

KÖTÉSEK LAZÍTÁSA

By Audicia Lynne Morley/ RSMT/E®

www.alivearts.org



egyéni



30 perc



testgyakorlat



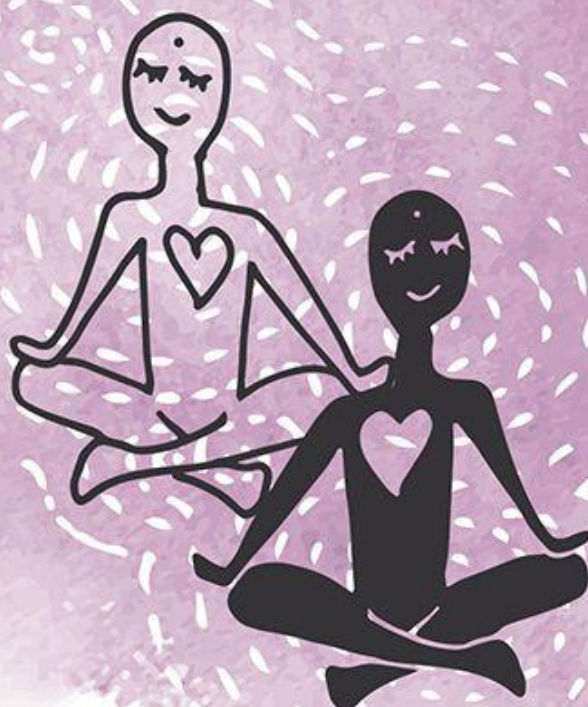
szabadtéri | beltéri

CÉL

- SZEMÉLYES ÉLETÜNK IRÁNYÍTÁSA
- az izmokban, ízületekben, inzalagokban lévő feszültség feloldása
- a test felfrissítése és gyengéd stimulálása
- a kapcsolódás, mozgékonyág és szabad mozgás támogatása a testünkön keresztül

BEVEZETÉS

- * Ez a feladat úgy is ismert, mint a 'Corn Flakes Shake' ("kukorica pehely rázogatósa"). Ez az elnevezés arra a képre utal, ahogy rázogatónk egy doboz kukorica pelyhet, hogy teljesen szétessenek a szemek és ne legyenek nagy darabok benne. Azt a célt szolgálja, hogy ellazítsuk magunkat a rezgéseken, rázkódáson és pattogó mozgáson keresztül. Ez a típusú gyakorlat nagy múltra tekint vissza és a Chi kungban is felfedezhetjük az elemeit.



ESZKÖZÖK

- mozgásra alkalmas, kényelmes ruházat

ELŐKÉSZÜLETEK

Akár kint, akár bent végezhetjük a gyakorlatot egy sima felületen. A kellemes időjárás és a zavartalan környezet

LÉPÉSEK

1. Állj kényelmesen, a lábaid vállszélességben legyenek egymástól, a lábujjak egyenesen előre nézzenek és a térded enyhén behajlítva a lábujjakkal egy vonalban legyenek. Lazítsd el a bokádat, térdedet és csípődet. Azzal a mozdulattal, mintha le akarnál ülni, súlypontodat helyezd mélyebbre, ugyancsak nyújtsd és lazítsd el a derekadat. Képzeld el egy könnyű, vékony kis aranyfonalat, amely a fejed csúcsától vezet felfelé. A testedet könnyűnek és kiegyensúlyozottnak érzed, a gerincedet pedig kissé megnyúlnak.
2. Végez három mély lélegzetet, a légzésedet irányítsd ki és be a tested középpontjából. Csinálj el egy könnyed pattogó mozgást a térdeiddel kb. 3-5 percig, súlyodat oszlasd el mindkét lábadon egyformán. Érezd, hogy a hasadban lévő belső szervek lágy szövetei izegnek-mozognak, ahogy törzsed és a vállaid is megmozdulnak. Játssz a ritmussal, növeld a pattogó mozgás intenzitását, majd lassíts és csökkentsd le az erőt is, amit kifejtesz. Játssz azzal, hogy súlyodat áthelyezed egyik lábadról a másikra.
3. A pattogásból kezdj el a rázkódás felé elmozdulni, azaz a fel-le mozgásod váljon oldalirányúvá. Rázd meg a kezedet, karodat, válladat, ne hagyd ki a bordákat, a hasadat és a csípődet sem, végül rázd meg a lábadat és lábfejeiket is, majd az egész testedet. Tartson ez a gyakorlat kb. 5 percig.
4. Játssz azzal 10-15 percig, hogy váltogatod a pattogó és rázkódó mozgást úgy hogy, közben figyelsz arra, mi esik a legjobban és hogyan lazul el az egész tested.
5. Szánj néhány percet arra, hogy lelassulsz és egészen elcsendesedsz. Lehet felfedezel egy belső mozgást, ami még mindig vibrál a testedben. Figyeld meg, hogy érzed most magad. Ha bárhol azt érzed a testedben, hogy nem aktiválódott a pattogás vagy rázkódás következtében, akkor helyezd arra a területre a kezedet. Lélegzésed irányítsd erre a részre, és szorítsd meg azt a tenyereddel. Rázd meg újra az egész testedet néhány percig, és figyeld meg, milyen változás áll be. Ezt néhányszor

KIÉRTÉKELÉS:

- Mi változott meg vagy milyen újdonságot tapasztalsz most a testedben?
- A lágyabb vagy energikusabb pattogásnak más-más hatásai vannak a testünkre, te milyen intenzitású mozgást választottál és az hogyan hatott rád?
- Mit gondolsz, hogyan tud ez a gyakorlat hozzájárulni az ellenállóképességed erősítéséhez és a kiegész-megelőzéshez?

MEGJEGYZÉSEK:

- Légy tudatos abban, hogy választod meg a mozgásod ütemét, hogy az ne legyen megterhelő vagy kényelmetlen. Amint megtalálod a megfelelő ritmust, ami nem fáraszt el, a pattogás és rázkódás ideje akár 20 percre is növelhető. • A gyakorlat variálható azzal, hogy kilégzésedet egy gyengéd kis hanggal is kíséred vagy akár határozottabb hangokat is hallathatsz, amit épp a tested kíván a mozgás hatására.

KÖTÉSEK LAZÍTÁSA

