Helyes testtartás

Helyes testtartás

Álljunk kis terpeszállásba, úgy, hogy kényelmes legyen. Lehet ez csípőszélesség, vállszélesség. Majd álljunk lábujjhegyre és keressük meg azt a pontot, ahol meg tudunk állni egyensúlyban, nem dőlünk el, de persze folyamatos apró mozgások, billegések lehetnek. Figyeljünk, hogy a lábujjainkon csak támaszkodjunk, ne kapaszkodjunk, legyenek szétterülve a lábujjaink, legyenek az alap, amin állunk. 5-10 másodperc elég erre. Aztán eresszük le a sarkunkat úgy, hogy figyeljük közben, hogy ne boruljon befele a bokánk és ne dőljünk hátra a sarkunkra teljes testünkkel. Csak ereszkedjünk lefele. A két talpon 2-2 (a sarkok és a lábfej párnácskái), összesen 4 ponton kell állni. Ha jól állunk, akkor a lábujjainkat tudjuk mozgatni, de érezzük, hogy a sarkon és a párnácskákkal egyformán nyomjuk a talajt. Ha ez megvan, akkor képzeljük azt, mintha a tarkónknál, a gerinc és a fej találkozásánál valami felfele húzna kiegyenesítve a gerincet. Nem a gerincet kell befeszíteni, hanem az agynak azt mondani, hogy a tarkónál fogva felfele egyenesedjen. Ezután engedjük le a vállakat, vegyünk egy mély lassú levegőt, kicsit mozgassuk meg mindenünk, rázzuk meg lazán magunkat, hogy kényelmes legyen az állás. Ha ez megvan, akkor a csípőt is beállíthatjuk. Mozgassuk előre-hátra, hogy kilazuljon, majd nyomjuk ki a popónkat, persze eközben a has is kissé kimegy előre, de szüksége van az ívre a gerincnek a derék szakaszán. Aztán picit, (nem nagyon, hogy a rekesz ne nyomódjon fel és a mellkas ne emelkedjen meg) húzzuk be a has alsó részét úgy, hogy az egész gátizmot is összehúzzuk (láb közötti izmok, mintha vissza kellene tartani a pisilést, végbél körüli izmokat összeszorítani). Figyeljünk arra, hogy egyik izmunk, ízületünk se legyen túl feszes, lazítsunk rajta, ha érezzük, hogy nyom, feszül. Ezután előrefelé kinyújtva lassan emeljük mindkét kezünket a fejünk fölé, majd könyökből indítva

engedjük le a testünk mellé. Ismét vegyünk egy mély lassú levegőt és próbáljuk meg „lazán” tartani az izmokat, ízületeket vagyis érezzük, hogy dolgoznak, de ne fájjanak, feszüljenek.

Ha mindezzel megvagyunk végül emeljük fel a fejünket büszkén és mosolyogjunk. Rögzítsük a testnek, hogy ez az optimális állapot, ilyenkor terhelődnek legkevésbé az izmok, mert mindegyik teszi a dolgát, nincs egyik sem túlterhelve, vagy ellustulva. Ha ezt időnként gyakoroljuk, az agy megjegyzi és később csak arra kell gondolni, hogy kihúzom magam és minden izom, ízület teszi a dolgát, a begyakoroltak szerint. Aztán még később, amikor fáradtan görnyedünk, vagy ülünk a széken, és rosszul terhelődik egy izom, a kényelmetlenség, fájdalom hatására már reflexesen kihúzzuk magunk és ismét optimálisan terheljük az izmokat, ínakat, szalagokat, ízületeket és ezzel nagymértékben tudjuk csökkenteni, lassítani a mozgatórendszer túlterhelését, elhasználódását.

Kellemes gyakorlást és tehermentes álldogálást kívánok!