

## HEROJ II (*Virabhadrasana II*)

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

### Korak po korak

**1** Iz stojećeg položaja stani u raskorak dovoljan za pravilno izvođenje vežbe. Stavi ruke na kukove (u naprednoj varijanti ruke se podignu već u ovoj fazi vežbe). Postavi desno stopalo paralelno sa dužom stranom a levo sa kraćom stranom prostirke

**2** Uz izdah, okreni trup u desnu stranu i pritisni tabane na tlo i dugačak trup nagni malo unazad.

**3** "Ukopaj" levu petu u tlo, podigni obe ruke paralelne jedna drugoj i savi desno koleno tako da potkoljenica bude vertikalna ka podu a pokušaj da ti butina bude paralelna sa podom.

**4** Drži dugačak trup podižući grudni koš od karlice. Učvršćujući zadnju petu u tlo oseti kako potez ka gore od pete, duž noge, kroz stomak i grudni koš pa sve gore do ruku. Ako možeš sastavi dlanove sa kažiprstima uvis. Drži glavu ili u neutralnom položaju ili je pusti unazad gledajući u šake.

**5** Kao dinamička varijanta ostani praznih pluća do granice ugodnosti a kao statička nekoliko punih udaha i izdaha (30tak sekundi pa do minuta). Iz položaja izađi sa udahom okrećući trup ulevo u neutralan položaj i sa izdahom spusti ruke. Poskoči u stojeći položaj (*Tadasana*). Ponovi na drugu stranu.

### Dobrobiti

- Isteže grudni koš, pluća, ramena i vrat, stomak, prepone i duboki mišić *psaos*
- Jača ramena i ruke te mišiće leđa.
- Jača i isteže butine, listove i skočne zglobove.
- Jača izdržljivost i volju.
- Terapeutski deluje kod karpalnog sindroma, neplodnosti, osteroporozе i išijasa.

### Kontraindikacije i upozorenja

- Visok krvni pritisak.
- Bolesti srca.
- Studenti sa problemima u ramenima trebaju držati ruke paralelne a oni sa problemima sa vratom, vrat u neutralnom položaju.

Yogi Fabijan



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

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