

Автор:

Перевод:

Расшифровка:

Редакция:

Дхарма-центр «Тушита»

Как сесть в Падмасану - комплекс асан

1. Измененная асана «Ноги вместе».....	2
2. Асана Маричи.....	2
3. Асана Кобры	2
4. Гансэ-Кевари	3
5. Упражнение для стоп	3

1. Измененная асана «Ноги вместе»

Сядьте на пол, вытянув ноги вперед. Затем подогните левую ногу к ягодице. Вытяните вперед обе руки и возьмитесь за большой палец правой ноги указательным и большим пальцем правой руки. Сверху на них положите левую руку.

Медленно вдыхая в течение 4-х секунд, выпрямите спину, поднимите грудь и подбородок. При этом притяните большой палец ноги. Задержите дыхание и сохраняйте эту позу в течение 4-х секунд.

Медленно выдыхая (8 сек.), наклоните корпус вперед. Не сгибая спины, касайтесь ноги в следующем порядке: животом, грудью и лицом. Сохраняйте позу в течение 20 сек., задержав дыхание.

Вдыхая (4 сек.), поднимите корпус и уберите руки с ноги.

Поменяйте ноги и сделайте упражнение с другой ногой.

Сознание концентрируется на том месте, где чувствуется боль.

2. Асана Маричи

Сядьте на пол, вытянув ноги вперед. Согните левую ногу, поставив ее перпендикулярно полу и прижав пятку к ягодице. Нагнитесь немного вперед и заведите левую руку против часовой стрелки за спину, обхватив левую ногу. Заведя правую руку за спину, возьмитесь за запястья левой руки.

Медленно вдыхая (4 сек.), поверните корпус вправо. Спину держите прямо. Задержите дыхание на 4 сек., сохраняя позу.

Медленно выдыхая (8 сек.), нагнитесь вперед, прижимая живот, грудь и лицо к правой ноге.

Задержите дыхание на выдохе и останьтесь в этом положении на 20 сек. Медленно вдыхая (4 сек.), вернитесь в исходное положение.

Выполните упражнение в другую сторону.

3. Асана Кобры

Лягте на живот. Ладони положите на пол на уровне груди. Пятки соедините вместе. Сожмите анус.

Вдыхая в течение 10 секунд, поднимите верхнюю часть тела в следующем порядке: голову, шею, грудь и поясницу. Тело ниже пупа должно оставаться на полу.

Выдыхая в течение 10 сек., прогнитесь как можно дальше и запрокиньте голову назад.

Задержите дыхание на 15 сек., концентрируясь на копчике.

Вдыхая в течение 10 сек., сгибайте руки в локтях. Таким образом, ваше тело опускается на пол в обратном порядке: живот, грудь, подбородок, лоб.

4. Гансэ-Кевари

Сядьте на пол и соедините согнутые ноги стопами вместе. Колени максимально разведите. Возьмитесь руками за пальцы ног.

Выдыхая и слегка наклонившись вперед, локтями прижимайте колени к полу. На вдохе примите исходную позицию.

Ступени совершенства:

Добившись того, чтобы колени полностью легли на пол, с каждым разом ближе подтягивайте ноги к ягодицам, пока не достигнете опускания коленей в предельной позиции.

Овладев ступенью, описанной выше, практикуйте наклоны вперед с лежащими на полу коленями, стараясь достать лбом до пола. Учтите то, что опускаться нужно одновременно с выдохом, а подниматься, соответственно, со вдохом.

5. Упражнение для стоп

Встаньте, поставьте ноги на ширину плеч. Перенесите вес на левую ногу. Оторвите пятку правой ноги от пола и поверните стопу так, чтобы встать на подушечки мизинца и безымянного пальцев правой ноги.

Выдыхая, перенесите максимально возможную часть веса на пальцы правой ноги и вращайте ногу в голеностопном суставе по и против часовой стрелки попеременно. Сделайте аналогичное упражнение для левой ноги.