

## Методичка Аштанга-виньяса

Данная методичка является шпаргалкой-пособием для тренера, ведущего класс под счет или для тех, кто осваивает начальную серию асан йогатерапии Аштанга-виньясы под руководством знающего тренера. Поэтому все объяснения и комментарии краткие.

Суть Аштанга-виньясы в том что она объединяет в себе различные виды йоги (*мантрайога, крияйога, хатхайога, гьянайога*) через метод **виньясы краны** (пошаговый метод), где каждая виньяса (шаг) состоит из *асана* (запоминание последовательности терапевтических и очищающих поз), *пранаяма* (дыхание со специальными замками-бандхами), *пратьяхара* (дришти или концентрация органов чувств на определенных объектах) а также *мантра* (особые звуковые вибрации) в течении всего занятия. Благодаря такому расширенному воздействию, ученик применяющий данный метод очень быстро создает условия, необходимые для человеческой эволюции из состояния слабости, болезненности и рассеянности в состояние повышенного здоровья, энергии и осознанности.

Процесс освоения метода Аштанга-виньясы поэтапный. На первом этапе развивается память через постепенное запоминание наизусть доступных для ученика части последовательности асан. Второй этап - понимание режима дыхания с замками. На третьем этапе задача добиться синхронизации дыхания и движения развивая внимательность. На четвертом этапе необходимо применение дришти на все время практики, развивая бдительность. Пятый этап соединяет все предыдущие этапы с мантрами создавая условия для возникновения сосредоточения. Постепенное и регулярное развитие памяти, понимания, внимательности, бдительности и сосредоточения делают неизбежным эволюцию сознания.

**Дришти** (точки направления внимания):

Насагра  
Брумадья  
Наби чакра  
Хастагра  
Падайорагра  
Паршва  
Ангуштхамадья  
Антара

**Счет на Санскрите:**

1 экам  
2 две  
3 трини  
4 чатвари  
5 панча  
6 шат  
7 сапта  
8 ашта  
9 нава  
10 даша  
11 экадаша  
12 двадаша  
13 трайодаша  
14 чатурдаша  
15 панчадаша  
16 шодаша  
17 саптадаша  
18 аштадаша  
19 эконавимшатиhi  
20 вимшатиhi  
21 экавимшатиhi

22 двавимшатиhi  
23 трайовимшатиhi  
24 чатурвимшатиhi  
25 панчавимшатиhi  
26 шатвимшатиhi

**Мантры:**

Перед выполнением последовательности асан в положении Самастхити произносится открывающая мантра:

*Ом*

*Ванде гурууннаам чараннааравинде*

*Сандаршита сваатма сукаава бодэ*

*Нишриясе джаангали кааямаане*

*Самсаара хаалаахала моха шаантьяй*

*Аабааху пурушаакаарам*

*Шанкха чакрааси даариннам*

*Сахастра ширасам шветам*

*Праннамаами Патаньджалимм*

*Ом*

Во время выполнения последовательности асан йогатерапии необходимо использовать мантру "СоХам". Она выполняется при дыхании носом с закрытым ртом. В области горла при вдохе возникает звук "Со", на выдохе "Хам".

После выполнения всей последовательности асан произносится завершающая мантра:

*Ом*

*Свасти праджаабьяха парипаалааянтаам*

*ньяенна мааргенна махиим махишааха*

*гобрааманнибьяха шубамасту нитьям*

*локаа самастаа суккино баванту*

*Ом шанти шанти шантихи*

**Дыхание с замками(бандхами):**

Режим дыхания с замками (ромбиком) нужен для переработки и аккумуляции энергии.

В этом режиме используется мягкое сжатие мышц тазового дна (МулаБандха).

Вдох (*прана*) направляется на расширение нижних ребер и области диафрагмы, а выдох (*апана*) направляется на сужение области ниже пупка.



## Асана: Последовательность начальной терапевтической серии



## Самастхити - Исходное положение, стойка смиренно

### Намаскар А

1	экам	(Вдох)	Руки вверх
2	две	(Выдох)	Наклон, ладони на пол
3	трини	(Вдох)	Поднять голову
4	чатвари	(Выдох)	Чатуранга
5	панча	(Вдох)	Собака вверх
6	шат	(Выдох)	Собака вниз (5 дых)
7	сапта	(Вдох)	Прыжок, поднять голову
8	ашта	(Выдох)	Наклон
9	нава	(Вдох)	Руки вверх, Самастхити

### Намаскар В

1	экам	(Вдох)	Уткатасана
2	две	(Выдох)	Наклон, ладони на пол
3	трини	(Вдох)	Поднять голову
4	чатвари	(Выдох)	Чатуранга
5	панча	(Вдох)	Собака вверх
6	шат	(Выдох)	Собака вниз
7	сапта	(Вдох)	Правой вперед, Вирахадрасана
8	ашта	(Выдох)	Чатуранга
9	нава	(Вдох)	Собака вверх
10	даша	(Выдох)	Собака вниз
11	экадаша	(Вдох)	Левой вперед, Вирахадрасана
12	двадаша	(Выдох)	Чатуранга

13	трайодаша	(Вдох)	Собака вверх
14	чатурдаша	(Выдох)	Собака вниз (5 дых)
15	панчадаша	(Вдох)	Прыжок, поднять голову
16	шодаша	(Выдох)	Наклон
17	саптадаша	(Вдох)	Уткатасана, Самастхити

### **Падангуштхасана**

1	экам	(Вдох)	Захват за пальцы ног, поднять голову
2	дви	(Выдох)	Наклон (5 дых)
3	трини	(Вдох)	Поднять голову, выдох

### **Падахастасана**

1	экам	(Вдох)	Ладони под стопы, поднять голову
2	дви	(Выдох)	Наклон (5 дых)
3	трини	(Вдох)	Поднять голову, выдох. Самастхити

### **Уттхита триконасана А**

1	экам	(Вдох)	Шаг вправо, руки в стороны
2	дви	(Выдох)	Наклон вправо (5 дых)
3	трини	(Вдох)	Подъем, руки в стороны
4	чатвари	(Выдох)	Наклон влево (5 дых)
5	панча	(Вдох)	Подъем, руки в стороны

### **Уттхита триконасана В**

2	дви	(Выдох)	Скрутка вправо (5 дых)
3	трини	(Вдох)	Подъем, руки в стороны
4	чатвари	(Выдох)	Скрутка влево (5 дых)
5	панча	(Вдох)	Подъем, руки в стороны. Самастхити

### **Уттхита паршваконасана А**

1	экам	(Вдох)	Шаг вправо, руки в стороны
2	дви	(Выдох)	Наклон вправо (5 дых)
3	трини	(Вдох)	Подъем, руки в стороны
4	чатвари	(Выдох)	Наклон влево (5 дых)
5	панча	(Вдох)	Подъем, руки в стороны

### **Уттхита паршваконасана В**

2	дви	(Выдох)	Скрутка вправо (5 дых)
3	трини	(Вдох)	Подъем, руки в стороны
4	чатвари	(Выдох)	Скрутка влево (5 дых)
5	панча	(Вдох)	Подъем, руки в стороны. Самастхити

### **Прасарита падотанасана А**

1	экам	(Вдох)	Шаг вправо, руки на пояс
2	дви	(Выдох)	Руки на пол, поднять голову, вдох
3	трини	(Выдох)	Наклон (5 дых)
4	чатвари	(Вдох)	Поднять голову, выдох
5	панча	(Вдох)	Подъем, выдох

### **Прасарита падотанасана В**

1	экам	(Вдох)	Руки в стороны
2	дви	(Выдох)	Руки на пояс, вдох
3	трини	(Выдох)	Наклон (5 дых)
4	чатвари	(Вдох)	Подъем, выдох

### **Прасарита падотанасана С**

1 экам	(Вдох)	Руки в стороны
2 дви	(Выдох)	Замок за спиной, вдох
3 трини	(Выдох)	Наклон (5 дых)
4 чатвари	(Вдох)	Подъем, выдох

### **Прасарита падотанасана D**

1 экам	(Вдох)	Руки на пояс
2 дви	(Выдох)	Захват за пальцы ног, поднять голову, вдох
3 трини	(Выдох)	Наклон (5 дых)
4 чатвари	(Вдох)	Поднять голову, выдох
5 панча	(Вдох)	Подъем. Самастхити

### **Паршвотанасана**

1 экам	(Вдох)	Ладони намасте за спиной, шаг вправо, развернуться
2 дви	(Выдох)	Наклон к правой ноге (5 дых)
3 трини	(Вдох)	Подъем, развернуться влево
4 чатвари	(Выдох)	Наклон к левой ноге (5 дых)
5 панча	(Вдох)	Подъем. Самастхити

### **Утхита хаста падангуштхасана**

1 экам	(Вдох)	Поднять правую ногу, захват
2 дви	(Выдох)	Наклон к ноге (5 дых)
3 трини	(Вдох)	Подъем
4 чатвари	(Выдох)	Ногу в сторону, (5 дых)
5 панча	(Вдох)	Ногу вперед
6 шат	(Выдох)	Наклон к ноге
7 сапта	(Вдох)	Поднять корпус, руки на пояс (5 дых) . Самастхити
8 ашта	(Вдох)	Поднять левую ногу, захват
9 нава	(Выдох)	Наклон к ноге (5 дых)
10 даша	(Вдох)	Подъем
11 экадаша	(Выдох)	Ногу в сторону (5 дых)
12 двадаша	(Вдох)	Ногу вперед
13 трайодаша	(Выдох)	Наклон к ноге
14 чатурдаша	(Вдох)	Поднять корпус, руки на пояс (5 дых) . Самастхити

### **Ардха бадха падмотанасана**

1 экам	(Вдох)	Правую в полулотос, захват
2 дви	(Выдох)	Наклон (5 дых)
3 трини	(Вдох)	Поднять голову, выдох
4 чатвари	(Вдох)	Подъем
5 панча	(Выдох)	Опустить ногу
6 шат	(Вдох)	Левая в полулотос, захват
7 сапта	(Выдох)	Наклон (5 дых)
8 ашта	(Вдох)	Поднять голову, выдох
9 нава	(Вдох)	Подъем. Самастхити

### **Уткатасана**

1 экам	(Вдох)	Руки верх
2 дви	(Выдох)	Наклон
3 трини	(Вдох)	Поднять голову
4 чатвари	(Выдох)	Чатуранга
5 панча	(Вдох)	Собака вверх
6 шат	(Выдох)	Собака вниз
7 сапта	(Вдох)	Уткатасана (5 дых)

8 ашта	(Вдох)	Подвиснуть на руках
9 нава	(Выдох)	Чатуранга
10 даша	(Вдох)	Собака вверх
11 экадаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Виравхадрасана**

7 сапта	(Вдох)	Правая нога вперед руки вверх (5 дых)
8 ашта	(Выдох)	Разворот влево (5 дых)
9 нава	(Вдох)	Корпус вправо, Руки в стороны(5 дых)
10 даша	(Выдох)	Разворот вправо (5 дых)
11 экадаша	(Вдох)	Подвиснуть на руках
12 двадаша	(Выдох)	Чатуранга
13 трайодаша	(Вдох)	Собака вверх
14 чатурдаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Пасчимотанасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс вперед, сидим прямо, подбородок прижат (5 дых)
8 ашта	(Вдох)	Захват за пальцы, поднять голову
9 нава	(Выдох)	Наклон (5 дых)
10 даша	(Вдох)	Поднять голову, выдох
8 ашта	(Вдох)	Замок за стопами, поднять голову
9 нава	(Выдох)	Наклон (5 дых)
10 даша	(Вдох)	Понять голову, выдох
11 экадаша	(Вдох)	Подъем на руки
12 двадаша	(Выдох)	Чатуранга
13 трайодаша	(Вдох)	Собака вверх
14 чатурдаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Пурвотанасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс вперед, ладони позади себя, выдох
8 ашта	(Вдох)	Бедра вверх, голову назад (5 дых)
9 нава	(Выдох)	Опускаемся
10 даша	(Вдох)	Подъем на руки
11 экадаша	(Выдох)	Чатуранга
12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13 трайодаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Ардха бадха падмопасчимотанасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс вперед, правая в полулотос, захват
8 ашта	(Выдох)	Наклон (5 дых)
9 нава	(Вдох)	Поднять голову, выдох
10 даша	(Вдох)	Подъем на руки
11 экадаша	(Выдох)	Чатуранга
12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13 трайодаша	(Выдох)	Собака вниз
14 чатурдаша	(Вдох)	Проброс вперед, левая в полулотос, захват
15 панчадаша	(Выдох)	Наклон (5 дых)
16 шодаша	(Вдох)	Поднять голову, выдох
17 саптадаша	(Вдох)	Подъем на руки
18 аштадаша	(Выдох)	Чатуранга
19 эконавимшати	(Вдох)	Собака вверх
20 вимшати	(Выдох)	Собака вниз

**Тирьянг мукха эка пада пасчимотанасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс вперед, правую ногу сгибаем, захват
8 ашта	(Выдох)	Наклон (5 дых)
9 нава	(Вдох)	Поднять голову, выдох
10 даша	(Вдох)	Подъем на руки
11 экадаша	(Выдох)	Чатуранга
12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13 трайодаша	(Выдох)	Собака вниз
14 чатурдаша	(Вдох)	Проброс вперед, левую ногу сгибаем, захват
15 панчадаша	(Выдох)	Наклон (5 дых)
16 шодаша	(Вдох)	Поднять голову, выдох
17 саптадаша	(Вдох)	Подъем на руки
18 аштадаша	(Выдох)	Чатуранга
19 эконавимшатиhi	(Вдох)	Собака вверх
20 вимшатиhi	(Выдох)	Собака вниз

**Джану ширшасана А**

7 сапта	(Вдох)	Проброс вперед, правое колено 90*, захват
8 ашта	(Выдох)	Наклон (5 дых)
9 нава	(Вдох)	Поднять голову, выдох
10 даша	(Вдох)	Подъем на руки
11 экадаша	(Выдох)	Чатуранга
12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13 трайодаша	(Выдох)	Собака вниз
14 чатурдаша	(Вдох)	Проброс вперед, левое колено 90*, захват
15 панчадаша	(Выдох)	Наклон (5 дых)
16 шодаша	(Вдох)	Поднять голову, выдох
17 саптадаша	(Вдох)	Подъем на руки
18 аштадаша	(Выдох)	Чатуранга
19 эконавимшатиhi	(Вдох)	Собака вверх
20 вимшатиhi	(Выдох)	Собака вниз

**Джану ширшасана В**

7 сапта	(Вдох)	Проброс вперед, сесть на правую пятку, захват
8 ашта	(Выдох)	Наклон (5 дых)
9 нава	(Вдох)	Поднять голову, выдох
10 даша	(Вдох)	Подъем на руки
11 экадаша	(Выдох)	Чатуранга
12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13 трайодаша	(Выдох)	Собака вниз
14 чатурдаша	(Вдох)	Проброс вперед, сесть на левую пятку, захват
15 панчадаша	(Выдох)	Наклон (5 дых)
16 шодаша	(Вдох)	Поднять голову, выдох
17 саптадаша	(Вдох)	Подъем на руки
18 аштадаша	(Выдох)	Чатуранга
19 эконавимшатиhi	(Вдох)	Собака вверх
20 вимшатиhi	(Выдох)	Собака вниз

**Джану ширшасана С**

7 сапта	(Вдох)	Проброс вперед, правая стопа вертикально, захват
8 ашта	(Выдох)	Наклон (5 дых)
9 нава	(Вдох)	Поднять голову, выдох
10 даша	(Вдох)	Подъем на руки
11 экадаша	(Выдох)	Чатуранга
12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх



13	трайодаша	(Выдох)	Собака вниз
14	чатурдаша	(Вдох)	Проброс вперед, левая стопа вертикально, захват
15	панчадаша	(Выдох)	Наклон (5 дых)
16	шодаша	(Вдох)	Поднять голову, выдох
17	саптадаша	(Вдох)	Подъем на руки
18	аштадаша	(Выдох)	Чатуранга
19	эконавимшатиhi	(Вдох)	Собака вверх
20	вимшатиhi	(Выдох)	Собака вниз

### **Маричиасана А**

7	сапта	(Вдох)	Проброс вперед, правую захват
8	ашта	(Выдох)	Наклон (5 дых)
9	нава	(Вдох)	Поднять голову, выдох
10	даша	(Вдох)	Подъем на руки
11	экадаша	(Выдох)	Чатуранга
12	двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13	трайодаша	(Выдох)	Собака вниз
14	чатурдаша	(Вдох)	Проброс вперед, левую захват
15	панчадаша	(Выдох)	Наклон (5 дых)
16	шодаша	(Вдох)	Поднять голову, выдох
17	саптадаша	(Вдох)	Подъем на руки
18	аштадаша	(Выдох)	Чатуранга
19	эконавимшатиhi	(Вдох)	Собака вверх
20	вимшатиhi	(Выдох)	Собака вниз

### **Маричиасана В**

7	сапта	(Вдох)	Проброс вперед, левая в полупотос, правую захват
8	ашта	(Выдох)	Наклон (5 дых)
9	нава	(Вдох)	Поднять голову, выдох
10	даша	(Вдох)	Подъем на руки
11	экадаша	(Выдох)	Чатуранга
12	двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13	трайодаша	(Выдох)	Собака вниз
14	чатурдаша	(Вдох)	Проброс вперед, правая в полупотос, левую захват
15	панчадаша	(Выдох)	Наклон (5 дых)
16	шодаша	(Вдох)	Поднять голову, выдох
17	саптадаша	(Вдох)	Подъем на руки
18	аштадаша	(Выдох)	Чатуранга
19	эконавимшатиhi	(Вдох)	Собака вверх
20	вимшатиhi	(Выдох)	Собака вниз

### **Маричиасана С**

7	сапта	(Вдох)	Проброс. Правую захват (5 дых)
8	ашта	(Вдох)	Подъем на руки
9	нава	(Выдох)	Чатуранга
10	даша	(Вдох)	Собака вверх
11	экадаша	(Выдох)	Собака вниз
12	двадаша	(Вдох)	Проброс. Левую захват. (5 дых)
13	трайодаша	(Вдох)	Подъем на руки
14	чатурдаша	(Выдох)	Чатуранга
15	панчадаша	(Вдох)	Собака вверх
16	шодаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Маричиасана D**

