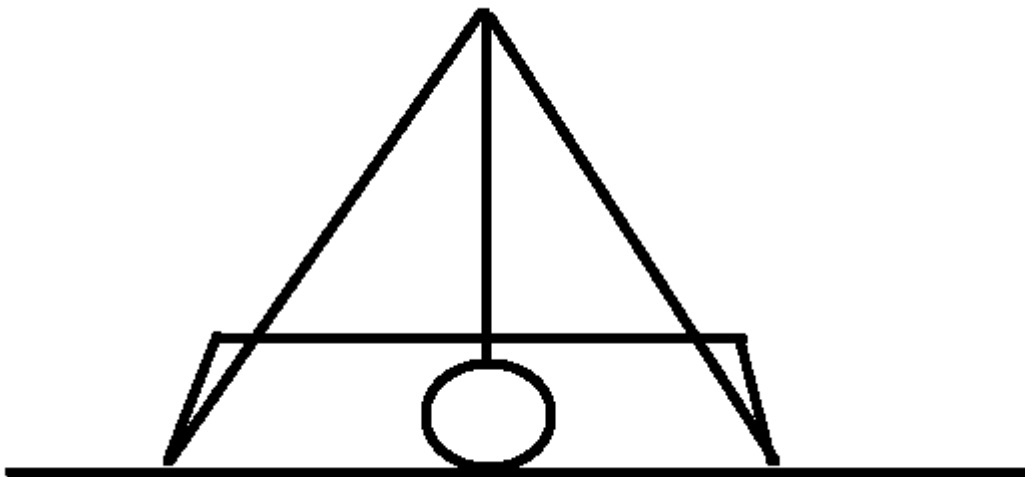


ПРАСАРИТА ПАДОТТАНАСАНА

Значение и перевод:

Поза интенсивного вытяжения в положении с широко расставленными стопами

Отстройка асаны:



Из Тадасаны разводим ноги в стороны, приблизительно на расстояние 1,5 метра. Слегка напрягаем мышцы ног и подтягиваем коленные чашечки. С выдохом, с ровной спиной, наклоняемся вниз. Упор на ладони перед а) под плечи б) на линию стоп в) захватываем себя руками за голени и выполните наклон глубже. Тянемся макушкой к полу. На вдохе активно удлиняйте позвоночник. «Поза интенсивного вытяжения в положении с широко расставленными стопами». Прасарита – «расширенный, растянутый». Пада – «стопа». Уттана – «вытяжение». Асана – «положение тела».

Упрощенные варианты:

- Кирпичи под ладони
- Ноги уже
- Ладонями обхватываем локти, корпус и голова свободно свисают вниз

- Подсогнуть колени

Подводящие асаны:

- Асаны, разрабатывающие КПС, например пашчимоттанасана

Точки контроля:

- Колени, ступни, тазобедренные суставы

Травмобезопасность:

- Колени, ступни, тазобедренные суставы

Противопоказания:

- Критические дни, беременность

Правки в асане:

Варианты усложнения:

- Соединяем ладони за спиной, руки под собственной тяжестью опускаются ниже

Польза асаны:

- Вытяжение позвоночника, освобождение от зажимов в области шеи

Иное:

Список литературы и других источников:

www.oim.ru