.
- S výdechem pomalu předklánějte trup k nohám.
- Rukama se pokuste tentokrát dosáhnout k vnějším kotníkům a chytit si vnější stranu chodidel.
- Pokud nedosáhnete až k chodidlům, tak si chyťte stehna, kolena, nebo lýtká ale z vnější strany.
- V této poloze zůstaňte.
- Znova se nadechněte a přitom mírně vytahujte trup z pasu.
- Při výdechu zkuste přitáhnout trup více k nohám.
- Celkem 3krát zopakujte nádech s vytažením trupu a 3krát výdech s přitažením trupu.
- Pak si uvolněte tělo a povolte svaly. Nezapomeňte na obličej a šíji.
- Obratel po obratli se pomalu vracujte do sedu.
- Chvilí vnímejte svoje tělo, jak reaguje na cvik.



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.



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



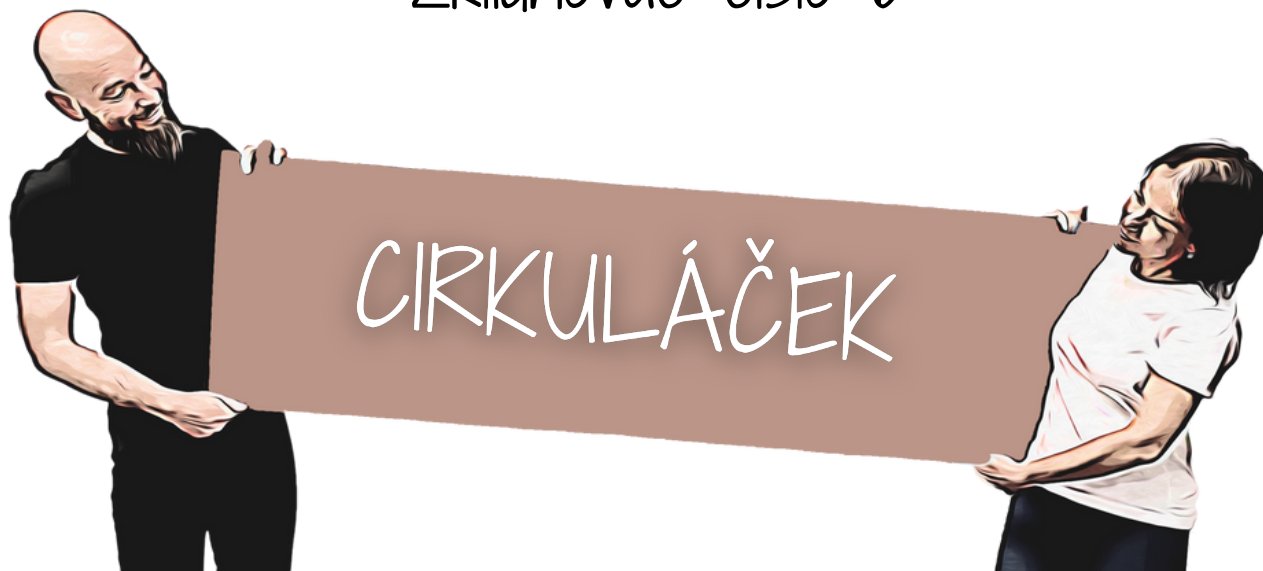
2. S výdechem zaklánějte hlavu jako kdybyste se chtěli temenem dotknout zad. Přitom tlačte bradu vzhůru a ramena se snažte přitáhnout k uším.



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.



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).



