



## АСАНЫ (1-я тройка)

### **БХУДЖАНГАСАНА (поза змеи)**

И.П. Лечь на пол лицом вниз, голову поставить на лоб или подбородок, ноги вместе, носки вытянуты. Ладони поставить на пол чуть впереди головы пальцами вперед, расстояние между ладонями около 20 см. Техника: на вдохе сделать медленный прогиб спины назад, начиная от верхних шейных позвонков, до поясницы. Зафиксироваться в принятом положении, продолжая ритмическое дыхание. Выход на выдохе в обратной последовательности. Особенности выполнения: ощущение натяжения переднесрединного меридиана должно двигаться сверху вниз. В течение пребывания в основной части асаны следует поддерживать это натяжение по всей длине меридиана.

### **ПАШИМОТАНАСАНА (поза растягивания спины)**

И.П.: Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища. Техника: С полным вдохом перевести прямые руки за голову. С полным выдохом сесть, руки поднимаются над головой (руки и туловище на одной прямой), продолжать движение наклоняясь к ногам от нижних позвонков к верхним. Зафиксироваться в принятом положении, продолжая ритмическое дыхание. Выход на вдохе в обратной последовательности, как вход в бхуджангасану. Особенности выполнения: ощущение натяжения заднесрединного меридиана должно двигаться снизу вверх. В течение пребывания в основной части асаны следует поддерживать это натяжение по всей длине меридиана: от макушки до пяток.

### **АРТХАМАТСИЕНДРАСАНА (поза скрученного позвоночника)**

И.П.: сидя на полу, лицом на юг. Техника: Согнуть правую ногу в колене и положить на пол, пятка рядом с ягодицей. Согнуть коленом вверх левую ногу, перенести левую стопу через правое бедро и поставить параллельно ему. Развернуть туловище, скрутив позвоночник в левую сторону до предела. Повторить в другую сторону. Особенности выполнения: следует добиться ощущения равномерного натяжения-скручивания продольных мышц спины: от головы до копчика.