

Йога. Домашние тренировки filosoff.org  
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке  
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Йога. Домашние тренировки.

АННОТАЦИЯ

С помощью предложенного нами комплекса асан фитнес-йоги вы сможете обрести баланс между телом и разумом, отличную физическую форму, научиться концентрировать внимание. Комплекс рассчитан на людей всех возрастов, его задача – помочь вам повысить уровень жизненной энергии, снизить вес, улучшить гибкость, укрепить силу воли и уверенность в себе, избавиться от неуравновешенности и подверженности стрессам.

Йога. Домашние тренировки

Блок разминочных асан. Виньяса 1 (асана «Разминание шеи»)

Эффект: избавление от зажимов и хронического напряжения в области спины. Исходное положение для выполнения асаны – лежа на спине, в идеале – на мягком коврик для занятий йогой. Если его нет, можно воспользоваться обычным ковром, уложив поверх него туристическую «пенку». Ноги изначально расслаблены, сведены вместе. Постепенно напрягаем мышцы ног, одновременно смещая их вес на пятки. Упираясь пятками в пол, поворачиваем пальцы ног по направлению к себе. Параллельно сцепляем пальцы рук в замок, устроив кисти на затылке и разведя локти в стороны. Делаем глубокий вдох в момент, когда ноги и ступни максимально прижаты к полу. На выдохе поднимаем голову вверх, сводя локти. Плавно перемещаем подбородок по направлению к груди, добываясь ощущения «натяжения» мышц спины. Снова вдыхаем и выдыхаем, возвращаясь в исходное положение, когда голова, шея и плечи покоятся на полу. Желательно повторить асану 3–4 раза.

Блок разминочных асан. Виньяса 2 (асана «Движения тазом»)

Эффект: гибкость коленных суставов, упругость ягодиц. Исходное положение – лежа на коврике, голова находится ровно по центру туловища. Вдыхаем, одновременно расслабляя спину, затем выдыхаем, расслабляя талию и одновременно прижимая ее к полу. Упражнение выполняется правильно, если вы чувствуете «утяжеление» внутренних органов, а позвоночник выпрямляется и касается пола (копчик слегка приподнят). Упражнение повторяется с обязательным касанием пола спиной на выдохе и расслаблением на вдохах в течение 3 мин.

Блок разминочных асан. Виньяса 3 (асана «Кошка»)

Эффект: снятие напряжения в области спины, шеи, плеч. Исходное положение – кисти, колени и ступни на расстоянии бедер поставлены на пол, колени расположены ровно под тазобедренными суставами, а кисти и выпрямленные руки – ровно под плечами. Широко разводим пальцы, вдыхаем, удерживая руки и бедра вертикально прямо. На выдохе вгибаем спину по направлению к полу. На вдохе поднимаем верхнюю часть спины. Повторяем движение позвоночником на вдохе-выдохе в течение минуты. Завершаем позу, сев на выдохе на пятки, и кладем лоб на пол, а кисти рук возле ступней ладонями вверх – «поза эмбриона».

Блок разминочных асан. Виньяса 4 (асана «Поза эмбриона»)

Эффект: стабилизация дыхания, гармонизация мышц грудной клетки. Исходное положение – сидя на пятках, грудная клетка покоится на ногах, голова на полу. Руки и кисти лежат на полу ладонями вверх. Медленно разворачиваем позвоночник, поднимаясь так, чтобы сесть на пятки, удерживая его прямым.

Блок разминочных асан. Виньяса 5 (асана «Растяжка грудной клетки с упором»)

Эффект: достижение гибкости плеч и коленей, общая гармонизация организма. Исходное положение – стоя лицом к стене, обе ступни установлены на некотором расстоянии от стены параллельно друг другу, руки вытянуты вверх вдоль стены в направлении потолка. Сгибаем локти, складываем руки треугольником, пальцы сплетаем в замок. На выдохе отступаем назад и «едем» грудной клеткой вниз по стене, отводя ноги от стены до тех пор, пока они не окажутся перпендикулярными полу. Сохраняя «треугольное» положение

Йога. Домашние тренировки filosoff.org  
рук, упираем лоб в стену. Верхнюю часть спины опускаем в направлении стены, «вдвигая» в себя позвоночник. Не прекращая дышать, остаемся в такой позе 40 с. Завершаем асану шагом вперед и расслаблением опущенных вниз рук. Несколько раз вращаем плечами.

Блок разминочных асан. Виньяса 6 (асана «Висение вниз с упором»)  
Эффект: устранение напряжения и уменьшение степени «изнашивания» межпозвоночных дисков. Исходное положение – стоя на расстоянии 30–40 см от стены, опираясь на нее спиной, ступни расставлены. Спина, плечи, голова и бедра соприкасаются со стеной. Ступни разведены на расстоянии бедер, колени чуть согнуты. Наклоняем туловище вперед – так, чтобы оно «висело» по направлению к полу. На вдохе удерживаем ноги и спину в исходной позиции, на выдохе расслабляем туловище и высвобождаем шею и плечи. Колени согнуты, руки свободно висят, копчик подобран. Медленно разворачиваем позвоночник вверх по стене, поочередно касаясь ее каждым позвонком – пока голова не дотронется до стены.

Основной комплекс асан. Тадасана 1 (асана «Пробуждение»)  
Эффект: улучшение пищеварения, снижение веса, омоложение организма. Исходное положение – стоя, кисти соединены перед грудью. На вдохе разводим руки в стороны, поднимая их над головой круговым вращением с большой амплитудой – так, чтобы локти были выпрямлены и находились за ушами, а ладони «смотрели» друг на друга. На вдохе опираемся на пятки, втягивая пупок, освобождая крестец и опуская вниз копчик. Задача при этом – поднять грудную клетку вверх, одновременно прогибая ее в себя. Плечи и руки растягиваются вверх и назад.

Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 1 (асана «Выпрямление позвоночника»)  
Эффект: стабилизация стрессоустойчивости, снятие тревожности и беспокойства. Исходное положение – стоя. На выдохе сгибаем колени, вытягивая туловище вперед и вниз в направлении пола, разведя руки вниз и в стороны. Позвоночник подтянут и выпрямлен. На вдохе выдвигаем левую ногу и ступню на 1 м вперед, одновременно сгибая ногу под углом 90°. Важно, чтобы грудная клетка была устремлена вперед, а бедра расслаблены и направлены к полу.

Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 2 (асана «Угловая растяжка»)  
Эффект: достижение эластичности мышц, идущих параллельно позвоночнику. Исходное положение – завершение асаны «Выпрямление позвоночника». На выдохе отводим левую ступню назад на расстояние ширины бедер от правой ступни. Опираемся только на подушечки ступней, следя, чтобы вытянутые руки, плечи и туловище находились на одной прямой линии. В момент, когда пятки опускаются, кости таза должны стремиться вверх. На вдохе опускаем бедра вниз, добываясь, чтобы туловище оказалось на прямой линии от головы к ступням, напрягая и выпрямляя руки.

Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 3 (асана «Перемещение ягодич»)   
Эффект: общее улучшение самочувствия, интенсификация кровообращения. Исходное положение – завершение асаны «Угловая растяжка». На выдохе сгибаем колени, грудь и подбородок направляем вниз и медленно достигаем пола, следя, чтобы ягодичы удерживались на весу. Выдыхаем, устремляясь вдоль пола вперед с напряжением ног и ягодичы и подводя локти к телу в момент отрыва от пола головы, шеи и грудной клетки и прогиба вверх.

Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 4 (асана «Разнонаправленное перемещение позвоночника»)  
Эффект: улучшение кровообращения и деятельности сердечной мышцы. Исходное положение – лежа, лоб, живот, ладони прижаты к полу. На выдохе поднимаем талию и бедра вверх. Не смещая ладоней, на вдохе перемещаем левую ступню вперед между ладонями, поднимая голову и шею.

Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 5 (асана «Выпрямление туловища»)  
Эффект: стимуляция зрительных мышц, повышение общего тонуса

Йога. Домашние тренировки [filosoff.org](http://filosoff.org)  
организма. Исходное положение – стоя, ступни на ширине бедер, кисти перед собой. На выдохе выводим левую ступню вперед, укладываем ладони на пол. На вдохе поднимаем руки и туловище вверх, выпрямляясь и следя, чтобы колени оставались слегка согнутыми.

Основной комплекс асан. Тадасана 2 (асана «Внутреннее растягивание»)  
Эффект: повышение стрессоустойчивости, гармонизация общего самочувствия. Исходное положение – стоя, ступни расположены параллельно друг другу. Подошвы следует растянуть, максимально касаясь ступнями пола. Медленно вдыхаем, ощущая полное соприкосновение ступней с полом. Напрягая ноги, медленно выдыхаем, устремляя вверх бедра, грудную клетку, шею, голову и стараясь, чтобы каждая часть позвоночника поднималась поступательно, позвонок за позвонком. При каждом последующем вдохе оттягиваем копчик и крестец вниз, при выдохе – тянем позвоночник вверх от талии. Руки, кисти, шея и горло должны быть расслаблены.

Основной комплекс асан. Вриктасана (асана «Растягивание позвоночника с базовым смещением ноги»)  
Эффект: повышение гибкости мышц, достижение умиротворенного состояния. Исходное положение как в асане «Внутреннее растягивание». Вдыхая, переносим вес тела на правую ногу. На выдохе поднимаем левую ногу вверх и твердо устанавливаем ее ступню на внутреннюю сторону правой ноги. Стоим на правой ноге, вдыхая-выдыхая. Повернув ладони внутрь, вдыхаем, поднимая выпрямленные руки через стороны вверх и перемещая плечи назад и вниз. В момент, когда внутренние стороны рук вытягиваются вверх, ладони должны «смотреть» друг на друга. Важно при выдохе оттягивать позвоночник вверх, держа ладони вместе или на расстоянии, однако сохраняя руки прямыми и следя, чтобы голова находилась по центру. На выдохе опускаем левую ногу и руки вниз, возвращаясь в исходное положение. Затем асана повторяется на другой ноге.

Основной комплекс асан. Уттхита Триконасана (асана «Повороты»)  
Эффект: достижение сбалансированности дыхания, повышение способности к концентрации и сосредоточению. Исходное положение – стоя, ноги на ширине 100–120 см. Поворачиваем правую ногу и ступню на 90° наружу вправо, а подушечку левой ноги – на 30° внутрь. Устанавливаем ноги прямо, подтягиваем мышцы бедра и колени вверх. Важно, чтобы вес тела был равномерно распределен между ногами. Вдыхая, поднимаем руки на высоту плеч. Выдыхая, горизонтально вытягиваемся от лопаток до кончиков пальцев рук. Вдыхаем и выдыхаем, растягивая правую руку и правую сторону туловища с одновременным поворотом грудной клетки вправо, добиваясь, чтобы правая сторона туловища стала параллельной полу при условии прямого позвоночника. Правая кисть при этом лежит на правой ноге или на полу. При каждом вдохе следует направлять усилие на выравнивание ступней и ног. Внешняя часть пятки левой ступни должна быть крепко прижата к полу в момент поворота левой ноги наружу через левое бедро. Вернувшись в исходное положение, повторяем упражнение в другую сторону. Основной комплекс асан. Уттхита Триконасана (асана «Повороты»)

Основной комплекс асан. Уттхита Парсваконасана (асана «Спиральные перемещения»)  
Эффект: повышение гибкости костей конечностей, профилактика зажимов суставов. Исходное положение показано на рисунке. На выдохе оттягиваем правую руку и туловище, сильно устремляясь влево до тех пор, пока левая сторона туловища не соприкоснется с левым бедром. Левая кисть должна быть установлена на полу сзади левой ступни. Вес удерживается на левой ступне, правая рука вытягивается над головой, образуя прямую линию от правой ступни до правой кисти. Вдыхая, сосредоточиваемся на опорных точках, твердо упирая наружную часть левой пятки в пол и удерживая вес на левой ноге. Поворачивая ноги наружу, в стороны друг от друга, следим за неподвижностью первого колена. На выдохе отводим заднюю ногу. Завершая асану, на вдохе перемещаем туловище вверх и возвращаемся в исходное положение. На выдохе выпрямляем переднюю ногу, поворачиваем стопы вперед и прыжком возвращаемся в исходное положение. Повторяем упражнение в другую сторону. Основной комплекс асан. Уттхита Парсваконасана (асана «Спиральные перемещения»)

### Йога. Домашние тренировки filosoff.org

#### Основной комплекс асан. Вирабадрасана 1 (асана «Интенсивный вывод ноги»)

Эффект: стимуляция кровообращения, деятельности головного мозга. Исходное положение – стоя. Выдыхая, разводим ноги в стороны на расстояние 120–130 см. На вдохе поднимаем прямые руки через стороны над головой, смещая плечи вниз от ушей и повернув ладони друг к другу. Одновременно стопа правой ноги поворачивается на 90° наружу вправо, левая стопа – на 60° внутрь вправо. Выдыхаем, поворачивая таз, туловище, плечи и руки в направлении правой стопы. Вдыхая, поднимаем свод левой стопы. На следующем выдохе сгибаем правое колено, пока оно не повиснет над правой пяткой, правая голень при этом перпендикулярна полу. Вес должен равномерно распределяться на обе ноги. Если асана выполняется правильно, вы ощутите, что подъем сводов стоп уравновешен весом, а колено отведенной назад ноги выпрямлено. Завершается асана вдохом с выпрямлением правой ноги и поворотом стопы вперед. На выдохе в прыжке возвращаемся в исходное положение.

#### Основной комплекс асан. Вирабадрасана 2 (асана «Интенсивный вывод ног и рук»)

Эффект: стимулирование памяти, работоспособности, стрессоустойчивости. Исходное положение – стоя, ноги разведены на расстояние 120–150 см. На выдохе поворачиваем правую стопу на 90° вправо, а левую – на 30° внутрь в направлении правой ноги. Следим за тем, чтобы левая нога оставалась прямой и напряженной. Выдыхая, поднимаем правое бедро вверх так, чтобы в момент сгиба правого колена коленная чашечка не нависала над правой пяткой. В идеале правое бедро должно быть поднято как можно выше и параллельно полу, а правая голень – перпендикулярна. Своды стопы при этом подняты, колени повернуты в противоположные стороны. На вдохе поднимаем руки до уровня плеч, разведя их в стороны от туловища и одновременно оттягивая до кончиков пальцев – так, чтобы в области подмышек ощущалось напряжение. Голова при этом повернута так, чтобы кисть находилась в обзоре. На следующем выдохе оттягиваем и вытягиваем позвонки вверх, взгляд направлен на пальцы передней руки. Поочередно повторив асану для каждой из сторон, возвращаемся в исходное положение прыжком.

#### Основной комплекс асан. Вирабадрасана 3 (асана «Птица»)

Эффект: общая гармонизация, поднятие тонуса, снятие психического напряжения. Исходное положение – стоя. На выдохе вытягиваем вперед руки и туловище так, чтобы грудная клетка оказалась подведенной к правому бедру. Вдыхаем и снова выдыхаем, перемещая вес над правой ногой (руки по-прежнему вытянуты и расположены на одной линии с ушами). Снова вдохнув, удерживаем равновесие, на следующем выдохе выпрямляем правую ногу – так, чтобы руки, голова, туловище и вытянутая назад нога находились на общей прямой линии параллельно полу. Завершаем асану на выдохе, сгибая правую ногу и опуская до пола стопу прямой левой ноги. На вдохе распределяем вес тела на обе ноги.

#### Основной комплекс асан. Парсвоттанасана (асана «Выводы таза»)

Эффект: стимуляция деятельности головного мозга, снижение веса в нижнем поясе. Исходное положение – стоя. Вдохнув и расправив грудную клетку, заводим кисти за спину, следя, чтобы плечи оставались мягкими. На выдохе разводим ноги на расстояние 120–130 см в стороны. Вдохнув, поворачиваем левую ногу на 90° влево, а правую – на 60–70° внутрь и влево. Выдыхая, поворачиваем таз, туловище, плечи, руки и лицо влево. При следующем вдохе напрягаем выпрямленные ноги и поднимаем своды стоп. На выдохе наклоняемся в тазе, держа спину прямо и распределяя вес тела на обе стопы. В завершение асаны поднимаем туловище на выдохе и выпрямляем позвоночник, поворачиваясь в тазобедренном суставе. В исходное положение возвращаемся прыжком. Основной комплекс асан. Парсвоттанасана (асана «Выводы таза»)

#### Основной комплекс асан. Сарвангасана 1 (асана «Подъем таза»)

Эффект: улучшение пищеварения, стимуляция работы желудочно-кишечного тракта. Для выполнения этой асаны понадобятся сложенные одеяла, ровно подложенные под таз, туловище, плечи и руки. Кладем одеяла у стены, ложимся на них и поднимаем ноги вверх вдоль стены так, чтобы таз касался ее. Голова при этом неподвижно покоится на полу, колени сгибаются до тех пор, пока стопы не достигнут стены. Отталкиваясь от стены, поднимаем таз вверх, добываясь ровной вертикальной общей линии с плечами. Прижимая

## Йога. Домашние тренировки filosoff.org

локти к полу, поддерживаем спину кистями, на них опирается таз. Одновременно вытягиваем шею. Отведя ногу от стены, выпрямляем ее под углом, затем отрываем от стены вторую ногу, не теряя равновесия. Дыхание на протяжении выполнения асаны должно быть ровным.

Основной комплекс асан. Сарвангасана 2 (асана «Подъем таза с поворотом»)

Эффект: стимуляция пищеварения, устранение проблем с желудком, общее снижение веса. Укладываем одеяла возле стены на расстоянии вытянутой руки. Исходное положение – лежа на спине, колени согнуты, стопы приближены к ягодицам, кисти рук упираются в пол. Перемещаем тело вверх, через голову проводя стопы к стене. Подтягиваем плечи под себя и упираемся в пол локтями. Можно поддерживать руками нижнюю часть спины. Выпрямяем позвоночник, отрываем поочередно ноги от стены, следя, чтобы они сохраняли равновесие. Дыхание должно быть стабильным. Удерживаем асану в течение 2 мин. Завершаем ее, сгибая колени в сторону ушей, выпрямив руки и медленно растягивая позвонок за позвонком в направлении пола.

Основной комплекс асан. Халасана (асана «Поднятие таза с выводом ног»)

Эффект: снятие напряжения, устранение раздраженности, общее снижение веса. Исходное положение – лежа на сложенных одеялах так, чтобы шея и голова находились на полу, лопатки были подобраны, локти прижаты к туловищу, шея расслаблена. Сгибаем колени, прижимая ладони к полу. Медленно поднимаем туловище вверх, заводя стопы за голову и направляя их к полу. Сведя руки за спиной, выпрямляем их и подтягиваем плечи под себя. Можно, не отводя локти в стороны, поддерживать руками нижнюю часть спины. Выпрямяем спину, поднимая таз вверх, грудная клетка открыта, ноги выпрямлены, бедра направлены внутрь. На вдохе расслабляем шею и голову. Завершаем асану, положив руки на пол и согнув колени. Медленно опускаем позвоночник, пока спина и стопы не лягут на пол, следя, чтобы голова и плечи располагались на полу, а ноги оставались вытянутыми. Если вы только начинаете заниматься, можно положить под ноги опору.

Основной комплекс асан. Пурвоттанасана (асана «Мостик с выпрямлением»)

Эффект: устранение обвислости живота и бедер, общее снижение веса, интенсификация кровообращения. Исходное положение – сидя. На вдохе (ладони расположены на полу возле таза, пальцы направлены к стопам) сгибаем колени, перемещая подошвы к полу на расстояние бедер, а голени – вертикально. На выдохе, запрокинув голову, поднимаем туловище и бедра, пока они не окажутся параллельными полу, а позвоночник – вытянутым. Вдыхаем, на следующем выдохе потягиваемся через ноги и поднимаем позвоночник к потолку, удерживая копчик сверху, поясницу – в нейтральном положении, шею – вытянутой. Завершаем асану на выдохе, сгибая колени и возвращаясь в исходное положение.

Основной комплекс асан. Джану Ширшасана (асана «Скручивание вперед»)

Эффект: гармонизация деятельности центральной нервной системы, достижение уравновешенности, снятие раздраженности. Исходное положение – сидя. На вдохе сгибаем левое колено, подтягивая левую стопу к промежности и отводя правое бедро назад так, чтобы оказаться лицом к правой ноге. На выдохе вытягиваем правую ногу, растягивая ее через пятку, одновременно напрягая и прижимая к полу правое колено. Вдыхаем, на следующем выдохе вытягиваем позвоночник вверх и вперед, перемещая низ живота в направлении правого бедра, стараясь не сутулиться. Удерживаем асану в течение минуты, завершая ее на выдохе. Основной комплекс асан. Джану Ширшасана (асана «Скручивание вперед»)

Основной комплекс асан. Супта Вирасана (асана «Протягивание копчика»)

Эффект: полное расслабление мышц, достижение состояния покоя. Исходное положение – лежа, локти и кисти прижаты к полу. На вдохе подтягиваем под себя копчик, следя, чтобы поясница оставалась в нейтральном положении. На выдохе вытягиваем позвоночник, одновременно снижая давление на локти. Выдыхаем, достигнув комфортного положения. Медленно выдыхая, расслабленно лежим на спине с вытянутыми руками. На каждом последующем выдохе протягиваем копчик в направлении коленей. Завершаем асану, поднимаясь на локтях при нейтральном положении позвоночника. Основной комплекс асан. Супта Вирасана (асана «Протягивание копчика»)

Основной комплекс асан. Пашимотанасана (асана «Протягивание позвоночника»)

Эффект: улучшение общего самочувствия, придание упругости ягодицам и животу. Исходное положение – сидя. На выдохе прижимаем колени к полу, вытягиваясь вперед через пятки. На вдохе поднимаем руки вверх, протягивая позвоночник. На следующем выдохе поворачиваемся в тазобедренном суставе, руки и туловище протянуты вперед, движение выполняется от поясницы так, чтобы живот перемещался к бедрам. Следим, чтобы позвоночник был выпрямлен, грудная клетка – открыта. На каждом последующем вдохе ноги напрягаются и вытягиваются, на выдохе – прямой позвоночник тянем вверх и вперед, живот перемещается в направлении бедер. Завершается асана на вдохе поворотом в тазобедренных суставах и поднятием туловища в исходное положение сидя. Основной комплекс асан. Пашимотанасана (асана «Протягивание позвоночника»)

Основной комплекс асан. Вирасана (асана «Опускание копчика с протягиванием позвоночника»)

Эффект: купирование зажимов в суставах, общее снижение веса. Исходное положение – сидя на пятках, колени сведены на полу, вес распределен между стопами, плечевые суставы находятся ровно над тазобедренными суставами и отведены назад и вниз. На вдохе приподнимаем тазовые кости – на выдохе опускаем копчик, вытягивая позвоночник вверх. Завершаем асану выпрямлением ног.

Основной комплекс асан. Матсиендрасана (асана «Базовое скручивание»)

Эффект: общая сбалансированность фигуры, избавление от излишков веса в нижнем поясе. Исходное положение – сидя, правое колено согнуто, нога прижата к полу, подошва стопы устремлена вверх. Садимся на правую пятку. Через правое колено переносим левую стопу, направляя ее к полу с внешней стороны правой ноги. Опираясь на кончики пальцев рук, вытягиваем позвоночник вверх, медленно поворачиваясь налево, правая рука при этом укладывается на внешнюю сторону левого колена, а кисть и локоть устанавливаются вертикально. На вдохе поднимаем ребра, на выдохе осуществляем поворот. Завершаем асану возвращением в исходное положение и повторяем ее в другую сторону. Основной комплекс асан. Матсиендрасана (асана «Базовое скручивание»)

Основной комплекс асан. Бхуджангасана (асана «Поднятие на копчик»)

Эффект: достижение гибкости позвоночника, снятие ощущения «изношенности» мышц, возвращение коже ягодиц упругости. Исходное положение – лежа лицом вниз, ноги сведены, наружная поверхность стоп прижата к полу, пальцы выпрямлены вперед, локти прижаты к туловищу. На вдохе напрягаем ягодицы и ноги, прижимая копчик. На выдохе отводим плечи назад, поднимая верхнюю часть туловища, ноги и ягодицы при этом напряжены, руки приближены к туловищу. На каждом последующем вдохе напрягаем ягодицы и ноги, на выдохе выполняем асану в течение 30 с. Завершаем ее, удерживая на выдохе ягодицы напряженными, а поясницу в нейтральном положении, при этом опускаем переднюю часть туловища вперед, вытягивая позвоночник и расслабляясь. Основной комплекс асан. Бхуджангасана (асана «Поднятие на копчик»)

Основной комплекс асан. Бхара Дванджасана Ардха (асана «Поднятие конечностей с прижатием копчика»)

Эффект: стабилизация дыхания, снятие стрессового состояния, ощущение прилива бодрости. Исходное положение – лежа лицом вниз, ноги и стопы сведены, руки отведены назад параллельно туловищу. На вдохе напрягаем ягодицы и ноги, прижимая копчик к полу. На выдохе на первом уровне асаны поднимаем лицо, отводя плечи назад, затем поднимаем голову, руки, плечи и ноги. На втором уровне поднимаем ноги вверх, начиная с подколенных участков. Завершаем асану, вытягиваясь вдоль пола на выдохе.

Основной комплекс асан. Салабхасана 1 (асана «Скручивание аллигатора – 1»)

Эффект: стабилизация пищеварения, устранение проблем с желудком,

Йога. Домашние тренировки filosofff.org  
печенью, кишечником. Исходное положение – лежа на спине, ноги выпрямлены, руки разведены в стороны на одной линии с плечами (иными словами, «Т»-образное положение). Ноги вместе, ступни расположены так, как будто вы стоите. На вдохе отталкиваемся пятками, выпрямляя ноги, при этом они остаются напряженными. На выдохе поворачиваем таз и ноги влево, сохраняя соприкосновение ног и стоп друг с другом. Плечи, руки и кисти по-прежнему лежат на полу, голова медленно поворачивается направо. На следующем вдохе туловище возвращается в исходное положение, на выдохе – поворачивается направо.

Основной комплекс асан. Салабхасана 2 (асана «Скручивание аллигатора – 2»)

Эффект: возвращение мышцам утраченной гибкости, общее снижение веса, омоложение организма. Исходное положение – лежа. На вдохе укладываем правую пятку между первыми двумя пальцами левой стопы. На выдохе поворачиваем ноги и стопы налево, удерживая ноги напряженными, а плечи – прижатыми к полу. Медленно поворачиваем голову направо. На следующем вдохе возвращаемся в исходное положение, на следующем выдохе перемещаем правую стопу вниз, на вдохе – левую стопу вверх. На следующем выдохе поворачиваемся направо, на вдохе завершаем асану.

Основной комплекс асан. Салабхасана 3 (асана «Скручивание аллигатора – 3»)

Эффект: достижение гибкости продольных мышц и позвоночника, стимуляция пищеварения и работы почек. Исходное положение – лежа. На вдохе сгибаем правое колено и укладываем правую стопу на левое колено. Сохраняя левую ногу выпрямленной и напряженной, отталкиваемся через пятку. На выдохе поворачиваем нижнюю часть туловища налево, на следующем вдохе возвращаемся в центр. Далее на выдохе правая нога опускается вниз, на вдохе левая стопа направляется вверх правого колена. На следующем выдохе поворачиваемся направо, на вдохе возвращаемся в исходное положение.

Основной комплекс асан. Салабхасана 4 (асана «Скручивание аллигатора – 4»)

Эффект: устранение зажимов мышц и суставов, общее снижение веса. Исходное положение – лежа. На вдохе сгибаем колени, подводя их к груди. На выдохе поворачиваем таз и ноги налево, поднимаем колени вверх, направляя их под левый локоть. Плечи при этом должны быть прижаты к полу. Медленно поворачиваем голову направо. На следующем выдохе перемещаем туловище, таз и ноги в исходное положение и повторяем асану в другую сторону.

Основной комплекс асан. Шавасана (асана, завершающая комплекс)

Эффект: общее расслабление организма, снятие психологического напряжения, повышение тонуса. Исходное положение – лежа на спине, ноги вытянуты и слегка разведены, мышцы голени напряжены в направлении внутренних поверхностей ног. На глубоком вдохе отводим плечи вниз под себя, руки протягиваем вдоль пола в стороны, ладони при этом открыты вверх. Вытягиваем шею. Стремимся полностью расслабиться, последовательно снимая напряжение, накопившееся в разных частях тела. Завершаем асану, углубляя дыхание и мягко двигая пальцами рук и ног. На вдохе сгибаем левое колено. Не отрывая голову от пола, поворачиваемся направо. Опираясь на руки, толчком возвращаемся в сидячее положение. Основной комплекс асан. Шавасана (асана, завершающая комплекс)

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> Форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!