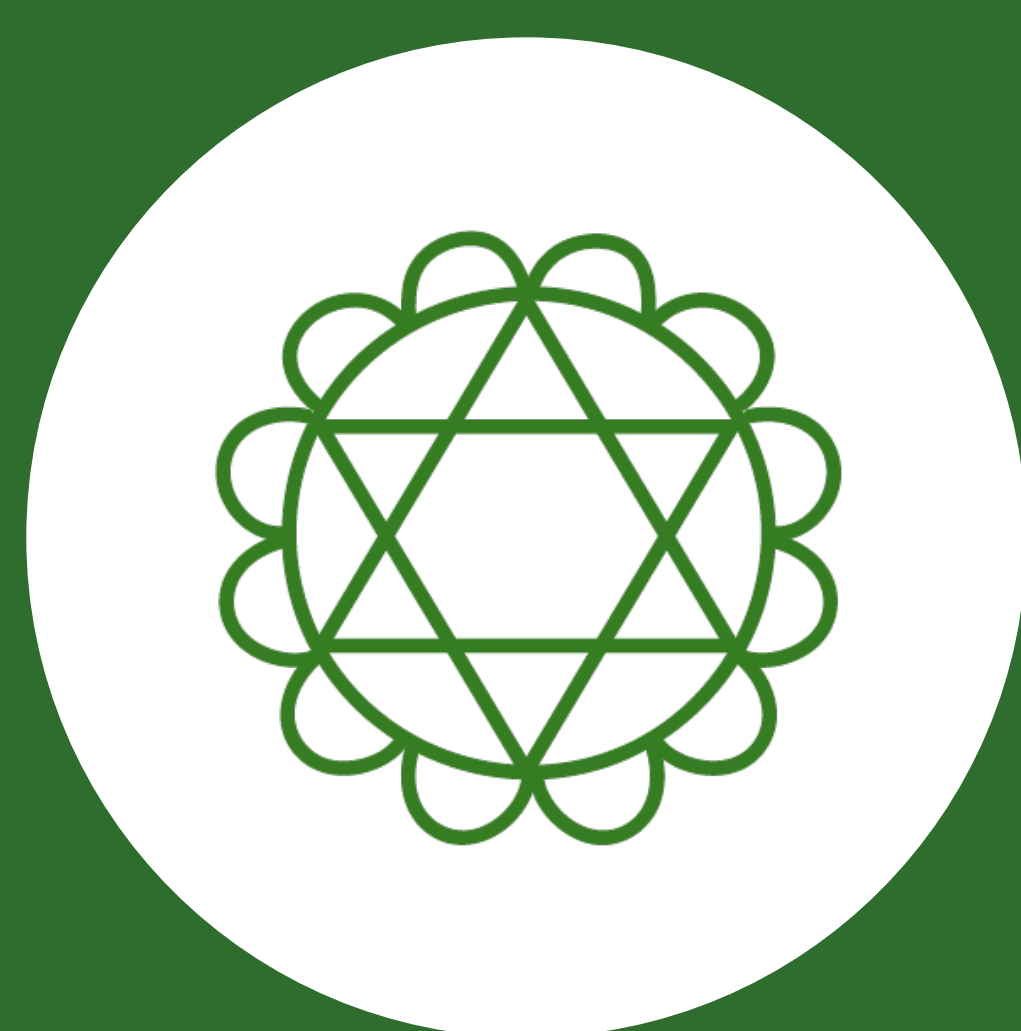




АСАНЫ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ АНАХАТА ЧАКРЫ

и наполнения ее энергией



ROBERT OKSUZYAN

БХУДЖАНГАСАНА

техника выполнения асаны

1. Лягте на живот на твердой поверхности, положите ладони на поверхность внизу под плечами. Растяните ноги на полу, соприкасающиеся ступни, и расслабьте все мышцы.
2. Начните поднимать верхнюю часть тела, используя мышцы спины и рук. Начните с подъема головы, затем шеи и плеч. При этом держите локти прижатыми к бокам тела.
3. Поднимайте туловище до тех пор, пока руки не будут полностью выпрямлены. Однако, не перегибайте шею и не поднимайте тело слишком высоко, чтобы не вызвать боли в спине.
4. Смотрите прямо вперед или немного вверх, но не наклоняйте голову вниз. Держите эту позицию несколько дыханий, расслабляясь и углубляя дыхание.
5. Для выхода из позы, сначала опустите голову, затем туловище, пока не окажетесь на полу. Расслабьте все мышцы и ощутите расслабление.
6. Вы можете повторять эту асану несколько раз, каждый раз углубляя дыхание и расслабляя мышцы.



ДХАНУРАСАНА

техника выполнения асаны

1. Лягте на живот на твердой поверхности, положите ладони на поверхность внизу под плечами. Растяните ноги на полу, соприкасающиеся ступни, и расслабьте все мышцы.
2. На вдохе поднимите грудь и ноги, сгибая ноги в коленях и пытаясь достать руками до подыжек или стоп. Держите эту позицию несколько дыханий.
3. Удерживая позу, напрягите мышцы задней части бедер и ягодицы, чтобы усилить растяжение в спине. Вы также можете немного качаться впередназад, чтобы углубить растяжение.
4. По выдоху медленно вернитесь в исходное положение на животе, расслабив все мышцы.
5. Повторите эту асану несколько раз, каждый раз углубляя дыхание и расслабляя мышцы.



ХАЛАСАНА

техника выполнения асаны

1. Лягте на спину, вытянув ноги и руки вдоль тела.
2. Плавное поднимите ноги вверх, с помощью мышц живота и поясницы, пока они не станут перпендикулярны полу.
3. Держа ноги прямыми, поднимите ягодицы и поясницу, опираясь на плечи и локти.
4. Положите руки на нижнюю часть спины для поддержки.
5. Поднимите ноги еще выше, пока они не будут расположены за головой.
6. Держите асану в течение 30-60 секунд, дыша медленно и ровно.
7. Для выхода из асаны, плавно опустите ноги на пол и вернитесь в исходное положение.

Перед выполнением этой асаны нужно проконсультироваться с врачом, если у вас есть проблемы с шеей, позвоночником, глазами или ушами

