

Последовательность асан №1



1. Сукхасана

- Гимнастика для глаз (С закрытыми глазами взгляд вверх-вниз, вправо-влево)
- Повороты головой (вправо-влево, вверх-вниз, круговые движения головой)
- Работа запястьями (Руки в стороны, сжимаем и разжимаем пальцы. Сначала большой палец внутри кулака, потом снаружи)
- Вытягивание тела (ставим руки на пол перед собой и тянемся вперёд)

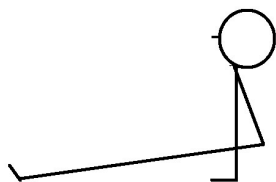
2. Дантасана



- Работа со ступнями и пальцами ног (круговые движения ног, пальцы раздвигать в стороны, поочерёдные смены мальцев)
- Ходьба на ягодицах вперёд-назад

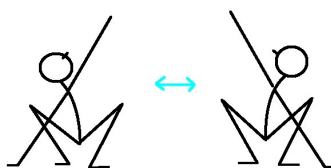
- Работа с суставами (сгибаем ноги поочерёдно)

3. **Ардха пурватанасана** (Динамические движения из ардхи в положение висячей дандасаны и обратно.)



4.
Ма
ла
са
на

- спокойное дыхание, наблюдение за состоянием
- динамические движения на растяжку

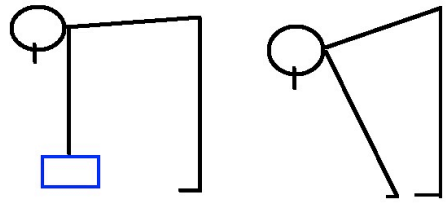


5. **Уттанасана** или ардха уттанасана

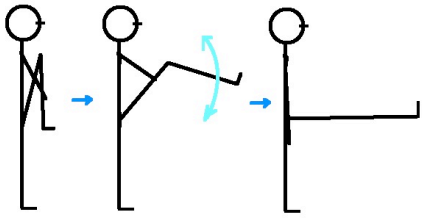
- Расслабляемся, спокойное дыхание, челюсти расслаблены.
- Несколько дыхательных циклов и возвращаемся постепенно в Тадасану – позвонок за позвонком

6. Ут
ка
та
са
на
->
Ур
дх
ва
ха
ст
ас
ан
а
->
Та
да
са
на

Та
да
са
на
7. Та
да
са
на



у
УРДХВА ХАСТАСАНА



*
Со
гн
ут
ь
ко
ле
но
,
по
ст
оя
ть
та
к
в
ба
ла
нс
е.
По
то
м
ди
на
ми
че
ск
ие
дв
иж
ен
ия
на
ра
зг
иб

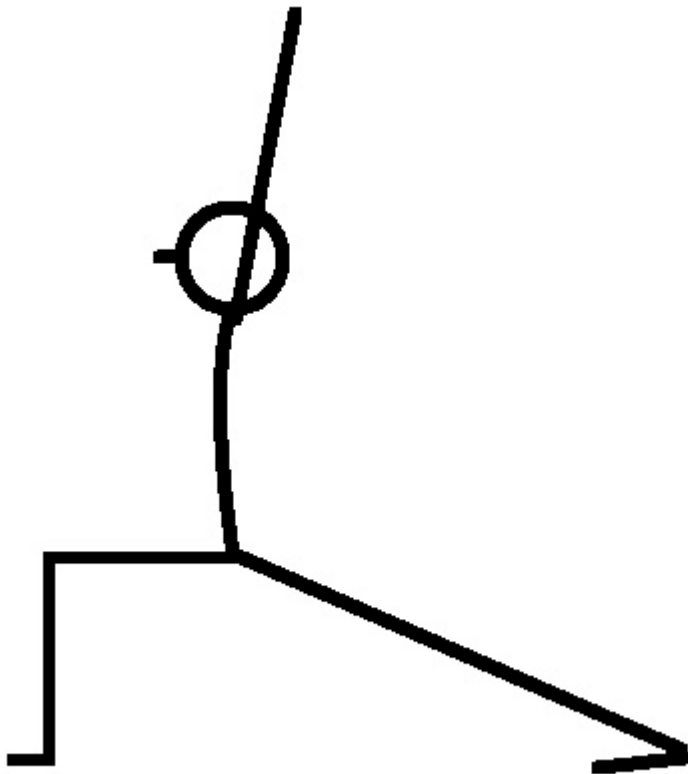
ан
ие
но
г.
*
Ра
зо
гн
ут
ь
но
гу
,
ос
та
ть
ся
в
эт
ом
по
ло
же
ни
и
и
за
фи
кс
ир
ов
ат
ь
на
не
ск
ол

