

## Pluh – halasana – zdravotné účinky

Dráha MM – chrbát, močové cesty, sedací nerv

Body ošetrované v podkolennej jamke, jej vystieraním – zlepšenie krvného obehu a obehu tekutín v tele,

zápcha, bolesti kolien a brucha

TO (Tri ohrievače) 15 – (uprostred trapézu na zadnej strane hore) – stuhnutosť a bolesti šije, pliec a chrbta

ŽA (žalúdok) 9, 10) – (vpredú na hrdle po bokoch hrtanu) – bolesti a opuchliny hrdla, štítna žľaza

ZS (zadná stredná dráha) 14, 15 – (uprostred šije a bokom, na trapéze hore) – bolesti hlavy, stuhnutosť šije a chrbtice, zábudlivosť, nervozita

Priaznivé účinky na: studené nohy, napätia v šiji, celková napätosť, horúčka, plynatosť, strachy, štítna žľaza, nervy, pečeň

Zlé sny, strachy s triaškou, závrate

MM (medzi lopatkami) - Vysoký tlak, choroby srdca, úsad, ischias, nespavosť, astma

Posilnenie pečene a obličiek sa na fyzickej rovine udeje vitalizáciou orgánov, pomocou prekrvenia čerstvou okysličenou krvou. Zvýšený príliv kyslíka podporuje bunkovú výmenu a udržiava orgány vitálne a schopné pracovného výkonu. Pre to je najskôr potrebné dostať "starú" odkysličenú krv von - a to – stlačením orgánu. Teda všetky ásany, pri ktorých dochádza k stlačeniu a masáži oblasti brušnej dutiny, najmä na strane pečene, tak napomáhajú jej správnej činnosti.

Ďalší pohľad na vec je možný podľa tradičnej čínskej medicíny – ošetrovanie pomocou meridiánov. Meridián pečene stúpa po vnútornej strane nôh cez pohlavné orgány až smerom k bradavkám, meridián obličiek zas začína na chodidle a stúpa po zadnej strane nôh cez trup až k hrudnej kosti.

Toto všetko funguje aj automaticky, bez nášho vedomia. Na cvičeniach však chceme pracovať predovšetkým vedome – rozvíjaním tvorivých síl.