

PAS KOJI GLEDA DOLE

(Adho Mukha Svanasana; *adho* = dole, *mukha* = lice, *svana* = pas)



Korak po korak

1 Zauzmi položaj “na sve četiri”, kolena ispod kukova a ruke malo pružene napred. Pruži dlanove i ispruži prste paralelno ili malo prema napolju.

2 Uz izdah podigni kolena sa poda. Iz početka drži kolena malo savijena i pete podignute sa poda. Podigni trticu i sedalne kosti ka

plafonu. Osvešćuj kontakt dlanova, tabana i tla.

3 Sa jednim od sledećih izdaha guraj butine visoko gore ka plafonu a pete prema ili na pod. Učvrsti kolena ali ih nemoj “zaključati”. Uvrni butine prema unutra i suzi karlicu.

4 Učvrsti ruke okrećući ih blago prema unutra i pritisni jabučicu kažiprsta na tlo. Učvrsti ruke i pritisni ih ka tlu. Lopatice učvrsti, raširi i povuci ka trtici. Drži glavu između nogu i gledaj u butine.

5 Pas koji gleda dole je deo “Pozdrava suncu” a i odlična asana sama za sebe. Ostani u položaju 1 – 3 minuta. Potom uz izdah savi kolena i opusti se u Šašankasani ili Dečijem pložaju.

Dobrobiti

- Umiruje mozak i pomaže ublažavanju stresa i blage depresije.
- Isteže ramena, zadnju stranu butina, listove, tabane i ruke.
- Jača ruke i noge.
- Pomaže ublažavanju simptoma menopauze.
- Ublažava nelagodnosti menstruacije (kada se radi sa poduprtom glavom)
- Pomaže u preventivi osteroporoze.
- Popravlja varenje.
- Ublažuje nesanicu, glavobolju, bolove u leđima i slabost.
- Terapeutska je za visok krvni pritisak, astmu, ravne tabane, išijas sinusitis.

Kontraindikacije i upozorenja

- Sindrom karpalnog tunela.
- Proliv.
- Trudnoća. Ne raditi u kasnoj trudnoći.
- Kod visokog pritiska i glavobolje, osloniti glavu na smotanu ćebad, jastuke ili blokove.