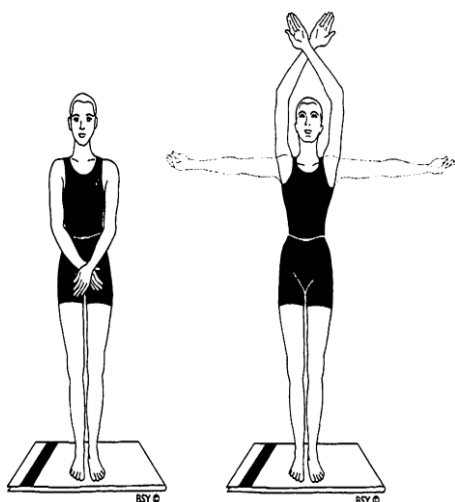


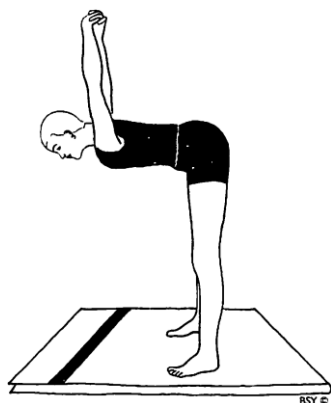
Асани

Това са специално подбрани физически упражнения – асани, които повлияват благоприятно върху физическото и емоционалното Ви състояние. Изпълнявайте ги с бавно и плавно темпо, без болка или напрежение. Ако усетите което и да е от двете, преустановете движенията и отпуснете тялото.



Бандха хаста утхасана

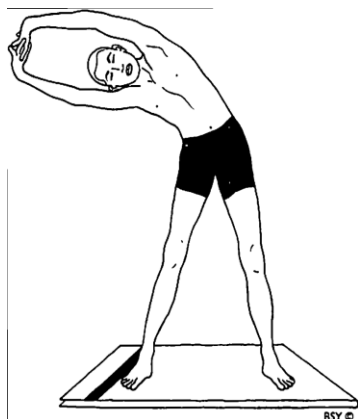
Заемете изправен стоеж със събрани ходила, изправете гърба и главата. Отпуснете цялото тяло и разпределете тежестта равномерно между двата крака. Кръстосайте китки пред тялото. С вдишване бавно повдигнете ръце нагоре като китките останат кръстосани над главата, в същото време леко наклонете главата назад и погледнете към ръцете. Издишвайки, разтворете ръце встрани, докато те оформят права линия на нивото на раменете и задръжте в това положение за 1-2 секунди. След това повторете движенията в обратен ред, като при повдигане на ръцете вдишвате, а при отпускане издишвате. Това е един рунд. **Изпълнете 7 до 10 рунда.**



Двиконасана (поза с два ъгъла)

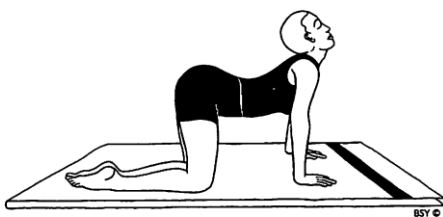
Заемете изправен стоеж с ходила на разстояние около 30 сантиметра, изправете гърба и главата. Сплетете пръсти зад тялото, изпънете ръцете без напрежение и отпуснете леко глава назад. Наведете тялото напред от хълбоците, като запазите гърба изправен. Останете за кратко в крайното положение, след което внимателно се върнете обратно, като внимателно отпуснете ръцете. Това е един рунд.

Изпълнете от 5-10 рунда.



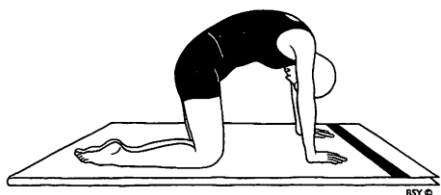
Тиряка тадасана (люлеещо се палмово дърво)

Заемете изправен стоеж с ходила, разтворени на разстояние по-голямо от ширината на раменете Ви. Сплетете пръсти, обърнете длани нагоре и ги поставете на върха на главата Ви. Вдишвайки, протегнете ръце нагоре. Издишвайки, наклонете тялото на дясно и задръжте така за кратко, след което с вдишвайки се върнете в център. Повторете по същия начин и на лявата страна. Това е един рунд. **Изпълнете 5-10 рунда**, след което плавно отпуснете ръце покрай тялото.



Марджари-асана (котешко протягане)

Застанете върху колене и длани. Дланите нека са поставени под раменете, а коленете разтворени на широчината на дланите. Това е изходно положение. Вдишайте, повдигнете глава и огънете гръбнака надолу, така че гърбът да се вдлъбне. Разширете корема, изпълнете дробовите максимално с въздух и го задръжте за 2-3 секунди. Издишвайки наведете главата към гърдите, приберете опашната кост и огънете гърбат хубаво нагоре, като в крайната позиция стегнете корема. Задръжте въздуха 2-3 секунди. Това е един рунд. **Изпълнете 5-10 рунда.**

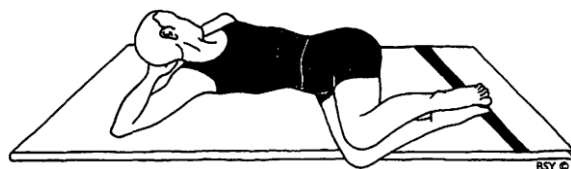


Кандхарасана (раменна поза)

Легнете по гръб. Стъгнете колене и стъпете на пода на цяло стъпало, приблизително петите максимално до седалището.

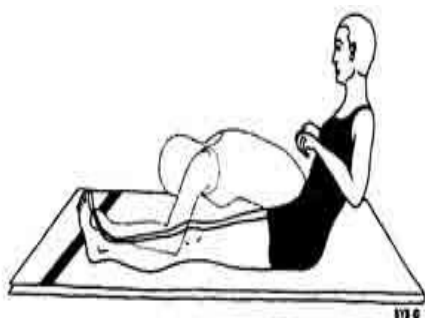
Дръжте ходилата и коленете заедно по време на цялата практика. Сплетете пръсти и поставете длани зад тила, като

оставите лактите плътно на пода. Поемете дъх и издишвайки отпуснете бавно двата крака надясно, като се опитвате да докоснете пода с коленете. В същото време, внимателно завъртете бавно главата наляво (в срещуположна посока). Вдишвайки, върнете обратно краката в центъра, след което повторете наляво, за да завършите рунда. По време на цялата практика дръжте рамената и лактите на пода. **Изпълнете 5-10 рунда.**



Наука санчаланасана (гребане на лодка)

Седнете с изправен гръб и крака изпънати пред тялото. Изпънете ръце нагоре, като в същото време приберете палците и свиете ръцете в юмрук. Представете си как карате лодка с гребла. Издишайте и се наведете напред с изпънати ръце от кръста, колкото е възможно по-напред без усилие. С вдишване се наклонете хубаво назад, притегляйки ръце към раменете. Това е един рунд. **Направете 5 рунда след, което обърнете посоката на гребане и изпълнете още пет рунда.** Вдишвайте, докато се наклоняте назад и издишвайте, докато се навеждате напред.



Шавасана

Легнете по гръб, нека ръцете бъдат покрай тялото, а краката раздалечени на около 30 см. един от друг. Поемете дълбоко въздух няколко пъти и издишвайки, отпуснете цялото тяло. Започнете да осъзнавате (наблюдавате) естествено дишане.

