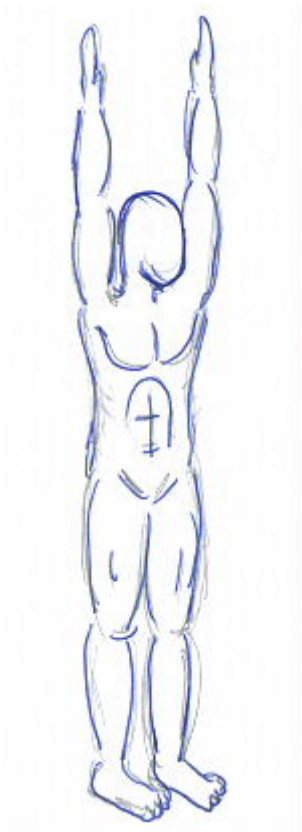
УРДХВА ХАСТАСАНА (видео)

Значение и перевод:

Перевод с санскрита: «Поза с руками, направленными вверх»

- урдхва – «вверх»
- хаста – «рука»
- асана – «положение тела»

Отстройка асаны:



- Примите положение Тадасаны;
- на вдохе поднимите руки вверх;
- лопатки направьте вниз;
- шея не зажата плечами;
- расправьте грудную клетку;
- лобковую кость на себя;
- направьте взгляд вверх;

- держите живот в лёгком тонусе;
- вытягивайтесь по всей длине;
- дышите спокойно;
- находитесь в позе комфортное время;
- опустите руки, вернитесь в исходное положение.

Упрощенные варианты:

- Руки чуть в стороны
- Ноги расставить на расстоянии больше, чем ширина плеч

Подводящие асаны:

- Тадасана

Точки контроля:

- Точки опоры – пятки, подушечки под большим пальцем ноги и мизинца
- Шея
- Руки вверх

Травмобезопасность:

- нет

Противопоказания:

- Гипертония;
- травмы плеч и шеи.

Правки в асане:

- Если сильный прогиб в пояснице попросить сделать

лобковую кость на себя
- При сильном загибе шеи назад попросить кратковременно зажать кулак подбородком, чтобы прочувствовать как должна располагаться голова

Варианты усложнения:

- Сложить ладони рук
- Закрыть глаза

Польза асаны:

- Вытягивает позвоночник, мышцы живота и рук;
- способствует раскрепощению грудного отдела;
- улучшает пищеварение и вентиляцию легких.

Иное:

Список литературы и других источников:

www.oum.ru