**Йога простирания**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\001.jpg**  **1. Стоим прямо на краю коврика, Намасте.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\003.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\002.jpg**  **2. Поднимаем руки вверх, потягиваемся.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\004.jpg**  **3. Поднимаемся на носках, опускаемся.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\005.jpg**  **4. со вдохом вытягиваемся назад, толкаем таз вперед, ягодицы в тонусе, с выдохом выпрямляемся** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\006.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\007.jpg**  **5. выдох Наклон в одну сторону, вдох смена сторон, выдох в другую** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\009.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\010.jpg**  **6. Разворачиваемся в одну сторону, в другую, скрутка через плечо.** |
| **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\011.jpg**  **7. со вдохом Сгибаем ноги в коленях, приседаем** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\012_1.jpg**  **8. на выдохе разгибаем (слегка или полностью) ноги в коленях- наклон к ногам, Уттанасана** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\013.jpg**  **9. Одна нога назад, другая согнута в колене.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\014.jpg**  **10. Разворот на 180° к другой ноге.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\015.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\016.jpg**  **11. разворот в сторону, ноги слегка согнуты в коленях или выпрямлены, тянемся корпусом к одной ноге и другой другому.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\017.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\018.jpg**  **12. Одна рука к противоположной стопе или ноге, вторая вверх, голова может также смотреть вверх, меняем сторону (мельница)** |
| **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\019.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\020.jpg**  **13. корпус посередине ,Руки на полу или на ногах** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\013.jpg**  **14. Возвращаемся к ноге на переднем крае коврика (откуда начали цикл Простирания).** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\021_1.jpg**  **15. Вторая нога назад, упорна руках и носках или коленях, тело прямое, (живот в тонусе, спина вытянута), Дандасана** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\022_1.jpg**  **16. Сгибаем руки в локтях сохраняя спину вытянутой, нижний упор- Чатуранга Дандасана.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\023_1.jpg**  **17. Подаём тело вперёд, выгибаемся, расправляем грудь, лопатки сводим, плечи уводим от ушей назад и вниз. ягодицы, ноги, живот в тонусе. поза Собака мордой вверх** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\024_1.jpg**  **18. Уводим таз вверх ( ноги могут быть слегка согнуты в коленях, тянемся животом к бедрам, расправляем плечи. ладони расправлены) – Адхо Мукха Шванасана (собака мордой вниз, горка)** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\025_1.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\026_1.jpg**  **19. Тянем одну пятку к коврику, другую (противоположное колено при этом сгибается).** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\027_1.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\028_1.jpg**  **20. Одна нога вверх, вторая остаётся на коврике, меняем ноги.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\031.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\021_1.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\032.jpg**  **21. Выпрямляем тело – планка, поднимаем одну руку вверх, всё тело разворачиваем в бок ( стопа на стопе или стопа перед стопой), меняем сторону** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\036_1.jpg**  **22. Становимся на колени, голова касается коврика.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\034_1.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\035_1.jpg**  **23. Обхватываем руками голову, выпрямляем ноги (полу стойка на голове, Артха Сиршасана), при желании выходим в стойку на голове, возвращаемся.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\063_1.jpg**  **24. Садимся на пятки, лоб на полу - Йога Мудра.** |
| **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\037_1.jpg**  **25. Скользим вперёд, колени, грудь, подбородок касаются коврика, упор на ладони и носки ног.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\038.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\039.jpg**  **26. Таз опускаем в одну сторону, другую.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\040.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\041.jpg**  **27. Поворот головы, таз в одну сторону, в другую.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\041.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\040.jpg**  **28. То же самое, голова повёрнута в другую сторону (лежит на другом ухе).** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\042_1.jpg**  **29. Выпрямляем ноги, ползём вверх противоположной ногой от поворота головы, меняем стороны (голова лежит на другом ухе и ползём противоположной ногой).** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\044.jpg**  **30. Голова в центре, одна нога вверху, другая подпирает её в районе колена, отжимаемся.** |
| **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\045_1.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\047_1.jpg**  **31. То же самое с другой ногой.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\048_1.jpg**  **32. Ноги вытянуты вместе, руки сцепляем за спиной, со вдохом поднимаем плечи грудь, шея вытянута, прогиб вверх, с выдохом опускаемся** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\049_1.jpg**  **33. Руки под туловищем, ноги поднимаем, опускаем.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\050_1.jpg**  **34. Захватываем лодыжки, выпрямляем ноги, прогибаемся, Дханурасана.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\052.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\054.jpg**  **35. перекаты в стороны.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\055_1.jpg**  **36.Опираемся на локти (поза Сфинкса), не проваливаемся в печах, расслабляем шею, покачиваем головой влево–вправо.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\057_1.jpg**  **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\056_1.jpg**  **37. Ладони под плечами, вытягиваемся вверх, слегка разгибая руки, расправляем грудь, лопатки сводим, плечи от ушей назад и вниз. таз остается на полу.Бхуджангасана- Кобра, опускаемся.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\058.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\059.jpg**  **38. Ноги сгибаем в коленях, руки выпрямляем, смотрим на пятки в одну сторону, в другую, ложимся.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\060_1.jpg**  **39. уводим таз назад на пятки, голову и руки на коврик** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\061.jpg**  **40. Переносим колени к ладоням- ваджрасана ( таз на птяках) или Вирасана ( таз между пяток на полу** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\062_1.jpg**  **41. Отклоняемся назад аккуратно. опирясь ладонями или локтями в пол или ложимся полностью на пол – Поза Отдыха Героя-Супта Вирасана.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\063_1.jpg**  **42. Поднимаемся, наклоняемся вперёд, ладони на край коврика, голова касается пола** |
| **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\024_1.jpg**  **43. Выпрямляем руки и ноги.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\012_1.jpg**  **44. Ступни переносим между ладонями.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\065_1.jpg**  **45. Садимся, обхватываем колени руками.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\066_1.jpg**  **46. Перекат назад, ноги слегка согнутые или прямые за голову уводим ( вес тела на плечах и лопатках)** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\068.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\067.jpg**  **47. Переносим прямые ноги с одной стороны от головы, с другой (или согнутые в коленях).** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\069.jpg**  **48. Центральное положение, голова между коленей – Нидраасана.** |
| **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\070.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\071.jpg**  **49. Одна нога вверх, вторая согнута, упирается голенью выше колена ( как в ардха агни стамбхасане), сгибаем верхнюю ногу, слегка прижимаем ступню к голове, меняем стороны** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\073_1.jpg**  **50. Выпрямляем ноги, туловище вверх – Санваргасана.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\074_1.jpg**  **51. Аккуратно опускаемся, поддерживая поясницу руками, ноги согнуты в коленях, стопы под коленями, таз вверх, руки произвольно Ардха Чакрасана** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\075_1.jpg**  **52. Упираемся ладонями по бокам от головы, прогиб вверх, выпрямляем руки и ноги (Чакрасана).** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\076.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\077.jpg**  **53. Замок из рук за головой, подбородок к груди, руками поддерживаем голову, колени в одну стороны, в другую (одна нога чуть впереди второй).** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\078.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\079.jpg**  **54. Проползаем вверх, к краю коврика, чтобы поместиться во весь рост. Одна нога лежит поверх второй, опускаем колени влево-вправо.** |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\080.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\081.jpg**  **55. Одна нога прямая, вторая согнута и упирается в колено противоположной ноги, наклон колена через прямую ногу, скрутка, меняем стороны.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\082.jpg**  **56. Ложимся прямо, забрасываем руки за голову, потягиваемся.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\083_1.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\084_1.jpg**  **57. приподнимемся, наклоняемся к слегка согнутым или прямым ногам ( спина от крестца вытянута)-пашчимотанасана** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\085.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\086.jpg**  **58. Перекатываемся в одну сторону, в другую.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\088.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\087.jpg**  **59. Садимся, сгибаем ногу в колене, стопой упираемся во внутреннюю поверхность бедра другой ноги, наклон вперёд к прямой или согнутой ноге, вытягиваем спину от крестца, меняем стороны- джану сиршасана** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\089.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\090.jpg**  **60. Выпрямляемся, одна нога согнута в колене, перебрасываем через другую ногу, таз плотно прижат к полу, на вдохе вытягиваемся вверх, отталкиваясь руками от пола, слегка скручиваясь в сторону согнутой ноги, меняем сторону -ардха матсиендрасана** |
| **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\091.jpg**  **61. Ноги прямые, упираемся ладонями чуть ближе к коленям, поднимаем таз от пола - Брахмачарьяасана** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\092.jpg**  **62. Сгибаем ноги в коленях, ступни упираются в пол, выталкиваем туловище вверх, подбородок прижат к шее или груди. как столик стоим** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\093_1.jpg**  **63. Подходим руками к ступням, приподнимаемся, упираемся ладонями в колени, ноги слегка согнуты.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\096.jpg**  **64. Одна ладонь на противоположный носок, вторая остаётся на колене, меняем стороны (руки и ноги крест-накрест).** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\097_1.jpg**  **65. Ноги слегка согнуты в коленях или прямые, ставим ближе друг к другу, руки сцеплены за спиной, наклон к ногам, руки отводим за голову – Поза Двойного Угла, Двиконасана** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\099.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\098.jpg**  **66. Одна ладонь на противоположный носок, вторая прямая вверху, взгляд можно направить вверх, меняем стороны**  **(мельница, руки и ноги крест-накрест).** |
| **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\101.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\102.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\103.jpg**  **67. со вдохом приподнимаемся и вытягиваемся назад, подаем таз вперед, расправляем грудь, корпус в одну сторону, в другую**  **(повторяем ещё 2 раза, сильнее вытягиваясь.)** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\104_1.jpg**  **68. С выдохом садимся, прижимаем подбородок к груди.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\105.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\115.jpgC:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\116.jpg**  **69. На очередном выдохе приподнимаемся, подбородок прижат к шее, упираемся руками в подсогнутые колени, на выдохе слегка втягиваем живот в себя ( втягивание происходит за счет расширения грудной клетки при закрытой голосовой щели) – Уддияна Бандха. В этом положении 3 раза сжимаем и разжимаем мышцы промежности, Мула Бандха. держим замок на задержке сколько приятно** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\001.jpg**  **70. Выпрямляемся, шаг вперёд, возвращаемся в исходное положение, Намасте. Конец цикла и начало следующего.** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\106.jpg**  **71. Сразу по завершении последнего цикла Простирания ложимся на живот, оттягиваем ушки от головы и прижимаем вперёд как зайки, некоторое время лежим так (нормализуется давление, хорошо влияет на мозговую деятельность).** | **C:\Users\1\Desktop\OPEN YOGA\Новая папка (2)\shavasana_1.jpg**  **72. Переворачиваемся на спину и остаёмся ещё какое-то время в Шавасане.** |