8. Врикшасана

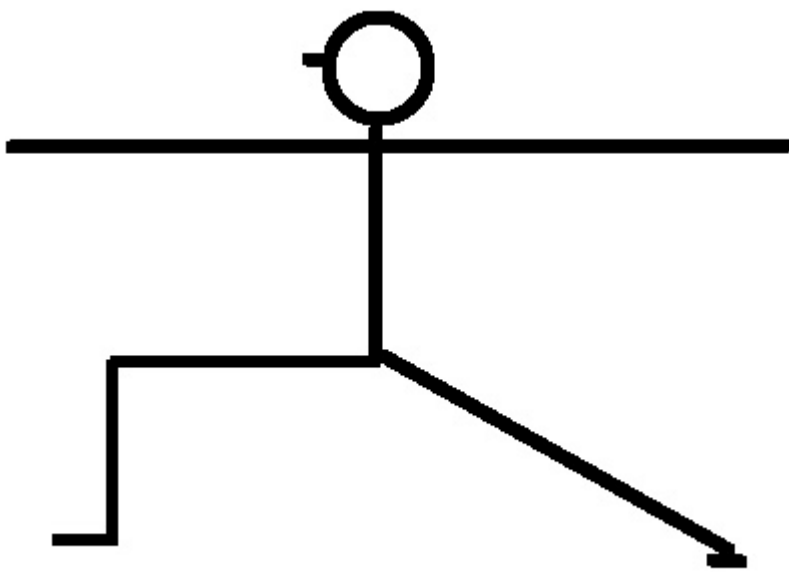


9-12 Виравхадрасана 1 -> Виравхадрасана 2 -> Триканасана

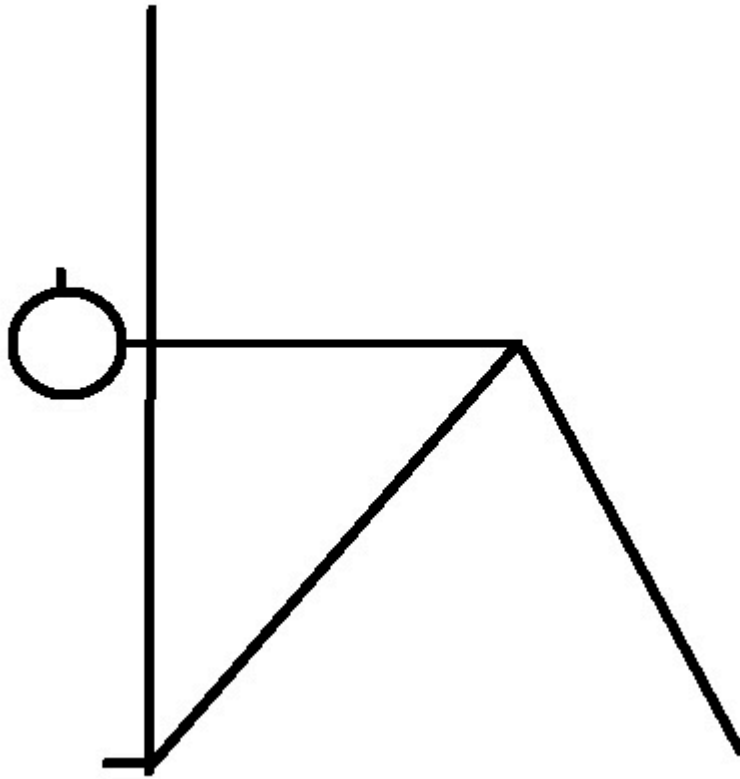
Отстроить триканасану можно с рукой за спиной. Тело должно быть в одной линии с ногами!



Ви́рабхадрасана 1

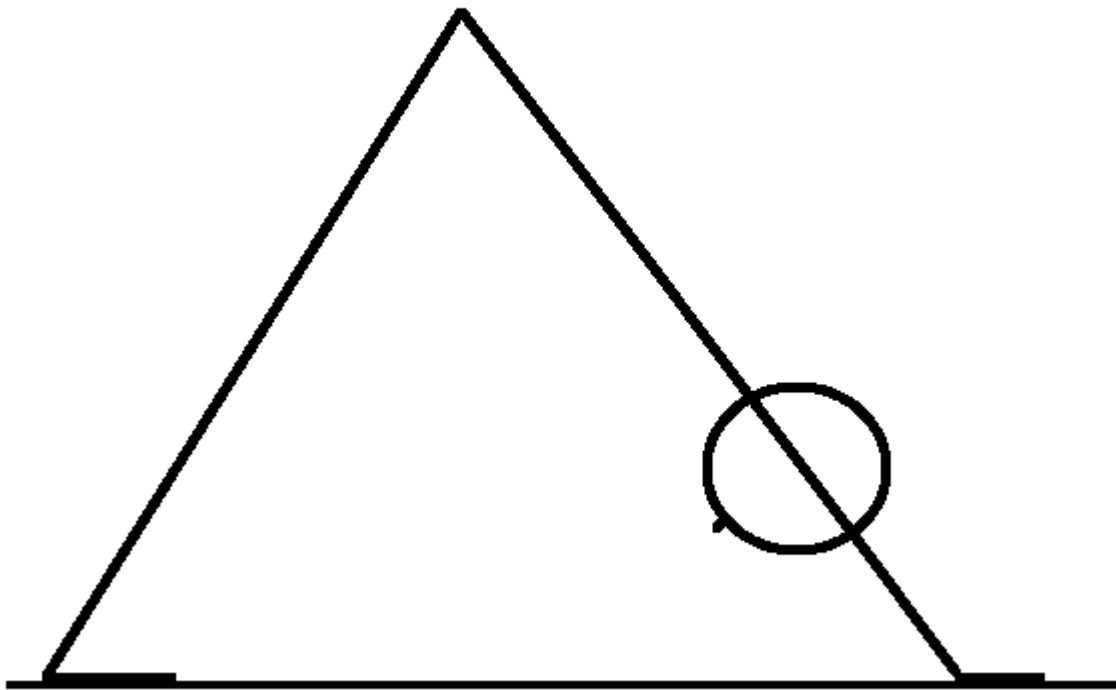


Ви́рабхадрасана 2

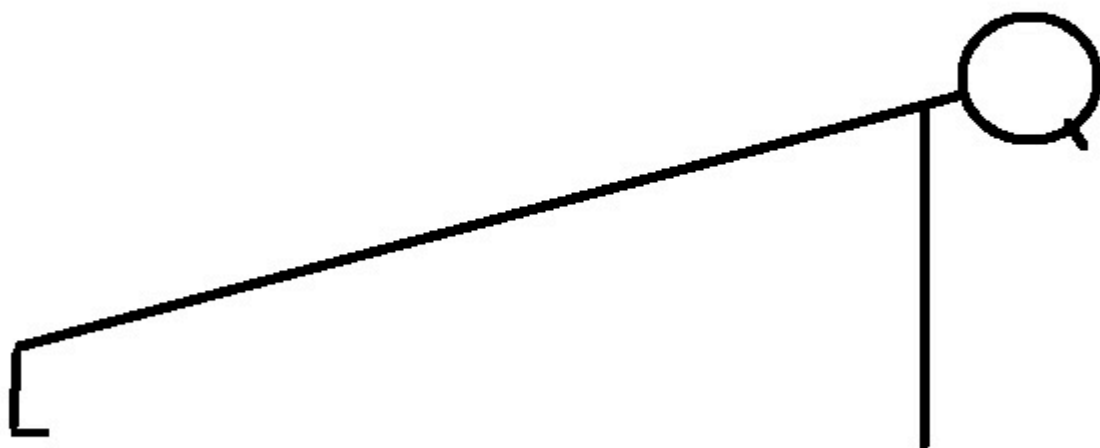


Триканасана

13-16. Адхо Мукха Шванасана -> Кумбхасана -> Адхо Мукха Шванасана -> Баласана



Адхо мукха шванасана

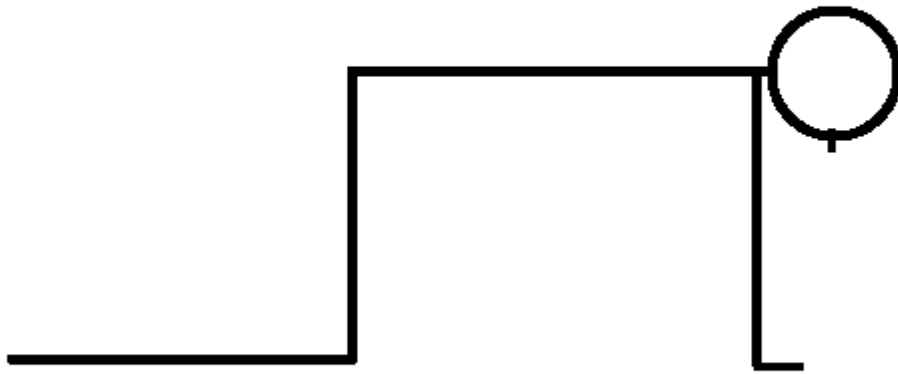


Кумбхасана

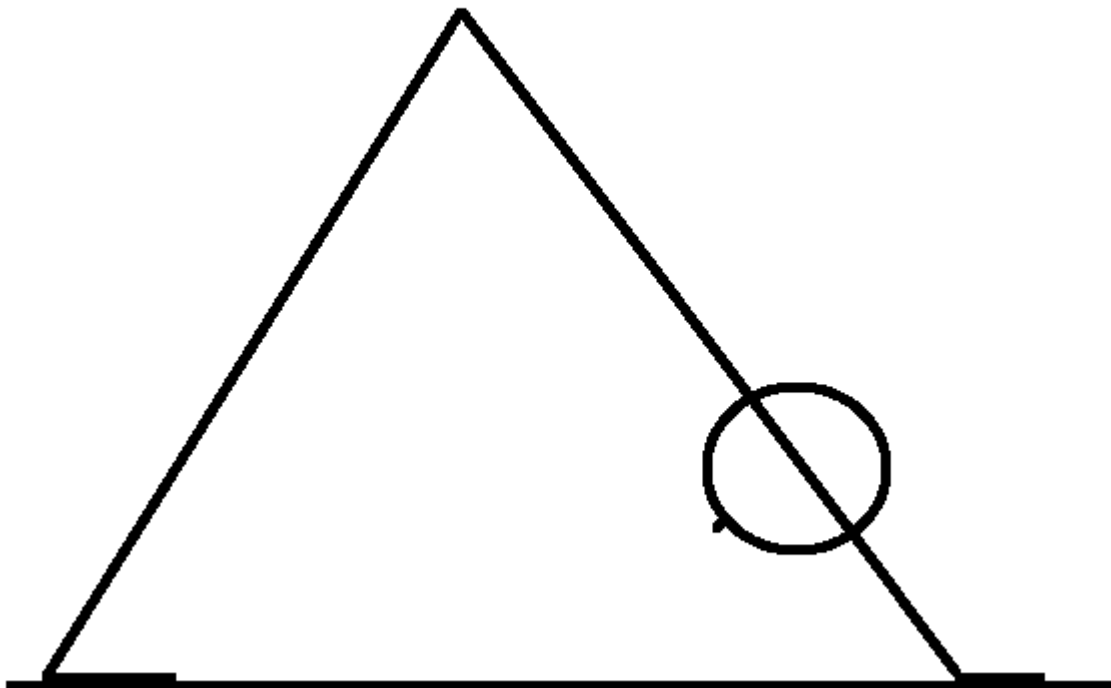


Баласана

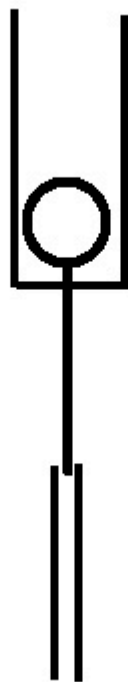
17-18-19. Марджариасана – > Адхо Мукха Шванасана -> Урдхва
хастасана



Марджариасана

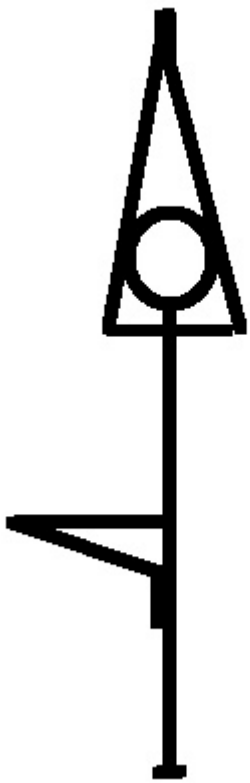
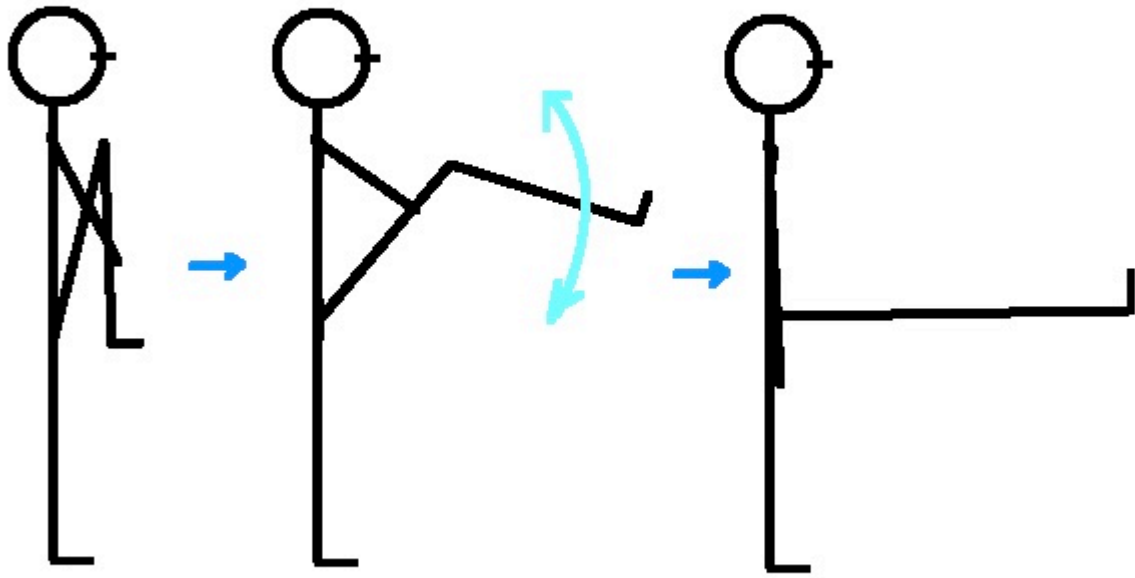


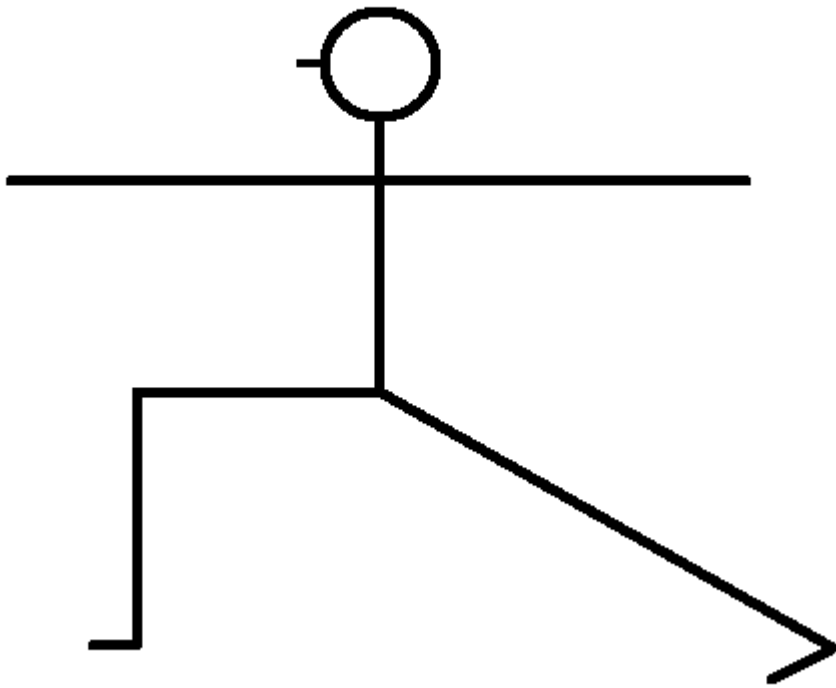
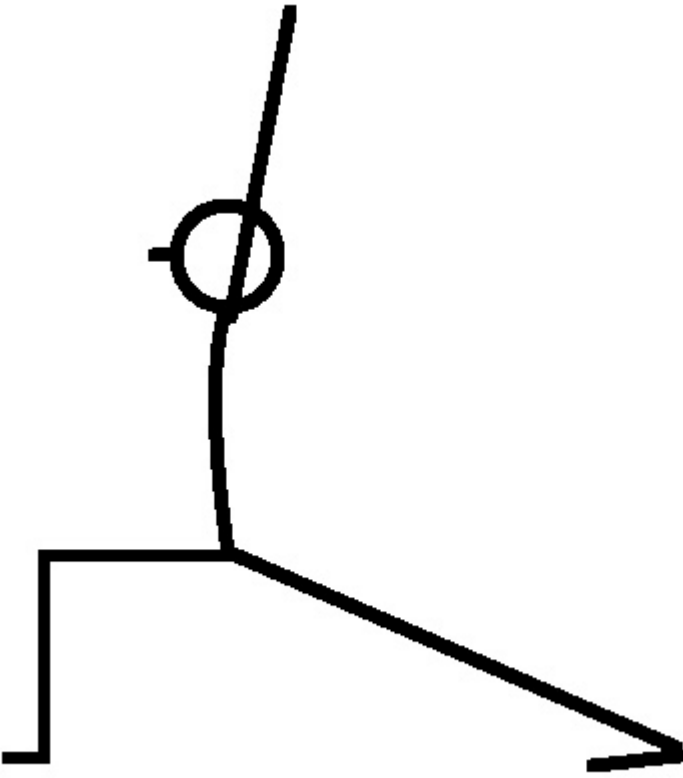
Адхо Мукха Шванасана

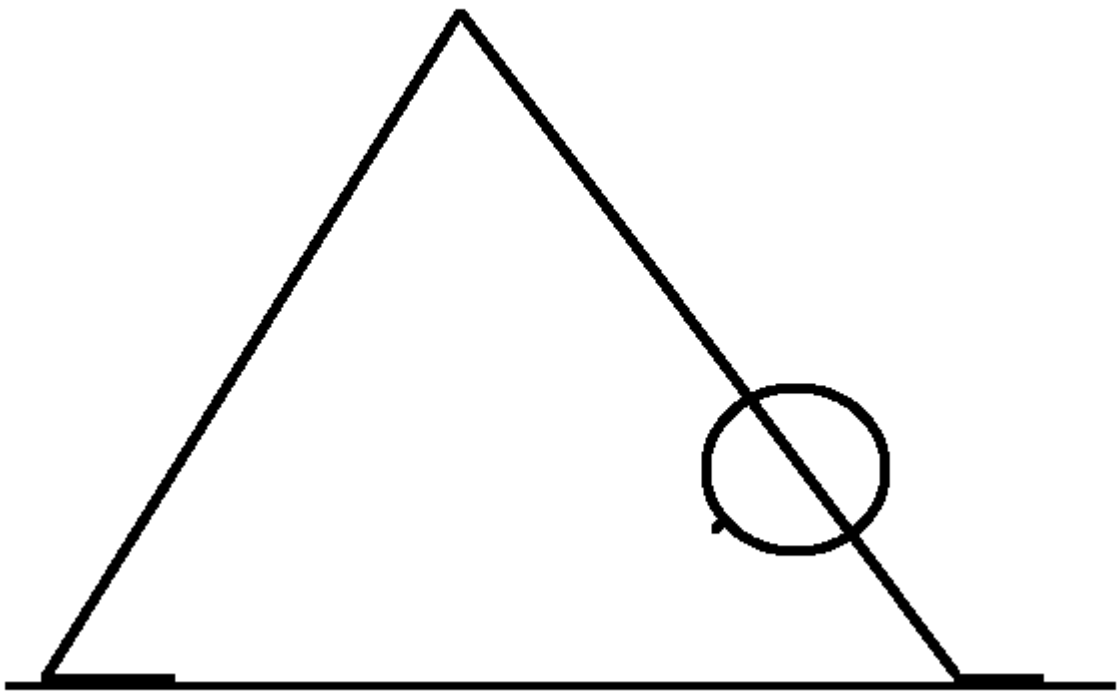
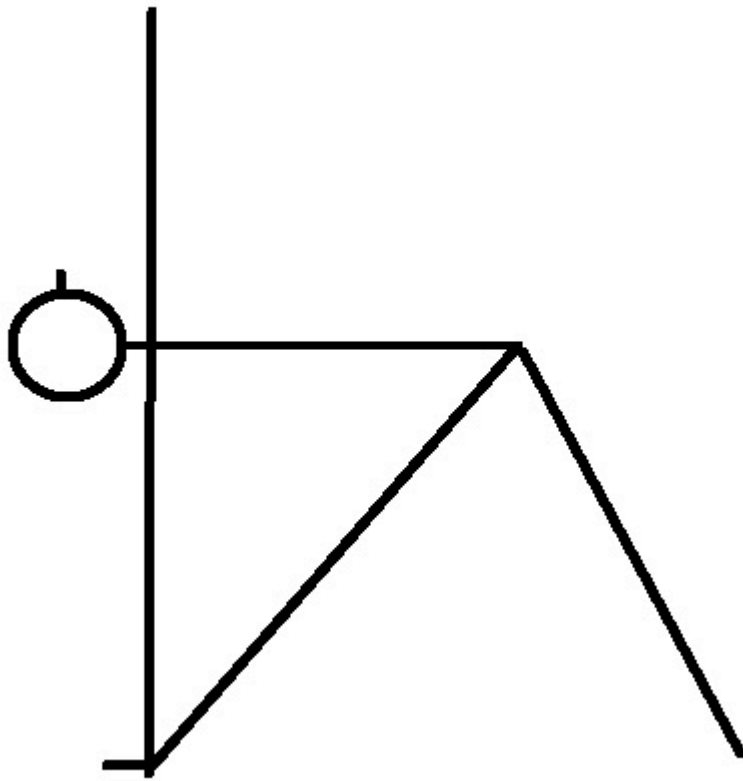


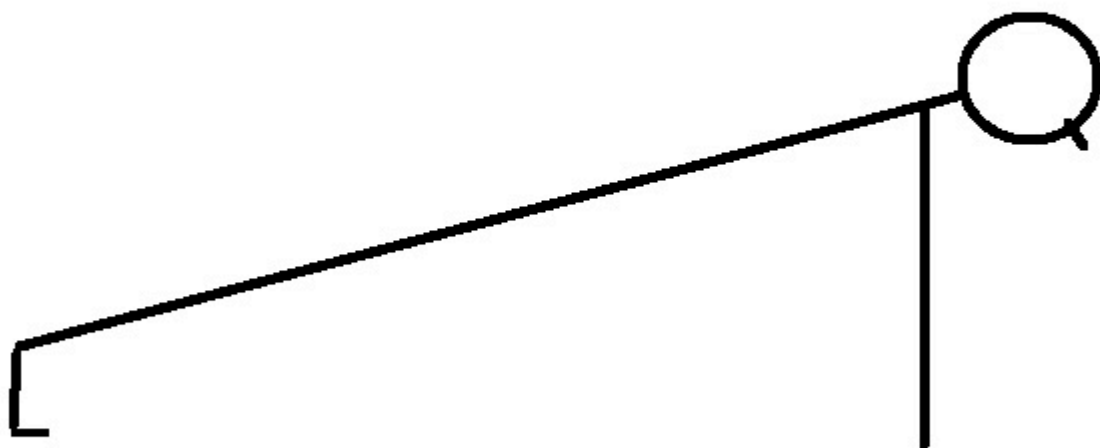
Урдхва хастасана

20. Повторить пункты 7-15 с другой ногой.

