

Nazdárěk.

Dnes jsem se dozvěděla špatnou zprávu, která se týkala mé rodiny. Okamžitě se objevila bolest v nadbřišku. Je to jednoduché, hlavní dýchací sval, bránice, ztuhne.

Tak bych vám znovu zopakovala odbourávání stresu pomocí hlubokého dechu do břicha.

Prostě se pohodlně usadte v sedu, hlavně spust'te ramena dolů, s výdechem uvolněte šíji.

S nádechem jako byste chtěli nafouknout celé tělo od podbřišku až po klíční kosti, výdechem nosem v podobě šedého obláčku odstraníme napětí mysli i těla.

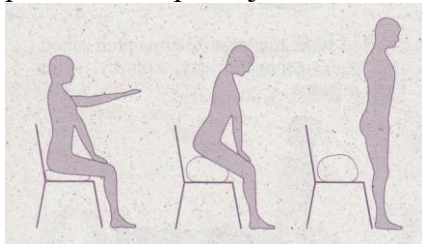
No, možná naivní, ale mně to pomáhá, tak jsem se s vámi chtěla o tuto zkušenost podělit.

A co dál?

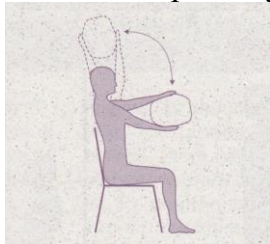
Zkusíme si pomoci malým míčkem, odborně nazývaným overball. Můžete ho nahradit polštářkem.

### Vstávání ze sedu

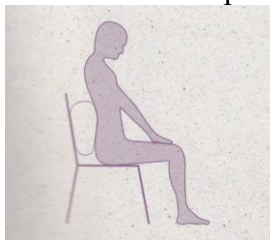
1. Sed vzpřímený na židli, mírně vyfouknutý míček pod hýžděmi.
  - vzpřímenou páteř nakláníme dopředu
  - rukama se mírně opíráme o kolena
  - odlehčujeme hýždě
  - pomalu se napřimujeme až do stoje, vrátíme se stejnou cestou zpět a opakujeme.



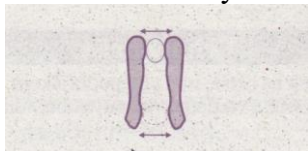
2. Sed vzpřímený na židli, mírně vyfouknutý míček mezi dlaněmi, lokty propnuté.
  - různě se protahujeme nahoru, dolů, do stran



3. Sed vzpřímený na židli, míček mezi bedra a opěradlo.
  - s výdechem bederní páteř vyhrbíme a míček vtlačíme do opěradla
  - s nádechem páteř prohneme a míček uvolníme



4. Sed vzpřímený na židli, míček mezi kolena tlačíme aspoň minutu a více, také mezi kotníky.



5. Sed vzpřímený na židli, míček pod chodidlo, tlačíme do něj střídavě špičku, patu, celé chodidlo. Stejně tak druhé chodidlo.



No, a máme po Velikonocích. Zjistila jsem, že jsem v době karantény drobně nakynula. Bacha na to, já jdu teď do zeleniny!

Ivana