

## JOGA

Številne asane so po vzorcu iz narave iz naravnih gibov in položajev živali in so tako dobile tudi njihova imena, npr. mačka, tiger, zajec itd.. Z izvajanjem asan dosežemo blagodejne učinke.

### MARDŽARI – mačka

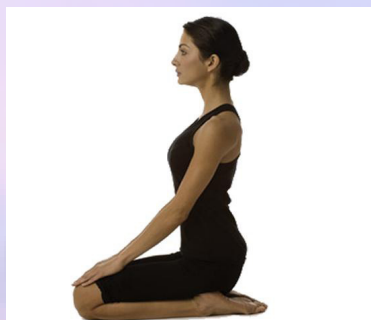
Začetni položaj: **vadžrasana**.

Pozornost: **na hrbtenico**.

Dihanje: **usklajeno z gibanjem**.

Število ponovitev: **3**.

Izvajanje:



- Sedite v vadžrasano. Dlane položite na stegna. Hrbet naj bo vzravn in sproščen.

- Ob vdihu predročite v višini ramen. Dlane naj bodo obrnjene navzdol.
- Dvignite se v poklek.
- Ob izdihu se sklonite. Z dlanmi se uprite v tla. Lega stegen in rok naj bo pravokotna na tla.



- Usločite hrbet kot mačka. Obenem glavo približajte prsim in poglejte v poprek.



- Ob vdihu uleknite hrbet in dvignite glavo. Trebušne mišice naj bodo sproščene. Poglejte čim višje, tako, da se izboči prsni koš.

- V ritmu dihanja 3-krat uleknite in usločite hrbet.
- Ob vdihu pokleknite in predročite.
- Ob izdihu se vrnite v začetni položaj.

Učinkovanje: **Sprošča mišice vzdolž hrbtenice, zato povečuje gibljivost in prožnost hrbtenice. Pospešuje prebavo. Lajša menstrualne težave. Mardžari je odlična vaja za učenje trebušnega in prsnega dihanja.**