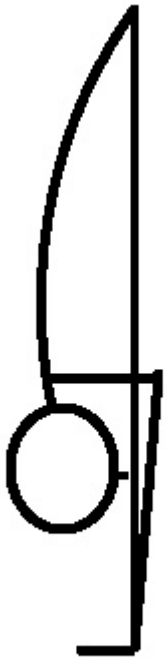
АРДХА УТТАНАСАНА. УТТАНАСАНА (не выполнено)

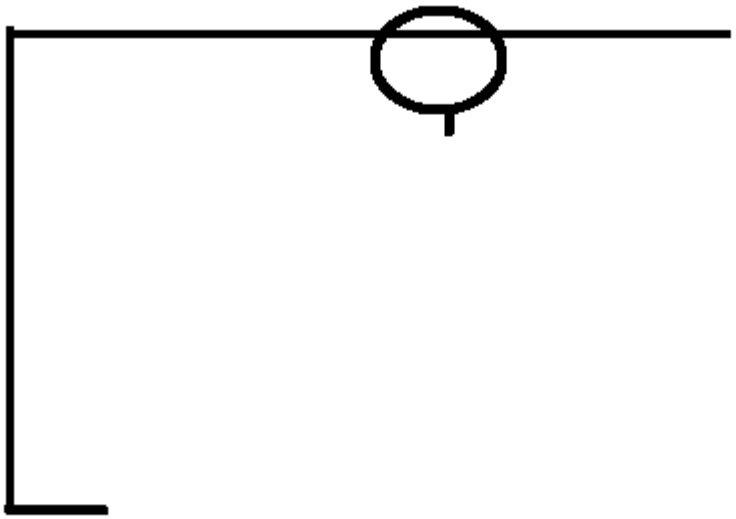
Значение и перевод:

УТТАНАСАНА – «Поза интенсивного вытяжения»



- ут – «интенсивный»
- тан – «удлинять, вытягивать»
- асана – «положение тела»

АРДХА УТТАНАСАНА – «Половинная поза интенсивного вытяжения»



- ардха – «половина»
- ут – «интенсивный»
- тана – «вытяжение»
- асана – «положение тела»

Отстройка асаны:

Встаёмв Тадасану. С выдохом наклоняемсявперед и опускаемпальцы рук на пол. Затем переместите руки и прижмите ладони к коврику по обеим сторонам от стоп. Не сгибаемноги в коленях.Поднимаемголову вверх и удлиняемпозвоночник. Слегка подаём таз вперед к голове так, чтобы ноги оказались перпендикулярны полу.Задерживаемсяв этом положении на два глубоких вдоха.Перемещаемладони назад за линию пяток. С выдохом подаёмкорпус к ногам и опуститеголову на колени.Не расслабляем колени, подтягиваем коленные чашечки вверх. На вдохе отрывемруки от пола и возвращаемсяв Тадасану.

Руками отталкиваемся от пола, чтобы вес распределить.

Упрощенные варианты:

- стопы на ширине таза (для начинающих)
- если естьсильное натяжение по задней поверхности бедер и

голеней, ноги можно согнуть в коленях
- бруски-кирпичикипод ладони

Подводящие асаны:

- Тадасана (отстройка корпуса)
- открытый грудной отдел (уткатасана, Адхо Мукха Шванасана)
- вытяжение задней поверхности (Прасарита Падоттанасана)

Точки контроля:

- Пальцы рук не должны отрываться от пола
- поясница

Травмобезопасность:

- поясница

Противопоказания:

- грыжив поясничном отделе(как в любых глубоких наклонах вперёд к прямым ногам)
- высокое артериальное давление, риск тромбообразования
- беременность
- при цикле не удерживаем долго (как проходящая поза)

Правки в асане:

- плотный контакт корпуса с бёдрами предотвращает избыточно растяжение поясницы
- не переносимвес на пятки или на носки, равномерно прижимая подошвы стоп к полу
- не напрягаем шею

Варианты усложнения:

- Ногу вверх
- ПадахастасанаБаддха Хаста Уттанасана(баддха—«связывать, касаться») рукиперпендикулярно относительно корпуса

Польза асаны:

- вытягивает позвоночник, подколенные сухожилия, заднюю поверхность бедер
- укрепляет бедра и колени

Иное:

- Является подводящей асаной к перевёрнутым асанам

Список литературы и других источников:

- семинар Ирины Павловой
- https://www.yoga.ru