Päť Tibeťanov + video

15.02.2015 Fit po 50

Kľúč k zachovaniu mladosti, zdravia a vitality.

Učenie o piatich prastarých tibetských rítoch - cvikoch ktoré sú kľúčom k zachovaniu mladosti, zdravia a vitality. Jedná sa o päť jednoduchých cvikov, ktoré zharmonizujú hormonálny systém a uvedú do rovnováhy všetkých sedem endokrinných žliaz. (Aktivácia čakier.) Cvičenie je nenáročné na čas, sľubuje okamžitý účinok návratom stratenej energie a životnej vitality. Tieto izometrické cviky dokážu uvoľniť stuhnuté svaly, kĺby a celovo zlepšujú svalový tonus.

Pravidelné cvičenie piatich Tibeťanov spolu s úpravou stravy, dodržiavaním pitného režimu, dostatkom spánku a pozitívnou mysľou dokáže prinavrátiť zdravie a mladistvú vitalitu. Cvičenie je vhodné aj pri bolestiach chrbta, ktoré vznikajú ako následok jednostranného preťaženia pri každodenných činnostiach. Pri vážnych zdravotných problémoch sa o vhodnosti cvičenia poraďte s vašim lekárom. Aj keď neplatia žiadne obmedzenia týkajúce sa veku, pohlavia alebo fyzickej kondície, najmä starší ľudia, ale aj jedinci so slabým svalstvom chrbta musia začínať opatrne. Pri správnom prevedení cvikov nehrozí nebezpečenstvo úrazu, dôležité je správne odhadnúť vlastné sily a možnosti.

Cvičiť treba denne, povolené je maximálne jeden krát v týždni cvičenie vynechať.

Začíname s troma opakovaniami z každého cviku a postupne pridávame každý týždeň dve opakovania. Napríklad, prvý týždeň tri opakovania, druhý päť opakovaní, tretí sedem, štvrtý deväť atď. Maximálny počet opakovaní je dvadsať jeden. Starší alebo netrénovaní ľudia môžu nižší počet opakovaní cvičiť aj dlhšiu dobu, (napr. tri opakovania tri týždne), pokiaľ nezvládnu jednotlivé cviky s ľahkosťou.

Cvičenie má byť pohodové a uvoľňujúce, netreba sa ponáhľať.

Nie menej dôležité ako samotné cvičenie, je aj správne dýchanie.

Medzi jednotlivými rítmi používame hlboké brušné dýchanie. Pri nádychu si predstavujte ako vás napĺňa energia a spokojnosť. S výdychom sa vytráca všetko napätie a cítite uvoľnenie. Opakujeme minimálne tri krát.

Postup správneho dýchania pri cvičení je uvedený pri jednotlivých cvikoch.

Cvik prvý

Stojíme vzpriamene, rozpažíme rovnobežne s podlahou. Vyberieme si jeden pevný bod v našom zornom uhle, a upriamime naň pohľad. Potom sa začneme otáčať v smere hodinových ručičiek tzn. zľava do prava. Svoj zrak upierajte stále na pevný bod pred sebou, ten sa vám na začiatku otáčania stratí zo zorného uhla, lebo hlava sa otáča spolu s telom. Keď sa tak stane, otočte rýchlo hlavu aby ste pohľad čo najskôr sústredili na zvolený bod. Po prvých pokusoch sa vám zrejme zakrúti hlava, preto si po cvičení pokojne sadnite alebo ľahnite. Pomáha aj to, že si zložíte ruky ako pri modlitbe, asi 20 centimetrov pred očami a skoncentrujete svoj zrak na zopnuté palce. Tie sa stanú stredobodom pokoja a sily. Tento cvik môžete zaradiť aj na záver zostavy. Vtedy začnete druhým Tibeťanom.

