

Danurāsana, Luk

(danu = luk)

Korak po korak

1 Lezi na stomak, sa bradom na prostirki i sa rukama pored tela, dlanovi gore (pripremi duplu prostirku). Izdahni i savi kolena, privlačeći pete što je moguće bliže sedalnim mišićima. Zatim, uhvati rukama skočne zglobove (ne vrh stopala). Proveri da ti kolena ne budu šira nego kukova i zadrži ih u toj širini tokom držanja položaja.

2 Udahni i snažno povuci pete od sedalnih mišića podižući istovremeno butine sa poda. To će imati efekat podizanja gornjeg trupa i glave sa poda. Ukopaj pubičnu kost i stomak u pod ali se trudi da držiš leđne mišiće mekanim.

Podižući pete i butine više, pritisni lopatice u leđa i otvori srce. Spusti vrhove ramena prema dole, dalje od ušiju. Gledaj napred.

3 Prvo ostani u položaju nekoliko sekundi punih pluća a posle ostani dišući. Sa stomakom pritisnutim u pod nije lako disati. Diši više “u leđa”.

4 Ostani u položaju 30 –tak secundi. Lezi na stomak da se odmoriš sa jednim obrazom na podu. Potom ponovi još nekoliko puta.



Terapeutske primene:

- Zatvor, bolesti disajnih organa, blagi bolovi u leđima, slabost, anksioznosti, menstrualne nelagodnosti.

Dobrobiti

- Isteže celu prednju stranu tela, skočne zglobove, butine, prepone, grudni koš, vrat i duboke mišiće kuka (**Musculus psoas**).
- Jača mišiće leđa.
- Poboljšava držanje tela.
- Stimuliše organe stomaka i vrata.

Kontraindikacije i upozorenja

- Visok i nizak krvni pritisak, migrena, nesаница, ozbiljne povrede donjih leđa i vrata.

Yogi Fabijan



SOMBOR, Samka Radosavljevića 24
Tel. 025 432 060, 23 909
Mob. 063 553 108, 376 915

Mail: yogi@yogacentarsombor.com, web stranica: www.yogacentarsombor.com