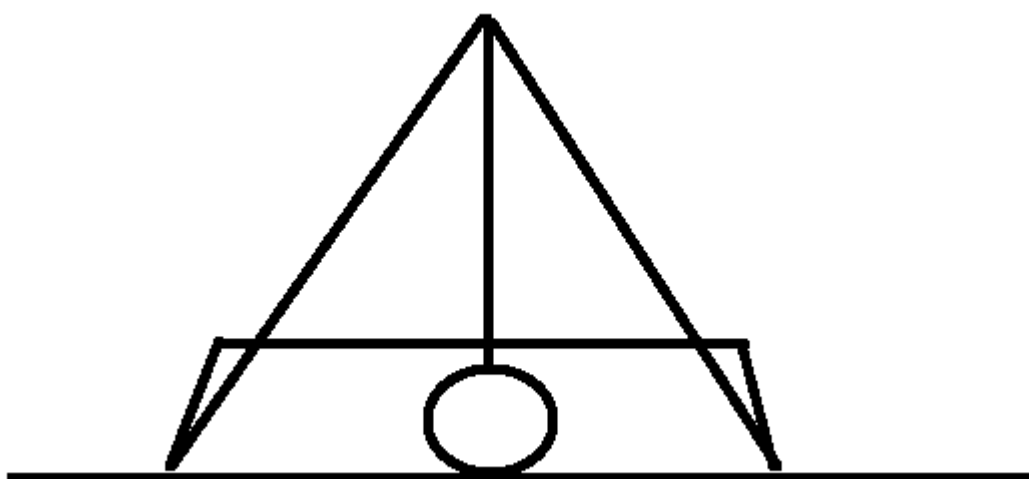




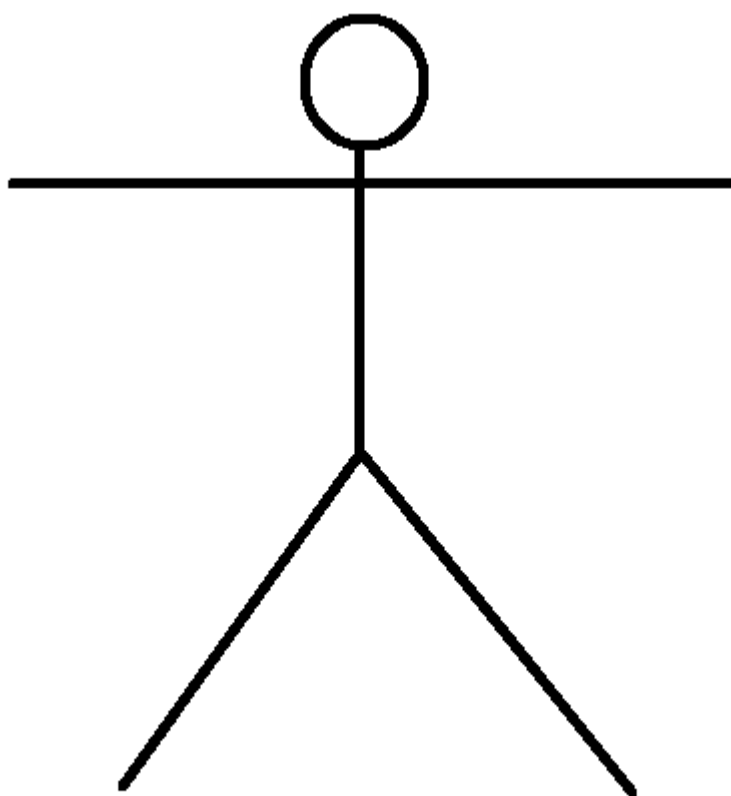




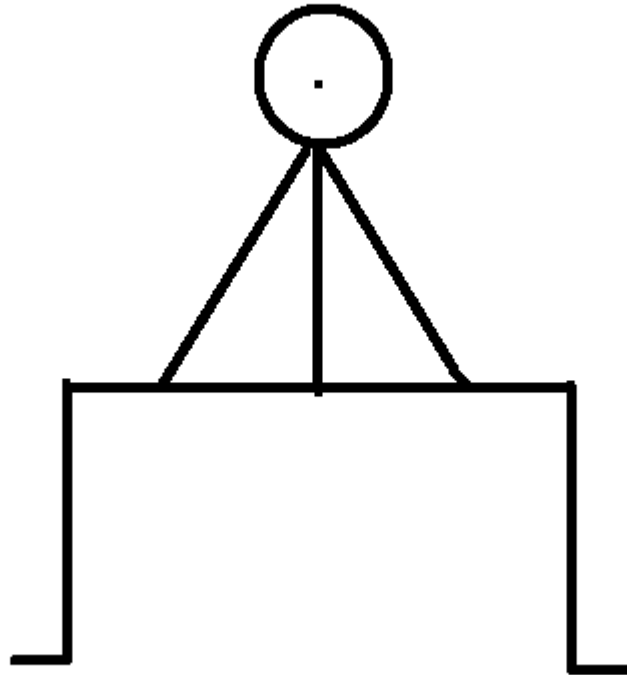
21. Прасарита Падоттанасана -> Рудрасана



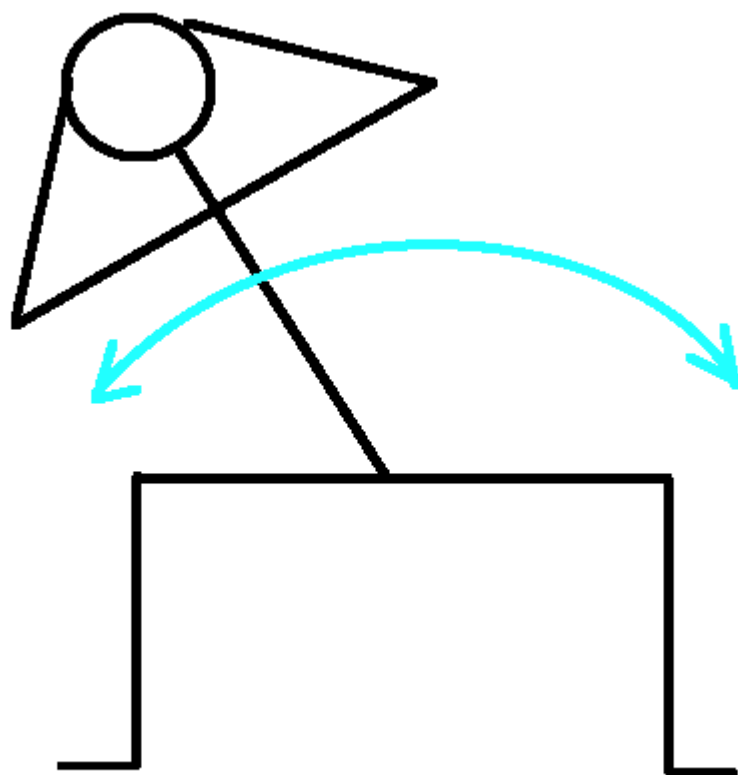
несколько циклов дыхания



постепенно выпрямиться позвонок за позвонком



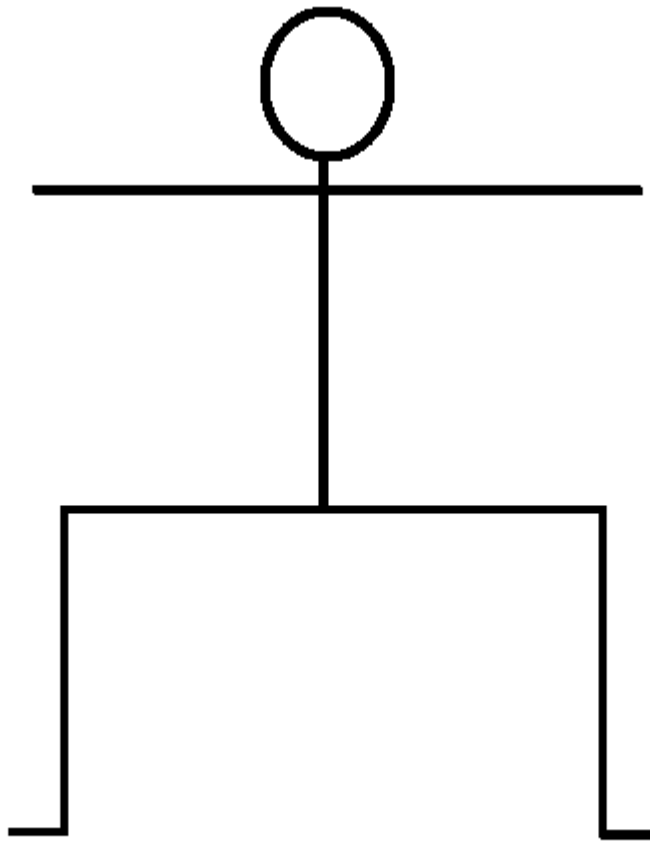
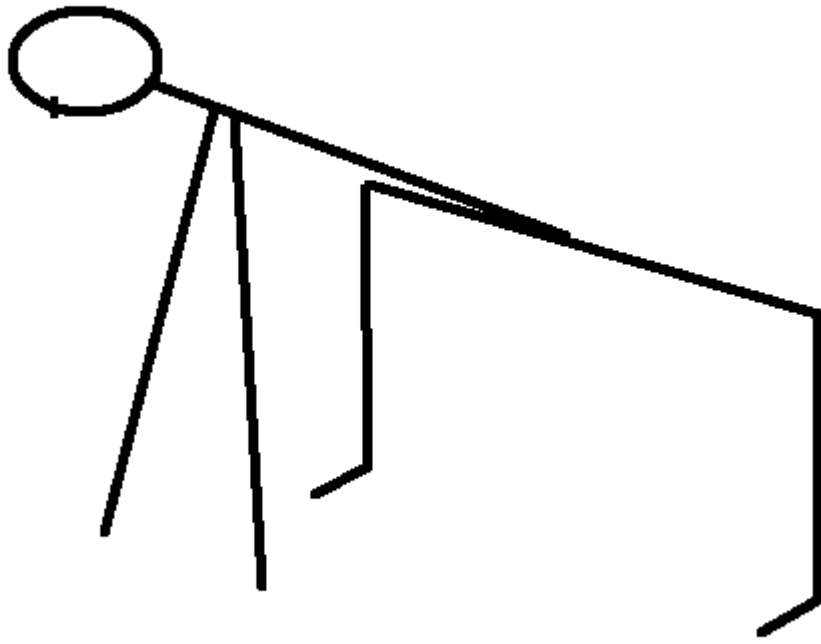
Рудрасана



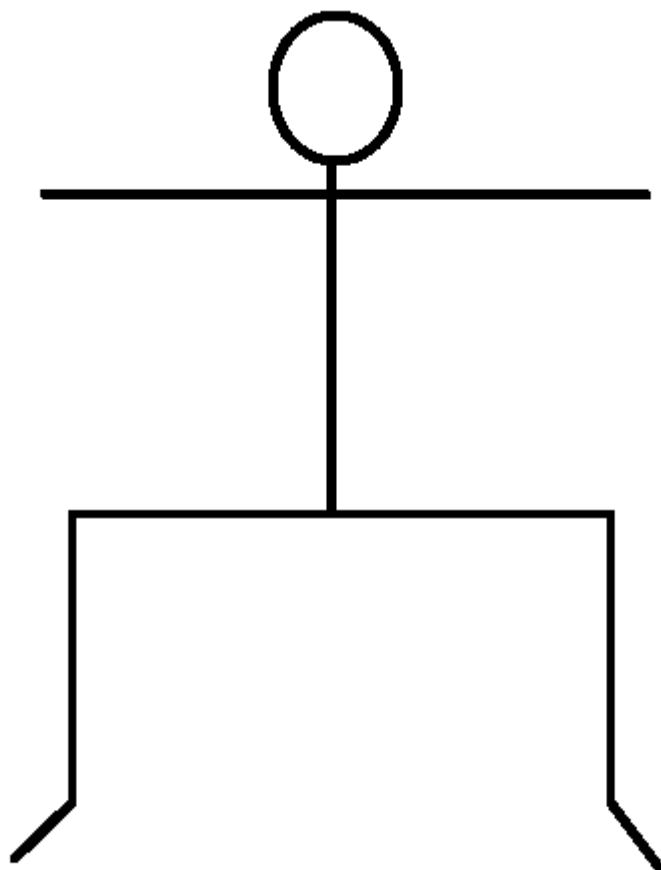
ВЫДОХ — ВДОХ — ВЫДОХ



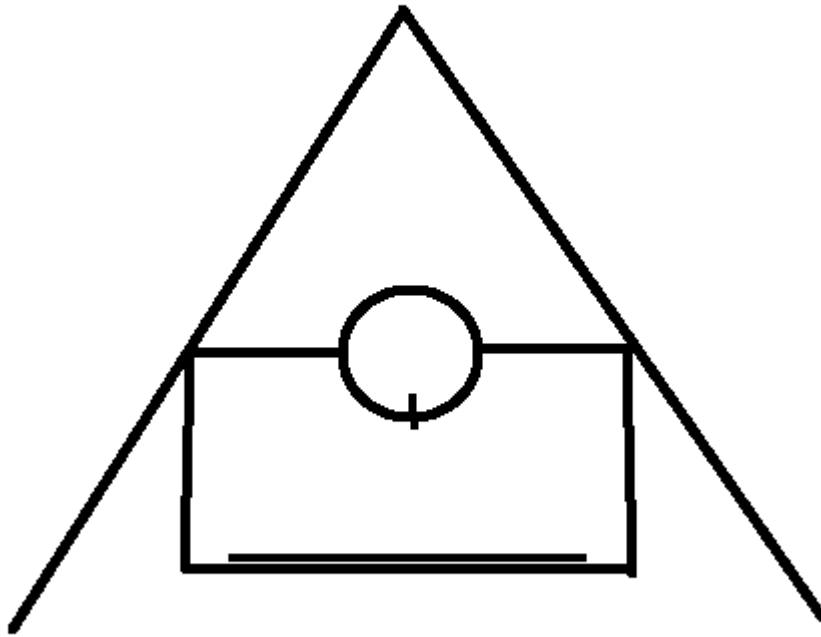
зафиксироваться в наклоне на несколько циклов дыхания



несколько циклов дыхания

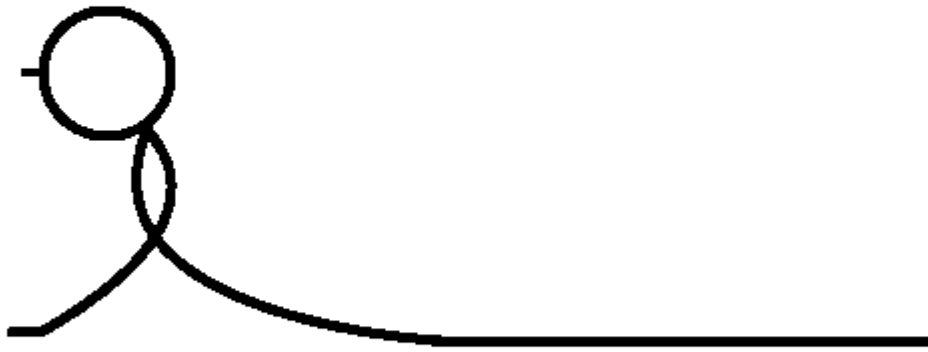


несколько циклов дыхания



отдых. Если складки полной нет – подсогнуть колени

22. **Бхуджангасана -> Шалабхасана**



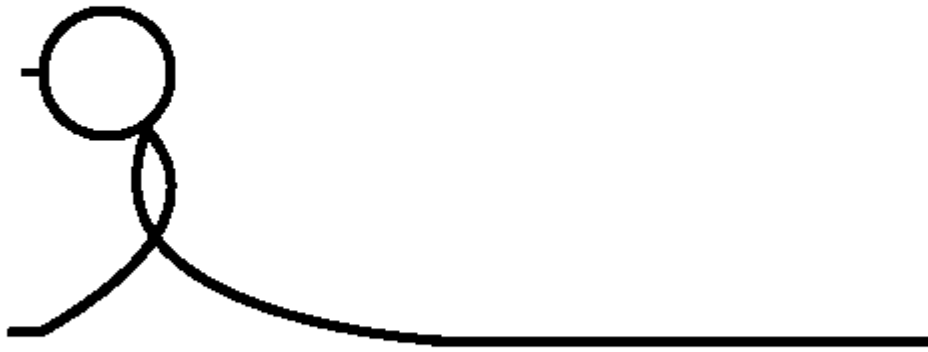
вытягиваем грудную клетку вперёд



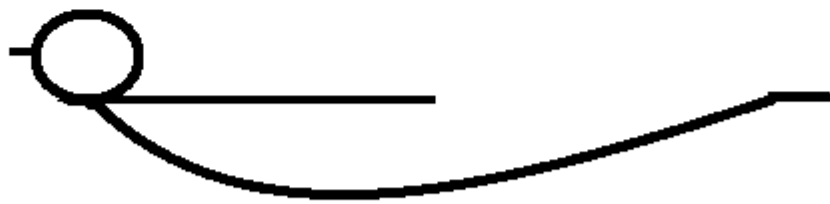
несколько циклов дыхания



отдых и компенсация : ягодицами двигаем в право – влево



вытягиваем грудную клетку вперёд

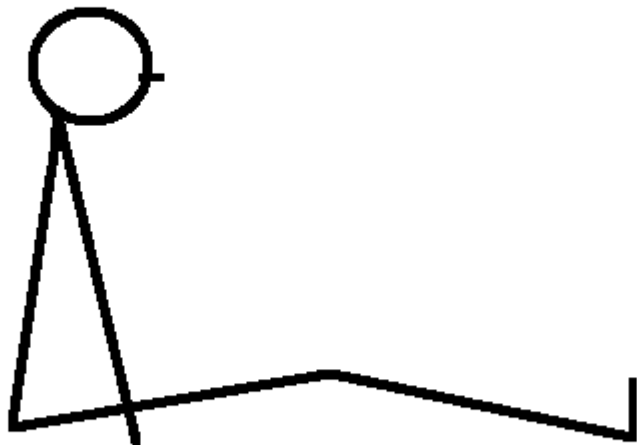
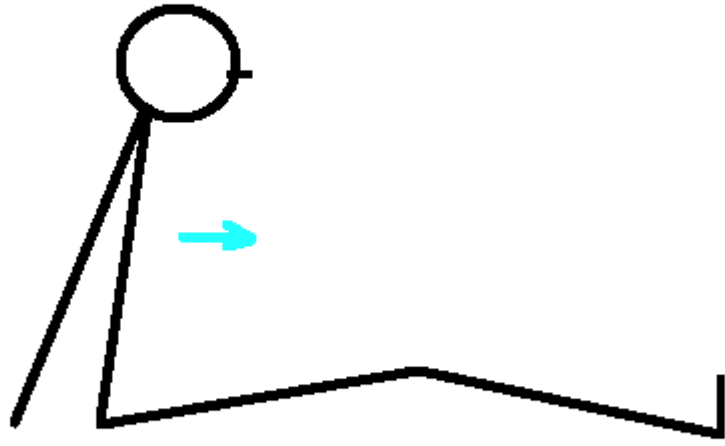


Шалабхасана. Руки вперёд, плечи назад.



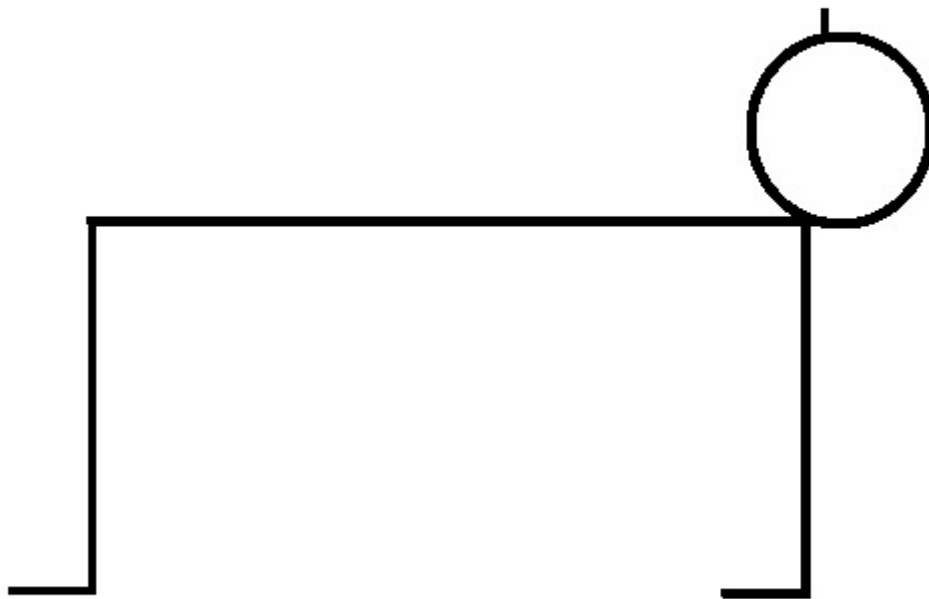
вытягиваем грудную клетку вперёд

23. Пашчимоттанасана

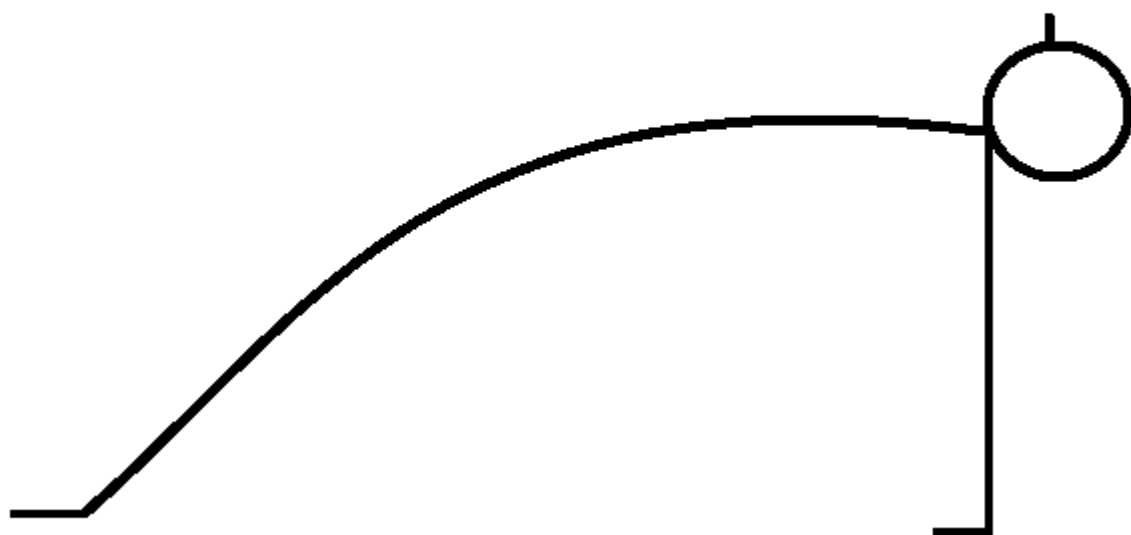




24. **Ардха Пурвоттонасана -> Пурвоттонасана -> Компенасация в балансе на ягодицах**



Шею в активном положении для травмобезопасности



Пурвоттонасана



Компенасация в балансе на ягодицах

25. Шавасана

