

Гарудасана



Значение и перевод:

- Перевод с санскрита: «**Поза орла**»
- Гаруда – «мифический орел очень крупных размеров, царь птиц»
- асана – «положение тела»

Отстройка асаны:

- встаньте в [Тадасану](#)
- согните ноги в коленях

- переплетите ноги так, чтобы левое бедро оказалось поверх правого
 - стопой левой ноги захватите себя за правую голень
 - удерживайте баланс на правой ноге
 - согните руки в локтях
 - правой рукой снизу оплетите левую руку и соедините ладони
 - старайтесь поднимать руки выше
 - в крайнем положении сделайте несколько вдохов и выдохов
 - затем расплетите руки и ноги и вернитесь в Тадасану
 - выполните эту асану в другую сторону, стоя на левой ноге
- После выполнения асаны возможно возникновение лёгкого головокружения по причине сдавливания артерий и вен, поэтому выход из асаны должен осуществляться плавно с паузой перед подходом ко второй стороне.

Упрощенные варианты:

- ноги не заводите друг за другом, а поставьте просто на ногу
- поставить одну ногу на блок для устойчивости

Подводящие асаны:

Точки контроля:

- Если правая нога снизу, то правая рука снизу

Травмобезопасность :

Противопоказания :

- травмы коленей
- травмы локтей и запястий

Правки в асане:

Варианты усложнения:

Польза асаны:

- разрабатывает лодыжки
- избавляет от тугоподвижности в плечах
- предупреждает судороги в икроножных мышцах
- укрепляет мышцы ног
- развивает чувство равновесия

Иное:

Гаруда – «пожиратель», «царь всех птиц». Сын мудреца Кашьяпы и его супруги Винаты.

Движение его крыльев порождало бурю, блеск оперения Гаруды был так силен, что затмевал даже сияние солнца. Гаруда обладал способностью увеличивать свою силу настолько, насколько ему это было нужно. Гаруда согласился стать ездовой птицей бога Вишну, когда тот признал Гаруду выше себя и поместил его изображение на своем знамени.

Список литературы и других источников:

www.oum.ru

yoga-academy.online

Видео: