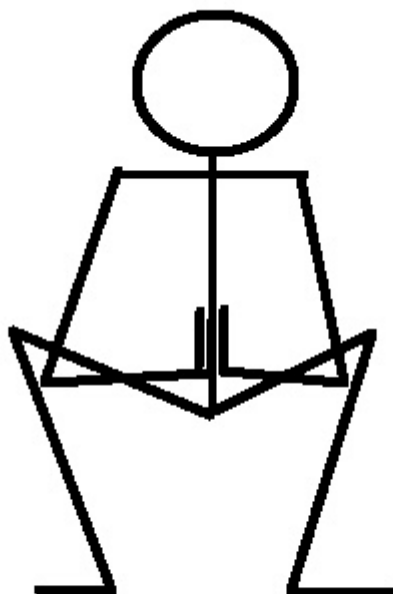


МАЛАСАНА (фото/видео)



Значение и перевод:

Поза герлянды

Отстройка асаны:

Ставимноги чуть шире, чем на ширину плеч. Садимся на корточки, удерживая стопы параллельно друг другу или разворачивая их наружу под углом. Опускаем таз вниз и вытяните позвоночник. Упираемся локтями в коленные сгибы и сложите ладони перед грудью. Давим бедрами на локти, а локтями расталкиваем бедра в сторону, одновременно активируя отводящие и приводящие мышцы бедер, чтобы добиться стабилизации тазобедренных суставов. Следим за тем, чтобы не заваливаться на внешние края стоп, –прижимаем внутренние края стоп к полу

Давим руками на ноги так, чтобы вытянулась спина.

завершив выполнение Позы гирлянды, обязательно компенсируйте асану небольшим прогибом назад (облегчённой Хаста Уттанасаной)

Упрощенные варианты:

- упор на руки
- блок под пятки
- подняться на носки
- блок под таз (беременным)

Подводящие асаны:

- Открытый ТБС (Рудрасана, Вирабхадрасана 2, Сукхасана)

Точки контроля:

- упор под бедро, а не под колено
- колени сонаправлены со стопами

Травмобезопасность:

- колени, голень, стопа

Противопоказания:

- Травмы тазобедренных, голеностопных суставов, коленей, повреждения нижней части спины
- в варианте с опусканием головы на пол, при высоком давлении и проблемах с глазами – с осторожностью

Правки в асане:

- колени-стопы сонаправлены
- позвоночник прямой, тянемся за макушкой в потолок
- мула бандха (без неё углубляем пролапс)

Варианты усложнения:

- Скручивания, наклоны

Польза асаны:

- раскрывает тазобедренные суставы, усиливает кровоснабжение малого таза
- стимулирует работу органов брюшной полости

Иное:

Список литературы и других источников:

- Семинар Ирины Снегирёвой
- www.oum.ru