

Poloha hlava – koleno / kliešte – paščimottanásana – zdravotné účinky

Energetická stránka cvičenia – podľa staroindického vnímania:

Naťahovanie nervu života – dráhy močového mechúra (MM) – pozdĺž oboch nôh na zadnej strane – (zhora nadol):

MM 50 (stehno pod ryhou sedacieho svalu) – zlatá žila, zápcha, úsad, sedací nerv, bolesti chrbta

MM 51 (zadná strana stehna v strede) – podpora zvyšovania ohybnosti, bolesti v chrbte a bedrách

MM 52,53 (v podkolennej jamke)– kĺče v lýtkových svaloch, bolesti kolien a bedier

MM 54,55 (horné lýtko, tesne pod ohybom) – pocit stuhnutého a ťažkého tela, stuhnutá šija a chrbát, artróza kolena

MM 56, 57 (stred lýtko) – bolesti a slabosť v priehlavkoch a lýtkach, svalové kĺče

Okrem toho: cvik pomáha pri ochoreniach močových ciest a mechúra, studených nohách, podvečernej únavy, napätí v nohách

Heinz Grill: Iniciačné školenie v Arcu, 3. diel: Nový impulz v joge pre integratívne vedomie v duchu a vo svete, Terapeutický význam rozvoja citlivosti pri jogových cvičeniach:

Naťahovaním chrbtice v polohe paščimottanásana dostanú jednotlivé stavce viac priestoru a odľahčia sa tým platničky ako aj korene nervov. Obzvlášť je táto poloha chválená tiež kvôli zintenzívneniu činnosti pankreasu a iných orgánov látkovej výmeny ako pečene, slezina a obličky a nakoniec je oceňovaná hodne kvôli jej upokojujúcemu vplyvu, ktorý pôsobí na myseľ.

Pohyb vyprúdi centrálny z *manipúra čakry*. Toto centrum je nevyhnutné pre tvorbu tepla a akčnej sily osobnosti. Cvičenie vyžaduje výdrž a trpezlivosť, pripravenosť k odovzdanosti v elementárnom, jednoduchom zmysle a vyslovene aktívny výkon.

Intenzívne posilňuje silu vôle, ako aj celkovú elementárnu silu osobnosti. Výdrž potrebná predovšetkým pre pracovný život, pre vzťahy, alebo pre rozvoj osobných alebo kolegiálnych projektov, môže byť touto polohou značne podporená. Je to ásana rozširujúca elementárnu kapacitu TVORIVÝCH síl v jej vôľových možnostiach a vyžaduje veľkú silu výdrže. Týmto spôsobom pôsobí stabilizujúci a dynamizujúci, energetizujúci, omladzujúci a ozdravujúci na nervový systém.

Nikdy to nie je iba samotné telo a jeho mechanika, čo vedie k liečeniu, ale je to vždy duša, ktorá žiari nad vedomím a obohacuje nositeľa psychiky s jeho špecifickými hnutiami.

Paščimottanásana - Intenzívne natiahnutie západu – zadnej strany tela.

- podľa Hatha Yoga Pradipika je táto poloha jedna z najlepších:

- zažívacie oheň je zvýšený

- brucho sa stane plochým

- a cvičenec sa oslobodí od chorôb

zlepší sa funkcia zažívacích orgánov a celého traktu.

Svalstvo chrbta, ramien, paží a nôh sa vytvaruje vďaka intenzívnemu naťahovaniu. Masírované sú vnútorné orgány - pankreas, slezina, obličky a pečene, rozmnožovacie orgány, nadobličky a brušné svalstvo.

Paščimottanásana posilňuje nervové pletivá v bruchu. Priaznivo pôsobí na žalúdok, pečene, slezinu, obličky a iné vnútorné orgány. Pomáha proti zápche a črevnému kataru. Odstraňuje nechutenstvo a lenivosť pečene. Podľa skúseností lekárov na univerzite v indickej Lonawale zastavuje tvorenie hemoroidov a cukrovky. Orgány v oblasti panvy sú bohatšie zásobované krvou, čo podporuje ich uzdravenie. Chrbtica sa stáva pružnejšou. Paščimottanásana sa nazýva aj „prameň sily“.