

Moji milí, všichni si v současné době děláme starosti, což je přirozené.
Zkusím vám ukázat, jak si od nich na chvíli odpočinout, mám to osobně vyzkoušené.

Pohodlně se usadíme nebo uložíme, velmi důležité je uvolnit ramena, protože tam se nám shromažďuje napětí. Pokud sedíte, opřete záda, pokud ležíte, podložte si mírně kolena.

Soustřed'te se na mozek a představte si ho jako nafukovací balón. S nádechem ho nafoukneme, očistíme, s výdechem pustíme nosem ven všechny starosti, bolesti, co nás trápí.
Opakujte podle vlastního uvážení.

Ono je to stejné, jako když počítáme do deseti.

Ještě mohu nabídnout relaxaci trochu jinak, kterou mám moc ráda:

Uved'te své tělo do obvyklé relaxační polohy, uvolněte, zklidněte dech i mysl. Vnímejte velmi příjemný, uvolněný stav těla.

- vzpomeňte si na chvíle svého života, kdy jste se cítili velmi šťastní
- vyberte si z těchto vzpomínek jednu a prožijte si tu zkušenost znovu
- pošlete tento příjemný pocit do celého těla, hlavně do bolavých částí
- představte si, jak všechny choroby a problémy mizí vlivem této energie
- nechte se tímto pozitivním pocitem zcela prostoupit a pevně si ho v sobě uložte

A když to nepůjde, uvařte si něco dobrého a přečtete si pohádku.

Zkusíme něco proti bolesti a ztuhlosti krční páteře?

Toto cvičení můžeme provádět v sedu tureckém, vzpřímeném nebo na židli, pokud možno se neopíráme. Aspoň chvíli, at' je v akci zádové a břišní svalstvo.
Je potřeba naprimit páteř, stáhnout lopatky k sobě a dolů, zasuneme bradu.

1. Levou dlaň zasuneme pod levou hýždi. Dlaň pravé ruky položíme na pravý spánek. Postupně protlačujeme pravý spánek proti pravé dlani a zároveň levý sedací hrbol (levou hýždi) do levé dlane.



Stejně tak na druhou stranu

2. Jako jsme tlačili spánkem proti dlani do stran (viz předchozí obrázek), můžeme při pravidelném dýchání tlačit čelem proti oběma dlaním dopředu nebo ruce v týl a tlačit hlavou dozadu.

Pozor, během cviků zůstává páteř po celé délce vzpřímená. Hlavu nepředkláníme, neukláníme, díváme se vpřed, pouze vytváříme tlak proti dlaním.

3. Pomalu kroužíme hlavou několikrát napravo, nalevo.
4. Pomalu kroužíme rameny dopředu, dozadu.

