

**Základní pozice:** vadžra ásana

**Koncentrace:** na oblast podbřišku

**Dýchání:** v souladu s pohybem, normální dech v pozici

**Počet opakování:** 3x

**Provedení:** Posadte se do vadžra ásany. ... S nádechem se vytáhněte z pasu.

Sevřete ruce v pěst, palce jsou uvnitř, a položte pěsti do třísel. ... S výdechem se pomalu s rovnými zády předkloňte, až se čelo dotkne podložky. Hýždě zůstávají na patách. ... Dýchejte normálně a zůstaňte chvíli v pozici. Zcela vědomě se uvolňujte. Prociťujte tlak pěstí do podbřišku, který se s nádechem ještě zvětšuje. ... S nádechem se s rovnými zády pomalu zvedněte. ... S výdechem se vraťte do výchozí polohy.

Cvičení proveďte 3x. Při posledním provedení setrvejte v pozici s hlubokým dechem, abyste zvýšili masážní účinek na vnitřní orgány.



#### Účinky:

Cvičení protahuje a uvolňuje svaly kolem páteře, dechové pohyby v této poloze účinně masírují všechny vnitřní orgány v břišní dutině a povzbuzují jejich funkci. Prokrvení hlavy podporuje činnost centrální nervové soustavy, omlazuje pokožku obličeje a příznivě ovlivňuje všechny smyslové orgány v hlavě. Je to účinná relaxační poloha.

#### Pozor:

*Při vysokém krevním tlaku a sklonu k závratím se ásana nemá provádět.*

