

Cvik na harmonizaci dráhy tenkého střeva



Protahuje horních končetí, parevertebrální svaly páteře, vnitřní strany stehna.

Provedení: základní poloha: sed pokrčmo roznožný, chodidla spojíme přiložením k sobě.

Prsty rukou obejmeme chodidla.

Provedeme hluboký ohnutý předklon, ve kterém se snažíme dosáhnout čelem k chodidlům a předloktím k zemi.

Procítíme a prodýcháme oblast lopatek a vnější stranu paží až k malíčku.

Cvik opakujeme dvakrát.