

Lazíts!

IRODAI TORNA

Ha elmacskásodsz a sok üléstől, mozgasd át magad, de azért ne vidd túlzásba.



A CKM szakértője, Kopf László megmutatja neked a legjobb lazításokat, méghozzá az olimpiai bajnok pólós, Kósz Zoli segítségével. Fontos mozdulat a nyújtózkodás, így ellazulnak az izmaid és a derekadról is leveszed egy kicsit a terhelést.



Nyakkörzést, illetve lazítást három fázisban végezz. Oldalról indítasz, állad a mellkas irányába, lefelé fordítod és folyamatosan a másik válladig mozdítod. Hátrabillentésnél a vállad felhúzod és a fejed hátramozdítod. Soha ne körözz a nyakaddal!



A hátad megmozgatásával néhány perc alatt kilazíthatod azokat az izmokat, amelyeket a leginkább megterhel az irodai munka, illetve a számítógép előtt való ülés. Ha tökéletes megoldásra vágysz, hívd fel Kopf Lászlót, aki beavat a titokba.

Egészség: Csontkovács

SAJGÓ TAG ÉS KALAPÁCS

Fáj a hátad, recseg a vállad? Ez még nem a vég, csak egy jó csontkovács kell. Kopf László közülük is az egyik legjobb.

CKM: Ahogy leültél az interjúhoz, egy karmozdulattal teljes hosszában végigropogtattad a gerincet. Nehéz önmagadat kúrálni?

Kopf László: Hosszú időbe telt, amíg kidolgoztam ennek a technikáját, de most már rövid idő alatt rendbe teszem magam.

Egy generáljavítás is megvan bő egy óra alatt.

CKM: Tanultad valahol a csontkovácsmesterséget?

K. L.: Alapból kell egy érzék ehhez. Abból, hogy ráteszed a kezed a páciens gerincére, nyomban érezned kell a baját. Ez a képesség vagy megvan valakiben, vagy nincs. Ehhez jön a tanulás és a tapasztalat. Én négy évig tanultam, többek között anatómiát és alternatív masszázst, majd az öreg szakiktól próbáltam ellesni a gyógyítás trükkjeit. Ez egy évszázados hagyományokkal rendelkező szakma, mégis nagyon kevés tapasztalt csontkovács van ma az országban.

CKM: Mivel van a leggyakrabban problémájuk a hozzád fordulóknak?

K. L.: A csípővel. Igen gyakori a medence-csont elmozdulása, és ez a gerincben, a térd-

ben, a bokában, szinte az egész testben képes rendellenességet generálni.

CKM: Ezzel te mit tudsz kezdeni?

K. L.: Egyszerű: a helyére mozgatom a rendetlenkedő testrészeket.

CKM: És ez nem fáj?

K. L.: Kipróbálhatod. Vetközz gatyára, állj háttal nekem...

20 perc múlva:

CKM: Nem gondoltam volna, hogy ennyi bajom van. Több csontom, csigolyám is a helyére került, de még csak kellemetlen sem volt. Ez a sztenderd kezelés?

K. L.: Igen, ropogtatásból és helyrerángatásból áll, de minden ember egyéni kezelést igényel. Ennek kitapasztalásához kell az az érzék, amiről beszéltem.

CKM: Kell erő is?

K. L.: A múltkor egy 150 kilós hölgyet raktam rendbe, oda kellett izom. Amúgy ez első sorban nem fizikai munka.

CKM: Milyen betegségekkel érdemes hozzád fordulni?

K. L.: A mozgásszervi problémák többségével, végtagzsibbadással. Sokszor segítettém már kezelhetetlennek ítélt betegségeken, vagy olyanokon, akik a műtét előtt még eljöttek egy utolsó próbát tenni.

Nem volt szükség az operációkra. De gyógyítottam már évtizedek óta erős migréntől szenvedőt is. A csontrákon és a csontritkuláson viszont nem tudok segíteni.

CKM: Hogy viszonyul a hagyományos orvoslás a tudományodhoz?

K. L.: A legutóbb egy két hétig szinte járóképtelen mozgásszervi orvost gyógyítottam meg...

CKM: Doki, kelj föl és járj!

K. L.: Ekkora hatalmam nincs, de egy kis ropogtatás, és teljesen rendbe jött. Több orvos küldi hozzám a betegét. Ha valaki szkeptikus eleinte, az eredmény, azaz a gyógyulás meggyőző tud lenni.

