

Kralježnica, stup zdravlja

Fizičko, mentalno i emotivno zdravlje sljubljeni su u Mulier metodi koja spaja vježbanje, razgovor i masažu. Upoznajte novi koncept djelovanja na zdravlje i imunitet

Napisala: **MAGDA DEŽDEK** Fotografije: **SENSIN ARHIV**

Meri Bura, liječnica, instruktorka joge i stručnjakinja za homeopatiju osmislila je Mulier metodu vježbanja koja spaja tradicionalnu i klasičnu medicinu



Ako je tijelo hram, onda je kralježnica njegov glavni stup, oslonac nužan za pokretanje i potporu tijela i glave koji nas povezuje u cjelinu te utječe na cjelokupni izgled tijela. Kako bi tijelo ostalo hram, treba njegovati fizičko, mentalno i emotivno zdravlje. A kada su ta tri ključna faktora – kralježnica, hormoni i emocije – vitalna, onda smo zdravi, sretni i ispunjeni energijom.

Njegovanju tog savršenog spoja posvetila se Meri Bura, liječnica, instruktorka joge i stručnjakinja za homeopatiju u zagrebačkom holističkom centru Mulier. Kako bi ujedinila svoja stručna iskustva, odnosno povezala tradicionalnu i klasičnu medicinu, kreirala je Mulier metodu koja kombinira vježbanje s „psihoterapijom“, tj. razgovorom i masažom. Velik dio rješenja fizičkih problema počinje s vježbama iz kojih se vidi stanje kralježnice. Nastavlja se vježbanjem uz razgovor, pri čemu liječnica proučava stanje hormona, a zatim i emocija. Na temelju te procjene kreiraju se vježbe za uklanjanje specifičnih problema na vratnom, torakalnom ili prsnom te lumbalnom dijelu kralježnice.

Balet i joga

„Mulier vježbe za kralježnicu počivaju na položajima iz joge, medicinskim vježbama te vježbama iz klasičnog baleta i baratera – klasičnog baleta koji se izvodi na podu. Svaki polaznik prolazi istezanje, vježbanje, opuštanje i razgovor uz savjetovanje. Ako je tijekom razgovora i vježbanja klijent previše napet, nekoliko minuta ga izmasiram. Satovi su dinamični, ali nježni i blagi, usredotočeni na cilj, s puno istezanja i disanja. Na individualnim satovima podučavam kako vježbati da se mišići opuste, kralježnica ‘prodiše’, da tijelo bude psihički i fizički opušteno, a mišići snažni – sve to kako bi poslije vježbanja polaznici bili svježiji, zdravi,

Tri su postulata sreće i vitalnosti: snažna kralježnica, ravnoteža hormona i ugodne emocije

opušteni i snažni, a ne u grču“, kaže Meri Bura o svojoj jedinstvenoj metodi. S takvim konceptom vježbanja podiže se i imunitet. I kako je to slikovito opisala Meri Bura: „Kao da sa svakim vježbanjem popijete čašu vitamina C jer klijenti kažu da im te vježbe probude energiju i više nisu ni umorni ni bolesni“.

Graciozno držanje

Kada planira sat vježbanja, Meri Bura u obzir uzima i temperament pojedinca i njegov motiv za vježbanje pa tomu prilagođava tempo i način rada. „Primjerice, ako je netko energičan i ubrzan, nećemo ga na početku opušati vježbama disanja jer će ga to izivcirati, nego ćemo početi zahtjevnijom power jogom i tek kada se izmori, slijedi opuštanje. I obrnuto, ako nekomu nedostaje energije, počinjem laganijim vježbama,“ pojašnjava instruktorka, dodajući da vježbanjem osiguravate pokretljivost i snagu svih kostiju, zglobova, ligamenta i mišića.

Kako bi glavni stup vašeg hrama izgledao kao graciozni jonski stup koji odražava ženske proporcije, brinite se o svojoj kralježnici. Tako podupirete i hormonalnu ravnotežu, a time i dobre emocije. Vježbajte uz posebno osmišljene vježbe za kralježnicu prema uputama doktorice Meri Bura i prepustite se u njezine ruke u centru Mulier u Petrinjskoj 83.



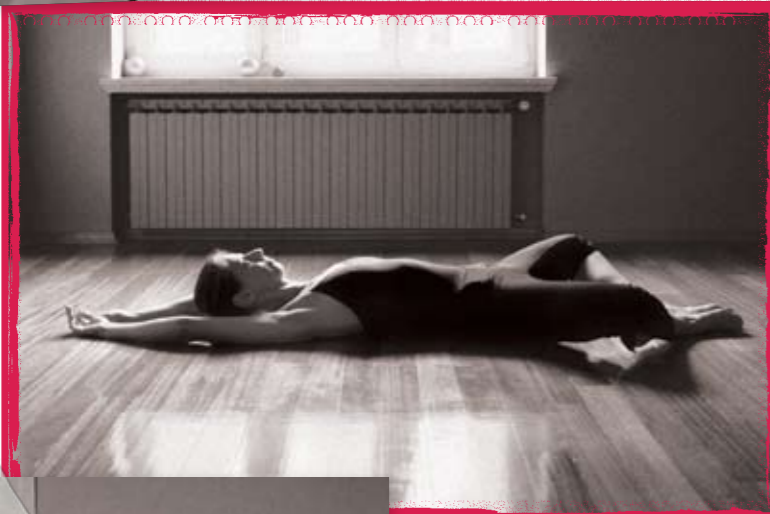
Probajte na poslu

Udobno sjednite na pod ili stolac (ako ste na stolcu, kut između potkoljenice i natkoljenice te kut između trupa i natkoljenice treba biti 90 stupnjeva). Dva-tri puta duboko udahnite i izdahnite. S udahom, podignite obje ruke prema stropu, a s izdahom lijevu ruku spustite te podlakticu lijeve ruke postavite između lopatica, dok desnu ruku ostavite gore – samo desnu podlakticu spustite između lopatica (kao na slici). Primite se prstima desne ruke za prste lijeve ruke. Spustite bradu na prsa. Udahnite mirno ne pomičući tijelo. Sa svakim izdahom, bradu pomičite prema prsima, a laktove istovremeno prema nazad. Kad završi izdah, ostanite na mjestu dokle ste se istegnuli i ne pomičući se udahnite. Zatim opet s izdahom bradu pomičite još bliže prsima, a laktove još više iza tijela, prema nazad. I tako pet udaha i pet izdaha. Potom zamijenite ruke pa udahnite i izdahnite još pet puta. Važno je da se s udahom ne pomičete, a s izdahom istežete tijelo, blago i nježno. Opustite glavu i bradu, otvorite lagano usta. Usredotočite se na izdah i ne zaboravite uživati u istezanju!



Večernje uspavlivanje kralježnice, osjećaja i misli

Ležite na tvrdu podlogu, spojite stopala tako da su vam koljena okrenuta nastranu, usmjerena prema podu. Izvucite ruke iznad glave, protegnite se ne podižući ramena (neka bude što veća udaljenost između uha i ramena). I najvažnije, donji, slabinski dio kralježnice prislonite na pod. Dišite svjesno, bez prekida, kao val, dok god ne postignete da vam se ruke i noge opuste, a u kralježnici dobijete osjećaj snage i smirenosti. Na kraju vježbe prislonite koljena na prsa i ostanite u tom položaju još nekoliko minuta. Dok vježbate, razmišljajte o svojem tijelu. Izvodite je svaku večer 10-ak minuta.



Usvojite novi ritual svakodnevnog vježbanja, jutarnjeg i večernjeg buđenja kralježnice

Ako znate vježbati...

Ovo je zahtjevnija vježba za one koji znaju vježbati. Ako je napravimo nekoliko puta naizmjenično, postizemo istezanje cijelog tijela, uz istovremeno intenzivno osnaživanje svih mišića. To je dobra vježba ako imate višak energije i želite je darovati svojoj kralježnici.

Ustanite, raširite obje noge što više, sa stopalima usmjerenim prema naprijed. Desna noga je ispred, a lijeva iza vas. Spustite se s desnom nogom u čučanj, lijevo koljeno postavite na pod i dodatno nježno istegnite prepone. Raširite ruke, s udahom ih podignite prema stropu i spojite dlanove. Dlanovi su točno iznad vrha glave. Stisnite lopatice jednu prema drugoj, povucite ramena prema dolje, vrh glave prema stropu, istegnite donji dio kralježnice. Ostanite u tom položaju tri udaha i tri izdaha. Kad završite, spustite ruke na pod ispred sebe, oko desnog stopala, privucite lijevo stopalo uz desno te pustite ruke i trup da vise iznad stopala. Lagano, kralježak po kralježak, podignite se u stojeći položaj. Zamijenite noge i ponovite vježbu. Ne zaboravite – vrat i glava moraju biti opušteni!



Jutarnje buđenje kralježnice, osjećaja i uma

Sjednite na pod, prekržite noge da vam bude udobno, istegnite cijelu kralježnicu prema stropu, prema nebu. Bradu lagano spustite tako da dodatno istegnete vratnu kralježnicu, istodobno usmjeravajući vrh glave prema gore. Položite dlanove jedan na drugi između lopatica. Ako ne možete spojiti dlanove, stavite ruke iza leđa te primite rukama laktove suprotne ruke. Uspostavite normalan ritam disanja kako bi tijelo zapamtilo da je najzdravije disanje ono koje se ne prekida, ne zaustavlja. Opustite trbuh. Svakim udisajem istegnite se prema gore. Svakim izdisajem istegnite se također prema gore. Ne mislite ni na što. Izvodite je 5 minuta svako jutro nakon buđenja.

Za očuvanje zdravlja kralježnice najvažnije je vježbanje. Jer vježbanje je poput cirkulacije krvi. Kao što srce pumpa krv, vježbanje odašilje energiju mišićima, mozgu, organima, cijelom tijelu

