

ŠÉFOVSKÁ ZOSTAVA

Niekoľkominútové rozcvičenie celého tela na celkové oživenie a uvoľnenie napätia.

Túto zostavu ma naučil môj nebohý priateľ František Kassay zo Žiliny, zakladateľ a prezident občianskeho združenia Humanita a zdravie pre všetkých, autor [Autointegračného tréningu](#). Ďakujem Ti, František. Nech sa Ti darí najlepšie, ako je to len možné – tam, kde práve si. Ivan Žáry 14.2.2010



1. Stojíme uvoľnene. Šesť vdychov a výdychov.



2. Zopnutými rukami sa dvíhame na špičky. Šesť vdychov a výdychov.



3. Späť do východiskovej polohy. Šesť vdychov a výdychov.



4. Predklon. Zopnutými rukami za chrbtom sa tlačíme k zemi. Šesť vdychov a výdychov.



5. Pohľad z boku.



6. Návrat do východiskovej polohy.



7. Východisková poloha. Šesť vdychov a výdychov.



8. Hrudný záklon. Oboma rukami vzpažíme a vyrovnávame hrudnú chrbticu. Šesť vdychov a výdychov.



9. Pohľad z boku.



10. Natáhovanie jednej strany tela a súčasné uvoľňovanie druhej časti tela. Časť tela s natiahnutou rukou dohora je napnutá. Druhá polovica tela je uvoľnená. Šesť vdychov a výdychov.



11. To isté na opačnú stranu. Tiež šesť vdychov a výdychov.



12. Rotácia celého tela. Začíname od chodidiel. Postupne otáčame celé telo, postupujúc až k hlave. Keď je hlava na konci pohybu, ešte sa snažíme dotiahnuť pohyb ďalej očami.



13.



14.



15. A teraz na druhú stranu. Rotácia celého tela. Začínáme od chodidiel. Postupne otáčame celé telo, postupujúc až k hlave. Keď je hlava na konci pohybu, ešte sa snažíme dotiahnuť pohyb ďalej očami.



16.

17.



18. Návrat do východiskovej polohy. Šesť vdychov a výdychov.

19. Moje doplnky: 16 pomalých drepov a potom vydýchanie a uvoľnenie.

20. A ďalší doplnok: Napokon pozícia stojaceho luku z jogy - [dandayamana dhanurasana](http://www.northy.sk).

Pri sedavej práci vykonávať túto aktivitu zhruba každú hodinu.

Doplnené: 24.1.2017

Foto: © Soňa Amešná-Northy. Havraniny nad Rajeckou Lesnou. <http://www.northy.sk>