

1.

Усукване на гръбначния стълб в изправен стоеж Катичакрасана



- Застани прав с крака и ръце успоредни на тялото.
- Вдишайки, повдигни ръцете отпред на височината на раменете, дланите една към друга - протегни се.
- Издишайки, завърти торса и ръцете надясно, поддържайки ръцете успоредни една на друга, а краката здраво стъпили на пода.
- Вдишайки, удължи гръбначния стълб и издишайки, усучи кръста, гърдите, раменете и шията, без да се облягаш назад. Погледни през дясното рамо. Постарай се да не завърташ бедрата.
- Задръж и поеми няколко дълбоки вдишвания и издишвания.
- Вдишайки, плавно освободи и върни ръцете напред.
- Отпусни ръцете надолу. Ако са уморени, можеш да ги разтръскаш.
- Повтори стъпки 1-7, усуквайки се на лявата страна.

Ползи:

- Подобрява гъвкавостта на гръбначния стълб, укрепва краката и ръцете.

2.Навеждане напред от изправена позиция Хастападасана



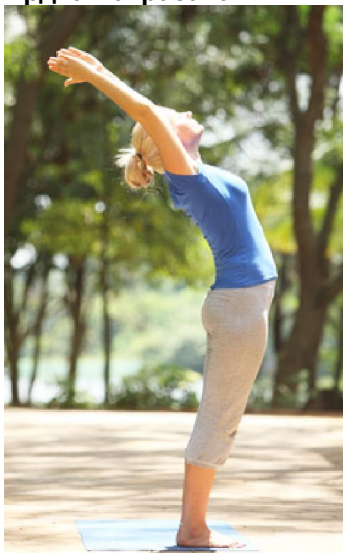
- Застани прав с крака и ръце успоредни на тялото.
- Балансирай теглото си еднакво върху двата крака.
- Вдишайки, протегни ръцете над главата.
- Издишайки, наведи се напред и надолу към краката си.

- Остани в позицията за 20-30 секунди и продължавай да дишаш дълбоко
- Дръж краката и гръбначния стълб изправени, ръцете, отпуснати на пода до краката или на краката
- Издишайки, премести гръдния кош към коленете, повдигни бедрата и опашната кост нагоре; натисни петите надолу, остави главата отпусната и я доближи леко към краката. Продължавай да дишаш дълбоко.
- Вдишайки, изпъни ръцете напред и нагоре, бавно заеми изправено положение.
- Издишайки, отпусни ръцете отстрани.

Ползи:

- Разтяга всички мускули на гърба на тялото.
- Освежава нервната система, увеличавайки снабдяването с кръв.
- Прави гръбначния стълб гъвкав.
- Тонизира коремните органи.

3.Навеждане назад в изправена позиция Ардха Чакрасана

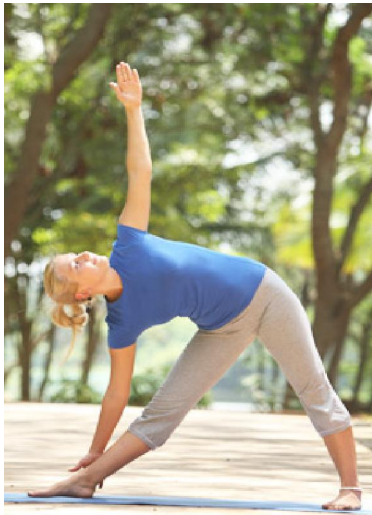


- Застани прав с крака и ръце успоредни на тялото.
- Балансирай теглото си еднакво върху двата крака
- Вдишайки, протегни ръцете над главата, дланите са една към друга.
- Издишайки, леко се извий назад, избутвайки таза напред; придържай ръцете до ушите, лактите и коленете прави, главата нагоре и повдигни гръдния кош към тавана.
- Задръж. Вдишайки се върни обратно.
- Издишайки, свали ръцете и се отпусни.

Ползи:

- Разтяга предната горна част на тялото.
- Тонизира ръцете и раменните мускули.

4.Поза триъгълник Триконасана



- Застани прав с разкрасчени крака на около 70 см разстояние
- Завърти десния крак на 90 градуса настрани
- Завърти левия крак на 15 градуса навътре
- Подравни дясната пета с центъра на левия крак
- Стой изправен, натисни стъпалата здраво в земята. Балансирай
- Дишайки, повдигни изпънати ръце отстрани с дланите нагоре
- Издишайки се завърти на дясно. Дръж ръцете в права линия, дясната ръка протегната към десния крак и лявата ръка протегната към тавана
- Завърти глава и погледни към лявата длан. Завърти торса си с гърдите към отсрещната стена. (Ако се навеждаш напред към пода, изправи се малко и се постарай да се наведеш встрани.)
- Задръж
- Вдишайки се издърпай нагоре със силата на лявата си ръка
- Повтори стъпки от 2 до 10, навеждайки се на лявата страна
- Издишайки, отпусни ръцете надолу

Ползи:

- Разтяга тялото отстрани
- Тонизира ръцете, краката и коремните органи
- Подобрява гъвкавостта на гръбначния стълб и бедрата

5.Поза Дърво Врикшасана



- Застани с крака на около 70 см един от друг. Прави дълбоки вдишвания и издишвания.
- Премести теглото си върху десния крак.
- Вдишайки, постави лявото стъпало в началото на вътрешната част на дясното бедро.
- Събери дланите заедно в близост до гръдния кош в позиция Молитва (Намасте).
- Придържай дланите заедно и вдишайки, повдигни ръцете нагоре към тавана.
- Балансирай в тази поза, като съсредоточиш погледа в определена точка на пода.
- Задръж, продължи да вдишваш и издишваш. Дръж раменете надолу, ръцете докосват ушите и гърба е напълно прав.
- Издишайки, отпусни ръцете и левия крак надолу.
- Повтори с другия крак.

Ползи:

- Подобрява баланса
- Укрепва краката
- Тонизира краката, ръцете и раменните мускули