

## Široké roztiahnutie

Napísal

Štvrtok, 09 November 2017 08:45 - Posledná úprava Štvrtok, 21 Február 2019 05:49

---

### Široké roztiahnutie -konásana



#### Široké roztiahnutie

V polohe uvádzame do pohybu prúdenie lymfatického systému. Stredom ásany je svadhistána čakra, ktorá je umiestnená v oblasti križovej kosti. Sedíme na zemi s nohami doširoka rozkročenými a ako prvé vnímame vodorovnosť plochy pod sebou. Vytvorením predstavy o kolobehu vody v prírode podnietime rozprúdenie životných síl, ktoré majú centrum v oblasti križovej kosti.

Rozprúdenie životných síl smerom do druhého energetického centra umožní pri tom ako protipohyb fyzické vychádzanie nohami do diaľky doširoka smerom von od tela. V duševnej oblasti druhého centra sa tým zhromažďuje substancia pre meditáciu. Prúdenie smeruje ďalej nahor po chrbtici, vystiera ju a súčasne trup klesá jemne a nenásilne nadol k zemi, akoby sa telo chcelo so zemou spojiť vo vodorovnej pozemskej rovine.

V tejto ásane sa pestujú a rozvíjajú spájajúce a prúdiace pocity. Telo sa s pokorou prikláňa nadol do blízkeho vzťahu so zemou a cvičiaci s nadhľadom sleduje vzniknuté prúdenia a scentrovanie.

O ďalších terapeutických súvislostiach si môžete prečítať v kapitole [Joga a rakovina](#) .