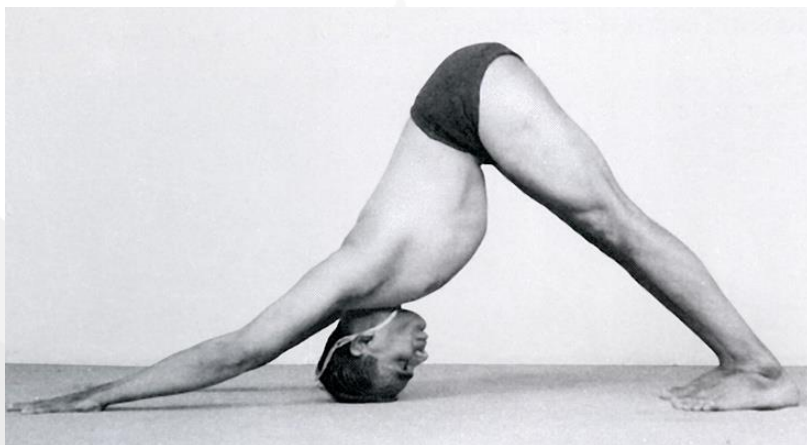


## آدو موکا شواناسانا



بر روی شکم با صورت رو به زمین دراز بکشید. پاهای خود را به اندازه ی لگن خود باز نگه دارید. روی پا را بر روی زمین بگذارید و انگشتان پا را به سمت عقب نگه دارید. دستان خود را در کنار قفسه ی سینه نگه دارید و انگشتان دست را به سمت جلو روی زمین قرار دهید.

انگشتان پا را به سمت زانوها برگردانید. دستان را بر روی زمین فشار دهید و بازوها را صاف کنید تا در وضعیت زانو زده قرار بگیرید. دم بگیرید و با بازدم پاهای خود را صاف و کشیده کنید. لگن خود را بالا بکشید و بالا تنه ی خود را به سمت پایین و پاها بفرستید. پشت را صاف نگه دارید و توجه داشته باشید که پیشمی های بازوان صاف، یکدیگر را نگاه کنند. سر را از شانه ها دور نگه داشته و شانه ها را به سمت پایین بفرستید و منقبض نکنید.

لگن را بالا نگه داشته، و پاشنه ی پا را به زمین برسائید. برای جلوگیری از فشار، سر خود را بر روی یک بالش یا پتوی تا شده به حالت استراحت قرار دهید.

برای مدود ۶۰ ثانیه در این آسانا بمانید و تنفس آرام و مرتب داشته باشید. بازدم کنید و سر خود را بالا بیاورید و بالا تنه را به سمت جلو بکشید و بدن را به سمت پایین بیاورید و بر روی زمین بدن را استراحت دهید.

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

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