

[: páršvotanásana:]

parshva = strana; ut = intenzivní, tan = protažení; asana = pozice

zaujmutí pozice

- s nádechem se rozkročíme, přetočíme chodidla (přední noha - chodidlo směřuje přímo vpřed, zadní noha – chodidlo je lehce vtočené v úhlu 45 stupňů), pánev směřuje ve směru předního chodidla, spojíme dlaně za zády (namaskár) a otevřeme hrudník
- s výdechem se předkloníme k přední noze

práce v pozici

- s každým nádechem otevíráme hrudník, vytahujeme se za temenem
- s každých výdechem klesáme k pravému chodidlu, bradu pokládáme k přední holeni



opuštění pozice

- s nádechem napřímíme trup, přetočíme chodidla i pánev, otevřeme hrudník
- s výdechem se předkloníme k přední noze

hlavní cíl pozice

Zvyšujeme flexibilitu dolních končetin a ramen

protahované svaly:

zadní strana předního stehna (zejména m. semimembranosus, m. semitendinosus), deltový sval (m. deltoideus)

energetická dráha dle TČM: dráha močového měchýře, dráha tlustého střeva

varianta pro začátečníky

nespojujeme dlaně za zády do obráceného „namaskár“, pouze za zády uchopíme lokty

ostatní varianty

- obě dlaně volně odložené po obou stranách předního chodidla