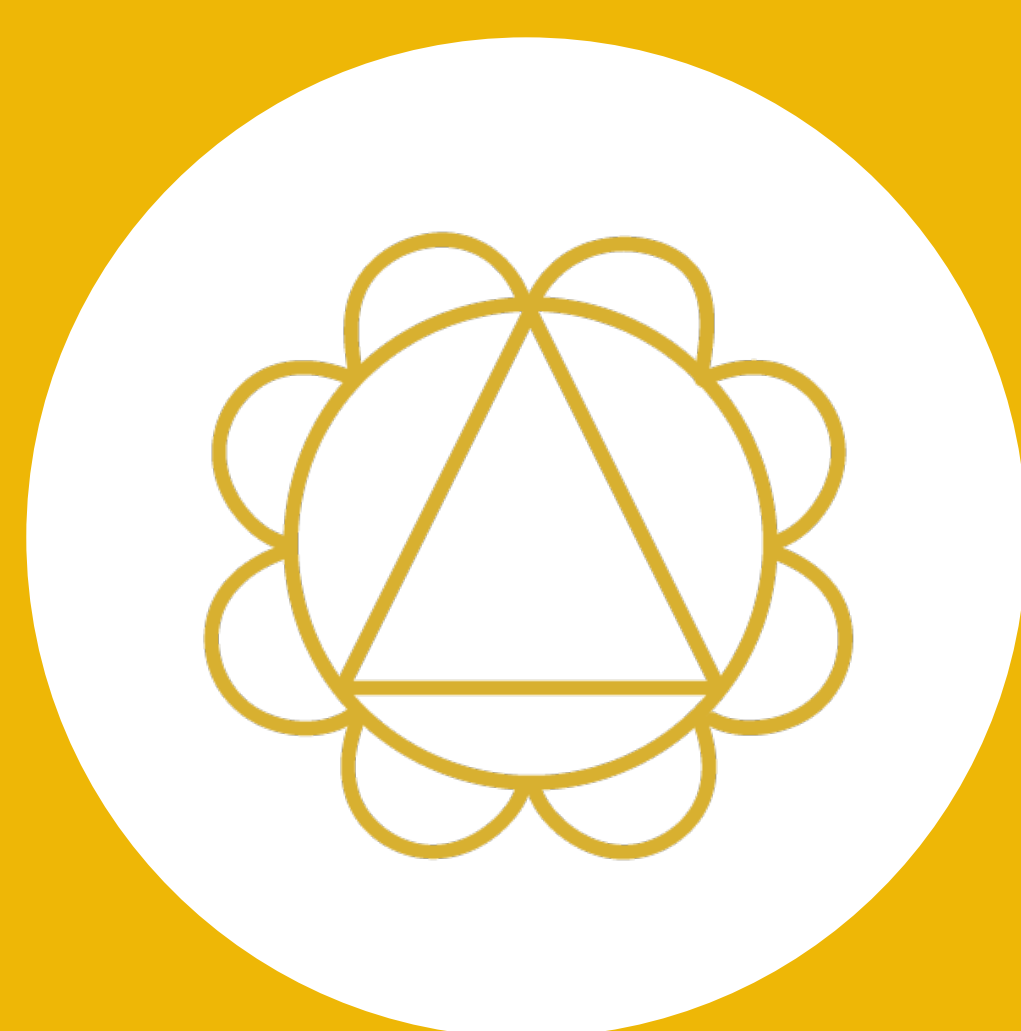




АСАНЫ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ МАНИПУРА ЧАКРЫ

и наполнения ее энергией



ROBERT OKSUZYAN

АДХО МУКХА ШВАНАСАНА

техника выполнения асаны

1. Встаньте на четвереньки. Ладони, колени и стопы находятся на ширине плеч.
2. С выдохом оттолкнитесь руками от пола, поднимите бедра, поставьте столпы на пол и поднимите ягодицы вверх.
3. Перенесите вес на ноги, активно отталкиваясь руками от пола.
4. Не зажимайте плечи, расслабьте шею и удлиняйте позвоночник.



