

СУКХАСАНА

Значение и перевод

«Сукха» – значит радость, удовольствие, легкость, «Асана» – поза. Получается дословное значение Сукхасана – приятная поза, поза легкости или комфорта.

Отстройка асаны



Ся
дь
те
на
по
л,
со
гн
ит
е
но
ги
в
ко
ле
ня
х
та
ки
м
об
ра
зо
м,
чт
об
ы

ул
ож
ит
ь
го
ле
ни
др
уг
на
др
уг
а
в
на
хл
ес
т.
Вн
еш
ни
е
кр
ая
ст
оп
ле
жа
т
на
по
лу
.

Ладони положите на колени.

Потянитесь за макушкой вверх, вытягивая позвоночник. Отведите

плечевые суставы назад и направьте лопатки вниз по спине. Немного согнитесь в пояснице, чтобы не было глубокого прогиба.

Наблюдаем за своим дыханием и за положением своего тела.

Мышцы лица расслаблены. Язык прикладываем к нёбу, сразу за зубами.

Шея вытянута, подбородок немного опущен. Проверить, что голова над тазом.

Дышим грудной клеткой, раскрывая рёбра.

Один из критериев того, что вам сложно делать это упражнение – если руки вцепились в колени.

Упрощенные варианты

- Можно сесть возле стены, чтобы было проще контролировать прямую спину
- Под ягодицы подложить сложенное одеяло, подушку или кирпич
- Под колени подложить кирпичи
- Ступни ног отодвинуть чуть подальше от тела

Если у вас ограничена подвижность в задней части спины и тугоподвижные тазобедренные суставы, при высоком положении коленей относительно таза вы будете быстро утомляться, так как таз будет отклоняться назад и вниз, а поясничный изгиб позвоночника сглаживаться или скругляться, следовательно, вам придется прилагать дополнительные усилия, чтобы удерживать спину в вертикальном положении по отношению к плечам. В таком случае рекомендуется использовать опору под седалищные кости (сложенное одеяло, специальный валик, подушку для медитации или кирпич для занятий йогой).

Повышение уровня тазобедренных суставов по отношению к коленям за счет опоры не дает тазу отклоняться назад и облегчает

сохранение естественного положения поясничного отдела позвоночника. Однако здесь необходимо следить, чтобы наклон таза вперед был не слишком сильным, поскольку в таком случае повышается нагрузка на поясничный отдел, а мышцы спины вынуждены активно работать, чтобы туловище не отклонялось вперед.

Чрезмерный наклон таза как вперед, так и назад постоянно заставляет мышцы спины противодействовать силе тяжести. Сохранять положение становится утомительно и даже больно. Цель заключается в том, чтобы найти такое положение ног и такое положение коленей относительно таза, при котором сила тяжести будет воздействовать на позвоночник и седалищные кости таза в вертикальном направлении. В этом случае для поддержания туловища потребуются минимальные мышечные усилия.

Подводящие асаны

В данной асане должны быть хорошо разведены бёдра и работает спина. Поэтому очень хорошо для подготовки к Сукхасане подойдут следующие асаны:

- Маласана (*поза гирлянды*)
- Бхуджангасана (*поза кобры*)
- Вирахадрасана 2 (*Поза благого воина (Вариант 2)*)

Точки контроля

- Колени расслаблены
- Поясница без прогибов и напряжений
- Макушка тянется к небу

Травмобезопасность

- Колени
- Поясница

Противопоказания

- Острая боль в коленях
- повреждения позвоночника – обострение
- травмы бедер
- повреждения коленей или голеностопных суставов
- повреждение копчика

Правки в асане

- Если поясница сильно выгнута нужно потянуть вперёд лобковую кость так, чтобы поясница немного подогнулась.
- При сильном сгибе шеи можно предложить поставить кулак руки между подбородком и грудной клеткой
- При задранном подбородке посоветовать потянуть макушку

Варианты усложнения

- Поднять руки вверх и сложить их вместе
- Руки за спиной соединить в замок

Польза асаны

- помогает снять стресс
- укрепляет позвоночник
- растягивает мышцы бедер
- держит организм в тонусе
- помогает при плоскостопии
- способствует концентрированию внимания и ясности мышления

Благодаря систематическому выполнению данной асаны, будет развиваться подвижность всего опорно-двигательного аппарата, формироваться правильная осанка, что в свою очередь приводит к улучшению качества жизни человека. Кровь будет хорошо

поступать в нижнюю область туловища, а ввиду того, что позвоночник, во время выполнения Сукхасаны, находится в вертикальном положении, сохраняется сосредоточенность и спокойное состояние ума.

Иное:

Для раскручивания разных участков поясницы из положения Субхасаны полезно делать следующие упражнения:

- Поза верблюда в положении когда голени близко к тазу
- Поза верблюда в положении, когда голени далеко от таза

Это самая доступная из всех медитативных асан.

По-другому ее называют поза «по-турецки», «простая поза» или «поза со скрещенными ногами».

Сукхасану часто практикуют женщины в положении. Для беременных показана поза «по-турецки», так как при ее выполнении происходит раскрытие бедер и физиологическая подготовка к родам, улучшается гормональное состояние. Но для того, чтобы длительное время находиться в ней нужны тренировки еще на раннем сроке беременности. При этом у женщины должны отсутствовать заболевания суставов и конечностей нижней части тела.

Нахождение в позе «по-турецки» способствует расслаблению спинных мышц, от боли и напряжения освобождается поясничная область.

Список литературы и других источников

yoga-in-greece.ru

openyourmind.ru

oim.ru

Обучающее видео:

