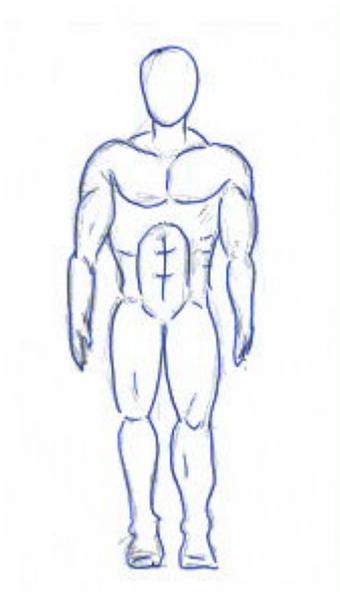


Тадасана

Значение и перевод:

Тада значит «гора», асана «поза тела», то есть русское название – **Поза Горы**.



От
ст
ро
йк
а
ас
ан
ы:

- Встаньте на коврик
- Выпрямите тело
- Соедините стопы, при этом пятки и большие пальцы соприкасаются
- Попробуйте обхватить пальцами как можно большее пространство коврика
- Распределите вес тела равномерно по всей поверхности стопы, касающейся пола
- Три точки опоры на ступне: под большим пальцем, под мизинцем и пятка
- Переносим вес тела спереди назад, слева на право и наоборот, чтобы прочувствовать распределение веса
- Подтяните коленные чашечки
- Ноги держите в тонусе
- Копчик слегка подтянут внутрь, лобковую кость на себя
- Далее круговым движением отводите плечи назад и вниз, при этом руки вытянуты вдоль ног,

- Раскройте грудной отдел, приближая лопатки ближе к позвоночному столбу
- Вытягивайтесь макушкой вверх
- Расслабьте шею и живот
- Прикройте глаза и дышите спокойно

Упрощенные варианты:

- Стопы на комфортном расстоянии друг от друга (подходит для беременных или полных людей)

Подводящие асаны:

—

—

Точки контроля:

- Три точки опоры на ступне: под большим пальцем, под мизинцем и пятка

Травмобезопасность :

- Нет

Противопоказания :

- Нет

Правки в асане:

- Кулак положить в шею и прижать подбородком, чтобы вытянуть заднюю сторону шеи.
- Если поясница слишком выгнута – лобковую кость на себя

Варианты усложнения:

- Нет

Польза асаны:

- тонизирует и укрепляет мышцы ног и рук
- формирует правильную осанку
- вытягивается позвоночник, что позволяет избавиться от сутулости и различных деформаций
- учит нас правильно стоять, так как в повседневной жизни мы забываем об этом
- обладает омолаживающим эффектом для всего тела
- помогает легче просыпаться по утрам
- устраняет запоры и поднимает общий тонус организма.

Иное:

Одна из основных асан йоги, которая выполняется перед всеми позами в положении стоя.

Список литературы и других источников:

www.oum.ru