

Mottó:

Értsük meg,

**Hogy, az emberi méltóságunk,
frissességünk, rugalmasságunk
az állandó továbbfejlődésünk
velünk született képességünk.**

BŐVÍTETT TUDATOSÍTOTT ERŐGYÚJTÓ EDZŐMOZGÁS A MINDENNAPI JÁRÁS ÉS TÚRÁZÁS KÖZBEN

**IZOM ÉS CSONTERŐSÍTŐ, MINDKÉT AGYFÉLTEKÉT JÓL MŰKÖDTETŐ CSOMAGCIPELŐ KERESZTEZŐ
MOZGÁS. JÁRÁS KÖZBEN KÉT KÖNNYŰ SÉTABOT HASZNÁLATÁVAL, HÁTIZSÁKKAL. MINDEN
LÉPÉSNÉL MINDEN KÜLSŐ-, BELSŐ SZERV VÉRPEZSDÍTŐEN EGYÜTT MOZDUL.**



A két láb helyett négy láb dolgozik, ha két bottal meghosszabbítjuk a karjainkat. A nyújtott karok és a lábak ellentétesen mozdulnak. Úgy megyünk mindig, mintha gerendán járnánk, a lábainkkal egymás elé lépünk.

Minden lépésnél keresztbe fordul a vállöv és a keresztcsont egymáson. A gerinc megmozdul a törzsben - a két lapocka közből ahonnan felemeltük először a fejünket -, és a törzs a gerinc körül.

Sarokról átgördülünk a féltalpcsonton. Kiemeljük a mellkast a fej alól, a laza nyaki gerinc hatására a fej elegánsan hátra mozdul, majd méltóságteljesen visszamegy a helyére. **A KÉZCSONT ÉS A LÁBCSONT A SAROK ÉS A NYÚJTOTT KARRAL A BOT TALAJRA ÜTÉSÉVEL EGYSZERRE MOZGÁSINGERT KAPNAK A CSONTOK, ÍGY A CSONTLEBONTÁS HELYETT ÉPÍTŐ MOZGÁS JÖN LÉTRE, MIKÖZBEN AZ IZMOK ÖSSZEHÚZÁSÁVAL, ELERNYEDÉSÉVEL A VÉRKERINGÉS FELPEZSDÜL.**

A KERESZTEZŐ MOZGÁS MINDKÉT AGYFÉLTEKÉNK MŰKÖDÉSÉT ELŐSEGÍTI, HOGY SOHA NE LEGYÜNK AGYVÉRSZEGÉNYEK. Egész testben egyszerre történik meg a ki- és belégzés egy-egy mozdulattal, izomösszehúzással és izomelernyedéssel,. A vérünk pezseg, mint a tiszta forrás. **FIZIKAI ÉS SZELLEMI ERŐNK DUPLÁJÁRA NÖVEKEDIK.** Minden mozdulat rendkívül hatásos edzés, elősegíti az egész test életműködését.

KÉSŐBB BOT NÉLKÜLI JÁRÁSSAL IS A MINDKÉT AGYFÉLTEKÉT ÁLLANDÓAN JÓL MŰKÖDTETŐ, VÉRKERINGÉST FRISSEN TARTÓ KERESZTEZŐ MOZGÁST ALKALMAZZUK.

AZ ERŐFELSZABADÍTÓ BOT HASZNÁLATA SOKSZOROSÁRA NÖVELI A FIGYELEMÖSSZPONTOSÍTÓ KÉPESSÉGET, ÉS AZ ERŐ-ÁLLÓKÉPESSÉGET, MEGELŐZI, VAGY HA MÁR KIALAKULT, MEGSZÜNTETI A GERINC ÉS LÁBPANASZOKAT.

Az ősi egysejtkénti légcseré és a túrabot, mint sétabot, mint gyógyászati segédeszköz használatának tudatosítása. Akik megtapasztalják a hatását, azok Nobel-díjat érdemlő felismerésnek tartják.



Előző éveimben még csak úgy tudtam feljutni a hegyre, ha két ember karjába kapaszkodtam. Amikor már egyre magasabbra értünk, akkor összefogott kezükre ráültettek, így vittek fel a hegyre.

A botokkal tudatosított erőfelszabadító légcserevel kimerülés nélkül élményt, erőt, önbizalmat adó jó közérzettel, nem levegő után kapkodva értem fel.

Jelenleg ezt tapasztalom, és ez sem különleges képesség. Megtapasztalása, hogy valóban nem csak minden más anyag felett van hatalmunk, hanem a saját testünk felett is.

Mint a gerendán járásnál erős gerincfedő keresztelő, vérkeringést frissen tartó, mindkét agyféltekét jól működtető mozgás egyszerű séta közben.

Sarokcsontra és nyújtott karral a kézcsontra izom és csonterősítő edző mozgást hozunk létre. Akinek túlsúlya van, vagy lábpanasza, a saját súlyát és még a csomagot is kell cipelni, a két lábról a karok segítségével négyfelé osztódik a súly. Duplájára növekedik a fizikai és szellemi erőnk. Minden mozdulat működésbe hozza az örömhormonokat. Amikor a hegyi túrához megvettem a botot, még álmodni sem mertem volna, hogy a tudatosított bothasználat mi mindenben segít.



Amikor lábproblémám akadt, a botok nélkül sehova sem tudtam volna menni, de a botokkal semmi nem akadályozott abban, hogy oda jussak, ahova szeretnék, és mindent megtegyek, mintha mi sem történt volna.

Átgördül a féltalpcsonton az egész test súlya, a mellkas kiemelkedik és a laza nyaki gerinc magától elegánsan hátramoszdul, majd méltóságteljesen visszamegy a helyére. A nyaki gerinc laza, a fej hátrabilen. A csontokat az izmok tartják, nyújtott karral a kézcsontban, a lábcsontban, és az egész testre hatóan létrejön a mozgásinger, így leépülés helyett a csontépítés jön létre.

Figyeljünk a következőkre:

- ❖ A bot olyan hosszú legyen, hogy a hónaljig érjen
- ❖ Nyújtott karral használjuk a botot.
- ❖ A hüvelykujj a bot markolatán felül van
- ❖ A bot anyaga lehetőleg természetes anyag, fa legyen.
- ❖ A keresztelő mozgás a z ellentétes kéz láb együttes mozgásával jön létre



Elka Anyó