

Ahoj, dnes bych vám ráda ocitovala slova našeho předního psychiatra MUDr. Radkina

Honzáka:

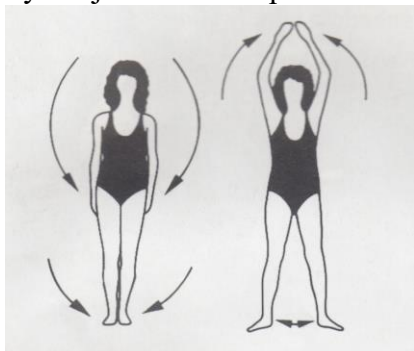
Bojovat s úzkostí se nedá, úzkost se nedá zaplašit. Úzkost se dá „vypnout“ tak, že se člověk zaměří na racionální problematiku. Nesmyslné a kontraproduktivní je chlácholení typu „neboj se“. Je potřeba zapnout přední mozkovou kůru, aby se energie překulila z emočního mozku tam.

Myslím si, že my eresáci už jsme vytrénovaní, museli jsme se popasovat s lecčím v rámci naší nemoci.

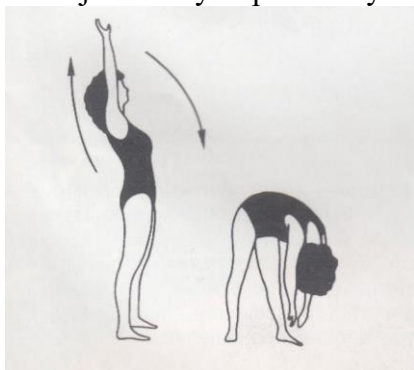
Takže zapneme přední mozkovou kůru a naši energii překulíme do nějakého toho pohybu.

Tentokrát mám něco pro náročnější uživatele.

1. Rovně se postavíme. Páteř máme vzpřímenou, břicho vtažené, ramena od uší. Představíme si, že naše chodidla vrůstají do země jako kořeny stromu. Pravidelně dýcháme a udržujeme rovnováhu. Poté se pomalu rozkročíme a vytahujeme se do vzpažení.

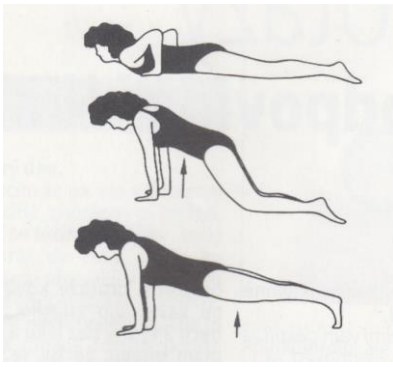


2. Z vytažení se pomalu kulatě předkláníme k jedné noze, ke druhé, doprostřed. Mezi jednotlivými předklony se kulatě napřimujeme do vzpažení.

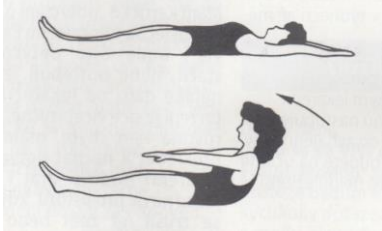


3. **Klik**

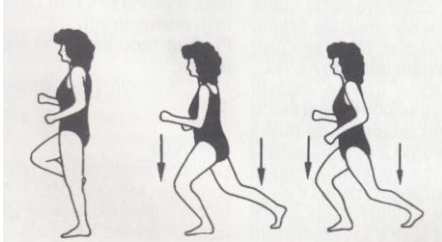
Zpočátku jej můžete provádět vkleče, později s nataženými dolními končetinami. Dbejte na to, abyste nevytahovali ramena a lopatky drželi pevně u sebe. Udržujte páteř rovnou bez bederního prohnutí.



4. Leh. Dolní končetiny mějte natažené, špičky přitažené, paty tlačte do podložky. Kulatě se zvedejte a jen tak daleko, abyste neodlepovali pánev od podložky. Neposazujte se tedy v plném rozsahu do úplného sedu. Vracíme se stejně tak kulatě do lehu se vzpažením.



5. Ze vzpřímeného stoje nakračujeme střídavě levou a pravou nohou dopředu. Stále kontrolujte postavení pánve a bederní prohnutí.



Cvik 1. a 2. klidně můžete provádět v sedu. V tom případě ale nezapomeňte na pevná chodidla na zemi. Místo stoje spatného udržujeme aktivní sed.

Ivana