



## Co z toho budete mít

- Tímhle tím cvikem si hýčkáte páteř.
- Účinná prevence proti bolestem zad.
- Zpevní vám svaly (tu svíčkovou) podél páteře.
- Zmírní migrénu a bolest krční páteře (lidé se slabou svíčkovou mají časté bolesti hlavy, šíje a ramenou).
- Uvolní vám kamenolom vzadu na krku a zatuhlou šíji.
- Předcházíte průseru, kdy se tzv. nemůžete narovnat, máte vyhozená záda a skučíte bolestí při sebemenším pohybu.
- Zajistíte si tím větší pohyblivost a pružnost páteře.
- Povzbudíte s ním vaši psychiku a řešení různých životních situací (třeba vztahové záležitosti, protože močový měchýř a ledviny jsou synonymem pro vztahy).
- Pro "svíčkovou" podél páteře je také důležitý správný přísun tekutin, zdravá strava, vyváženost minerálů v buňkách (sodíku a draslíku).
- Lépe uvidíte (i to co nemáte :-)

## Kolikrát ho udělat

- Celý cvik udělejte všehovšudy jednou.
- Pokud chcete víckrát, meze se nekladou.



# 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.
- Dokáže mě probrat a vyvézt z blbé a ponuré nálady.
- 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 vám to přinese více užitku. Působíte na celou zadní stranu těla od chodidel, až po hlavu. Pokud při cviku pokrčíte nohy v kolenou, tak působíte jen na oblast těla od kolen vzhůru. Proto se pokuste nekrčit nohy v kolenou, ať se nešidíte! Pokud to ale nepůjde jinak, lepší je cvik zacvičit takto, než ho nedělat vůbec!



# 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 vracujte 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 lýtky 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 vracíte do sedu.
- Chvilí vnímejte svoje tělo, jak reaguje na cvik.



Svatuška a Martin

