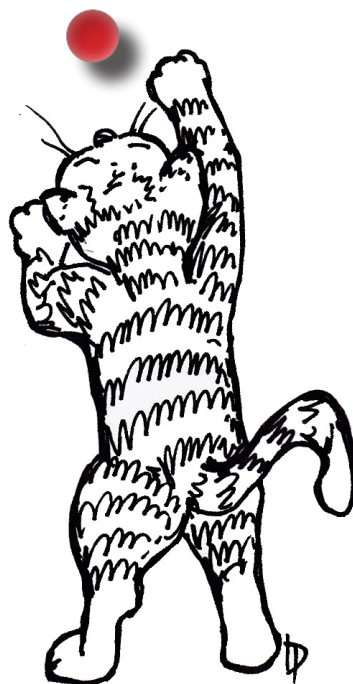


CVIČENÍ pro REGENERACI

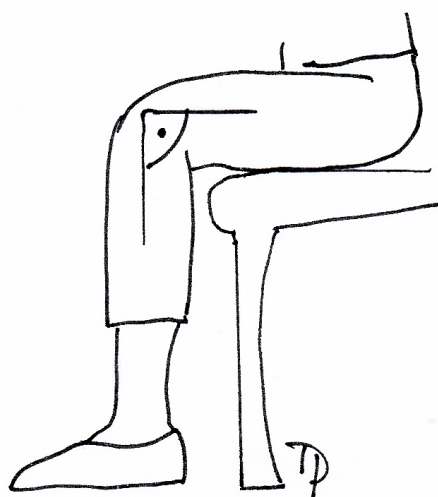


Příprava před cvičením

ZP - Základní postavení:

Pokud nebude uvedeno jinak, znamená to: symetrický sed na obou hýždích, chodidla opřena o zem, úhel mezi nártou a holení, lýtkem a stehnem, stehnem a trupem je 90°. V textu bude uvedeno jako ZP.

Případné pozice paží, nebo odlišnosti budou v popise cviku uvedeny.



P - Provedení:

Myslíme tím popis provádění cviku včetně umístění bodu a vědomé vedení pohybu.

POZOR!

Nezapomínejte na to, co bylo řečeno v úvodu! Z jakéhokoliv popsání bodu na těle reflexním působením aktivujete celé tělo. Neplatí proto systémem: bolí ruka=bod na ruce, bolí noha=bod na noze. Z bodu na ruce můžete uvolnit a ovlivnit trup i dolní končetiny, nebo opačně. **Najít nejvhodnější „bod“ je tvůrčí činnost a pro každou z Vás je jedinečná.**

POZOR!

POZOR!

Dopřejte si tu radost objevitelky!

Cvik č. 1

ZP:

Symetrický sed na obou hýždích, chodidla opřená o zem, úhel mezi nártem a holení, lýtkem a stehnem, stehnem a trupem je 90°.

Překřížené paže položíme prsty na ramena. Pod prostředním prstem najdeme bod, který je citlivý. Nemusí být na obou stranách stejně uložený.

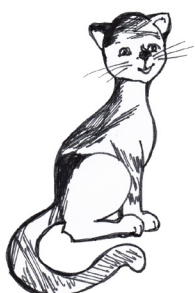


P:

Prst na citlivém místě ponecháme volně zavěšený, lokty vlastní vahou padají dolů. Plosky nohou celou plochou tlačíme do země, trup je vzpřímený, hlava směřuje vzhůru. Držíme 1-2 minuty, vnímáme změny v těle.

Cvik musíme provádět dvakrát. Jednou je nahoře překřížené předloktí pravé ruky, podruhé levé ruky.

Poznámky:



Cvik č. 2

ZP:

Symetrický sed na obou hýždích, chodidla opřená o zem, úhel mezi nártem a holení, lýtkem a stehnem, je 90°.



Předkloníme se, nadloktí opřeme o stůl, předloktí zkřížíme, dlaně položíme na ramena, najdeme prostředním prstem citlivý bod jako v předchozím cviku. Podržíme 1-2 min.

P:

Necháme samovolný průběh pohybu nadloktí a trupu. Po této době vědomě posunujeme lokty směrem vpřed. Čím dále posunujeme lokty, tím více pomalu skláníme hlavu. Plosky nohou tlačí do země.

Cvik musíme provádět dvakrát. Jednou je nahoře překřížené předloktí pravé ruky, podruhé levé ruky.

Poznámky:

