

Hol van a derekad?

Angster Erzsébet, 2020. 09. 21.

<https://angstererzsebet.hu/hol-van-a-derekad/>

Alexander-technika foglalkozáson a „Testtérképezés” témánál feltettem a kérdést: Hol van a derekad? Hat ember közül mindenki máshol mutatta. Ez inspirált engem arra, hogy tisztázzam a dolgot...



Nézzük először is, mit mondanak az értelmező szótárak:

- Magyar értelmező szótár (Akadémiai): A törzsnek a mellkas és az alsó test közötti része.
- Arcanum (<https://www.arcanum.hu>): Az emberi testnek a mellkas és az alsótest közé eső, oldalt elkeskenyedő, hajlékony része.

OK, de nem biztos, hogy ez mindenkinek teljesen egyértelmű. Próbáljuk meg egy kicsit jobban körüljárni a témát. Egy kis közvélemény-kutatás után arra jutottam, hogy az emberek alapvetően kétféleképpen értelmezik a derék fogalmát: (1) Derék az, ahol a szabó derékbőséget mér; (2) Derék az, ahol fáj.

Kerestem e fogalmak közös tövét. Remélem, megtaláltam.

A kérdés tehát: Hol van a derekad?

A derekad az, ahol a szabó megméri a derékbőséged

A „derékbőségben” gondolkodó emberek ténylegesen átfogják törzsüket a csípőlapát felett, ott ahol a szabó a derékbőséget méri:



Ebben a vonatkozásban úgy tűnik, hogy a derék a törzsnek egy aránylag keskeny metszete (kicsivel a köldök felett), melynek van egy mérhető kerülete.

Összegyűjtöttem néhány gyakran használatos szóösszetételt, mely pontosítja a derék fogalmát:

- A férfi átfogja a nő derekát.
- A szabó derékbősséget mér.
- Ennek a hölgynek karcsú a dereka. Sőt, darázsdereka van.
- Ennek a férfinak vastag a dereka. Sőt, nincs is dereka.
- A víz derékig ér.
- Derékszűj
- Derékára teszi az övet.
- Hajlik a dereka.
- Ne derékból hajolj le!
- Nem jól áll a ruhád, mert túl fönt van a dereka.

A derekad az, ahol fáj

A „derékfájásban” gondolkodó emberek hátra, illetve kissé oldalra nyúlnak, és egy nagyobb területet mutatnak a lumbális (ágyéki) gerincszakasz körül:



Ők ilyeneket mondanak:

- Fáj a derekam
- Fázik a derekam
- Leszakad a derekam

Ebben a vonatkozásban a derék az alsó háti szakasz fájdalmaihoz kapcsolódó köznyelvi szó. Az egészségügyi szakirodalom természetesen nem a derékbősséggel, hanem a derék fájdalmaival foglalkozik. Derék alatt ők a törzs lumbális szakaszát (L1-L5 csigolyák), illetve annak környezetét értik. Ez a szakasz kb. 15 cm magas, közepe a törzs legkeskenyebb része:



Konklúzió, avagy a közös rész

Szerencsére a két megközelítés egyáltalán nem mond ellent egymásnak, hiszen a lumbális szakasz közepe (L3 csigolya) pont az a magasság, ahol a derékbőséget mérjük.

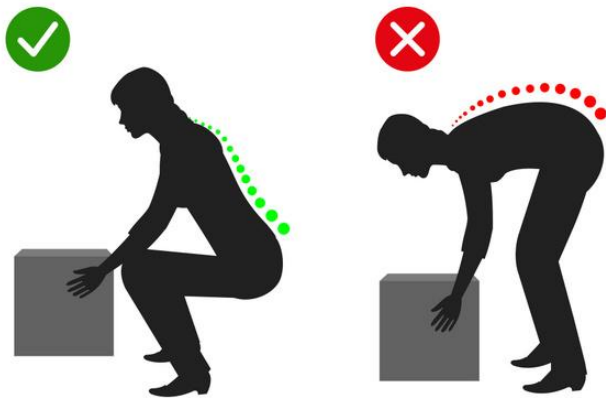
A derék tehát a törzsnek azt a szakaszát jelenti, ahol a gerinc lumbális része van (L1-L5 csigolyák). **A derék magassága kb. 15 cm; közepe hátul az L3-as csigolyánál, elől pedig a köldök felett van kb. 2 cm-rel.** A derék normális esetben (mondjuk ki: ha nincs nagy hasunk) elkeskenyedő.

Az orvos a derék hátsó-oldalsó részét vizsgálja, a szabó pedig a derék közepén található elkeskenyedő rész kerületét méri.

Az Alexander-technika egyik fontos tanácsa

A derék nem egy konkrét ízület! Csupán azért hajlékonyabb a gerinc e szakasza, mert ott a medence és a bordakosár között nincs csont.

A derekat a természet nem arra tervezte, hogy rendszeresen, egy irányban hajtogassuk – pláne, ha terhelés alatt van! **A rendszeres lehajlást, terhek emelését úgy kell végezni, hogy a teljes törzs egyben maradjon,** vagyis hagyjuk békén a gerinc élettani görbületét! Az izommunkát oszd el igazságosan az egész testedre. Ez a mechanikailag előnyös emelés.



Getty Images

Következő blogom erre ad választ: „Hol van a csípőd?”