

پوجانگاسانا [مرکت کبری]



روی شکم بر زمین دراز بکشید و پاهای خود را کشیده و دستان خود را در کنار بدنانتان نگه دارید. کف دستانتان را سمت بالا باشد. پاهایتان را در کنار یکدیگر نگه دارید، زانوهایتان را بگیرد و انگشتان پا رو به عقب قرار بگیرند. کف دستان خود را در کنار قفسه ی سینه قرار دهید. دم بگیرید و کف دستان را با قدرت بر زمین فشار دهید و بالا تنه ی خود را از زمین جدا کنید. دو دم و بازدم بگیرید. دم بگیرید و بالا تنه ی خود را تا جایی بالا بکشید که تنها نامیه ی پویک در تماس با زمین قرار داشته باشد. بازوهای خود را پسبیده به بدن و پیشمی های بازوها را رو به داخل نگاه دارید. وزن خود را میان پا و کف دستان تقسیم کنید و عضلات باسن و ران ها را منقبض کنید و ممکن بگیرید. برای ۲۰ ثانیه در این آسانا بمانید و نفس جاری داشته باشید. با بازدم بدن را روی زمین بازگردانده و استراحت دهید. این آسانا را برای دو تا سه مرتبه تکرار کنید.

ترجمه شده توسط مؤسسه یوگا "نهای دل" از کتاب:

Yoga Wisdom and Practice
(B.K.S IYENGAR)