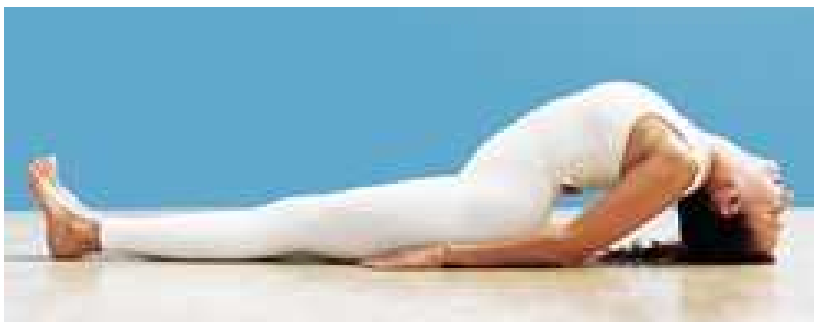


MACIJASANA - RIBA

(*matsya* = riba)



Korak po korak

1 Leži na leđa sa savijenim kolenima i sa stopalima na podu. Udahni, podigni karlicu sa poda i podvuci ruke, sa dlanovima na podu, ispod

sedalnih mišića. Spusti sedalne mišiće na nadlanice i drži tako tokom vežbe. Laktovi treba da su što bliže jedan drugome, ispod trupa.

2 Udahni i pritisni laktove i nadlaktice u pod. Sada stisni lopatice u leđa i sa udahom podigni grudni koš i glavu sa poda i pogledaj u nožne prste. Sa izdahom spusti glavu unazad na pod. Pokušaj da glavu spustiš što više nazad tako da ti teme legne na pod. Rasporedi teret glave pretežno na laktove i delimično na teme.

3 Pruži noge i drži butine aktivne te isturi pete napolje a nožne prste ka sebi.

4 Zadrži položaj 15 – 30 sekundi (zapravo polovinu vremena koje je provdenu u Sarvangasani), dišući mirno. Sa izdahom podigni glavu i spusti trup i glavu nazad na tlo. Podigni butine i pritegni ih na stomak.

Dobrobiti

- Tradicionalni tekstovi kažu da Macijasana “uništava sve bolesti”.
- Isteže duboke mišiće-pregibače kuka (flexors, psoas) te međurebarne mišiće.
- Isteže i stimulise stomačne mišiće te prednje strane vrata.
- Isteže i stimulise organe stomaka i vrata (tiroidna i paratiroidna žlezda).
- Jača mišiće gornje strane leđa i vrata.
- Popravlja držanje tela.

Kontraindikacije i upozorenja

- Visok ili nizak krvni pritisak.
- Migrena.
- Nesanica.
- Ozbiljne povrede donjih leđa i vrata.

Terapijska primena

- Zatvor.
- Teškoće disanja.
- Blagi bolovi u leđima.
- Slabost.
- Anksioznost.
- Menstrualni bolovi.

Yogi Fabijan