

# PAŠČIMOTANASANA

(*pashima* = zapad, *uttana* = istežanje)



## Korak po korak:

- 1 Sedi na pod na presavijeno čebe u Dandasanu. Rastavi sedalne koste i mišiće jedne od drugih.
- 2 Uvuci prepone duboko u karlicu. Udahni, i držeći torso dugačkim

polegni napred savijajući se iz kukova. Podigni trticu. Uhvati se za palčeve, stopala ili kaiš i drži se čvrsto pravih laktova.

3 Ne žuri se u savijanje napred i ne vuci silom u položaj. Ako se približavaš butinama, prvo ih dotakneš donjim stomakom, pa gornjim stomakom, rebrima i na kraju sa glavom.

4 Sa svakim udahom malko podigni izduži torzo a sa svakim izdahom se opusti i spusti se malko niže u položaj. Tako sa svakim udahom i izdahom ideš sve niže i niže.

5 Ostani u položaju 1 – 3 minuta. Sa udahom podižući ruke i trup izlaziš iz položaja.

## Dobrobiti

- Smiruje mozag i ublažuje stres i blagu depresiju
- Isteže kičmu, ramena i donju stranu butina
- Stimuliše jetru, bubrege, jajnike i matericu
- Popravlja varenje
- Olakšava simptome menopause i menstrualne nelagodnosti.
- Umiruje glavobolju i anksioznost i smanjuje umor
- Terapeutski deluje kod visikog krvnog pritiska, neplodnosti, nesanice i sinusitisa
- Klasični tekstovi kažu da Pašćimotanasana poboljšava apetit, smanjuje gojaznost i da leči bolesti.

## Kontraindikacije i upozorenja

- Astma
- Proliv
- Povreda donjih leđa

## Saveti za početnike

Nikada ne forsiraj sebe u savijanje napred naročito ne kada sediš na podu. Podigni se čim osetiš nelagodnost između pubične kosti i pupka, na kratko se uspravi i tada se savi ponovo. Sasvim je prirodno da početnička Pašćimotanasana izgleda više kao sedenje sa povijenim leđima i prihvati to kao tako i ne žuri sa da postigneš krajnji položaj.