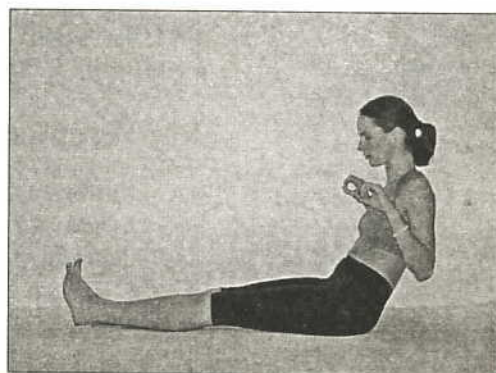
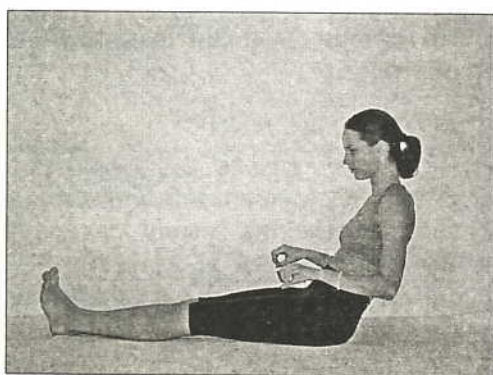




После этого, проводя назад руками вдоль ног, отклонитесь назад и снова поднимите руки вверх, а затем наклонитесь вперед. Упражнение повторите 10-15 раз.



### Дыхание

На вдохе поднимаем руки в положение вверх, а на выдохе наклоняемся вперед. И так далее...

### Воздействия

- ✓ В этом упражнении происходит тренировка мышц задней поверхности бедер.
- ✓ Укрепляются мышцы передней брюшной стенки.
- ✓ Возрастает сила мышц верхнего плечевого пояса.
- ✓ Устраняется статическое напряжение в пояснице.

### Типичные ошибки

- ✓ Будет ошибкой, если упражнение выполнять с размашистым движением на выдохе.
- ✓ Можно, конечно, двигаться и медленно, но в этом случае мы скорее передаем на наш организм статическую нагрузку. При медленном движении быстро утомляются мышцы поясницы.
- ✓ Если при наклоне вперед ноги сгибаются в коленях, то точно так же будет потерян эффект растяжки мышц задней поверхности бедер, как при «вращении мельницы».



**Упражнения «вращение мельницы» и «гребля» стимулируют работу внутренних органов и нормализуют пищеварение.**



Если Вас беспокоят хронические запоры, тогда упражнение «вращение мельницы» следует начинать выполнять в правую сторону (по току движения кишечных соков).

### Способы выполнения упражнения

В упражнении «гребля» трудно найти вариации, но мы можем выбрать между медленным и быстрым темпом выполнения. Пронаблюдайте, в чем заключается разница между двумя способами выполнения упражнения.

На данном этапе мы пополнили наши разминочные упражнения двумя интенсивными и очень полезными для здоровья элементами. Сейчас давайте приступим к освоению новых асан.

## Дыхательные упражнения – Полное дыхание йоги

В предыдущих уроках мы уже научились наблюдать за своим дыханием. Вы могли на собственном опыте убедиться, что на протяжении всей нашей жизни дыхательные движения состоят из нескольких прослеживаемых элементов. Во время дыхания можно наблюдать за движением мышц брюшного пресса или же грудной клетки. Не говоря уже и о том, что пассивное наблюдение за самим движением мышц успокаивает дыхание и делает его более глубоким. Это так и должно быть.

В уроке 4 мы изучили такие формы дыхания, как дыхание животом, грудное дыхание и дыхание верхушками легких. Если Вы упражнялись регулярно, то на сегодняшний день уже все они должны Вами осуществляться автоматически во время упражнений.

Новое дыхательное упражнение, которое мы называем **полное дыхание йоги**, объединяет сразу три основные виды дыхания. Конечным итогом выполнения этого упражнения должен стать выработанный физиологически наиболее правильный способ дыхания.



Это не означает, что так дышать надо постоянно. Дыхательные упражнения предназначены для того, чтобы мы выполняли их в течение нескольких минут, а не для того, чтобы мы дышали так постоянно. Организм функционирует таким чудесным образом, что правильное дыхание устанавливается автоматически, ориентируясь на состояние нашего организма в данный момент. Дыхательные упражнения необходимы для того, чтобы приучить наш организм к более полноценному дыханию, чтобы в случае необходимости в нашем организме автоматически могло сформироваться наиболее правильное физиологическое дыхание.

### Выполнение

Расположитесь в положении лежа на спине, колени согнуты, ступни ног на земле. Одну руку положите на живот, а другую на верхнюю часть грудной клетки. После этого несколько раз (например, по 7 раз) выполните дыхание животом, грудное дыхание и дыхание верхушками легких. Затем вернитесь к нормальному дыханию.