

[: ardačandrásana :]

ardha = polovina; chandra = měsíc, asana = pozice

zaujmutí pozice

- s nádechem se mírně rozkročíme z Tadasany, přetočíme chodidla (přední noha - chodidlo směřuje přímo vpřed), upažíme
- s výdechem se ukloníme k přední noze, položíme před ní dlaň, propínáme spodní nohu, otvíráme hrudník a pánev do strany, pohled do strany, prsty zvednutého chodidla míří do strany.



práce v pozici

- s každým nádechem propínáme spodní nohu, zatlačíme přední dlaň do podlahy (přeneseme na ni váhu)
- s každých výdechem otevíráme pánev a hrudník do strany

opuštění pozice

- s nádechem napřímíme trup, zvednuté chodidlo umístíme na podlahu, přetočíme chodidla, upažíme
- s výdechem zaujmeme pozici na druhou stranu

hlavní cíl pozice

Zvyšujeme flexibilitu dolních končetin, zejména kyčlí

protahované svaly:

vnitřní strana předního stehna (zejména m. gracilis, m. adductor brevis, m. adductor longus, m. adductor magnus)

posilované svaly:

stabilizátory kyčle, hýžd'ové svaly (m. gluteus medius, m. gluteus minimus), svaly ramene (m. deltoideus)

energetická dráha dle TČM: dráha ledvin, dráha sleziny, dráha jater

varianta pro začátečníky

Na zem nepokládáme celou dlaň, ale pouze konečky prstů. Pohled směřuje na zem přímo vedle přední ruky.

ostatní varianty

- horní paže není odložena na stehnu, ale směřuje přímo vzhůru

nejčastější chyby

- přední ruka je moc blízko chodidla, nemůžeme na ní přenést váhu
- přední ruka není v jedné linii s chodidlem, je uložena lehce na stranu (možné v případě začátečníků – zvyšuje stabilitu)
- pánev ani hrudník není otvírán do strany, směřují k zemi