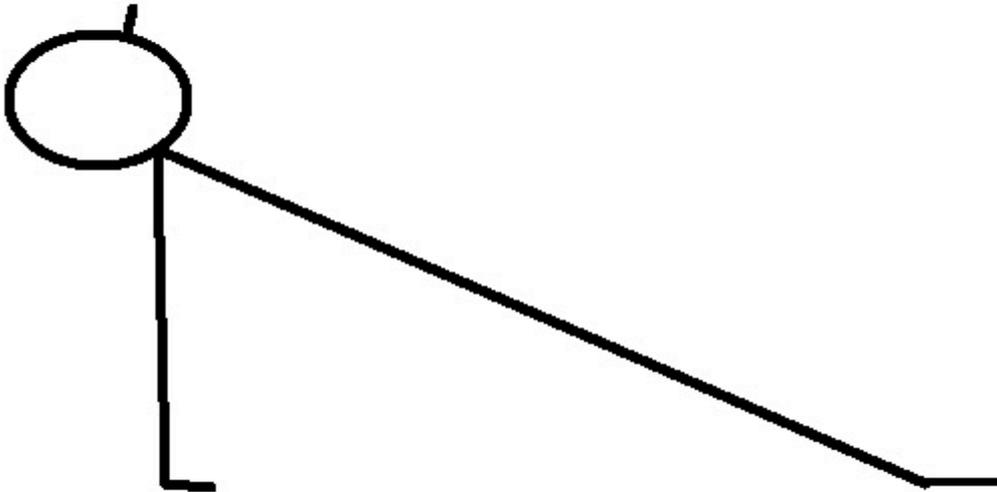


# ПУРВОТТАНАСАНА ( фото )



**Значение и перевод:**

**«Поза интенсивного вытяжения восточной (передней) поверхности тела»**

- пурва – «восток»
- ут – «интенсивный»
- тан – «удлинять, вытягивать»
- асана – «положение тела»

Поскольку в древности все практики выполнялись по направлению к восходящему солнцу, лицом на восток, то всю переднюю поверхность тела называли восточной.

Пувроттанасана вытягивает восточную сторону тела и является компенсацией к Пасчимоттанасане, которая вытягивает западную поверхность.

## **Отстройка асаны:**

- отстройте [Дандасану](#);
- расположите ладони под плечами чуть за спиной, пальцы направлены вперёд;
- согните ноги в коленях, расположите стопы на ширине плеч;
- оттолкнитесь стопами от пола и поднимите таз вверх;
- вытяните корпус параллельно полу, образуя одну прямую плоскость от колен до плеч;
- затем выпрямите ноги вперёд, стараясь прижать стопы полностью к полу;
- равномерно распределите вес тела между руками и ногами;
- отведите голову назад, вытяните шею;
- задержитесь на несколько дыханий;
- с очередным выдохом присогните ноги в коленях и опустите таз на пол.

## **Упрощенные варианты:**

- Выполнять упражнение с согнутыми коленями

## **Подводящие асаны:**

- Кошка коровы
- Полумост
- Вирасана

## **Точки контроля:**

- Всё тело – одна линия
- Сжимаем ягодицы
- Ладони плотно прижаты к коврику
- Грудная клетка вверх

## **Травмобезопасность :**

- Запястья
- Колени

## **Противопоказания :**

- травмы плеч;
- травмы позвоночника;
- травмы запястий.

## **Правки в асане :**

- Если свисают ягодицы – подтянуть лобковую кость на себя

## **Варианты усложнения :**

- Одну ногу поднять над полом вверх

## **Польза асаны :**

- укрепляет руки, запястья;
- раскрепощает плечевые суставы;
- укрепляет лодыжки;
- тонизирует тело в целом;
- раскрывает грудную клетку;
- укрепляет спину, улучшает осанку;
- укрепляет мышцы живота.

## **Иное :**

—

## **Список литературы и других источников :**

[www.oim.ru](http://www.oim.ru)

**Видео :**