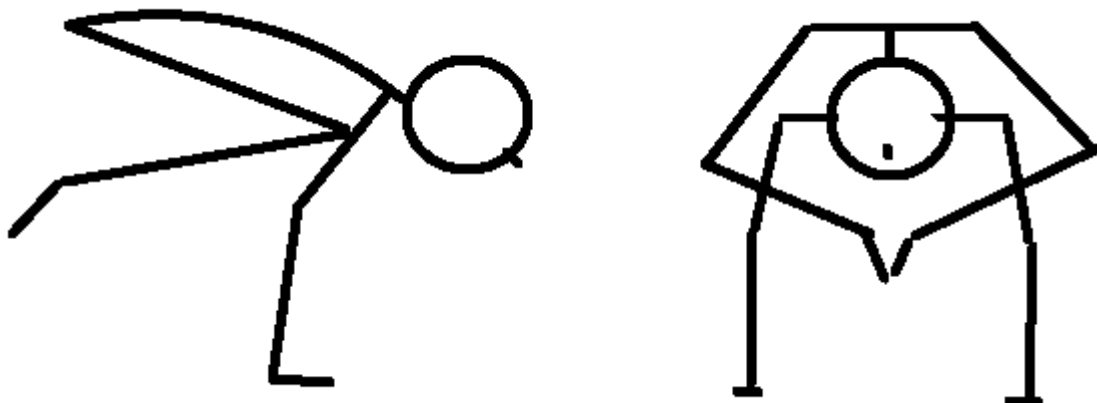


БАКАСАНА



Значение и перевод:

Поза журавля

Отстройка асаны:

Садимся на корточки, ставим ладони перед собой так, чтобы средние пальцы рук смотрели вперед. Сгибаем ноги в коленях, поднимаемся на полупальцах, упираемся коленями на плечи—угол 90 градусов. Стягиваем бедра по направлению друг к другу, используя силу приводящих мышц бедер. Подтягиваем пятки к ягодицам. Толкаемся от ладоней, равномерно нагружая все подушечки в основании пальцев. По возможности отрываем стопы. Стопы вместе

Упрощенные варианты:

- Сесть на кирпич, ноги в стороны разводим с помощью локтей, руки в намасте
- Встать ногами на кирпич.

Подводящие асаны:

- Все асаны для укрепления запястий
- Разжимать-сжимать руки, вращать запястья

- Чутуранга
- Планка
- Отжимание
- Рудрасана
- Вирабхадрасана №2

Точки контроля:

- Опора на подушечки рук. Отсрочить можно проверив, приподняв пальцы рук.
- Зажимать бёдрами корпус

Травмобезопасность :

- Запястья
- Шея
- Плечи
- Локти

Противопоказания :

- травмы лучезапястных суставов, плечевого пояса

Правки в асане:

- собрать стопы
- не заламывать шею

Варианты усложнения:

- на прямых руках: опустить таз вниз и расположить его под плечами.
- Руки выпрямлены в локтях
- Эка Пада Бакасана («Поза журавля с вытянутой ногой»)

- Паршва Бакасана (паршва—«бок»)

Польза асаны:

- укрепляет руки и запястья
- укрепляем кор
- вытягивает мышцы верхней части спины

Иное:

Список литературы и других источников:

- семинары Ирины Павловой
- www.oim.ru