magazín pro zdravý životní styl, www.vimcojim.cz
O výživě 6. 12. 2012 | bno

Dnes si dejte nohy za hlavu!

URL článku: magazin/clanky/o-vyzive/Dnes-si-dejte-nohy-za-hlavu!__s10010x7464.html

Ano, myslíme to vážně. Chcete udělat něco pro své zdraví i duševní pohodu? Dejte si na chvíli nohy za hlavu a uvidíte sami tu změnu!

Tato možná z počátku nezvyklá pozice se může stát vaším oblíbeným

relaxačním cvikem. Je to pozice, kterou využívá například **jóga či pilates**. Nepotřebujete k ní žádné pomůcky, stačí vám jen vaše tělo a případně podložka.

Když si dáme nohy za hlavu, posilujeme a zároveň protahujeme břicho, stehna, záda i sedací svaly. Tato pozice těla, v józe nazývaná **halásana** (neboli pozice pluhu), vyžaduje poměrně vysokou míru koncentrace a pokud možno pomalé tempo provedení.

Jak na to?

- Lehneme si na záda, pomalu dostaneme **nohy do úhlu 90 stupňů** (do pozice svíčky).
- Ruce necháme volně ležet podél těla, podsadíme pánev a záda přitlačíme k podložce tak, aby nám mezi nimi a podložkou nevznikla mezera.
- Hlavu máme v prodloužení páteře a bradu jemně vnořenou v krční jamce.
- Pomalu přesuneme váhu tak, aby se nám špičky dostaly za hlavu. Pokud nám tělo dovolí, dotkneme se špičkami podložky za hlavou. Pokud ne,

necháme špičky ve vzduchu.

Nechoďte přes bolest a s nohama za hlavou zbytečně nekmitejte. **Setrvejte v pozici, dokud vám bude příjemná** a pomalu se vracejte zpět – nejprve opět přes svíčku a potom postupným rolováním po páteři zpět do jógové polohy mrtvoly (šavásany), kdy jsou záda i nohy přilepené do podložky.

Blahodárná pozice, v níž nemusíte na nic myslet

Tato pozice příznivě ovlivňuje slinivku břišní a trávicí systém, i z toho důvodu je zvlášť vhodná pro diabetiky. Protahuje svaly šíje, zad a zadní strany nohou a při jejím zaujímáním účinně posilujeme břišní svaly. **Pomáhá odstraňovat břišní tuk** a blahodárně působí na správnou polohu dělohy i na ostatní ženské orgány a jejich prokrvení. Protože pozice vyžaduje soustředěnou mysl, pomůže nám zapomenout na každodenní starosti a zklidnit se. S nohami za hlavou lze vyřešit mnohé problémy s nevídanou lehkostí a nadhledem.

Pozice však není vhodná pro lidi s bolestmi krční páteře a vysokým krevním tlakem.

Copyright © 2024
Vím, co jím a piju, o.p.s., www.vimcojim.cz