

The background of the page is a repeating pattern of stylized, light gray icons. Each icon consists of a central circle with a smaller inner circle, and two curved lines extending from the sides, resembling wings or a stylized 'C' shape. The icons are arranged in a grid-like pattern, slightly offset from each other.

**5. fejezet**

A TIÉD MILYEN?

Nézd meg magad!

*„A test elmondja,  
amit a szavak képtelenek.”*

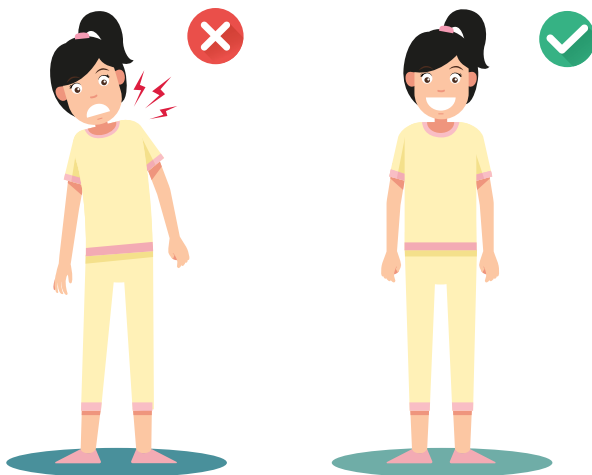
*Martha Graham,  
táncos, koreográfus*



Ahhoz, hogy tudd, mit kell tenned a szép testtartásért vagy a hátfájás ellen, első lépésként érdemes tisztában lenned vele, hogy milyen állapotban van most – legalább külső ránézésre – a hátad, és milyen a testtartásod. Sok mindent megállapíthatsz te magad is, akár szakember segítségével is.

Naponta többször is belenézünk a tükörbe, rápillantunk a frizuránkra, az arcunkra, arra, hogy áll rajtunk egy ruha, nem kenődött-e el a sminkünk. Tudatosan megnézted már a testtartásod is? Tedd meg még ma!

Tanácsos fehérneműre vetkőznöd, vagy nagyon szűk ruhát felvenned, mert laza ruhában nem fogsz mindent látni. Ha hosszú hajad van, kösd össze, hogy lásd majd a vállad és a nyakad helyzetét. Érdemes megkérni egy családtagot, hogy fényképezzen le előlről és oldalról is.



## NÉZD MEG AZ ALÁBBIKAT ELŐLRŐL, ÉS VÁLASZOLJ!

- |   |                   |
|---|-------------------|
| 1. Egyenesen tartod a fejed? (Az orrodnak egy vonalban kellene lennie a köldököddel. A két fülednek egy vonalban kellene lennie.) | <b>IGEN – NEM</b> |
| 2. Egy vonalban vannak a vállaid?   | <b>IGEN – NEM</b> |
| 3. A vállaidat leengedve tartod?(Nem jó, ha a füledhez emeled.)   | <b>IGEN – NEM</b> |
| 4. Egy szintben van a két csípőd?   | <b>IGEN – NEM</b> |
| 5. Előre mutatnak a térdeid?  | <b>IGEN – NEM</b> |
| 6. Kicsit megfeszítve tartod a térdeidet? (a térdeknek lazának kell lennie)   | <b>IGEN – NEM</b> |
| 7. A lábfejeid előre néznek?  | <b>IGEN – NEM</b> |
| 8. A lábboltozatod magas? (nem jó, ha hajlamos lelapulni a talpad vagy, ha lúdtalpad van)   | <b>IGEN – NEM</b> |
| 9. A testsúlyod az egész talpadon egyenlően elosztva érzed? (nem jó, ha túlságosan elöl vagy túlságosan a sarkadon támaszkodsz)   | <b>IGEN – NEM</b> |

## VÉGEZD EL A FAL TESZT-ET!

**Állj háttal egy falhoz (fal éléhez vagy ajtófélfához) úgy, hogy a sarkad kb. 10 cm-re legyen a faltól!**

1. A gerinced melyik része nem ér a falhoz? (ideális esetben csak a nyakad és a derekad)
2. Nyúlj be a derekad mögé! Befér az ujjad vagy netán az egész öklöd? (ideális esetben 1-2 ujjnyi távolság lehet a faltól)
3. A vállaid rásimulnak a falra vagy elállnak onnan? (a vállak a falhoz kellene, hogy érjenek)
4. A fejed hozzáér a falhoz vagy jóval előbbre áll? (hozzá kellene érnie)

Ha beállítod a falhoz a fentieket, megtartod ezt az új pózt, majd néhány lépésre elsétálsz onnan, érezni fogod, min kell tudatosan változtatnod.

Ha elfelejtenéd, hol is van a helye a fejednek, válladnak, a derekadnak, menj vissza időnként a falhoz, és emlékeztess magad!

### Ellenőrizd az alábbiakat oldalról:

Ha megnézed a magadról készült fotót oldalról, húzz egy képzeletbeli vonalat a füledtől függőlegesen!

1. Egyenesen tartod a fejed? Nem billented előre vagy hátra? (a fejednek a gerinced csúcán kellene elhelyezkedni, mint a golfabdának a golfabda tartó pöckön, kissé behúzott állal)
2. Egy vonalban van a füled a válladdal?
3. Egy vonalban van a vállad a csípőddel?
4. A vállaid előre esnek?
5. Egy vonalban van a csípőd a bokáddal? (Ideális esetben a fülnek, a vállnak, a csípőnek és a bokának egy vonalban kell lennie.)

**IGEN – NEM**

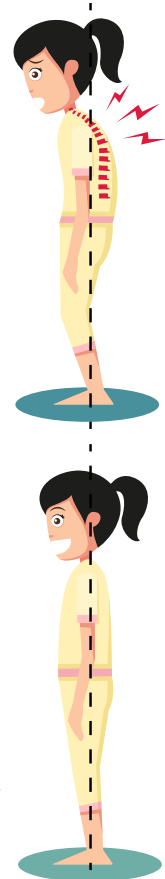
**IGEN – NEM**

**IGEN – NEM**

**IGEN – NEM**

**IGEN – NEM**

Most már láthatod az esetleges eltéréseket magad is. Tudnod kell, hogy nincs teljesen szimmetrikus ember. Azonban, ha lényeges eltéréseket tapasztalsz, vagy rendszeresen fáj valahol, érdemes egy lépéssel tovább lépned!



# JEGYZETEIM

A series of 18 horizontal dotted lines for writing notes.