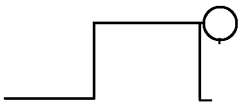
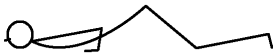
Последовательность асан №3

1) Маджириасана (на вдохе прогиб, на выдохе скругление, остались в скруглении и

вращение кпс)



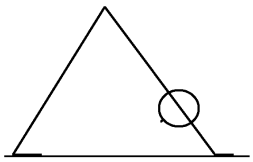
2) Аштанга Намаскарасана



3) Кумбхакасана



4) Адхо Мукха Шванасана



5) Кумбхакасана -> Шалабхасана – > Кумбхакасана -> Шалабхасана (пять подходов)



7) Ардха Бхуджангасана (пять циклов дыхания)



8) Ардха Кумбхакасана (пять циклов дыхания)



9) Баласана

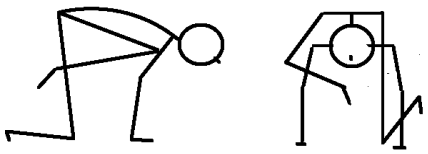


10) Маричиасана (упрощённая позиция, обе ноги сгибаем в коленях, руки прямые в

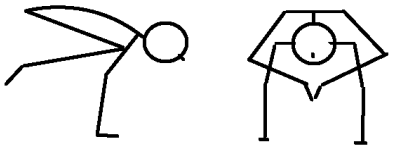
стороны, за счёт плёчевого сустава делаем задний замок руками)



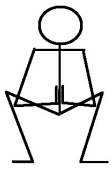
11) Ардха Бакасана (с одной ногой. Несколько наклонов к полу. Потом меняем ноги) -> полная Бакасана на обоих ногах



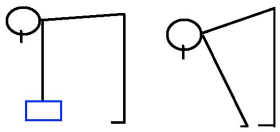
13) Бакасана



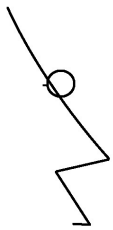
12) Маласана



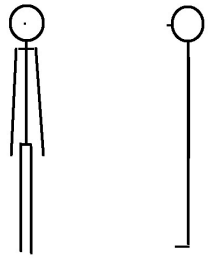
14) Ардха Уттанасана (подвигать тазом влево-вправо, чтобы растянуть бока)



15) Уткатасана (осевое вращение тазом пять раз)



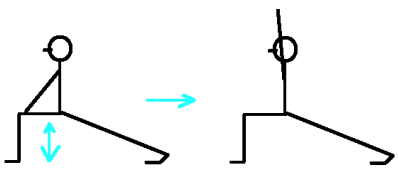
16) Тадасана



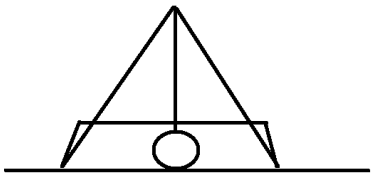
17) Врикшасана (поочерёдно на обе ноги)



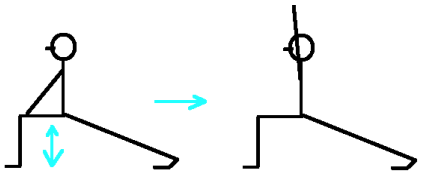
18) Вирабхадрасана 1 на левую ногу. Левая рука – упор и на неё руки ставим, правая нога назад. Сначала руки на переднюю ногу и покачивания вверх, чтобы прочувствовать распределение нагрузки. Потом поднимаем руки вверх и стоим в Вирабхадрасане 1 четыре цикла дыхания.



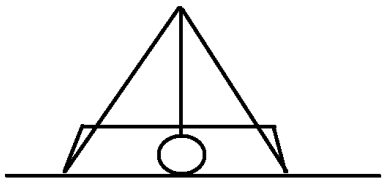
19) Прасарита Падотанасана



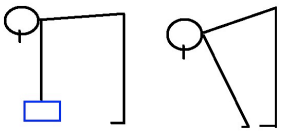
20) Вирабхадрасана 1 на правую ногу



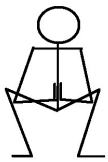
21) Прасарита Падоттанасана



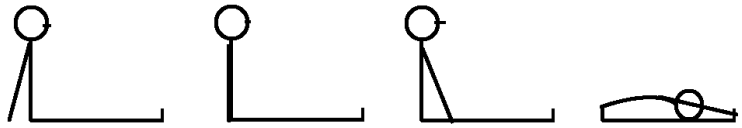
22) Уттанасана



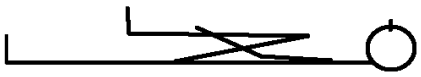
23) Маласана



24) Пашчимоттанасана (осевое вращение таза). В положении пашчимотанасана правую руку заводим впереди за левую ногу, несколько циклов, потом меняем руки. Потом в полную пашчимоттанасану и дышим рёбрами пять циклов.



25) Легли на спину, согнули одну ноги и руками притянули к себе. Ту ногу, которая лежит поднять наверх и поработать ступнями на себя-отсебя. Опустили ногу и сделали скрутку , согнутую ногу положили на пол противоположной стороны.
После этого поменяли ноги и повторили.



25) Шавасана

