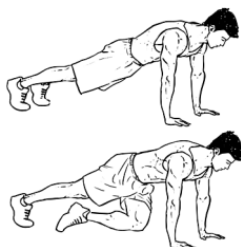


Започнете практиката като раздвижете глезените, коленете, хълбоците, раменете, китките и врата с бавни и плавни кръгови движение първо на едната, а после и на другата страна. Това ще ви помогне да премахнете сковаността, болката и блокажите в ставите и ще ви подготви за последващата практика.



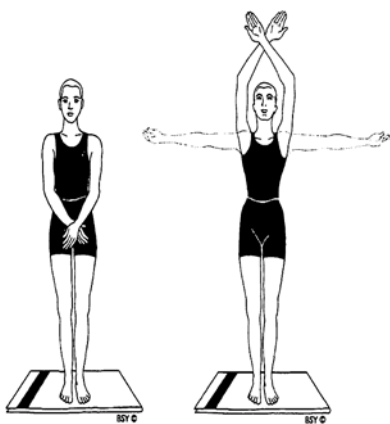
Скачане на въже (2-3 минути)

Започнете тренировката с няколко минути скачане на въже, което ще помогне на тялото ви да раздвижи кръвообращението и лимфата и ще отвори порите на кожата, за да може да излязат по-лесно токсините.



Катерач (две 30-секундни серии)

Заемете позиция за лицева упора, така че дланите да се намират директно под раменете. Тялото ви трябва да образуват права линия от раменете до глезените. Сгънете десния си крак и приближете коляното към гърдите. Върнете се в изходна позиция и повторете с левия крак. Починете 10 секунди между сериите.

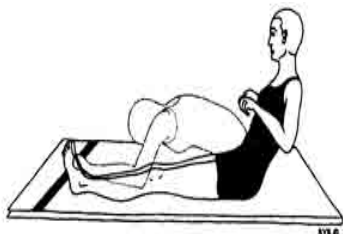


Бандха хаста утханасана (8-10 рунда)

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 настрани, докато оформят права линия на нивото на раменете и задръжте за 1-2 секунди в това положение. След това повторете движенията в обратен ред, като при повдигане на ръцете вдишвате, а при отпускане - издишвате. Това е един рунд.

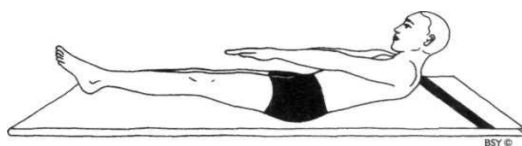
Наука санчаланасана - гребане в лодка (10 рунда във всяка посока)

Седнете с изправен гръб и крака, изопнати пред тялото. Изпънете ръце нагоре като 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, но без усилие. С вдишване се наклонете хубаво назад, притегляйки ръце към раменете. Това е един рунд. Направете 10 рунда, след което обърнете посоката на гребане и изпълнете още 10. Вдишвайте, докато се наклоняте назад и издишвайте, когато се навеждате напред



Наукасана (5 рунда)

Легнете по гръб. Поемете дълбоко въздух и повдигнете едновременно краката, ръцете, раменете и торса. Раменете и ходилата са на около 15-20 см от пода. Балансирайте върху седалището. Пръстите на ръцете трябва да са на едно ниво с тези на краката. Погледът е насочен към ходилата. Задръжте се в това положение толкова време, колкото се чувствате удобно (поне 4-5 секунди). Издишайте и внимателно легнете отново на пода. Това е един рунд. След всеки рунд отпускайте мускулите на корема и стомаха.



Тиряка бхуджангасана - усукваща се кобра (8 рунда)



Легнете по корем, раздалечете ходила на около 40-50 см и стъпете върху пръстите на краката. Поставете длани на пода под раменете или леко встрани от тях. Приберете лактите към торса и облегнете челото на пода. Отпуснете тялото и най-вече областта на кръста. Вдишвайки, внимателно повдигнете главата, врата и раменете, като изпъвате лактите, без да има болка или силно напрежение, сякаш някой ви издърпва за косата назад. Използвайте мускулите на гърба, помагайте си само с ръцете. Нека главата гледа напред, а не нагоре. Издишвайки, извийте главата и горната част на торса и погледнете през лявото рамо, усуквайки торса. Вдишвайки, върнете се в средата, след което, като издишвате, изпълнете същото движение на другата страна. Вдишайте, върнете се в средата и издишвайки, отпуснете торса надолу в изначална позиция, за да завършите рунда.

Планк (3 рунда със задържане от 20 до 60 секунди; изпълнява се по избор)



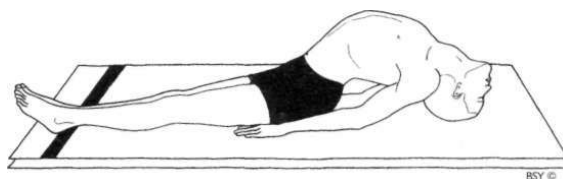
Застанете в позиция за лицева опора, след което спуснете ръцете върху лакти и сплетете пръсти. Тялото трябва да оформи права линия от раменете към глезените. Стегнете коремната мускулатура и активизирайте бедрата. Задълбочете дишането и задръжте препоръчаното време. След това внимателно отпуснете тялото на пода и починете 10 секунди. Това е един рунд

Вягхрасана (8-10 рунда с всеки крак)



