

Stoj na hlave – shirsasana – zdravotné účinky

Priaznivé účinky: bolesti hrdla, strnulosť šije, poruchy štítnej žľazy, mentálne poruchy, poruchy reči, celková ubolenosť.

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:

Stoj na hlave je cvičenie na rozvinutie sily, krásy, koncentrácie, pozorovacieho talentu a sily vedenia myšlienok. Je priamo liečivá pre všetkých ľudí, ktorí preukazujú citovú labilitu a primálo substancie rozhodnosti prinášajú zo svojej vlastnej myšlienkovej iniciatívy.

V stoji na hlave je povzbudený ten pocit nezávislosti osobnosti, ktorý môže viesť k základom individuácie a samostatnosti v myslení. Stoj na hlave vykonávaný s týmto obrazom a vedený myšlienkovou koncentráciou je ozdravný pre všetky vegetatívne dystonie, predráždenia a stavy nepokoja. Pri depresiách môže byť zmysluplným sprievodným terapeutikom, pretože zdôrazňuje vedúcu silu hlavy. Depresívni ľudia a osoby, ktoré majú vegetatívne stavy nepokoja, potrebujú mentálne prebudovanie zhora nadol. Stoj na hlave vykazuje tento obraz z hypofýzy, centra hlavy.

Stoj na hlave je podľa Hatha Yoga Pradipika (starodávneho jogového textu) jedna z mála ásan na zlepšenie odstraňovania nečistôt. Aj podľa ajurvedy (starého indického systému o zdraví a liečení) sa nečistoty zhromažďujú v oblasti spodného brucha. Nad touto oblasťou je agni (oheň), ktorý spaľuje nečistoty, keď sa dostanú do jeho blízkosti.

V obvyklej vzpriamenej pozícii gravitácia ťahá nečistoty a brucho smerom nadol. Preto je táto oblasť považovaná za ohnisko chorôb. Keď zdvihneme nohy nad hlavu, tak sa tento beh obráti a gravitácia posúva nečistoty nadol - smerom k ohňu. Správne dýchanie v tomto obrátenom postoji pomáha, pretože oheň môže účinnejšie spáliť nečistoty a odstrániť ich z tela. Preto je schopnosť správneho dýchania v obrátených pozíciách veľmi dôležitá.

Ďalším prínosom obrátených pozícií je, že môžu pomôcť pri sklonoch k hromadeniu krvi v nohách - pri zdvihnutí nôh nad hlavu sa môže zlepšiť celkový obeh krvi. To môžeme jednoducho dosiahnuť zdvihnutím nôh do vzduchu alebo položením nôh na stoličku v ľahu na chrbte.

Stoj na hlave má povesť všeliemu a je považovaný za nevyhnutný predpoklad dobrého zdravia pre každého, v akomkoľvek veku či stave.