

SARVANGASANA

(sarva = sve, anga = udovi)



Korak po korak

- 1 Stavi ispresavijano ćebe na (ili spod) prostirke i lezi na leđa tako da ti gornji deo leđa i ramena leže na ćebetu a glava i vrat slobodno leže na prostirci. Postavi ruke uz telo i savi kolena tako da stopala ostanu na podu što bliže sedalnim mišićima. Uz udah, pritisni dlanovima pod i podigni stopala od poda privlačeći butine grudima.
- 2 Nastavi da podižeš karlicu i zadnja leđa od poda tako da ti kolena dođu ka glavi. Sada podupri leđa rukama i to sa podlakticama na podu a dlanovima na zadnjoj strani leđa, držeći laktove što bliže jedan drugome. Potom podigni karlicu iznad ramena tako da ti trup bude što vertikalniji. Hodaj dlanovima duž leđa prema podu ali ne širi laktove.

- 3 Udahni i podigni savijena kolena prema plafonu pružajući butine u istom pravcu sa trupom dok pete i dalje vise ka sedalnom delu i uvrni gornju stranu butina blago ka unutra. Na kraju udahni, ispravi kolena i gurajući pete ka plafonu. Kada je zadnja strana nogu potpuno ispravljena, guraj jastučić palca tako da unutrašnja strana noge bude malo duža nego spoljna.
- 4 Opusti grlo i jezik. Učvrsti lopatice prema leđima i guraj grudnu kost prema bradi. Čelo treba da bude paralelno sa tлом a brada vertikalna. Pritisni ramena u pod i pokušaj da podigneš gornji deo kičme od poda. Gledaj meko u grudi.
- 5 Kao početnik ostani u položaju oko 30 sekundi i dodaj svaki dan po desetak sekundi dok ne dođeš do 3 minuta ugodnog držanja položaja. Iz položaja izlazimo sa izdahom tako što ponovo savijemo kolena ka grudima i spustimo pažljivo zadnju strana trupa na pod držeći potiljak na podu.

Dobrobiti

- Umiruje um, ublažava stres i depresiju.
- Stimuliše štitnu žlezdu, prostatu (ko je ima 😊) i stomačne organe.
- Isteže ramena i vrat.
- Poboljšava kretanje i eliminaciju limfe.
- Smiruje noge i sedalne mišiće.
- Popravlja varenje.
- Pomaže ublažavanju simptoma menopauze.
- Smanjuje umor i uklanja nesanicu.
- Terapiski deluje kod astme, neplodnosti i upale sinusa.

Kontraindikacije i upozorenja

- Proliv, glavobolja, visok krvni pritisak, menstruacija, povrede vrata.
- Trudnoća. Ukoliko si iskusan vežbač yoge možeš nastaviti ovaj položaj i u trudnoći. Ako si početnica nemoj raditi ovaj položaj u trudnoći.