Автор: admin
27.07.2012 16:20 -

Какая польза от Ширшасаны?

Прежде чем приступить к обсуждению пользы, давайте, как говорится, внесем ясность в понятия, то есть дадим определение термину «Ширшасана». Тут все очень просто: «shirshasana» в переводе с санскрита означает «стойка на голове» (ширша – голова, асана – поза).

По праву Ширшасану считают Королевой Йоги. И ее воздействие на организм сложно переоценить. Всего 3-5 минут в день – и масса преимуществ вам гарантирована:

1. За счет перевернутости тела в пространстве голова оказывается ниже уровня сердца. Это обеспечивает мощнейший приток крови к мозгу и, что особенно важно, к гипофизу, который регулирует многие эндокринные и нервные расстройства, особенно связанные с половой системой. Так что, если почувствовали снижение влечения к противоположному полу – сразу в Ширшасану!

2. Обратный отток крови от внутренних органов и из ног помогает восстановлению тканей. А если вы набегались и ваши ножки гудят, то это именно то, что вам нужно, ведь «гул» дает застоявшаяся венозная кровь от длительного пребывания на ногах. С освоенной Ширшасаной вам никакое варикозное расширение вен не страшно.

3. Приток крови к голове очень эффективно справляется с головными болями и мигренью, психическими расстройствами. Регулярно практикуя стойку на голове, вы забудете о «синдроме менеджера», так активно распространяющемся среди работников умственного труда.

4. Улучшается память, зрение, просыпаются клетки мозга, что предотвращает риск инсультов.

5. В некоторых источниках можно найти указание, что стойка на голове способствует очищению крови и повышает уровень гемоглобина за счет значительного усиления тока лимфы.

6. Кстати говоря, мужчинам, страдающим снижением растительности на голове, очень рекомендуется эта стойка. Ведь усиленный приток крови к коже головы стимулирует волосяные луковицы, что благоприятно сказывается на росте волос. Правда, не стоит ожидать мгновенного эффекта, что через несколько минут после стойки вместо вашего гладкого и ровного темени появится шевелюра из роскошных шелковистых волос до пояса.

7. Женщинам, пристально следящим за малейшими изменениями на своем лице, тоже стоит обратить внимание на стойку на голове. Ведь усиление кровообращения в коже лица действует гораздо лучше любого новомодного и дорогущего лифтинга, пиллинга и ботокса. Ваша кожа насытится естественным кислородом, приобретет юношеский румянец, нежность персика и гладкость шелка.

8. Практика Ширшасаны дает необыкновенную креативность за счет усиления всех мозговых процессов. В то же время происходит успокоение ума, все заботы и проблемы становятся как бы покрытыми слоем вуали. Вы почувствуете радость и освобождение.

Правда, есть некоторые ограничения: стойку на голове не рекомендуют при повышенном давлении или сильной близорукости, пока не будут освоены более легкие перевернутые асаны (позы).

А вот если вы решили прямо сейчас проверить правоту моих слов и уже прицелились к стенке, у которой будете ее пробовать, то вам стоит немедленно остановиться! Одно из главных правил безопасности выполнения Ширшасаны – никаких стенок! Стойка выполняется исключительно самостоятельно. Приваливая свои ноги к стенке, вы, конечно, получаете должный приток крови к голове, только вот делаете это за счет медвежьей услуги своей спине: ведь все ваше тело просто повисает на костях и позвоночнике, что создает колоссальную нагрузку.

Когда ваши каркасные мышцы готовы, ваши ноги сами отрываются вверх из стойки «перевернутый треугольник». Перевернутый треугольник образуется за счет опоры на предплечья и голову и выпрямленных ног, которые потихоньку на носочках приближаются к голове. Как только ваши мышцы спины и пресса достаточно окрепнут – ноги оторвутся от пола, после чего их можно поднимать вверх. И все! Ширшасана готова.

Кстати, после Ширшасаны обязательно выполните Шавасану, то есть примите «позу трупа».

Автор - **Светлана Зуу**
Источник