

# SAVIJANJE UNAPRED RAŠIRENIH NOGU

## (Prasarita Padottanasana)

(*prasarita* = raširen, *pada* = stopalo, *ut* = intenzivno, *tan* = istegnuti)



### Korak po korak

- 1** Iz položaja **Tadasane (Planina)**, raskorači na oko jedan metar širini. Stavi ruke na kukove i postavi stopala paralelna jedno drugom. Sa udahom “izduži” gornji deo tela praveći prednji deo trupa duži nego zadnji. Podigni mišiće butina.
- 2** Sa izdahom, dugog trupa i pravih leđa, savise iz kukova – unapred. Kada se trupa nađr paralelan sa podom, spusti dlanove na pod direktno ispod ramena. Noge i nadlaktice treba da budu vertikalne na pod a nadlaktice paralelne. Pokušaj da ulegneš leđa prema unutra a glavu da podigneš i

gledaš u plafon.

- 3** Podigni butine kako bi se produžio trup i istegni prepone šireći osnovu karlice. Udahni i izdahni nekoliko puta i “hodaj” sa rukama unazad dok ne dođeš u jednu ravan sa stopalima. Udahni izdahni još nekoliko puta i potom spusti se u potpuno savijanje. Ako je moguće spusti glavu na pod a ako ne na blok. Drži trup što dužim.
- 4** Pritisni dlanove aktivno na pod i drži trup dugačkim i pazi da ti ramena ne budu kod ušiju.
- 5** Ostani u položaju oko jednog minuta i potom uz udah podiži torzo i istovremeno vraćaj ruke na kukove i uspravi se. poskoči ili se “izšetaj” iz raskoraka.

### Terapeutska primena:

- Glavobolja, slabost, blaga depresija

### Dobrobiti

- Jača i isteže prednje i zadnje strane nogu i kičmu.
- Umiruje unutrašnje organe
- Umiruje mozak
- Ublažava bolove u leđima

### Kontraindikacije i upozorenja:

- U slučaju bolesti donjih leđa ne savijati se potpuno

Yogi Fabijan



SOMBOR, Samka Radosavljevića 24  
Tel. 025 432 060, 23 909  
Mob. 063 553 108, 376 915

Mail: [yogi@yogacentarsombor.com](mailto:yogi@yogacentarsombor.com), web stranica: [www.yogacentarsombor.com](http://www.yogacentarsombor.com)