



+7 499 390 6293, satyoga.ru, satyoga.ru@gmail.com

Проведение классов по Кундалини йоге и гонг медитации.

Работа в группах и индивидуальные занятия.

Кундалини йога в традиции Йоги Бхаджина

ПОЗА ТРЕУГОЛЬНИКА (СОБАКА МОРДОЙ ВНИЗ)

стр. 1 из 1

Попа треугольника является статической асаной и применяется в кундалини йоге для возвращения утраченной энергии. Она помогает быстро снять усталость с ног, укрепить лодыжки, развить подвижность области лопаток.

Начните выполнение с позиции стоя. Расположите ступни по ширине плеч. Наклонитесь и упритесь ладонками в пол на таком расстоянии, чтобы образовался треугольник, вершиной которого будут ваши ягодицы. Точки соприкосновения с полом: ладони и ступни. Пальцы рук и ног направлены строго вперед. Подбородок подтяните к груди, чтобы шея была продолжением прямого позвоночника. От запястий до бедер и от бедер до стоп должно образоваться две прямые линии. Левая ладонь должна находиться на одной линии с левой стопой, а правая ладонь – с правой стопой. Старайтесь поставить пятки на пол, растягивая заднюю поверхность ноги. Если это выполнить не удастся, то встаньте к стене и уприте пятки в стену. При этом носки и подошвы ступней должны находиться на полу.

Полезно упражнение для лечения артрита суставов плеча, размягчения солевых шпор, для снятия болевого синдрома и скованности в пятках. Асана также активизирует мозговую деятельность, снимает умственное напряжение.

