

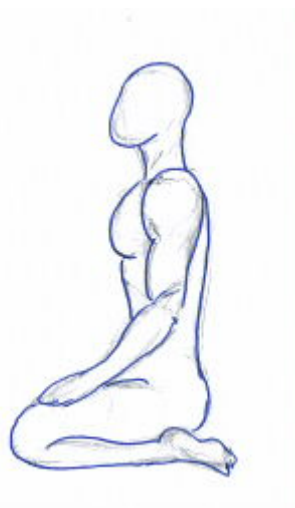
ВАДЖРАСАНА

Значение и перевод

«Ваджра» в переводе с санскрита означает Алмаз, а «Асана» - поза.

Дословное значение Ваджрасана – Поза Алмаза.

Иногда ее называют несокрушимой позой, позой скалы или позой молнии, подразумевая то, что практикуя эту асану тело будет крепким и сильным как алмаз, а ум ясным и умиротворенным.



От
ст
ро
йк
а
ас
ан
ы

- Опуститесь на колени, прижав подъемы стоп к коврику. Скрестите стопы и сядьте на пятки. Ладони положите на колени.
- Сядьте ягодицами на пятки, прижимая их плотно к полу.
- Ступни должны оставаться перевернутыми к телу.
- Желательно чуть наклонить корпус вперед, оставляя спину идеально прямой.
- Во время исполнения позиции тело должно быть ровным, спина идеально прямой, лопатки желательно стремиться сжать сзади так, чтобы они касались друг друга.
- Грудная клетка максимально вывернута.
- Выпрямить голову и корпус сделать прямым, оставив руки лежать на коленях.

Упрощенные варианты

- Мягкий коврик под колени
- Под ягодицы подложить 1 или 2 йоговский кирпича

Подводящие асаны

- Поза ребенка
- Вытянутого ребенка

Точки контроля

- Прямая спина
- Колени

Травмобезопасность

- Колени
- Голени
- Голеностопы

Противопоказания

- Проблемы с коленями или травмы голеней и голеностопа.

Правки в асане

- Если большой прогиб в пояснице – подтянуть лобковую кость на себя
- Если подбородок приподнять, посоветовать кулак руки положить перед шеей и зажать подбородком

Варианты усложнения

- Можно слегка покачивать телом вперед и назад, стараясь как можно сильнее растянуть переднюю поверхность бедра.
- Лечь на спину
- Вирасана

Польза асаны

- Асана считается медитативной, поскольку позволяет человеку максимально расслабиться, набраться сил и уверенности в себе, обрести гармонию с собой и окружающим миром.
- Регулярная практика Ваджрасаны делает тело сильным и устойчивым.
- Тело становится крепким, как алмаз, кроме того, она укрепляет пальцы ног, колени и бёдра.
- приносит пользу тем, кто часто погружён в состояние сонливости или подвержен тамасичному состоянию сознания.
- Практикуя это положение, йог поднимает уровень своей энергии и уменьшает потребность в продолжительном сне.
- Ускоряется пищеварение, энергия становится чистой и здоровой, а кости и нади (энергетические каналы тонкого тела) — сияющими, как алмаз.

Иное

- Во время выполнения позы алмаза хорошо работать дополнительно дыхательной гимнастикой. Она позволит в комплексе улучшить состояние во время и после выполнения ваджрасана.
- Асана очень хорошо подойдёт для медитации начального уровня, особенно тем, кто пока не может продолжительное время оставаться в других медитативных позах, таких как Сиддхасана, Падмасана и другие.

Список литературы и других источников

www.oim.ru

Видео :