

# Matsjendrasana

Joga,  
deo 5

## položaj sajle



1

Snežana Radojičić  
instruktor joga



2

**NAPOMENA:**  
Sva uvrtnja vršite pomažući se rukama kao polugama. Pokrećući ceo vrat, glavu rotirajte unazad s pogledom u visini očiju. Potražite poslednju tačku iza sebe na zidu, zadržite pogled na njoj što je znak da ste došli u krajnji položaj asane. Ostanite tako koliko vam je udobno, do granice izdržljivosti. Asana se izvodi samo jednom za svaku stranu tela.

### KORISTI:

Ova veoma moćna asana, sam temelj hatha joga, pruža koristi kako samom telu tako i našem duhu.

Fizičke koristi su u tome što ona stimuliše pankreas, jetru, slezinu, reguliše rad bubrega i nadbubrežnih žlezda, želuca i silazni kolon debelog creva. Korisna je uz terapiju kod dijabetesa, opstipacije, tegoba sa želudačnom kiselinom i urinarnih problema.

Ipak, najjači njen učinak, i to u veoma kratkom roku, vidljiv je na samoj kičmi. Ligamenti između pršljenova snažno se istežu, pojačava im se elastičnost i fleksibilnost, te se uklanja lumbago i deformacije kičme i skoro svi oblici išijasa. Obilan priliv krvi u mišiće čini da se i oni, a samim tim i ceo organizam, bolje hrane kiseonikom.

Uvrtnje vratnog dela stimulišuće deluje na štitnu žlezdu koja se nalazi na prednjem delu vrata. Ova asana izrazito podmlađuje organizam, jer se njome pokreće i stimuliše i kičmena moždina, kompleks nervnih ganglija, simpatikus i parasimpatikus.

Torzija udesno povoljno deluje na peristaltiku uzlaznog debelog creva, jetru i žučni mehur i desni bubreg, a kada smo na levoj strani onda uvrtnje deluje na levi bubreg, slezinu i pankreas. Sigurno je sredstvo u našoj stalnoj borbi protiv debljine i celulita.

**KONTRAINDIKACIJE:** Koliko god da je ova vežba blagotvorna, trudnice posle trećeg meseca trudnoće ne bi smele da rade ovu asanu, a svi koji imaju, ulkus, išijas ili iščašenje pršljenova, moraju da veoma obazrivo rade ovu asanu, samo do granice bola.

Za razliku od asana u kojima se telo pregiba napred ili se savija unazad, matsjendrasanu karakteriše osno uvrtnje (torzija) kičme. Njenim izvođenjem kičma se uvrće po čitavoj dužini poput sajle, identično, u oba smera. Izvodi se u sedećem položaju što je sporije moguće, jednostavna je i lako ju je izvesti.

Sedite na pod s nogama opruženim ravno ispred sebe, stražnjica može biti poduprta presa-vijenom prostirkom.

Prebacite levu savijenu nogu preko desne. Stopalo oslonite na pod uz desnu natkolenicu. Vodite računa da koleno držite uspravno.

Ispravite leđa. Levu ruku u širokom luku dovedite na skočni zglob leve noge, ili koleno desne noge. Levim laktom pritiskamo savijeno levo koleno, a levom natkolenicom pritiskamo levu stranu abdomena. Desna noga može da bude ispružena ili je – što je teže, ali pojačava efekat vežbe – savijte u kolenu tako da peta dodirne levu stranu stražnjice.

Proverite stabilnost tela: stražnjica treba da

je čvrsto na podu, a ceo trup i kičma što praviji.

Nastavite da uvrćete torzo ulevo: desnu ruku ispružite pravo ispred sebe pa je u širokom luku dovedite iza tela i čvrsto oslonite na pod malo iza trtične kosti.

Koncentrišite se na celu dužinu kičme koja treba da se kao sajla ravnomerno uvrće, od pršljena do pršljena, od lumbalnog dela do glave, dok su mišići opušteni. Ispravite liniju ramena i tek na kraju rotirajte vratni deo i okrenite celu glavu nazad. Zadržite se u zadnjem položaju 5-15 spontanih udisaja i izdisaja, a još je bolje ako se primeni jogi disanje sa zadržavanjem daha.

Vraćamo glavu napred, pa u širokom luku desnu ruku, zatim levu. Desnu nogu pa levu nogu i ponovo smo u početnom, sedećem položaju.

Iz početnog položaja ponovite ceo postupak uvrtnja kičme, ovoga puta udesno, potpuno identično. (Prebacite desnu nogu preko leve.. itd...)

## Osvetljavanje uma i srca

U svetu koji poznajemo na Zapadu, o telu i njegovim funkcijama brine se medicina, biologija i, eventualno, sportski stručnjaci. U postojbini joga telo se posmatra s mnogo više strahopoštovanja i suptilnosti. Smatra se da je ono polje delovanja energetskih sila, koje se sustiču u energetskim centrima, a koji, dalje, svojim sjajem pročišćavaju energetske kanale i regulišu sve vitalne funkcije organizma. Osvetljavanjem područja uma i srca uklanjaju se sve bolesti i prosvetljuje naše unutrašnje biće.

Možda nam je i nemoguće prodreti u drevnu mudrost Istoka, možda to i nije potrebno i, možda, kao u onom reklamnom sloganu možemo samo reći „znam da izgleda šašavo ali pomaže“.