



АСАНЫ (2-я тройка)

УШТРАСАНА (поза верблюда)

И.П. - встать на колени «по-японски», ступни поставить на носки, бедра развернуты градусов на 15 (такое положение называется в Йоге «Ваджрасана»).

Техника: Со вдохом прогнуться назад начиная с верхних позвонков, как в бхуджангасане, постепенно натягивая переднесерединный меридиан. На последнем этапе вывести вперед таз, взяться руками за пятки и опереться на них. Выходить с выдохом в обратном порядке, выпрямляясь снизу вверх, позвонок за позвонком.

Особенности: В конечном положении асаны таз и колени должны быть на одной вертикали. Не допускать "изломов" позвоночника. Натяжение должно быть равномерным и идти от коленей до подбородка.

ПАДАХАСТАСАНА (поза аиста)

Данная асана подобна пашимотанасане, но выполняется стоя.

И.П.: стать прямо, ноги вместе, ступни параллельны друг другу.

Техника: Со вдохом поднять прямые руки вверх, с выдохом опустить туловище вниз, отпуская позвонок за позвонком, начиная наклон с нижних позвонков. Руки поставить на землю возле ступней либо взяться руками за икры ног и притянуть тело к ногам, растнув позвоночник. Ноги стараться не сгибать. Выход из асаны осуществляется на выдохе "змейкой"- начиная с шейного отдела. Руки при выходе свободно скользят по телу вдоль ног, как бы «разглаживая» эфирное тело.

Особенности: натяжение заднесерединного меридиана должно быть равномерным и чувствоваться на протяжении всей задней поверхности тела - от пяток до головы. Следить за равномерностью изгиба позвоночника.

ТРИКОНАСАНА (поза треугольника)

И.П.: Стать прямо, ступни - полторы ширины плеч.

Техника: Со вдохом поднять прямые руки в стороны вверх до уровня груди. С выдохом одновременно скручивать позвоночник снизу вверх и наклоняться вперед с помощью тазобедренного сустава. Не допускать сгибания позвоночника и изменения положения таза («выноса» его в сторону). Начинать с левостороннего скручивания для мужчин и правостороннего для женщин. Лицо и взгляд направлены вверх в сторону поднятой руки. Выполнить ритмическое дыхание. Выход - со вдохом начиная с головы постепенно раскручивая и выпрямляя тело. Опустить руки. Тоже - в другую сторону.

Особенности: Скручивать прямой позвоночник и не уводить в сторону таз. Позвоночник должен быть скручен равномерно.