

## Cvik na harmonizaci dráhy srdce



Procvičují se svaly podél páteře, vnitřní strana horní a dolní končetiny, dochází k uvolnění kyčelních kloubů.

**Provedení:** základní poloha: napřímený sed roznožný, dolní končetiny pokrčíme tak, že je spojíme chodidly. Paže jsou v natažení a rukama uchopíme spojená chodidla.

Paty přitáhneme co nejbližě tělu, paže propneme a páteř vyrovnáme tak, že temeno hlavy tlačíme ke stropu.

Polohu prodýcháme.