

K A M I L A (Uštrasana)

(*ustra* = kamila)



Korak po korak

1 Klekni na pod sa kolenima razmaknutinu širini kukova. Učvrsti butine i zamisli kao da podižeš sedalne kosti uvis. Kukove drži meko koliko je moguće. Potkolenice i gornju stranu stopala pritisni na pod.

2 Osloni dlanove na kukove sa prstima prema dole. Učvrsti repne pršljenove i guraj prema pubišnoj kosti kako bi ti se otvorila karlica. Udahni i

podigni srce gurajući loptice u zadnja rebra.

3 Sada podigni levu ruku i držeći se čvrstinom leđa i trtice nagni se nazad i uz izdah posegni desnom rukom da dohvatiš desnu petu. Ukoliko ne možeš dohvatiti petu, vrati karlicu malo unazad i dohvati petu. Ako i dalje ne možeš da dohvatiš petu, podvi prste stopala kako bi podigao petu višlje.

4 Gledaj da se ne savijaš donjim nego srednjim leđima tako što ćeš držati donji deo kičme prav a savijati se gornjim srednjim delom leđa. Pritisni dlan na taban ili petu sa prstima šake okrenutim prema dole. Drži ramena paralelna sa podom a glavu ili u neutralnom položaju ili da visi na dole. Pazi da ne naprežeš vrat suviše i da ne stiskaš grlo.

5 Ostani u položaju 30 sekundi do jednog minuta i izađi iz položaja sa rukama na kukovima. Udahni i podigni glavu i trup gore a karlicu dole. Ponovi na drugu stranu a potom izvedi puni položaj sa obe ruke na petama. Odmori se u dečijem položaju.

Dobrobiti

- Isteže celu prednju stranu tela, skočne zglobove, butine i prepone.
- Isteže stomak, grudi i vrat.
- Isteže duboke unutrašnje mišiće (fleksore kuka – psoas mišiće).
- Jača mišiće leđa.
- Popravlja držanje tela.
- Stimuliše organe stomaka i vrata.

Kontraindikacije i upozorenja

- Visok ili nizak krvi pritisak. Migrena. Nesanica
- Ozbiljne povrede donjih leđa i vrata.

Terapetsko delovanje kod

- Bolesti disanja, bolovi u leđima, slabost
- Anksioznost
- Menstrualne nelagosti