

Уштрасана



Значение и перевод:

- Перевод с санскрита: «**Поза верблюда**»
- уштра – «верблюд»
- асана – «положение тела»

Отстройка асаны:

- встаньте на колени, расположив их на ширине таза (можно начать отстройку позы от стены: колени к стене, туловище к стене)
- вытяните корпус вверх
- возьмитесь ладонями за ягодицы и растягивайте ребра

- отклонитесь назад, захватив ладонями пятки (или положите ладони на стопы)
- с выдохом прогнитесь в груди и пояснице, отводя голову назад и вытягивая шею
- отстройте бедра перпендикулярными полу
- держите корпус за счет мышц ног
- дышите ровно
- задержитесь на несколько секунд
- медленно вернитесь в исходное положение

Упрощенные варианты:

- оставить руки на бёдрах

Подводящие асаны:

Точки контроля:

- прогиб в в спине, а не в пояснице

Травмобезопасность :

Противопоказания :

- гиперфункция щитовидной железы
- гипертония
- травмы спины, коленей и шеи

Правки в асане:

Варианты усложнения:

- ступни оттянуты назад.

Польза асаны:

- развивает чувство равновесия
- придает гибкость позвоночнику
- улучшает кровообращение
- укрепляет мышцы живота, плеч, спины, рук, груди и бедер
- формирует правильную осанку; способствует пищеварению; полезна при воспалениях прямой кишки, нарушениях работы мочеполовой системы и общей вялости; способствует накоплению праны; раскрывает сердечную чакру.

Иное:

Асана относится к довольно простым и поэтому широко включается в комплексы, в том числе для начинающих. В этой асане туловище удерживается за счёт напряжения мышц ног, необходимо крепко сжать ягодицы и вытянуть спину от копчика к макушке, стараясь выполнить прогиб не за счёт «излома» в пояснице, но вытягивая всю спину. Асана является компенсаторной позой для всех положений со сгибанием позвоночника вперёд.

Список литературы и других источников:

www.oum.ru

yoga-academy.online

Видео: