

Уттхита Паршваконасана





Значение и перевод:

Уттхита Паршваконасана = **поза вытянутого бокового угла**

Уттхита – «растянутый», «вытянутый», «расширенный»

Паршва – «бок», «сторона»

Кона – «угол»

Отстройка асаны:

- Из Вирахадрасаны 1 стопу левой («задней») ноги разворачиваем на 45 градусов внутрь.
- Стопа правой ноги параллельна длинному срезу коврика. Пятки находятся на одной линии.
- Колено правой ноги расположено строго над пяткой, голень перпендикулярна коврику.
- Опускаем правую руку на пол – устанавливаем на уровне стопы правой ноги.
- Поднимаем левую руку вверх и вытягиваем над левым ухом вперед. Смотрим вверх.
- При выполнении позы тело должно вытянуться в одну линию: от пятки до кончиков пальцев верхней руки.

Упрощенные варианты:

- разместить опорную руку на блоке (высоту регулируем самостоятельно) или бедре согнутой ноги. Блок можно расположить с внутренней или внешней стороны стопы;
- опустить колено выпрямленной ноги на пол, голень – параллельна короткому срезу коврика. Руку поставить на бедро





Подводящие асаны:

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

Точки контроля:

- ✓ чувствуется равномерное вытяжение по правому и левому

боку;

- ✓ пятки находятся на одной линии;
- ✓ угол в колене согнутой ноги прямой;
- ✓ выстраивается ровная линия от кончиков пальцев руки до пятки;
- ✓ всё тело находится в одной линии – корпус не заваливается вперёд, нет прогиба в пояснице;
- ✓ нет провисания в плече опорной руки.

Травмобезопасность :

- Будет ли поза безопасной зависит, в том числе, от расстояния между стопами – рекомендуем найти оптимальный вариант именно для вас, где нет сильного натяжения и получается задержаться на несколько циклов дыхания. При этом меняем расстояние, передвигая «заднюю» ногу. Не допускаем острого угла в колене согнутой ноги, если есть дискомфорт в шее, то смотрим вниз или перед собой.

Противопоказания:

- X травмы коленей;
- X высокое или низкое давление;
- X головная боль, бессонница.
- При варикозе допустимо короткое удержание на несколько дыхательных циклов

Правки в асане:

Варианты усложнения:

- захват за бедром согнутой ноги. Корпус плотно прижат к бедру. Взгляд направляем вверх;
- силовой вариант – отстроить классический вариант позы, а

затем усложнить асану и сделать наклон корпуса вдоль бедра без опоры на руку





Польза асаны:

- ✓ укрепляет мышцы бёдер, коленей и лодыжек;
- ✓ раскрывает грудной отдел;
- ✓ стимулирует работу органов пищеварительной системы;
- ✓ тонизирует позвоночник;
- ✓ раскрывает тазобедренные суставы;
- ✓ разрабатывает плечевые суставы;
- ✓ тренирует выносливость.

Иное:

—

Список литературы и других источников:

<https://yoga-academy.online>

Видео: