

## HALASANA – PLUG

(hala = plug)



### Korak po korak

**1** Iz Sarvangasane, uz izdah presavi se u kukovima i spusti nožne prste na pod iza glave. Drži trup vertikalno i noge prave.

**2** Sa prstima na podu, podigni butine i lopatice visoko ka plafonu. Nastavi da vučeš bratu od grudne kosti i da opuštaš grlo.

**3** Možeš nastaviti da guraš rukama

zadnju stranu trupa prema plafonu dok pritiskaš nadlaktice dole kao oslonac. Ili, možeš spustiti ruke sa leđa i pružiti ruke iza sebe na pod suprotno od nogu. Upleti prste i pritisni ruke na pod radi daljeg dizanja butina ka plafonu.

**4** Halasana se obično izvodi nakon Sarvangasane i drži se 1 – 5 minuta. Iz položaja se izlazi tako što se ruke vrte nazad na leđa, sa izdahom se noge ponovo ispruže prema gore i tada se se lagano spustiš nazad na tlo spuštajući noge.

### Dobrobiti

- Smiruje mozak.
- Stimuliše stomačne organe i štitnu žljezdu.
- Isteže ramena i kičmu.
- Pomaže ublažavanju simptoma menopauze.
- Smanjuje stres i slabost.

### Terapijska primena:

- Bolovi u leđima
- Glavobolja,
- Neplodnost.
- Nesanica
- Sinusitis.

### Kontraindikacije i upozorenja

- Proliv
- Menstruacija
- Povrede vrata
- U slučaju astme ili visokog pritiska praktikovati Halasanu sa nogama oslonjenim na čebad ili jastuke.
- Trudnoća: ukoliko imaš iskustvo sa ovim položajem možeš nastaviti da ga radiš i u trudnoć (do trećeg tromesečja). Ukoliko si početnica – nemoj raditi ovaj položaj nakon što zatrudniš.