



evropský
sociální
fond v ČR



EVROPSKÁ UNIE



MINISTERSTVO ŠKOLSTVÍ,
MLÁDEŽE A TĚLOVÝCHOVY



OP Vzdělávání
pro konkurenceschopnost

INVESTICE DO ROZVOJE VZDĚLÁVÁNÍ



INTEGROVANÁ
STŘEDNÍ ŠKOLA
POLYGRAFICKÁ

Člověk a zdravý životní styl

1. Pozdrav slunci

www.isspolygr.cz

Vytvořil:
Bohumil Smrček

Integrovaná střední škola polygrafická,
Brno, Šmahova 110
Šmahova 110, 627 00 Brno

Interaktivní metody zdokonalující edukaci na ISŠP
CZ.1.07/1.5.00/34.0538

Pozdrav slunci

DUM číslo: 1
Pozdrav slunci

Škola	Integrovaná střední škola polygrafická, Brno, Šmahova 110
Ročník	4. ročník (SOŠ, SOU)
Název projektu	Interaktivní metody zdokonalující proces edukace na ISSP
Číslo projektu	CZ.1.07/1.5.00/34.0538
Číslo a název šablony	III/2 Inovace a zkvalitnění výuky prostřednictvím ICT.
Autor	PaedDr. Bohumil Smrček
Tematická oblast	Tělesná výchova – zdravý životní styl
Název DUM	Pozdrav slunci
Pořadové číslo DUM	1
Kód DUM	VY_32_INOVACE_01_TV_SK
Datum vytvoření	20.11.2012
Anotace	Prezentace, která nám ukazuje jak podle jednoduchého cvičení docílíme příznivého účinku na celý organismus.

Pokud není uvedeno jinak, je uvedený materiál z vlastních zdrojů autora

POZDRAV SLUNCI (SÚRJANAMASKÁR)

Pozdrav slunci je výborné cvičení, které působí velmi pozitivně v mnoha aspektech na celý organismus a navíc k cvičení potřebujete jenom dva metry čtvereční.



Příznivé účinky súrjanamaskár

- Posiluje trávicí ústrojí.
- Posiluje břišní svalstvo a působí tak na udržení vnitřních orgánů na správném místě.
- Synchronizuje pohyb a dýchání do hloubky provětrává plíce.
- Zvyšuje srdeční činnost a prokrvení v celém organismu.
- Snižuje vysoký krevní tlak, srdeční palpitace a navíc zahřívá končetiny.

Příznivé účinky súrjanamaskár

- Posiluje nervový systém díky parasymptatiku, podporuje spánek.
- Paměť se zlepšuje.
- Odstraňuje starosti a uklidňuje úzkostlivé.
- Osvěžuje pokožku.



Proč tedy cvičit pozdrav slunci?

Avadhský rádža doporučuje dokonce cvičit až k důkladnému propocení.

- Zlepšuje svalstvo na celém těle: na krku, na ramenou, na zápěstí, na prstech, na zádech, v bederní krajině, v oblasti břišních svalů, stehna, lýtka, kotníky na nohou – a to bez ztěžknutí či hypertrofie svalstva.

- Posílí zádové svaly představuje jednoduchý a přitom účinný prostředek boje proti ledvinovým chorobám.
- Upravuje činnost dělohy a vaječnicků, odstraňuje menstruační nepravidelnost stejně jako usnadňuje porod.
- Působí preventivně proti vypadávání vlasů a oddaluje šedivění.
- A mnoho další.....

Citace:

VAN LYSEBETH André. Jóga. Praha: Olympia, 1984.