

ШАЛАБХАСАНА (фото)



Значение и перевод:

- Поза саранчи

Отстройка асаны:

- лёжа на животе, ноги от бёдер до стоп прижаты друг к другу, руки вдоль корпуса.
- На вдохе или на задержке после вдоха одновременно и плавно поднять от коврика ноги и верхнюю часть корпуса.
- Ноги должны быть выпрямлены, стопы направлены подошвами вверх, колени втянуты, таз оторван от коврика, копчик удлинён.
- Руки направлены назад, ладони смотрят вверх или вниз
- Шея вытянута, взгляд направлен вниз.

Живот лежит на коврике и является единственной опорой: корпус приподнят, ни рёбра, ни грудь не касаются коврика.

При выполнении упражнения нужно постараться задействовать мышцы, залегающие в основании позвоночника, и мышцы тазового дна. Постараться пребывать в данном положении как можно дольше.

- На выдохе вернуться в исходное положение. Перевести руки вперёд, согнув их в локтях и уложив ладонь на ладонь, сверху на ладони положить лоб, расслабить тело, сделать несколько свободных вдохов и выдохов. После чего повторить данное упражнение.

Упрощенные варианты:

- Не поднимая ног от коврика, приподнять только грудную клетку, соединив сзади руки в замок
- Не поднимая верхней части тела, приподнять только ноги, при этом лоб положить на ладони, как в положении для отдыха.

Подводящие асаны:

- Кошка-корова
- Уткатасана
- Кумбхакасана
- Адхо Мукха Шванасана

Точки контроля:

- Всё тело вытянуто, руки вдоль тела назад
- Только живот на полу, остальное тело над ковриком
- шея вытянута, взгляд вниз

Травмобезопасность:

- Особенно осторожно следует относиться к зоне поясницы, не допуская излишнего напряжения и заломов в данной части спины во избежание травм и обратного эффекта от практики
- Следует избегать резких движений при выполнении позы, дабы предотвратить защемления седалищного нерва и получение других травм, которые могут надолго лишить нас возможности заниматься практикой йоги

Противопоказания:

- серьёзные травмы спины,
- грыжа,
- язва желудка,
- туберкулёз кишечника,
- головные боли
- гипертония или коронарная недостаточность

Правки в асане:

Варианты усложнения:

- Руки за спиной в замке
- Вытянуть руки вперёд параллельно полу либо соединить руки за головой, выполнив несколько динамических разворотов корпуса вправо-влево.

Польза асаны:

- Увеличивает гибкость позвоночника и вытягивает его по всей длине
- Укрепление мышц спины
- Воспитываем ум
- Развиваем силу воли

- Укрепляет мышцы-держатели позвоночника, главным образом нижней части спины.
- Правильное выполнение этой позы разгружает поясницу
- Корректирует работу манипура чакры – если есть проблемы с алчностью, жадностью, стремлением к накопительству и власти, Поза саранчи – это инструмент, который может нивелировать данные проблемы.
- раскрепощает грудную клетку, шею, гортань;
- оказывает восстанавливающее воздействие на бронхи и лёгкие;
- стимулирует функции печени, поджелудочной железы, стенок кишечника, а также уrogenитального аппарата;
- устраняет склонность к скоплению газов и вздутию кишечника;
- стимулирует всю нервную систему, особенно парасимпатический отдел;
- массирует все органы брюшной полости.

Иное:

—

Список литературы и других источников:

www.oum.ru

www.vitajournal.ru

Видео: