

Анувиттасана (прогиб назад стоя)



Значение и перевод:

- **Перевод с санскрита:** Анувитта – завершённый.

Отстройка асаны:

- 1. Встаньте в Тадасану (поза горы).
- 2. Положите ладони на поясницу или по бокам от крестца

пальцами вверх.

- 3. Подтяните ягодицы, ступнями давите в пол, создавая опору.
- 4. На вдохе вытянитесь макушкой вверх и сделайте прогиб назад.
- 5. Раскройте грудной отдел. Плечи направьте вниз, стараясь соединить локти и лопатки.
- 6. Держите голову прямо. Шею плавно вытягиваем по дуге от плеч.
- 7. Пребывайте в позе комфортное время.
- 8. Медленно на выдохе выпрямите спину, шею и голову, расслабьте ягодицы и ноги.
- При корректном прогибе держите мула-бандху. Это придаст устойчивость положению тела и правильное положение крестца и поясницы.

Упрощенные варианты:

- Облегченный вариант асаны выполняется с мягким прогибом назад, при этом ладони упираются по бокам от крестца пальцами, направленными вниз.

Подводящие асаны:

- Тадасана (поза горы),
- вытяжение вверх с поднятыми руками из положения Тадасана.

Точки контроля:

- Давите всей поверхностью стоп в пол и не расслабляйте ноги.
- Подверните копчик под себя, устраняя излишний прогиб в пояснице.
- Лобковую кость и ребра направляйте вверх, вытягивайте

мышцы живота.

- Растяните всю переднюю часть корпуса.
- Плечами и лопатками тянитесь вниз, но не перенапрягайте их.
- Расслабляйте шею и плечи, вытягивайте шею от плеч.
- Обе ноги держать выпрямленными.

Травмобезопасность:

Противопоказания:

- Травмы позвоночника, шеи, крестца, таза. Грыжа позвоночника. Повышенная возбудимость нервной системы. Не рекомендуется выполнять на ночь, так как можно спровоцировать бессонницу.

Правки в асане:

Варианты усложнения:

Польза асаны:

- **Физиологический:** Асана хорошо раскрывает переднюю часть тела. Стимулирует симпатическую нервную систему, почки и надпочечники. Тонизирует органы брюшной полости. Увеличивает объем легких. Укрепляет дыхательную, сердечно-сосудистую и эндокринную системы. Благоприятно влияет на вестибулярный аппарат. Ускоряет метаболизм.
- **Психоэмоциональный:** Заряжает психической силой и бодростью, придает уверенность в себе и дает стимул для движения дальше. Помогает в лечении депрессий и апатии,

поднимает настроение.

Иное:

Анувиттасана относится к группе асан с прогибами назад в положении стоя. Эта простая асана является неотъемлемой частью практики для корректного освоения прогибов назад.

К вариациям Анувиттасана часто относят Хаста Уттанасану (поза поднятых рук), которая используется в комплексе Сурья намаскар (приветствия солнцу)¹, а также Приштхасану (поза для спины).

Все они необходимы на пути достижения более сложных форм, как Чакрасана (поза колеса), Урдхва Дханурасана (поза перевернутого лука) и пр.

Список литературы и других источников:

www.oum.ru

yoga-academy.online

Видео: