



Balatoni-Huber Vera

TUDATOS TESTTARTÁS

A módszer, amit minden
35 feletti nőnek
ismernie kell

Balatoni-Huber Vera
TUDATOS TESTTARTÁS

Balatoni-Huber Vera

TUDATOS TESTTARTÁS

- a módszer, amit minden 35 feletti nőnek
ismernie kell



Copyright © **BALATONI-HUBER VERA**, 2021

Minden jog fenntartva! Jelen kiadvány sem részben, sem egészében nem másolható, nem sokszorosítható - sem elektronikus, sem mechanikai eljárással. Bárminemű felhasználása csak a szerző írásos engedélyével történhet.

Első, szerzői kiadás

Lektorálta:

FENDRIK KATALIN, gyógytornász-fizioterapeuta, manuálterapeuta, FRSB-terapeuta, rehabilitációs úszásoktató, Holisztikus Manuális Gyógyászat
TÓTH TIHAMÉR (Spirálstabilizáció rész), Spirálstabilizációs terapeuta, tréner

Illusztráció:

BALATONI BORI, BALATONI-HUBER VERA, BALATONI PÉTER

Borítóterv, tördelés:

SIMON ANITA

Képek forrása:

Spirálstabilizációs Központ Prága
www.shutterstock.com

Információ és könyvrendelés:

www.tudatostesttartas.hu

ISBN 978-615-01-0538-3



Borinak és Péternek

JOGI NYILATKOZAT

Minden olyan információ, amit a könyv tartalmaz – ideértve a szövegeket, grafikákat és képanyagokat, illetve minden egyéb anyagot –, kizárólag tájékoztató jellegű.

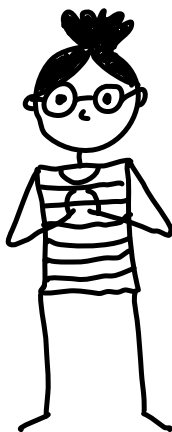
Ebben a könyvben semmilyen formában nem adunk egészségügyi tanácsot, nem testesítünk meg orvos-beteg kapcsolatot.

Javasoljuk, mindig egyeztessen kezelőorvosával, ha állapotával kapcsolatban bármilyen kérdése vagy gyanúja merülne fel.

Ugyancsak javasoljuk, hogy egyeztessen kezelőorvosával, ha az itt leírtak értelmezésében bizonytalan.

SOHA NE HAGYJA FIGYELMEN KÍVÜL VAGY KERÜLJE MEG AZ ORVOSI TANÁCSOT AZ OKBÓL, HOGY BÁRMILYEN INFORMÁCIÓT OLVASOTT EBBEN A KÖNYVBEN, BÁRMELY WEBOLDALUNKON VAGY BÁRMELY, A WEBOLDALUNKHOZ KAPCSOLT EGYÉB MÁS OLDALON!

A könyv a szerző szellemi tulajdonát képezi, tartalmának részben vagy egészben történő jogosulatlan felhasználása büntető- és polgári jogi következményeket von maga után.



TARTALOMJEGYZÉK

1. Bevezetés: Ki az a Balatoni-Huber Vera, és miért hallgassak rá?	8
2. A tudatos testtartás – folyamatos odafigyelés?	14
3. Mi fáj? Gyere, mesélj!	20
4. Segítség! Ez egy ördögi kör! Kiléphetek?	28
5. A tiéd milyen? Nézd meg magad!	34
6. Testtartásmítoszok, amikről már biztosan te is hallottál	40
7. Mit üzen a testtartásunk másoknak?	46
8. Milyen a helyes testtartás? Egy kis anatómia könnyen, gyorsan	50
9. Diagnózis: tartáshiba.	56
10. A tökéletes testtartás: elérhető valóság vagy soha nem teljesülő álmom?	60
11. 9+1 hétköznapi testtartáscsapda, amelyet te is elkerülhetsz	64
12. A világ súlya a vállunkon – avagy a relaxálás fontossága: a stressz és a testtartás	76
13. Mikor lesz nekem erre időm? – alakíts ki egészséges, új szokásokat!	82
14. Nagy lépések – nagy eredmények?	90
15. A KÉK vagy a PIROS kapszulát válasszam? – a siker receptje	96
16. Mondd, Te mit választanál?	104
17. 20 tudatos testtartás gyakorlat	112
Zárszó – csak most kezdődik el	133
Hivatkozásjegyzék, bibliográfia	134



