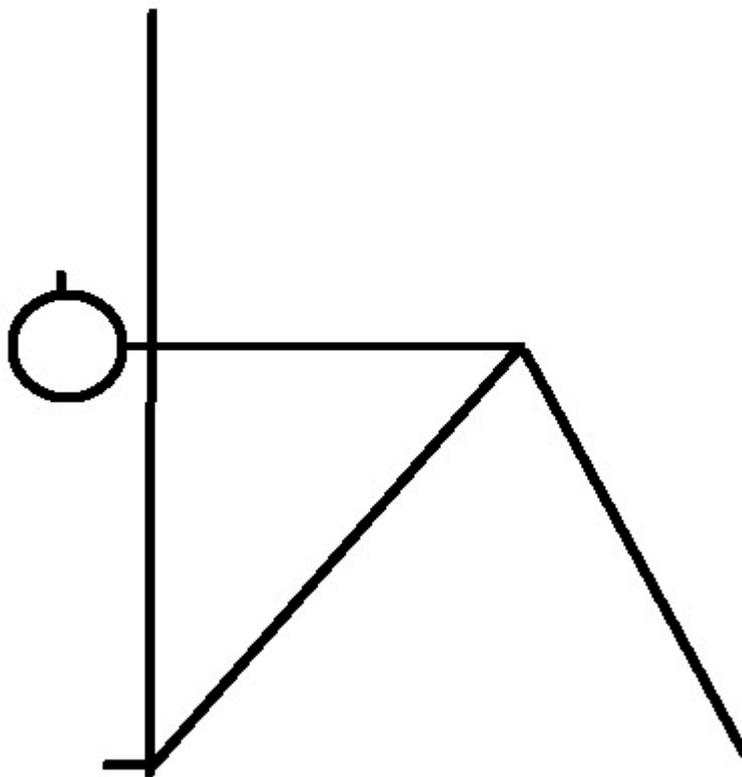


# УТТХИТА ТРИКОНАСАНА ( фото/видео )



## Значение и перевод:

Поза треугольника

## Отстройка асаны:

Садимся со скрещенными ногами – уводим пятки чуть дальше от таза, таким образом, чтобы получился треугольник, если смотреть сверху. Пятки под коленями. Проверяем, что положение таза ровное, обе седалищные кости прижаты к коврику или полу. Отталкиваемся от этой опоры и тянемся за макушкой вверх. Чтобы в пояснице не было прогиба, живот слегка подтягиваем, направляя пупок к позвоночнику. Плечи отводим назад круговым движением и опускаем вниз. Подбородок также немного опускаем вниз, чтобы вытянуть и расслабить заднюю поверхность шеи.

Делаем здесь 5–10 глубоких вдохов и выдохов, наполняя воздухом и живот и рёбра

- Можно выходить в асану с руками за спиной
- Можно встать у стены, тем самым отстроить сам процесс выхода в эту асану.

### **Упрощенные варианты:**

- Задняя стопа под 45 градусов
- Отстройка у стены
- Опора на кирпич
- Начинаящим лучше смотреть вперед, перед собой

### **Подводящие асаны:**

- Кумбхакасана
- Уттанасана
- Пашчимоттанасана

### **Точки контроля:**

- Пальцы ног не раскручивать
- Можно поднять пальцы, чтобы проверить устойчивость
- Соосность левого колена и левой стопы
- Не зажимаем правый бок – удлиняем его так же интенсивно, как и левый
- Задняя поверхность ног, бедра, спина и затылок остаются в одной плоскости

### **Травмобезопасность:**

- На коленку руки не ставим

- Выполняем аккуратно при дисплазии коленных суставов

### **Противопоказания:**

- Беременность
- Травмы спины
- Варикозное расширение вен

### **Правки в асане:**

- Дотронуться до бедра опорной ноги и попросить толкнуть, или выполнить асану у стены

### **Варианты усложнения:**

- Задняя стопа под 90 градусов
- Захват за большой палец ноги
- Баддха Уттхита Триконасана

### **Польза асаны:**

- Вытяжение спины и ног, укрепление ног, раскрытие грудной клетки

### **Иное:**

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

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