

TAOJOGA - CVIČENIA NA PODPORU ČINNOSTI OBLIČIEK



ŽELEZNÁ TYČ – ativizácia meridiánu močového mechúra a posilnenie chrbtice

Umiestnime 2 stoličky oproti sebe. Chodidlá, členky a lýtka položíme na jednu stoličku a hlavu a hornú časť chrbta oprieme o druhú stoličku. Špičky nôh napneme od tela a chodidlá vytočíme do bokov, čím aktivizujeme celý šľachovo-svalový systém meridiánov nôh, chrbta a drieku. Telo je napnuté, neprehýbame sa v rieku. Ruky položíme na brucho a dýchame do brucha. Pozíciu držíme 3 – 5 minút.



OHÝBANIE ŽELEZNÉHO MOSTA – jinová pozícia

Obidve ruky položíme na driek dlaňami von. Poklesneme do kolien a rovnou chrbticou sa prehne pomaly dozadu. Chvíľu podržíme pozíciu, vydýchame a následne sa vrátíme do východiskovej pozície. Opakujeme 9 x. Cvik mohutne posilňuje medzistavcové platničky, fascie, driek a obličky.



OHÝBANIE ŽELEZNÉHO MOSTA – jangová pozícia

Spojíme prsty palcov a ukazovákov na oboch rukách, aktivizujeme zápästia a pomaly sa predkloníme. Zľahka odpružňujeme šľachy nôh, rúk, chrbta a drieku. Pozorujeme mravčenie v nohách. Na záver uvoľníme zápästia a pomaly sa opatrne dvíhame nahor, hlava ide nakoniec. Cvik mohutne posilňuje šľachy nôh, drieku a chrbtice a aktivizuje meridián močového mechúra.



ZLATÁ KORYTNAČKA A VODNÝ BYVOL

V stoji roztiahneme nohy od seba na šírku ramien, poklesneme a prepojíme kolená, členky, bedrá a kostrč tak, aby váha poklesla a tlačila do panvy, bedier, kolien a chodidiel a následne do zeme. Chrbtica je rovná. Aktivizujeme zápästia a nakloníme chrbát do vodorovnej polohy – chrbát korytnačky. Dýchame do obličiek a drieku. Pozíciu držíme 2 – 3 minúty. Pozrieme sa nahor, byvol sa vynorí z vody a necháme stekať energiu z chrbta do slabín. Dýchame do spodného brucha, močového mechúra. Cviky mohutne posilňujú energiu drieku, obličiek, močového mechúra a slabín.

Tieto cviky sú súčasťou metodického kurzu **Železná košeľa Systému Univerzálne Liečivé Tao**.
Viac info: www.taojoga.sk