

Виравхадрасана 3



Значение и перевод:

- Перевод с санскрита: «Поза благого воина (Вариант 3)»
- вира — «воин»
- бхадра — «благой»
- асана — «положение тела»

Отстройка асаны:

- встаньте в [Тадасану](#)
- с выдохом наклоняйте корпус вперёд, а прямую левую ногу тяните вверх, руки упираются в бедро стоящей ноги
- зафиксируйте положение корпуса параллельно полу
- опорная правая нога выпрямлена, носок левой ноги направлен вниз, пятка вверх

- взгляд опустите вниз в пол
- ладони сложите вместе и выпрямите руки в локтях
- удерживайте прямую линию от пятки левой ноги до кончиков пальцев рук
- аккуратно выйдите из асаны и выполните на другую сторону

Упрощенные варианты:



- Отстройка асаны упираясь руками в стену
- Руки упираются в бедро стоящей ноги

Подводящие асаны:

Точки контроля:

- В конечном положении опорная нога перпендикулярна полу, а всё остальное тело параллельно полу и вытянуто. Отстроив положение, нужно ощутить, как ладони вытягиваются вперёд, пальцы стопы верхней ноги – назад.

Травмобезопасность :

Противопоказания :

- травмы коленей

Правки в асане:

Варианты усложнения:

- руки в стороны
- руки за спину

Польза асаны:

- укрепляет мышцы ног и рук, а также мышцы плечевого пояса и спины
- улучшает концентрацию и умение сохранять равновесие
- улучшает кровообращение
- благотворно влияет на походку и осанку

Иное:

Эта асана посвящена Вирахадре, могучему герою, которого Шива сотворил из своих спутанных волос.

Образ Шивы в яростном аспекте; олицетворение воинской ярости.

У Шивы была жена по имени Сати. Однажды ее отец Дакша устроил большое жертвоприношение, свою дочь Сати и ее мужа Шиву он не пригласил. Сати все же пришла на этот праздник, но, будучи глубоко униженной и оскорбленной, она бросилась в жертвенный огонь и погибла. Когда Шива узнал об этом, он рассвирепел,

вырвал из своих спутанных кудрей волос и бросил его на землю. Из земли восстал Вирабхадра, могучий герой. Шива приказал ему пойти с войском против Дакши и нарушить обряд. Вирабхадра выполнил приказ Шивы, разогнав гостей Дакши, а его самого обезглавил.

Список литературы и других источников:

www.oum.ru

yoga-academy.online

Видео: