

8

Асанов

Секрет Йоги

Вечная Молодость

Красота

Здоровье

“sub rose”



“sub rose”

Содержание

- Описание _____ 3
- 8 Асанов – воздействие _____ 6
- Общие рекомендации _____ 7
- Разминка _____ 9
- Дыхательная гимнастика _____ 11
- 1. Дерево _____ 13
- 2. Бабочка _____ 17
- 3. Кошка _____ 19
- 4. Кобра _____ 22
- 5. Лодка _____ 25
- 6. Ветер _____ 28
- 7. Мост _____ 31
- 8. Скрутка _____ 35
- Отдых и медитация _____ 38



Описание

“sub rose” – скрыто розой

*Роза символ совершенства, вечной
молодости и красоты.*

*Что скрывает роза,
какие тайны она хранит?*

*Рецепт совершенства формы,
практика вечной молодости и
красоты.*

Комплекс 8 Асанов содержит
минимум Асанов, которые нужны
для **Здорового, Красивого и Всегда
Молодого тела.**



Результатом практики станут:

*Здоровое тело, спокойный ум и
положительное настроение.*

*Красота и Вечная Молодость тела –
всего лишь, побочный эффект 😊*

Тело человека – сложный,

Био – Механический организм.

*Все процессы Жизни Обеспечения
работают Автономно.*

*Человеку думать не надо, что бы
дышать и переваривать пищу, эти
процессы работают даже во сне.*

*Но всю систему Жизненно Важных
органов держат мышцы!*



*Постоянная Практика 8 Асанов
укрепит мышечный каркас, улучшит
кровообращение во всем теле,
выведет токсины.*

*Можно жить в теле, которое
выполняет Автономные функции, и
наблюдать, как провисают мышцы
и органы, или*

*заняться практикой 8 Асанов и
каждый день радоваться новому
шагу к совершенству формы тела и
души.*

А в каком теле хотите жить Вы?



8 Асанов

укрепят иммунитет

укрепят сердце и сосуды

укрепят мышечный каркас

выведут токсины

улучшат кровообращение в теле

улучшат работу половой системы

нормализуют уровень гормонов

улучшат пищеварение

улучшат обмен веществ

способствуют похудению

улучшат дыхание

повысят устойчивость к стрессу



Общие рекомендации

До практики, во время и после, нужно пить воду маленькими глотками, по чуть - чуть.

Одежда для практики должна быть удобной, не мешать движениям, не давить на сосуды.

За 2-3 часа до практики нужно поесть.

За 30-60 минут до практики можно лёгкий перекус.

Сразу после практики нужно поесть.

Перед практикой, при необходимости, опустошите мочевой пузырь и кишечник.



«Во время практики контролируйте дыхание, не задерживайте дыхание;

Во время практики контролируйте напряжение и растяжения в мышцах;

Ощущения в теле должны быть комфортными»

- всё внимание внутри себя,
здесь и сейчас!

Выполняйте всё, по порядку!

Асаны имеют противопоказания, если тело страдает, от хронических заболеваний, воспалительных процессов и других неприятных ощущений или заболеваний.

Перед практикой проконсультируйтесь с врачом.



Разминка

*готовит мышцы и суставы к
практике Йоги*

Встаньте на коврик

1. сожмите – разожмите Пальцы стоп
5 – 10 раз

2. перенесите вес тела на Левую
Стопу, немного поднимите Правую
Стопу и сделайте 5 – 10 круговых
движений стопой, по часовой
стрелке, и против часовой стрелки,
повторите на Левую Стопу

3. перенесите вес тела на Левую
стопу, поднимите Правое Колено
(колено согнуто, стопа расслаблена,
бедро параллельно полу) и сделайте
5 – 10 круговых движений голенью,
по часовой стрелке, и против часовой
стрелки, повторите на Левое Колено



4. перенесите вес тела на Левую стопу, поднимите Правое Бедро (колени согнуто, голень и стопа расслаблены), сделайте 5 – 10 круговых движений бедром, по часовой стрелке, и против часовой стрелки, повторите на Левое Бедро
5. поставьте стопы на ширину бёдер, сделайте 5 – 10 круговых движений Тазом, по часовой стрелке, и против часовой стрелки
6. вытяните руки перед собой, сожмите – разожмите Пальцы рук 5 – 10 раз
7. вытяните руки перед собой, сделайте 5 – 10 круговых движений Кистями, по часовой стрелке, и против часовой стрелки



8. вытяните руки в стороны параллельно полу, согните их в Локтях и сделайте 5 – 10 круговых движений
9. расслабьте руки, сделайте 5 – 10 круговых движений Плечами
10. сделайте 5-10 круговых движений Головой, по часовой стрелке, и против часовой стрелки.

Дыхательная Гимнастика

*Попеременное Дыхание
успокаивает, повышает
концентрацию внимания*

Стоя или сидя на коврике

1. налевой руке соедините большой и указательный палец – улучшит концентрацию внимания



2. на Правой руке выпрямите мизинец и большой палец, остальные пальцы прижмите к ладони.

3. сделайте вдох

4. закройте большим пальцем Правой руки Правую ноздрю, и сделайте выдох и вдох через Левую ноздрю

5. откройте Правую ноздрю

6. закройте мизинцем Правой руки Левую ноздрю, и сделайте выдох и вдох через Правую ноздрю

7. откройте Левую ноздрю

8. повторите пункты с 4 по 7

4 – 8 раз

9. во время выдоха, через Левую ноздрю, закончите упражнение.



1. Дерево

- дает ощущение устойчивости и равновесия в теле и сознании
- исправляет сколиоз и плоскостопие
- улучшает пищеварение
- улучшает обмен веществ
- повышает иммунитет
- улучшает дыхание
- укрепляет мышцы: спин, ног, рук, живота и груди
- помогает успокоиться и привести в равновесие нервную систему, и сознание
- противостоять стрессу

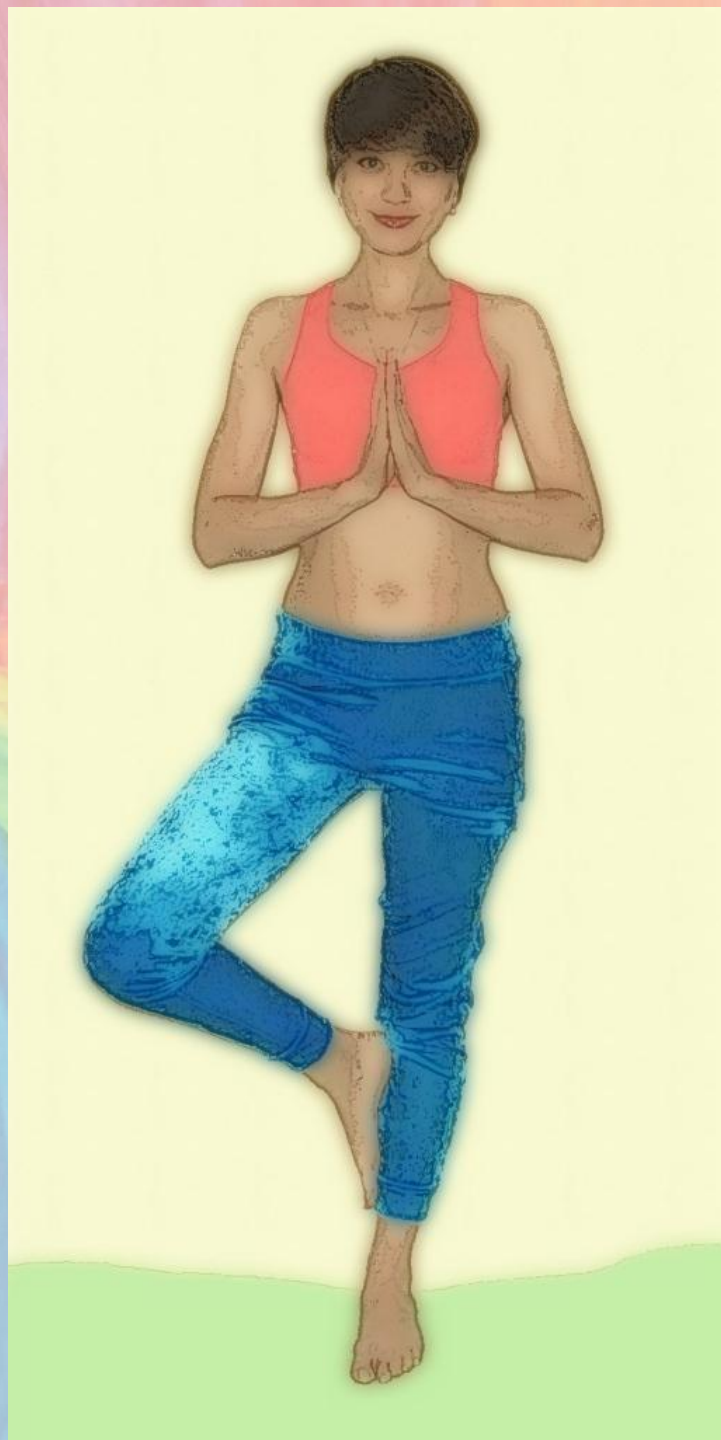


Практика

1. стойте ровно
2. спина прямая: живот держите подтянутым, подтяните копчик в себя, выпрямите грудь
3. соедините ладони, держите их на уровне сердца, лопатки тяните в себя
4. перенесите вес тела на Левую стопу, напрягите Левое бедро
5. поднимите Правую стопу и поставьте её на Левую ногу, смотрите Рисунки 1, 2, 3, 4, выберите удобное для Вас положение
6. будьте в этом положении, 10 секунд – 1 минуту
7. повторите на другую сторону



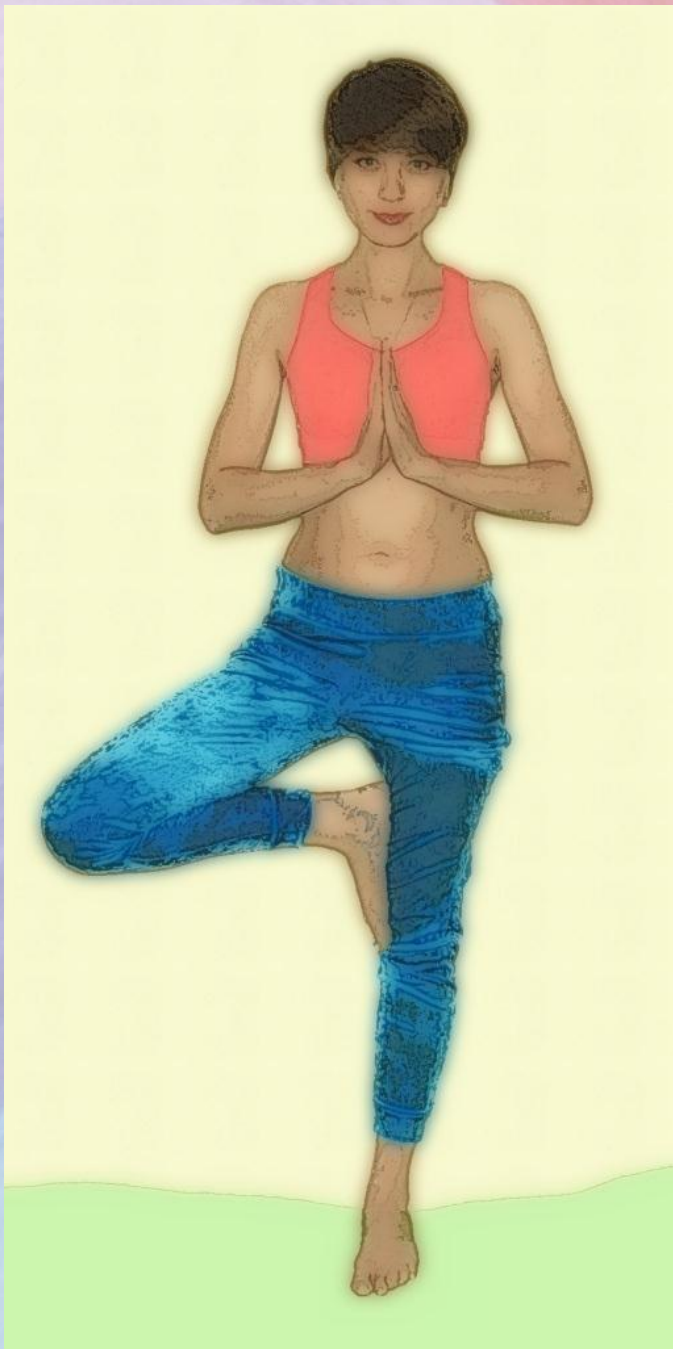
1 – большой палец на полу



2 – стопа под коленом



3 – стопа над коленом



4 – пятка максимально высоко,
упирается в бедро.



2. Бабочка

- улучшает кровообращение в ногах
- укрепляет тазобедренные и коленные суставы
- растягивает и укрепляет мышцы ног
- укрепляет сосуды ног
- укрепляет стопы

Практика

1. сидите ровно, спина прямая
2. соедините ступни
3. ладонями, держите ступни,
Рисунок 1
4. поднимите колени вверх, Рисунок 2
5. опустите колени, Рисунок 1
6. повторите движения 5 – 15 раз



1 – колени вниз



2 – колени вверх.

“sub rose”



3. Кошка

- укрепляет мышцы спины, рук, живота
- растягивает мышцы спины и живота
- снимает напряжение и усталость спины
- мягкий массаж внутренних органов
- улучшает пищеварение
- способствует похудению
- улучшает работу половой системы
- уменьшает боли при менструации



Практика

1. встаньте в позу стола – поставьте ладони на ширину плеч, колени на ширине бёдер, пальцы максимально расставьте, руки параллельно бёдрам
2. во время выдоха вытягивайте спину вверх, Рисунок 1
3. во время вдоха прогибайте спину, Рисунок 2
4. повторите движения 5 – 15 раз



1 – выдох – вытягивайте спину



2 – вдох – прогибайте спину.



4. Кобра

- укрепляет мышцы спины, груди, рук
- растягивает мышцы спины
- убирает мышечные зажимы в позвоночнике
- улучшает подвижность плеч
- улучшает кровообращение половой системы и её работу
- мягкий массаж внутренних органов
- укрепляет позвоночник
- улучшает осанку



Практика

1. ложитесь животом на коврик
2. лоб положите на коврик
3. ладони поставьте на уровне груди, пальцы вместе
4. локти прижимайте к телу, ноги держите вместе
