

## Točný sed – ardha matsjendrásana – zdravotné účinky

Účinky ásany podľa tradičných zdrojov:

Matsjendrásana stimuluje prúdenie telesných štiav a všetkých energií. Posilňuje vnútorné orgány. Tlak vyvíjaný na driek pomáha udržiavať žalúdok, obličky, pečeň, slezinu, pankreas a močové orgány v zdraví. Je to tiež podporná liečba na žalúdočné vredy, nedobré trávenie a zápchu a pri liečbe diabetes.

Táto poloha znamená vytáčanie chrbtice v oboch smeroch a vyrovnáva účinky predklonov a záklonov. Má omladzujúci účinok. Najprv sa sedí v polohe, keď noha tlačí na pravú stranu brucha, aby sme pôsobili v smere peristaltiky hrubého čreva. Okrem hrubého čreva sa stimuluje pečeň a pravá oblička a v druhej polovici cvičenia, na druhú stranu, slezina, slinivka brušná a ľavá oblička.

Polohou sa naprávajú výchyľky chrbtice, predchádza sa bolestiam obličiek a niektorým formám ischiasu, uvoľňuje sa pečeň...

Heimz Grill: Ozdravné pôsobenie točného sedu je veľmi obsiahle, pretože vychádza z hypofýzy a vnáša nezvyčajnú stabilitu do nervového systému, do systému žliaz a do celej telesnosti. Táto poloha stabilizuje vegetatívny nervový systém, ktorý je veľmi blízko spriaznený s hormonálnymi žľazami a ich zásobovaním. Táto stabilizácia sa deje z jedinečného pohybu, vychádzajúc z vytvorenej predstavy a vydávajúc sa zhora nadol, pohybujúc sa do formy.

Točný sed je liečivý prostriedok pre všetkých ľudí, ktorí sú oslabení vo vegetatívnom nervovom systéme, ktorí trpia strachmi, a ktorí si pre svoj rozvoj zvolili práve spirituálne-mentálnu cestu začínajúcu v hlave.