

УТКАНАСАНА (видео)

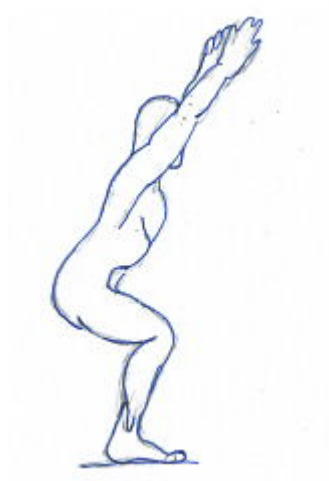
Значение и перевод:

Утката – «сильный, яростный»

Асана – «положение тела»

Уткатасана буквально переводится как «поза гнева». Но многие её называют позой стула.

Отстройка асаны:



- Встаньте в Тадасану. Вес на стопах
- Вытяните руки над головой
- На выдохе согните ноги в коленях и как бы садимся на невидимый стул
- направьте колени вперед и вытягивайте их до тех пор, пока они не окажутся на одной линии с пальцами ног
- Прогнитесь в грудном отделе позвоночника и вытягивайте грудную клетку
- «Хвост» подкручивать не нужно
- Голова – продолжение тела
- дышите ровно
- оставайтесь в асане некоторое время
- вернитесь в Тадасану

Упрощенные варианты:

- Руки опустить
- Руки внахлест за спиной. Потом можно руки за голову сложить.
- Увеличить расстояние между ступнями.

Подводящие асаны:

- Поза война №1,2 для развёртывания бёдер
- Поза кобры
- Маласана

Точки контроля:

- Колени не выходят за кончики пальцев
- Подкрутить поясницу
- Голова – продолжение тела

Травмобезопасность :

- Не заламывать шею
- Колени

Противопоказания :

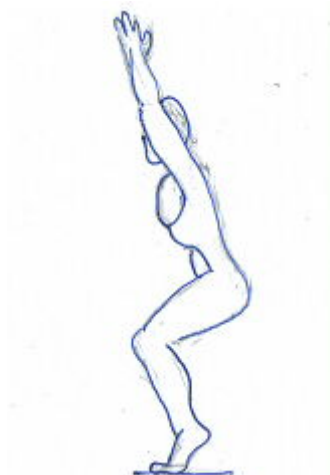
- пониженное давление
- боли в коленях

Правки в асане:

- Если у йога руки уходят ниже – нужно посоветовать поднять руки в продолжение тела, если не получается сделать больше наклон

Варианты усложнения:

- Закрепить йоговский кирпич между ногами для развития приводящих мышц.
- Ниже присесть
- Соедините ладони друг с другом
- Руки за головой
- Приподняться на ципочках



Польза асаны:

- вытягивает плечи, грудную клетку
- укрепляет лодыжки, бедра и икры
- способствует равномерному развитию мышц ног
- тонизирует органы брюшной полости, спину и работу диафрагмы
- оказывает терапевтическое воздействие при плоскостопии

Иное:

Список литературы и других источников:

www.oum.ru