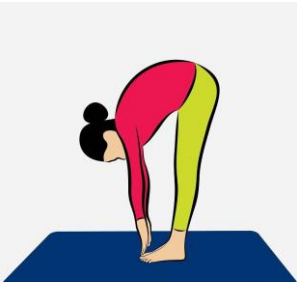

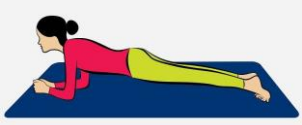






Йога «Сурья Намаскар»

Таблица №1. Комплекс утренних упражнений Сурья Намаскар

№	Наименование	Описание
1	<p>Пранамасама</p> 	<p>Стопы стоят вместе. Колени необходимо чуть согнуть, чтобы снизить нагрузку на них. Копчик подогнуть под себя, убирая прогиб в поясничном отделе. Плечи расправлены, смотрят ровно вперед, расслаблены и опущены вниз. Грудная клетка полностью раскрыта. Макушка головы тянется вверх, как бы растягивая и удлиняя позвоночный отдел и шею. Руки собраны перед собой на уровне груди в намасте. Слегка приподнимая пальцы на ногах, можно почувствовать, как распределяется баланс веса по всей стопе. Все тело готово к началу практики</p>
2	<p>Хаста Уттанасана</p> 	<p>Делая вдох, руки поднимаются вверх навстречу солнцу. Плечи расслаблены и тянутся вниз, открывая линию шеи. Ладони находятся прямо над головой и плотно прижаты друг к другу. В этот момент необходимо сосредоточиться на ощущениях во всем теле, прочувствовать каждую мышцу. Дыхание равномерное и спокойное. Задержитесь в этой позе ненадолго</p>
3	<p>Падахастасана</p> 	<p>Выдыхая, следует отпустить руки вниз, расслабляя их. Согнувшись в пояснице, необходимо тянуться ладонями к полу, поставив их на одном уровне со ступнями. Стопы стоят вместе. Если с первого раза сделать этого не удастся, можно согнуть колени – так будет легче выполнить это упражнение. Макушка головы направлена в пол, шея не напряжена</p>
4	<p>Ашва Санчаланасана</p> 	<p>С вдохом отставить правую ногу назад, опираясь на кончики пальцев. Колено левой ноги находится под прямым углом на уровне пятки. Правое колено выпрямлено и держит прямую линию. Руки расставлены по обеим сторонам от левой стопы. Таз опускается как можно ниже, грудная клетка находится на уровне левого бедра, плечи смотрят прямо, лопатки не торчат, спина держится ровно</p>
5	<p>Парватанасана</p> 	<p>На выдохе подставить назад левую ногу к правой, выпрямляя тело в прямую линию. Для этого необходимо подогнуть копчик под себя, втянуть живот, напрягая мышцы пресса. Спина ровная, поясница не прогибается. Руки расставлены на ширину плеч, стопы упираются на пальцы. Макушка головы смотрит вперед, взгляд опущен вниз. В этом положении необходимо прочувствовать все мышцы тела, постоянно напрягая их</p>
6	<p>Аштанга Намаскара</p> 	<p>Альтернативное название – «Поза восьми точек». Немного задерживая дыхание, следует опуститься вниз. С полом должны соприкасаться 8 точек тела: ступни, колени, ладони, грудь и подбородок. Таз вытяннут вверх, руки плотно прижаты к торсу, взгляд смотрит вперед. В этом положении расслабляется поясничный отдел, уходит все накопившееся напряжение и усталость</p>
7	<p>Бхуджангасана</p>	<p>Делая глубокий вдох, необходимо вытолкнуть верхнюю часть тела вперед и вверх. Ноги полностью лежат на полу, стопы больше не стоят</p>

		на пальцах. Плечи расправляются, круговым движением отводятся назад и опускаются вниз. Шея расслаблена, макушка тянется навстречу солнцу, взгляд устремлен вверх. Локти лучше не держать прямыми, поскольку так они находятся в состоянии напряжения. Необходимо немного согнуть руки в локтях, прижимая их ближе к торсу. Таким образом, удастся выбрать наиболее правильную позу для расслабления всего тела
8	Парватанасана 	Стопы ставятся на пальцы. Через выдох тело отталкивается от пола и принимает «позу горы». Копчик тянется вверх, колени выпрямлены, стопы полностью опускаются на пол. Живот тянется к бедрам, спина прямая и опущена вниз, грудь стремится к полу, голова свисает под собственным весом, руки отведены далеко вперед. Дышать следует спокойно и равномерно, успокаивая сердечный ритм
9	Ашва Санчаланасана 	Глубокий вход, правая нога выставляется вперед. Левая выпрямлена сзади, стопа стоит на пальцах. Правое колено принимает угол 90 градусов, нога опирается на пятку. Вес тела равномерно распределяется по всем точкам соприкосновения с поверхностью пола. Руки широко расставлены по обе стороны от правой стопы. И стопа, и ладони должны находиться на одной линии, поэтому, если не получилось с первого раза подставить ногу в правильную позицию, можно руками помочь себе принять необходимое положение. Спина прямая, шея вытянута, взгляд смотрит вперед
10	Падахастасана 	Выход, левая нога подставляется к правой. Стопы стоят вместе, плотно прижимаясь друг к другу. Поясница согнута, копчик смотрит вверх, грудь прижата к бедрам, макушка тянется вниз. Ладони плотно лежат на полу и находятся на одном уровне со стопами. Если трудно, колени можно немного согнуть
11	Хаста Уттанасана 	С вдохом тело снова вытягивается вверх вслед за руками, расположившимися над головой с прижатыми друг к другу ладонками. Плечи опущены вниз, шея вытянута. Спина прямая, копчик поджат под себя. Дыхание глубокое и равномерное
12	Пранамасана 	Через выдох следует принять первоначальное положение с руками, собранными в намасте на уровне груди