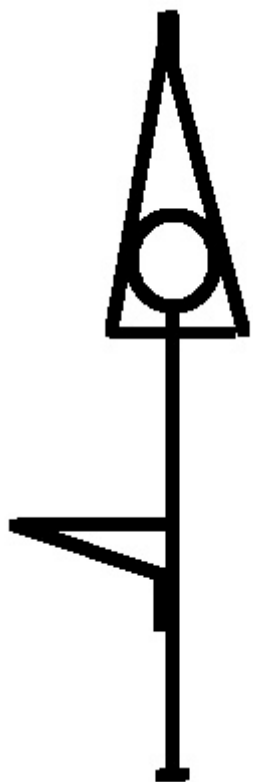


# ВРИКШАСАНА ( не выполнено )

Значение и перевод:

Поза дерева

Отстройка асаны:



В  
Та  
да  
са  
не  
пр  
ов  
ер  
яе  
м,  
чт  
о  
ве  
с  
те  
ла  
ра  
вн  
ом  
ер  
но  
ра  
сп  
ре  
де  
лё  
н  
ме  
жд

у  
дв  
ум  
я  
но  
га  
ми  
:  
к  
по  
лу  
пр  
иж  
ат  
ы  
ос  
но  
ва  
ни  
я  
по  
д  
бо  
ль  
ши  
м  
па  
ль  
це  
м,  
ми  
зи  
нц  
ем  
и  
пя  
тк

а .  
Пе  
ре  
но  
си  
м  
ве  
с  
на  
пр  
ав  
ую  
но  
гу  
,  
а  
ле  
ву  
ю  
по  
дн  
им  
ае  
м,  
сг  
иб  
ае  
м  
в  
ко  
ле  
не  
и  
ус  
та  
на  
вл

ив  
ае  
м  
с  
вн  
ут  
ре  
нн  
ей  
по  
ве  
рх  
но  
ст  
и  
пр  
ав  
ог  
об  
ед  
ра  
—б  
ли  
же  
к  
об  
ла  
ст  
и  
па  
ха  
.  
По  
дт  
яг  
ив  
ае

м  
ко  
ле  
нн  
ую  
ча  
ше  
чк  
у  
оп  
ор  
но  
й  
но  
ги  
,  
ло  
бк  
ов  
ую  
ко  
ст  
ь  
на  
пр  
ав  
ля  
ем  
на  
се  
бя  
.  
Ст  
оп  
ой  
то  
лк

ае  
м  
бе  
др  
о,  
бе  
др  
ом  
ст  
оп  
у.  
Ру  
ки  
со  
ед  
ин  
яе  
м  
пе  
ре  
д  
со  
бо  
й  
в  
на  
ма  
ст  
е  
ил  
и  
по  
дн  
им  
ае  
м  
на

д  
го  
ло  
во  
й.  
Вы  
тя  
ги  
ва  
ем  
ся  
за  
ма  
ку  
шк  
ой  
вв  
ер  
х  
и  
со  
хр  
ан  
яе  
м  
ра  
вн  
ов  
ес  
ие  
.  
Ос  
та  
ём  
ся  
в  
по

зе  
де  
ре  
ва  
на  
5–  
7  
ци  
кл  
ов  
ды  
ха  
ни  
я,  
за  
те  
м  
ак  
ку  
ра  
тн  
о  
оп  
ус  
ка  
ем  
ле  
ву  
ю  
но  
гу  
и  
вы  
по  
лн  
яе  
м



ас  
ан  
у  
на  
др  
уг  
ую  
ст  
ор  
он  
у.

*Попытаться приподнять пятку, потом приподнять носок – не должно качать вперёд или назад.*

#### **Упрощенные варианты:**

- развести ладони на ширину таза
- опустить стопу согнутой ноги до уровня голени (не упираться в колено!)
- если сложно удерживать баланс, можно опереться рукой о стену

#### **Подводящие асаны:**

- Тадасана (отстройка корпуса)
- раскрытие тазобедренных суставов (маласана, рудрасана)
- плечи от ушей (Уткатасана)

#### **Точки контроля:**

- Стопы
- Коленные чашечки
- Таз
- Плечи

## **Травмобезопасность :**

- не упираться стопой в колено

## **Противопоказания :**

- травмы коленей
- при варикозе не удерживаем долго

## **Правки в асане:**

- Если скрепляется опорная нога, то нужно обратить внимание на то, чтобы сделать упор на внутреннюю сторону стопы.
- Если стопа упирается на колено, просим опустить ниже или поднять выше
- Если даз ушёл в прогиб, – лобковую кость на себя. Стопой левой ноги толкни бедро.
- Плечи если к ушам , просьба потянуть их вниз

## **Варианты усложнения:**

- Садиться как бы на стул
- Наклоняемся в перед, хвост подкручиваем

## **Польза асаны:**

Формирует чувство равновесия и внутреннего стержня, укрепляет мышцы ног, мышцы стабилизатора корпуса

## **Иное:**

## **Список литературы и других источников:**

- семинар Ирины Павловой и Снегирёвой
- <https://yoga-academy.online>