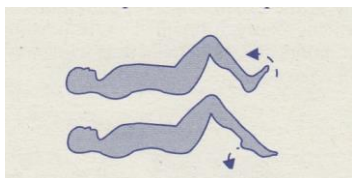


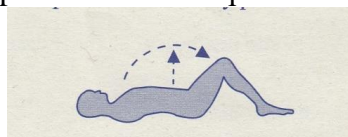
Moji milí.

Nenechme rozvolnit náš mozek pod vlivem negativních informací. Co ale rozvolnit můžeme, je naše svalstvo po celém těle. Takže se nadechneme od pat až po vršek hlavy, s výdechem pošleme nosem všechny blbosti z těla i mysli ven. Můžeme si představit, že jsme nafukovací panna (panák – abych dostála dnes již nedůležitým genderovým sporům).

1. Leh na zádech, nohy pokrčené v kolenu, opřené o chodidla, mírně rozkročené, obě holeně i chodidla rovnoběžně. Pravidelně dýcháme. Komu nohy ujíždějí, zabrzdí je o nějakou překážku. Ruce volně podél těla nebo do svícnu. Střídavě protlačujeme do podložky obě špičky, potom paty, nakonec celá chodidla.”



2. Stejná výchozí poloha. Zpevníme celou páteř, bederní páteř protlačíme do podložky a pomalu“ od kostrče zdviháme pánev vzhůru. Opíráme se o protaženou krční páteř, lopatky a plná chodidla. Při pravidelném dechu a zpevněném korzetu můžeme v oblouku chvíli setrvat, s výdechem pomalu vracíme zpět.



3. Stále stejná výchozí poloha, pouze ruce v týl. Vyhrbíme páteř do podložky a s každým výdechem přibližujeme čelo i s rukama ke kolenům, s nádechem se vracíme. Cítíme, jak pracuje přímé břišní svalstvo, nehmitáme. Pro posílení šikmých břišních svalů postupujeme stejně, ale pravý loket míří k levému kolenu a naopak.



Funím, funím, až mám pocit, že ten můj respirátor nesplňuje svůj původní účel. Vypráním tomu asi už moc nepomůžu. Dnes jsme byly s kámoškou na sluníčku. Trochu jí závidím, že má astma a roušku nosit nemusí. Tak to vidíte, všechno zlé je k něčemu dobré.

Ivana