

Ahoj moji milí!

Začínám si myslet, že méně je více. V hlavě mi zůstávají střípky informací, které mi pomáhají k životu. Například víte, co je to Occamova břitva? Dovolte mi ocitovat Wikipedii. Occamova (Ockhamova) břitva je princip logické úspornosti, od 19. století nazývaný podle anglického logika, františkána Williama z Ockhamu (1287–1347).

Jednoduše řečeno je to pro nás lenochy jako dělané:

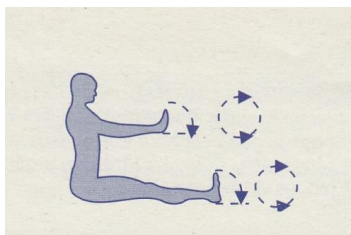
Pokud pro nějaký jev existuje vícero vysvětlení, je lépe upřednostňovat to nejméně komplikované.

Takže podle chuti nějaký ten sed, turecký, vzpřímený, na židli.

Hlavně vzpřímená páteř, však už to znáte z předchozích kapitol.

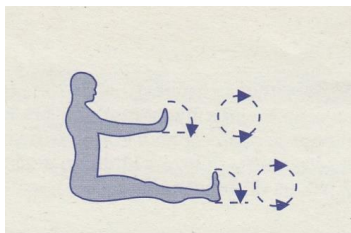
1. Paže protáhneme dopředu: Přitahujeme v zápěstí, uvolníme.

Kroužíme v zápěstí oběma směry.



2. Nohy, soustředíme se na kotníky: Přitahujeme špičky, uvolníme.

Kroužíme v kotnících oběma směry.

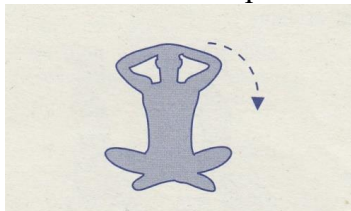


3. Ruce v týl, s výdechem provádíme čistý úklon na stranu, snažíme se, aby k ohybu došlo v oblasti hrudní páteře. Vnímáme, jak se s každým výdechem od boku protahujeme

S nádechem zpět a stejně tak na druhou stranu.

Pozor, nos míří stále dopředu. Oba dva sedací hrboly stejně zatížené.

Můžeme vzpažit do V nebo se přetáčet do stran.



No prodýchávejte, co to dá.

Ivana