



pentru o viață trăită conștient și intenționat

SHAVASANA

(postura cadavrului sau postura relaxării profunde)

În limba sanscrită *shava* înseamnă cadavru – *shavasana* se traduce prin ”postura cadavrului” – deoarece postura trupului este asemănătoare cu cea a unui corp neînsuflețit întins la sol.

Se realizează într-un loc liniștit, unde nu vom fi deranjați, cu lumină difuză și o temperatură agreabilă – în timpul relaxării temperatura trupului scade iar senzația de frig poate dăuna reușitei experienței.

Tehnica de execuție

- ne întindem la sol, cu fața în sus
- picioarele sunt puțin depărtate între ele, brațele ușor depărtate de trunchi, cu plamele orientate în sus
- conștientizăm greutatea trupului abandonat complet la sol
- urmărim să relaxăm gradat, profund fiecare parte a trupului, de jos în sus, începând cu picioarele – întâi stângul, apoi dreptul, brațele - întâi stângul, apoi dreptul, apoi mușchii feselor, zona pelviană, abdomenul, mușchii spatelui, mușchii intercostali, pieptul, gâtul, mușchii feței
- conștientizăm relaxarea produsă, o aprofundăm global
- conștientizăm încălzirea ușoară a trupului, vibrații foarte fine, senzație de dispariție a conturului fizic, de dilatare a conștiinței, stare euforică profund regeneratoare
- revenirea la priza obișnuită asupra trupului se face lent, gradat, mișcând și întinzând ușor fiecare grupă de mușchi în parte.

Efecte benefice

- deconectare, detensionare generală, detașare, educarea voinței
- regenerare nervoasă, energizare globală
- reconectare energetică cu energiile regeneratoare, vitale ale universului
- relaxarea profundă conferă practicantului un aspect plăcut de liniște și frumusețe, o stare radiantă de calm, pace, armonie
- capacitatea de a menține o stare euforică plăcută pe o durată extinsă de timp.