

Ćwiczenia gimnastyki codziennej - minimalna ①
porcja ruchu "układającego" w naturalnym porządku
cały organizm. Te ćwiczenia uwzględniają naj-
ważniejsze grupy stawów, wzmacniają i rozciągają
całe ciało. Pozwalają zadbać o sprawność ruchową,
niezbędną do codziennego funkcjonowania.

Powinno się cały zestaw wykonać raz dziennie, po
6 razy każde ćwiczenie, lub co najmniej po 3 razy,
w przypadku gdy mamy mało czasu.

① Medytacja oddechu - falowanie.



Pozycja wyściowa donizona, nogi ugięte w kolanach
wzstawione na szerokość bioder. Stopy ustawione
w równoległe. Donizamy poz. wbić WDECH, spokojny
i głęboki. Dłonie sąbbednie opuszczone.

Rozpoczynając ćwiczenie spokojnie unosimy się
w górę wbić WDECH. Dłonie także unoszą się
w górę, na wysokości ramion ściągamy je do
siebie. Konczymy WDECH.

Zaczynamy WYDECH. Dłonie wracają w dół do
bioder, wracamy do pozycji donizowej - wyściowej.
WYDECH jest dłuższy od WDECHU, bardziej
spokojny i głęboki. Między zakończeniem
WYDECHU i rozpoczęciem WDECHU i kolejnego
powtórzenia całego cyklu robimy krótką
przerwę - ok 2-3 sekund. Ta przerwa w
oddychaniu jest BARDZO WAŻNA. Im
dłużej wykonujemy to ćwiczenie tym lepiej.

② Obroty bioder



Pozycja donizona. Nogi ugięte w kolanach.
Stojmy zawsze na pełnych stopach.
Wprawiamy biodra w krążenie w prawą stronę,
a potem w lewą stronę. To krążenie biodrami
powinno być obszernie. Dłonie na biodrach.

3) Siad na piętych stopach i otwarcie ramion. 2)



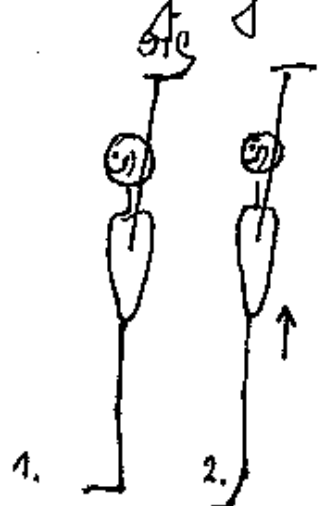
stojąc w pozycji wyjściowej splecemy dłonie przed sobą. Siadamy powoli na piętych stopach jak najniżej i wyciągamy splecione dłonie wypychając je przed siebie. (patrz rys.) Tuż przed przestępujemy a głowę przeciągamy do siebie. Wstajemy do pozycji stojącej. Schodzamy stopkami głęboko w tył, tak aby dotykały bioder. Robimy wstęch. Następnie dłonie wyprowadzamy się w przed i nad głowę i w drugiej w tył za siebie szewsko rozchylając ramiona (rys 2). Dłonie powoli opadają do bioder.

4) Głaskanie taflii lodu.

Pozycja wyjściowa. Dłonie ułożymy z przodu jakby leżały na blacie stołu. Skłębamy się głęboko w tył w prawo, głowa opogląda głęboko w tył za siebie. Zmianą i głębsi skłębamy na drugą stronę. Pozycja jest obniżona a w trakcie skłębów kolanami rozszerzamy na zewnątrz, żeby się nie skłębowały do środka.

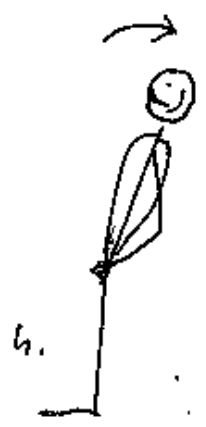
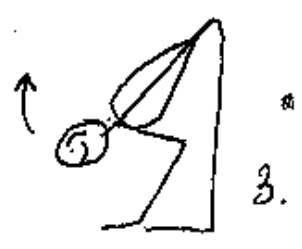
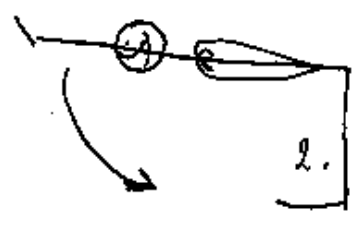
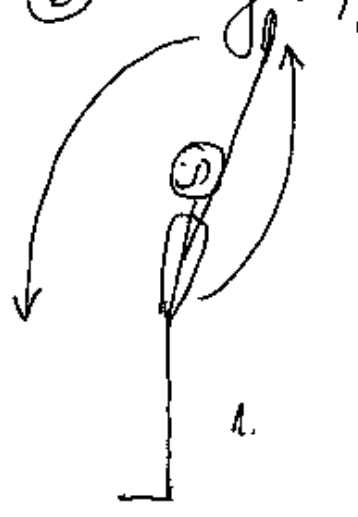
5) Odpychanie Nieba od Ziemi.

