

Zdravíčko přeju!

Nic se nelekejte, ale začnu asi takhle:

Lidské poznání znamená dualitu.

Slovník vysvětluje tento pojem koexistencí dvou vzájemně se doplňujících principů, např. jin a jang, ženský a mužský, ale i těch vzájemně opačných, jako je dobro a zlo, krása a ošklivost, láska a nenávisť apod. Svět, v němž žijeme, je vyjádřením naplněno se projevující duality, kdy jsou opačné principy vstřebány do jediného principu, jímž je existence.

Ale ne, nhrabe mi, jenom mě tak napadlo:

Roušky ne – jo

Promořování ne – jo

Cvičit ne – jo

Z vlastní zkušenosti mohu potvrdit pouze 3. bod: Cvičit jo.

Dnes si zkusíme doplnit cviky na posílení pánevního dna.

Svalstvo pánevního dna uzavírá pánev a obepíná orgány v břišní dutině. Spolu s bránicí a břišními svaly se podílí na dýchání a ovlivňuje celkové držení těla. Svaly pánevního dna pomáhají držení pánve a tím i celé páteře. Udrží funkci análních a uretálních sfinkterů, tj. vyprazdňování stolice a močení.

1. Lehne si na záda, srovnáme páteř, ruce podél těla nebo je složíme pod hlavou. Nohy opřeme o velký míč (židli, gauč).

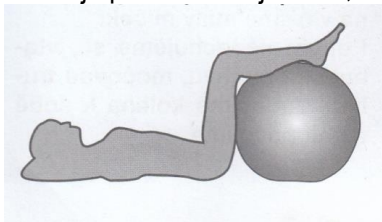
Podsadíme pánev, vtláčíme bederní obratle do podložky, stydkou kost pocitově přiblížíme k bradě.

Zároveň vtahujeme močovou trubici a konečník dovnitř. V napětí chvíli vydržíme, pak povolíme.

Dýcháme pravidelně. Opakujeme, co to dá.

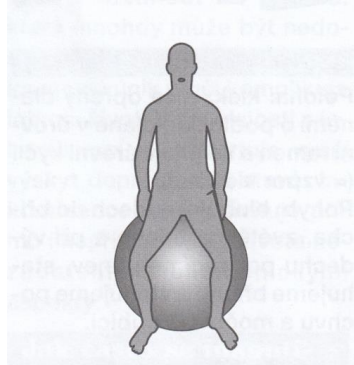
V této poloze můžeme setrvat a zapojit svou fantazii. Např. předpažit a prokroužit zápěstí, pak hlavu, kotníky.

Ještě je prima uvolňující cvik, kdy pod lýtky koulíme míč ze strany na stranu. Pozor na protaženou páteř.

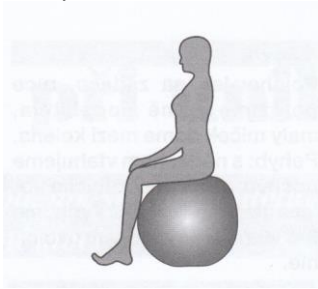


2. Posadíme se vzpřímeně na velký míč nebo židli, pevně se opřeme o chodidla.

S nádechem vyšpulíme rty a nasáváme vzduch (jako když vtahujeme špagetku), současně vtahujeme pánevní dno. Chvilku vydržíme a vydechneme ústy.



3. Stále sedíme vzpřímeně na míči nebo na židli.  
S nádechem zvedneme špičky, zaboříme paty a vtlačíme dlaně do steh. Zároveň sevřeme svaly pánevního dna. Chvilku vydržíme. S výdechem uvolníme a spustíme ramena. Opakujeme.



No je to trochu náročnější na propojování hemisfér, tj. vědomě řídit svůj pohyb.  
Však vy to dáte i bez análních obtíží.

Ivana