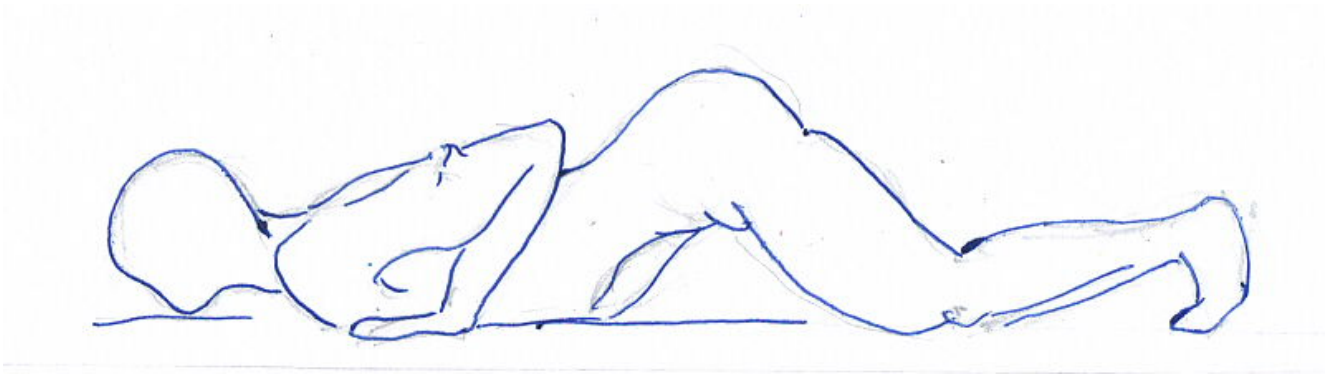
АШТАНГА НАМАСКАРАСАНА (видео)

Значение и перевод:

«*Поклон восемью частями тела*» или «Поза гусеницы»

- ашта – «восемь»
- анга – «часть»
- намаскар – «поклонение»
- асана – «положение тела»

Отстройка асаны:



- Примите положение Адхо Мукха Шванасаны.
- С выдохом одновременно опустите колени, грудную клетку, подбородок на коврик.
- Ладони находятся под плечевыми суставами, локти направлены назад и прижаты к корпусу.
- Грудная клетка расположена между ладоней.
- Сохраняем прогиб в пояснице.
- Стопы – на пальцах.
- Ягодицы и бёдра приподняты, живот вытягивается.
- Дышите ровно и спокойно.
- Сохраняйте позу необходимое время.
- Перейдите в Урдхва Мукха Шванасану, далее – в Адхо Мукха Шванасану.

Движение от таза «волной» , выкручивая плечи

Упрощенные варианты:

- Опустить лобковую кость на пол
- Под руки положить сложенное одеяло, чтобы было мягче и чуть выше быть, чтобы подбородок было легче поставить
- Скрученное одеяло положить под лобковую позу, чтобы легче было чувствовать положение попы

Подводящие асаны:

- поза планки
- Анахатасана

Точки контроля:

- Шея не сильно выгнута

Травмобезопасность:

- поясница

Противопоказания:

- Травмы спины, рук, ног.
- Гипертония.
- Заболевания сердца
- Для людей, страдающих повышенным давлением, прогиб шейного отдела позвоночника минимизировать или устранить вовсе
- При гиперфункции щитовидной железы запрокидывать голову назад категорически нельзя. В этом случае можно выполнять асану с прижатым к груди подбородком

Правки в асане:

- Локти прижимаем к корпусу
- Поясницу не прогибаем сильно, чтобы такого не было подкручиваем копчик

Варианты усложнения:

- Убрать колени с пола, вытянув ноги
- Аналогичен описанному выше, только голова в позе касается пола не подбородком, а лбом

Польза асаны:

- Раскрывает грудную клетку и растягивает область спины между лопатками.
- Тонизирует почки, щитовидную железу, мышцы позвоночника.
- Укрепляет мышцы ног и рук.
- Растягивает мышцы шеи и плеч.
- Улучшает деятельность щитовидной и околощитовидных желёз, надпочечников.
- Улучшает подвижность позвоночника, особенно его грудного отдела
- Растягивает шейный отдел позвоночника
- Тонизирует нервную систему
- Усиливает поясничный лордоз позвоночника
- Заряжает энергией пупочный энергетический центр и почки
- Заземляет организм
- Даёт чувство спокойной уверенностиУстраняет излишнюю выпрямленность позвоночника, восстанавливая требуемые физиологические изгибы
- Устраняет сутулость и избыточный кифоз грудного отдела позвоночника

Иное:

- При выполнении этой позы в комплексе Сурья Намаскар дыхание удерживается на выдохе
- Предназначена для заземления организма

Список литературы и других источников:

www.diets.ru