



ЧАНДРА НАМАСКАР (Приветствие луне)

Исходное положение: пранамасана, руки в намастэ. Установить ритмическое дыхание, настроиться на выполнение комплекса.

1. На **вдохе** врикшасана («поза дерева»), опустить руки вниз и поднять их через стороны, круговым движением вверх, над головой. Ладони вместе, большие пальцы переплетены, локти прямые.
2. Сделать **выдох**. Всем телом потянуться вверх.
3. На **вдохе** правый полумесяц, медленно наклониться, не разворачиваясь, вправо (для женщин – влево), натяжение в левом боку.
4. На **выдохе** вернуться в вертикальное положение.
5. На **вдохе** левый полумесяц, медленно наклониться, не разворачиваясь, влево (для женщин – вправо), натяжение в правом боку.
6. На **выдохе** вернуться в вертикальное положение.
7. На **вдохе** полупрогиб назад, прогнуться, грудь расправлена, ноги прямые, взгляд вверх.
8. На **выдохе** вернуться в вертикальное положение.
9. На **вдохе** промежуточная поза, опустить руки в намасте, затем, отступая ногой вправо (для женщин – влево), одновременно разведите руки в стороны параллельно полу.
10. На **выдохе** падахастасана с разведенными ногами, наклониться вперед, взяться за пятки или лодыжки. Растяжение ног и спины.
11. На **вдохе** вернуться в вертикальное положение. Во время подъема руки прямые, над головой.
12. На **выдохе** правый наклон с разведенными ногами, наклониться к правой ноге (женщинам к левой).
13. На **вдохе** вернуться в вертикальное положение.
14. На **выдохе** левый наклон с разведенными ногами, наклониться к левой ноге (женщинам к правой).



15. На **вдохе** вернуться в вертикальное положение, руки над головой. Поставить ноги вместе.
16. На **выдохе** падахастасана, наклониться вперед, взяться за пятки или лодыжки. Ноги прямые, руки на полу рядом со ступнями.
17. На **вдохе** вирасана («поза героя») на правую ногу, сделать широкий шаг назад правой ногой (для женщин - левой), прогнуться назад, поднять руки над головой ладонями вместе, таз не разворачивать. Образовать арку от правой пятки, через ногу и туловище, до кончиков пальцев рук. Локти прямые, рот закрыт, голова запрокинута назад, взгляд направлен вверх.
18. На **выдохе** сгруппироваться, поставить руки на пол, и приставить правую ногу к левой.
19. На **вдохе** вирасана («поза героя») на левую ногу, сделать широкий шаг назад левой ногой (для женщин - правой), прогнуться назад, поднять руки над головой ладонями вместе, таз не разворачиваем. Образовать арку от правой пятки, через ногу и туловище, до кончиков пальцев рук. Локти прямые, рот закрыт, голова запрокинута назад, взгляд направлен вверх.
20. На **выдохе** «поза кошки», поставить руки на пол, выпрямить согнутую ногу, поставить ноги вместе, поднять таз, прогнуться в спине.
21. На **вдохе** поднять правую ногу (для женщин – левую) максимально вверх. Нога прямая, носок тянуть.
22. На **выдохе** опустить ногу, вернуться в "позу кошки".
23. На **вдохе** поднять левую ногу (для женщин – правую) максимально вверх. Нога прямая, носок тянуть.
24. На **выдохе** опустить ногу, вернуться в "позу кошки".
25. На **вдохе** «поза собаки», опустить таз и прогнуться, голову запрокинуть назад.
26. На **выдохе** поза на корточках, сгруппироваться, приставив ноги к рукам.
27. На **вдохе** поднять руки над головой, сложить ладони вместе. Руки и спина прямые.
28. На **выдохе** пранамасана, вернуться в исходное положение, встать, одновременно опуская руки к груди. Руки в намастэ.