**Izomkontroll gyakorlatok**

Életünk során a szenzomotoros (érző és mozgató) rendszerünk sajátos és önkéntelen izomműködésekkel ad választ a mindennapok állandó stresszeire, traumáira, testi-lelki sérülésekre.

Ezek az ismétlődően kiváltott reflexválaszok szokássá alakuló, megrögzötten tartós és önkéntelen izom-összehúzódásokat hoznak létre, amiket akaratlagosan már nem tudunk magunktól feloldani. Ezek az izom összehúzódások oly módon tudattalanok sok esetben, hogy már egyáltalán nem emlékszünk arra, miként is lehet tulajdonképpen szabadon mozogni. Mindennek merevség, fájdalmak és mozgáskorlátozottság a következménye. A felejtésnek ezt a szokássá rögzült fokozatát hívják szenzomotoros amnéziának (érző-mozgató rendszer emlékezetvesztése).

**A következő gyakorlatok segítenek derékfájdalmak esetén, reggel és este lefekvés előtt kell elvégezni.**

1.

Hát nyújtó izmainak irányítása.

Mindig óvatos, apró mozdulatokkal indíts, lassan és figyelmesen.

Hason fekvés, bal arcodat fektesd a jobb kézhátadra, míg bal karodat a tested mentén nyugtatod. Mjad egyszerre emeld meg a könyöködet, kezedet és fejedet, annyira, hogy elnézhess jobb vállad fölött, miközben a bal lábadat is felemeled kinyújtva. Lassan, kilégzés közben.

Majd ugyanezt jobb arcodat fekteted a kézhátadra, kilégzésre emeled a könyököd, kezed, és fejed + a jobb lábad.

2.

Hason fekve két kezed egymásra, bal tenyered jobb kezed hátára téve, s homlokod közepét a fölül lévő bal kézfejeden. Belégzés után kilégzésre fölemeled a fejed, tekintetedet a mennyezetre irányítod. Majd ugyanez a gyakorlat, de kilégzésre a fej és a láb együtt emelkedik el a talajtól.

3.

Háton fekvés, térded enyhén behajlítva, talpad a talajon.

Először feszítsd a medencédet párszor a padlóra, majd kezd a fakcsontot erősen leszorítani, mint a medence többi része. Ettől a hát alsó része fölfelé ívesebbé válik az övvonal magasságában.

Végezz belégzést, ahogy a derekadat homorítod és kilégzést, amikor visszaengeded. Fokozatosan növeld a mozdulatot.

Összefűzött ujjakkal tedd a kezedet a tarkódra, és a fejed alá.

Végezz belégzést, miközben a derekaddal homorítasz (ilyenkor a farkcsontod lefelé nyomod) utána fújd ki a levegőt, s közben engedd derekadat a padlóra simulni, fejed és a tarkódon tartott kezed egyidejű fölemelése mellett.

4.

Feküdj az oldaladra úgy, hogy a törzsedhez képest derékszögben fölhúzott és behajlított térdeid egymáson legyenek. Bal karodat törzsed irányának folytatásában nyújtsd ki a padlón, s használd párnaként, hogy bal füledet ráfektetve fejedet rajta tudd pihentetni. Jobb karoddal nyúlj át a fejeden s jobb tenyeredet is szorítsd a fülkagylódra. Belégzés közben rendkívül lassan egyszerre emeld fel a fejedet és a jobb lábszáradat a levegőbe. Ezután engedd ki a levegőt, s ugyanúgy egyszerre ereszd vissza őket. Fölemelés közben gondold azt, hogy jobb hónaljadat egészen a jobb csípő fölé emeled. Fordulj a hátadra, s kissé szétvetett lábbal, karjaidat a tested mellett kinyújtva pihenj megy egy percre. Majd ugyanez a gyakorlat a másik oldaladon fekve.

**Teljes sorozat:**

1-es gyakorlat minkét oldalra három-háromszor, majd 2-es gyakorlat háromszor. 3-as gyakorlat ötször, majd 4-es gyakorlat öt-ötször mindkét oldalra. Befejezés 3-as gyakorlat ötször.

**Napi rutin:**

3-es gyakorlat 5x, majd 4-es gyakorlat 5x5 minkét oldalra. Befejezésként 3-as gyakorlat még 5x.

**Tenisz labda segítségével végzett önmasszázs**

Ez a módszer viszonylag egyszerű és magunkon is alkalmazható. Ez nem más, mint a mélyreható "simogató" masszázs. A megfelelően hosszú és gyakorisággal végezhető technika sok idő befektetése nélkül végezhető, és magunkon pontosan érezni fogjuk, hogy hol kell dolgoznunk.

A hatásossághoz olyan fájdalmat kell előidézni, amely nagyobb az alapállapotnál. Szerencsére ezért a pár perc fájdalomért több órányi, vagy napnyi megkönnyebbülést kaphatunk. De még egyszer hangsúlyozandó, hogy ez a masszázs nem lesz "séta a parkban" a fájdalom miatt, amely azonban a legtöbb embernél még az a kategória, amely végső soron "kellemes" fájdalomként jellemezhető, és amely mellett még el lehet lazulni.

Azoknál viszont, akik ösztönösen abban hisznek, hogy bármiféle fájdalom csak rossz lehet, nagy tudatosságra és új hozzáállásra van szükség, hogy képesek legyenek elégséges szintű masszázs tevékenységet folytatni a megfelelő hatás eléréséhez.

**Egy-egy pont kezelésének 15-20 másodpercesnek kell lenni alkalmanként.**

Egyszerre többet végezni felesleges, sőt hátrányos is lehet. A gyógyítás alaptézise, hogy a test maga a gyógyító, ezt csak segíteni lehet. Ne próbáld az izomcsomót egyből kimasszírozni, feloldani, azt majd a test elvégzi, ha már elég gyakori kezelést kapott.

**Végzése:**

Háton fekve, lábaid kissé felhúzva, talpad a talajon kis terpeszben. Tenyered fekszik a talajon, hüvelykujjad és mutató ujjad között a teniszlabda. Megemeled a bal csípődet, és becsúsztatod a teniszlabdát a bal farizom alá, óvatosan rá helyezed a testsúlyt, majd a jobb oldali csípő emelése, és a másik labda becsúsztatása. Tenyered a fenék alatt marad, tartja a labdát az elgurulástól. Óvatosan 1-1 cm-el odébb csúsztatod a labdát, miközben a feneked megemeled, majd óvatosan visszaengeded a testsúlyt. Ezzel a mozdulattal a farizmokat, csípő feletti izmokat lassan átdolgozod, miközben óvatosan balra és jobbra mozgathatod a csípőd. Fájdalmas pontot találva óvatosan, fájdalom küszöbig rányomod a testsúlyt.

Keresztcsont alá is behelyezheted a labdát, azonban a testsúlyt még óvatosabban engeded rá, s erősebb fájdalom esetén csak részlegesen.

Majd becsúsztatod a labdát a csuklyásizom alá mindkét oldalra, vigyázol, hogy csigolya, ill. a lapockacsont alá ne kerüljön. Kezedet óvatosan, lassan kinyújtod magad mellett a talajon. Majd lassan kulcsolod felemelve a mellkas felett, s jobbra és balra mozgatod, ill. fel és lefelé. Majd a labdát odább helyezed, és 3-4 pontban elvégzed a gyakorlatot.