

БХУДЖАНГАСАНА (Нираламба Сарпасана) (фото/видео)

Значение и перевод:

Перевод с санскрита: «Поза кобры»

- бхуджанга – «кобра»
- асана – «положение тела»

Отстройка асаны:



- лягте на живот;
- стопы держите вместе, ноги вытяните, пальцы ног вытянутые, коленки подтянутые;
- ладони положите на пол около плеч;

- сделайте выдох;
- прижмите ладони к полу и подтяните туловище вверх;
- сделайте несколько полных вдохов и выдохов;
- сделайте вдох;
- поднимайте туловище до тех пор, пока лобковая кость не начнёт подниматься от пола;
- макушкой потянитесь вверх, плечи отведите назад, раскрывайте грудную клетку, сведите лопатки вместе;
- вес тела должен приходиться на ладони и ноги;
- оставайтесь в этом положении некоторое время;
- сделайте выдох, руки согните в локтях, туловище медленно и аккуратно опустите на пол.

Нужно стараться поднимать туловище вверх за счёт мышц спины, не помогая себе руками, – это бережёт позвонки поясницы от чрезмерного сдавливания и «включает» в работу грудной отдел позвоночника.

Упрощенные варианты:

- Ардха Бхуджангасана (поза сфинкса)
- [Саламба Бхуджангасана](#) – держать локти на полу, немного перед плечевыми суставами

Подводящие асаны:

- Адхо Мудха Шванасана (собака мордой вниз)
- Уттанасана
- Ашва Санчаласана
- Марджариасана

Точки контроля:

- Должны работать мышцы спины под лопатками.
- Лобковая кость на себя и прилегает плотно к коврику
- Поясница расслаблена.

- Руки тянутся
- Рёбра плотно лежат на коврике

Травмобезопасность :

- Поясница
- Шейные позвонки
- Локти
- Запястья

Противопоказания :

- беременность;
- высокое кровяное давление;
- при гиперфункции щитовидной железы запрокидывать голову назад не рекомендуется;
- при любых нарушениях в позвоночнике асану выполняйте осторожно.
- грыжи

Правки в асане:

- Вытянуть грудь вперёд, чтобы не заламывалась шея
- Зажать кирпич между стопами, чтобы прочувствовать работу ног
- если плечевые суставы поднимаются вверх, опускать их вниз;
- если локти не касаются грудной клетки, то либо сделать это, то либо предлагать увести ладони больше вперед, если не хватает гибкости;
- следить, чтобы вес тела не уходил в ладони;
- следить, чтобы лобковая кость не отрывалась от пола.

Варианты усложнения:

- Раджа Бхуджангасана, она же Капотасана – согнуть ноги в коленях и соединить голову и ноги

Польза асаны:

- увеличивает объём лёгких;
- устраняет деформацию позвоночника;
- восстанавливает и омолаживает глубоко лежащие мышцы спины и живота;
- устраняет скованность позвоночника;
- стимулирует деятельность щитовидной и паращитовидной желез, почек и надпочечников;
- устраняет различные функциональные расстройства желез внутренней секреции;
- снижает утомляемость.

Иное:

- Для хорошего терапевтического эффекта хорошо сделать Ардха Бхаджангасану, но не запрокидывая голову назад, а наоборот попустив голову взглядом на пол и кистями рук подтягивая тело вперёд, растягивая позвоночник
- Нираламба Бхуджангасана – поза без поддержки рук, очень полезное упражнение для тренировки прогиба, укрепления спины и растяжки грудной мышцы

Список литературы и других источников:

www.oum.ru

acharya.su