

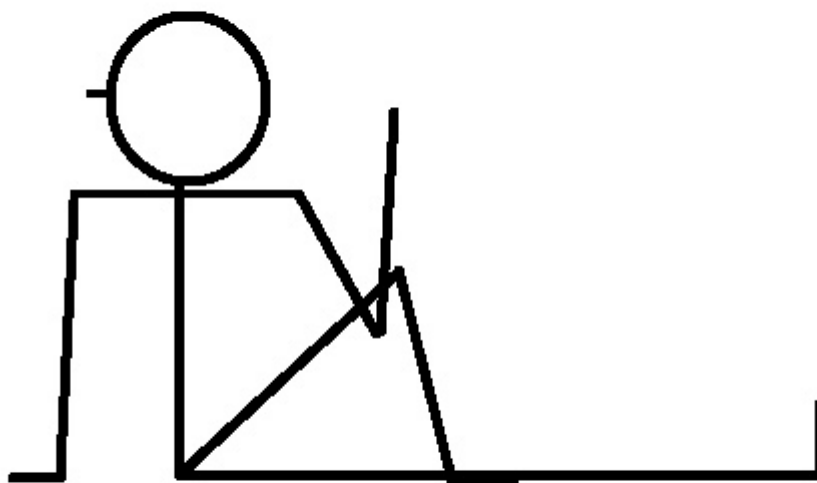
МАРИЧИАСАНА (не выполнено)

Значение и перевод:

Перевод с санскрита: «*Поза мудреца Маричи*»

- Маричи — «имя божественного мудреца, одного из сынов Брахмы, сотворённых силой его мысли»
- асана — «положение тела»

Отстройка асаны:



При недостаточной гибкости стоит помнить, что важнее сохранить прямой спину, чем соединить кисти за спиной. В асане важно сохранять ровное дыхание. Пока не убедились в том, что позвоночник вытянут не начинаем скручивание.

- сядьте в Дандасану

- согните левую ногу в колене и прижмите стопу к полу.
- выровняйте ногу так, чтобы голень была перпендикулярна полу, а икроножная мышца касалась бедра.
- приблизьте левую пятку к промежности. при этом внутренняя сторона левой стопы касается внутренней стороны правого бедра
- потянитесь левым плечом вперед так, чтобы левая подмышка коснулась левой голени. оплетите левой рукой левую голень и бедро, согните ее в локте и заведите предплечье за спину на уровне талии.
- заведите правую руку за спину и по возможности захватите левое запястье (можно сделать наоборот и захватить левой рукой запястье правой). в противном случае сцепите пальцы рук или вложите одну ладонь в другую
- разверните позвоночник влево, не согнув при этом правую ногу в колене. оставайтесь в этом положении в течение нескольких вдохов. смотрите на большой палец правой ноги
- на выдохе наклонитесь вперед. опустите лоб, затем нос, губы и в конце концов подбородок на правое колено. выровняйте оба плеча параллельно полу. дышите в нормальном ритме. оставайтесь в позе в течение 30 секунд, следя за тем, чтобы вся задняя поверхность правой ноги прилегала к полу
- на вдохе оторвите голову от колена. отпустите руки, выпрямите левую ногу и вернитесь в положение, описанное в п. 1.
- выполните асану в другую сторону, выдержав ее то же количество времени

Упрощенные варианты:

- Йоговский кирпич положить под ягодицы для поднятия над полом

Подводящие асаны:

- Маласана
- Любая асана, которая помогает развитию тазобедренных суставов и спины

Точки контроля:

- Голова над тазом
- Дышим рёбрами

Травмобезопасность:

- Не прямая спина

Противопоказания:

- Травмы коленей
- травмы плеч

Правки в асане:

- Прямая спина (важнее замка сзади), ягодицы прижаты к полу

Варианты усложнения:

- По мере углубления асаны, перехватывайте замок из рук: сначала захват пальцами, затем – обхват запястий.

Польза асаны:

- улучшает работу кишечника
- избавляет от острых болей в спине, пояснице и бедрах
- излечивает растяжения плечевых связок и смещения плечевых суставов

- раскрепощает плечевой пояс

Иное:

—

Список литературы и других источников:

www.oim.ru