

# Принципы построения асан

## БАЗОВАЯ СХЕМА

Снизу вверх и заканчиваем перевёрнутыми

1. Раскрытие таза: Сидячие позы, Чакра Муладхара -корневая, Мантра – Лам
2. Наклоны: Половая система, Чакра Свадхистана – творчество, Мантра – Вам
3. Скручивание: упражнения на пресс, Маникюра – ЖКТ и печень, Мантра – Рам
4. Раскрытие или скручивание грудной клетки: Чакра Анахата – сердечная, Мантра – Ям
5. Работа с горловой частью: горловой замок, повороты головой, чакра Вишудха, Мантра – Хам
6. Асаны на баланс: чакра Аджна – равновесие, Мантра – АУМ
7. Медитации: чакра Сахасрара, Мантра – Ом

## СХЕМА №2

Сначала делается силовые позиции стоя, а потом – базовая схема.

## СХЕМА №3

1. Равновесие на ногах
2. Раскрытие таза
3. Наклон
4. Скручивание
5. Прогибы
6. Равновесие на руках
7. Перевёрнутая позиция

## СХЕМА №4 ( для продвинутых )

1. Перевернутая позиция ( от сложной к простой)
2. Раскрытие таза
3. Наклоны
4. Скручивание
5. Прогибы
6. Равновесие на руках или ногах

#### СХЕМА №5

Берём любую схему, указанную выше, и к каждому пункту добавляем асану для конкретного запроса ученика.