

UNIVERSUM - 7 ćwiczeń uniwersalnych, wszechstronnych dla całego ciała i umysłu. Wykonywane systematycznie chociaż raz w tygodniu wzmacniają wszechstronnie całą konstrukcję ciała, budują siłę funkcjonalną, uaktywniają cały układ ruchu, pobudzają narządy i układy wewnętrzne do większej aktywności, tworząc wewnętrzne procesy adaptacyjne organizmu do wysiłku, większej kondycji i wydolności. Ustawiają całość organizmu i jego wnętrze na swoim biologicznym miejscu, wzmacniając wewnętrzną strukturę, która je utrzymuje. Budują sprawność funkcjonalną organizmu. Likwidują zastoje. Są polecane wszystkim nie ćwiczącym, ćwiczącym jako uzupełnienie treningu innych systemów, a także tym aktywnym osobom, którzy ograniczyli swój ruch do wąskiego zakresu tego co lubią, a więc tylko biegających, czy rowerzystów, czy tylko ćwiczących na siłowniach, lub tylko pływających na basenie czy tylko chodzących z kijkami. Znam wiele takich osób, które poza swoją ulubioną formą rekreacji nic nie ćwiczą ogólnorozwojowego, niestety ale są sztywni, a ich motoryka ruchu całego ciała, kręgosłup i stawy wykazują niewielką ruchomość. Wszystkie ćwiczenia Uniwersum najlepiej jeżeli są wykonywane w całości, lecz mogą być wykonywane także pojedynczo, przynosząc równie dużo pożytku. A więc zaczynamy :

1. „Przeganianie chmur”. Działanie : pobudza i wentyluje płuca, układ oddechowy, pobudza serce i układ krążenia oraz układ limfatyczny.

Wykonanie : Przyjmujemy pozycję stojącą na lekko ugiętych nogach. Stopy rozstawione na szer. bioder. Z wdechem przez nos wznosimy wyprostowane ramiona (ręce) w górę nad głowę i góra w tył za głowę. Przy końcu ruchu odchylenia ramion do tyłu nad głową jest lekko dynamiczny. Następnie rozpoczynając wydech ustami ściągamy ramiona w przód przed siebie i obniżamy pozycję przechodząc w ruchu do siadu niepełnego na głęboko ugiętych nogach (jeżeli możemy to do pozycji gdzie uda są w poziomie), gdzie ramiona nadal wyprostowane dołem ściągamy w tył za siebie i wznosimy za sobą w górę jak najwyżej i tu także ta końcówka ruchu jest lekko dynamiczna. Tułowia nie pochylamy w przód, wręcz przeciwnie, staramy się pozostawić go jak najbardziej w pionie, powinien być wyprostowany z głową wznoszącą się do góry. Ćwiczenie adaptacyjne i wzmacniające także nogi, aktywizujące stawy biodrowe powinno być wykonywane dość długo co najmniej 3 min przez Panie i 5 min przez Panów. W ostatnim powtórzeniu robimy spokojny i powolny opad ramion w przód, siadając do głębokiego siadu, a dłonie opieramy na podłożu przed sobą w rozstawie na szerokość ramion. Kolana rozsuwamy na zewnątrz. Pozycja „Przycupniętej małpy”. Jest to przejście do drugiego ćwiczenia.

2. „Pompa” . Działanie : wzmacnia i stabilizuje kręgosłup, wzmacnia wszystkie najważniejsze mięśnie ruchu i mięśnie strukturalne tułowia, buduje sprawność funkcjonalną i elastyczność kręgosłupa, wzmacnia ramiona nadgarstki. Wzmacnia mięśnie pasa brzuszego i krzyżowo-lędźwiowego.

Wykonanie : do ćwiczenia przechodzimy płynnie z pozycji „Przycupniętej małpy” z poprzedniego ćwiczenia, gdzie przenosząc obciążenie na dłonie i ramiona, najpierw odsuwamy w tył jedną stopę opierając się na niej, następnie wycofujemy drugą stopę w tył, ustawiając obie stopy w rozstawie na szerokość bioder. Mamy pozycję „Pochyliń” gdzie całe ciało opiera się na dłoniach ramion wyprostowanych i na palcach stóp. Wznosimy biodra wysoko w górę i wycofujemy w tył całe ciało odpychając je dłońmi od podłoża. Biodra są w górze , tułów pochyla się z głową do ziemi i wyprostowany chowa się między ramionami. Plecy wraz z głową są wyprostowane. Stopy kładziemy na podłożu, stawy skokowe rozluźniamy, pięty próbują się położyć razem ze stopą na podłożu. W tej pozycji „Psa z głową w dół” jesteśmy przez 1-2-3 licząc powoli. Następnie powoli opuszczamy całe ciało w dół łącznie z biodrami, doprowadzając je od stóp aż do głowy do pełnego wyprostowania w pozycji zawieszanej nad podłożem na wys ok. 15 cm, w oparciu na dłoniach i ugiętych ramionach i palcach stóp. Ta pozycja to „Kładka” i w niej też wytrzymujemy licząc powoli 1-2-3. Po tym wznosimy tułów z głową w górę unosząc całą górną część tułowia wysoko do nieba, prostując do pełna ramiona. Biodra zostawiamy swobodnie wiszące nad podłożem, nisko zawieszone, całą sylwetkę lekko przesuwamy w przód, jest to pozycja „Psa wyciągającego szyję ku niebu”. I w tej pozycji także jesteśmy przez 1-2-3. I to jest cały pełny cykl tego ćwiczenia. Wykonujemy to ćwiczenie systematycznie i zawsze jak mamy tylko chwilę czasu i ćwicząc tak dojdziemy powoli i spokojnie do 10 powtórzeń przez Panie i 20 powtórzeń przez Panów. Ale najlepiej jest ćwiczyć je do odczuwalnego zmęczenia.

3. „Biodra rozpychające się na boki” . Działanie : wzmacnia wewnętrzną konstrukcję krocza, zwiększając elastyczność stawów biodrowych, wzmacnia siłę dolnej części pleców, uruchamia obszerny i całościowy ruch stawów biodrowych, zwiększając ich odżywianie i ruchomość. W tym

ćwiczeniu kości udowe i stawy poddawane są obciążeniom wzmacniającym strukturę tkanki kostnej. Następuje ustawienie miednicy i kręgosłupa w odciażeniu (które jest w pozycji wyprostowanego tułowia).

Wykonanie : Kiedy już zrobimy ostatnie powtórzenie ćwiczenia nr 2 i jesteśmy w pozycji kładki, zostajemy w niej, rozstawiamy stopy szeroko do pozycji trójkąta i wznosząc całe ciało na ramionach w górę wnosimy biodra i wycofujemy całą swoją sylwetkę na dłoniach do tyłu, przechodząc do pozycji na szeroko rozstawionych stopach, gdzie nogi tworzą trójkąt równoboczny, tułów jest pochylony w przód pod kątem 90 stopni , ustawiamy sobie zrównoważoną pozycję całego ciała, i wtedy dłonie przenosimy do stóp kładąc je na stopach (obejmujemy od góry stopy dłońmi) , uginamy nogi kierując kolana na zewnątrz, obniżamy całą pozycję w tym biodra nisko, pozwalając im zawisnąć swobodnie (ważne żeby nie trzymać ich wysoko w górze), a do tego łokciami przyklejamy się do kolan od wewnętrznej strony. W tej pozycji , z nisko zawieszonymi biodrami, pochylonym lecz prostym tułowiem skręcamy biodra wysuwając je jedną stroną wraz kolanem w przód a drugą stroną chowając do tyłu. Kiedy wykonujemy wysunięcie (skręt z przemieszczeniem lekkim) biodra i kolana w przód tym samym łokciem napieramy od wewnątrz na to kolano odpychając je w bok na zewnątrz. Natomiast łokieć przy kolanie drugim, które wycofuje się w tył, jest tylko przylegający do kolana i to bardzo lekko. I w ten sposób płynnie przenosimy ruch rozpychania raz na prawą i potem na lewą stronę. Biodra się skręcają i to jest najważniejszy element ruchu oraz łokcie wypierają kolana wypychane w przód i to drugi ważny element ruchu w tym ćwiczeniu. W miarę wykonanych powtórzeń osadzamy biodra coraz niżej, pogłębiając pozycję bioder w dół, co zwiększy zakres ich pracy i wpłynie na zwiększenie oddziaływania tego ćwiczenia. Kiedy już poczujemy zmęczenie pozycją i ruchem wracamy tym samym przejściem ruchowym do kładki, tzn. dłonie i ramiona przenosimy do przodu opierając na nich tułów, który przenosimy w przód. Stopy ściągamy blisko siebie i z pozycji kłaki kładziemy się na brzuchu, wyciągając wyprostowane ramiona w przód przed głowę. Powoli przetaczamy się przez prawy bok do leżenia na plecach.

4. „Nogi kłaniające się ziemi” . Działanie : wzmacnia bardzo solidnie mięśnie pasa brzusznego, bezpiecznie rozciąga dolną część pleców, uelastycznia kręgosłup w talii i krzyżu, wzmacnia kręgosłup i wewnętrzne mięśnie pleców w pasie lędźwiowym.

