

# Дханурасана



## Значение и перевод:

- Дханурасана = **поза лука**
- Дханур – «боевой лук»
- Асана – «положение тела»

## Отстройка асаны:

- Ложимся на живот, ноги расположены на ширине таза, руки вдоль корпуса.
- Со вдохом сгибаем ноги в коленях, берёмся руками за щиколотки снаружи и поднимаем голову, грудную клетку и бёдра как можно выше от пола. Голову не запрокидываем.
- Вес тела распределён по животу, макушкой тянемся вверх, грудь вперёд, бёдрами как можно выше.
- Остаёмся в положении комфортное для себя время, сохраняем глубокое дыхание, после чего медленно опускаемся обратно на коврик.

### **Упрощенные варианты:**

- ✓ не выполняем захват ладонями за голени, вместо этого вытягиваем руки в локтях и ноги в коленях – Шалабхасана;
- ✓ захват за голени с помощью ремня. Но в этом случае будьте максимально внимательны к ощущениям в пояснице.

### **Подводящие асаны:**

Выполнение Дханурасаны предполагает интенсивное раскрытие грудного отдела, проворот в плечевых суставах, вытяжение передней поверхности тела, укрепление мышц спины и ног.

В разминку обязательно нужно включить упражнения на раскрытие грудного отдела. Например, в динамике: со вдохом разводим прямые руки в стороны, соединяем лопатки, подаём грудную клетку вперёд, а с выдохом скругляем спину, выпрямляем руки перед собой и опускаем подбородок к груди. Можно выполнить несколько таких повторений.

Необходимо включить в регулярную практику асаны на раскрытие грудного отдела: Шалабхасана, Бхуджангасана, Уштрасана и проработку подвздошно-поясничного отдела, используя такие асаны, как Ашва Санчаланасана, Ардха Урдхва Дханурасана и другие.

### **Точки контроля:**

- ✓ стопы и колени как можно ближе друг к другу;
- ✓ бёдра не касаются пола, вес тела на животе;
- ✓ грудная клетка стремится вперёд и вверх;
- ✓ лопатки направлены друг к другу;
- ✓ стопы сокращены.

### **Травмобезопасность:**

- При некорректном выполнении асаны всю нагрузку на себя берёт поясница. Поэтому, прежде чем выполнять эту позу, больше поработайте с грудным отделом позвоночника, с улучшением его подвижности и пластичности. При чрезмерной нагрузке на поясницу вероятно появление болезненных ощущений, что, в свою очередь, может привести к травме этой части позвоночника.

### **Противопоказания:**

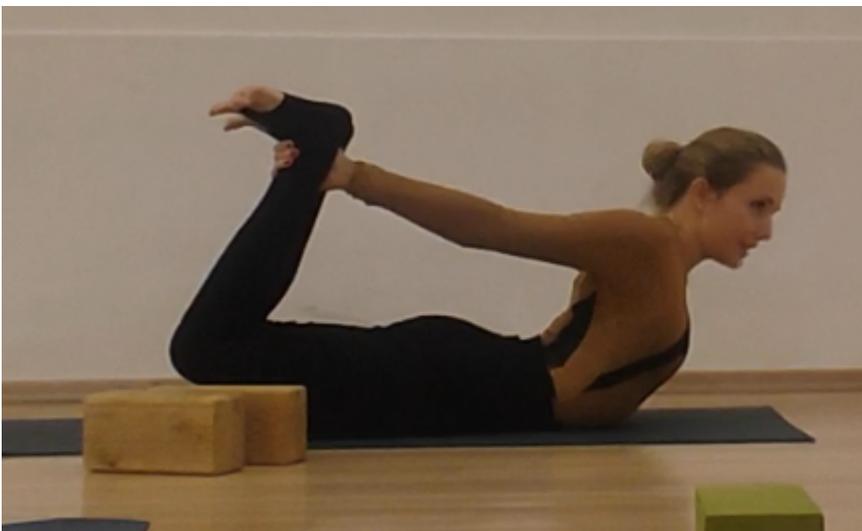
- X травмах позвоночника и рук;
- X заболеваниях сердечно-сосудистой системы;
- X острых формах заболеваний ЖКТ; и репродуктивной системы;
- X беременности и первых днях менструации.

### **Правки в асане:**

- X ноги расположены слишком широко друг от друга;
- X голова запрокинута назад и шея зажата;
- X компрессия в пояснице – прогиб выполняется за счёт неё;
- X грудь и бёдра остаются на полу.

### **Варианты усложнения:**

- ✓ захват ладонями с внутренней стороны щиколоток;
- ✓ кольцевой захват за стопы через вытянутые вверх руки.
- ✓ соединить колени вместе и щиколотки вместе



### **Польза асаны:**

- ✓ улучшает кровообращение в органах ЖКТ и малого таза, тем самым стимулирует их работу;
- ✓ развивает гибкость позвоночника, укрепляет мышцы спины;
- ✓ способствует раскрытию грудного отдела и увеличению подвижности плечевых суставов;
- ✓ вытягивает переднюю поверхность тела;
- ✓ стимулирует симпатическую нервную систему (отвечает за активность, возбужденность);
- ✓ делает осанку правильной, красивой и статной.

### **Иное:**

—

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

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

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

## **Видео:**