Vlnový pohyb prináša zmenu života

4. časť

Bolia vás päty, kolená, kríže či ramená? Máte bolesti chrbtice alebo problémy s platničkami? Cítite sa nervózny, unavený či nespokojný? Máte pocit, že neviete prejaviť svoju ženskosť alebo mužnosť? Viete si predstaviť, že by všetky tieto signály tela mali jeden pôvod?

Stav chodidiel a držanie tela má vplyv na vašu náladu a celkové vnútorné prežívanie. Len o tom jednoducho neviete. Priblížim vám, čo sa deje, ak vaše chodidlá nefungujú správne. Väčšina ľudí má váhu tela prenesenú na päty. Následkom toho nedochádza k plnohodnotnému zaťaženiu klenby chodidiel a prstov na nohách. Následkom toho sa nenapínajú a nepracujú správne.

Zdravie chodidiel

Celkové zásobovanie organizmu energiou a procesy životných činností sú zaisťované funkčnosťou energetických kanálov, ktoré prechádzajú dolnými končatinami. Ak stimulácia energetických kanálov nie je dostatočná, dochádza k poruchám práce orgánov a tým k rôznym ochoreniam. Ďalším aspektom nesprávneho zaťaženia je, že funkcia klenby chodidiel a prstov sa v tomto prípade posúva iným kĺbom dolných končatín, stavcom a platničkám. To spôsobuje ich predčasné opotrebovanie a formovanie nesprávnej chôdze. Aby chôdza bola správna, potrebuje dochádzať k stláčaniu a uvoľňovaniu klenby a prstov, a teda musí byť zachovaná ich vlnová funkcia. To je zlaté pravidlo vlnových pohybov pre vznik pohybovej telesnej vlny v tele. Už vám dáva zmysel, prečo stav chodidiel a s tým súvisiace držanie tela ovplyvňuje vašu náladu a vnútorné prežívane?

Postavenie tela: otestujte sa

Postavte sa, dajte si obe chodidlá úplne k sebe (aby sa dotýkali vnútornými hranami), zavrite oči a vnímajte jednotlivé časti tela: chodidlá, kolená, chrbticu, hlavu. Všimnite si svoju os tela. Ak pocítite vychýlenie, alebo neviete udržať rovnováhu, tak máte problém so správnym držaním tela.

PRUŽNÉ CHODIDLÁ – PRVÝ KROK KU ZDRAVIU

Postavte sa do základnej vlnovej polohy. Kolená vysunuté, panva uvoľnená, hlava rovno. Prekladajte váhu tela z päty na špičky.

Upozornenie: napriek tomu, že jednotlivé pohyby sú zdanlivo jednoduché, ich správne vykonanie vyžaduje dohľad inštruktora Vlnových pohybov. Pri nesprávnom prevedení nemusia mať žiaduci účinok a dokonca môže dôjsť k bolestiam v rôznych častiach tela.

Nesprávne držanie tela

Váha tela úplne prenesená na päty, neohybné kolená, zväčšené zakrivenie bedrovej chrbtice (lordóza), vypučené brucho, vpadnutý hrudník či hlava vystrčená vpredu – to sú aspekty nesprávneho držania tela. Tie vás ovplyvňujú oveľa viac, ako si myslíte. Trpíte na niektorý z týchto zlých pohybových vzorcov? Niekedy sa bolesť prejaví až po rokoch, keď už je tlak z nesprávneho pohybu pre telo neúnosný. Ideálne je, ak takúto situáciu podchytíte ešte predtým.

Genderová neverbálna komunikácia

Vyššie uvedené informácie vychádzajú z výskumov v oblasti genderovej neverbálnej komunikácie. Tou sa zaoberá sexuológ, psychológ a autor vlnových pohybov Nikolaj Kudrjašov. Tento výskum sa venuje pozorovaniam vzťahových vzorcov, osobnostných rysov a vzorcom správania, ktoré určitá kultúra považuje za adekvátnu k danému pohlaviu. Správne držanie tela, prirodzene vlnový pohyb u mužov a žien podporuje ich zdravý život aj vnútorné prežívanie. Vďaka tomu sú ženy ženské a muži mužní a navzájom krásne ladia.

Andrea Bajnoková

Certifikovaná lektorka Vlnových pohybov. Vlnovým pohybom sa venuje od roku 2013. V Bratislave spolu so svojou učiteľkou a kolegyňou Evou Ružovičovou založila Centrum Vlna života, kde pravidelne vedie workshopy a individuálne hodiny. Ďalšími aktivitami, ktoré ponúka, sú relaxačno-meditačné gongové kúpele a podporná aromaterapia. www.vlnazdravia.sk

Os tela vo svojom strede

Prvým krokom k regenerácii tela je osvojiť si ozdravné pohyby. Zmeniť zlozvyky na správne pohybové vzorce, aby odišla bolesť a prebytočné napätie. Technika vlnové pohyby ide o krok ďalej. Pozrieme sa na to, či rešpektujete svoju ženskú alebo mužskú os. Inými slovami, ako máte rozloženú váhu tela na chodidlách, ich postavenie a s tým súvisiace držanie tela.

Ženské postavenie tela

Ako vyzerá žena v strede svojej osi? Brada je sklonená mierne dolu a smerom vľavo. Tým sa stimuluje pravá hemisféra, ktorá zodpovedá za intuíciu a teda za viac ženské správanie. Ramená sú uvoľnené, mierne spustené. Lakte zľahka pritiahnuté k trupu, kolená a špičky chodidiel jemne smerujú dovnútra. Pre ženu je tento postoj typický, akoby si polohou kolien a stehien podvedome zakrývala pošvový otvor, čo ženskej póze dodáva istú hanblivú ženskosť. Ladnosť ženského pohybu – ženskú vlnu, detailne učíme na workshopoch vlnových pohybov. Je považovaná za fenomenálny jazyk ženskej motoriky a neverbálnej komunikácie.

Mužské postavenie tela

Ako vyzerá muž, ktorý je v strede svojej osi? Brada jemne hore, hruď mierne vysunutá, panvová oblasť ľahko vpredu, kolená sú uvoľnené a špičky smerujú von. Takýto muž vyžaruje sebavedomie, istotu a začína prejavovať mužské aspekty správania.