

# S K A K A V A C, Šalabasana

(salabha = skakavac)



## Korak po korak

*Ova asana ima puno varijacija. Mi ćemo vežbati nekoliko a ovde je prikazana samo jedna varijanta*

**1** Za ovaj položaj bi trebalo staviti dodatnu prostirku ili čebe. Lezi na stomak sa rukama uz telo i dlanovima prema gore, čelo na

podu. Učvrsti butine i pritisni trtiku ka pubičnoj kosti

**2** Uz izdah podigni glavu, trup, ruke i noge sa poda. Sada ležiš na stomaku, rebrima i prednoj strani karlice. Učvrsti sedalne mišiće i istegni se nogama od pete do zadnje strane butina i do prastiju na nogama. Palčeve na nogama drži okrenute jedan prema drugome.

**3** Podigni ruke paralelne sa podom i istegni leđa istežući prste na rukama. Zamisli da imaš pritisak na gornjoj strani ruku i guraj kontra tog pritiska. Lopatice učvrsti na leđima.

**4** Gledaj napred, blago prema gore ali ne ka plafonu (malo višlje nego devojka na slici). Drži vrat dugačak

**5** Ostani nekoliko sekundi praznih pluća, u aktivnoj varijanti. Potom ostani nekoliko udaha i izdaha, u pasivnoj varijanti.

## Terapeutska primena:

- Slabost, gasovi, zatvor, loše varenje, bolovi u donjim leđima

## Dobrobiti:

- Jača mišiće kičme, zadnjice i zadnjih strana ruku i nogu.
- Isteže ramena, grudi, stomak i butine.
- Popravlja držanje tela, čini vitku liniju
- Stimuliše stomadne organe, bubrege i balansira kiselost i baznost tela
- Ublažava stres.

## Kontraindikacije i upozorenja:

- Glavobolja
- Ozbiljne povrede leđa.
- Studenti sa povredama vrata trebaju držati vrat paralelan sa podom.

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)