

Паривритта Паршваконасана



Значение и перевод:

- Перевод с санскрита: **«Перевёрнутая поза бокового угла»**
- паривритта — «перевёрнутый»
- паршва — «бок»

- кона – «угол»
- асана – «положение тела»

Отстройка асаны:

- выйдите в положение [Адхо Мукха Шванасана](#)
- сделайте широкий шаг левой ногой вперёд
- опустите правое колено на пол
- руки лежат на бедре передней ноги, макушку головы тянем вверх.
- поворачиваем корпус вправо
- слегка надавите левой ладонью на правую, в жесте намасте
- наклоните корпус тела так, чтобы локоть левой руки упёрся во внутреннюю часть бедра левой ноги
- выпрямите правую ногу в колене
- сделайте несколько вдохов и выдохов
- дышите ровно и глубоко
- удерживайте баланс
- с выдохом аккуратно опустите правое колено на пол и раскрепостите руки
- повторите асану на другую сторону

Упрощенные варианты:

- колено задней ноги согнуто и стоит на коврике

Подводящие асаны:

- в разминку включаем боковые наклоны и мягкие скручивания – активизируем позвоночник и вытягиваем латеральные линии.
- Вирабхадрасан II (помогает раскрыть тазобедренные суставы и выстроить постановку стоп)
- Уттхита Триконасана (концентрирует внимание на вытяжении боков, раскрывает грудной отдел).

Точки контроля:

- Важно отстроить прямой угол в передней ноге и для этого выбрать правильное расстояние между ногами. Если растяжка не позволяет сделать хороший выпад, предпочтительней использовать опору для руки, сохраняя прямой вектор вытяжения корпуса и позвоночника.

Травмобезопасность:

- Травмы коленей

Противопоказания:

- проблемы с позвоночником
- заболевания внутренних органов на стадии обострения

Правки в асане:

Варианты усложнения:

- попробуйте выполнить скрутку глубже: опустив правую руку вниз, а левую заведя за спину, соедините обе руки в замок

Польза асаны:

- укрепляет бёдра, колени и лодыжки
- раскрепощает грудной отдел
- оказывает благотворное воздействие на пищеварительную систему
- тонизирует позвоночник

Иное:

—

Список литературы и других источников:

www.oum.ru

yoga-academy.online

Видео: