



АСАНЫ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ МУЛАДХАРА ЧАКРЫ

и наполнения ее энергией



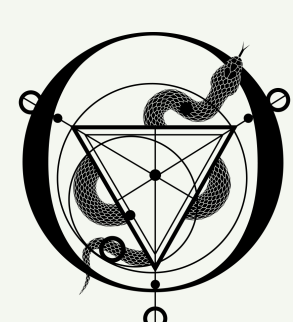
ROBERT OKSUZYAN



Все асаны, которые входят в данную подборку, направлены на раскрытие таза и укреплени тазового дна. Они помогают улучшить тонус мышц таза, что очень важно для правильного функционирования организма и наполнения энергией Муладхара чакры.

ВАЖНО!

При выполнения этих асан необходимо сделать акцент на Мулабандхе - тазовом замке. Это делается с помощью сокращения мышц тазового дна, что задаёт им тонус и укрепляет их.



ROBERT OKSUZY

МАЛАСАНА

техника выполнения асаны

1. Ноги разведены на ширине плечей, пятки плотно прижаты к полу, носки смотрят в стороны, колени согнуты и смотрят вверх.
2. Таз опущен на расстоянии нескольких сантиметров от пола, копчик тянется вниз.
3. Макушка тянется вверх, шея расслаблена и ровная, взгляд направлен вперед.
4. Руки сложены в намасте на уровне сердца.
5. Ладони плотно прижаты друг к другу, локти расталкивают колени в стороны.



УПАВИШТА КОНАНАСАНА

техника выполнения асаны

1. Положение сидя на полу, ноги широко разведены в стороны.
2. Пальчики ног направлены вверх, стопы в тонусе.
3. Наклон корпуса начинается от тазобедренного сустава, позвоночник ровный.
4. От копчика до макушка позвоночник вытянут в одну линию без прогибов и округлений.
5. Грудная клетка тянется к полу, локти стоят на полу.
6. Взгляд направлен вперед, плечи опущены.



ВИРАБХАДРАСАНА 1

техника выполнения асаны

1. Передняя нога согнута в колене под углом 90 градусов, стопа плотно прижата к полу, пальцы расставлены.
2. Задняя нога ровная, стопа повернута под углом 45 градусов и тоже полностью стоит на полу.
3. Бедра развернуты по направлению вперед и находятся на одном уровне над полом.
4. Живот подтянут, грудная клетка раскрыта, плечи опущены.
5. Ровные руки подняты вверх над головой и сомкнуты в Намасте.
6. Подбородок параллельно полу, взгляд направлен вперед.
7. Шея вытянута вверх за макушкой и ровная.
8. Все тело от кончиков пальцев рук до пятки задней ноги в тонусе.

