

# Паривритта Джану Ширшасана



## Значение и перевод:

- Перевод с санскрита: **«Перевернутый наклон головы к колену»**
- париврита – «перевернутый»
- джану – «колени»
- ширша – «голова»
- асана – «положение тела»

## Отстройка асаны:

- сядьте в Дандасану
- согните правую ногу в колене, прижмите правую стопу к внутренней поверхности левого бедра
- пятку прижмите к паховой области
- поднимите руки вверх, растягивая позвоночник
- с выдохом выполните скрутку и положите левую руку на

правое бедро

- подтяните коленную чашечку левой ноги, натягивая носок на себя
- правой рукой, через верх, аккуратно потянитесь к стопе левой ноги
- положите левую часть корпуса на бедро левой ноги
- с выдохом выполните наклон глубже и захватите правой рукой левую стопу
- сделайте несколько полных дыханий
- со вдохом аккуратно выйдите из асаны
- повторите асану на другую сторону

**Упрощенные варианты:**

**Подводящие асаны:**

**Точки контроля:**

**Травмобезопасность :**

**Противопоказания :**

- беременность
- проблемы с позвоночником

**Правки в асане:**

**Варианты усложнения:**

## **Польза асаны:**

- стимулирует прилив крови к позвоночнику
- растягивает и укрепляет мышцы бёдер, спины и плечевого пояса
- оказывает благотворный эффект на работу почек

## **Иное:**

Относится к ротационным позам, в которых эффективно осуществляется массаж внутренних органов посредством дыхания.

## **Список литературы и других источников:**

[www.oum.ru](http://www.oum.ru)

[yoga-academy.online](http://yoga-academy.online)

## **Видео:**