

ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«Московский Университет Йоги»

**«Комплекс йоги для начинающих. Расслабление и обретение внутреннего
спокойствия»**

Работу выполнила студентка группы:
ТТС основной
Новосельская Анна Сергеевна

Москва 2019

Вечерний комплекс на расслабление и обретение внутреннего спокойствия.

Данный комплекс техник йоги направлен на глубокое расслабление мышц опорно-двигательного аппарата и усиление работы парасимпатического отдела вегетативной нервной системы.

1) Настрой на практику. Практикующим предлагается принять исходное положение лежа на спине и прикрыть глаза. Инструктор обращает внимание учеников на осознание своего тела в пространстве, и предлагает сконцентрироваться на точке в межбровье (Шамбхави-мудра), далее необходимо направить все внимание на дыхание. Затем проговариваются этапы освоения **практики глубокого плавного дыхания**, сопровождая вниманием вдох и выдох. Группа дышит сначала диафрагмальным дыханием, затем поверхностным дыханием. Прочувствовав и осознав работу каждого отдела, предлагается практика 10 циклов «Йогического дыхания» (глубокое дыхание всеми отделами лёгких)

2) Далее следует перевернуться на правый бок и принять удобное положение сидя с ровной спиной, сложить кисти рук на коленях в Джняна-мудре. Кончик языка подвернут к верхнему небу (Набхи-мудра)

3) Инструктор объясняет технику выполнения **Уджайя пранаямы** для дальнейшего использования во время практики. Выполняется 7 циклов дыхания. Необходимо объяснить, что на вдохе с шипением мы про себя проговариваем букву «О», на выдохе букву «А».

4) В положении сидя проводится **Суставная гимнастика**, в которой последовательно включаются в работу позвонки шейного и грудного отделов, суставы кистей рук, локтевые и плечевые суставы. Продолжая находится в положении сидя, делаем круговые движения корпусом (Суфийский круг), далее на раскрытие грудного отдела и округление спины совместно с дыханием, где на вдохе идёт раскрытие грудной клетки, а на выдохе округление спины. Выпрямляем ноги, работа с голеностопными суставами и на раскрытие тазобедренных.



5) Основной комплекс асан. Оставаясь в положение сидя, слегка сгибаем ноги в коленях, проворачиваемся в тазобедренных суставах и укладываем живот на бедра. **Пашчимоттанасана.** Внимание на вытяжение задней поверхности ног. Руки поверх стоп или на земле, рядом с ногами. Сохраняем ровное спокойное дыхание, «выдыхая» все напряжённые участки тела.



Далее принимаем положение лежа на спине. Ноги вытянуты, носки на себя, руки тянутся за голову. Руки вытягиваем вдоль корпуса, ладонями вниз, стараемся свести лопатки как можно ближе друг к другу, стопы толкаем в пол, поднимаем таз от пола, ягодицы в тонусе, угол в коленях 90° . Грудную клетку накатываем на себя и вверх. Вес тела распределен между плечевым поясом и пятками. Опора плечи. Шея чувствует себя комфортно. Положение тела: «Полумост» **Ардха Чакрасана.**



Опускаем таз, руки через стороны поднимаем за головой, сгибаем ноги, выпрямляем ноги вверх и уводим прямые ноги за голову - **Халасана.** Выпрямляем ноги в коленях. Кисти рук сплетаем в замок за спиной. Осознаем вытяжение всей задней поверхности тела. Вес тела на плечах, шея свободна. Удерживаем горловой замок «Джаландхара-бандха». Стараемся расслабиться в данном положении, удлинняем выдохи, делаем несколько циклов дыхания и аккуратно позвонок за позвонком выходим из асаны.



Расслабляемся. Выполняем 3 цикла полного дыхания.

С выдохом подтягиваем колени к груди, большим, указательным и средним пальцами делаем хват за большой палец одноимённой ноги. **Поза счастливого ребёнка.**



Сгибаем ноги в коленях и подтягиваем к груди, перекатываемся вперёд и садимся на корточки.

Переходим в Кумбхакасану (положение «Верхняя планка»). Копчик подворачиваем под себя, стараемся вытянуться в одну линию. Сохраняем неподвижное положение около минуты. Удлиняем дыхание.



Опускаемся в положение **Чатуранга Дандасана**. Это силовая асана укрепляет мышцы рук, ног, живота, спины, запястья и выстраивает качественный «мышечный корсет» вдоль позвоночника.



Отталкиваемся от пола и усилием рук, перекатом пальцев ног, не задевая коленями пол входим в положение **Урдхва Мукха Шванасана**. Взгляд сводим в точку в межбровье (Шамбхави- мудра),



далее через перекал пальцев ног уходим в позу **Ардхо Мукха Шванасана**.



Остаёмся в этой асане 5 дыхательных циклов, режим дыхания Уджайя. Делаем шаг вперёд и переходим в положение **Уттанасана**.



