|  |  |
| --- | --- |
| **ОРИГИНАЛ**  **Адхо Мукха Шванасана левая** | **ПЕРЕВОД**  **Adho Mukha Svanâsana gauche** |
| Поза собаки с поднятой левой ногой  Сядьте на пятки и протяните руки вперед.  Прижмите ладони плотно к полу и опустите лоб на коврик.  Опираясь на пальцы ног и, отталкиваясь руками от пола, поднимите колени над полом.  Распрямите ноги и прижмите пятки к полу.  Поднимите левую ногу вверх.  Распрямите руки, спину и левую ногу в одну прямую линию.  Держите голову между плечами, не давайте ей свисать свободно.  Находитесь в асане от 30 секунд до 1 минуты.  Что бы выйти из асаны, выдохните, осторожно опустите колени на пол и сядьте. Расслабьтесь.  Повторите асану с правой поднятой ногой в течение такого же промежутка времени.  Укрепляет руки, ноги и стопы  Растягивает плечи, спину, позвоночник, ягодицы и заднюю часть ног  Улучшает осанку  Повышает циркуляцию крови и лимфы  Укрепляет иммунную систему  Увеличивает объем легких и может устранять симптомы астмы  Улучшает пищеварение  Уменьшает небольшие головные боли, боли в спине, бессонницу и менструальный дискомфорт  Оказывает профилактическое действие от плоскостопия  Заряжает энергией тело и снижает усталость  Уменьшает стресс, беспокойство и небольшую депрессию  Успокаивает ум и повышает дух | La posture du Chien tête en bas, jambe levée  Asseyez-vous sur les talons tout en étirant les bras vers l'avant.  Pressez les paumes vers le sol et penchez en avant jusqu’à ce que votre front touche le tapis.  Mettez-vous sur la pointe des pieds et puis, en se repoussant des mains du sol, levez les genoux au-dessus du sol.  Redressez les jambes et appuyez-vous fortement sur les talons.  Levez la jambe gauche vers le ciel.  Alignez les bras, le dos et la jambe gauche en une ligne droite.  Gardez la tête entre les bras, évitez qu’elle ne pende.  Maintenez cette position entre 30 secondes et 1 minute.  Pour sortir de la posture, expirez, pliez les genoux, redressez-vous doucement et asseyez-vous sur les talons. Détendez-vous.  Reprenez la posture avec l’autre jambe par la suite.  Renforce les bras, les jambes et les pieds  Étire les épaules, le dos, la colonne vertébrale, les cuisses et les hanches  Améliore la tenue  Augmente la circulation du sang et de la lymphe  Renforce le système immunitaire  Développe les poumons et peut prévenir une crise d’asthme  Améliore la digestion  Peut soulager les maux de tête, les maux de dos, l’insomnie et l’inconfort menstruel  Exerce une action préventive contre le pied plat  Redonne de l’énergie et contribue à réduire la fatigue  Soulage le stresse, l’anxiété et la dépression légère  Apaise le mental et élève l’esprit |