

Ардха Чандрасана





Значение и перевод:

- Перевод с санскрита: **«Половинная поза луны»**
- ардха – «половина»
- Чандра – «Луна»
- асана – «положение тела»

Отстройка асаны:

- встаньте в [Тадасану](#) возле стены
- Наклонитесь вперёд, руки опустите перед собой на пол на расстоянии одного шага. Руки на полу на пальцах
- с выдохом поднимите от пола левую ногу, пальцы ноги направьте вверх
- вытяните правую ногу и кисть правой руки
- вытяните левую руку вверх и расправьте плечи
- разверните влево грудь, сохраняйте равновесие
- следите за тем, чтобы вес тела приходился на правую часть таза и правую стопу
- поднимите и выпрямите левую руку
- взгляд направляйте вверх

- повторите позу в другую сторону

Упрощенные варианты:

Подводящие асаны:

Точки контроля:

- Всё тело находится в одной плоскости, основной вес приходится на опорную стопу.
- Должна быть возможность легко оторвать руку от пола
- стопа опорной ноги направлена вперёд

Травмобезопасность:

Противопоказания:

- травмы коленей

Правки в асане:

Варианты усложнения:

Польза асаны:

- укрепляет ноги
- улучшает чувство равновесия, координацию и концентрацию
- восстанавливает правильную центровку тела

- улучшает осанку

Иное:

—

Список литературы и других источников:

www.oim.ru

yoga-academy.online

Видео: