

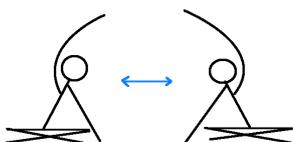
Последовательность асан №2

1) Ложимся спиной на коврик. Делаем несколько циклов дыхания рёбрами. Чтобы проверить, что делаем правильно ложим руки на рёбра и наблюдаем, что руки отодвигаются. После того как поняли как делать руки ложим вдоль тела и продолжаем дышать. Вдох равен выдоху. Лежим, дышим и настраиваемся на практику.

2) Растяжка: Руки вытянули за головой и растягиваемся – руками тянемся над макушкой, а ноги тянем в противоположную сторону.

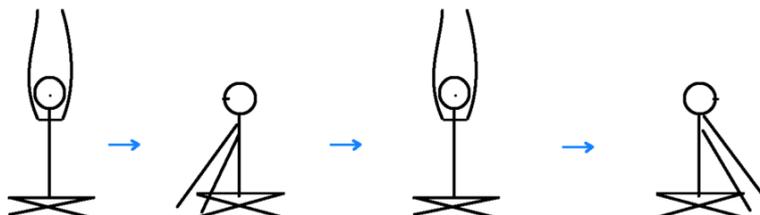
3) Скрутка: ноги согнули в коленях, обхватили руками и покатались на скручено спине влево-вправо.

4) **Сукхасана** – растяжка



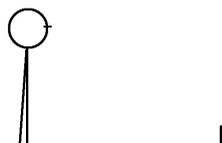
- осевое вращение тазом (при необходимости сесть на поверхность и отвезти руки назад)
- волновые движения вперёд телом
- Руки тянем в стороны и дышим
- Динамические движения на растяжку боковой поверхности тела

Сукхасана – скручивание



Сукхасана – растяжка – отдых. Находясь в положении сукхасана вытягиваем руки вперёд и продвигаемся по коврику. Несколько циклов дыхания, отдых и возвращаемся обратно. Меняем ноги, и снова тянемся вперёд. Несколько циклов дыхания рёбрами и возвращаемся обратно.

5) **Дандасана**: работа со ступнями и пальцами ног



6) **Тадасана**:

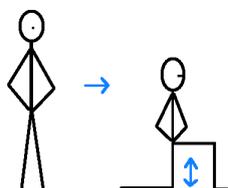
= работа с суставами – руки на колени и делаем круговые движения в одну сторону, потом в другую.

= работа с поясницей: вращаем в одну сторону, потом в другую.

= работа с дыханием и грудной клеткой. Руки ложим на рёбра и начинаем дыхание рёбрами. При дыхании обращаем внимание на движени рук.

= Работа с грудной клеткой – Вдох, руки в сторону, грудную клетку раскрываем; Выдох, руки вниз и чуть назад, грудная клетка сжимается.

7) Из положения Тадасана выставляем правую ногу вперёд и делаем присяд на колено. Пружиним, чтобы проверить распределение нагрузки и вес распределяется на обе ступни.



8)
Ви
ра
бх
ад
ра
са
на
1
->

Ви
ра
бх
ад
ра
са
на
2
->
Тр
ик
он
ас
ан
а

Меняем ногу и повторяем пункт №7 и №8

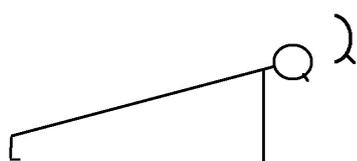
9) Уткатасана -> Уттанасана -> Баласана



10
)
Ма
рд
жа
ри
ас
ан
а
-
>
Ку
мб
ха
ка
са
на

Из
ма
рд
жа
ри
ас
ан
ы
де
ла
ем
на
кл
он
вп
ер
ед
,
чт
об
ы
пр
оч
ув
ст
во
ва
ть
ра
сп
ре
де
ле
ни
е
на
гр

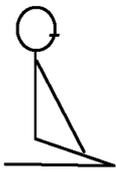
уз
ки
на
ру
ки
·
Да
ле
е
пе
ре
хо
ди
м
в
Ку
мх
ак
ас
ан
у



11
)
Ар
дх
а
Му
кх
а
Шв
ан
ас
ан
а
->

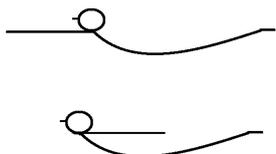
Ва
дж
ра
са
на
->
Ар
дх
а
Му
кх
а
Шв
ан
ас
ан
а

12
)
Ар
дх
а
Бх
уд
жа
нг
ас
ан
а



- рёбрами зацепиться за коврик
- лобковую кость на себя, прижаться к коврику
- тянем руками коврик на себя
- поясница не должна болеть
- плечи оттянуть от ушей

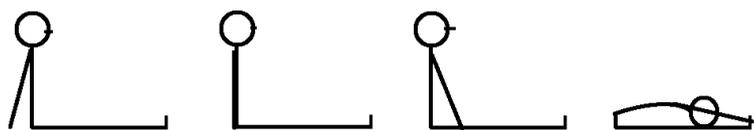
13) Шалабхасана



14) Дандасана -> Пашчимоттанасана

В Дандасане руки отводим назад, стопы на себя и выполняем осевое вращение тазом. Далее переносим руки рядом с тазом, так же осевое вращение тазом. Руки вперед ставим – осевое вращение тазом. После этого переходим в пашчимоттанасану.

* упрощение: сидалищное место приподнять



15) Ардха Пурвоттанасана и Пурвоттанасана – > компенсация

