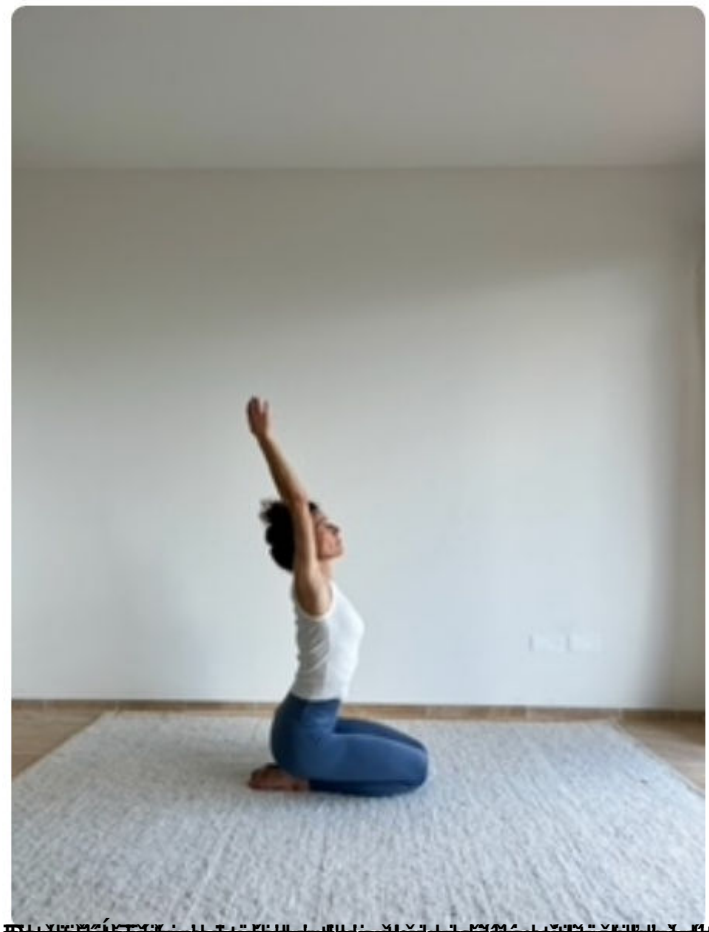
Zdravie - Logika a zákony - IV
Prístup k liečeniu pomocou telesných cvičení

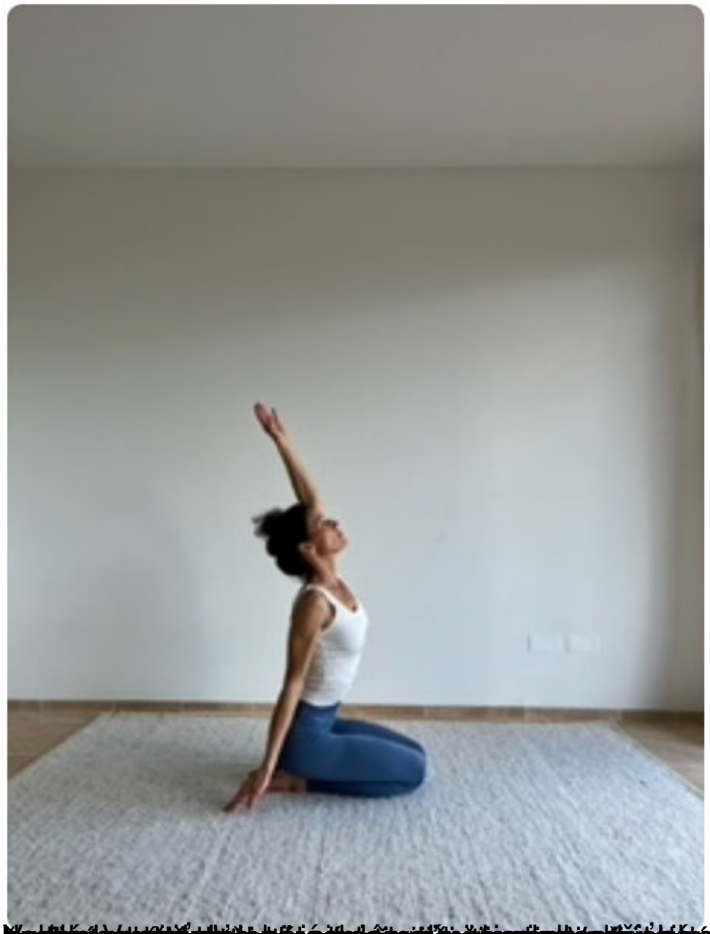
Článok Heinza Grilla uverejnený dňa 23. mája 2024 na jeho stránke
po nemecky: https://heinz-grill.de/logik-heilansatz-uebungen/
po slovensky: https://heinz-grill.de/sk/logika-liecenie-cvicenia/

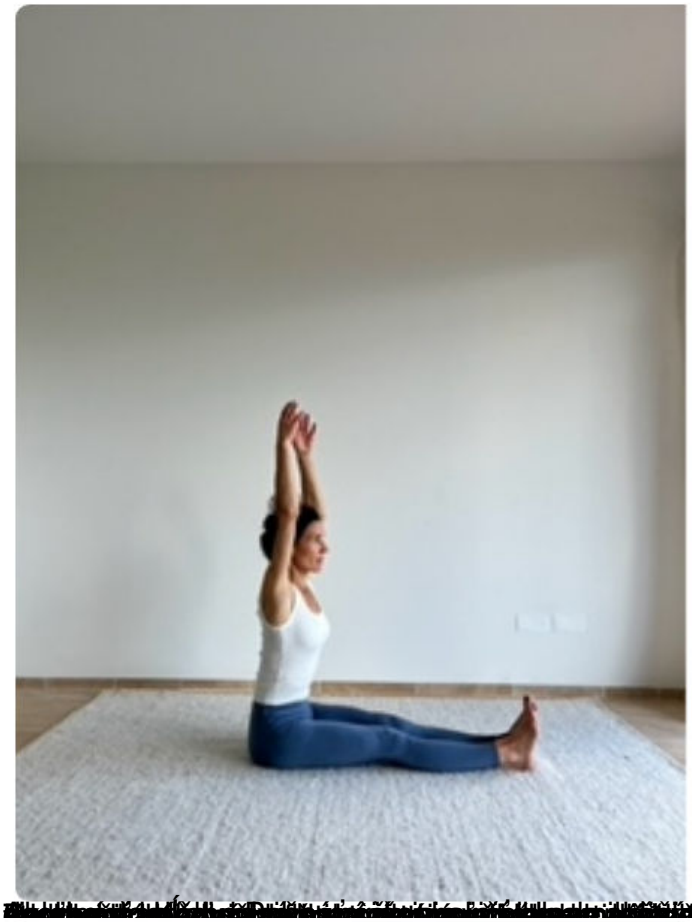
Aktivita, ktorá prebieha pomocou rôznych telesných cvičení, vedie k lepšej schopnosti vnímania, ďalej k cielene nasadzovanej pružnosti a posilneniu sily pnutia a nakoniec všeobecne k odľahčeniu s následným pokojom a regeneráciou tela.

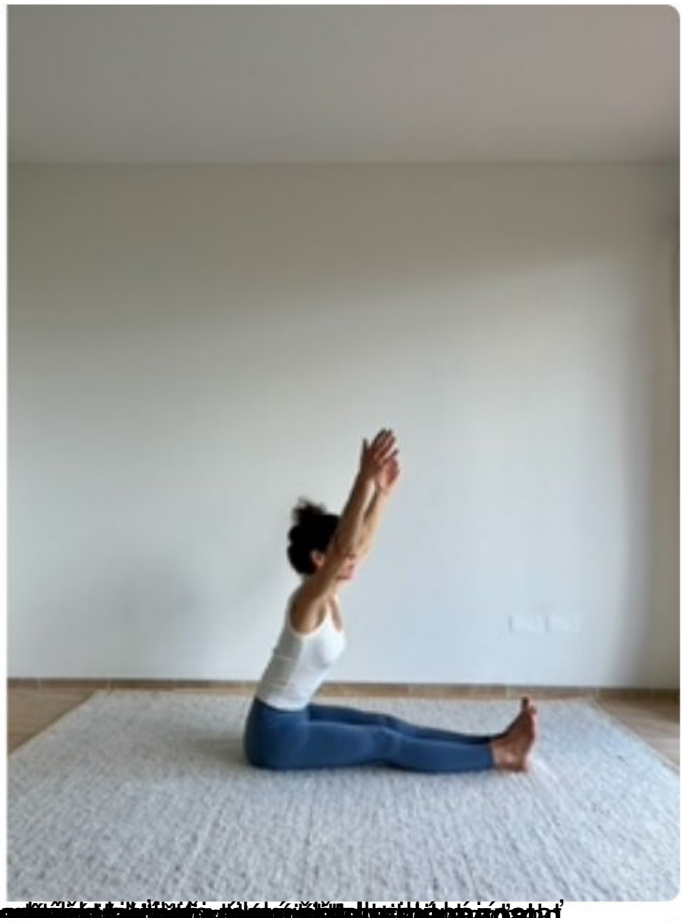
Uvoľnenie sa vždy týka horných častí tela a malo by byť počas cvičenia príkladne sprevádzané vedomím. Dynamika sa uvoľňuje zo strednej časti tela, rovnako pri mnohých jednoduchších, ako aj pri náročnejších polohách. Pokojný základ sa napokon týka celého tela a často aj spodných regiónov, ako je oblasť panvy a brušná dutina.

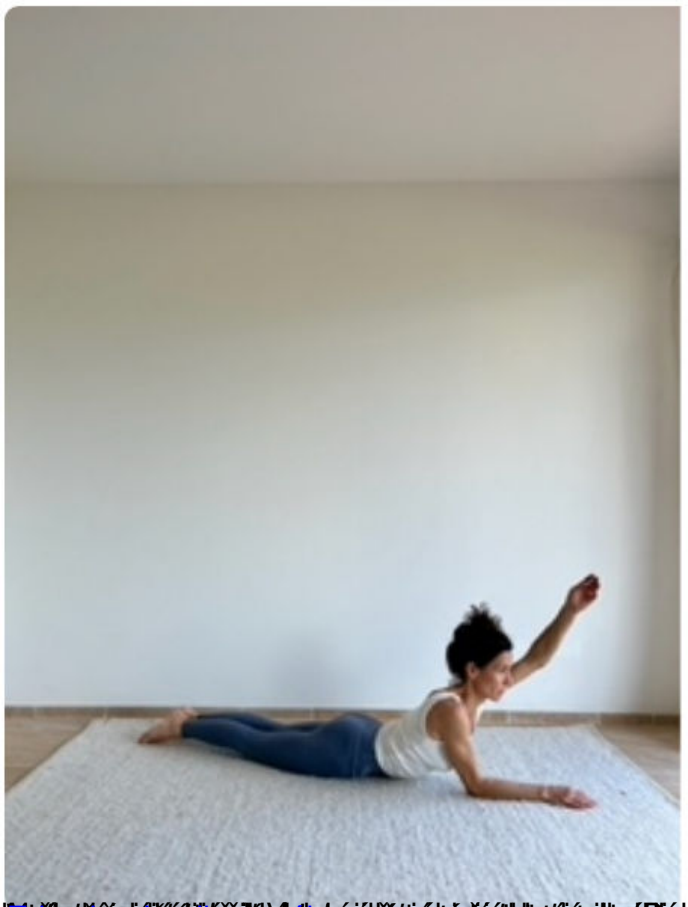
Prvé jednoduché cvičenie je možné vykonať v sede na pätách. Človek sa posadí úplne uvoľnene a vzpriamene na podložku alebo koberec a uvedomí si tri oblasti: spodnú časť chrbta a panvu, stred v hrudnej chrbtici a hornú oblasť hlavy, šije a pliec. Už samotná pozornosť na toto členenie vedie k uvoľneniu periférie a prirodzenému, jemnému napriameniu.

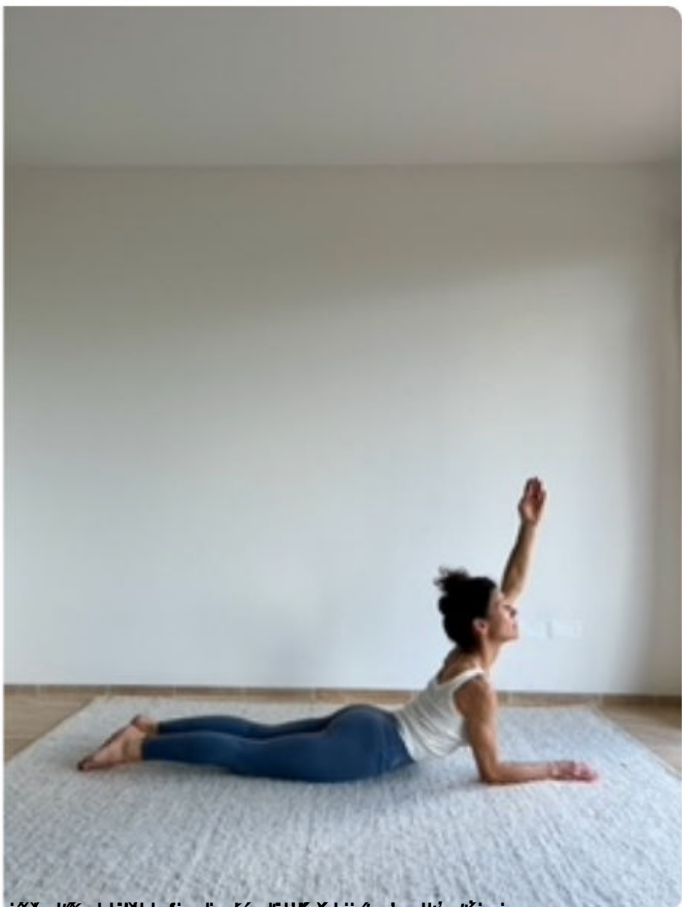












--- vpred > Sila pnutia chrbtice a depresia --- V