

2.3.7 Chachásana – pozice smíchu

Lehneme si na záda – zaujmeme „polohu blaženosti“ (obr. 15). Lopatky, krční a bederní páteř lehce přitiskneme k podložce. Hlavu pomyslně nasměrujeme dopředu nahoru. Zpevníme trup, s nádechem přednožíme a předpažíme. Chodidla a dlaně směřují k obloze (obr. 10). Několika výdechy postupně uvolníme svalové napětí celého těla. Začneme třepetat horními i dolními končetinami, celým uvolněným tělem. Postupně přidáváme přirozené chechtání, chm, chu, cho, cha, che, chi. Nejprve se smějeme tiše, poté hlasitěji. Afirmace – „Poddávám se příjemnému, radostnému, srdečnému, hřejivému, uvolněnému smíchu. Stávám se smíchem.“ Vnímáme, jak smích odeznívá a opět se obnovuje.



Afirmace – „Plně se poddávám příjemnému, radostnému, srdečnému, hřejivému, uvolněnému smíchu.“

Obr. 10. Chachásana – pozice smíchu

Postupně chechtání zeslabujeme, až úplně utichneme. Položíme se uvolněně na záda. Necháme vibrace, pocity, emoce doznít. Zklidňujeme dech i tělo. Afirmace – „Tělo, dech, myšlenky, pocity, emoce jsou uvolněné.“

Účinky: Posílení imunity, rozpuštění stresu a negativních emocí.