

## HEROJ III (virabhadrasana III)

(Virabhadra = strašni ratnik, reinkarnacija Šive, sa hiljadu glava, nogu, hiljadu itd, koji nosi tigrovo krzno)



### Korak po korak

**1** Stani u Tadasanu, uz izdah savi se napred sa rukama na kolenima. Potom, stisni desno koleno sa obe ruke (desna ruka drži spoljnu a leva unutrašnju stranu kolena) i polaku, dišući mirno, podigni pravu levu nogu do vodoravnog položaja, sinhronizujući učvršćivanje desne i podizanje leve noge.

**2** Proveri stabilnost desnog stopala i rasporedi teret

ujednačeno na celo stopalo, podižući ruke u položaj paralelan sa podom, otvori grudni koš i pruži ruke duž tela sa dlanovima prema dole. Glavu drži paralelnu sa podom.

**3** Ostani u položaju 30 sekundi do jednog minuta. Ponovi položaj na drugu stranu

### Dobrobiti

- Jača skočne zglobove i noge.
- Jača ramena i mišiće leđa.
- Umiruje stomak.
- Poboljšava ravnotežu i držanje tela.

### Kontraindikacije i upozorenja

- Visok krvni pritisak

Yogi Fabijan



SOMBOR, Samka Radosavljevića 24

Tel. 025 432 060, 025 23 909

Mob. 063 553 108, 063 376 915

Mail: [yogi@yogacentarsombor.com](mailto:yogi@yogacentarsombor.com), web stranica: [www.yogacentarsombor.com](http://www.yogacentarsombor.com)