5. подтяните копчик в себя, прижав пах к коврику, Рисунок 1
6. во время вдоха, поднимите голову и тяните грудь вверх, вытягивайте спину, не толкайте себя руками Рисунок 2, не задерживайте дыхание
7. во время выдоха опирайтесь на ладони, но держите форму, Рисунок 2
- сделайте 5 – 15, вдохов – выдохов
8. во время выдоха положите лоб на коврик и расслабьтесь, Рисунок 1



1 – голова на коврике



*2 – тяните грудь вверх,
вытягивайте спину.*



5. Лодка

- укрепляет иммунитет
- укрепляет сердце и сосуды
- укрепляет мышцы всего тела
- укрепляет позвоночник
- улучшает осанку
- усиливает кровообращение во всём теле
- мягкий массаж внутренних органов
- улучшает пищеварение
- улучшает работу половой системы
- улучшает работу выделительной системы
- способствует похудению



Практика

1. лёжа животом на коврике
2. лоб положите на коврик
3. вытяните руки
4. во время вдоха поднимите руки и ноги, не задерживайте дыхание, будьте в этом положении 10 секунд – 1 минуту, Рисунок 1
5. вовремя выдоха опуститесь на коврик
6. через правый бок перевернитесь на спину, во время вдоха поднимите грудь и тяните ладони к стопам, стопы расслаблены, Рисунок 2
7. будьте в этом положении 10 секунд – 1 минуту
8. вовремя выдоха опуститесь на коврик



1 – руки и ноги вверх



*2 – поднимите грудь, ладони
тяните к стопам, стопы
расслаблены.*



6. Ветер

- улучшает кровообращение во всей брюшной полости
- улучшает работу пищеварительной системы
- улучшает работу половой системы
- массаж внутренних органов
- способствует похудению
- укрепляет мышцы спины и живота
- растягивает мышцы спины
- снимает напряжение в спине
- растягивает и укрепляет, мышцы бёдер и ягодиц



