

L A V (Simhasana, *simha* = lav)



Korak po korak

- 1** Sedi u Vadžrasanu. Kao alternativa, sedi tako da preklopiš stopala koja su okrenuta ka napolje sa desnim gležanjem preko levog a da ti desna peta legne između sedalnih kostiju.
- 2** Pritisni dlanove švrsto na kolena i raširir široko prste
- 3** Duboko udahni kroz nos. Ukoliko sediš u Vajrasani, pridigni se na kolena i istovremeno otvoriš usta što više možeš i isturiš jezik napolje što više možeš sa vrhom na dole prema bradi, otvori oči širom, stegni mišiće

vrata i izdahni glasnim, dugim “ha” izdahom. Izdah treba da ide iz dubine, sa zadnje strane grla. Ukoliko sediš na gležnjevima ostaneš sedeti tokom izvođenja.

- 4** Neki tekstovi upućuju da se gleda gore između obrva a drugi da se gleda u vrh nosa. U svakom slučaju - “uzrikavi” oči.
- 5** Ponovi tri puta pa promeni reosled sedenja ili izvedi vežbu ukupno 5, 6 puta, podižući se na kolena.

Dobrobiti

- Ublažava napetost u grudima i licu i pomaže kod depresije (lavovi nisu depresivni 😊)
- Ublažava bolesna stanja lica jezika, glasnih žica, leđa i anusa.
- Stimuliše dugački mišić donje vilice i vrata (kzv. Platizma mišić). Taj mišić vuče uglove usana u stranu i nabira žile i kožu vrata.
- Održava švrstim platzma mišić.
- Popravlja dah i ublažava mucanje.
- Prem a tradicionalnim tekstovima, Simhasana uništava bolseti i pomaže izvođenju *bandi* (Mula, Jalandhara, Uddiyana).

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