Йога позиции

Поза КОТЕШКИ ГРЪБ

Застани върху коленете и дланите си на пода, като дланите са под раменете, а коленете под таза, с леко разстояние от 1-2 юмручета между коленете. От тази позиция "масичка" (гърбът е изправен) вдишай и отпусни областта на корема към пода, а главата и таза повдигни нагоре (виж снимка 1). С издишване извий гърба нагоре като котенце, главата доближи към гръдния кош (виж снимка 2). Направи няколко повторения като старателно правиш движенията в синхрон с вдишванията и издишванията.



снимка 1

снимка 2

Поза СКАКАЛЕЦ

Легни по корем и отпусни глава на пода, опирайки се на брадичката (или на челото). Ръцете са покрай тялото. По избор - или свий ръце в "Ади Мудра", или с отворени длани пъхни ръцете под тялото си при корема и бедрата - там където отиват естествено, за да подпрат тялото. Доближи двете пети. Вдишай дълбоко и вдигни крака на около 15-20 см. от пода, опънати в коленете до колкото можеш. Правейки дълбоки и бавни дишания, задръж позицията колкото ти е удобно или 1-3 мин.



Поза ПОЛУ-МОСТ

Легни по гръб с ръце покрай тялото. Сгъни краката в коленете. С вдишване повдигни таза, така че стъпалата, врата и главата да останат на пода. В началото може да си помагаш с ръцете - нека те да поддържат кръста. Задръж в тази позиция колкото ти е удобно. С времето можеш да оставаш в позицията от 30 сек. до 1 мин. С издишване бавно се върни в изходно положение. Повтори 3-4 пъти.



Поза ТАНЦЪТ НА ШИВА

Легни по гръб на пода. Разпери ръцете от двете страни на тялото, на височината на раменете. Постави дясното стъпало от външната страна на лявото коляно. Вдишай. С издишане, наклони десния крак наляво към пода, главата и погледа към дясната длан. Допирайки раменете към пода, притисни дясното коляно към пода с помощта на лявата ръка, което също ще ти помогне да се разтеглиш още малко. Задръж в йога позицията като отпускаш тялото повече с всяко вдишване и издишване. Излез бавно от позицията и повтори същата последователност и с другия крак.



Курсове на Изкуството да живееш

Основният **курс с дихателни техники и медитация** на Изкуството да живееш е изключително ефективна програма за освобождаване от напрежението, справяне със стреса, развитие на пълния човешки потенциал и постигане на щастие. Курсът предлага практична мъдрост за пълноценен живот, интерактивни процеси, йога упражнения за тялото и мощната дихателно-медитативна техника Сударшан крия. Завършилите курса усвояват комплекс от упражнения за ежедневна домашна практика.



Виж предстоящи дати

Курсът **Изкуството на медитацията** преподава Сахадж Самади - безусилна и лесна медитативна техника с лична мантра, която позволява на ума по естествен начин да достигне състояние на дълбок покой. Когато умът утихне, той се освобождава от стреса и се връща в настоящия момент. Медитация Сахадж Самади може ежедневно да бъде практикувана самостоятелно навсякъде.



Виж предстоящи дати

THE ART OF LIVING

ЙОГА & МУДРИ



www.artofliving.org

Апан Мудра

Как се изпълнява:

1. Седни в кръстосани крака или в удобна за теб поза с изправен гръбначен стълб и отпуснати рамене. Сложи дланите си обърнати нагоре върху бедрата или коленете, и отпусни ръце.
2. Свий леко средния и безименния пръст и докосни върховете им с палеца.
3. Показалецът и кутрето са изправени.
4. Мудрата се изпълнява с двете ръце. Затвори очи и дишай дълбоко и равномерно като вдишванията и издишванията са плавни, бавни и с еднаква дължина.



Ваю Мудра

Как се изпълнява:

1. Седни в кръстосани крака или в удобна за теб поза с изправен гръбначен стълб и отпуснати рамене. Сложи дланите си обърнати нагоре върху бедрата или коленете, и отпусни ръце.
2. Сгъни показалеца като поставиш върха му в основата на палеца.
3. Натисни с палеца си втората фаланга на показалеца.
4. Останалите три пръста са изправени, колкото е възможно.
5. Затвори очи и дишай дълбоко и равномерно като вдишванията и издишванията са плавни, бавни и с еднаква дължина. Мудрата се изпълнява с двете ръце.