Практика

1. лёжа на спине
2. согните Правую ногу и обхватите её руками, Рисунок 1
3. во время выдоха нос тяните к колену, а колено к носу, Рисунок 2
4. во время вдоха расслабьтесь и опустите голову на коврик, Рисунок 1
5. повторите движения 5 – 15 раз
6. повторите движения Лево́й ногой, то же количество раз
7. повторите движения, обе ноги вместе, то же количество раз



*1 – вдох – расслабьтесь,
опустите голову на коврик*



*2 – выдох – нос тяните к колену, а
колени к носу*



7. Мост

- мягкий массаж сердца и лёгких
- укрепляет сердце и сосуды
- улучшает цвет лица, разглаживает морщины
- укрепляет диафрагму и лёгкие
- улучшает работу гормональной системы
- укрепляет иммунитет, улучшает обмен веществ, выводит токсины
- укрепляет спину, ягодицы и ноги
- нельзя практиковать во время менструации, можно с 5 дня цикла



Практика

1. лёжа на спине, руки вдоль тела, ладонями вниз
2. поставьте стопы на ширину бёдер, на расстоянии, длинны ладони или стопы, от ягодиц, Рисунок 1
3. во время вдоха напрягите ягодицы и поднимите их вверх, Рисунок 2
4. во время вдоха тяните грудь к подбородку, во время выдоха расслабьтесь, но держите форму, будьте в этом положении 10 секунд – 1 минуту, Рисунок 2
5. во время выдоха опуститесь на коврик, Рисунок 1
6. обхватите ноги руками, Рисунок 3
7. будьте в этом положении 1 минуту
8. расслабьтесь, выпрямите ноги



*1 – стопы на ширине бёдер, на
расстоянии длины стопы от
ягодиц*



*2 – во время вдоха тяните грудь к
подбородку, ягодицы всегда
напряжены*



*3 – обхватите ноги руками, через
минуту расслабьтесь,
выпрямите ноги*



*растягивает и укрепляет мышцы
поясницы, ягодиц и бёдер,
снимает в них напряжение.*



8. Скрутка

- укрепляет и растягивает мышцы спины, живота, бёдер и ягодиц
- формирует талию
- укрепляет тазобедренные суставы
- улучшает пищеварение
- способствует похудению
- расслабляет спину
- снимает напряжение в позвоночнике