Wykonanie : w leżeniu na plecach możemy sobie podłożyć dłonie pod pośladki, chyba że leżymy na miękkim materacu, wtedy ramiona układamy wzdłuż ciała a dłonie leżą przy biodrach. Wnosimy w górę powoli obie wyprostowane nogi do pionu (palce wyciągnięte do góry) , przenosimy je dalej w tył nad głowę do poziomki, zachowując ich pełny wyprost, a jeżeli możemy opuszczamy w dół za głowę do dotknięcia palcami podłoża. Bardzo ważna w tym ćwiczeniu wskazówka : bioder nie unosimy w górę i nie przenosimy razem z nogami w tył, dlatego, że całe wygięcie wykonamy w dolnym odcinku pleców, co nie jest pożyteczne dla NAS (a niekiedy to ćwiczenie np. w praktyce hatha yogi asana Pług przez początkujących tak jest wykonywane). Biodra zostawiamy na miejscu jak najbardziej leżące na podłożu, jeżeli muszą się unieść to tylko nieznacznie, a zgięcie całego ciała wykonujemy w biodrach. Przede wszystkim staramy się zachować wyprostowane nogi w kolanach, biodra zostawiamy na miejscu na tyle ile potrafimy, a stopy kierujemy za głowę i pogłębiając bardzo spokojnie i delikatnie zgięcie w biodrach , próbujemy stopy dociągać za głowę do podłoża. Jeżeli dotkniemy palcami podłoża to bardzo dobrze, jeżeli nie to żadne zmartwienie, praca którą zrobimy w tym ćwiczeniu i tak będzie miała swoją ogromną wartość i w miarę treningu pozwoli NAM na coraz bardziej swobodne i miękkie wykonanie tego ćwiczenia w pełnym zakresie. Podnoszenie i opuszczanie nóg wykonujemy powoli.

5. „Stawianie kolumny” . Działanie : wzmacnia solidnie mięśnie tylnych dolnych partii pleców, rozciąga mięśnie pasa brzusznego, stabilizuje ustawienie kręgosłupa w odcinku lędźwiowo-krzyżowym i wzmacnia mięśnie nóg. Aktywizuje krążenie limfy w całym ciele.

Wykonanie : pozycja w leżeniu na plecach jak w ćwiczeniu poprzednim. Ramiona przy tułowiu, dłonie przy biodrach. Podciągamy nad podłożem stopy do pośladków uginając maksymalnie nogi w kolanach, podciągamy mięśniami brzucha kolana do klatki piersiowej a jeżeli jesteśmy w stanie dociągnąć do brody lub do czoła głowy, jednocześnie wnosząc wysoko biodra do góry i przyciągając je z kolanami jak najbliżej do siebie nad brzuchem. Trzymamy przyciągnięte przez 1-2-3 liczone powoli i spokojnie powoli opuszczamy w dół odsuwając stopy od pośladków do połowy długości naszych nóg i opieramy je o podłoże. Z tej pozycji prostujemy prawą nogę wysuwając ją w przód zawieszoną nisko nad podłożem i taka wyprostowaną wnosimy w górę. Az do pozycji pionowej jednocześnie razem z nogą wynosimy biodra i całe ciało w górę do pozycji mostu.

Biodra które stają się przęsłem mostu i nogę która staje się kolumną wznosimy w górę jak najwyżej i trwamy w tym wznoszeniu licząc powoli 1-2-3. Powoli opuszczamy biodra i nogę nadal wyprostowaną w dół aż do całkowitego położenia bioder, natomiast noga wisi nad samym podłożem i taką zginamy do pozycji wyjściowej i dostawiamy do stopy drugiej. Zmiana nogi i całe ćwiczenie wzniesienia wyprostowanej nogi i bioder w górę do nieba wykonujemy z udziałem drugiej nogi. I podobnie jak poprzednio utrzymujemy w górze licząc 1-2-3. Powrót do pozycji wyjściowej, wracamy do położenia wyprostowanych nóg na podłożu. I to jest jeden pełen cykl tego ćwiczenia. Spokojnie i płynnie rozpoczynamy powtórzenie kolejnego cyklu. Po wykonaniu tylu powtórzeń ile sobie założyliśmy, lub tylu że trudno już nam będzie wnieść biodra z nogą w górę, wracamy do pozycji leżenia na plecach.

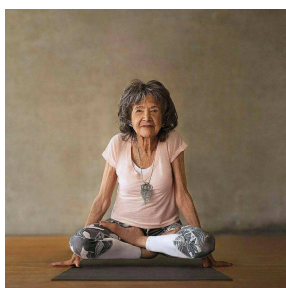
6. „Dama przeglądająca się w jeziorze”. Działanie : ćwiczenie z wszech miar uniwersalne, wzmacnia doskonale mięśnie ramion, nadgarstki i dłonie, a także mięśnie brzucha, stabilizuje i rozciąga dolną część pleców, wzmacnia mięśnie klatki piersiowej, rozciąga i usprawnia kręgosłup w odcinku lędźwiowo-krzyżowym.

Wykonanie : z poprzedniej pozycji w leżeniu na plecach przenosimy wyprostowane ramiona w tył za głowę i przez prawy bok powoli przetaczamy się do pozycji leżenia na brzuchu, ramiona cały czas wyciągnięte w przód. Ściągamy dłonie do klatki piersiowej ustawiając je na podłożu na wysokości klatki piersiowej w rozstawie troszkę szerszym od szerokości ramion. Wznosimy tułów w górę na rekach i przechodzimy do klęku i dalej do siadu wycofanego, gdzie kładziemy biodra wycofując je w tył, tak żeby usiadły na piętach stóp, tułów głęboko pochylony w przód ale prosty, głowa prosta z tułowiem, ramiona proste wyciągamy przed siebie w przód jak najdalej, opierając dłonie całą powierzchnią do podłoża. Kolana w tym siadzie są rozstawione szersze niż biodra. Z tej pozycji siadu wznosimy w górę całe ciało, posuwając je górami do przodu, przechodzimy spokojnie i płynnie przez pozycję klęku i dalej pchamy do przodu jednocześnie uginając ramiona jak w ćwiczeniu pompek opuszczamy opierając na dłoniach i kolanach cały tułów w dół. Az do jego zawieszenia bardzo nisko nad podłożem, tak żeby klatka piersiowa i biodra prawie dotykały podłoża. Jedynie broda dotyka podłoża i po dotknięciu trzymamy w tej pozycji całe ciało licząc 1-2-3 i wracamy wznosząc cały tułów w górę powoli do pozycji klęku i dalej płynnie bez zatrzymania do pozycji siadu wycofanego gdzie w siadzie także jesteśmy przez 1-2-3. I to jest pełny cykl tego ćwiczenia. Wszystkie powtórzenia wykonujemy spokojnie i powoli ale płynnie bez odpoczynków przynajmniej po kilka razy, a najlepiej do odczuwalnego zmęczenia. Po wykonaniu założonej ilości tego ćwiczenia kończymy je w pozycji siadu wycofanego.

7. „Przyczajony Tygrys”. Działanie : doskonale wzmacnia całe nogi, wzmacnia stawy biodrowe, usprawnia ich ruchomość, wprowadza naprężenia do kości udowej i bioder wzmacniając strukturę kości, wzmacnia cały tułów w pasie brzuszny i plecy, wzmacnia ramiona i dłonie.

Wykonanie : jesteśmy w pozycji klęku z poprzedniego ćwiczenia, rozstawiamy stopy na szerokość większą od szerokości bioder, następnie powoli na kolanach przenosimy całe ciało w przód zginając nogi i przyciągając stopy do pośladków. Po lekkim wysunięciu ciała w przód opuszczamy stopy palcami w dół do podłoża i stawiamy palce stóp na podłożu, z tej pozycji wznosimy całe ciało w górę do pozycji Psa z głową w dół jak w ćwiczeniu nr 2 Pompa. Powoli uginamy nogi w kolanach, siadając do tyłu obniżamy biodra w tył aż do głębokiego siadu wycofanego, w tym ruchu siadania kolana rozsuwamy na zewnątrz (trzeba stworzyć dla bioder wolną przestrzeń do siadu) ale nie opieramy ich o podłoże, tylko cały czas są w powietrzu, kolana także obniżają swoją pozycję z biodrami i cały siad w tył powinien być jak najniższy, ale całe ciało powinno być w tym wycofanym siadzie zawieszone w powietrzu jak najniżej nad podłożem. Jednym słowem maksymalne wycofanie w tył i maksymalny siad ale bez siadania. Wytrzymujemy w tym siadzie licząc 1-2-3 i wznosimy powoli w górę i do przodu całe ciało, aż do jego pełnego wyprostowania przechodząc do trzymania ciała na wyprostowanych ramionach. Pozycja pochylni. Zwracamy uwagę, żeby biodra nie były uniesione, ani też zbyt opuszczone w dół, cała sylwetka powinna być prosta jak pomost pochylni. Liczymy w tej pozycji 1-2-3 i spokojnie płynnie znowu wznosimy biodra w górę i w tył siadając całym ciałem głęboko w tył i w dół do pozycji Przyczajonego Tygrysa. I tak płynnie przechodzimy z jednej pozycji do drugiej, zatrzymując się na chwilę w każdej z nich na 1-2-3. Kiedy odczuwamy zmęczenie lub wykonany zakładaną ilość powtórzeń przechodzimy do pozycji siadu wycofanego jak w ćwiczeniu poprzednim. Przez chwilę rozciągamy pas krzyżowy pleców, i po tej chwili unosimy głowę patrząc się przed siebie i jednym spokojnym skokiem przyciągając dwie stopy naraz do przodu przeskakujemy do pozycji

„Przycupniętej małpy” na stopach z oparciem na dłoniach z przodu jak robiliśmy to na zakończenie ćwiczenia nr 1. Unosimy całe ciało w górę do pozycji stojącej i wykonujemy na zakończenie ćwiczeń obroty bioder w prawo kilkanaście razy i w lewo tak jak przy ćwiczeniu z obręczą do hula hop. Cały organizm został pobudzony, zaktywizowany, wzmocniony i ustawiony. Żeby to utrwalić dobrze jest zmienić na chwilę ciężenie całego ciała na odwrotne. Mamy jedno bardzo uniwersalne i wszechstronne ćwiczenie, które może nam w tym pomóc. Stanie na rekach przy ścianie. Zdaje sobie sprawę, że większość osób tego ćwiczenia nie jest w stanie samodzielnie wykonać. Więc takie osoby mogą sobie pomóc wykonując „świecę”, jedno z najbardziej znanych ćwiczeń z bogactwa systemu Hatha Yogi. Natomiast dla osób sprawnych bardzo polecam stanie na rekach przy ścianie lub w asekuracji z partnerem, który nam pomoże stanąć w tej pozycji i przytrzyma NAS w pozycji pionowej przez chwilę, a potem pomoże bezpiecznie wrócić do klęku. Warto tak postać do góry nogami co najmniej minutę a najlepiej 2-3. Powyższy zestaw ćwiczeń zwany w naszej Akademii UNIWERSUM jest „Złotą Pigułką” dla wszystkich nie ruszających się w ogóle, dla osób słabych, z ograniczeniami ruchowymi, ale także dla wszystkich sprawnych i zdrowych, po to, żeby sprawność i zdrowie funkcjonalne zachować i wzmacniać. Bez chociaż tej minimalnej porcji ruchu w pigułce codzienne funkcjonowanie jest ograniczone i trudniejsze. Gorzej funkcjonuje wnętrze naszego organizmu i szybciej traci wewnętrzną stabilność, słabnie trwałość konstrukcji ciała, które też szybciej słabnie i traci naturalne proporcje i ułożenia wszystkich narządów i układów na szkieletie i przestrzeniach narządowych. Są trzy „mentalne” drogi prowadzące do chorób, niesprawności starczej, ułomności i urazów, z których to niestety ale Polacy korzystają a to jest: brak wiedzy, lekceważenie wiedzy i lenistwo. I wszystkie trzy są równie odpowiedzialne za utratę naszego zdrowia. A to że aktywność ruchowa może być z korzyścią dla zdrowia i długiego życia praktykowana systematycznie ilustruje przykład Pani Lynch, która w wieku 98 lat jest nadal czynną instruktorką Yogi, którą systematycznie ćwiczy i praktykuje. I takich osób jest wiele na świecie. Pani Keiko Fukuda ćwiczyła judo do swojego odejścia w wieku 99 lat. Nasz Pan Antoni Huczyński cieszy się bardzo dobrym zdrowiem, sprawnością w wieku 95 lat, codziennie ćwicząc systematycznie niezależnie od pogody i odżywiając się świadomie. A Pan Hidekichi Miyazaki w wieku 105 lat chce się ścigać na 100 m z samym Usainem Boltem, jamajskim mistrzem tego dystansu, a nasz 107 letni Stanisław Kowalski biega w zawodach i wygrywa wśród seniorów. Mówi, że ma w sobie zapas sił i energii jakby miał 50 lat.



W tym roku w wieku 107 lat Pan Stanisław Kowalski mówi: „Robię to na co mam ochotę”. A robi wiele, całe jego życie to pasja ruchu i świadomość oraz uważność zdrowia.

Swoją długowieczność 98 letnia instruktorka Yogi Pani Tao Porchon-Lynch zawdzięcza nie tylko jodze. Od lat jest wegetarianką. Prowadzi bardzo świadome życie i jak sama wyznaje: „Nie wierzę w starzenie się. Zobacz, ile jest pięknych drzew, które mają ponad sto lat. Tracą liście, ale nie umierają – co roku odradzają się” mówi nam.



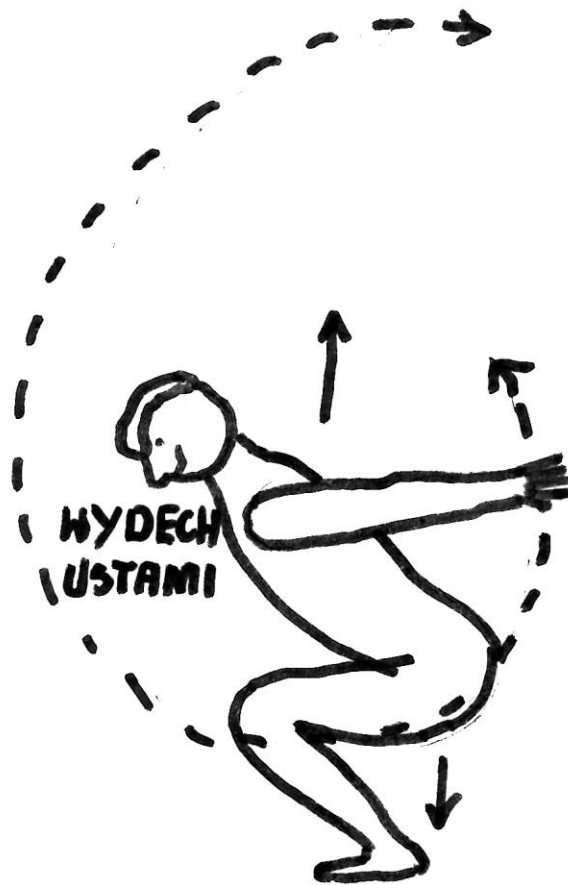
Antoni Huczyński ze swoim nieodłącznym drągiem Pani Keiko Fukuda na macie w trakcie Treningu judo.

Ćwiczenia przygotował i opracował Główny Instruktor Akademii Ruchu Funkcjonalnego w Olsztynie Zdzisław Gudojć. Tel. 505785645. Są wykonywane na zajęciach w Akademii. www.taichi.olsztyn.pl

INSTRUKCJA ĆWICZEŃ UNIVERSUM



WDECH
NOSEM



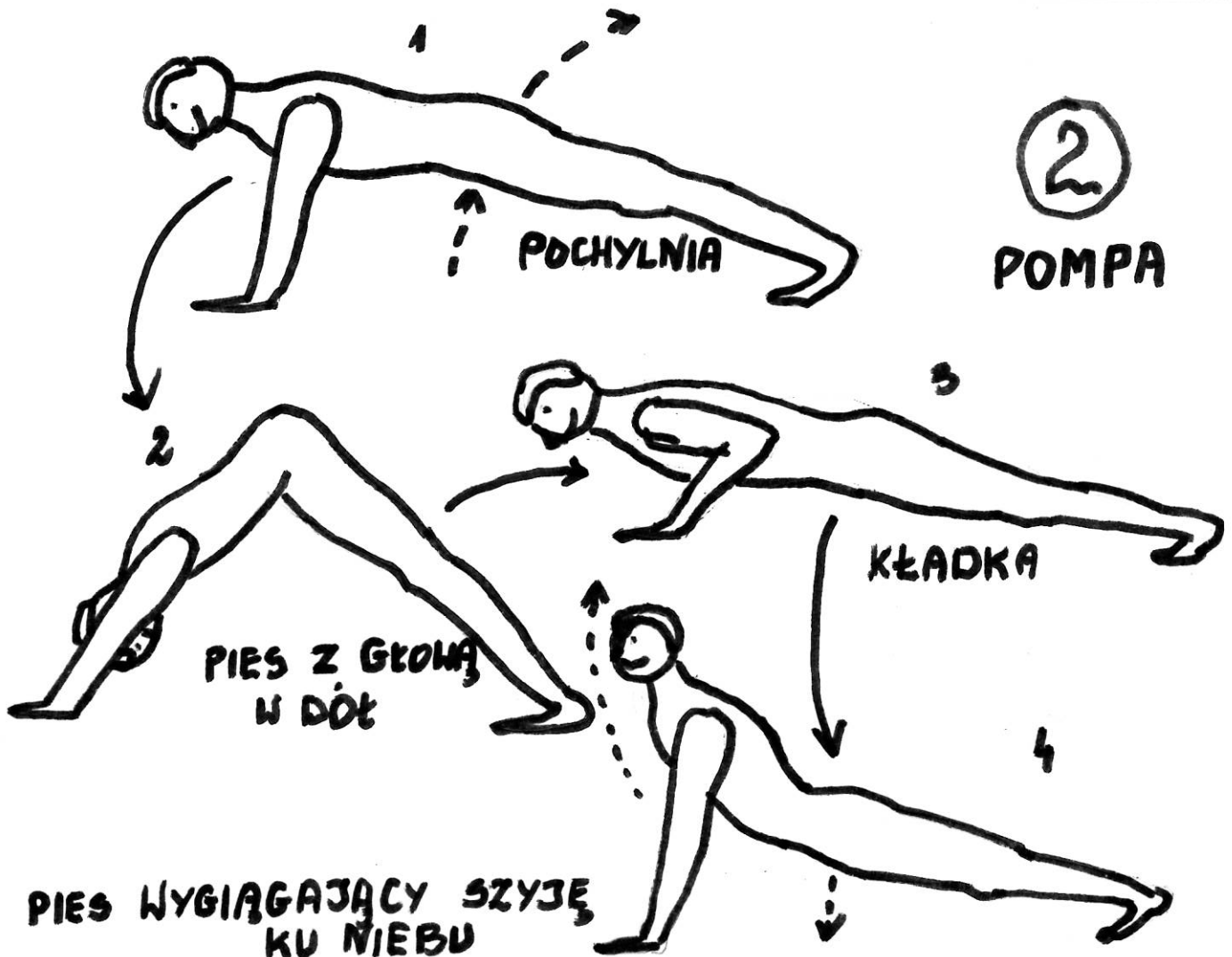
WYDECH
USTAMI



ZAKOŃCZENIE

①

PRZEGANIANIE
CHMUR



POCHYLNIA

②

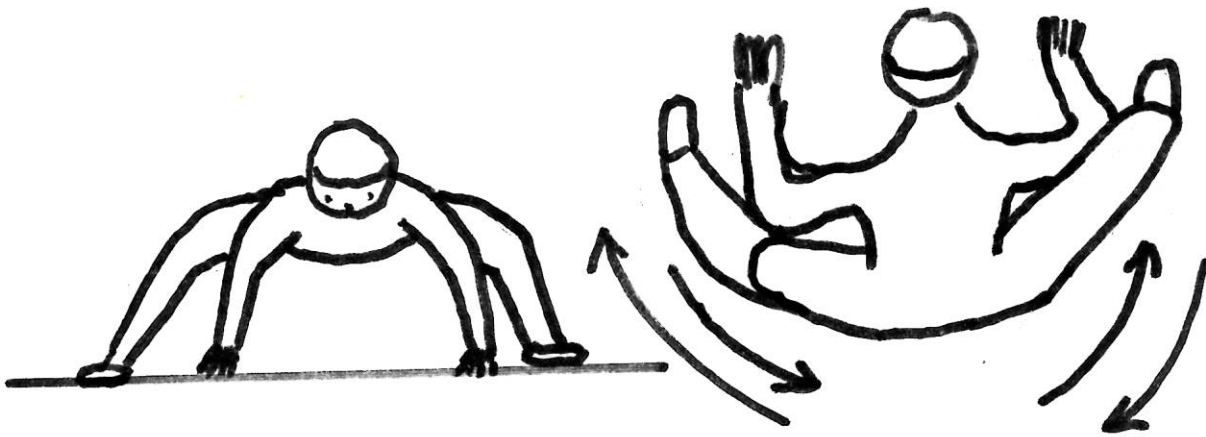
POMPA

KŁADKA

PIES Z GŁOWĄ
W DÓŁ

PIES WYGIĄGAJĄCY SZYJĘ
KU NIEBU

③

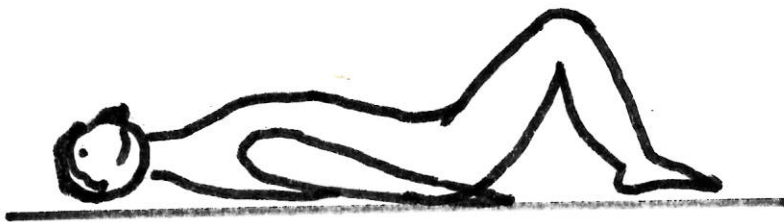


BIDDRA ROZPYCHAJĄCE SIĘ NA BOKI

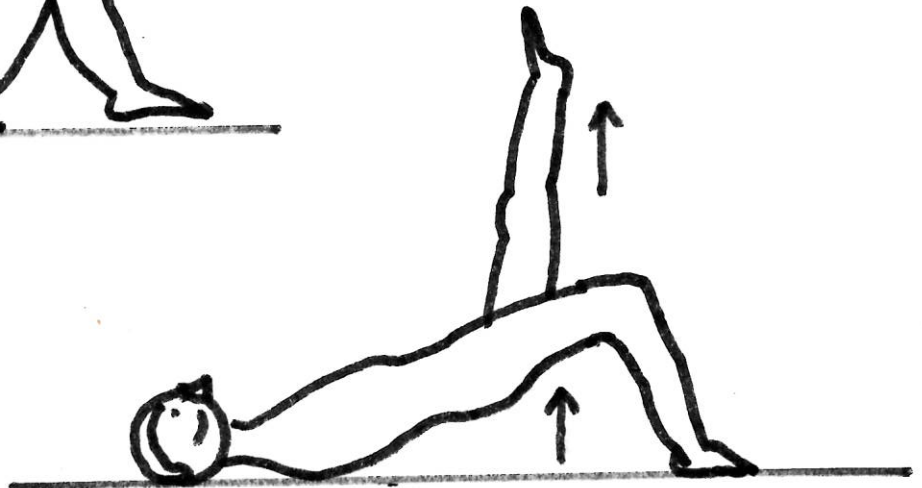


④

NOGI KŁANIAJĄCE SIĘ ZIEMI

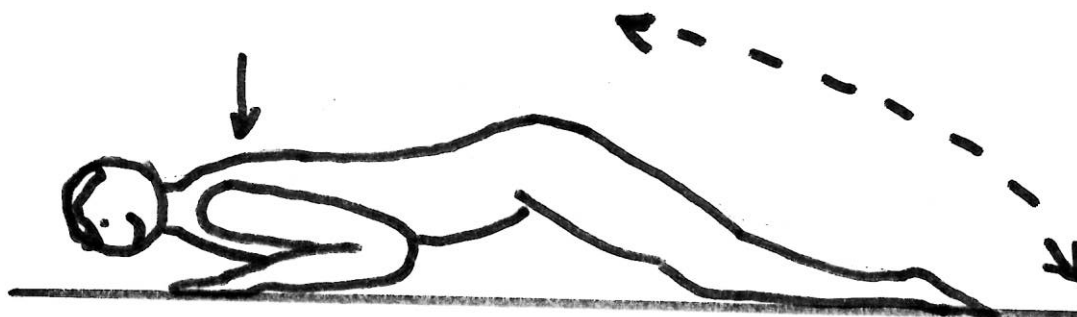


⑤



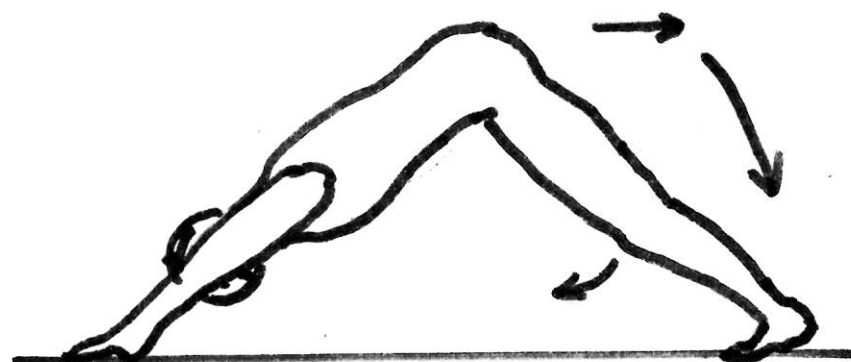
STAWIANIE KOLUMNY

⑥



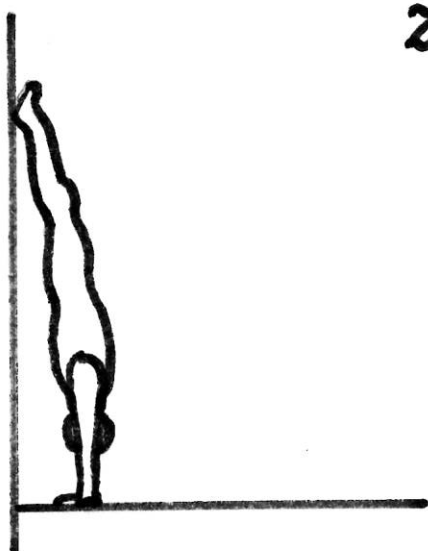
DAMA PRZEGLĄDAJĄCA SIĘ W JEZIORZE

⑦



PRZYCZAJONY TYGRYS

ZAKOŃCZENIE DLA CHĘTNYCH



Ćwiczenia z tego zestawu to minimum jakie każdy człowiek powinien chociaż co jakiś czas wykonać, nie tylko po to, żeby utrzymać Siebie w zdrowiu i sprawności funkcjonalnej, ale też żeby zobaczyć i odczuć swój obecny stan ruchomości ciała, jego obecnych ograniczeń i blokad, gdyż ta wiedza to rentgen, który może NAS zmobilizować do pracy nad Sobą.