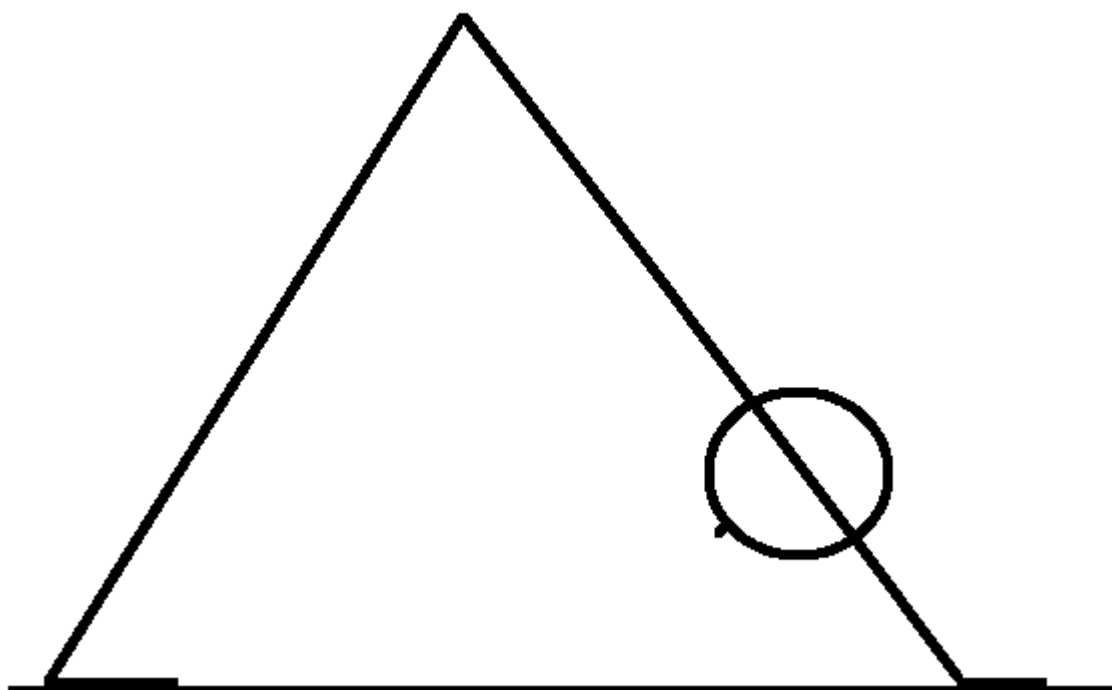


АДХО МУДХА ШВАНАСАНА (собака мордой вниз) (фото/видео)

Значение и перевод:

поза собаки мордой вниз

Отстройка асаны:



- Выходить в данную позу следует из позы планки, так выстраивается более верное расстояние между руками и ногами.
- Вес максимально на ноги
- Взгляд на колени.
- Макушку вперед
- Пальцы рук расставляем широко, ладони плотно прижимаем к коврику. Со вдохом поднимаем корпус, копчик направляем в

потолок. Следим за тем, чтобы спина не округлялась. Пятки направляем в пол. Подтягиваем нижние рёбра, лобковая кость на себя. Представляем, как спина расширяется, лопатки отдаляются друг от друга, плечи проворачиваются наружу. Не напрягайте шею. Голова расслабленно свисает, взгляд направлен вниз

Упрощенные варианты:

- Выходить из планки, опираясь ступнями в стенку.
- Согнуть колени
- Подсогнуть локти, если руки прогибаются

Подводящие асаны:

- Вытяжение задней поверхности бедра (Утттанасана, Пашчимоттанасана)
- Сильные руки, спина, плечевой сустав (Планка, Вирабхадрасана 1,2)

Точки контроля:

- Ладонью толкаемся, пальцы плотно прижаты. Поясница. Шея (не «заламываем»)

Травмобезопасность :

Противопоказания :

- Высокое давление
- Проблемы с желудком
- Проблемы с глазами
- Травмы запястий

- Высокое давление
- Рефлюксная болезнь

Правки в асане:

- В случае провисшей или круглой поясницы соответственно подтягиваем или вытягиваем её. Опускаем голову (шея продолжает корпус), не заламываем шею

Варианты усложнения:

- Поднять одну из ног
- Поднять противоположную руку поднятой ноге
- Захват за рукой за разноименную стопу и скрутка
- Эка Пада Адхо Мукха

Польза асаны:

- вытягивает заднюю поверхность ног, спины
- развивает подвижность в плечевых и тазобедренных суставах
- в положении, при котором голова на коленях, происходит сокращение органов брюшной полости, что повышает их функциональную активность

Иное:

Вытяжение в спине важнее глубокого наклона

Список литературы и других источников:

лекции на очном обучении

www.oim.ru