

CVIKY PRO ENERGIZACI TĚLA S M. GALLISCHKOVOU

I když jsem se snažila pro radost paní fotografky usmívat, cvičte s uvolněným obličejem. Prožívejte a prodýchávejte vědomý pohyb nebo jednotlivé pozice. Počet opakování je individuální – podle sil. PEVNÝ POSTOJ – pevná rovná záda, páteř protažená v obou koncích. Mírně zasunutá brada, ramena od uší, otevřený hrudník. Pupík vtáhnout do beder, pocit přitažení kosti stydky k hrudní.



1

MASÁŽ

Ramena, trapézů a šíje. Krouživými pohyby promasírujeme hrudní kost, doteky dlaní trup a celou délku rukou. V předklonu promasírujeme bedra, hýždě a nohy po celém povrchu.



2

PROBUZENÍ RUKOU

Pevný postoj trupu. Paty k sobě, špičky od sebe. Střídáme důkladné protažení prstů do prostoru a zpětné sevření pěstí silou. S nádechem přecházíme takto 4x do vzpažení, 4x dolů s výdechem do připažení. Udržujeme pevný trup a břicho, dýcháme v celém hrudníku.



3

PROBUZENÍ HRUDNÍKU

Opět pevný postoj, paty u sebe, špičky od sebe. S nádechem vytáhneme ramena k uším. S výdechem je stáhneme k bokům a v úplném výdechu vytočíme dlaně do prostoru, uvědomíme si rotaci ramen a otevřený hrudník.



4

HRDINA S ROTACÍ TRUPU

Vykročíme pravou nohou a mírně ji pokrčíme v koleni. Obě chodidla pevně na zemi. Ve vzpažení protlačujeme pokrčené lokty a hřbety rukou dozadu. Dýcháme hlubokým dechem do otevřené pánve a zadní protažené nohy. Záklonová pozice trupu, šíji však udržíme v protažení. Přecházíme v rozpažení do rotace vlevo, protáhneme dolů kostrč a zpevníme břicho. Pohled do otevřené dlaně, ramena od uší a prodýcháváme horní polovinu trupu a ruce. Obě pozice opakujeme i na druhou stranu.



5

RELAXACE

V hlubokém předklonu. Chodidla na šíři boků, jsme vyvěšeni v kyčlích



6

KROUŽENÍ PÁNVE A HLAVY

Při tomto cvičení se snažíme o dotažení hlavy a dolní části páteře. Aktivujeme takto půl jedince (hlava + ramena) a půl druhu (kostrč + pánevní dno), pročišťujeme a energetizujeme páteř. Začínáme předklonem, podsazením pánve a dotažením hlavy. Přecházíme do úklonu (levé ucho, levý bok). Následuje šetrný záklon protažený za čelem (pomyslné propojení kostrče a temene hlavy), úklon vpravo a jdeme do výchozí pozice. Postupně přecházíme do pomalého plynulého krouživého pohybu, kdy hlava kopíruje pohyb pánve. Vyzkoušíme oba směry.



7

PROTAŽENÍ CHODIDEL

Pevný postoj trupu. Paty u sebe, špičky ven. Pravou nohou postupně přecházíme na přední část chodidla, pak na špičku a stočíme přes prsty. S výdechem se stejným způsobem vracíme zpět, paty k sobě. Prostředáváme a vnímáme příjemné prokrvování chodidel a kotníků směrem vzhůru k srdci.



8

PROTAŽENÍ NOHOU

Přenášíme váhu těla z jedné nohy na druhou. Setrváme v pozici, vnímáme protažení vnitřního stehna a podkolení, zaměříme pozornost na přitažení malíkové hrany chodidla (prevence zakopávání).



9

KOČKA S TORZÍ

Opřeme se dlaněmi o stehna, prsty směřují dovnitř. S výdechem se vyhrbíme. S nádechem se prohne, bradu vysuneme dopředu, ramena od uší, opakujeme.

Poté setrváme s rovnými zády, tíže těla zůstane na obou chodidlech. Stočíme trup a pohled za pokrčeným P loktem, který protlačujeme dozadu do prostoru a prodáváme, ramena od uší. Totéž druhá strana.



10

ÚKLON S ROTACÍ

Vysuneme do strany pravý bok, přejdeme pravou rukou do levostranného úklonu. Prsty ruky míří rovně vlevo, pupík vtáhneme do beder a kostrč dolů. Snažíme se pocítit dvojitý tah na pravé straně a prodáváme ho.

Stáhneme pohled dolů k nártu, prsty pravé ruky se zlehka dotýkají levého ucha, udržíme zpevnění pánve. Obě pozice stejně dlouho prodáváme i na druhé straně.



11

SED S PROTÁČENÍM

Levé koleno fixujeme P rukou v kolmé pozici, pohled stočíme na hřbet L ruky, o kterou se opíráme, rovná záda. Prodáváme. Velice pomalu a šetrně přecházíme do protáčení hlavy, pohyb dotahujeme očima, v obou směrech. Totéž napravo.



12

RELAXACE

V předklonu. Mírná snaha protlačovat paty dopředu a pomocí rukou malíkové hrany chodidel k sobě. Prodáváme protažené nohy, uvolňujeme zádové svaly.



13

SKOK DO VODY

Levá pata v přitažení k trupu, pod P lýtko zasuneme obě ruce dlaněmi dolů. S výdechem propneme špičku, přitáhneme hlavu k natažené noze, protlačíme pupík do beder.

S nádechem povolíme napětí trupu, povolíme břišní svaly a podíváme se na přitažení chodidla, opět důraz na vnější hranu.



14

PODSAŽENÍ CHODIDEL

Kolena a chodidla mírně od sebe, dosedneme na paty, prsty směřují ke kolenům a prodáváme s rovnými zády. Pokud potřebujeme, mírně odlehčíme vysunutím brady a hrudníku dopředu.



15

HORA

Chodidla na šíři pánve, paty na zemi, zlehka přeneseme váhu těla do dlaní. Protažené podkolenní, uvolněná hlava. S nádechem kostrč mírně nahoru, břicho dolů. S výdechem kostrč zaoblíme mírně dolů, pupík zatlačíme do páteře – nepatrné pohyby. Obrácená pozice, srdce výš než hlava; opatrně s vysokým tlakem!



16

RELAXACE

Z předchozí pozice pomalu přesuneme dlaně na nártu, postupně hladíme nohy. Na několik vdechů přecházíme přes bedra a hrudník do vzprámeného stoje. Po chvíli vzpažíme do mírného záklonu, prodáváme. Pohladíme dlaněmi prostor kolem sebe a sestavu ukončíme v uvolněném stoji, můžeme zavřít oči a už jen VNÍMAT SVÉ POCITY!