



Bohaterska postawa

Marek Gwiazdowicz

– Mam problem z kolanami i kostkami. Zauważyłem, że są takie zastate. Jak je rozruszać?

Marku, myślę, że virasana, czyli pozycja bohatera, będzie dla Ciebie idealna. Usuwa sztywność w stawach kolanowych i skokowych. Jest idealna w leczeniu płaskostopia i złogów wapniowych w piętach (tzw. ostróg).

Choć nazwa może sugerować, że trzeba się nieźle napocić, żeby osiągnąć oczekiwane wyniki, wystarczy spędzić w virasanie po kilka chwil dziennie. Początkowo wytrwanie 30 sekund będzie wyzwaniem, czym nie należy się zrażać.

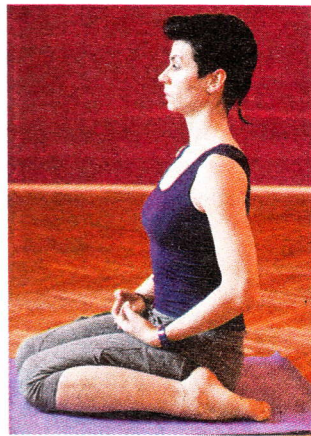
Jeśli wykonywaniu tej pozycji towarzyszy ból w kolanach, trzeba usiąść wyżej, np. na złożonym kocu. Można dodatkowo włożyć pod kolana zwinięte paski, żeby stworzyć z tyłu kolan większą przestrzeń. Jeśli ból pojawia się w kostkach, wystarczy podłożyć małe wałeczki (np. z małych zrolowanych ręczni-



ków). Pamiętajmy jednak, żeby wykorzystywać najmniejsze pomoce, jakie są nam potrzebne, by praca była odczuwalna.

Virasana – wejście do pozycji:

Kłęknij na macie lub kocu z kolanami połączonymi, a stopami rozsuniętymi szeroko. Wyjmij mięśnie łydek, odciągając je od tyłów kolan i na zewnątrz. Usiądź pomiędzy stopami. Ułóż stopy tak, aby stanowiły przedłużenie



łydek, a zewnętrzne krawędzie stóp były równoległe. Odsuń od siebie palce stóp, żeby między każdym palcem była przestrzeń. Ręce ułóż na udach. Wprostuj się, opuszczając i cofając barki. Czubek głowy wywinduj wysoko. Po wyjściu z pozycji posiedź chwilę z nogami aktywnie wyprostowanymi.

Pozostań 30 sekund, do minuty. Co kilka dni wydłużaj nieco czas pracy. I bądź cierpliwy.