

Camatkarásana - Poloha obráceného psa



Camatkarásana, někdy chamatkarásana, v angličtině též wild thing pose, v češtině extatické rozvíření divokého srdce nebo poloha obráceného psa.

Záklonová poloha energizující celé tělo, v níž se otevíráte, podáváte nekonečnosti své srdce na dlani a podporujete sílu vnitřní i fyzickou. Poloha pomáhá k udržování rovnováhy na fyzické i vnitřní rovině. Otevírá kyčle, hrudník, krční páteř, ramena a celá horní záda. Zlepšuje pružnost páteře, posiluje ruce, zápěstí, ramena a záda. Zvyšuje kapacitu plic, podporuje krevní oběh, pocity klidu a dobré nálady. Mírní úzkosti a deprese.

Camatkar - zázrak, překvapení

Provádění polohy

Z polohy prkna na straně - na pravé ruce - zvedněte horní nohu, pokrčte ji a položte na zem. Celé chodidlo se dotýká země. Pokrčte i druhou nohu, také položte chodidlem na zem a za horní rukou se vytahujte pánví i hrudníkem nahoru. Přejděte do záklonu a pánev zvedejte stále vzhůru. Pravou nohu natáhněte a učiňte z těla velký oblouk.

Pozornost

Sledujte dráhu, kterou dech v těle vykonává. Vnímejte kontakt těla se zemí a odtlačujte se od chodidel i dlaní. Pohled směřujte vzhůru, za nataženou horní paží, za konečky jejích prstů.

Tip (modifikace)

Pro začátečníky může být poloha poměrně náročná, průběžnou praxí se v ní lze dostat až k setrvání po 10 nádechů a výdechů. Přistupujte k tělu jemně, s citem, nepraktikujte přes bolest a mějte na paměti, že nemusíte finální verze dosáhnout hned - zůstaňte u té varianty, v níž se cítíte pohodlně a příjemně.

Kontraindikace

Lidé trpící potížemi se zápěstími, rameny, kyčlemi, zády nebo páteří by polohu neměli praktikovat vůbec nebo pouze po poradě s odborníkem, a ideálně navíc pod odborným dohledem.

Jaká tajemství poloha ukrývá?

Náročná a silná poloha zlepšuje rovnováhu, otevírá hrudník, uvolňuje mysl, podporuje vnitřní klid a harmonii a zbavuje únavy. Přes radžas vede od tamasu až k sattvě. Stimuluje anahatu, srdeční čakru, která je spojena s věčnou, nekonečnou a všeobjímající láskou, mírem, přijetím a důvěrou. Podporuje také vnitřní sílu, odvahu a nebojácnost.

- autor: Kateřina Hájková
- foto: Shutterstock.com