

# **Основные техники выполнения стойки на голове.**

Выполнила Коршунова Ульяна 9В

# Техники выполнения стойки на голове.

- **Стойка на голове.** Туловище вертикально, положение рук, кистей и головы то же, что и в предыдущем упражнении. Способы выполнения: плавным разгибанием ног из стойки, согнув ноги; толчком, сгибая и разгибая ноги; силой, сгибая и разгибая ноги; махом одной и толчком другой ноги; из упора присев толчком согнувшись (с прямыми ногами); из упора присев силой согнувшись.
- **Стойка на голове, согнув ноги.** Туловище вертикально, ноги максимально согнуты и прижаты к груди, руки на ширине плеч, пальцы вперед, голова в 20-30 см от кистей. Способы выполнения: поочередным сгибанием ног из упора присев, приподняв таз; легким толчком ног из упора присев; силой из упора присев.
- **Стойка на голове, ноги в полушпагате.** Одну ногу согнуть и приблизить к бедру другой, выпрямленной и отведенной назад. Способы выполнения: из стойки согнув ноги; махом одной и толчком другой (нога, делающая толчок, сгибается); то же, ноги в шпагате.
- **Стойка на руках махом одной ноги.** Из положения основной стойки, руки вперед вверх, сделать шаг вперед с последующим толчком одной и махом другой ноги. В стойке туловище вертикально, голова слегка приподнята (смотреть на кисти), руки на ширине плеч, выпрямлены; пальцы полусогнуты, напряжены и направлены вперед. Во избежание падений на спину изучайте стойки у стены или с поддержкой. В дальнейшем при падении вперед (в сторону спины) научитесь разворачиваться налево или направо и вставать на одну ногу.

# Техники выполнения стойки на голове.

Стойка на голове согнувшись. Ноги в горизонтальном или наклонном к полу положении. При правильном сгибании исполнитель может увидеть их в стойке. Способы выполнения: из стойки или из стойки на голове согнув ноги; из упора присев силой или легким толчком. Изучать стойки на голове, в полушпагате, шпагате и согнувшись можно лишь после усвоения стойки на голове, согнув ноги. Считать хорошим можно такое исполнение, при котором занимающийся удерживает стойку по 36 сек в каждой попытке. С целью предупреждения падений вперед на спину, при изучении стоек делайте их у стены или с поддержкой товарища, голову приподнимайте повыше и распределяйте массу тела на руки и голову равномерно. При правильной стойке опора должна быть больше на голову, чем на руки. Для совершенствования стоек на голове попробуйте выполнить их на стуле. Поставьте стул спинкой к стене, руками возьмитесь за края сиденья, голова ближе к спинке. Выход в стойку делайте толчком или силой. Последовательность изучения: согнув ноги; выпрямившись; согнувшись ноги врозь; согнувшись.

- Стойка силой. Выполняют из полу стойки за счет мышечных усилий, сгибая и разгибая ноги так же, как и при стойке толчком. Тех, кто изучает стойки, не должно смущать то, что они долго не будут получаться. Выполненная и невыполненная стойки способствуют укреплению силы рук, поэтому любая попытка приближает к цели. Стойка на руках в полушпагате. Ноги широко разведены, одна из них согнута. Мах или толчок из упора присев, сгибая ноги к груди и разгибая в полушпагат. Стойка на руках в шпагате. Ноги широко разведены, выполняют махом Стойку на руках можно считать освоенной, если исполнитель научился удерживать ее по 34 сек в каждой попытке. Постепенно доводите время удержания стойки до 10 сек. Во время занятий во дворе или на природе научитесь ходить в стойке на руках /Для этого слегка прогнитесь и направьте ноги вперед (в сторону спины). При небольшом отклонении делайте короткие шаги, при большом более широкие.

# Техники выполнения стойки на голове.

- **Стойка на руках толчком ног.** Из упора присев оттолкнуться ногами, сгибая их к груди и плавно разгибая в вертикальное положение.





# Для чего полезна стойка на голове:

- **Омолаживается весь организм.** Многие специалисты и просто почитатели йоги уверены, что это способствует омоложению организма, помогает избавиться от морщин, и улучшает качество кожного покрова.
- **Волосы становятся красивыми и здоровыми.** Так как фолликулы волос получают больше питания, то они быстрее растут, и вы снижаете риск появления седых прядей.
- **Улучшается настроение.** Работа всех систем улучшается, в том числе и надпочечники. Этот орган синтезирует вещества, которые отвечают за настроение человека. Под их воздействием в организме активируются процессы самоочистки от всевозможных токсинов.
- **Нормализуется работа сердечного мускула и сосудистой системы.** Благодаря изменению направления движения потоков энергии, мощь кровотока падает, что приводит к уменьшению нагрузки на сердечный мускул. Сердце в такой ситуации некоторое время отдыхает, а, следовательно, снижаются риски развития различных заболеваний этого органа.
- **Средство профилактики варикоза.** Этот положительный эффект напрямую связан со снижением силы кровотока. В результате этого явления давление на стенки вен падает, и они не растягиваются. Именно это и приводит к снижению рисков развития варикоза.
- **Улучшается работа пищеварительной системы.** Когда вы делаете стойку на голове, то стимулируется работа перистальтики кишечного тракта и процессы обработки пищи ускоряются.
- **Формируется мускульный корсет.**

## Противопоказания.


- Если у вас имеют место быть внутренние кровотечения, то стойка на голове (техника выполнения в данном случае значения не имеет) противопоказана. К слову, это касается и месячных у женщин. Также не стоит выполнять это упражнение при гипертонии, наличии черепно-мозговых травм, отслоении сетчатки и при деформации позвоночного столба.
- При этом вы должны правильно оценить уровень своей физической подготовки. Достаточно часто слабо развитый в плане физической силы человек, может получить травму, выполняя ширшасану. Чтобы этого избежать, выполняя стойку на голове, техника выполнения упражнения должна быть правильной и вам не следует спешить. Осваивать это упражнение необходимо постепенно.

## Подготовка к выполнению.

- Сначала вам необходимо, находясь в положении лежа (позиция шавасана), научиться поднимать голову на 1 сантиметр от пола, пока не появится ощущение дискомфорта. Это движение следует повторять несколько раз, соблюдая все принципы йоги. Это позволит вам укрепить мышцы шеи и подготовить их к стойке на голове. В результате вам необходимо научиться удерживать крайнее положение на протяжении двух или трех минут. Пока этот результат достигнут не будет, дальнейшее освоение стойки на голове может быть опасным.



# Длительность выполнения.

- Никогда не старайтесь удерживать стойку максимально длительное время. Вы должны определить для себя тот отрезок времени, на протяжении которого можете без труда удерживать позицию. Также следует научиться правильно выходить из стойки. Если вы будете находиться в конечном положении длительное время, то это может привести к получению травмы.
- 



# Ошибки при выполнении.

- В первую очередь вам необходимо следить за своими ощущениями в области шеи, так как ее очень легко травмировать. Опирайтесь необходимо на голову, но не на родничок. Это крайне важно и за этим необходимо пристально следить.
- Если вы широко развели локтевые суставы или ваши ноги расположены слишком узко/широко, то равновесие будет крайне сложно удержать. Так как на мускульный корсет при выполнении упражнения будет приходиться серьезная нагрузка, то ваши мышцы должны быть напряжены. Также рекомендуем осваивать и выполнять это движение только в присутствии помощника.