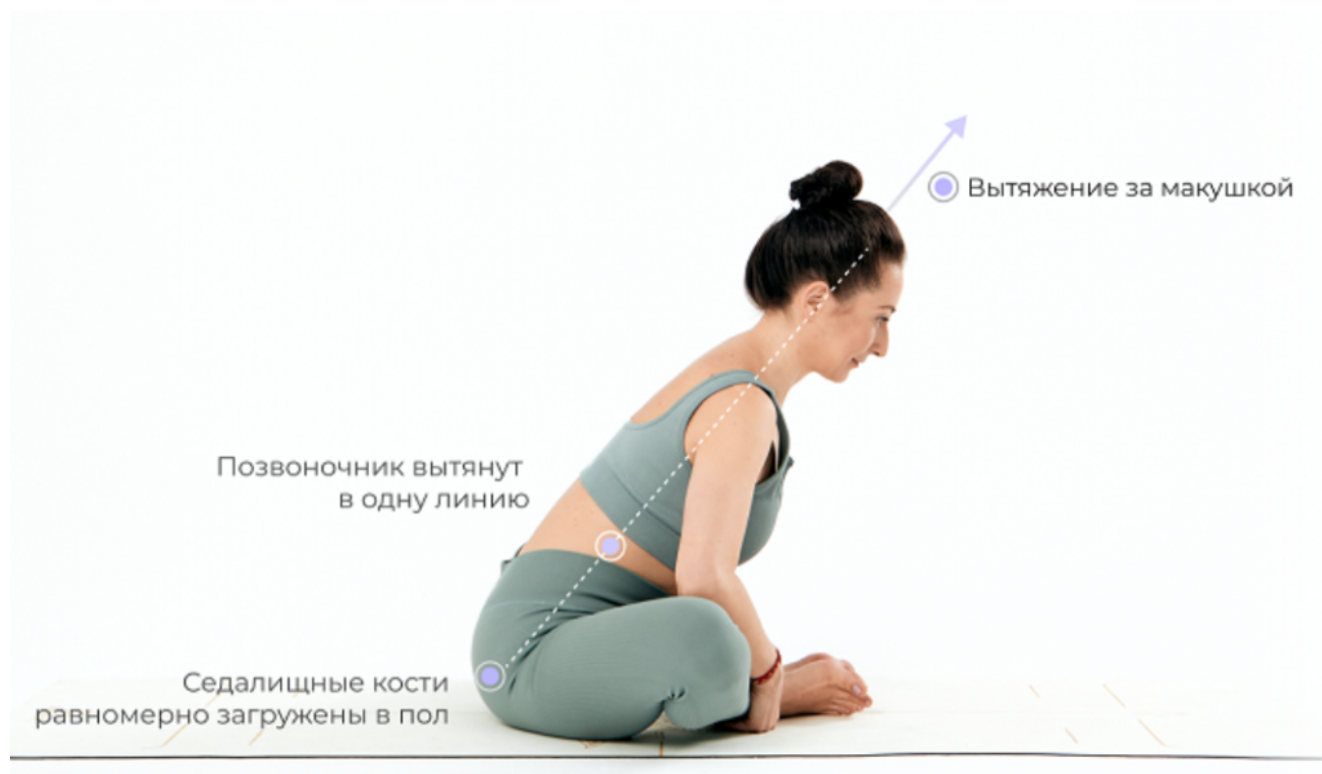
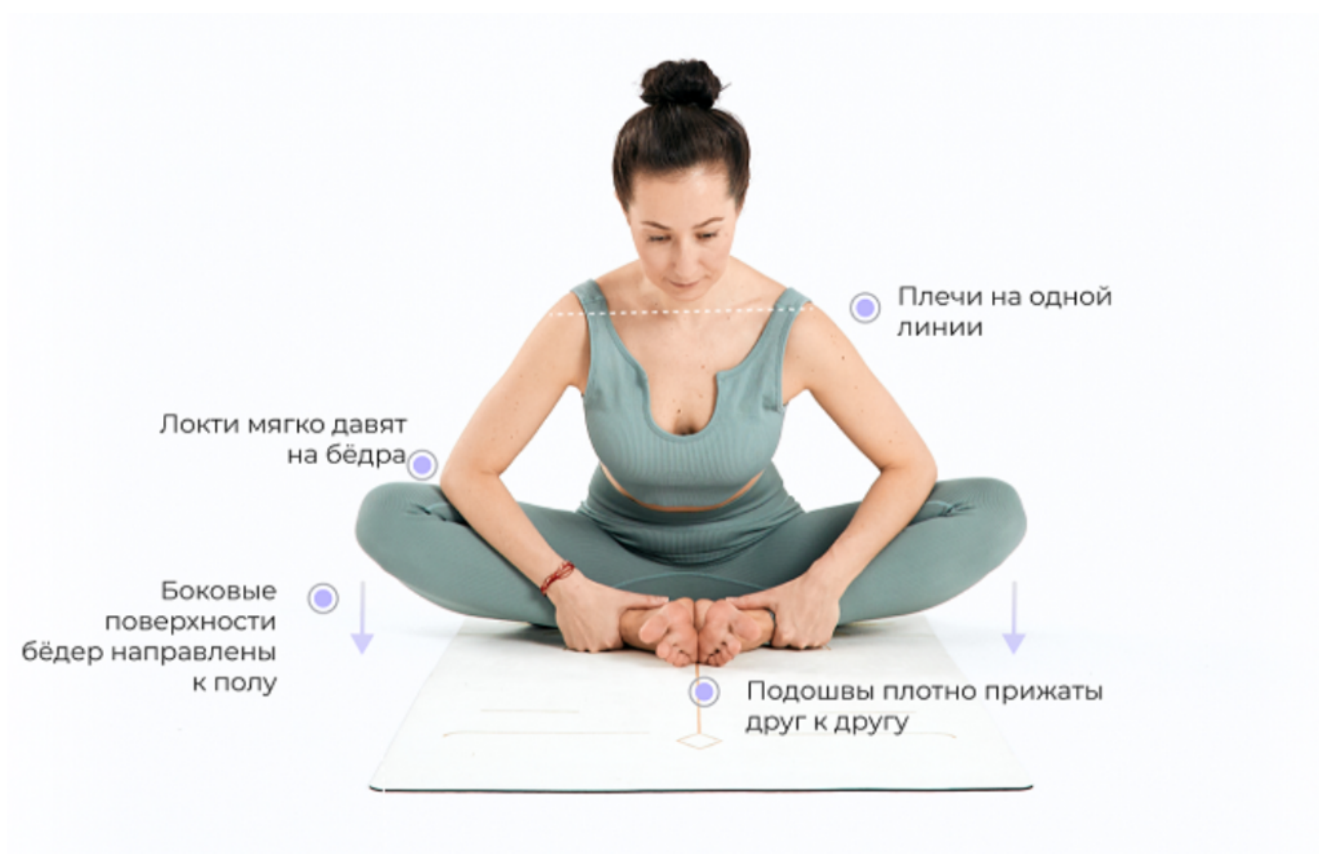


Баддха Конасана



Значение и перевод:

- Перевод с санскрита: «**Поза связанного угла**»
- баддха — «связанный»
- кона — «угол»
- асана — «положение тела»

Отстройка асаны:

- Сидя в дандасане согните ноги в коленях
- Сидим с прямой спиной, подтягиваем стопы ближе к паху, не используя руки.
- Соединяем подошвы вместе и плотно прижимаем их друг к другу.
- Руками делаем захват за голени или уводим их под стопы.
- Выравниваем спину, отталкиваемся от седалищных костей и чувствуем вытяжение по всей длине позвоночника.
- Плечи направляем вниз.
- макушкой потянитесь вверх, вытягивая при этом позвоночник;
- взгляд направьте прямо;
- находитесь в позе как можно дольше;
- далее, с ровной спиной, бедра прижимайте локтями вниз;
- выпрямите ноги перед собой.

Упрощенные варианты:

- ✓ подложить блок или плед под таз;
- ✓ ладони увести за таз и, отталкиваясь ими, стабилизировать положение корпуса.

Подводящие асаны:

Чаще всего сложность при выполнении Баддха Конасаны связана с тугоподвижностью тазобедренных суставов, что ощущается как скованность. И тогда нужно мягко работать над снятием этого закрепощения — в положениях с менее интенсивной нагрузкой на эту область. Например, можно выполнять **Сукхасану, Джану**

Ширшасану. При этом акцентируем внимание на целевую работу – тянем к полу не колено, а именно боковую поверхность бёдер. Также можно сделать **упражнение в позе связанного угла**: напрячь ягодицы и потянуть лобковую кость к пяткам, затем расслабиться. Наблюдайте за тем, как меняются ощущения, что происходит в тазобедренных суставах.

Точки контроля:

- ✓ обе седалищные кости прижаты к полу;
- ✓ спина ровная, шея – продолжение позвоночника;
- ✓ колени и бёдра постепенно опускаются к полу.

Травмобезопасность:

- Баддха Конасана выполняется за счёт подвижности в области тазобедренных суставов. Если появляется сильное напряжение в коленях, стоит упростить положение и в подготовительных упражнениях сделать акцент на увеличение подвижности тазобедренных суставов.

Противопоказания:

- травмы коленей
- травмы тазобедренных суставов.

Правки в асане:

- X стопы расположены слишком далеко от таза;
- X спина скругляется;
- X шея зажата;
- X нет единой линии вытяжения от тазовых костей до макушки.

Варианты усложнения:

- ✓ сделать замок из рук за спиной, наклониться и поднять руки вертикально;
- ✓ опустить живот на стопы, лоб — на пол;
- ✓ положить блок между подошвами;
- ✓ положить блок под стопы.

Польза асаны:

- эффективна при заболеваниях мочевых путей;
- тонизирует почки, предстательную железу;
- предупреждает грыжу;
- снимает усталость ног после продолжительной нагрузки;
- облегчает менструальные боли;
- смягчает приливы во время менопаузы.

Иное:

Известно, что индийские сапожники почти никогда не страдают расстройствами мочевых путей именно потому, что целый день сидят в этой позе.

Список литературы и других источников:

www.oum.ru

yoga-academy.online

Видео: