

Směřování k savasana (pozice mrtvoly)

Oblast:	tělo a smysly
Metodologie:	Jóga
Cíl aktivity:	Pomoci cvičícímu naučit se být v klidu a zároveň v pohodlné poloze při pozici mrtvoly (savasana).
Cílová skupina:	rodiče lektoři dospělých
Doba trvání:	10 minut
Popis:	<p>Savasana je považována za nejtěžší jógovou pozici, jelikož jedinec by měl zůstat v klidu po určitý čas a zároveň oproštěn od myšlenek v téměř okamžiku. Savasana je vždy poslední pozice, před meditací. Někteří meditují již v průběhu Savasany.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Lehněte si na záda na vaši podložku. 2. Nechte vaše ruce a chodidla mírně do stran. 3. Zatlačte do podlahy zadní část hlavy a zvedněte hrudník k nebi. 4. Dejte ramena zpět k sobě a jemně položte záda na podlahu. 5. Tiskněte paty na podlahu tak, abyste zvedli pánev. 6. Přesuňte svůj pupek dozadu a položte pánev na podlahu. 7. Natáhněte nohy a ruce jemně od těla a nechte je volně ležet na podlaze. 8. Dlaně obraťte vzhůru. 9. Nechte zavřené oči a pomalu dýchejte. 10. Zkuste se nehýbat v průběhu savasany a stejně tak i udržujte odstup od svých myšlenek. Vyprázdněte svou mysl tím, že se soustředíte na svůj dech. 11. Setrvejte, dokud se vám to líbí a dokud vám to je příjemné.
Reflexe:	Savasana napomáhá uvolnit napětí a únavu díky cvičení. Není to pouhé ležení na podlaze, ale velmi silná jógová pozice, jež potřebuje své vlastní uspořádání za účelem správné funkce pro tělo a duši. Někteří jedinci mohou cvičit jógu Nidra či meditovat v této poloze.
Zdroj:	The Seven Spiritual Laws of Yoga: A Practical Guide to Healing Body, Mind, and Spirit, by Deepak Chopra (Author), David Simon (Author)