



# Relaks idealny

## Maria Wit

*– Jestem osobą bardzo zabieganą i nerwową. Dodatkowo mam problemy z dolnymi plecami. Czy mogę sobie jakoś pomóc w domu? Jak można się zrelaksować?*

W szale świątecznych przygotowań zapominamy o sobie. Zabiegani pomiędzy pracą, wiosennym, wielkim sprząnięciem i świątecznymi zakupami, często bierzemy na siebie zbyt wiele.

Zadbana o siebie nie można odkładać w nieskończoność, a wiosna to świetny moment na wprowadzenie nowych zdrowotnych nawyków.

Znalezienie w ciągu dnia chwili dla siebie nie może być luksusem – jest koniecznością.

Osoby z problemami w dolnym odcinku kręgosłupa mogą odpocząć w pozycji podpartej supta baddha konasany.

Oprócz dobroczyнного działania na kręgosłup, łagodnie otwiera ona brzuch (dlatego jest wskazana dla kobiet podczas menstruacji i w ciąży), klatkę pier-



siową (spowalniając i wydłużając oddech) i ogólnie regeneruje ciało.

**Potrzebne pomoce:** dwa grube, sztywne koce zrolowane w duże wałki, cztery cienkie koce – dwa zrolowane w małe wałki, dwa złożone w spłaszczone wałki, koc pod głowę, pasek.

**Ćwiczenie:** grube wałki z koców ułóż na krzyż, podłóż koc pod głowę, lekko zrolowany pod szyję. Usiądź przed wałkami ze zgiętymi kolanami i połączonymi podszwami stóp. Wejdz

w pętlę paska, zakładając ją na dolne plecy (okolice kości krzyżowej) i zewnątrz stopy. Połóż się na przygotowanych kocach.

Małe wałki podłóż pod uda, żeby mogły się na nich wesprzeć, a płaskie podłużne koce podłóż pod przedramiona.

Zamknij oczy i poleż w ciszy ok. 10 minut, spokojnie oddychając i wyciszając myśli. Uwaga! Jeśli zaczną boleć dolne plecy, wyprostuj nogi, a jeśli to nie pomoże – wyjdź z pozycji.