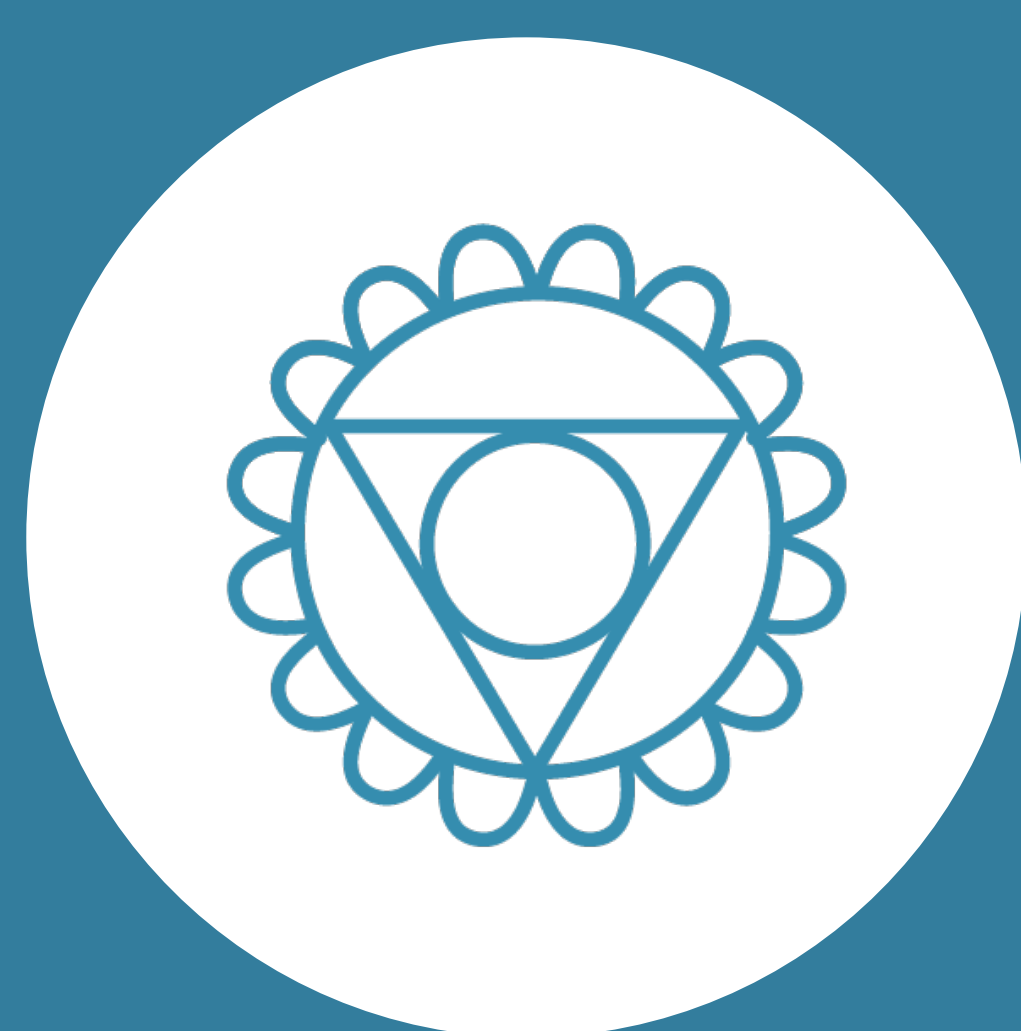




# АСАНЫ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ ВИШУДДХА ЧАКРЫ

и наполнения ее энергией

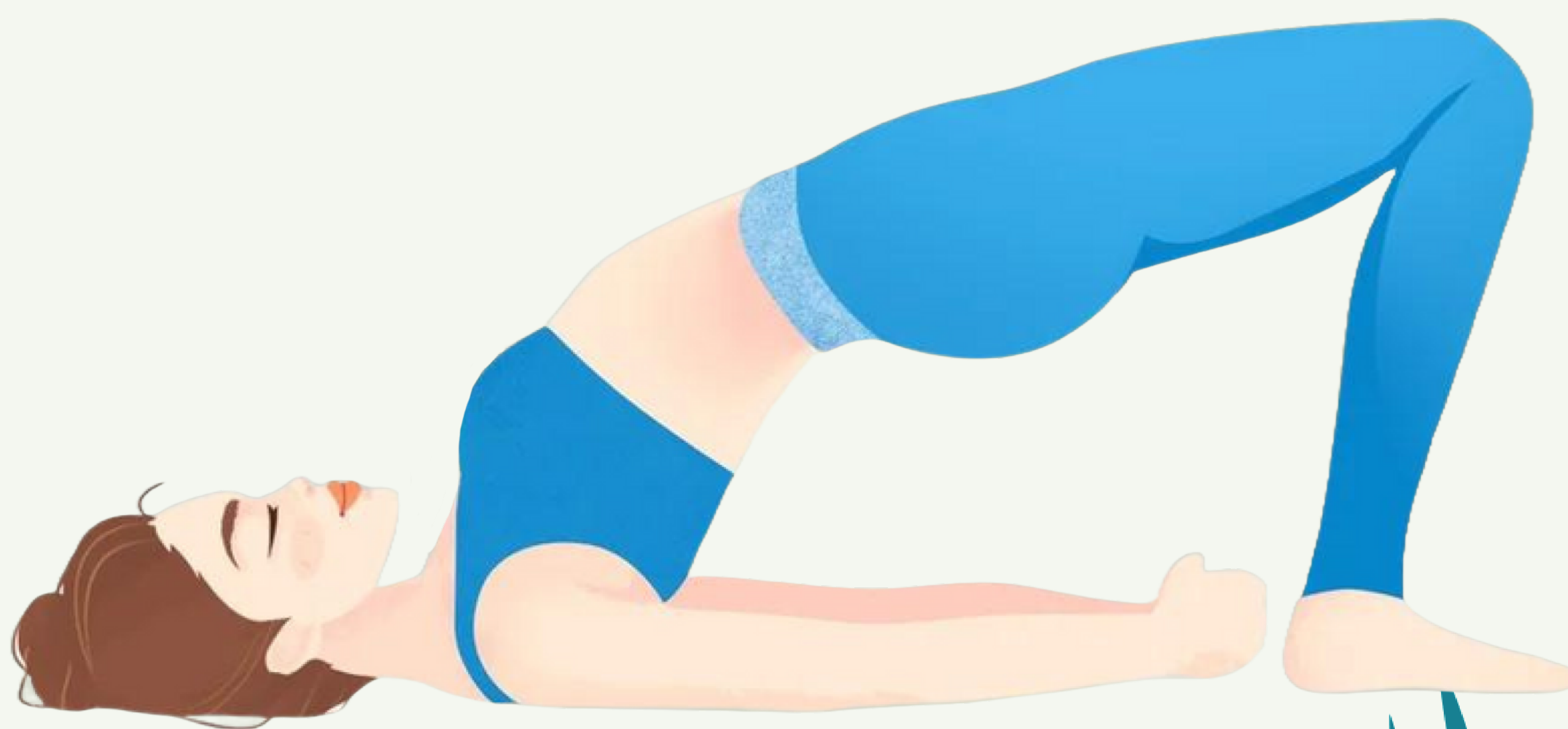


ROBERT OKSUZYAN

# АРДХА ЧАКРАСАНА

техника выполнения асаны

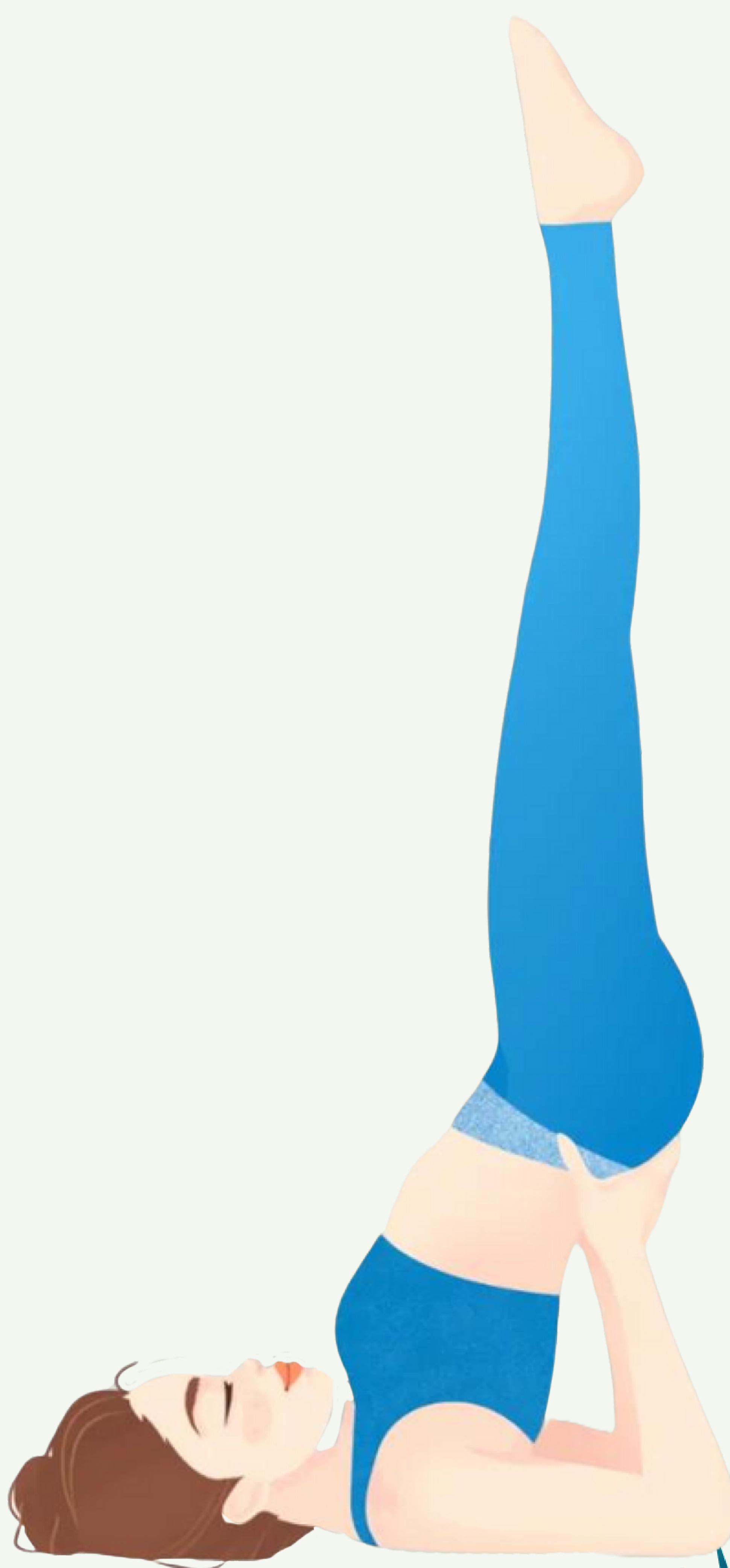
1. Лягте на пол, ноги поставьте как можно ближе к ягодицам.
2. Стопы смотрят вперёд, колени направлены туда же.
3. Руки лежат вдоль тела, ладони смотрят вверх
4. На выдохе: Вытолкните корпус вверх, задействуя ягодичные мышцы, почувствуйте напряжение в бёдрах.
5. Руки сведите за спиной и сделайте замок, лопатки соберите как можно ближе друг к другу, чтобы шейный отдел позвоночника был защищён от чрезмерного давления.
6. Раскройте грудную клетку и вытягивайте шею, чуть опуская подбородок.
7. Удерживайте позу 5-7 дыханий.



# САРВАНГАСАНА

техника выполнения асаны

1. Лягте на спину и поднимите ноги перпендикулярно полу.
2. На выдохе: Выталкивайте таз вверх, поддерживая руками корпус.
3. Ноги старайтесь держать ровно, не заваливаясь вперёд или назад.
4. Следите, чтобы позвоночник оставался ровным, избегайте чрезмерного сжатия позвонков.
5. Удерживайте позу 5-7 счетов.



# ХАЛАСАНА ИЗ САРВАНГАСАНЫ

техника выполнения асаны

1. Медленно опустите ровные ноги за голову и упритесь носочками в пол.
2. Следите за позвоночником.
3. Голова не движется, взгляд строго вверх.
4. Удерживайте 3-5 дыханий.
5. На выдохе: Медленно, позвонок за позвонком, раскручивайте позвоночник и кладите ноги на пол перед собой



# УШТРАСАНА

## техника выполнения асаны

1. Встать на колени, держа бедра и стопы вместе, обращенные назад. Пальцы ног лежат на полу.
2. Положить ладони на бедра. Вытянуть бедра, выгнуть позвоночник назад и растянуть ребра.
3. Выдохнуть, положить правую ладонь на правую пятку, а левую ладонь — на левую, если удастся, накрыв ими подошвы.
4. Давить ладонями на стопы, откинуть голову назад и толкать позвоночник к бедрам, которые должны быть перпендикулярны полу.
5. Сократить ягодицы, еще более вытянуть дорсальную и копчиковую области позвоночника. Шея при этом должна быть вытянута назад.
6. Оставаться в этой позе около 30 секунд. Дышать нормально.
7. Освободить кисти рук одну за другой и положить их на бедра. Затем сесть на пол и расслабиться

