Чатуранга Дандасана

Значение и перевод:

- Перевод с санскрита: «**Поза посоха на четырёх опорах**»
- чатур – «четыре»
- анга – «опора»
- данда – «посох, палка»
- асана – «положение тела»

Отстройка асаны:

- лягте на живот
- расположите ладони по бокам корпуса на уровне груди
- упираясь пальцами ног и ладонями рук в пол приподнимите корпус
- ноги держите прямыми, стопы вертикально
- плечами обхватите корпус
- согнутые под прямым углом локти, направьте назад
- взгляд опустите вниз перед собой, не зажимайте шейный отдел

- лобковую кость на себя
- держите прямую линию от пяток до макушки
- сделайте несколько вдохов и выдохов и опуститесь на пол

Упрощенные варианты:

- колени на пол
- под плечи подставить деревянные блоки
- деревянный блон под подвздошные кости

Подводящие асаны:

Точки контроля:

- Необходимо удерживать тело в одной линии от пяток до макушки, важную роль в этом играет положение ягодиц, напрягая их и направляя копчик «под себя», можно «выстроить» нижнюю часть спины.

Травмобезопасность:

Противопоказания:

- травма локтей
- обострения хронических заболеваний
- беременность

Правки в асане:

Варианты усложнения:

Польза асаны:

- укрепляет мышцы рук и ног
- укрепляет мышцы спины и брюшного пресса
- тонизирует органы брюшной полости
- развивает силу и выносливость

Иное:

Качественное освоение данной асаны необходимо для выполнения более сложных положений, в том числе балансов на руках.

Список литературы и других источников:

www.oum.ru
yoga-academy.online

Видео: