ZDRAVA JUTRANJA RUTINA

Majhni koraki, velike spremembe.

V okviru študijskega krožka Zdravi v naravi, ki spodbuja dobro počutje skozi gibanje in sprostitev, smo tokrat pripravili nežno jutranjo rutino za aktivacijo uma in telesa, ki nam bo vzela zgolj 10 minut. Rutino lahko izvajamo sami ali pa vanjo vključimo celo družino in ta trenutek izkoristimo tudi za povezovanje pred vstopom v nov dan.

VELIKIH 6 VAJ ZA AKTIVACIJO LIMFE

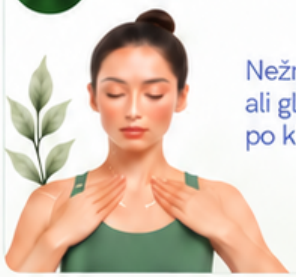
po metodi Stop Chasing Pain, dr. Perryja Nickelstona

Namen vaj je spodbujanje limfnega pretoka, razstrupljanje telesa, zmanjšanje zatekanja, podpora imunskemu sistemu ter več energije in boljšega počutja.

Priprava na vajo

Na vajo se pripravimo tako, da začnemo s preponskim dihanjem, s katerim nadaljujemo tekom vaj. Nežno bomo tapkali, masirali ali z glajenjem drseli po prikazanih točkah. Na posameznem predelu naredimo **vsaj 20 gibov**.

1 Ključnici



Nežno tapkanje ali glajenje po ključnicah.

2 Vrat

Pogladimo vrat navzgor in navzdol proti ključnicama.

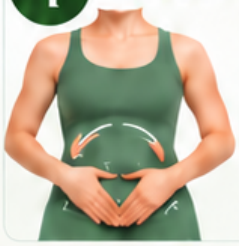


3 Pazduhe

Nežno tapkanje ali masaža v pazduhi spodbuja lokalni pretok limfe.



4 Trebuh



Z rahlim pritiskom masiramo trebuh v smeri urinega kazalca.

5 Dimlje



Nežna stimulacija dimelj pomaga pri pretoku limfe v spodnjem delu telesa.

6 Za koleni



Nežno tapkanje ali masaža za koleni spodbuja odtok limfe.

Vaje izvajamo nežno, brez bolečine, po nekaj ponovitev ali vsaj 20 gibov na predel.



Suho ščetkanje

Ko aktiviramo limfo, lahko nadaljujemo s suhim ščetkanjem na suhi koži. Z nežnimi, dolgimi gibi krtačimo od stopal in dlani navzgor proti srcu. To dodatno spodbuja cirkulacijo, odstrani odmrle kožne celice in poživi telo.

QIGONG JUTRANJE VAJE

Več energije za lepši dan. ♡

Preprosta jutranja rutina za prebujanje telesa, sproščanje napetosti in boljši pretok energije

1 Odpiranje prsnega koša



Stojimo zravnano in roke razpremo, nato gremo v počep in hkrati roke ritmično zapremo, kot bi objeli sami sebe. **15 ponovitev.**

2. Zasuk za pretok



Telo sukamo levo in desno, roke sledijo gibanju. Dlan ob tem tapne pazduho na drugi strani. **15 ponovitev.**

3. Gibljivost hrbtenice



Z mehkim zasukom in sproščenim gibanjem trupa spodbujamo prožnost hrbtenice. **15 ponovitev.**

4. Sprostitev ramen



Iz širše stoje roke dvigujemo in spuščamo v loku ter odpiramo prsni koš in ramena. **15 ponovitev.**

5. Gibanje proti stresu



S kratkim ritmičnim gibanjem rok in telesa sprostimo napetost ter poživimo telo. **15 ponovitev.**

Celotno rutino lahko ponovimo dva- do trikrat.

Za natančnejši ogled in lažje sledenje vajam odprite video: youtube.com/shorts/l9doocqA61g

Viri:

- www.stopchasingpain.com
- my.clevelandclinic.org/health/treatments/24402-dry-brushing

Avtorji: članice in člani študijskega krožka Zdravi v naravi

SUPORTIP d. o. o. | ŠTUDIJSKI KROŽKI | REPUBLIKA SLOVENIJA MINISTRSTVO ZA IZOBRAŽEVANJE, ZNANOST IN MLADINO