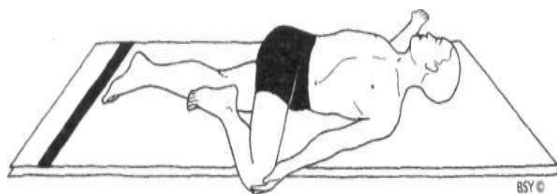
Застанете на колене и длани, като коленете се намират под хълбоците, а дланите - под раменете. Отпуснете цялото тяло. Извийте гърба в дъгообразна форма нагоре, като приберете брадичката към гърдите и избутайте с опашната кост навътре към ръцете. Свийте дясното коляно и го приближете към носа. Това е изначалната позиция. Вдишайте и повдигнете внимателно главата нагоре, едновременно с това изпънете десния крак назад, повдигнете го нагоре, сгънете в коляното, доближете пръстите на крака към тила и задръжте за 1-2 секунди. Издишвайки, върнете крак към главата в изначалната позиция. След изпълнение с единия крак повторете и с другия.

Матсясана (от 5 до 8 дълбоки дишания)



Легнете по гръб с изпънати един до друг крака и ръце покрай тялото. Поставете длани под седалището или до него. Използвайки ръцете за опора, повдигнете торса, извийте го в дъгообразна форма и подпрете върха на главата на пода. След като задръжите за определения брой дишания, внимателно отпуснете цялото тяло на пода.

Шава ударакаршанасана - пълно гръбначно усукване



Легнете по гръб със събрани ходила и ръце покрай тялото, това е изходната позиция. Свийте десния крак и поставете стъпалото до или върху дясното коляно. Вдишайте и поставете лявата длан върху дясното коляно а дясната ръка изпънете встрани. Издишвайки, внимателно се усучете, като

спуснете дясното коляно към пода вляво от тялото. Обърнете главата надясно, погледнете към изпънатата ръка и задръжте за няколко секунди. Дясното рамо не бива да се отделя от пода. Вдишайте и се върнете в изходната позиция. След което повторете на другата страна.

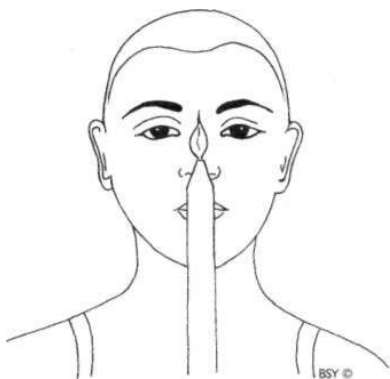
Бастрика пранаяма – дишане духало (от 3 до 5 рунда по 10 дишания)

Седнете в удобна поза с кръстосани крака, ръце, поставени на коленете, и палци, докоснати от показалците в чин мудра. Изправете гърба и главата, отворете гръдния кош и отпуснете раменете. Затворете очите и устните и отпуснете цялото тяло. Издишайте целия въздух от тялото през носа, като присвиете коремната стена назад към гърба. Вдишайте силно и рязко през носа и изпълнете корема с въздух, след което издишайте със същата сила отново през носа, като присвиете коремната стена отново към гърба. Когато вдишвате, диафрагмата слиза надолу а коремът се издува, а при издишване се придвижва нагоре а коремът се прибира навътре. Не се пренапрягайте а изпълнявайте практиката внимателно и осъзнато. Продължете така докато извършите определения брой дишания, след което поемете дълбоко въздух и издишайте бавно. Това е един рунд. Не забързвайте темпото, докато не се почувствате сигурни и уверени. Поддържайте дишането ритмично.

Ползите от практиката са многобройни, ето някои от тях : изгаря токсините, изкарва застоелия въздух и вкарва голямо количество кислород към клетките, стимулира метаболизма, масажирва вътрешните органи, подобрява храносмилателната и отделителната функция, облекчава възпаленията в гърлото и помага за изхвърлянето на натрупаната слуз.

***НЕ ТРЯБВА ДА СЕ ИЗПЪЛНЯВА** от хора, страдащи от високо кръвно, сърдечни заболявания, херния, гастрит, епилепсия, глаукома, проблеми с ретината или световъртеж.

Тратака – съсредоточено виране



Запалете свещ и я поставете точно на нивото на очите. Пламъкът трябва да остане неподвижен по време на практиката. Седнете в удобна поза с кръстосани крака, изправете гърба и главата. Нагласете се така, че свещта да е на една ръка разстояние от вас. Затворете очи, отпуснете цялото тяло и останете така за кратко. Дръжте тялото неподвижно по време на практиката. Отворете очи и се вирайте в пламъка, като се опитвате да задържите очите максимално дълго, без да мигате и без да мърдате очните ябълки. Не се напъгайте. Задръжте вниманието си върху пламъка, ако умът се отклони, го върнете обратно. Когато очите започнат да се изморяват или насълзават, нежно ги затворете.

Взирайте се в образа на пламъка, който остава в пространството пред затворените очи. Ако започне да се движи, опитайте да го направите устойчив. Когато не можете да задържите повече образа, внимателно отворете очи и отново се вирайте в пламъка. Продължете така още 2-3 пъти. След приключване разтъркайте дланите на ръцете една в друга докато се затоплят добре и ги поставете върху очите, като задържите така за няколко секунди.

Практиката има изключителен ефект върху нервната система, тя уравновесява ума, прави очите ясни и сияйни, премахва ненужното напрежение и помага за развиването на добра концентрация.

***НЕ ИЗПЪЛНЯВАЙТЕ ПРАКТИКАТА** при глаукома или епилепсия.