

## STOLICA (DRVO), Utkatasana

(*utkata* = moćan, strašan)

### Korak po korak

**1** Iz stojećeg položaja (Tadasana), sa udahom, podigni ruke uvis ili međusobno paralelne da dlanovi gledaju jedan prema drugome ili sa spojenim dlanovima.

**2** Sa izdahom, savi kolena pokušavajući da butine budu što više paralelne sa podom. Kolena će su isturena iznad stopala a trup nagnut blago prema napred toliko da čini prav ugao sa butinama. Drži unutrašnje strane butina paralelne i pritisni vrhove butnih kostiju ka petama.

**3** Učvrsti lopatice. Tricu spusti ka podu i gurni je ka pubičnoj kosti da održiš dugačka donja leđa.

**4** Ostani 30 sekundi do jednog minuta. Uz udah, izadi iz položaja pružajući kolena dižući se kroz ramena. Uz izdah, spusti ruke i vrati se u Tadasanu.



### Terapeutska primena:

- Ravni tabani

### Dobrobiti:

- Jača skočne zglobove, butine, listove i kičmu.
- Isteže ramena i grudi.
- Stimuliše stomačne organe, dijafragmu i srce.
- Umanjuje spuštenost stopala.

### Kontraindikacije i upozorenja:

- Glavobolja
- Nesanica
- Nizak i visok krvni pritisak.

Yogi Fabijan



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

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