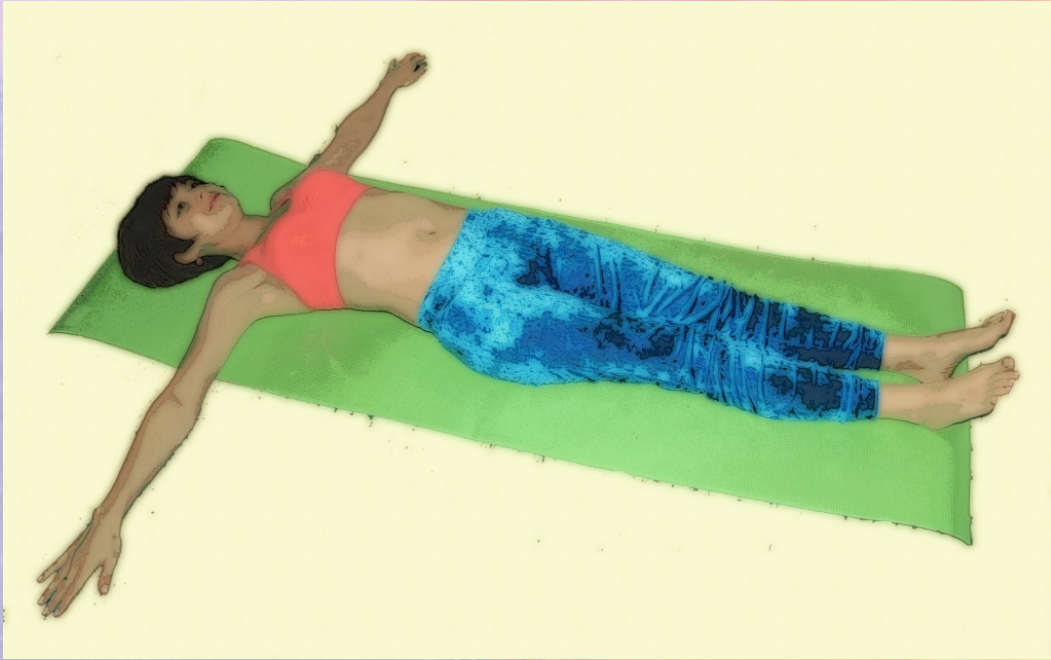


Практика

1. лёжа на спине, разведите руки в стороны, ладонями вниз, Рисунок 1
2. поставьте Правую стопу на Левое колено
3. во время выдоха опустите колено в левую сторону, голову поверните вправо, лопатки прижаты к полу, будьте в этом положении 10 секунд – 1 минуту, Рисунок 2
4. повторите на другую сторону



*1 – разведите руки в стороны,
ладонями вниз*



*2 – лопатки прижаты к полу, голова
смотрит вправо, правое колено
опушено влево.*



Отдых и медитация

Закрепят эффект практики

Попеременное Дыхание

Сидя или лёжа на спине

1. налевой руке соедините большой и указательный палец
2. на правой руке выпрямите мизинец и большой палец, остальные пальцы прижмите к ладони.
3. сделайте вдох
4. закройте большим пальцем правой руки, правую ноздрю и сделайте выдох и вдох через левую ноздрю
5. откройте правую ноздрю
6. закройте мизинцем правой руки левую ноздрю, и сделайте выдох и вдох через правую ноздрю



7. откройте Левую ноздрю
8. повторите пункты с 4 по 7, 4 - 8 раз
9. на выдохе через Левую ноздрю закончите упражнение.

Полное расслабление

1. лёжа на спине, вытяните руки над головой, ладони и стопы тяните на себя, Рисунок 1
2. согните ноги, обхватите их руками, Рисунок 2
3. тяните лоб к коленям, Рисунок 3
4. опустите голову на коврик, расслабьте руки, выпрямите ноги
5. между пятками 10–20 сантиметров, руки на расстоянии от тела 5 – 10 сантиметров, ладонями вверх, стопы поверните во внешние стороны, Рисунок 4



1 – ладони и стопы тяните на себя



2 – согните ноги, обхватите их руками



3 – тяните лоб к коленям



4 – между пятками 10-20 сантиметров, стопы поверните во внешние стороны, руки на расстоянии от тела

5 – 10 сантиметров, ладонями вверх.



Медитация

*Закройте глаза и во время выдоха
полностью расслабьтесь*

- расслабьте стопы, голени, бёдра,
ноги полностью
- расслабьте кисти, локти, плечи,
руки полностью
- расслабьте таз, поясницу, грудь,
весь позвоночник
- расслабьте голову, шею и
мышцы лица
- расслабьте все мышцы и суставы
- сделайте глубокий приятный вдох и
во время выдоха
полностью расслабьтесь
- позвольте себе почувствовать
силу земного притяжения
- дышите свободно, спокойно



- наблюдайте за приятными
ощущениями в теле

Всё внимание внутри себя,

Здесь и Сейчас:

- контролируйте дыхание, дышите
медленно и спокойно наблюдайте за
ощущениями в теле

- почувствуйте, как во время вдоха,
лёгкие наполняются кислородом

- представьте и почувствуете, как во
время выдоха, кислородом
наполняется каждая клетка Вашего
тела, наполняется силой и энергией,
Все внутренние системы работают
нормально – Вы абсолютно здоровы

Продолжайте

дыхание – медитацию 1 – 10 минут.



Вся содержащаяся здесь информация
является собственностью автора и
создателя.

Информация запрещена к копированию и
защищена законами об авторских правах.



Автор и создатель книги:

“sub rose” – 8 Асанов

Секрет Йоги –

Вечная Молодость Красота Здоровье

Лукьянец Анжелика Сергеевна.

angelalukyanec@ya.ru

