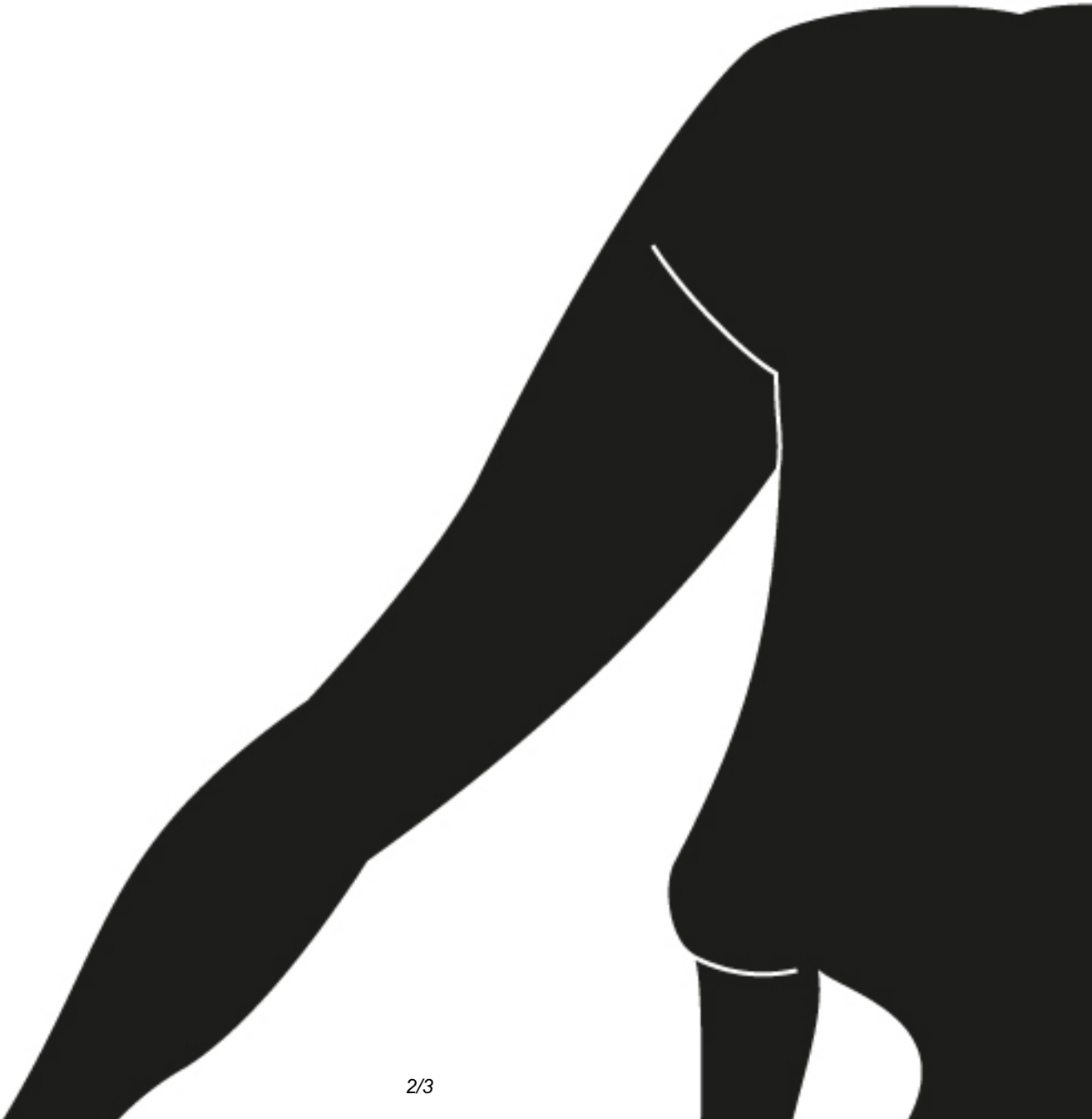
nazwa tłumaczona: Skłon do przody z szeroko rozstawionymi nogami

grupa: Wygięcia do przodu

PRASARITA PADOTTANASANA (Skłon do przody z szeroko rozstawionymi nogami) prasarita - rozszerzać
pada stopa
ut - intensywne
tan rozciągać, wydłużać



Jak wykonać pozycję krok po kroku:
1) Stań w Tadasanie (pozycji góry). Rozstaw stopy w szerokim rozkroku, mniej więcej na długość nogi. Palce stóp zwróć lekko do środka, zewnętrzne krawędzie stóp powinny być równoległe. Oprzyj podeszwy stóp mocno o podłogę, starając się docisnąć zewnętrzne krawędzie stóp i wszystkie palce mocno do maty. Ciężar ciała powinien znajdować się pomiędzy stopami. Połóż dłonie na biodrach. Weź głęboki wdech, podwiń kość ogonową i wyciągnij klatkę piersiową do góry.
2) Na wydechu przesuń ponownie kość ogonową do tyłu i zegnij tułów do przodu. W tym momencie tułów powinien być równoległy do podłogi. Umieść opuszki palców na podłodze, układając je w odległości barków. Dłonie powinny znajdować się tuż pod ramionami. Wyprostuj ręce, tak aby były prostopadłe do podłogi. Staraj się utrzymać proste plecy, długą wyciągniętą szyję. Głowa patrzy do przodu.
3) Dociśnij uda do tyłu tym samym wydłużając tułów, oddal od siebie wewnętrzne pachwiny, aby rozszerzyć miednicę. Weź kilka głębokich oddechów. A teraz postaw opuszki palców pomiędzy stopami i na wydechu ugnij łokcie i przenieś tułów niżej, starając się umieścić go między nogami. Jeżeli to możliwe, oprzyj głowę na podłodze. Wtedy możesz nieznacznie zbliżyć stopy do siebie.
4) Dociśnij aktywnie dłonie do podłogi. Unieś pośladki do góry, rozluźniaj i rozciągaj tylne ścięgna udowe. Wydłużaj przednią część kręgosłupa, w czasie wdechu podnosząc żebra ponad brzuch pogłębiając skłon przy wydechu. Jeżeli twoje ciało jest dobrze rozciągnięte, spróbuj powoli przenosić dłonie do tyłu, dopóki przedramiona będą prostopadłe do podłogi, a ramiona równoległe do siebie. Oddal ramiona od uszu.
5) Utrzymaj pozycję od 30 sekund do minuty. Aby wyjść z pozycji, ponownie umieść dłonie z przodu tułowia tuż pod ramionami, następnie zacznij wydłużać i unosić tułów do góry. Połóż dłonie na biodrach, wyprostuj tułów i wróć do Tadasany. Po przerwie możesz powrócić do pozycji.
Zastosowanie terapeutyczne:
- bóle lędźwiowo-krzyżowe
- migrena, bóle głowy
- reguluje ciśnienie krwi, energetyzuje serce
- dyskopatia
- lęki, depresja
Korzyści:
- wyciszenie, uspokojenie
- rozciąga tyły nóg, stawy biodrowe
- wzmacnia mięśnie przodów ud
- usuwa ból dolnego odcinka kręgosłupa
- poprawia działanie organów wewnętrznych
Przeciwwskazania:
- należy unikać pełnej pozycji w trakcie ciąży lub menstruacji
- przy dyskopatii lędźwiowej należy stopniowo wchodzić do pozycji, najlepiej zatrzymać się na pozycji z kręgosłupem równoległym do podłogi, dopiero po dobrym rozciągnięciu nóg, można zejść tułowiem niżej
- jaskra, ryzyko odklejenia się siatkówki
Opracowanie:JK

data wydruku: niedziela, 28 lutego 2021 roku 07:16:51
adres dokumentu: http://www.joga-joga.pl//index.php?LANG=pl&page_ID=105&art_ID=66