Локтями, макушкой тянемся вниз, коленные чашечки подтянуты. Сохраняем «локтевой замок», прижимаем живот к бедрам, волнообразным движением расслабляем спину, сохраняем несколько дыхательных циклов. Выходим из асаны. Приседаем, коленями упираемся в предплечье, поднимаем ноги, принимаем положение **Бакасана**. Удерживаем асану 20 сек.

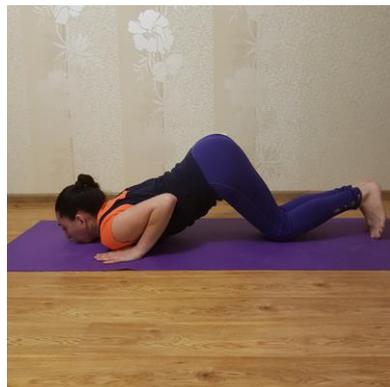
Далее ставим стопы широко (длина вашей ноги), переплетаем пальцы вытягиваем руки вверх, вытяжение спины. Переносим руки на бедра и с прямой спиной опускаемся вперёд, тянемся макушкой вперёд и вниз. Положение **Прасарита Падоттанасана**.



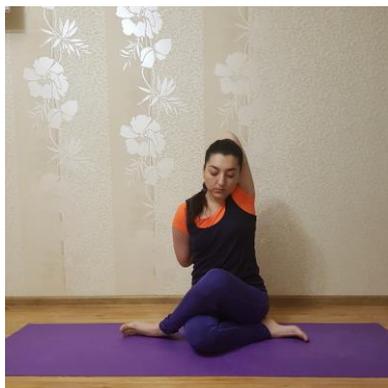
Переплетаем руки в локтевой замок. Далее одну руку ставим в центр, вторую поднимаем вверх - скрутка корпуса. Меняем руки местами, следим, чтобы таз оставался неподвижным и параллельным полу - закрытое положение таза.



Затем опускаем колени на пол и принимаем положение **Аштанга намаскар** (далее **виньяса Урдхва/Ардха Мукха Шванасана**).

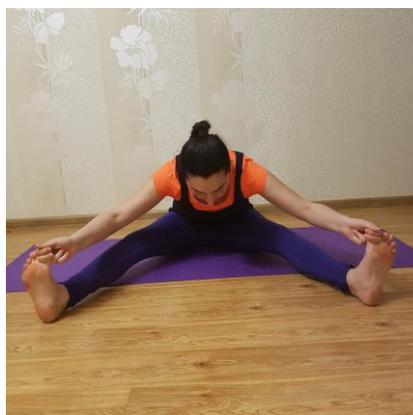


Выводим вперёд согнутую в колене правую ногу, в уголок колена подтягиваем левую. Переплетаем ноги. Опускаем ягодицы между пятками. Положение **Гомукхасана**.



Выполняем 3 цикла полного йогического дыхания. Правой рукой обхватываем колени, вторую руку отводим назад и выпрямляем позвоночник. Скрутка. Вдох меняем положение, поворачиваем корпус в другую сторону. (Перед входом в скрутку инструктор озвучивает противопоказания и варианты упрощения асаны).

Возвращаемся по центру. Опора на руки. Переходим в положение сидя с широко разведёнными ногами, вдох, тянемся макушкой вверх. Входим в положение **Упавишта конасана**. Сохраняем все принципы наклона: внимание на проворот в тазобедренных суставах, сохраняем прямую спину, копчик толкаем назад, проворот бёдер внутрь. Стопа активная, носок мягко натянут на себя.



Далее компенсация через положение **Матсьясана** с прямыми или согнутыми ногами (как в Баддха конасане).



Далее, опускаем верхнюю часть спины на пол, вытягиваемся за макушкой вверх. Ноги сгибаем в коленях. Выполняем скрутки. Со вдохом, голова поворачивается в одну сторону, а колени опускаются в противоположную сторону. Рука оказывает лёгкое давление на согнутые колени. Осуществляется скрутка. Повторяем в обратную сторону.



Возвращаемся в исходное положение лежа на спине. Приподнимаем голову, прижимаем подбородком к груди, вытягиваем шею и только после этого опускаем голову на коврик. Чуть приподнимая корпус с помощью опоры на локти, укладываем спину позвонок за позвоночком. Берёмся ладонями за затылок и мягко вытягивая заднюю поверхность шеи укладываем голову. Стопы на ширине таза, руки вдоль туловища ладонями вверх. Положение для Шавасаны. Язык подвернут к верхнему небу. (Набхи мудра)



6) Пребываем в Шавасане 15 минут.

Через правый бок поднимаемся в положение сидя со скрещенными ногами, и пока прикрытыми глазами. Через растирание рук и ушной раковины осознаем своё физическое тело.

Остаёмся 5 минут в **созерцании состояния. Далее посвящение своих заслуг** Всевышнему во всех его проявлениях.

Практика окончена.