



pentru o viață trăită conștient și intenționat

PADAHASTASANA

(postura mâinilor la picioare)

În limba română cuvintele *pada* și *hasta* se traduc prin "picioar", respectiv "mână". Așadar *padahastana* înseamnă "postura în care mâinile ating picioarele".

Tehnica de execuție

- picioarele sunt depărtate la lățimea umerilor
- se apleacă trunchiul cât mai mult, picioarele rămân întinse
- se prind degetele mari ale picioarelor cu degetele index și arătător ale mâinii.

Se va percepe o stare specifică de vitalizare, de energizare la nivelul picioarelor și de purificare energetică în zona bazinului.

Contraindicații

Nu există.

Efecte benefice

- postura tonifică organele abdominale; înlătură unele afecțiuni gastrice
- readuce la locul lor discurile vertebrale deplasate către înainte
- crește flexibilitatea coloanei vertebrale
- tonifică articulațiile mari ale picioarelor
- arde grăsimea inestetică
- mărește vitalitatea
- elimină energiile impure acumulate la nivelul trunchiului; este indicată în afecțiunile de astm.