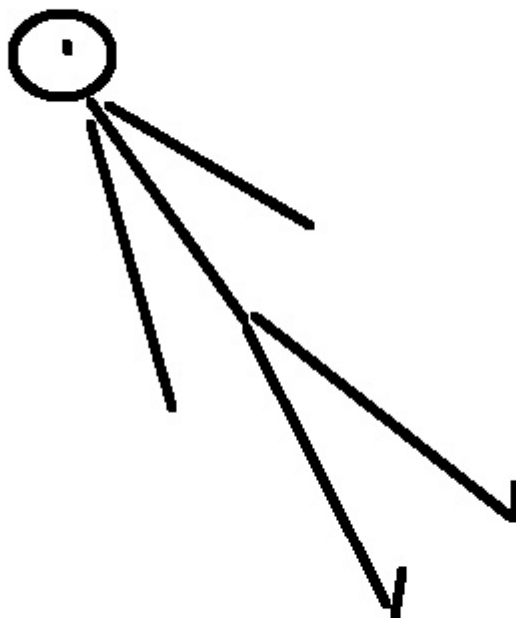


ШАВАСАНА (фото/видео)



Значение и перевод:

Поза для расслабления

Отстройка асаны:

- Лечь на спину и принять нейтральное положение.
- После того, как это сделано, нужно провести центрирование, т. е. постараться провести мысленное отстраивание асаны, чтобы правая и левая части тела располагались максимально симметрично. Это поможет вам лучше расслабиться.
- Проверьте, что ваши руки расслабленно покоятся под углом 45 градусов от тела, а ладони повернуты по направлению к небу.
- Пятки должны быть расположены примерно на расстоянии 5

см друг от друга, но если вам удобнее более широкое расположение, то можете практиковать и так. Расстояние в этом случае не слишком принципиальная тема.

- Начинайте расслабление с области лица. Обычно лицевые мышцы довольно сильно напряжены, что даже в случае довольно быстрого расслабления других мышц тела напряжение лицевых мышц не позволит вам расслабиться полностью. Поэтому нужно почувствовать мышцы лба и позволить им расслабиться.
- То же самое и в отношении глазных мышц. Позвольте и им отдохнуть.
- Обратите внимание на мышцы переносицы и мышцы вокруг рта. Отпустите их.
- Когда всё это сделано, мысленно пробегитесь по всем частям тела. Почувствуйте их, а затем дайте им расслабиться так, будто бы они «стекают» вниз или к задней части тела. В этом случае не так важно, в каком направлении, главное – настрой и некая доля визуализации процесса, которая поможет погрузиться в состояние релаксации.

Упрощенные варианты:

Положить валик под колени, чтобы расслабить поясницу

Подводящие асаны:

- Медитации
- Дыхательные техники

Точки контроля:

- Руки ладонями вверх
- Глаза закрыты
- Всё тело расслаблено

Травмобезопасность :

- нет

Противопоказания :

- нет

Правки в асане :

- нет

Варианты усложнения :

- Ноги в бабочку

Польза асаны:

- Дает качественный глубокий отдых
- Восстанавливает и обновляет весь организм
- Шавасана нормализует давление, улучшает работу эндокринной, дыхательной, сердечно-сосудистой систем
- Закрепляет результат от практики йоги
- Успокаивает ум, делает его ясным
- Дает чувство легкости и умиротворения
- Улучшает настроение, появляется бодрость и энергия
- Уходит тревожность
- Расслабляясь таким образом, вы становитесь более устойчивым к ежедневным стрессам и негативным эмоциям
- Доказано, что во время шавасаны разглаживаются морщинки
- Асана возвращает молодость и красоту
- Шавасана способствует выведению шлаков и токсинов из организма
- Улучшает сон

Иное:

Когда её выполняют по завершении цикла упражнений йоги, то пребывание в Шавасане обычно не превышает 5 –10 минут, в зависимости от того, настолько долго продолжалось занятие. Если Шавасана выступает в качестве основы для практики глубокой медитации, то время пребывания в асане может быть значительно дольше: от 20 минут до 1 часа.

Список литературы и других источников:

chaturanga.yoga

www.oum.ru

www.kp.ru