TIJELA I UMA

ronično bol

Jednom kada je tijelo smireno, um postaje smiren, a svijest prisutnija i moguće je kontrolirati i podražaje na tijelo i bol

Unutarnja ravnoteža Ëuva i srce

Prema teoriji o "5 elemenata", koji je jedan od načina dijagnosticiranja bolesti u kineskoj medicini, kineska medicina svrstava emocije među najvažnije utjecaje na zdravlje i bolest. Ljutnja podiže energiju i oštećuje jetru, zamišljenost usporava energiju i utječe na slezenu, žalost uzrokuje zastoj i narušava ravnotežu pluća, strah potapa i poguban je za bubrege. Sve emocije koje dominiraju našim unutarnjim doživljajem te stvaraju neravnotežu utječu na zdravlje srca.

- Prema drevnoj taoističkoj filozofiji, iz koje kineska medicina potječe, naš duh, odnosno svijest, koja je od agregatnih stanja ujedno i najsuptilniji oblik energije, nalazi se u srcu i kada je u skladu sa svojom prirodom, opušten i smiren, srce je zdravo, a san je miran. Nesanice su jedan od simptoma patologije srca, a upravo je unutarnji mir najbitniji za očuvanje zdravlja cjelokupnog organizma, objašnjava Violeta Mišić, dodajući da je unutarnji mir ono čemu svi težimo.

đene joga položaje naučimo kontrolirati tijelo, kako bi se umirili za meditaciju. Jednom kada je tijelo smireno, um postaje smiren, a svijest prisutnija i moguće je kontrolirati i podražaje na tijelo i bol, zaključuje ova stručnjakinja s više od dvadeset godina iskustva u proučavanju disciplina za uspostavljanje ravnoteže tijela i uma, uključujući jogu, meditaciju, pilates i Qi Gong.

Nove tehnike

- Učenjem novih tehnika i disciplina te redovnim vježbanjem ta ravnoteža postaje moguća upravo kada za to imamo vremena, na godišnjem odmoru, u blizini prirode, s odgovarajućim terapeutima koji nas strpljivo vode na put k nama samima, kaže autorica zdravstvenog programa "Inner Balance - Unutarnja ravnoteža", koji je nedavno je ponuđen u umaškom Kempinski Hotel Adriaticu, kako ističu, "osviještenim pojedincima i grupama i onima koji to žele postati s ciljem očuvanja zdravlja i prevencije bolesti". Ovaj program, osmišljen u suradnji s Energy Clinikom, vodećim hrvatskim lancem luksuznih wellness i spa centara, bazira se upravo na sedmodnevnom ili desetodnevnom učenju jednostavnih i učinkovitih tehnika disanja i meditacije, osvještavanju povezanosti uma i tijela usklađivanjem disanja i pokreta, osobito kod joge koja ne samo da razvija fleksibilnost i ravnotežu tijela, već pomaže i usredotočiti um i time povećati koncentraciju i opuštenost.

Prema teoriji o "5 elemenata" ljutnja podiže energiju i oštetuje jetru, zamišljenost usporava energiju i utječe na slezenu, žalost uzrokuje zastoj i narušava ravnotežu pluća, strah potapa i poguban je za bubrege, a sve zajedno oslabljuju srce

