



АСАНЫ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ САДХИСТАНА ЧАКРЫ

и наполнения ее энергией

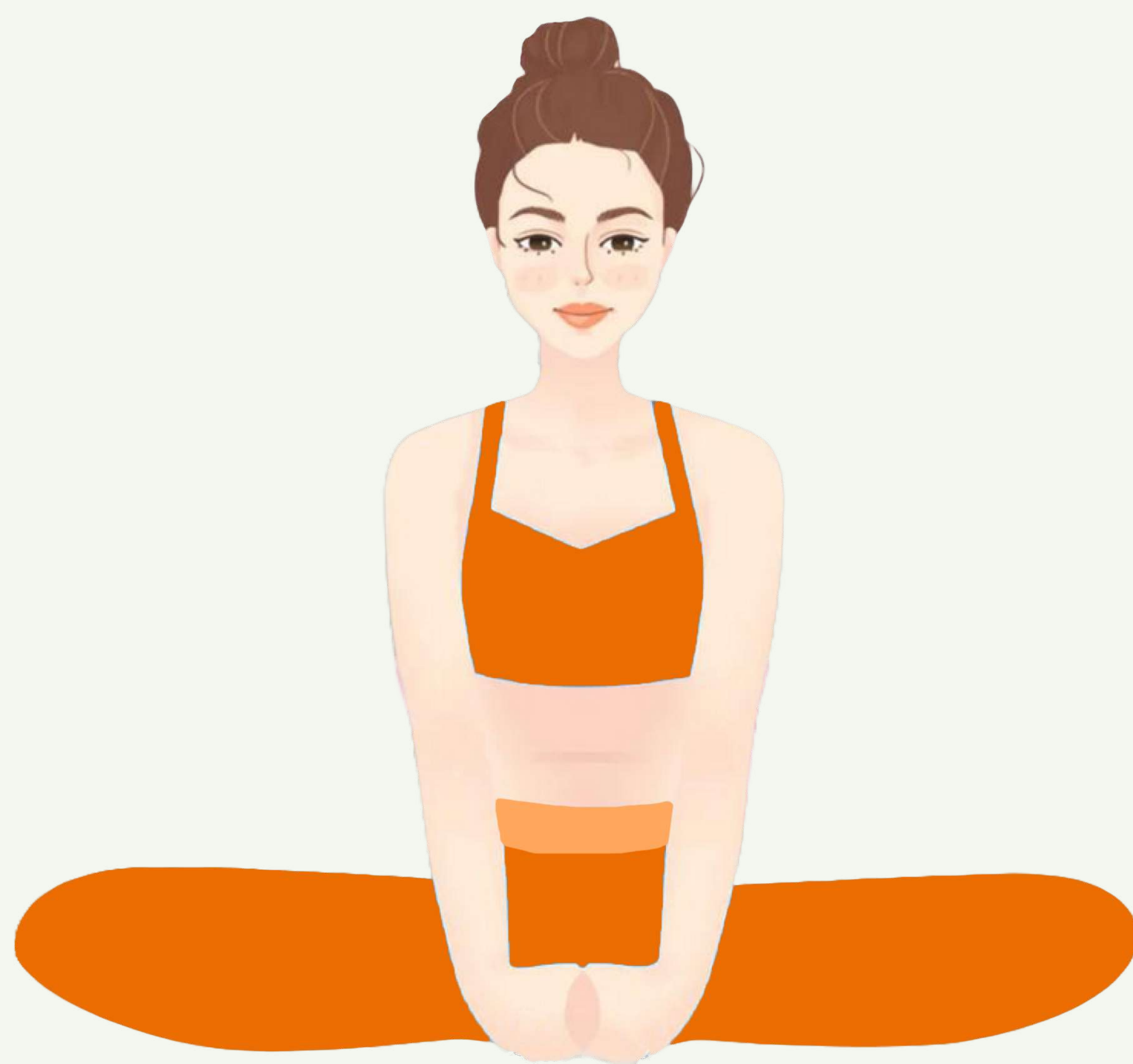


ROBERT OKSUZYAN

БАДДХА КОНАСАНА

техника выполнения асаны

1. Положение сидя на полу, стопы плотно прижаты друг к другу, колени направлены по сторонам.
2. Пальчики ног направлены вперед.
3. Позвоночник вытянут вверх от копчика до макушки.
4. Спина ровная, мышцы корпуса и спины в тонусе и поддерживают все тело.
5. Шея вытянута вверх за макушкой.
6. Руки лежат на стопах, плечи опущены, взгляд направлен вперед.



УПАВИШТА КОНАНАСАНА

техника выполнения асаны

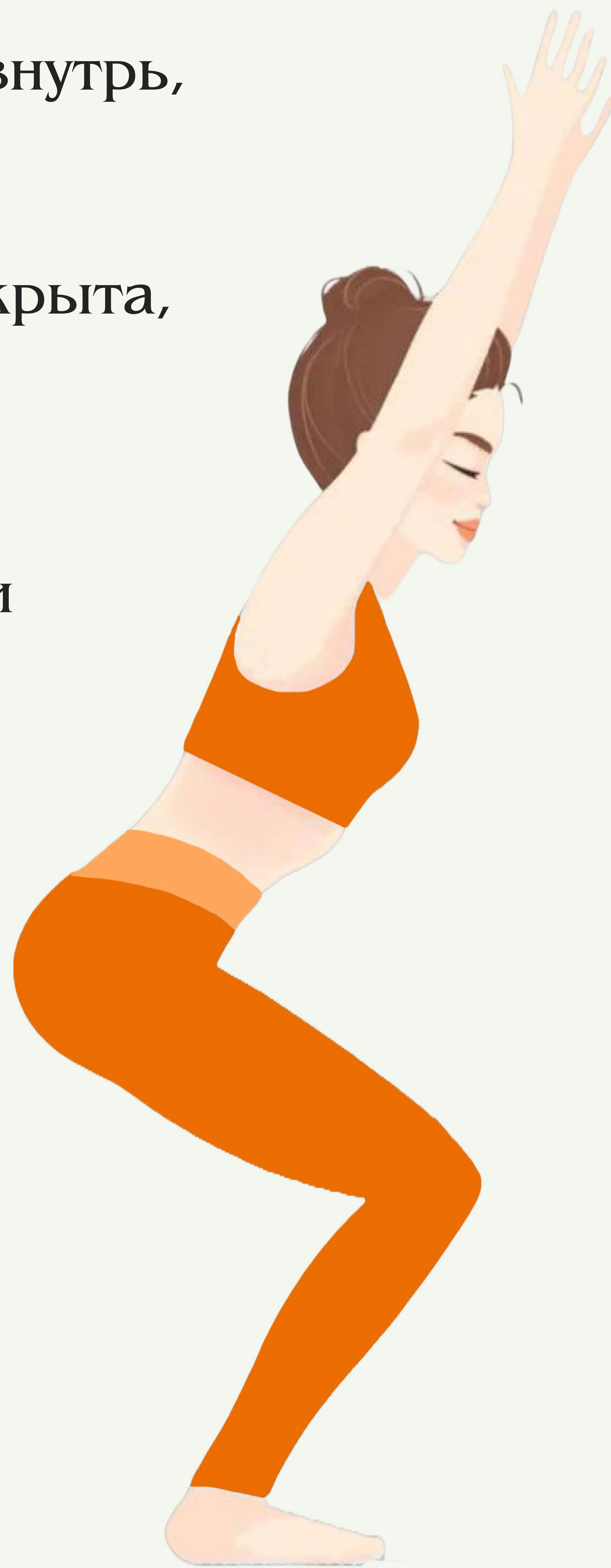
1. Положение сидя на полу, ноги широко разведены в стороны.
2. Пальчики ног направлены вверх, стопы в тонусе.
3. Наклон корпуса начинается от тазобедренного сустава, позвоночник ровный.
4. От копчика до макушка позвоночник вытянут в одну линию без прогибов и округлений.
5. Грудная клетка тянется к полу,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



УТКАТА КОНАСАНА

техника выполнения асаны

1. Стопы плотно прижаты к полу, пальцы ног расставлены.
2. Колени не выходят за пальцы ног, бедра параллельно полу.
3. Мышцы бедер напряжены.
4. Копчик подкручен внутрь, живот собран.
5. Грудная клетка раскрыта, плечи опущены.
6. Руки ровные, на небольшом расстоянии от ушей.



ЭКА ПАДА КАПОТАСАНА

техника выполнения асаны

1. Положение сидя, одна нога впереди, колено согнуто (чем лучше растяжка, тем ближе к 90 градусам будет угол в колене передней ноги), стопа лежит на полу около противоположного бедра
2. Вторая нога позади, колено согнуто, стопа натянута, пальцы направлены вверх.
3. Таз повернут прямо, обе подвздошные кости смотрят вперед, позвоночник прогибается немного сильнее, чем в состоянии расслабления.
4. Грудная клетка раскрыта, плечи опущены, шея ровная и расслаблена, макушка тянется вверх.
5. Одноименная с передней ногой рука поднята и согнута в локте так, что кисть оказывается за спиной, а вся сторона тела растягивается, раскрываются ребра и тянется трицепс.
6. Вторая рука локтем касается (или стремится коснуться) стопы задней ноги, а ладони обеих рук собраны в замок.
7. Подбородок немного приподнят, взгляд направлен на кончик носа.

