

Odpoczynek

Bez względu na to czy chcesz położyć się, aby odpocząć na kilka minut, czy idziesz spać na całą noc, niezmiernie jest ważne to jak śpisz, a dokładnie pozycja w jakiej leżysz.

Najważniejsze co musisz zapamiętać, to, że Twoje ciało zawsze szuka podparcia. Bez względu na to czy siedzisz, czy stoisz, czy leżysz, ciało szuka podparcia. Inaczej ono będzie wyglądało gdy pracujesz przy biurku, inaczej gdy prowadzisz samochód, inaczej gdy karmisz dziecko, jeszcze inaczej gdy leżysz.

Dziś zajmiemy się tym ostatnim.

Leżymy na różne sposoby- na plecach, na boku, na brzuchu. Teraz zajmiemy się pozycją na boku, gdyż ona właśnie towarzyszy nam najczęściej. Przytulamy się w łóżku najczęściej leżąc na boku, karmimy dziecko piersią, nierzadko oglądamy tak telewizję czy też czytamy książkę.

Położ się na boku i pod swoją talią umieść złożony ręcznik, tak aby podeprzeć kręgosłup lędźwiowy. Między nogi włóż poduszkę, zarówno bliżej bioder, jak i między łydkami, a nawet stopami. Możesz zgiąć obie nogi ale możesz zgiąć jedynie nogę dalszą od podłoża. Pod szyję włóż poduszkę (najlepiej puchową). Szyja musi być cała podparta ale poduszka nie powinna wchodzić pod barki. Głowa jest ciężka, zaś szyja słaba i nie chcemy aby zbyt duże siły padały właśnie na tą część kręgosłupa. Możesz także podeprzeć ramię wykorzystując znowu poduszkę, którą masz przed klatką piersiową. Możesz zamiast poduszki wykorzystać rękę partnera:)

Z jakimi problemami możesz się zetknąć:

- poduszka jest zbyt gruba lub chuda i głowa nie jest przedłużeniem kręgosłupa,
- nie podpierasz nogi lub ramienia co skutkuje większym obciążeniem na miednicę i kręgosłup,
- brak podparcia pod lędźwie lub zbyt gruby ręcznik pod talią,
- za duże obciążenie na bark, będący bliżej podłoża jeśli nie podeprzesz odpowiednio głowy i szyi (czujesz wtedy dyskomfort w barku).

Co oczywiście jest także ważne to odpowiedni wybór materaca, na którym śpimy i odpoczywamy. Ale to kolejna dłuuuga historia.

Tymczasem słuchaj swojego ciała i uwierz, że nawet z tyloma poduchami i ręcznikami, da się obracać i przytulać:)

Udanego i owocnego relaksu!!!):):)