

Orgánová zostava

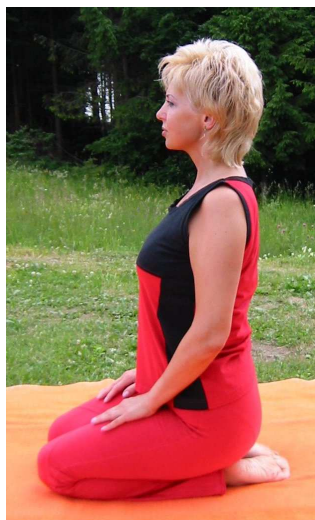
Táto zostava polôh je usporiadaná s ohľadom na polaritu dvojíc vnútorných orgánov: jin a jang. Ide v nej o vytvorenie rovnováhy a posilnenie ich činnosti. Ak sa zostava cvičí ako celok, pôsobí na dvanásť vnútorných orgánov. Možno si však vybrať aj cieleňé pôsobenie na jednu dvojicu. Cvič so zatvorenými očami, pravidelne dýchaj a sústreď sa na ošetrovaný orgán. Výdrž v každej polohe má byť príjemná, obvykle 20 až 60 sekúnd.

1.1. Plúca (jin). Palce rúk si za chrbtom pritlačíme k sebe, dlane skrížime a zapažíme čím viac od tela. Po výdrži pripažíme a uvoľníme sa v stoji.

1.2. Hrubé črevo (jang). Prsty rúk si prepletieme za chrbtom, nadýchneme sa a s výdychom prejdeme do vodorovného predklonu a čím viac zapažíme. Hlava má ostať v predĺžení chrbtice. Po výdrži sa uvoľníme v stoji.



2.1. Žalúdok (*jang*). V sede na päťách (*vadžrásana*) s nádychom cez upaženie vzpažíme, prepletieme si prsty a pretiahneme trup nahor. Po výdrži v polohe spustíme paže a uvoľníme sa v sede na päťách.



2.2. Slezina a podžalúdková žľaza (*jin*). Zo sedu na päťách prejdeme do ľahu na chrbte (*suptavadžrásana*). Cez upaženie vzpažíme, prepletieme si prsty a pretiahneme telo. Pretože poloha je dosť náročná, možno si ju uľahčiť podložením chrbta poduškami, prípadne nechať vystreté nohy. Potom sa to podobá polohe ryba (*matsjásana*) so vzpažením, avšak bez záklonu hlavy. Po výdrži sa uvoľníme v ľahu na chrbte (*šavásana*).



3.1. Srdce (*jin*). V sede pokrčíme nohy a pritlačíme chodidlá k sebe. Prepletieme si prsty na rukách a podložíme ich pod špičky nôh. Vystrieme chrbát a napneme paže. Po výdrži sa uvoľníme v pohodlnom sede.

3.2. Tenké črevo (*jang*). V sede pokrčíme nohy a pritlačíme chodidlá k sebe. Prepletieme si prsty na rukách a podložíme ich pod špičky nôh. Prejdeme do hlbokého predklonu. Po výdrži sa uvoľníme v sede.



4.1. Močový mechúr (*jang*). V sede vystrieme nohy, prstami rúk uchopíme špičky nôh, narovnáme chrbticu, hlava je zdvihnutá. Po výdrži sa uvoľníme v sede.

4.2. Obličky (*jin*). V sede vystrieme nohy, prsty rúk prevesíme zhora čím hlbšie cez chodidlá, spustíme trup aj hlavu do hlbokého predklonu (*paščimóttanásana*). Po výdrži sa uvoľníme v sede.



5.1. Obal srdca (*jin*). V sede so skrúženými nohami, dlane položíme na opačné kolená a vystrieme chrbát. Po výdrži sa uvoľníme v sede.

5.2. Krvný obeh. (jang). Z predchádzajúcej polohy prejdeme do hlbokého predklonu. Po výdrži v polohe sa uvoľníme v sede. Nohy môžeme vystrieť.



6.1. Žičník (jang). V sede vystrieme nohy a široko ich rozkročíme. Prepletieme si prsty rúk a dlane položíme na pravé koleno. Potom spustíme trup aj hlavu do hlbokého predklonu k pravej nohe. Po výdrži sa uvoľníme v sede a spravíme podobný predklon aj k ľavej nohe.

6.2. Pečeň (jin). V sede vystrieme nohy a široko ich rozkročíme. Prsty rúk prevešíme cez špičku pravej nohy a spustíme trup aj hlavu do hlbokého predklonu. Po výdrži sa uvoľníme v sede a spravíme podobný predklon aj k ľavej nohe.



Na záver sa položíme do relaxácie v šavásane a precítíme účinky cvičenia.