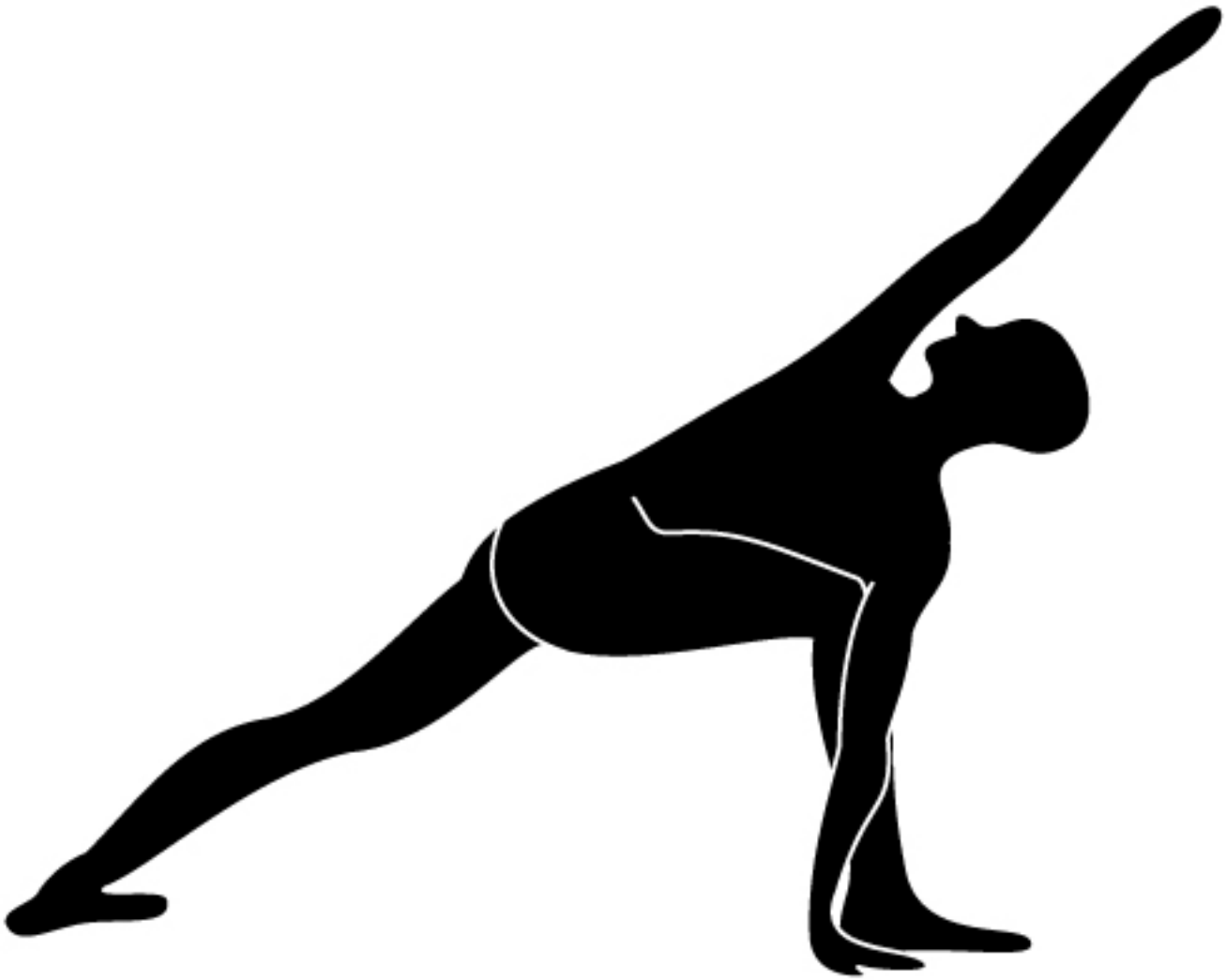
nazwa tłumaczona: Pozycja odwróconego kąta

grupa: Pozycje stojące

Parivrtta Parsvakonasana (Pozycja odwróconego kąta) Parivrtta obrócony, odwrócony
Parsva bok, strona
Kona- kąt

UWAGA ! Do bezpiecznego wykonania pozycji osoby, które nie są w stanie oprzeć stabilnie dłoni na podłodze powinny zastosować do podparcia KLOCEK DO JOGI.



