

ΤΕΧΝΙΚΕΣ: ΑΣΑΝΕΣ ΘΕΜΕΛΙΩΔΟΥΣ

ΙΣΟΡΡΟΠΙΕΣ: Δέντρο (Βρικσάσανα)



ΠΡΟΕΤΟΙΜΑΣΙΕΣ

Καράνες
 Ποδήλατο, Ψαλίδια
 Κύκλοι Ποδιών
 Κάμψη – Έκταση – Κύκλοι
 Πελμάτων
 Ύπτια Λικνίσματα Λεκάνης
 (σε Οκλαδόν ή Πεταλούδα)

Ασάνες
 Γάτα στο ένα πόδι
 (Μαρτζαριάσανα Γ)
 Στάση Προσοχής
 (Ταντάσανα).



Εικόνα 3

ΟΦΕΛΗ

1. Δυνάμωμα, ευλυγισία ποδιών & λεκάνης.
2. Λεπταίνει γοφούς και μηρούς.
3. Βοηθά φλεβίτιδα, πλατυποδία, πρόληψη ισχιαλγίας.
4. Συγκέντρωση, ηρεμία του νου.
5. Βελτίωση Νευρικού συστήματος και σωματικής στάσης.

ΑΝΤΕΝΔΕΙΞΕΙΣ

Πόνος γόνατου: Όχι ακραία κάμψη, χαμηλότερη θέση.

Πόνος ισχίου: Όχι ακραία έξω στροφή.

Πόνος ώμων: Όχι χέρια ψηλά.

ΒΟΗΘΗΜΑΤΑ - ΠΡΟΣΑΡΜΟΓΕΣ

Αστάθεια & πρώτες απόπειρες: Σε τοίχο (Εικόνα 3). Ξυπνήστε μηχανισμούς, σαν να μην τον πιάνετε.

Το πάνω πέλαμα γλιστρά: Γυμνά πέλαμα. Βρέξτε τα λίγο. Μη ολισθηρά ρούχα.

ΕΚΤΕΛΕΣΗ

1ο Στάδιο: Στον τοίχο

- 1** Σταθείτε στο πλάι δίπλα σε τοίχο, με δεξί χέρι να ακουμπά. Πιάστε αριστερό πόδι με αριστερό χέρι, ακουμπήστε πέλμα στο μέσα μέρος του δεξιού μηρού. Σπρώξτε το λυγισμένο γόνατο έξω (Εικόνα 3).
- 2** Με βλέμμα ακίνητο ίσια μπροστά, ισοροπήστε και βάλτε τα χέρια σε προσευχή στην Αντζάλι Μούντρα (Εικόνα 1). Αναπνοή Ουτζάι.
- 3** Όσο κρατάτε τη στάση: κοιλιά μαζεμένη, μακραίνει προς κεφάλι, ώμοι κάτω, χέρια σε προσευχή, λεκάνη ανάλαφρη πάνω στο στηρίζον πόδι. Μείνετε ως 90". Αλλάξτε πόδι.
- 4** Αφού αποκτήσετε σιγουριά, δοκιμάστε το ίδιο μακριά από τοίχο.

Προχώρημα-Παραλλαγές

3ο Στάδιο

Χέρια παράλληλα, δίπλα στο κεφάλι, παλάμες προς τα μέσα παράλληλα, αρχικά με το πέλμα πιο χαμηλά (Εικόνα 2), αργότερα πιο ψηλά και με μεγαλύτερη έξω στροφή (Εικόνα 4).

5ο - 7ο Στάδιο

Για προχωρημένους μαθητές, το λυγισμένο πόδι σε Μισό Λωτό (Άρντα Παντμάσανα) και με ειδική λαβή χεριών (Άρντα Μπάντα Πάντμα Παντμοπτανάσανα)

4ο Στάδιο

Δάχτυλα πλεγμένα, δείκτες προς το ταβάνι, αγκώνες τεντωμένοι, μπράτσα πίσω από τα αυτιά (Εικόνα 5).



3° Στάδιο
Εικόνα 4



4° Στάδιο
Εικόνα 5

Πρόληψη

ΜΗΝ

- Σηκώνετε ώμους, σαγόνι, βλέμμα.
 - Σφίγγετε δόντια, ώμους, στέρνο, πλάτη.
 - Αφήνετε τη λεκάνη να πάει σε θέση έξω από την ουδέτερη.
- Στραβώνετε πέλμα λυγισμένου ποδιού, για να «αγκαλιάσει» καλύτερα το άλλο πόδι. Προτιμήστε πιο χαμηλή θέση.
- Σκέφτεστε τίποτα ... συμπεριλαμβάνοντας και: *«Α! Το πέτυχα!»* ή *«Φοβάμαι μήπως πέσω!»*.

Επίλογος

Το Δέντρο προετοιμάζει για πολλές άλλες ορθές ισορροπίες στο ένα πόδι, όπου οι μηχανισμοί εισόδου (1^ο Στάδιο, βήμα 1) είναι ίδιοι. Αλλάζει μόνο τι κάνει το σηκωμένο πόδι ή / και ο κορμός:

- Χορευτή (Ναταραζάσανα)
 - Γερανό (Βιραμπαντράσανα Γ)
- κ.λ.π.