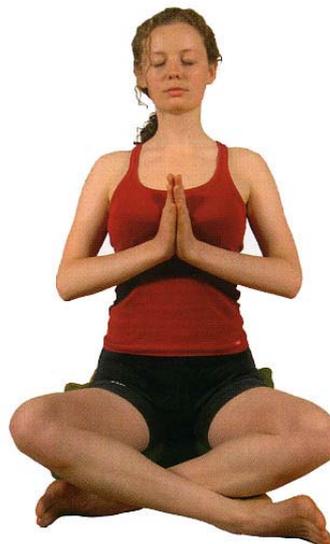
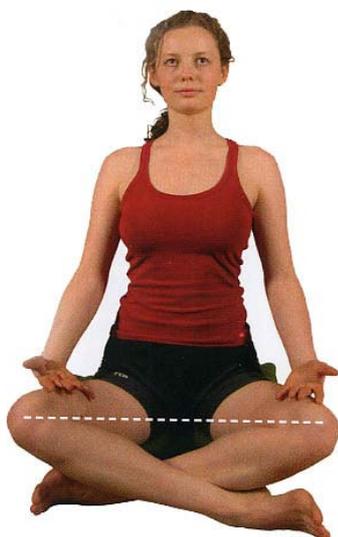


В любом деле мы должны быть уверены в себе

«Медленная и постоянная лошадь выигрывает соревнования»

Основная асана

Руки в положении на бедрах Руки в положении Намасте



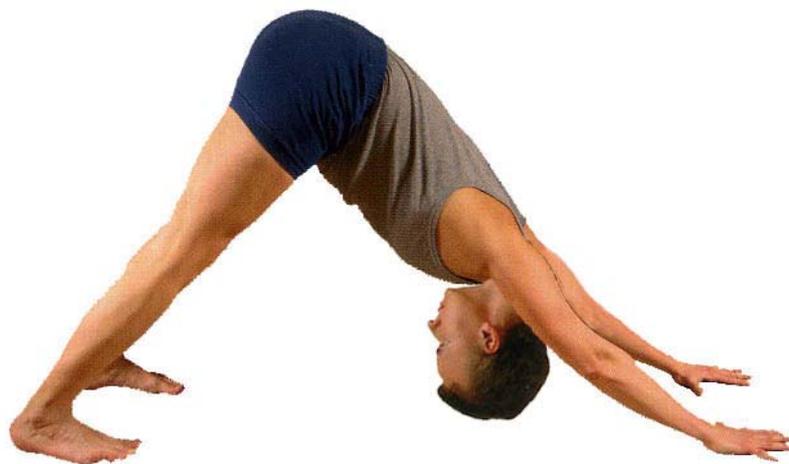
Асана для отдыха

Дыхание ровное, глубокое. Вдох выдох.



Сурьянамаскар Приветствие Солнца

- 1) Складываем руки перед грудью
- 2) Руки вверх, прогибаемся назад
- 3) Ставим руки на землю, левая нога коленкой ставится у левой руки, правая нога прямая, вытянута назад
- 4) Прогибаем шею назад
- 5) Опускаемся лбом до земли
- 6) Левая нога отводится назад в прямое положение
- 7) Поднимаем седалище вверх



- 8) Движение грудью вперед, прогибаемся. Глаза смотрят вертикально в небо.



- 9) Поднимаем седалище вверх
- 10) Колено правой ноги подносится к правой руке, левая нога прямая назад
- 11) Прогибаем шею назад
- 12) Опускаемся лбом до земли
- 13) Правая нога назад

- 14) Встаем на ноги, руки вверх, прогибаемся назад
- 15) Руки перед грудью в положении Намасте

Между циклами делаем вдох выдох для расслабления.
Упражнение делается утром 5-10 раз, лицом на солнце или восток.

Павана муктасана

- 1) Принимаем позу для отдыха
- 2) Во время вдоха, медленно, поднимаем правую ногу и прижимаем бедро к туловищу, руками в замке придерживаем коленку



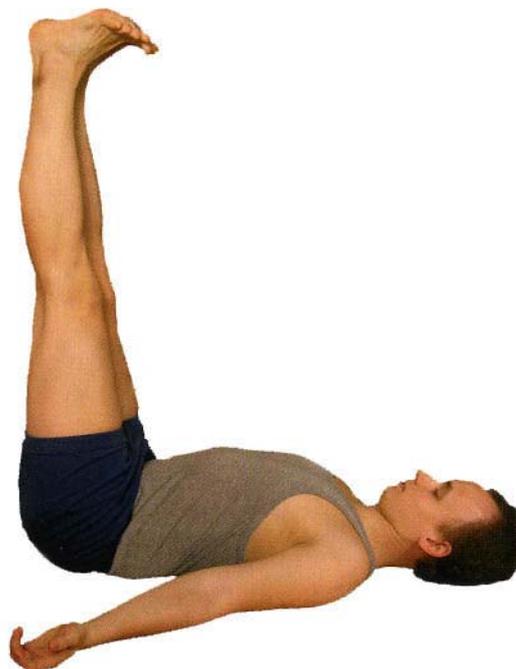
- 3) Задерживаем дыхание
- 4) Во время выдоха опускаем ногу
- 5) Полное расслабление
- 6) То же упражнение делаем с левой ногой
- 7) То же упражнение делаем с двумя ногами



- 8) Завершаем упражнение расслаблением
- Упражнение делается 5-10 раз.

Дандасана

Упражнение выполняется аналогично павана муктасане, только ноги поднимаются до вертикального положения.



Асаны, показанные учителем