1. fejezet

BEVEZETŐ

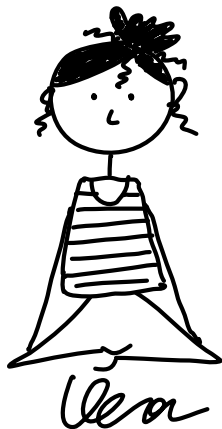
„Amit nem tudsz
egyszerűen elmagyarázni,
nem is érted egészen.”

Albert Einstein,
Nobel-díjas fizikus



KI AZ A BALATONI-HUBER VERA, ÉS MIÉRT HALLGASSAK RÁ?

1996 óta tanítok, sokféle területen dolgoztam már, de a pedagógia mindig egy közös pont maradt. Számomra a precíz kivitelezés és a gyakorlatorientált megközelítés roppant módon fontos. Jól elmagyarázni, megértetni a lényeget egyszerűen, de alaposan, ez kulcsfontosságú kérdés. Nagyon fontos számomra, hogy tapasztalataim segítségével az elfoglalt emberek is egészségesebb életet élhessenek. Küldetésem, hogy ne csak megoldást ajánljak a problémákra, de segítek abban, hogy mindazok a zsúfolt mindennapokba beépíthető szokásokká válhassanak.



- *a Béke Ligete Jógastúdió vezetője*
- *Spirálstabilizációs gerinctréner*
- *jógaoktató, gerincjóga oktató, gyerekjóga és baba-mama jóga oktató*
- *az "1 perc jóga" Online jógarendszer kidolgozója és szakmai vezetője (www.1percjoga.hu)*
- *a Naga jóga (gyerekjóga) rendszer társkidolgozója és a Piros könyv - jóga gyerekeknek című könyv társszerzője*
- *Bene Máté Gerincakadémia-Gerincterápia jógával képzés végzett hallgatója*
- *TEDxBenedekHegy előadója - témája: A napi szokások kialakítása*
- *középiskolai angol nyelv és irodalom szakos tanár*
- *Európai Unió szakértő*

Ezt a könyvet nem egészségügyi szakembereknek írtam – én sem vagyok az –, hanem hétköznapi embereknek. Ezért a szakzsargon használata helyett arra törekedtem, hogy olyan egyszerűen és érthetően fogalmazzak, amennyire csak tudok.

A könyvben az elmúlt 25 éves pályafutásom tudását úgy próbáltam egy csokorba szedni, hogy minden, általam lényegesnek tartott információ benne legyen, amit egy átlagos, elfoglalt ember is hasznosítani tud.

“Örültség az, amikor újra és újra ugyanazt csináljuk, de mindig más eredményt várunk.”

Albert Einstein

FONTOS!

Ez a könyv nem betegségek kezelésére íródott, a hangsúly elsősorban a problémák megelőzésén van. *A betegségek diagnosztizálása, gyógyítása orvos, gyógytornász feladata.*

Ne felejtse el, ha az életmódodon nem változtatsz, a gyógyulásod után a betegséged újra visszatérhet, ha a kiváltó okot nem változtatod meg.

Anna Hegler



AJÁNLÁSOK

„Élményszerű, praktikus, jól illusztrált, válogatottan sokoldalú, tudatos könyv! Szakmai meg-
alapozottsággal és irodalmi kitekintésekkel
gazdagított tartásjavító kézikönyv Vera tollából.
Miközben olvastam, alig vártam a következő
kísérletet, pszichológiai vagy biokémiai utalást,
példát, párhuzamot! Örömködtem az otthoni
tesztekben és elméláztam a csatolt idézeteken.
Nagyon rendszerezett elméleti és gyakorlati
vonalvezetése nagy segítség lehet azoknak,
akik testtartásuk kontrollját és/vagy javítását
célozzák meg. Igazán jól rávezeti a kereső
embert a testtudatosság útjára! Örülök, hogy
ajánlhatom!”

Fendrik Katalin, gyógytornász-fizioterapeuta,
manuálterapeuta, Holisztikus Manuális
Gyógyászat

„Az egészséges testtartás a test minden ré-
szére hatással bír. Plasztikai sebészeti szem-
pontból

a hasfal az, amit a gerinc legjobban befolyásol.
A rossz testtartás megrövidíti a hasfalat,
az ellazul és kevésbé esztétikus, „pocakosabb”
lesz. A lazaság fokozza a has bőrének lógását,
ronthatja a meglévő hasi vagy köldöksérvet és
kidomborítja az ernyedt középvonalat.
A medencében tovább növelheti az alsó tartó
izomzatra nehezedő nyomást.

Ez gyakoribb vizelési ingerhez, hüvely „sérvhez”,
vagyis a hüvely falának lecsúszásához, előre
eséséhez vezethet. Nem is tudják a nők, hogy
a megfelelő egyenes tartással és a gerincet
stabilizáló belső izomzat megerősítésével és
rendszeres karbantartásával megelőzhető
lehet a hasplasztika.”

Dr. Bulyovszky István, plasztikai sebész,
Perfect You plasztikai sebész

„Az alhasi szerveink egészségben tartásához rendkívül fontos, hogy milyen módon ülünk
illetve állunk. A Kriston Intim Torna tréningeken a szokás áthangolás részeként minden
esetben beszélünk a helyes testtartás fontosságáról. Sokan törekednének rá, de nincs
meg hozzá a megfelelő eszköztárunk. A megfelelő izomcsoportok karbantartása nélkül
a „ne ülj görbén” csak egy üres felszólítás marad. A hát sok esetben „elfárad”,
a figyelem lankad, és továbbra is lefelé nyomulnak az alhasi szervek. Szeretettel ajánlom
e könyvet azoknak, akik tudatosan szeretnék egészségben tartani alhasi szerveiket
a helyes testtartás segítségével is, illetve azoknak, akik a már kialakult elváltozások
megszüntetését tűzték ki célul.”

Gaál Erzsébet, Kriston Intim Torna tréner

„Verával az online hozott újra össze (korábban ott voltam a TEDx előadásán). Éppen arra kerestem megoldást, hogy tudom a tudás terhéől kókadozó tréning résztvevőimet gyorsan felfrissíteni és folytatni tovább a tudás maratont. Amikor megláttam az egy-perceseket (1percjoga.hu), azonnal tudtam, ez az, ami kell nekem. A következő héten már éles bevetésen teszteltem. Imádták a résztvevők. Kötelező vállalati gyakorlattá tenném.”

Dr. Németh Zoltán (DrPrezi), az egyik legtöbbet foglalkoztatott hazai prezentációs tréner, az “Előadok, tehát vagyok” és a “Még mindig előadok, tehát vagyok” c. sikerkönyvek szerzője

„A sok ülőmunka után napi szinten fáj a derekam, vállam. 1,5 éve kezdtem gerincjógára járni, 1 éve ismerkedtem meg a Spirálstabilizációval.

Mindkettő hozzájárult a jobb közérzetemhez és a tudatosabb testtartásomhoz. Elmúlt a rendszeres derékfájásom, hátfájásom, a tartásom is sokat javult és ez másoknak is feltűnt. A legjobb döntéseim egyike, hogy belevágtam. Csak elkezdeni nehéz.”

Dr. Takács Marianna, szakgyógyszerész

„Vera nemcsak egy újabb tanító, aki felült a “trendi” jóga hullámra. Ő egy igazi szakember, aki mélységében kutatja a jóga és a gerinc egészségének tudományát. Ehhez társul a több évtizedes tanári múltja, aminek köszönhetően át is tudja adni ezt a tudást. Ami számomra hihetetlenül hitelessé teszi Verát, hogy nemcsak tanítja, de az egész családja mindennapjaiban is fontos szerepet játszanak a gyakorlatok és a szellemiség, amit átad.”

Pass Balázs, online marketing szakértő

„Azt hittem – közel hetvenévesen, 9 év tudatos (?) jógázás után –, hogy már mindent tudok alakosztályomról, a testemről. Azt hittem, Vera – az elsőszámú jóga- és spirálstabilizációs oktatóm – nekem már semmi új információt nem adhat ennyi együtt töltött gyakorlás után, aki újabban már a szobámba is – online – beköltözött. Vera a nagy életmód-változtatások korában nem gyökeres fordulatra, csupán apró, de tudatos lépésekre sarkallja új könyvének olvasóit. Közben megtudhatod többek között azt is, mi köze van mindehhez a paradicsomnak, a kék színnek, a biológia órán utált anatómiának, egy Norma nevű hölgynek. A végén az is kiderül, hogy tudatosságod origója a fal, mert valahonnét a tudatos széken ülést is el kell kezdeni!”

Fábiánné Simon Klára, nyugdíjas pedagógus

The background of the slide features a repeating pattern of stylized, light gray winged figures. Each figure consists of a central circle with a smaller inner circle, and two curved, wing-like shapes extending from the sides. The figures are arranged in a grid-like pattern, slightly offset from each other.

2. fejezet

A TUDATOS TESTTARTÁS – folyamatos odafigyelés?

„A tudatosság mindig
pozitív változás kezdete.”

Roxana Jones, politikus



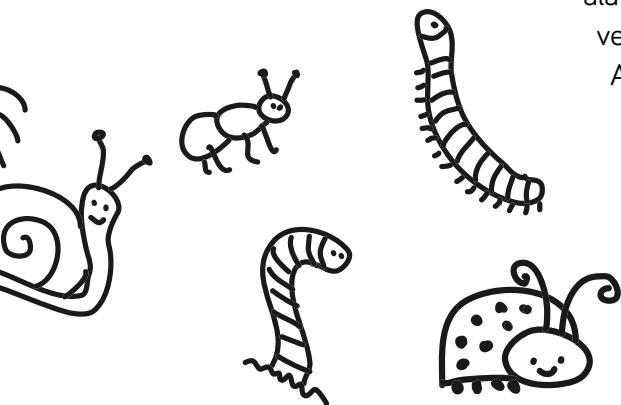
A tudatos kifejezéssel szinte az életünk minden területén találkozhatunk: tudatos vásárló, tudatos fogyasztás, tudatos táplálkozás, tudatos jelenlét. Mit jelent ez? Miért szükséges tudatosnak lennünk még a testtartásunkkal kapcsolatban is?

Mindannyian tapasztalhattuk már az élményt, amikor ismerős útvonalon sétáltunk vagy autóztunk, és egyszer csak elértünk a célunkig. De hogyan jutottunk oda, vagy miket láttunk, hallottunk útközben, arról fogalmunk sincs.

Mikor a lányom egészen kicsi volt, épp, hogy járni megtanult, már nem akart babakocsiban ülni, maga akart jönni. A saját tempójában megnéztünk minden hangyát, cigarettacsikket, bogarat a földön, én meg elolvastam a hirdetések az útba eső összes villanyoszlopon. Láttuk, ahogy tavaszodik, ahogy kibújnak az első hóvirágok, amikor a melegtől lebeg a levegő az út felett, és keresni kell az árnyékot, hogy ki lehessen bírni a hőséget. Óvodába sétálva néztük a sárga foltokat a hóban, számoltuk, ma hány helyre pisiltek a kutyák a házunktól az oviig, és nagyokat nevtünk ezen. Akkor döbbsentem rá, hogy a korábbi években, ugyanezen az útvonalon pár perc alatt rohantam végig autóval anélkül, hogy bármit észrevettem volna mindebből.