Апан-Ваю Мудра

Как се изпълнява:

1. Седни в кръстосани крака или в удобна за теб поза с изправен гръбначен стълб и отпуснати рамене. Сложи дланите си обърнати нагоре върху бедрата или коленете, и отпусни ръце.
2. С възглавничките на средния и безименен пръст докосни върха на палеца.
3. Сгъни показалеца и с върха му докосни основата на палеца.
4. Кутрето е опънато и сочи напред.
5. Затвори очи и дишай дълбоко и равномерно като вдишванията и издишванията са плавни, бавни и с еднаква дължина. Мудрата се изпълнява с двете ръце.



Ади Мудра

Как се изпълнява:

1. Седни в кръстосани крака или в удобна за теб поза с изправен гръбначен стълб и отпуснати рамене. Сложи дланите си обърнати нагоре върху бедрата или коленете, и отпусни ръце.
2. Върхът на палеца се поставя в основата на кутрето.
3. Останалите пръсти обхващат палеца и се затварят в лек юмрук.
4. Мудрата се изпълнява с двете ръце. Затвори очи и дишай дълбоко и равномерно като вдишванията и издишванията са плавни, бавни и с еднаква дължина.



Нади шодан пранаяма

Алтернативно дишане с ноздрите

Седни в удобна поза с кръстосани крака и изправен гръбначен стълб и се отпусни. Постави лявата ръка върху лявото бедро или коляно, с длан обърната нагоре и в позиция “**Чин Мудра**”.
Показалецът и средният пръст на дясната ръка се допират нежно в пространството между веждите, палецът е върху дясната ноздра, а безименният пръст и кутрето са върху лявата ноздра. Фокусирай се в процеса на дишането.

Издишай бавно докрай. Вдишай бавно и безшумно, през лявата ноздра, запушвайки дясната с палец. В края на вдишването запуши лявата ноздра с безименния пръст и кутрето, и издишай плавно и безшумно до край през дясната ноздра. В момента, в който дробовете се празнят, вдишай през дясната ноздра бавно и безшумно. Запуши дясната ноздра и издишай през лявата ноздра бавно и докрай.

Това е един кръг.

Продължавай да вдишваш и издишваш като редуваш, и завърши упражнението след 9 пълни кръга, като финалното издишване трябва да бъде през лявата ноздра. Избягвай напрягането на лицевите мускули, особено около очите, челото, устата и брадичката. Не стискай зъбите, отпусни челюстите, езика, гърлото и врата. Устните (отпуснати в лека усмивка) са затворени. Очите също са затворени по време на упражнението.



Дихателна техника

Капалабати

Седни в удобна поза с кръстосани крака и изправен гръбначен стълб, и отпусни раменете. Постави двете ръце върху бедрата или коленете, с длани обърнати нагоре и в позиция “**Ади Мудра**”. Поеми дълбоко въздух и издишай въздуха докрай преди да започнеш с Капалабати. Вдишай като отпускаш корема си, след което издишвай рязко и бързо, със силно изхвърляне на въздуха като свиваш коремните мускули навътре (коремната преса) и прибирай пъпчето навътре към гръбначния стълб.

Направи около 20-30 такива вдишвания и издишвания, в 3 серии, като правиш кратка почивка 10-15 секунди между сериите. Продължителността на техниката е според предписанието на доктора.



Брамари пранаяма

Дишане жужене на пчела

Седни с изправен гръб на тихо, добре проветрено място и затвори очи. Нежно се усмихни.
Задръж очите си затворени за известно време. Наблюдавай усещанията в тялото си и тишината в него.

Постави показалците на хрущялчетата на ушите си (между челюстта и ухото).
Поеми дълбоко въздух и на издишване, като пулсации внимателно притискай и оспускай хрущялчетата с показалците. Едновременно с това, издавай с жужащия звук “МММммм”.

Можеш да издаваш звука в ниския регистър, но е по-добре звукът да е на висок тон за по-добри резултати.

Вдишай отново и изпълни упражнението по същия начин още 3-4 повторения.