Cvik druhý

Ľahneme si na podložku tvárou nahor, ruky vystreté pozdĺž tela, dlane smerujú k podložke, prsty sú napnuté. Zodvihneme hlavu, bradu tlačíme na hrudník. Zároveň zodvihneme nohy do zvislej polohy. Chrbát zostáva úplne celý na podložke. Kolená sú vystreté, nohy ťaháme smerom k hlave. Potom položíme pomaly hlavu na zem, a nohy spúšťame na podložku. Uvoľníme sa a opakujeme s pocitom ľahkosti.

Dýchanie:

Keď dvíhame hlavu a nohy zhlboka sa nadýchneme. Keď spúšťame úplne vydychujeme. Starší a netrénovaní jedinci cvičia s nohami pokrčenými v kolenách.

Cvik tretí

Kľakneme si na podložku. Telo je vzpriamené a opierame sa o prsty na nohách. Ruky položíme zozadu na stehná. Skloníme hlavu, bradu pritlačíme na hrudník. Potom opatrne zakloníme hlavu a šiju, zároveň sa zakloníme takže ľahko ohýbame aj chrbticu. V záklone sme opretí o stehná.

Dýchanie:

Pri záklone sa zhlboka nadýchneme, pri návrate vydýchneme. Keďže pľúca sú uvoľnené, snažíme sa o maximálny nádych. Pri tomto cviku sústredíme svoju pozornosť dovnútra a zatvoríme oči. Takto vylúčime rozptyľovanie a môžeme sa plne sústrediť na cvičenie.

Cvik štvrtý

Tento cvik je trošku náročnejší, ale pri troche trpezlivosti a vytrvalosti ho zvládne skoro každý. Pri prvých pokusoch nezabúdame na opatrnosť, a nesnažíme sa o dokonalé prevedenie hneď od začiatku cvičenia.

Sadneme si na podložku s chodidlami asi 30 cm od seba. Telo je vzpriamené, ruky položíme dlaňami na podložku vedľa sedacej časti. Bradu pritlačíme na hrudník. Hlavu pomaly zakláňame dozadu a zároveň dvíhame telo tak že kolená sa zohnú kým ramená zostanú vystreté. Trup a stehná tvoria rovnobežnú líniu. Ramená a predkolenia sú kolmo k podložke. V tejto polohe napneme svaly, ale dych nezadržiavame. Napokon sa vrátime do východiskovej polohy, zrelaxujeme a cvik opakujeme.

Dýchanie:

Pri zdvíhaní tela sa zhlboka nadýchneme. Vo vrchnej polohe nezadržiavame dych. Vydychujeme pri návrate do sedacej polohy.

Cvik piaty

Východzia pozícia je tvárou k podložke. Opierame so ruky a zohnuté prsty na nohách. Ruky a nohy sú vystreté, chodidlá a dlane od seba. Začneme s chrbticou prehnutou smerom k podložke, ruky sú vystreté. Čo najviac zakloníme hlavu. Potom dvíhame telo v bokoch tak, aby tvorilo obrátené písmeno V, zároveň tlačíme hlavu na hrudník.

Dýchanie:

Pri dvíhaní tela urobíme hlboký nádych, pri klesaní úplne vydýchneme.

Po týždni cvičenia začneme pociťovať prílev energie. Cvičenia môžeme vykonávať podľa svojich možností aj ráno aj večer, avšak podľa skúseností dlhodobo cvičiacich je na cvičenie ideálne ráno. Ráno v nás cviky rozprúdia energiu, ktorá nám vystačí na celý pracovný deň. Večerné cvičenie môže u niekoho spôsobovať problémy zo zaspávaním, toto pravidlo však neplatí na všetkých. Záleží na každom z nás kedy sa rozhodneme cvičiť, najdôležitejšie je začať..

Pozrite si video

O autorovi: Miroslav Ustaník

masážam sa profesionálne venuje od roku 2007. Absolvoval masérsku školu a doplnkové kurzy. Je tiež kondičný tréner 1. kvalifikačného stupňa – špecializácia fitness, kulturistika a vzpieranie.

Obsah tohto je prebratý zo stránky pocitzdravia.sk .
Článok môže byť predbežne aktualizovaný a nemusí byť totožný s verziou tohto dokumentu.