

M A C I J E N D R A S A N A

(*Matsyendra* = Kralj riba, legendarni učitelj yoge)



Korak po korak

1 Sedi na pod pruženih nogu (Dandasana) a potom savi kolena, sa stopalima na podu. Potom provuci levo stopalo ispod desne noge sve do desnog kuka, sa gornjom stranom desnog stopala na podu. “Zakorači” desnim stopalom preko leve noge i postavi to stopalo na pod iza levog kolena. Sada desno kolena pokazuje pravac plafona.

2 Uz izdah, uvrni se u pravcu desne butine.

Pritisni desni dlan o pod taman iza desnog sedalnog mišića i postavi levu nadlakticu na spoljnu stranu desne butine kod desnog kolena. Guraj laktom leve ruke desnu butinu ka prednjoj strani trupa.

3 Pritiskaj unutrašnju stranu desnog stopala u pod, opusti desnu preponu i izduži trup. Nagni se malo nazad prema lopaticama i nastavi da pritiskaš sedalne koste u pod.

4 Nastavi da uvrćeš trup u desnu stranu gledajući preko desnog ramena

5 Sa svakim udahom podigni trup malo više putem grudne kosti, gurajući dlanove ili prste desne ruke u pod. A sa svakom izdahom uvrni trup malo više. Pazi da uvrćeš kičmu celom dužinom a ne samo slabinskim delom. Ostani tako 30 sekundi do jedan minut a potom, uz izdah, opusti uvrnutost i vrati se u početni položaj. Ponovi na drugu stranu. Postoje više varijacija koje se izvode zavisno od stepena razgibanosti vežbača.

Dobrobiti

- Stimuliše jetru i bubrege.
- Isteže ramena, kukove i vrat.
- Energetski osnažuje kičmu.
- Stimulie “Digestivnu vatru” u stomaku.
- Ublažuje menstrualne nelagodnosti, slabost, išijas i bolove u leđima.
- Terapeutsko delovanje kod astme, neplodnosti i išijasa.
- Tradicionalni tekstovi kažu da pojačava apetit, uništava većinu smrtnih bolesti i budi *kundalini*.

Kontraindikacije i upozorenja

- Povreda leđa ili kičme. Izvoditi uz nadzor iskusnog učitelja.

Yogi Fabijan