

Халасана



Значение и перевод:

- Перевод с санскрита: «Поза плуга»
- хала – «плуг»
- асана – «положение тела»

Отстройка асаны:

- лягте на спину;
- приподнимите ноги вверх и полукувырком заведите их за голову;
- руки держите на полу, ладонями вниз;
- опустите стопы на пол;
- прижмите грудную клетку к подбородку;
- соедините пальцы рук в замок и потянитесь им от себя высвобождая плечи;
- ноги держите прямыми;
- сделайте несколько вдохов и выдохов;
- плавно выходите из асаны.

Упрощенные варианты:

Подводящие асаны:

Точки контроля:

Травмобезопасность:

Противопоказания:

- повышенное артериальное давление;
- повреждение шейных позвонков;
- беременность.

Правки в асане:

Варианты усложнения:

Польза асаны:

- растягивает верхние отделы позвоночника;
- улучшает мозговое кровообращение;
- стимулирует развитие эндокринных желёз;
- стимулирует органы пищеварения;
- освежает и тонизирует весь организм.

Иное:

Халасана представляет собой сочетание сгибания вперёд с перевёрнутой позой, служит подготовкой к випаритакарани-мудре. Выход в эту асану осуществляется посредством медленных и

контролируемых движений за счёт максимального использования мышц живота.

Список литературы и других источников:

www.oim.ru

yoga-academy.online

Видео: