



Асаны (3-я троечка)

ДХАНУРАСАНА (поза лука)

И.П.: Лечь на живот, согнуть ноги в коленях, взяться руками за щиколотки ног.

Техника: Со вдохом прогнуться, одновременно подняв верхнюю часть туловища и ноги. Угол подъема верхней части туловища и ног должен быть одинаковым. Расслабить все незадействованные мышцы. С выдохом отпустить щиколотки, постепенно от поясницы в обе стороны распрямляя тело.

Особенности: следить за равномерностью натяжения переднесерединного меридиана. В случае появления сбоя ритма дыхания уменьшить угол подъема тела. Вследствие дыхания возможно покачивание тела, однако, специально покачиваться не надо.

ХАЛАСАНА (поза плуга или поза любви)

(относится к перевернутым позам)

И.П.: Лечь на спину, положив руки по бокам туловища.

Техника: С выдохом, слегка опираясь на руки поднять прямые ноги вверх, заводя их за голову так, чтобы коснуться пальцами ног земли. Ладонями закрыть уши. Находясь в позе продолжать ритмическое дыхание. Выход из асаны осуществляется со вдохом плавно, в обратном порядке.

Особенности: позвоночник сгибать растягивая по дуге, а ноги стараться держать прямыми.

Примечание: после перевернутых поз (а халасану уже можно отнести к частично перевернутым позам) следует всегда делать матсиасану, в течение времени, равному не менее чем половине времени пребывания в перевернутой позе. Матсиасана внутричерепное давление понижает, а корпоральное - повышает.

САРВАНГАСАНА (всеобщая поза)

(относится к перевернутым позам)

Сарвангасана не очень сложная поза и доступна всем у кого нет явных проблем с позвоночником, особенно шейным отделом.

Техника: данная поза представляет собой хорошо всем известную позу «березка». Дыхание ритмическое. Вход и выход плавный. При наличии проблем с позвоночником или слабой шее можно делать не вертикально, а держать туловище под углом 45-60 градусов к земле, поддерживая его руками. Выход «через» Халасану (смотри выше). После Матсиасана (смотри выше).

МАТСИАСАНА (поза рыбы)

И.П.: Сесть в лотос, полулотос или сукхасану (по турецки).

Техника: Запрокинуться назад, положив голову на пол макушкой. Голова откидывается назад, так, чтобы был натянут переднесерединный меридиан. Особенно важно, чтобы растягивалась область переднего горла. Плечи до предела откинuty назад. Дыхание ритмическое. Выход в обратном порядке. Асана выполняется в течение 1-2 минут, но не менее половины времени проведенного в перевернутой позе.

Дополнительный критерий: самым важным в процессе выполнения этой асаны является расслабленность задних мышц шеи. Именно в этом случае асана способствует оттоку венозной крови от головы, что особенно важно после перевернутых поз.