



VNÍMEJ SVÉ TĚLO

BŘICHO A JEHO TAJEMSTVÍ aneb břišní dvanáctero

Zuzana Bičíková

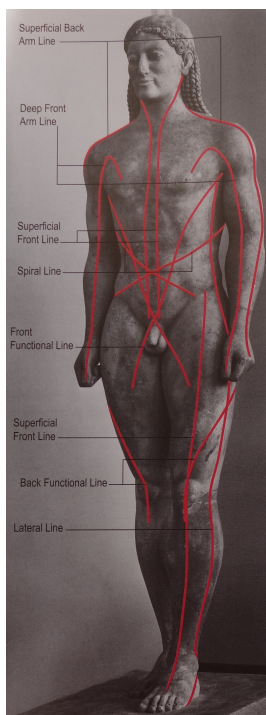
zakladatelka pohybového programu Vnímej své tělo

Pobývejte více ve svém těle

Většina z nás, žije převážnou část dne pouze v hlavě a jsme absolutně odpojeni od svého těla. Nevnímáme jej a středobodem našeho těla se tak automaticky stává mozek. Náš pravý střed těla, oblast pupíku, potom zůstává pustý, prázdný, neosídlený... bez života a energie. A hle, najednou chceme, aby naše břicho nějak vypadalo, aby nás nebolela záda, abychom nebyli unavení a cítili se dobře. Začneme tedy na břiše pracovat, cvičíme partii břicho jako diví, držíme všemožné diety, ale ono to nefunguje a nebo jenom krátkodobě, proč?

Přečtěte si 12 tipů a rad, jak více pobývat ve svém těle a začněte jakékoliv doporučení níže zapojovat do svého života... vnímejte své tělo!

1) Správné držení těla

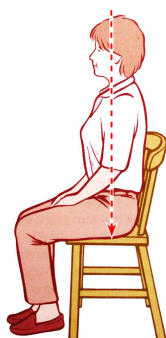


Naučte se správnému a hlavně člověku přirozenému držení těla. Naším tělem procházejí tzv. spirální svalové řetězce, zjednodušeně řečeno svaly, které jsou na sebe napojené a jejich aktivita se navzájem ovlivňuje. Tyto svalové řetězce převážně začínají na chodidlech a vinou se skrze celé tělo směrem vzhůru k hlavě.

Všechny tyto svalové řetězce však procházejí naším hlavním a jediným správným těžištěm těla, kterým je právě oblast pod pupíkem, naším tělesným jádrem, naším břichem, naší harou.

Chceme-li rozhybat metabolismus svého středu, svého břicha, musíme mít správný postoj a správné držení těla, neboť jediné tak budou aktivní svalové řetězce, které přirozeným způsobem zapojují do běžného žití člověka břišní svalstvo.

Na tomto obrázku je krásně vidět svalové řetězení, procházející středem těla.



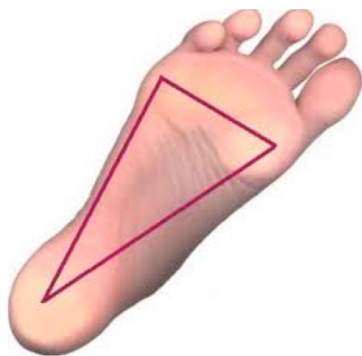
Je veliký rozdíl v tom, jak sedíte, jak stojíte, jak chodíte.

Většina z nás se ztotožní s posemem prvního obrázku, bohužel v tomto postavení páteře nebude břišní svalstvo nikdy zapojeno.

Stačí přeci tak málo... napřímit se!

2) Správná a funkční chůze

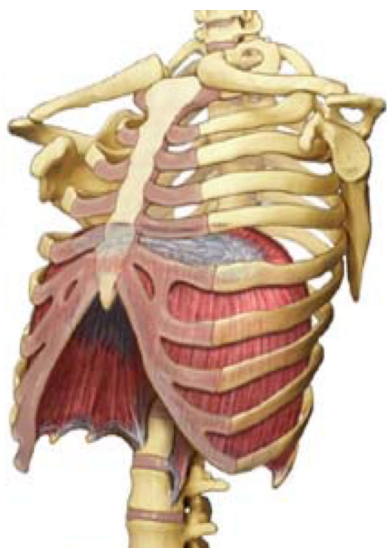
Při chůzi se co nejčastěji zkuste VĚDOMĚ opírat chodidly do země, aktivujte tříbodovou oporu chodidla, použijte nožní klenby a NESTE SE! Právě vědomí toho, že já se nesu, vás bude přirozeně přimít a tím pádem se budou zapojovat již výše zmíněné svalové řetězce. Naše břicho a tělo bude aktivní.



Tří bodová opora chodidla!

Při každém kroku, našlápnutí či normálním stojí na místě, je vždy důležité používat tří bodovou oporu chodidla. Vnímáme bod pod patou, malíkem a palcem.

3) Správný dech - umění aktivního dechu (brániční dýchání)



Dejte svobodu bránici!

Bránice u nás lidí bývá často stažená, upozaděná a schovaná v sevření hrudního koše jako ve vězení. A přitom je to ze všech přibližně 600-ti svalů, ten největší sval v těle a my o něm dost často nemáme ani ponětí.

Pokud se naučíme aktivnímu bráničnímu dechu, aktivuje se nám tělesné jádro a pokud mluvíme o svalstvu břicha, konkrétně bude přirozeně aktivní jinak oslabený příčný břišní sval a šikmé břišní svaly. Přeneseme-li si několikrát denně tento dech do svého běžného žití, kde se zároveň budeme snažit o vzpřímený postoj a vědomou chůzi, v našem břiše se začnou odehrávat veliké a hlavně trvalé změny k lepšímu.

Obrázek bránice, často o ní nemáme ani ponětí...

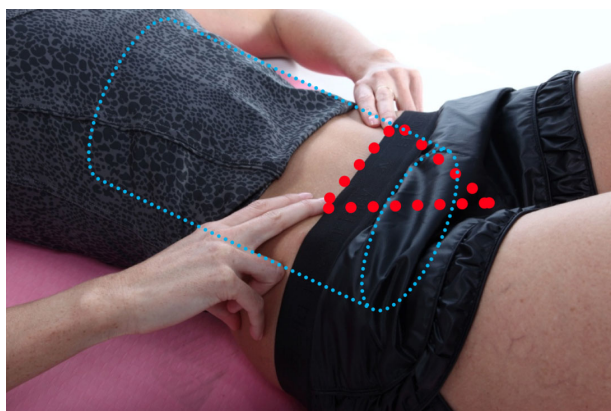


Pokud se naučíte správně dýchat a zapojovat CORE, přenesete si tento stereotyp do každodenního života.

Zbavíte se bolesti zad a nebudete se již muset věnovat posilování břicha, jelikož bude automaticky zapojeno při všech vašich činnostech.

4) Pánevní dno - Známe své pánevní dno a umíme s ním pracovat

Pokud jsme mluvili o bránici, neméně důležité v otázce fungování břišního svalstva je pánevní dno. Svalstvo dna pánevního je doslova spojeno s břišní dutinou a je tzv. koaktivátorem příčného břišního svalu, což znamená, že aktivujeme-li svaly pánevního dna, automaticky se mi částečně aktivuje i příčný břišní sval a naopak (koaktivátory = svaly, které spolupracují, jejich funkce se navzájem ovlivňuje, jeden aktivuje druhý).

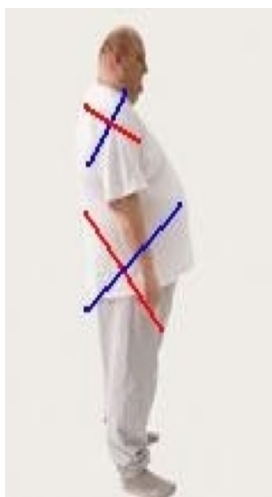


Nemáme pojem o aktivaci svalů pánevního dna a jeho vlivu na zpevnění spodní části břicha

Lidé se dost často trápí s tukem na spodní části břicha, nazývají tuto část problematickou, neb jí ne a ne vycvičit a to zkoušeli již vše. Jediná možnost je, poznat své pánevní dno, začít vnímat jeho jednotlivé vrstvy a učit se jej aktivovat. Tímto způsobem nám začne časem i krásně mizet onen tuk z podbříšku.

5) Tělesná harmonie

Vědomě uvolňujte zkrácené a tuhé svalové partie, teprve následně aktivujte a posilujte oslabené protilehlé svalové partie. V našem těle má vše svůj kladný a záporný pól, ve fyzioterapii se tomu říká horní a dolní zkřížený syndrom. Velmi zjednodušeně jde o to, že některé svaly jsou stavěny svou strukturou tak, že mají tendenci k tuhnutí a zkracování a druhou skupinu svalů tvoří naopak svaly s tendencí k oslabení a ochabování.