7 сапта	(Вдох)	Проброс. Левая в полуплотос. Правую захват (5 дых)
8 ашта	(Вдох)	Подъем на руки
9 нава	(Выдох)	Чатуранга
10 даша	(Вдох)	Собака вверх
11 экадаша	(Выдох)	Собака вниз
12 двадаша	(Вдох)	Проброс. Правая в полуплотос. Левую захват (5 дых)
13 трайодаша	(Вдох)	Подъем на руки
14 чатурдаша	(Выдох)	Чатуранга
15 панчадаша	(Вдох)	Собака вверх
16 шодаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Навасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс, наvasана (5 дых)
8 ашта	(Вдох)	Подъем на руки, опускаемся, выдох
7 сапта	(Вдох)	Наvasана (5 дых)
8 ашта	(Вдох)	Подъем на руки, опускаемся, выдох
7 сапта	(Вдох)	Наvasана (5 дых)
8 ашта	(Вдох)	Подъем на руки, опускаемся, выдох
7 сапта	(Вдох)	Наvasана (5 дых)
8 ашта	(Вдох)	Подъем на руки, опускаемся, выдох
7 сапта	(Вдох)	Наvasана (5 дых)
8 ашта	(Вдох)	Подъем на руки
9 нава	(Выдох)	Чатуранга
10 даша	(Вдох)	Собака вверх
11 экадаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Бхуджапидасана**

7 сапта	(Вдох)	Прыжок, бедра на плечи, перекрест стоп
8 ашта	(Выдох)	Наклон. Подбородок на пол (5 дых)
9 нава	(Вдох)	Поднять голову, выпрямить ноги, выдох
10 даша	(Вдох)	Бакасана
11 экадаша	(Выдох)	Чатуранга
12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13 трайодаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Курмасана**

7 сапта	(Вдох)	Прыжок, бедра на плечи. Курмасана (5 дых)
8 ашта	(Вдох)	Руки за спину
9 нава	(Выдох)	Супта курма (5 дых)
10 даша	(Вдох)	Поднять голову. Ноги за головой, выдох
11 экадаша	(Вдох)	Бакасана
12 двадаша	(Выдох)	Чатуранга
13 трайодаша	(Вдох)	Собака вверх
14 чатурдаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Гарбха пиндасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс. Выпрямить ноги, выдох
8 ашта	(Вдох)	Ноги в падмасану. Просунуть руки. (5 дых)
9 нава	(Выдох)	Качаемся на спине по часовой стрелке

### **Куккутасана**

9 нава	(Вдох)	Качнуться вперед на руки (5 дых), выдох опуститься
10 даша	(Вдох)	Подъем на руки
11 экадаша	(Выдох)	Чатуранга

12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13 трайодаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Бадха конасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс. Стопы вместе ближе к себе. Захват.
8 ашта	(Выдох)	Наклон (5 дых)
9 нава	(Вдох)	Поднять голову
10 даша	(Выдох)	Наклон с круглой спиной (5 дых)
11 экадаша	(Вдох)	Поднять голову, выдох
12 двадаша	(Вдох)	Подъем на руки
13 трайодаша	(Выдох)	Чатуранга
14 чатурдаша	(Вдох)	Собака вверх
15 панчадаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Упавиштха конасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс. Ноги в стороны. Захват. Поднять голову
8 ашта	(Выдох)	Наклон (5 дых)
9 нава	(Вдох)	Поднять голову, выдох
10 даша	(Вдох)	Поднять ноги вверх (5 дых)
11 экадаша	(Вдох)	Подъем на руки
12 двадаша	(Выдох)	Чатуранга
13 трайодаша	(Вдох)	Собака вверх
14 чатурдаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Супта конасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс, лечь на пол, выдох
8 ашта	(Вдох)	Поднять ноги за голову в стороны. Захват (5 дых)
9 нава	(Вдох)	Качнуться вперед. Опустить ноги, выдох
10 даша	(Вдох)	Поднять голову, выдох
11 экадаша	(Вдох)	Подъем на руки
12 двадаша	(Выдох)	Чатуранга
13 трайодаша	(Вдох)	Собака вверх
14 чатурдаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Супта падангуштхасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс, лечь на пол, выдох
8 ашта	(Вдох)	Поднять правую ногу. Захват
9 нава	(Выдох)	Головой касаемся ноги (5 дых)
10 даша	(Вдох)	Опускаем голову на пол
11 экадаша	(Выдох)	Опускаем ногу в сторону (5 дых)
12 двадаша	(Вдох)	Поднять ногу
13 трайодаша	(Выдох)	Головой касаемся ноги
14 чатурдаша	(Вдох)	Опускаем голову
15 панчадаша	(Выдох)	Опускаем ногу
16 шодаша	(Вдох)	Поднять левую ногу. Захват
17 саптадаша	(Выдох)	Головой касаемся ноги (5 дых)
18 аштадаша	(Вдох)	Опускаем голову на пол
19 эконавимшатиhi	(Выдох)	Опускаем ногу в сторону (5 дых)
20 вимшатиhi	(Вдох)	Поднять ногу
21 экавимшатиhi	(Выдох)	Головой касаемся ноги
22 двавимшатиhi	(Вдох)	Опускаем голову
23 трайовимшатиhi	(Выдох)	Опускаем ногу
24 чатурвимшатиhi	(Вдох)	Чакрасана, выдох
25 панчавимшатиhi	(Вдох)	Собака вверх
26 шатвимшатиhi	(Выдох)	Собака вниз

### **Убхайя падангуштхасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс, лечь на пол, выдох
8 ашта	(Вдох)	Поднять ноги за голову. Захват за пальцы, выдох
9 нава	(Вдох)	Качнуться вперед, выпрямить ноги. Взгляд вверх (5 дых)
10 даша	(Вдох)	Подъем на руки
11 экадаша	(Выдох)	Чатуранга
12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13 трайодаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Урдхва мукха пасчимотанасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс, лечь на пол, выдох
8 ашта	(Вдох)	Поднять ноги за голову. Захват за стопы, выдох
9 нава	(Вдох)	Качнуться вперед, ноги и руки прямые
10 даша	(Выдох)	Прижать корпус к ногам (5 дых)
11 экадаша	(Вдох)	Выпрямить руки и ноги, выдох
12 двадаша	(Вдох)	Подъем на руки
13 трайодаша	(Выдох)	Чатуранга
14 чатурдаша	(Вдох)	Собака вверх
15 панчадаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Сету бандхасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс, лечь на пол
8 ашта	(Выдох)	Согнуть ноги, поставить голову на пол
9 нава	(Вдох)	Выпрямить ноги. Бедрa вверх (5 дых)
10 даша	(Выдох)	Опуститься на пол
11 экадаша	(Вдох)	Чакрасана, выдох
12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13 трайодаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Урдхва дханурасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс, лечь на пол
8 ашта	(Выдох)	Согнуть ноги, ладони под плечи
9 нава	(Вдох)	Выйти в мост (5 дых)
10 даша	(Выдох)	Опустить голову на пол
9 нава	(Вдох)	Выйти в мост (5 дых)
10 даша	(Выдох)	Опустить голову на пол
9 нава	(Вдох)	Выйти в мост (5 дых)
10 даша	(Выдох)	Опуститься на пол
11 экадаша	(Вдох)	Чакрасана, выдох
12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13 трайодаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Пасчимотанасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс вперед
8 ашта	(Вдох)	Замок за стопами, Поднять голову
9 нава	(Выдох)	Наклон (5 дых)
10 даша	(Вдох)	Понять голову, выдох
11 экадаша	(Вдох)	Подъем на руки
12 двадаша	(Выдох)	Чатуранга
13 трайодаша	(Вдох)	Собака вверх
14 чатурдаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Саламба сарвангасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс. Лечь на пол, выдох
8 ашта	(Вдох)	Поднять вертикально ноги и корпус. Ладони на спину (10 дых)

### **Халасана**

8 ашта	(Выдох)	Опустить прямые ноги за голову. Руки в замок (8 дых)
--------	---------	--

### **Карна пидасана**

8 ашта	(Выдох)	прижать колени к ушам (8 дых)
--------	---------	-------------------------------

### **Урдхва падмасана**

8 ашта	(Вдох)	Поднять вертикально ноги и корпус
9 нава	(Вдох)	Ноги в лотос. Ладони на колени (8 дых)

### **Пиндасана**

9 нава	(Вдох)	Прижать руками Лотос к себе. баланс (8 дых)
--------	--------	---

### **Матсьясана**

9 нава	(Выдох)	Перекат на спину, захват за стопы, прогиб (8 дых)
--------	---------	---

### **Уттана падасана**

9 нава	(Выдох)	Выпрямить руки. Выпрямить ноги (8 дых)
10 даша	(Вдох)	Чакрасана, выдох
11 экадаша	(Вдох)	Собака вверх
12 двадаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Ширшасана**

7 сапта	(Вдох)	Ладони в замок, голову на пол. Выпрямить ноги, выдох
8 ашта	(Вдох)	Поднять ноги вверх (15 дых)
9 нава	(Выдох)	Опустить ноги на 90 % (10 дых), поднять вверх, вдох
10 даша	(Выдох)	Баласана
11 экадаша	(Выдох)	Чатуранга
12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13 трайодаша	(Выдох)	Собака вниз

### **Бадха падмасана**

7 сапта	(Вдох)	Проброс. Выпрямить ноги, выдох
8 ашта	(Вдох)	Ноги в лотос, руки за спину. захват

### **Йогамудра**

9 нава	(Выдох)	Наклон (10 дых)
--------	---------	-----------------

### **Падмасана**

10 даша	(Вдох)	Поднять корпус. ГьяниМудра, подбородок прижат (10 дых)
---------	--------	--

### **Утплутхи**

10 даша	(Вдох)	Подняться на руках (10 дых)
11 экадаша	(Выдох)	Чатуранга
12 двадаша	(Вдох)	Собака вверх
13 трайодаша	(Выдох)	Собака вниз
14 чатурдаша	(Вдох)	Приставляем ноги
15 панчадаша	(Выдох)	Наклон, Самастхити

### **Шавасана:**

Это особая практика. Цель ее научиться мгновенно впадать в абсолютно расслабленное состояние, когда вибрации энергии свободно протекают по всем каналам.

Нужно лечь на ровную поверхность в позу трупа (руки и ноги вдоль туловища) или звезды (руки и ноги раскинуты). Необходимо закрыть глаза и зафиксировать взгляд, чтобы мышцы глаз расслабились. Затем необходимо полностью расслабить мышцы лица, лоб, брови, щеки, челюсти, расслабить язык и мышцы шеи. Полностью расслабьте руки до самых кончиков пальцев. Почувствуйте руки тяжелыми и полностью расслабленными. Расслабьте область ключиц, лопатки, живот, поясницу, ягодицы. Полностью расслабьте ноги до самых кончиков пальцев. Почувствуйте ноги тяжелыми и полностью расслабленными. Все тело тяжелое полностью расслабленно. Наблюдайте за дыханием. Мысленно представляйте как с каждым вдохом тело наполняется силой, энергией и здоровьем, а с каждым выдохом направляйте волну расслабления по всему телу от макушки до кончиков пальцев рук и ног. Наблюдайте как вибрация этой волны проходит по всему телу мгновенно расслабляя его. Тело становится легким и невесомым. Дыхание ровное, а ум спокойный. Границы тела исчезают, остается только сознание.

Постепенно приходите в себя, пошевелите кончиками пальцев рук и ног. Потянитесь руками и ногами в разные стороны, вытягивая все тело. Затем подтяните колени к груди, медленно покачивая тело в стороны. Садимся на пол, прикрывая глаза ладонями. Открываем глаза, убираем ладони.

Намастэ!

Автор Ермолаев Алексей (MasterGing) 12.12.2024г. тел.89528561992