

Кати Чакрасана



Перевод с санскрита: «Вращение в талии»

- кати – «талия»
- чакра – «колесо»
- асана – «положение тела»

Элемент очистительной практики Шанк Пракшаланы.

Кати Чакрасана: Техника выполнения

- встаньте прямо, расставив ноги на расстоянии 30 см;
- стопы и ноги неподвижны, колени расслаблены;
- нижняя часть тела неподвижна;
- разверните туловище вправо;
- левая рука движется к правому плечу;
- правая рука уходит назад, за спину;
- движения плавные;
- взгляд и движение головы за правой рукой;
- зафиксируйте положение;
- повторите на другую сторону.

Эффект

- укрепляет спину;
- тонизирует тазобедренные суставы;
- улучшает осанку;
- уменьшает скованность спины;
- улучшает обменные процессы;
- усиливает пищеварение;
- способствует похудению в области живота;
- снимает умственное и физическое напряжение.

Противопоказания

- травмы спины;
- обострение заболеваний ЖКТ.