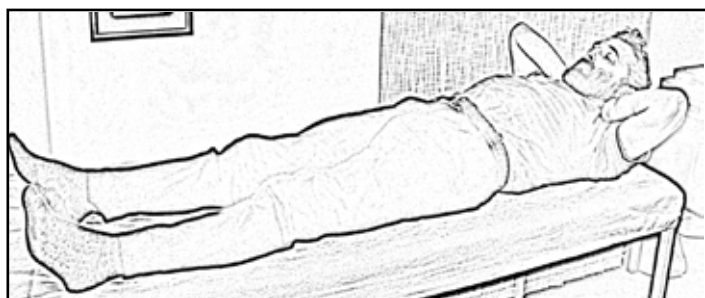
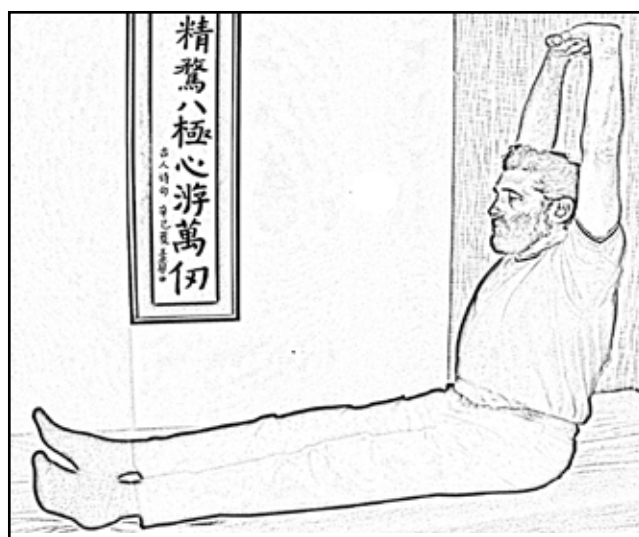


Dopolnilno zdravljenje ščitničnih bolezni in okvar vratnega dela hrbtenice

1. **Hoja po lopaticah in medenici:** Lezite na tla z iztegnjenimi nogami in ravnim hrbtom. Roke sklenite nad vrat in se v tem položaju premikajte.



2. **Hoja po zadnjici:** Sedite na tla z iztegnjenimi nogami in ravnim hrbtom. Roke sklenite nad vrat in se v tem položaju premikajte.



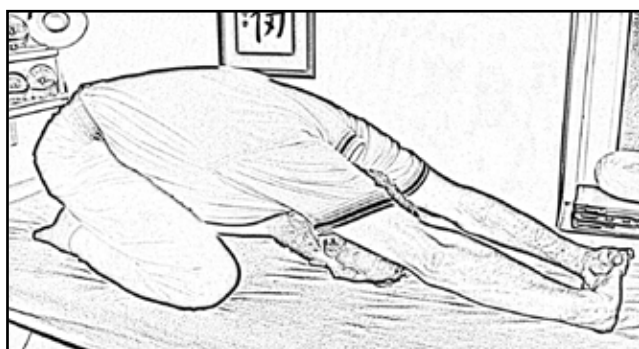
3. Vaja za krepitev biopotenciala v prsih in vratu: Lezite na hrbet tako, da je območje med lopaticami naslonjeno na rob postelje. V ritmu dihanja obračajte glavo v levo in desno stran. Pri tem sklenite roki nad glavo in jih sočasno premikajte v smeri nasprotno od smeri obračanja glave.



4. Kroženje z iztegnjenimi rokami nad glavo: Sedite na tla in dvignite prekrížane roke čim više nad glavo. Dlani obrnite navzgor, palca naj bosta skupaj. Ko opravljate prvi del vaje, skušajte roke, iztegnjene nad glavo, enakomerno potiskati navzgor; ob tem enakomerno krožite v smeri urnega kazalca. Glavo imejte pokonci; lahko vadite z zaprtimi očmi ali pa gledate v višini oči, ne da bi pri tem opazovali predmete okoli sebe. Pri vajah pazite na dihanje, zmeraj si dobro očistite nos, da lahko dihate skozi obe nosnici. Dihanje naj bo sproščeno, umirjeno in komaj slišno. Misli usmerjajte na del čela med obrvmi. Zamislite si, da je vsak dih prijeten veter, ki hladi čelo, izdih pa usmerite kakor val toplote, ki potuje proti nogam. Bodite zmerni in se ne utrujajte z vajami. Posamezno vajo opravljajte minuto ali dve.



5. Predklon v klečečem položaju: Čelo in roke, iztegnjene nad glavo – pri tem so dlani obrnjene navzven – položite na podlago.



Vaje s palico ponazarjajo način pravilnega širjenja prsnega koša. Najprej naredite vajo s palico za vratom, ker pri tem masirate toke pod zadnjim vratnim vretencem, ki lahko razširijo dihalne poti, potem pa s palico močno drgnite in pritiskajte na hrbet.

6. Sukanje ramen in glave: Sedite na rob stola in si položite leseno palico za vrat; prek nje prepognite komolce in delajte zasuke v ritmu dihanja. To naj bo enakomerno in čim bolj globoko. Pri tem sočasno sučite glavo v smeri nasprotno od smeri sukanja telesa.



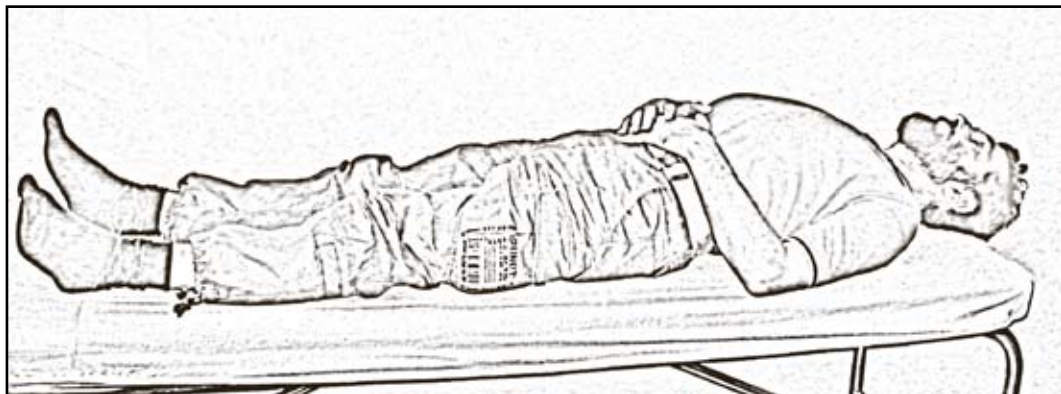
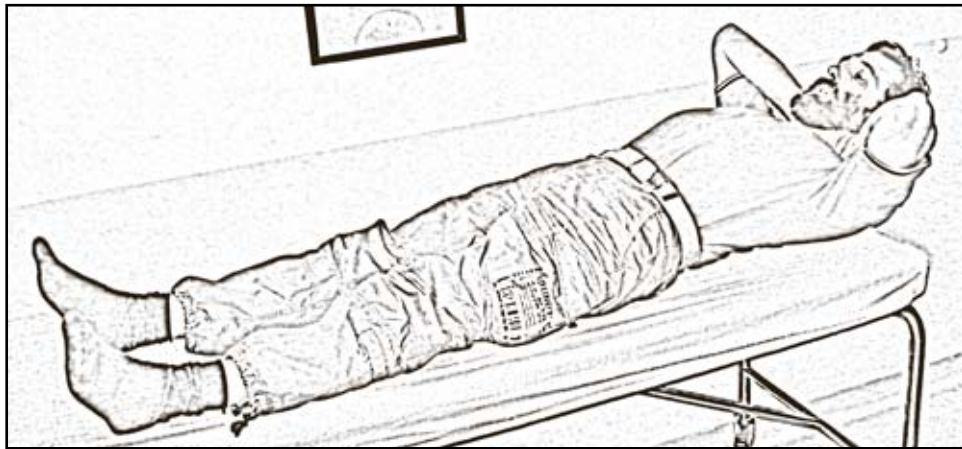
7. Masaža hrbta ob globokem dihanju: Položite palico v območje ledvenega dela hrbtenice. Pri vdihu jo pritiskajte ob telo in dvigajte do najvišje dosegljive točke hrbta. Ob vdihu skušajte dvigniti komolce do višine ramen, saj tako širite spodnje dele pljuč. Ko spuščate palico navzdol, počasi izdihnite. Laže vam bo, če vam bodo v začetku pomagali svojci. Delajte im počasneje, skušajte enakomerno in čim tiše dihati, da se pri vajah ne boste zadihali.



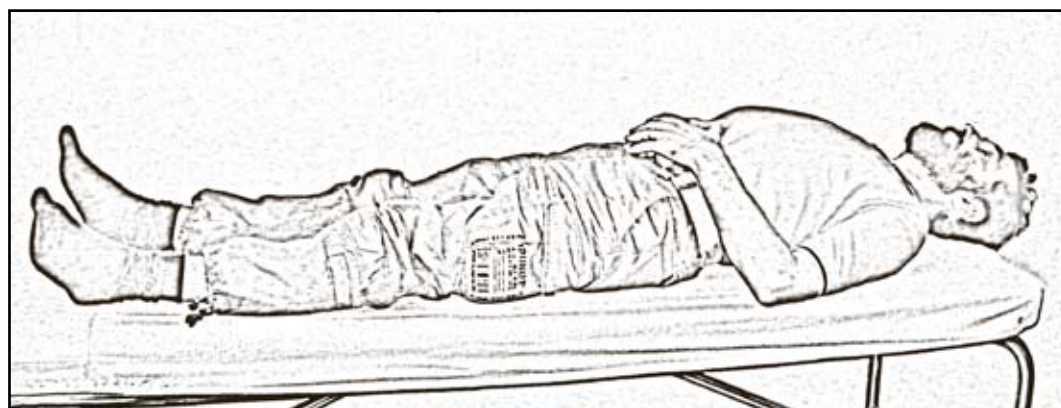
8. Raztegovanje jinvei kanalov in rebernih lokov: Držite palico na obeh koncih. Z izdihom prenesite palico na levo stran telesa in z vdihom nazaj v prvotni položaj. Po desetih ponovitvah naredite enako vajo na desni strani telesa.



9. Raztegovanje in sproščanje vratu, pasu in križnice: Lezite na tla z iztegnjenimi nogami in ravnim hrbtom. Roke sklenite nad vrat in v tem položaju naredite sto dihalnih krogov (vdihov in izdihov). Roki in vrat ste ves čas vaje ne dotikajo podlage. Nato spustite glavo na podlago, postavite desno roko na spodnji del trebuha tako, da je popok med palcem in kazalcem. Sproščeno in čim tišje ponovite še sto dihalnih krogov. Po končani vadbi vsaj pet minut počivajte.



Verzija za moške - leva roka pod desno



Verzija za ženske - desna roka pod levo