Tyto svalové partie leží téměř vždy naproti sobě, je to jako kladný a záporný pól a pokud nejsou síly v rovnováze, vzniká tělesná disbalance, kterou můžete vidět pouhým okem.

Jednoduše, tam kde se na těle ukádá tuk, převažují svalová vlákna s tendencí k oslabení a naopak tam, kde cítíte pnutí a tenzi, jsou svaly zkrácené. Správným cvičením lze uvést tyto póly do rovnováhy. V otázce břicha se většinou zaměřujeme pouze na posilování a to je chyba, neb bychom nejprve měli uvolnit přetížené svalové skupiny, které právě funkci břicha přejímají. Jsou jimi zejména bedra a sval bedrokyčlostehenní.

Dalo by se to přirovnat k zápornému a kladnému pólu, které se vzájemně přitahují. Ve fyzioterapii se to nazývá Jandův horní a dolní zkřížený syndrom, jelikož se tyto svalové partie střídají na kříž.

6) Vědomé cvičení

Pokud cvičíte, buďte přítomni ve svém těle a nekládejte pozornost někam jinam. Držte vědomě pozornost tam, kde mám být, teprve potom se stává cvičení efektivní. Pokud se tedy rozhodnu věnovat 20 minut denně svému středu, ať už je to formou dechových cvičení či ryze posilování břicha nebo naopak uvolňování zad, provádějte všechny pohyby i ty nejjemnější s uvědoměním si toho, co dělám a jak to uvnitř procvičované oblasti vnímám, co cítím. Energie v této oblasti našeho organismu se doslova vzkřísí k životu. Často lidé procvičují své tělo a dělají to pouze automaticky, jako roboti. Naopak se snaží od svého těla odpojit hudbou, seriály v TV, povídáním si s kamarády, nebo pozorují dění kolem sebe, jen aby to rychle uteklo. Takovéto cvičení je ve své podstatě zbytečné a neefektivní.

7) Nestresujte se! – kortizol

Pokud je člověk vystaven dlouhodobému působení stresu, v organismu se zvyšuje hladina hormonu kortizolu, který je produkován kůrou nadledvin. Tento hormon potom zamezuje odbourávání tuků a to zejména v oblasti břicha a obličeje. Tuto skupinu lidí často představují ti, kteří bojují se svým tělem a svou váhou po svém... zkouší držet různé diety, nejí přílohy a nebo nejí vůbec. Dost často bývají tito lidé velmi aktivní a myslí si, že kila shodí každodenní hodinou odmakanou ve fitku, kam samozřejmě letí ve stresu, aby to hlavně dnes stihli a potom šup zpátky do práce a odpojit se od těla. Jste-li člověk, který se trápí nadbytečnými kilogramy, zejména v oblasti trupu a obličeje, nutně musíte provést změnu ve svém životě, přiznat si jak to s vámi doopravdy je a začít hledat cestu k hlubšímu klidu.

8) V jednoduchosti je síla, v kvalitě provedení pohybu je efekt

Při cvičení volte jednoduché osvědčené cviky, vystačíte si s vlastní vahou těla a zemskou gravitací, nehledejte zbytečně složitou cestu.

V jednoduchých pozicích v leže, v sedě, ve stoje se stačí pouze správně nastavit, uvolnit se a začít provádět dechovou vlnu, která zajistí veliký efekt cviku v místech, na která cílíme.

Během samotného cvičení je nezbytné, mít vždy správnou pozici pánve a páteře, pokud cvičíme ve stoje či v sedě tak i chodidel.

Rovněž není potřeba být v pozicích bůhví jak dlouho, či dělat 20 a více opakování, správný dech tak moc zkvalitní efekt cvičení, že ve statické poloze postačí zůstat 6 až 12 dechových vln a u cviků dynamických 6 až 12 opakování.



Volte jednoduché pozice, ve kterých se budete cítit správně.

9) Pročistěte své tělo a zbystřete smysly

Snažte se vyhýbat chemickým lékům, které otupují vnímání našeho těla a výrazně ovlivňují jeho činnost. Zejména dlouhodobé užívání veškerých uměle tělu podávaných pilulek nenápadně tlumí jeho přirozený chod a odpojuje nás od správného citění. Jedná se zejména o hormonální "léčení", antikoncepci, antidepresiva, antibiotika, antihistaminika... Pokud máte za sebou období, kdy jste tyto prostředky z jakéhokoliv důvodu užívali, vyhledejte odborníka, který vám pomůže provést očistu těla přirozenou a přírodní cestou, skrz byliny a upravenou stravu podporující očistu tělesných orgánů a návrat harmonie vaší bytosti. Totéž platí o návykových látkách, cigaretách, alkoholu, přemíře kofeinu, přejídání se.... Poslouchejte svůj vnitřní hlas, svědomí, které je nejlepším barometrem a nikdy nelže.

10) Vědomí svého opravdového středu - svého těžiště

Více vědomě pobývejte během dne ve svém pravém středu a uvolňujte se v hlavě, myslí a celém vrchním trojúhelníku, jež tvoří hlava, ramena, horní část hrudi až po solar. Poslouží k tomu jednoduché dechové cvičení, kdy držíte silou vůle pozornost v oblasti pupíku a uvědomujete si svůj dech, zejména působení sil nádechu je důležité. Díky tomu přesunete pozornost z hlavy do "břicha" a usadíte se do svého pravého středu. Cvičení je technicky velmi jednoduché, stačí jen vzpřímený sed bez opory páteře, ale o to více je těžké pro vaši vůli, neb neodbytná mysl, si bude stále žádat pozornost a bude vás odvádět od vědomí svého středu. Při cvičení je nutné být plně přítomen ve svém těle - svém středu.

11) Stolujte ve vzpřímené poloze

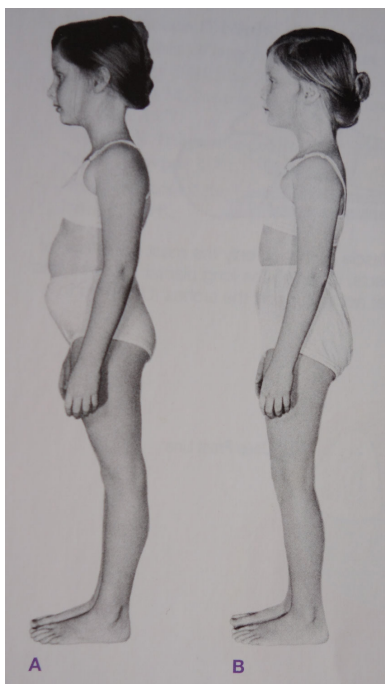
Učte se jíst a pít se vzpřímeným držením páteře, ideálně bez opory. Budete jíst pomaleji, vědoměji, vytříbí se chuť a samotný akt stolování tím nabude svého významu, neb budete přítomní. Tyto chvíle si budete mnohem více vychutnávat, mnohem lépe si uvědomíte, kdy jste sytí a nebude vám líto odmítnout další sousta. Zároveň vzpřímené držení těla zajistí optimální pozici vnitřním orgánům a trávicímu systému, který tak bude moci naplno pracovat.

12) Cvičte a buďte co nejvíce aktivní během dne

Aby se vše zautomatizovalo, správně zapojilo a stalo přirozenou součástí vás samých, budete muset nejprve vědomě trénovat. Musíte nabořit a přestavět špatné pohybové stereotypy, které mohou být zakořeněné hluboko v podvědomí, než si vytvoříte nový "tělesný" návyk, může to trvat 3 týdny, někomu 3 měsíce a někomu ještě déle. Zpočátku postačí trénovat 20 minut denně, které věnujte učení se aktivnímu bráničnímu dechu, správnému a uvolněnému držení těla, vhodné pozici chodidel a uvědomění si svého těžiště. Když si toto osvojíte, můžete jít dále, naučte se několik efektivních cviků, aktivujících tělesné jádro a cvičte jej 3x za týden.

Co je nejdůležitější?

Zahrňte osvojené, tělu přirozené dovednosti do svých dnů, snažte se o co nejvíce přirozeného pohybu, během kterého můžete nádherně cvičit dech, držení těla, vědomě se opírat do chodidel a uvědomovat si těžiště těla. Dokonce i při sezení v kanceláři na židli mohou cíleně provádět brániční dýchání, které mi aktivuje tělesné jádro. Ale jinak buďte aktivní! Chod'te, chod'te rychle, chod'te do schodů, popoběhněte si, ohýbejte se, přidřepte pro něco až k zemi, zaklánějte se, vylézejte nahoru, zdvihejte, noste a přenášejte různé věci... ale mějte vždy na paměti vzpřímenou páteř a aktivní tělesné jádro, které vám tímto způsobem úžasně rozhybe metabolismus.



Naše pohybové vzorce se nejvíce utvářejí v dětství.

Největší vliv má v tomto období na správné držení těla rodina, kdy dítě již od mala vidí a učí se držení těla od svých rodičů.

Proto, by dospělí měli začít sami u sebe.