Jak wykonać pozycję krok po kroku:
Możesz zacząć na dwa sposoby:
1. **A.** Stań w Tadasanie, na wydechu wykonaj skok lub stań w dużym rozkroku. Połóż dłonie na biodrach. Postaw prawą stopę pod kątem 90 stopni względem prawej, a lewą stopę zwróć nieznacznie do środka. Wzmocnij uda, lewe udo obróć na zewnątrz. Rzepka prawego kolana powinna znajdować się w jednej linii z prawą kostką. Na wydechu odwróć tułów w lewą stronę, na kolejnym wydechu zegnij prawe kolano, staraj się aby udo było równolegle do podłogi. Utrzymaj lewą nogę mocną i wyprostowaną.
lub
2. **B.** Uklęknij na macie. Przesuń prawą nogę do przodu, tak aby kolano wyznaczało kąt prosty. Połóż lewą dłoń po zewnętrznej stronie prawego kolana a prawą dłoń na biodrze. Wyciągnij klatkę piersiową do góry, następnie przy pomocy lewej ręki (odpychając się od niej) staraj się skręcać tułów tak, aby klatka piersiowa była równoległa do kości udowej.
3. Wciągnij brzuch i ponownie unosząc klatkę piersiową na wydechu nieznacznie zegnij tułów do przodu. Połóż lewą dłoń na podłodze tuż przy małym palcu prawej stopy ub na klocku do jogi. Zwróć klatkę piersiową w lewą stronę, naciskaj lewą ręką na prawą nogę, pacha powinna znajdować się tuż przy kolanie. Prawa dłoń na razie pozostaje jeszcze na kości krzyżowej.
4. **(B)** Podwiń palce tylnej stopy a następnie unieś kolano nad podłogę, wyciągając się od lewej pięty staraj się wyprostować tylną nogę w kolanie i położyć piętę na podłodze. Stopa powinna być nieznacznie skierowana do środka. Znajdź równowagę w tej pozycji.
5. Skieruj głowę w kierunku nieba, wyciągaj tylną część szyi. Przesuń prawe ramię nad głowę. Prawy bark powinien znajdować się tuż za głową, twarz skierowana w stronę otwartej pachy. Wyciągnij rękę mocno za siebie, dłoń powinna być otwarta wnętrzem do podłogi.
6. Pozostań w pozycji od 30 sekund do 1 minuty. Przy każdym wdechu wyciągaj się bardziej i wciągaj brzuch a przy wydechu pogłębiaj skręt. Aby zakończyć pozycję, na wydechu rozluźnij skręt, powstań na wdechu. Zamień nogi, powtórz pozycję na drugą stronę.
Zastosowanie terapeutyczne:

poprawia perystaltykę jelit i trawienie

zatwardzenia

bezpłodność

bóle dolnych pleców

rwa kulszowa

osteoporoza

Korzyści:

masuje i stymuluje organy jamy brzusznej

dodaje energii

wydłuża i rozciąga nogi, kolana, kostki

rozciąga pachwiny, kręgosłup, klatkę piersiową, ramiona

wzmacnia odporność, wytrzymałość

poprawia balans

Przeciwwskazania:

ból głowy

zbyt wysokie lub niskie ciśnienie krwi

bezsenność

uszkodzenia szyi (nie podnoś głowy do góry, patrz na wprost)

Przydatne akcesoria:

klocek do jogi,

drabinka (do oparcia się plecami)

ściana

Akcesoria do jogi do nabycia w sklepie internetowym portalu joga-joga.pl

Opracowanie: JK

data wydruku: poniedziałek, 25 maja 2020 roku 17:42:47
adres dokumentu: http://www.joga-joga.pl//index.php?LANG=pl&page_ID=102&art_ID=80