Tjelovježba

Piše body instruktorica Morena Poglajen Carić

Vježbe za otpuštanje prednje linije fascija

SUNSET centar

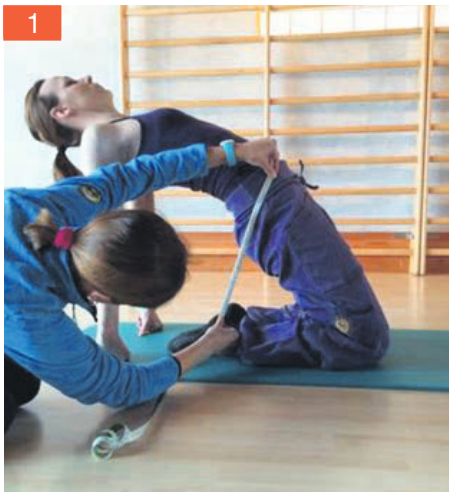
Velikom broju rekreativnih vježbača pojam fascija nije poznat. Zato ću danas ponoviti da je to vezivno tkivo koje poput omotača oblaže u slojevima svako tkivo unutar našeg organizma, a pamti traume, emocije, nezgode, stres, preopterećenja koja je mijenjaju i oštećuju. Fascija mora biti hidrirana, klizava i bez boli, a reorganizirati je možemo putem dubokih pritisaka, istezanja, raznovrsnim vježbama i pokretom Body tehnike koja će dovesti vodu do nje (primjer ahilovu tetivu čini 40 posto vezivno tkivo, a 60 posto voda), izbjegavanjem uske obuće i odjeće koja stišće kožu, pravilnim disanjem itd. Današnje vježbe pomoći će prednjoj liniji fascija koja ima ulogu zaštite unutrašnjih organa i opruža koljena. Slika 1.- izmjerite udaljenost u centimetrima od najisturenijeg gornjeg grebena zdjelične kosti i gornjeg vanjskog ruba vaše pete. Zatim sve navedene vježbe izvodite neprekidno tri minute i na kraju ponovite mjerenje. Rezultati će sigurno biti puno bolji, vaša fascija hidrirana i osnažena.

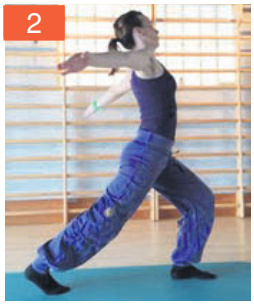
Slika 2. Vježba napad u iskoraku- stanite uspravno s rukama uz tijelo i pripremite nogu s kojoj ćete iskoračiti. Udahom započnite vaš napad gurajući koljeno i prsa naprijed, a ruke ispružene natrag pa sve do podizanja iznad glave. Izdisajem završavate pokret tako da daleko iskoračite nogom, ruke snažno povučete prema podu, zaoblite tijelo u čučnju s privlačenje stražnje noge. Naizmjenično nogama kroz tri minute.

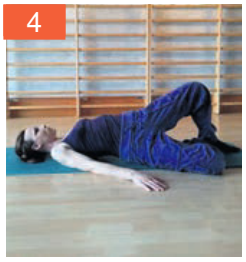
Slika 3. Vježba tunel - sjednite na pete koje moraju biti točno ispod sjednih kostiju. Ruke ispreplitete iza glave. Udisajem se isprsite, izravnajte leđa i dignite kukove u zrak stisnute stražnjice. Izdisajem, stisnite stražnjicu i podvlačite zdjelicu pod sebe dok se spuštate do sijeda na sjedne kosti i odižete koljena od poda. Ponavljajte obje faze kroz tri minute.

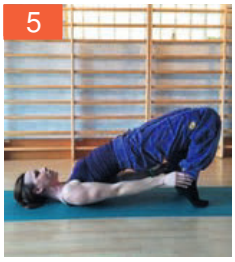
Slika 4. Vježba zatvorenik - legnite se na leđa i savijte obje noge, a jednu ostavite otvorenu na podu s rukama uz tijelo. Udisajem pritisnite podlogu rukama i spojite lopatice. Izdisajem podižite trup i kukove rotirajte prema gore i u stranu donje noge kao da pokušavate izaći iz okova. Izdisajem se vratite u početnu poziciju i zamijenite nogu i tako naizmjenično tri minute.

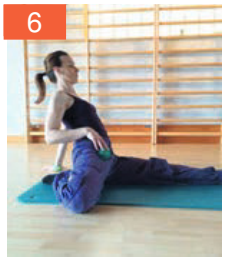
Slika 5. Mali most- legnite na leđa i dlanovima uhvatite gležnjeve ili oko gležnja omotajte neku traku pa uhvatite nju ako vam fali dužine. Podignite pete od poda dok su ramena i glava čvrsto na podlozi. Udisajem podižite kukove od poda i spajajte lopatice. Izdisajem se polagano vratite u početnu poziciju. Ponavljajte vježbu tri minute.











Slika 6. Masaža lopticom- nakon svih vježbi u tri minute izmasirajte obje prepone u preponskom sijedu ili potrbuške na podlakticama preko valjka.

Ponovite mjerenje udaljenosti između vrha zdjeličnog grebena i vrha pete pa usporedite rezultate. Masaža i naše vježbe dokazano poboljšavaju rezultat i do nekoliko centimetara, ali na zdravlje vaših fascija treba brinuti svakodnevno kako bi ih s vremenom reorganizirali.