|  |  |
| --- | --- |
| **ОРИГИНАЛ****Адхо Мукха Шванасана левая** | **ПЕРЕВОД****Adho Mukha Svanâsana gauche**  |
| Поза собаки с поднятой левой ногойСядьте 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 стопыРастягивает плечи, спину, позвоночник, ягодицы и заднюю часть ногУлучшает осанкуПовышает циркуляцию крови и лимфыУкрепляет иммунную системуУвеличивает объем легких и может устранять симптомы астмыУлучшает пищеварение Уменьшает небольшие головные боли, боли в спине, бессонницу и менструальный дискомфортОказывает профилактическое действие от плоскостопияЗаряжает энергией тело и снижает усталостьУменьшает стресс, беспокойство и небольшую депрессиюУспокаивает 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 piedsÉtire 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 menstruelExerce une action préventive contre le pied platRedonne de l’énergie et contribue à réduire la fatigueSoulage le stresse, l’anxiété et la dépression légère Apaise le mental et élève l’esprit |