Wznosimy dłonie nad głowę tak żeby się spotkały i dotknęły kciukami i palcami wskazującymi. Głowa patrzy w Niebo na dłonie. Splecemy dłonie palcami i odciągamy do góry. Wyciągamy się do góry jak bójmy dzieci odpychając Niebo. Następnie wspinamy się na palcach i dalej wyciągamy odpychając Niebo od Ziemi. Z tak stojemy kilkanaście sekund.



(to ćwiczenie zaleca się robić codziennie przed snem chodząc na palcach przez chleb, ok 30 ÷ 60 s).

6 Pryciąganie Nieba do Ziemi. 3



Wznosimy dłoń bokiem nad głowę i wyciągamy je w górę. Dłonie stykają się z sobą, kciukami i palcami wskazującymi. Głowa spogląda w Niebo na dłonie. Robimy skłon do przodu cały czas podciągając się w górę na dłonie. Kiedy już wykonamy pochylenie tułowia do poziomu, dłonie swobodnie opadają do stóp i podrylamy się swobodnie i lekko puszczając cały tułów w dół. Gdy dłonie dotkną stóp głowa zaczyna się unosić do góry i wznosić i ciągnąc cały tułów w górę do nieba. Dłonie w tym czasie zamykają się w pięść i od kostek w dół nogi ciągniemy je do bioder. Głowa cały czas ciągnie cały tułów w górę aż do oddychania w tył. I tak w tym oddychaniu pozostajemy kilka sekund. Dłonie leżą na biodrach. Tak powtarzamy kilka razy.

BARDOZO WAŻNE ĆWICZENIE.

7. Kilka razy robimy obroty biodrami jak w ćwiczeniu nr 2.

8. Głaskanie taflí lodu - ćwiczenie nr 4. Pozycja wyjściowa dnieżona. Dłonie układamy przed sobą wypunięte do przodu (tak jak byśmy potoczyli je na stole) - wykonujemy kilka razy.

⑧ Obróty głowy w prawo i w lewo. ④

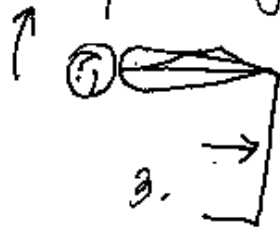


Stoimy w pozycji wyjściowej. Zawsze na lekko ugiętych nogach. Obracamy głowę w prawo zatrzymując na chwile i następnie w lewo. Po kilku varach wykonujemy skłoty patrząc się raz w prawo i w lewo bez zatrzymywania.

⑨ Skłon „ŻYCIA”. (Bardzo ważne dla zdrowia Kręgosłupa).



z pozycji wyjściowej denizamy pozycję wykonując pochylenie głowy i tułowia w przód. Włonie na biodrach. rys. 1. Następnie wypinamy głowę (pozostając w pochyleniu) w przód i jednocześnie prostujemy nogi w kolanach. rys 2 i 3.



Głowa unosi się w górę do nieba i ciągnie cały tułów w górę i w tył do odchylenia całego ciała. rys. 4



Po odchyleniu wykonujemy (cały czas na wyprostowanych nogach) pochylenie w przód aż do poziomu jak w rys. 3. a następnie ugnamy nogi w kolanach denizając biodra do ziemi i zwijamy się miękko opuszczając swobodnie głowę w przód jak na rys. 2.



Następnie jak na rys. 5 prostujemy nogi unosząc centrum w górę i unosząc tułów z opuszczoną całą czas (wieszając) głowę. Na końcu gdy się wyprostujemy wyciągamy głowę do nieba (podciągając podbródek)

10. Głowa krąży jak księżyc wokół Ziemi. 5

pozycja wyjściowa donizona.



Wykonujemy zatoczenia, krążenia głową (dobrze) w prawo, w tył za siebie, w lewo; w przód w płynnym spokojnym ale dostrzelnym ruchu. Głowa krąży jak księżyc wokół Ziemi. Gdy odchyła się w ruchu w bok i w tył centrum przenosimy w górę, gdy z boku przemieszcza się w przód centrum opada do Ziemi (wginaamy nogi w kolanach). Głowa krąży razem z tułowiem.

11. Kilka razy wykonujemy krążenia biodrami jak w ćwiczeniu nr 2.

12. Z pozycji wyjściowej odchylając stopy na zewnątrz rozszerzamy pozycję donizując ją.

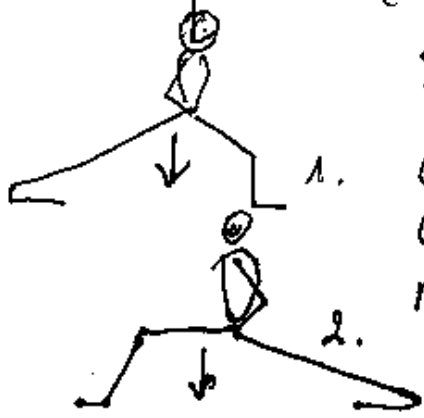


Wskłonię na biodrach. Obniżamy pozycję siadając na niewidzialnym stołku, jedno czołnie podciągamy kość ogonową do wewnątrz. Tułów w pozycji pionowej nie podryga się. Następnie wznosimy się w górę aż do wyprostowania nóg w kolanach. I znowu opuszczamy siadając nisko. Tak kilka razy, a po 5 donizeniu zostajemy w siadzie (na niewidzialnym stołku) i zaczynamy okręty tułowia wraz z głową w prawą i lewą stronę, na przemian jak w ćwiczeniu nr 4.

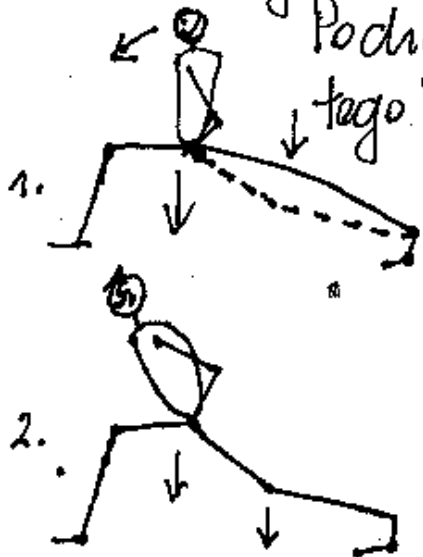


Następnie przemieszczamy biodra w prawo i w lewo (przesuwamy je w poziomie raz w prawo raz w lewo) cały czas pozostając w obniżonej pozycji na pełnych stopach.

13) 2 ćwiczenia i pozycji w (12) przechodzimy 6) przez otwarcie stopy prawej do wykroku w prawo. (jak na rys 2). Następnie odwracamy się, odchylamy stopę tylnej nogi i głęboki tylarek w przeciwną stronę. Centrum obniżamy w dół do ziemi. Cała pozycja jest lekko zawieszona, a nie tylko trzymana na mięśniach nóg. Tak po kilka razy na każdej stronie. Obie stopy w pełni oparte na podłożu.

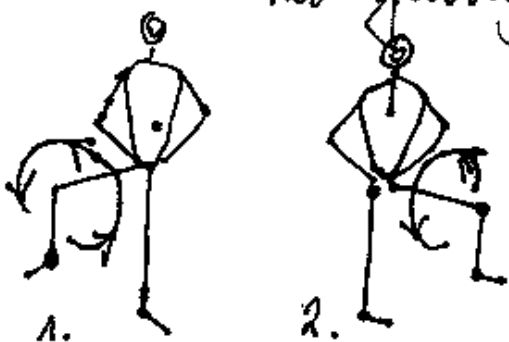


14) Kontynuujemy wykrok jak wyżej, lecz stopa tylna unosi się opierając się na palcach. Podchylamy lekko tułów w przód. W trakcie tego wykroku uginamy lekko tylną nogę w kolanie, pozwalając mu opierać się lekko do ziemi. (rys 2)



Tutaj także pozycja całego ciała jest zawieszona jak przeto mostu na podporach (całe ciało zawieszamy na stopach). Odcujemy rozciąganie w biodrach.

15) Wracamy do pozycji stojącej wyjściowej. Unosimy zgiętą nogę przednią w górę i wykonujemy krążenia całej nogi w biodrach do tyłu, a potem zmiama i do przodu. Stoimy na jednej nodze. Następnie zmiama nogę i to samo drugą nogą.



16. Ćwiczenia kończymy obrotami bioder jak w ćwic. nr 2 w (2)