

Sviečka – sarvangasana – zdravotné účinky

Účinky: Odolnosť proti prechladnutiu a chrípke, únava, studené nohy, ruky, nervová vyčerpanosť, vzrušivosť, prehnaná hnevivosť, vysoký krvný tlak, nejasné myslenie, neschopnosť učiť sa.

Uľahčený návrat krvi z tela do srdca, hlava a šija sú premývané prúdením čerstvej krvi, ktorá dodáva výživu štítnej žľaze, mandliam, medzimozgu, šiji.

15 minút v sviečke sa rovná 2 hodiny spánku

Na trapézoch:

TO (tri ohrievače) 15 – bolesti v pleciach a v šiji, bolesti v ramenách, lakťoch, stuhnutá šija

ŽL 21 – hlavný bod, v ktorom sa hromadí napätie pliec, tradične používaný na uvoľnenie stuhnutia pliec a šuje, regulovaniu štítnej žľazy a k zmierneniu reumy

TČ 10 – bolesti svalov, necitlivosť, opuchy, artróza v úseku plece – lopatka

Šija, zátylok po lebkou:

ŽL 20 – striedavé návaly horúčosti a chladu, zahmlené oči, nervozita, bolestivé plecia, reuma, stuhnutá šija, pocita ťažoby alebo horúčosti v horných častiach tela

MM 10 – oťaželosť hlavy, kŕče šijových svalov, zlá koordinácia pohybov končatín a trupu, bolesti a puchnutie hrdla

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:

Pri sviečke sa životné sily zjednocujú v srdcovom centre ako v strede. Tieto éterické sily sa vyčerpávajú spravidla rôznorodými roztrieštenosťami života, nesolidnými formami konania, ktoré rozdrobujú nervový systém a prostredníctvom vášní, ktoré sú vo všeobecnosti živené fyzickými pôvodnými silami formujúcimi telo. Stoj na pleciach je však polohou, ktorá uprednostňuje zvnútornenie a srdce ako centrum pólu pokoja vedie do stredu vlastnej bytosti.

Hlava je dole a leží na zemi, spočíva na zemi. Je pozorovateľkou, uvedomovateľkou, rozmyšľateľkou, zatiaľ čo nohy v pôvabnej vyrovnanej línii a voľné, bez spotrebovania sily, tryskajúce ako v oslobodenom éteri, neustále prekonávajúce silu tiaže, snažia sa smerom dohora. Cvičenie nepôsobí veľmi ozdravne bezprostredne na choroby alebo ťažkosti srdca, lebo oslovuje v prvom rade hlbšie oblasti vôľe v priestore brucha a procesy látkovej výmeny, ktoré tam prebiehajú. Touto polohou sa harmonizuje a zjemňuje vôľa. Vedie k zvláštnemu pokoji, a tým môže dôjsť k sústredenému, usporiadanému a ozdravnému prúdeniu v mnohostranných tepelných procesoch, ktoré vznikajú v tomto priestore brucha. V tomto usporiadaní tepelných procesov lokalizovaných v priestore brucha a v usporiadaní vôľových procesov, ktoré sú spojené s tepelnými procesmi, môže srdce a nervy nájsť veľké odľahčenie a éterické sily všeobecne môžu dosiahnuť lepšie zosústreďenie v jednom strede. Obraz zvnútornenia, ktorý sa docieli v stoj na pleciach, *sarvangásane*, poskytuje obsiahle zdravotné pôsobenie, ktoré je všeobecne s polohou spojené. *Sarvangásana* je poloha na posilnenie a zvnútornenie životných síl. Vykonávanie tohto obrazu v meditácii je veľké požehnanie pre nervózných, rozptýlených a nepokojných ľudí.

Asana stimuluje dýchanie, uvoľňuje srdce a zvyšuje koncentráciu. Zlepšuje tiež krvný obeh a oneskoruje starnutie. Podporuje duševný vývin.

1. Účinok z toho, že telo je obrátené:

- Krv sa dostáva do srdca z nôh a brušných orgánov samospádom a odľahčuje tak jeho činnosť. Srdce sa upokojuje. Táto poloha odstraňuje žilné usadzovanie krvi v nohách, ktoré spôsobuje kŕčové žily a tiež v brušných orgánoch. Naproti tomu zvýšené prekrvenie

mozgu odstraňuje cievne kŕče, ktoré spôsobujú často bolesti hlavy. Cievam v celom tele to vracia pružnosť.

- Opačné pôsobenie gravitácie na orgány prináša ich oživenie a regeneráciu.
 - Opačné pôsobenie kozmických a pozemských síl preladuje celý organizmus na blahodarné zosúladenie človeka s kozmom, pomáha zbaviť sa škodlivých návykov a zabehaných vzorcov myslenia a správania sa. Spôsobuje upokojenie.
2. Štítna žľaza a pľúca sú oživené zvýšeným prítokom krvi, a tým ich prečistí. Kobra a luk mocne posilnia činnosť štítnej žľazy. Sviečka ju upokojí a posilní. Tým podporuje správnu reguláciu vnímania času. Podobne pôsobí aj na uši, mandle a detskú žľazu.