

O R A O, Garudasana

(Garuda = mitska ptica koja se rađa kao potpuno odrasla - sa perjem)

Korak po korak

1 Iz stojećeg položaja (Tadasana), malo savi kolena i podigni levo stopalo balansirajući na desnom, savi levu butinu oko desne. Levi plava na nozi je okrenut prema podu i sada okomotaj levo stopalo oko desnog lista. Balansiraj na desnoj nozi.

2 Ispruži ruke ispred sebe, paralelne sa podom i raširi lopatice široko na leđima. Ukrsti ruke tako da je desna preko leve i tada savi laktove. Uguraj desni lakat u pazuhu levog lakta i postavi nadlaktice vertikalne u odnosu na pod. Zadnje strane dlanove se dodiruju.

3 Sada pritisni levu ruku levo a desnu desno tako da se dlanovi dodiruju, idealno bi bilo da se poklapaju. Pritisni dlanove jedan na drugi, podigni laktove prema gore i istegni prste ka plafonu

4 Ponovi nekoliko puta na svaku stranu a potom ostani 15 – 30 sekundi dišući mirno, pa odmotaj noge i ruke i vrati se u Tadasanu. Ponovi sa obrnutim položajem i ruku i nogu.



Terapeutska primena:

- Astma, bolovi u donjim leđima, išijas

Dobrobiti:

- Jača i isteže skočne zglobove i listove.
- Isteže butine, kukove, ramena i gornja leđa.
- Vrlo povoljno deluje na muške organe i prostatu
- Poboljšava koncentraciju
- Poboljšava osećaj ravnoteže i doprinosi fizičkoj i psihičkoj ravnoteži.

Kontraindikacije i upozorenja

Studenti sa povredama kolena ne bi trebali da rade ovu asana ili mogu držati drugu nogu umesto umotanu oko stojeće noge - stojeći oslonjeni palcem na pod.

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