DEN 1: Hluboký brániční dech

Cíl prvního dne výzvy:
- Naučit vás nejdůležitější souvislosti vašich bolestí.
- Jaká je skutečná příčina.
- Kineziologický vývoj.
- Co vše nevede k vyřešení bolestí.
- Co je potřeba udělat pro vyřešení bolestí.
- 3 esence života bez bolestí
- Praktický cvik na rozpohybování bránice.

Jaká je skutečná příčina bolestí?
- Mozek přestal používat správné svalové souhry a přestal používat střed těla.
- Místo toho používá špatné svalové souhry a špatné svaly.
- Tyto svaly se postupně přetěžují a následně bolí.

Jak je možné, že mozek používal správné svaly a najednou je nepoužívá?
- Každý člověk si v dětství projde kineziologickým vývojem zhruba od narození až do sedmého věku života.
- V tomto období si každý prošel několika vývojovými pozicemi.
- Leželi jsme na zádech, zvedali jsme nohy a ruce, přetočili jsme se na bok, plazili jsme se, stoupli jsme si a začali jsme chodit.
- V těchto pozicích probíhal trénink svalových souher.
- Vlivem pasivního stylu života (škola, práce, auto, televize) mozek postupně ztrácel schopnost používat správné svaly.
- S přibývajícím věkem, úrazy, špatným cvičením to došlo až do stavu bolestí.

Co vše k vyřešení bolestí nevede?
- Masáže, protahování, joga, různé rehabilitace...
- Tyto procedury pouze snižují svalové napětí, ale nedonutí váš mozek, aby začal používat správné svaly.
- Léky, masti nebo náplasti proti bolestem.
- Pouze otupí vaše nervy, ale příčina zůstane nevyřešena.
- Špatné cvičení - lehsedy, zklapovačky, podsazování pánve...
- Tyto cviky vás pouze přetěžují a zhoršují váš stav.

Co je potřeba udělat pro vyřešení bolestí?
- Je potřeba vyřešit skutečnou příčinu.
- Je potřeba donutit mozek, aby opět začal používat správné svaly.
- A to se vám povede díky třem esencím života bez bolestí.

3 esence života bez bolestí
- Hluboký brániční dech.
- Trénink svalových souher
- Funkční držení těla.

Esence 1 - Hluboký brániční dech
- Díky první esenci rozpohybujete bránici a začnete správně dýchat.
- Díky tomu bránice může klesnout směrem do břišní dutiny a vytvoří nitrobřišní tlak.

- Tím vznikne vnitřní opora páteři.
- Páteř se může opřít a nedochází k přetěžování.
- Dále dochází k efektivnějšímu dýchání a k uvolnění svalů šíje a krční páteře.

Jdeme se naučit první cvik na Hluboký brániční dech.