

# Техника выполнения стойки на голове

Выполнила: Карманова Екатерина  
**ТХК-20-1с**

- Шаг 1
- Садимся на колени, отмеряем расстояние между локтями. Оно должно быть не шире плечей. Внимательно следите за этим: локти не должны разъезжаться в стороны. Ставим ладони перед собой.
- Внимание! В этом положении может быть два варианта постановки рук:
  - ладони разомкнуты;
  - либо плотно сомкнуты, для этого переплетаем пальцы рук.

**Стойка на голове**

- Шаг 2
- Затылок устанавливаем ближе к ладоням, а макушку - в пол.

**Стойка на голове**

- Шаг 3
- Поднимаем таз над полом и подшагиваем, как можно ближе к себе. Уводим таз назад и, отталкиваясь локтями, поднимаем прямые ноги вверх. Удерживаемся в таком положении некоторое время.
- **ВНИМАНИЕ!** Если прямые ноги трудно сразу поднять, сначала их сгибаем, отрываем стопы от пола и подносим пятки к тазу. Находимся в этом положении, сохраняя равновесие (если тут же начнете их поднимать, рискуете упасть). Когда почувствовали себя уверенно, выпрямляем ноги вертикально вверх.

**Стойка на голове**

- Шаг 4
- Плавно в той же последовательности выходим из асаны.

**Стойка на голове**

- Отстройка позы:
- На голову должно приходиться не более 30% всего веса тела, остальные 70% распределяются на руки.
- Затылок, туловище, ноги и пятки образуют прямую линию, без отклонений в сторону.
- Голова, подбородок и грудной отдел также должны быть на одной линии.
- Бедра, колени, лодыжки и пятки старайтесь соединить вместе. Ноги вытягивайте до предела вверх.

**Важно**