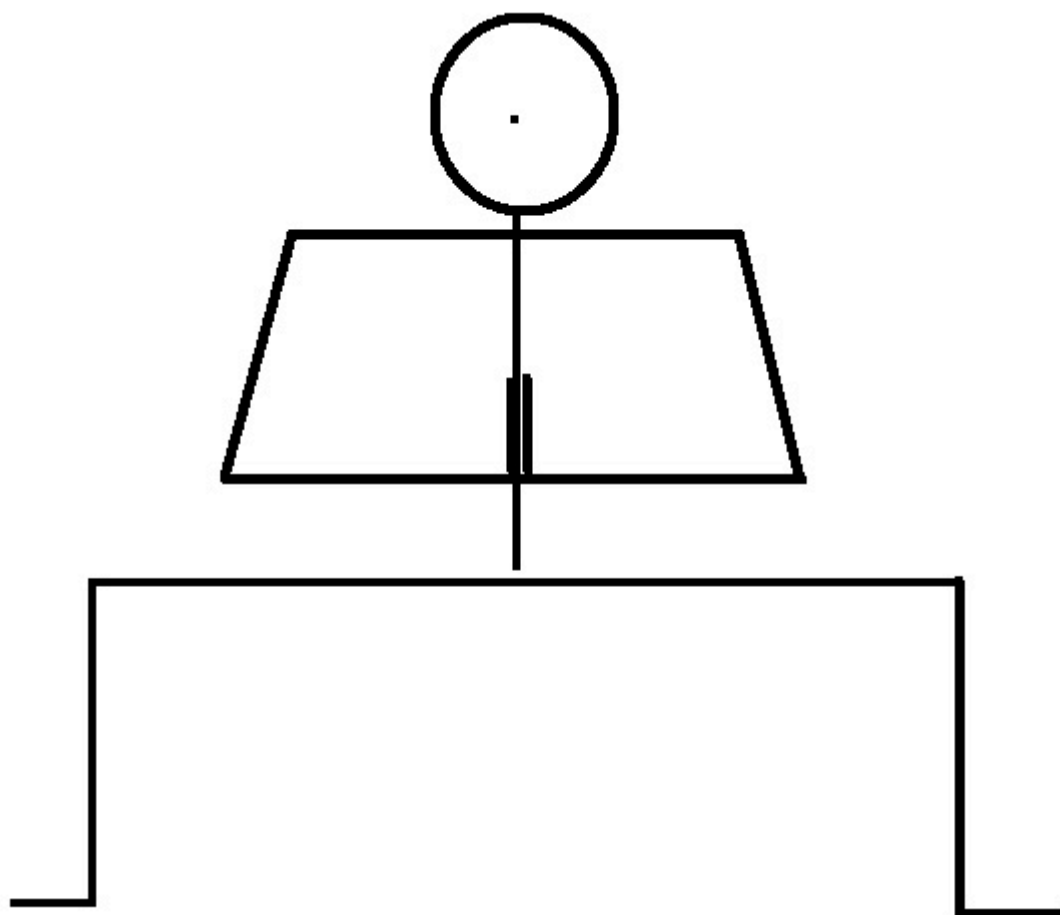


# РУДРАСАНА ( не выполнено )

Значение и перевод:

- «Поза Рудры». Рудра – «одно из имён бога Шивы» асана – «положение тела».

Отстройка асаны:



*Стопа должна крепко стоять на полу. Проверить верную установку можно, если поднять все пальцы ног от пола и покачаться.*

Ставим ноги широко, таким образом, чтобы в конечном положении колени оказались над пятками. Сгибаем ноги и опускаем таз как можно ниже: бёдра расположены параллельно полу, а угол между ними и голеньями – 90 градусов. Ладони соединяем перед собой в намасте, поднимаем вверх или разводим в стороны. Ширина ног: можно так же отстраивать из Скандасаны

### **Упрощенные варианты:**

- руки на бедре
- не опускаться низко, если это положение создаёт дискомфорт

### **Подводящие асаны:**

- на открытие тазобедренных суставов (Маласана, Скандасана)
- на сильные ноги и бедра (Уткатасана, Вирабхадрасана 1, 2)

### **Точки контроля:**

- колени не выходят за стопы
- соосность колена и стопы
- не висим на коленно-сухожильных суставах (включённые бедро и ягодицы)

### **Травмобезопасность :**

- колени

### **Противопоказания :**

- при варикозе нельзя длительное удержание (10 –30 сек достаточно)

### **Правки в асане:**

- приоткрыть колено или приоткрыть стопы при нарушении соосности

### **Варианты усложнения:**

- руки намасте (подключаем мышцы груди)
- руки за голову, попеременные наклоны локтями к одноименному колену
- руки за голову, наклон вперед с удержанием
- отрываем пятки и 8 счетов удерживаем
- Паривритта стамбхасана (Поза Винтообразного Скручивания)

### **Польза асаны:**

- Укрепляет мышцы ног, живота, спины, улучшает работу внутренних органов, снимает дискомфорт в спине

### **Иное:**

—

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

- семинар Алёны Кузнецовой 30.10.2022
- <https://yoga-academy.online>