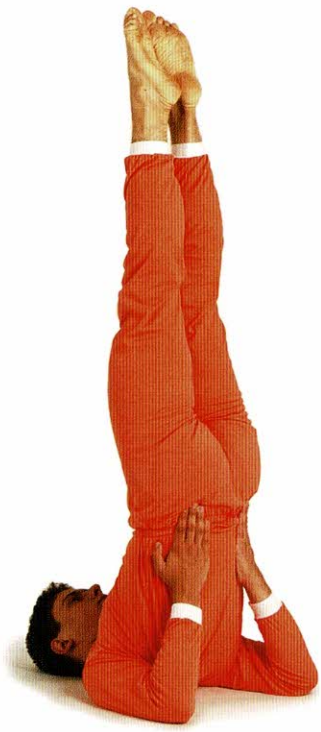
. Uděláme
ena se do-
rčíme paže,
horním
sty smě-
vedáme
kou úhel
ce. Váha
avě. Setr-
s koleny
pluh, s vý-
lě a nohy
l těla. Hlavu
ujeme.
sobí dobře
sekrecí, ze-
vvoj dítěte.
yblivost
gového de-
lě a respirač-

HD syn-
není denní
jen občas
revním tlaku

SVÍČKA – SARVÁNGA ÁSANA

ZÁKLADNÍ POZICE: leh na zádech
Paže leží podél těla dlaněmi dolů.
S nádechem přednožíme a vedeme nohy nad hlavu, až se kolena dotknou čela. Dlaněmi podepřeme boky a nohy zvedneme vzhůru. Celé tělo vzpřímíme, bradu přitiskneme k hrudní kosti. Váha těla spočívá na šíji, ramenou a nadloktích. Setrváme 5 až 10 vteřin. Při výdechu skrčíme nohy, až se kolena dotknou čela. Chvíli setrváme a pak uvolníme paže a pomalu se vracíme do základní pozice. Hlavu nezvedáme z podložky. Zůstaneme chvíli ležet a uvolníme se. Cvičení neopakujeme.
UPOZORNĚNÍ: Během cvičení nesmějí děti pohnout hlavou! Nedodržení této zásady by mohlo mít špatný vliv na krční páteř!
ÚČINKY CVIČENÍ: Pozice harmonizuje celé tělo, povzbuzuje funkci žláz s vnitřní sekrecí, a tím urychluje růst a vývoj dítěte. Zklidňuje mysl, odstraňuje depresi, podráždění, neurotické poruchy a nespavost. Doporučuje se při bolestech hlavy, astmatu, bronchitidě a bolestech břicha. Pomáhá léčit anémii, žaludeční vředy, nemoci ledvin, menstruační problémy u dívek a povzbuzuje zažívání.

Pozor! Necvičíme při zánětlivém onemocnění v oblasti hlavy, např. uší, mandlí, zubů apod., při zvýšené funkci štítné žlázy, potížích s krční páteří, glaukomu a jiných onemocněních očí a trvale zvýšeném krevním tlaku. Sarvánga ásanu doporučujeme pouze dětem s ADHD syndromem. Pro zdravé děti do 14 let není denní cvičení této ásany vhodné. Mohou ji cvičit jen občas a bez výdrže.