

prasarita = rozšířený/široký, pada = noha, tan = protažení; asana = pozice

zaujmutí pozice

- s nádechem se rozkročíme z Tadasany, přetočíme chodidla tak, aby byly jejich vnější hrany rovnoběžné, vzpažíme a vytáhneme se ke stropu, kolena propnutá, nohy pevné. Obě nohy a spojnice chodidel by měly tvořit zhruba rovnostranný trojúhelník.
- s výdechem se předkloníme, uchopíme chodidla, lokty jsou pokrčené, míří do stran. Nohy pevné, propnuté, váha rovnoměrně rozložena mezi paty, chodidla i prsty nohou. Temeno hlavy odložené na podlaze mezi chodidly, nezatěžujeme ji plnou vahou. Pohled vzad.



práce v pozici

- s každým nádechem propínáme nohy, otvíráme hrudník
- s každých výdechem se předkláníme víc – používáme zejména práci nohou a břicha

opuštění pozice

- s nádechem napřímíme trup, vzpažíme a vytahujeme se ke stropu
- s výdechem Tadasana či pokračujeme do další pozice (Prasarita Padottanasana C, D, ...)

hlavní cíl pozice

Zvyšujeme flexibilitu dolních končetin – komplexní protažení zadní strany nohou po celé délce

protahované svaly:

zadní strana stehen (zejména m. semitendinosus, m. semimembranosus, m. biceps femoris), částečně vnitřní strana stehen (m. adductor magnus, minimus, longus, brevis, m. gracilis), hýždě (m. gluteus maximus), svaly dolní části zad (m. quadratus lumborum)

posilované svaly:

přední strana stehen (m. quadriceps femoris), kotníky

energetická dráha dle TČM: močového měchýře, dráha ledvin

varianta pro začátečníky

Nedosáhneme-li na chodidla, uchopíme kotníky či holeně.

Hlava není odložena temenem na zemi - pohled směřuje přímo vpřed na podlahu, soustředíme se na otvírání hrudníku.

ostatní varianty

- viz Prasarita Padottanasana A, C, D

nejčastější chyby

- nohy jsou až příliš od sebe, netvoří rovnostranný trojúhelník (v tom případě se protahuje spíše vnitřní strana stehen).
- chodidla jsou vytočená ven, vnější hrany nejsou rovnoběžné – ztrácíme práci kotníků.
- váha je pouze na patách
- k předklonu používáme pouze paže, zapomínáme na nohy a břicho

kontraindikace

- jako v ostatních předklonech, obezřetně při problémech se sciatickým nervem, vyhřezlou ploténkou