A tudatos jelenlét helyett – szakértők szerint – életünk nagy részét robotpilóta-üzemmódban éljük, pedig szükség lenne arra, hogy visszatérjünk a “valóságba”, és lássuk, ne csak nézzük, mi történik körülöttünk ahelyett, hogy “zombiként” zakatolunk végig az életünkön, miközben a fejünkben a múlton vagy a jövőn merengünk. Nincs ez jól így!

De vannak helyzetek, amikor mégis?



Naponta számtalan helyzetben támaszkodunk emberek millióival együtt mi is agyunk automatapilóta-üzemmodjára, különösebb gondolkodás nélkül: beülünk az autóba, bekötjük a biztonsági övet, bedugjuk a slusszkulcsot, elfordítjuk, belenézünk a visszapillantó tükörbe, elindulunk. Emlékezzünk rá, amikor vezetni tanultunk, milyen szintű koncentrációra és figyelemre volt ehhez szükség, miközben most már gondolkodás és odafigyelés nélkül végezzük. Naponta több száz ilyen és hasonló helyzetben a szokásunk veszi át az irányítást. Ahogy Charles Duhigg A szokás hatalma című könyvében leírja, a szokásokra hatalmas szükség van. Az agy ugyanis folyamatosan keresi a módját, hogy takarékoskodhasson az energiával. Így szinte minden rutin-feladatot szokássá próbál alakítani, hogy minél hatékonyabban működhessen, ne kelljen azon is gondolkodni, hogy pl. hogyan járjunk, maradjon energiája más szellemi tevékenységre és döntési helyzetre is.¹

Akkor most tudatos odafigyelésre vagy gondolkodásmentes robotpilóta-üzemmodra van szükségünk?

TUDATOSSÁG ÉS SZOKÁSOK A HELYES TESTTARTÁS KIALAKÍTÁSÁBAN ÉS FENNTARTÁSÁBAN

A tudatos testtartás vajon azt jelenti, hogy a nap minden percében tudatosan figyelünk a helyes testtartásra? Talán megnyugtató lesz a válaszom, ha azt mondom, nem így fogjuk ezt elérni. Véleményem szerint az egészséges testtartás kialakításához a tudatos jelenlétre és az automatikus szokásokra egyaránt szükség van.

TUDATOSSÁG

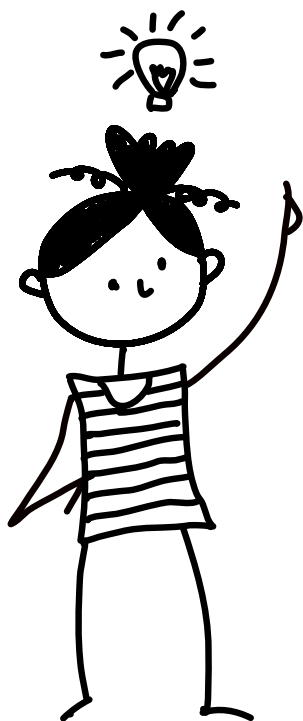
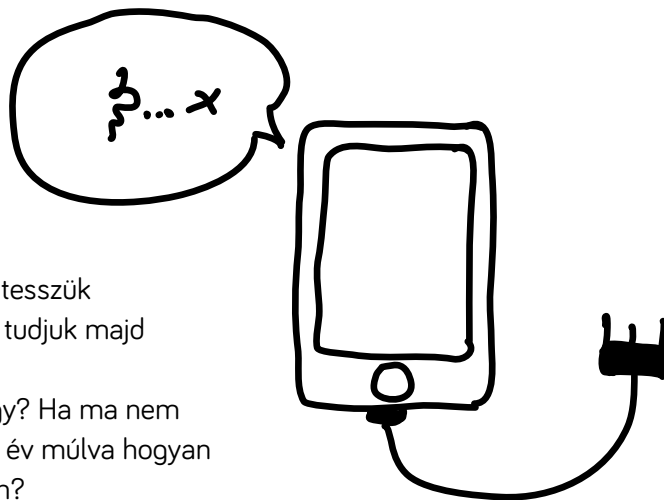
Tudatosság kell annak megértéséhez, hogy tudjuk, milyen a helyes testtartás, hogyan kell kialakítani és fenntartani. Tudatosítanunk kell, hogy a testünk-lelkünk egészségének megőrzéséért napi szinten, rendszeresen kell tennünk. Úgy kell erre gondolnunk, mint ahogy elfogadjuk azt is, hogy naponta többször kezdet mosunk. Amikor az ismert helyes helyzetből kibillenünk, a tudatos jelenlét gyakorlásával észre kell vennünk magunkon testünk jelzéseit:

- ha valahol kellemetlen érzetet tapasztalunk,
- ha akaratlanul felhúzzuk a vállunkat,
- ha előre helyezett fejtartással ülünk vagy állunk,
- ha már megint lecsúsztunk a széken vagy a kanapén,
- órák óta lefelé nézve bámuljuk a telefonunkat.

Tapasztalatom szerint ez sajnos egyáltalán nem magától értetődő. Reggel és este gondolkodás nélkül mosunk fogat, zuhanyozunk, nem állunk le azon gondolkodni percekig, hogy vajon jó ötlet-e?

Ma is megcsináljam vagy inkább mégsem? Hogyan is kell pontosan csinálni? Este töltsük a telefonunkat, mert ha lemerül, másnap nem tudjuk majd használni.

Miért nem gondolkodunk a testünkről ugyanígy? Ha ma nem "teszed töltsük" a tested, holnap, holnapután, 2 év múlva hogyan fogod majd használni? Gondolkodtál már ezen?



SZOKÁSOK A MINDENNAPOKBAN

- robotpilóta-üzemmód az egészségéért

Az egészséges testtartás kialakításához a tudatos jelenlét mellett nem ellentmondás, ha azt állítom, hogy a szokások automatizmusára is feltétlenül szükségünk van. Állítsuk a rutin kialakításának lehetőségét magunk mellé, alakítsuk ki az egészséges testmozgás, a jóga, a relaxáció, a meditáció szokását, hogy olyan önműködővé váljon, mint a reggeli fogmosás vagy a telefonunk feltöltése. Ha már végezzük, tudatosan legyünk jelen a mozgásban, és az elvégzéséhez ne legyen szükség mindennapi döntésre .

A tudatosság és az automata szokások szolgálják *együtt* az egészségünket helyes testtartásunk kialakításában és fenntartásában is!

KEZDD KICSIBEN!

Töltekezz!

Szakíts időt a feltöltődésre és pihenésre! Ha nem így teszed, le fogsz merülni, mint a telefonod töltés nélkül.

Hagyj időt az ürességre!

A nap folyamán állj le, ülj le egy kicsit és válj tudatossá. Naponta mindössze öt-tíz percre van szükséged. Kezdd el érzékelni a jelen pillanatot, a légzésed, a járásod, a téged körülvevő illatokat, érzeteket. Ezt a megfigyelést, bármilyen tevékenység, akár házimunka közben is végezheted.

Ragadd meg a pillanatot!

Napközben időnként kérdezd meg magadtól: “Jelen vagyok?” “Éber vagyok?” “Hol jár az eszem? A múlton, esetleg a jövőn?” A légzésed figyelése segíthet abban, hogy megragadd a pillanatot. Ez nem erőltetett légzést vagy speciális légzőgyakorlatot jelent, csak érzékeld a lélekedet ki- és beáramlását.