

HEROJ (*Virabhadrasana I*)

(*Virabhadra* = ime strašnog ratnika, inkarnacija Šive, sa hiljadu glava, očiju, nogu itd.)

Korak po korak

1 Iz stojećeg položaja (*Tadasana*) stani (ili skokni) u raskoračeni položaj dovoljan za pravilno izvođenje (da možeš držati butinu paralelnu a podkolenicu vertikalnu na pod).

2 Isturi desno stopalo da bude paralelno sa dužom stranom prostirke a levo pod uglom od 90° u odnosu na desno. Učvrsti butine i oseti kontakt stopala i tla.

3 Uz izdah raširi ruke sa dlanovima prema dole i savi desno koleno tako da ti podkolenica bude vertikalna ka tlu. Pokušaj da ti desna butina bude paralelna sa tlom. Učvrsti položaj tako što ćeš učvrstiti levu butinu i stopalo pritisnuti na pod.

4 Istegni ruke iz ramena i drži ih paralelne sa podom. Ne naginji trup ka butini nego ga drži uspravno tačno iznad karlice. Otvori grudi, kukove i karlicu. Okreni glavu i gledaj u pravcu desne ruke.

5 Ostani 30-tak sekundi i uz udah izađi iz položaja. Sa izdahom ispravi stopala i uz sledeći udah skokni u stojeći položaj. Ponovi na drugu stranu.



Dobrobiti

- Jača i isteže noge i skočne zglobove.
- Isteže prepone, grudi, pluća i ramena.
- Stimuliše stomačne organe.
- Jača izdržljivost i volju.
- Ublažava bolove u leđima (posebno u drugom tromesečju trudnoće).
- Terapeutski deluje kod karpalnog sindroma, ravnih tabana, neplodnosti, osteroporozе i išijasa.

Kontraindikacije i upozorenja

- Proliv.
- Visok krvni pritisak.
- Problemi sa vratom (u tome slučaju gledaj napred a ne za rukom).