

# 30 DNÍ PRO PRUŽNĚJŠÍ TĚLO

## VÝZVA PRO VŠECHNY, KDO CHTĚJÍ UVÉST TEORII ONLINE KURZU REFLEXNÍ UVOLNĚNÍ PÁTEŘE PŘES PLOŠKY RUKOU V PRAXI

Tato výzva vám zabere **10 – 20 min denně**. Cílem je **uvolnit napětí kolem páteře**, ale i v celém těle, **nastartovat očistu a regeneraci těla** a snížit tak případné bolesti. Mimo to zažijete příval energie, zlepšit se vám nálada a také si vytvoříte nové pozitivní návyky.

Protože využijeme sebeléčivý potenciál vašeho těla, **změny budou drobné a postupné**. Abyste si je dokázali uvědomit a porovnat stav před a po, tak je dobré si **dělat drobné poznámky o vašem postupu**. Nachystali jsme pro vás tabulku, kterou si můžete vytisknout nebo stáhnout do počítače a vyplnit.

### Průběh výzvy:

Následujících 30 dní dodržujte tato jednoduchá pravidla:

- 1. Než ráno vstanete z postele, pořádně se protáhněte a z postele vstávejte na obě chodidla.**
- 2. Vypijte na lačno alespoň 2 dl vody** (vlažné, může být s medem a citrónem). Pijte dostatečné množství vod přes den (u každého jiné podle zátěže, věku a konstituce, alespoň 1,5-2l)
- 3. Během dne se vědomě rovnejte při sezení i stání, kdykoliv si na to vzpomenete.**
- 4. Najděte si 5 - 10 min na vědomou relaxaci svého těla** (v sedě, v leže, při chůzi). Narovnejte se, uvědomte si své tělo, procíťte chodidla na zemi nebo záda na podložce a soustředte se na svůj dech. Postupně prodýchejte celé své tělo a dopřejte si příjemný pocit uvolnění. Pokud nestiháte přes den, tak delší čas věnujte uvolnění před spaním. Můžete využít i řízenou relaxaci z kurzu.
- 5. Alespoň 2x denně (ale i vícekrát, čím častěji, tím lépe) si zmáčknete univerzální reflexní plošky** (játra, slezina, brzlík, C bod – každý 5-10 x) a **reflexní masáží si uvolněte páteř** (celkově stačí i 2 minutky, pokud ale máte prostor, věnujte masáži tak 10 min, důležitá je pravidelnost!)
- 6. Odpoledne se protáhněte** (volnou formou, tak jak to znáte třeba ze školy, jde i fyzicky uvolnit napětí ve vazech)
- 7. Před tím, než usnete, se opět věnujte vědomé relaxaci.** Změnu pocítíte velmi brzy.

### Podrobnější postup relaxace:

Pohodlně se posaďte nebo si lehněte, povolte škrtkový oděv, hodinky nebo culík. Ze začátku hledejte klidné místo, kde vás nikdo nevyruší, ale postupně zkoušejte vědomě relaxovat kdekoliv.

Uvědomte si své tělo a ruce otočte dlaněmi dolů, to vám pomůže se uzemnit a zklidnit. Začněte pozorovat svůj dech a lehce ho prohlubujte, tak aby vám to bylo stále příjemné. Užívejte si

každý nádech a uvolněte se při každém výdechu. Pokud se správně soustředíte jen na dech, rychle se dostaví velmi příjemný pocit.

Dýchejte nosem. Pokud ho máte ucpaný, zkuste ho co nejlépe vyčistit, i kdyby to mělo být v průběhu relaxace několikrát.

Když se objeví rušivé myšlenky, uvědomte si je, znovu se soustředte na svůj dech a pokračujte v dýchání.

Pokud to umíte, můžete využít plný jógový dech, pokud ne, vůbec to nevádí.

Toto dechové cvičení můžete provádět i několikrát denně, zvláště pokud jste ve stresu, máte bolesti, cítíte únavu nebo potřebujete inspiraci pro svou práci.

Vydržte 30 dní a vytvoříte si skvělý návyk, který se stane součástí vašeho života a pomůže vám navrátit nebo upevnit zdraví 😊.

Do následující tabulky si **zaznamenávejte, jestli jste v daný den aktivitu provedli nebo neprovedli a pomocí smajlíků, jak jste na tom fyzicky i psychicky**. Najdete v ní i **kolonky EXTRA STRES a EXTRA RADOST**. Tím jsou myšleny mimořádné události, které se stanou. Např. hádka v práci, špatná zpráva, úraz, ale i radostná novina, výhra v loterii nebo žádost o ruku :D.

Po 30 dnech byste nejen měli vidět souvislost s tím, jak postupně zařazujete pozitivní návyky s vaším fyzickým i psychickým stavem, ale také, jak vás ovlivňují mimořádné události.

**Pro jednoduchý záznam můžete využít například: splněno ✓ nesplněno ✗**

**Pro záznam v oblasti bolesti a psychiky jednoduché smajlíky** 😞😓😔😕😄😁😂 **nebo si svou stupnici jakkoliv upravte, třeba čísla od 1 do 7.**

Vzor:

Den	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ranní protažení	✓	✗	✓	✗						
2 dl vody na lačno	✓	✓	✓	✓						
Narovnání během dne	✓	✓	✓	✓						
Relaxace během dne	✓	✓	✓	✓						
Reflexní masáž	✗	✓	✓	✓						
Odpolední protažení	✗	✓	✓	✗						
Relaxace před spaní	✓	✗	✓	✗						
Psychika	😞	😓	😔	😕						
Bolesti	😞	😓	😔	😕						
Pohyblivost	😞	😓	😔	😕						
Extra stres	✓									
Extra radost										

splněno ✓ nesplněno ✗ 😞😓😔😕😄😁😂

# 30 DNÍ PRO PRUŽNĚJŠÍ TĚLO

Výzva k online kurzu  
Reflexní masáž rukou - uvolnění páteře

Den	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Ranní protažení										
2 dl vody na lačno										
Narovnání během dne										
Relaxace během dne										
Reflexní masáž										
Odpolední protažení										
Relaxace před spaní										
Psychika										
Bolesti										
Pohyblivost										
Extra stres										
Extra radost										

splněno ✓ nesplněno ✗ 😞 😟 😐 😊 😄 😁 😂

Den	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Ranní protažení										
2 dl vody na lačno										
Narovnání během dne										
Relaxace během dne										
Reflexní masáž										
Odpolední protažení										
Relaxace před spaní										
Psychika										
Bolesti										
Pohyblivost										
Extra stres										
Extra radost										

splněno ✓ nesplněno ✗ 🙄 😞 😟 😐 😊 😄 😁

[www.lavendu.cz](http://www.lavendu.cz)

Den	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Ranní protažení										
2 dl vody na lačno										
Narovnání během dne										
Relaxace během dne										
Reflexní masáž										
Odpolední protažení										
Relaxace před spaní										
Psychika										
Bolesti										
Pohyblivost										
Extra stres										
Extra radost										

splněno ✓ nesplněno ✗ 🙄 😞 😟 😐 😊 😄 😁

[www.lavendu.cz](http://www.lavendu.cz)