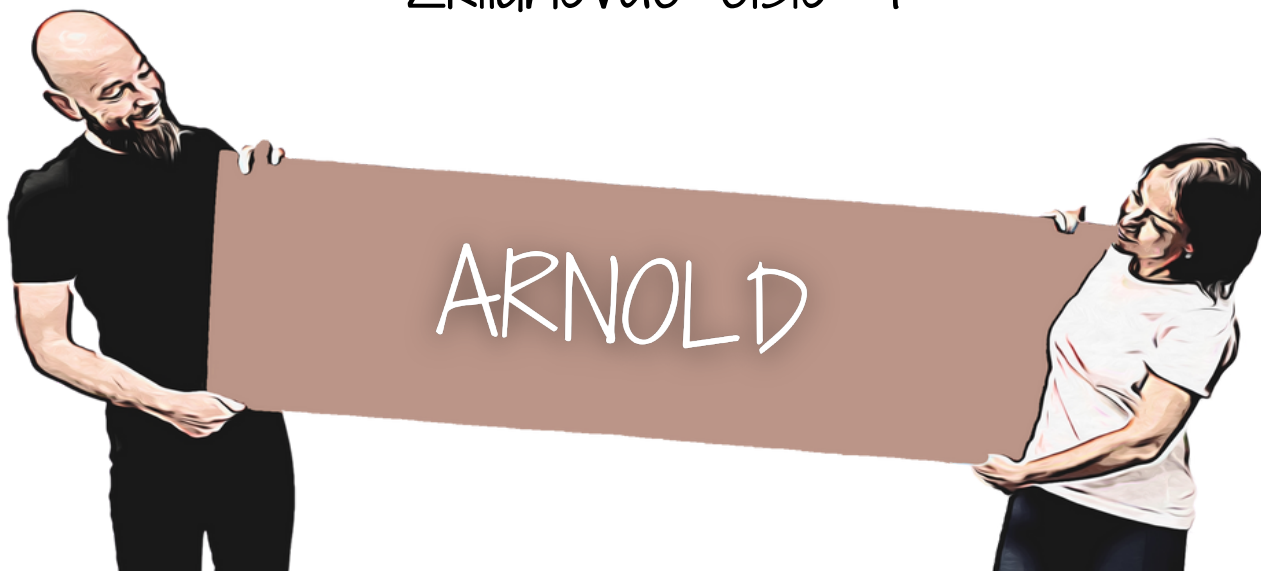
3. Předkloňte se čelem až k zemi. Opřete natažené paže před sebe na podložku. Zavřete oči, volně si dýchejte a zůstaňte chvíli v této poloze.



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



Zklidňovač číslo 7



Co z toho budete mít

- Podpoříte hluboké dýchání. Lépe se pak vylučují opotřeбенé plyny z vašeho těla (prostě jako dobrý katalyzátor v autě).
- Zajistíte kompletní výměnu plyných látek v plicích a žaludku.
- Okysličíte a oživíte vaše tělo.
- Posílíte svalstvo (hlavně svaly břicha a hrudníku).
- Zvětšuje hrudník.
- Zlepšíte okysličením mozku a tím pomáháte odstraňovat negativní myšlenky.
- Podpoříte uzdravování a odstraníte duševní únavu.



Kolikrát ho udělat

- Začnete na třech opakováních a postupně přidávejte.
- Maximální počet je 12krát.
- **TĚHULKY POZOR!!!** Vy ho prosím necvičte!! Po porodu ho můžete bezpečně použít.

Zkušenosti

- Mám pocit znovuzrození a omládnutí aspoň o 50 let.
- Nemám potřebu nic řešit. Cítím ten úžasný stav, kdy jste teď a tady bez myšlenek.
- Úžasně mi to promasíruje břicho.
- Líp vidím (i to co nemám).

Jak ho udělat



1. Můžete ho dělat vsedě, vleže, vestoje.

Pohodlně se posaďte, ruce si položte na stehna a palce si dejte do pěstí. Provádějte ho pomalu a v klidu.



2. Pořádně a zhluboka se nadechněte. Představte si, že jste balónek plný vzduchu a musíte se úplně vyfouknout, proto si pomalu vydechněte a stáhněte břišní svaly.



3. Nadechujte se a přitom rozpínejte co nejvíc hrudník a plíce (prostě udělejte hrudník Arnolda Schwarzeneggera).



4. Pak na chvíli zadržte dech (tím se znehybní vzduch v plicích) a přitom stáhněte hrudník a přesuňte vzduch do břicha a spodní části plic.



5. Zase na chvíli zadržte vzduch. Potom vtahujte břicho dovnitř a nechte volně unikat vzduch ven pusou. A znova s nádechem opakujte cvik.