ВИРАБХАДРАСАНА II

техника выполнения асаны

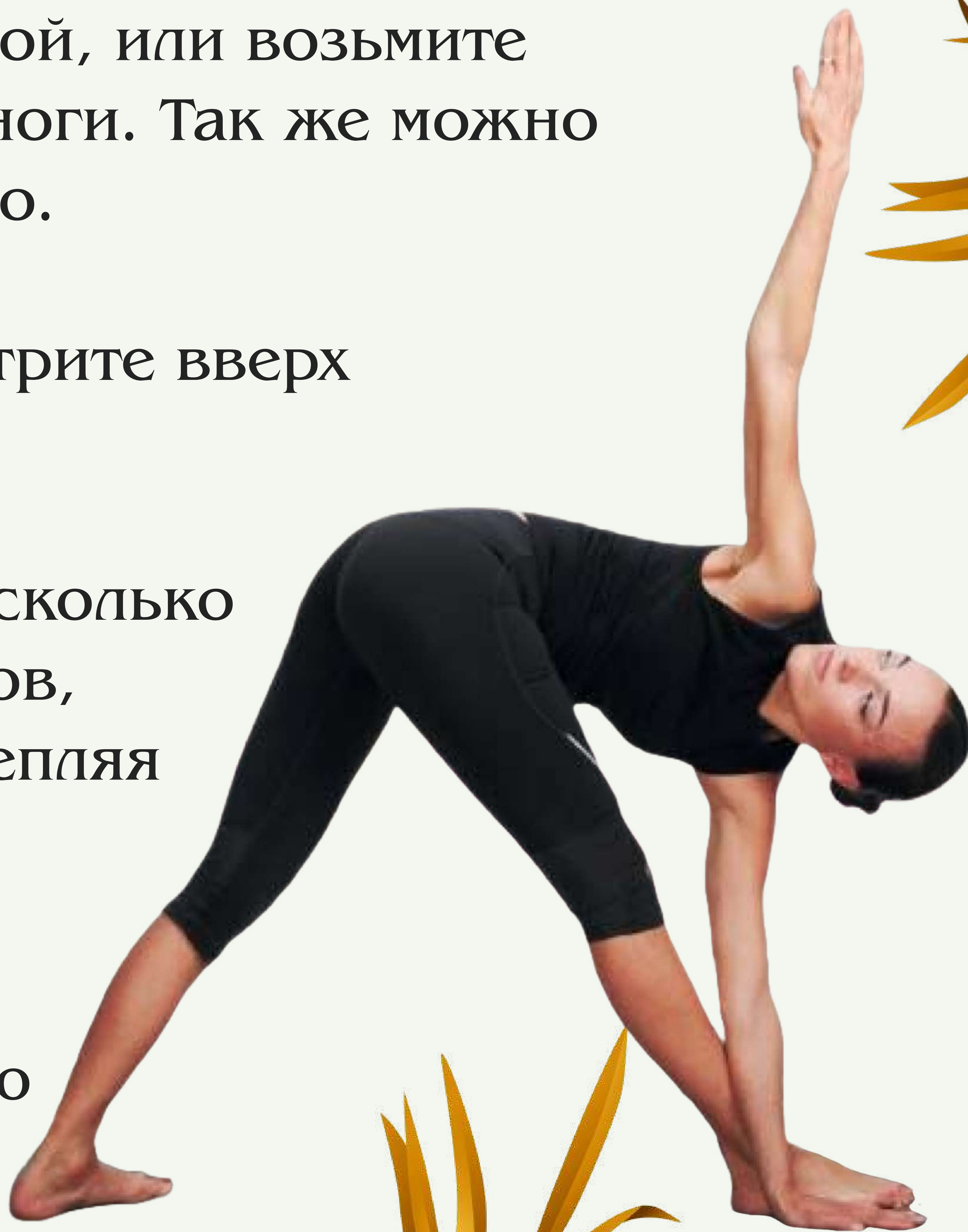
1. Сделайте большой шаг вперед правой ногой, согнув колено под прямым углом. Левая нога должна остаться назад, прямая и натянутая.
2. Опустите таз, чтобы создать прямой угол между правым бедром и правой голенью. Ваше правое колено должно быть направлено на пальцы ноги.
3. Вращая бедром наружу, разверните торс вправо, так что он становится параллельным полу.
4. Руки разведите в стороны и удерживайте их на уровне плеч. Ваша правая рука должна быть направлена вперед, а левая рука должна быть направлена назад.
5. Удерживайте позу на несколько глубоких вдоха и выдохов, сосредотачиваясь на балансе и силе.
6. Сделайте все тоже самое на другую ногу, в обратную сторону



ТРИКОНАСАНА

техника выполнения асаны

1. Сделайте большой шаг вправо, повернув правую ногу наружу на 90 градусов, а левую ногу на 45 градусов. Обе ноги должны быть прямыми, натянутыми и направленными в разные стороны.
2. Расправьте руки вдоль плеч, параллельно полу. Правая рука должна быть направлена вверх, а левая рука должна быть направлена вниз.
3. Наклоните торс вправо, сгибая талию и держа правую руку параллельно земле. Левая рука должна быть выпрямлена вверх.
4. Если возможно, положите правую ладонь на пол, рядом с правой ногой, или возьмите большой палец правой ноги. Так же можно поставить руку на колено.
5. Поверните голову и смотрите вверх на левую руку.
6. Удерживайте позу на несколько глубоких вдоха и выдохов, расслабляя плечи и укрепляя мышцы ног
7. Повторите тоже самое на другую ногу в обратную сторону



НАВАСАНА

техника выполнения асаны

1. Сядьте на пол, прямые ноги впереди, ступни согните в коленях и прижмите к груди.
2. С вдохом легко наклонитесь назад и поднимите ноги так, чтобы они были параллельны полу.
3. Руки вытяните вдоль тела, ладонями вниз.
4. Ноги и руки должны быть прямыми и расслабленными.
5. Удерживайте позу, сосредотачиваясь на дыхании и расслабляясь.
6. При выдохе медленно опустите ноги и вернитесь в исходное положение.
7. Повторите позу 3-4 раза, увеличивая время удержания.



ДХАНУРАСАНА

техника выполнения асаны

1. Лягте на живот, положите ладони рядом с грудью, локти должны быть согнуты.
2. Ноги должны быть прямыми и расслабленными, расположите их на ширине бедер.
3. На выдохе поднимите грудь, голову и ноги вверх, сгибая их в коленях. Ладони должны оставаться на полу.
4. Захватите подыжки руками и удерживайте позу, растягивая тело вверх.
5. Направьте взгляд вперед, удерживая равномерное дыхание и расслабляясь.
6. При выдохе медленно опустите тело на пол и расслабьтесь.
7. Повторите позу 3-4 раза, увеличивая время удержания.

