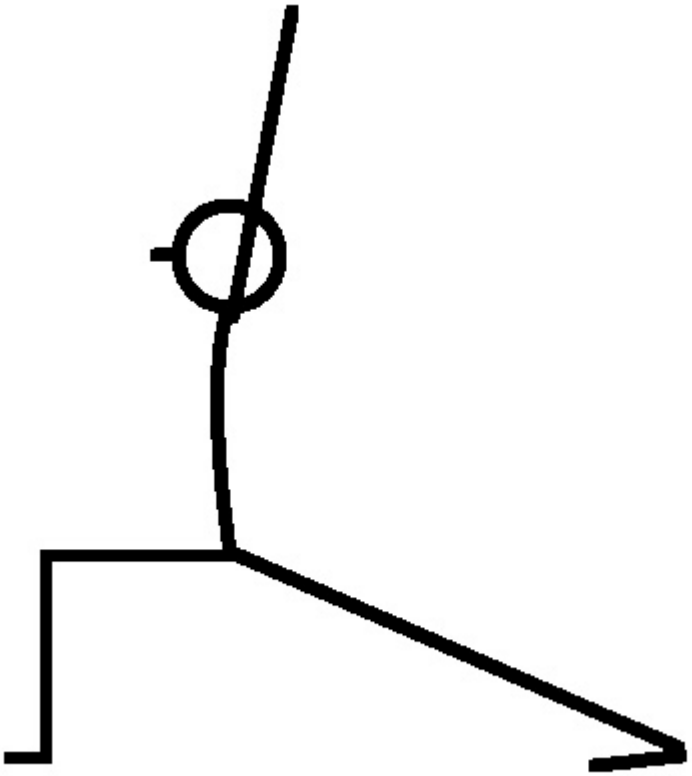
ВИРАБХАДРАСАНА 1 (фото/видео)



Значение и перевод:

поза война 1

Отстройка асаны:

Стоим с с прямыми ногами. Потом сгибаем переднюю ногу в колене и одновременно вторую ногу тоже сгибаем так, чтобы колено стремилось к полу. Опустили колени, выпрямили ноги. Опустили, выпрямили. И так несколько покачиваний, чтобы выстроить позу. Таз выравниваем. Лобковую кость на себя. Попружинили немного. Руки положили на бедре, после этого вытягиваем одну руку вперёд, потом вытягиваем вторую руку вперёд. Выравниваем спину , руки и голова являются продолжением тела.

Упрощенные варианты:

- руки опустить на бедро согнутой ноги(стабилизировать положение)
- руки намастеиливперёд в диагональ (не вертикально);

Подводящие асаны:

- сильные квадры, плечи(Уткатасана, Рудрасана, Вирабхадрасана
- раскрытие ТБС (маласана, рудрасана)

Точки контроля:

- Поднять пальцы передней ноги, чтобы работала ступня
- Задняя ступня практически под 90 градусов по отношению к полу

Травмобезопасность:

- Передняя и задняя стопы не должны находиться на одной линии
- Пятка и колено передней ноги находятся на одной линии. Вес – равномерно!

Противопоказания:

- Травмы в тазобедренной области, артрит и остеохондроз позвоночника в стадии обострения.

Правки в асане:

- Если задняя нога сгибается – поросить студента толкать её вверх.
- Для того, чтобы колено не уходило – рукой по бедру толкаем со стороны внутрь, а ногой толкать руки (бедром

)

Варианты усложнения:

Польза асаны:

- Увеличивает подвижность тазобедренных суставов, укрепляет мышцы ног, тренирует коленные суставы.

Иное:

Список литературы и других источников:

- семинар Алёны Кузнецовой