

UDIJANA BANDA

(Uddiyana = prema gore, Bandha = vezivanje, držanje zajedno, skupljanje, grčenje)



Nekoliko važnih napomena pre izvođenja ove “brave” (bande): Vežbati isključivo na prazan stomak. Uvek nakon punog izdaha – nikada nakon udaha. Tokom izvođenja drži *JalandharaBandhu* – bradu na grudnoj kosti (NE kao devojka na slici).

Žuti tulipani u saksiji nisu obavezni 😊

Korak po korak

1 Stani sa stoplima u širini ramena i malo u stranu, oči otvorene.

2 Udahni duboko kroz nos i potom uz savijanje gornjeg dela tela prema dole, snažno izdahni i na nos i usta i stisni stomačne mišiće

tako da istisneš sav vazduh iz pluća. Osloni se dlanovima na butine. Potom, zadržavajući prazna pluća, opusti stomak.

3 Sada izvedi “lažni” udah, šireći rebra i podižući dijafragmu kao da udišeš a zapravo ne udišeš. Šireći rebra stvaraš vakuum koji vuče stomak ka gore u grudni koš dok stomačna šupljina ostaje prazna. Spustiš bradu na grudnu kost (*Jalandhara banda*).

4 Zadrži dah 15-tak sekundi. Potom lagano otpusti stomačni stisak, odvoji bradu od grudne kosti i udahni normalno. Izvedi barem pet bandi i, od zavisnosti od kapaciteta pluća, izvedi po jedan normalan udah i izdah između pojedinih vežbi.

Dobrobiti

- Aktivira solarni pleksus.
- Podstiče rad creva i otklanja zatvor.
- Stimuliše gušteraču i pomaže kod dijabetesa.
- Jača imunitet.
- Uravnotežuje raspoloženje, smiruje ljutnju i bes, uklanja depresiju.
- Podiže libido.

Kontraindikacije i upozorenja

- Visok krvni pritisak.