

Випарита Карани

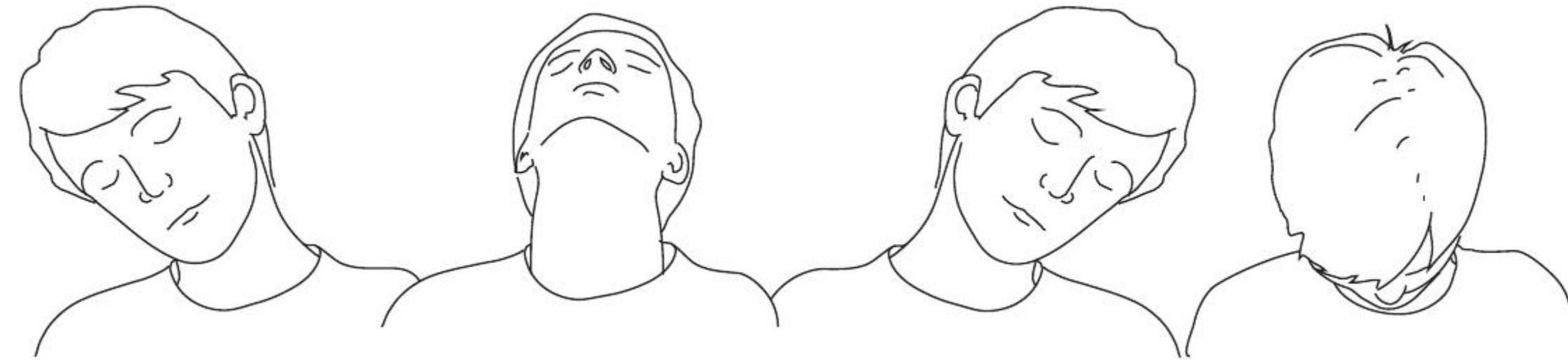
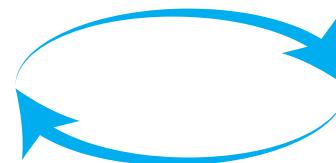
Випарита Карани

Эффекты

- Сильно очищает тело
- Одна из лучших асан для развития мозга, сердца и легких
- Улучшает зрение
- Излечивает от расстройств пищеварения, хронической головной боли и гастрита
- Сокращает время сна
- Переливает энергию с нижних частей тела и чакр

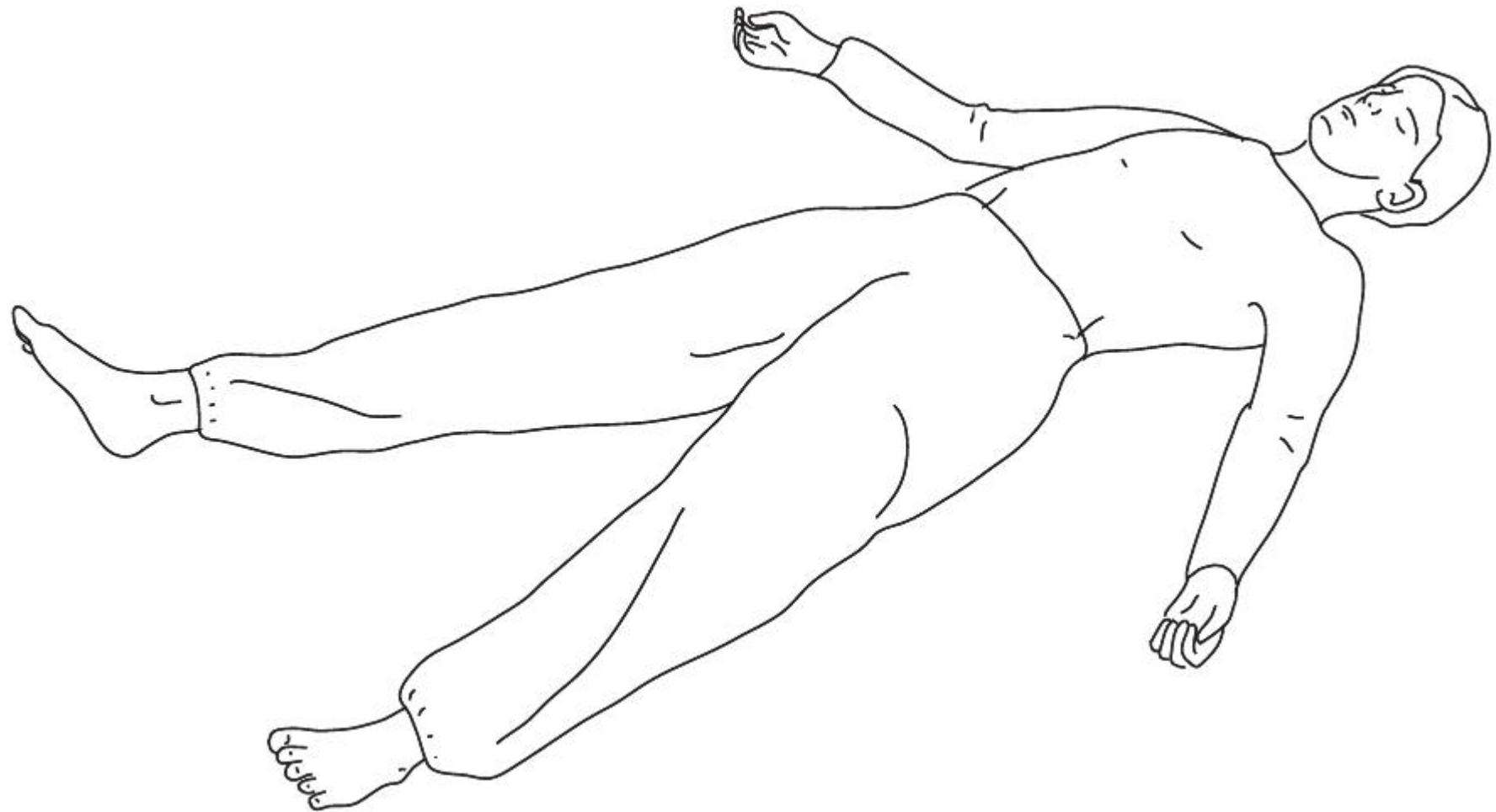
1.

Как следует **разомните мышцы** шеи с помощью упражнения:
вдохните воздух и на выдохе сделайте медленные круговые
движения головой, **3 раза по часовой стрелке, 3 раза против**



2.

Примите [Шавасану](#)



3.

Соберите ноги вместе.

Вдыхая на 4 сек,
поднимите ноги вверх на 90°,
Задержитесь на 10 секунд.

Выдыхая на 8 секунд, медленно
опустите ноги вниз и вернитесь
в исходное положение



4.

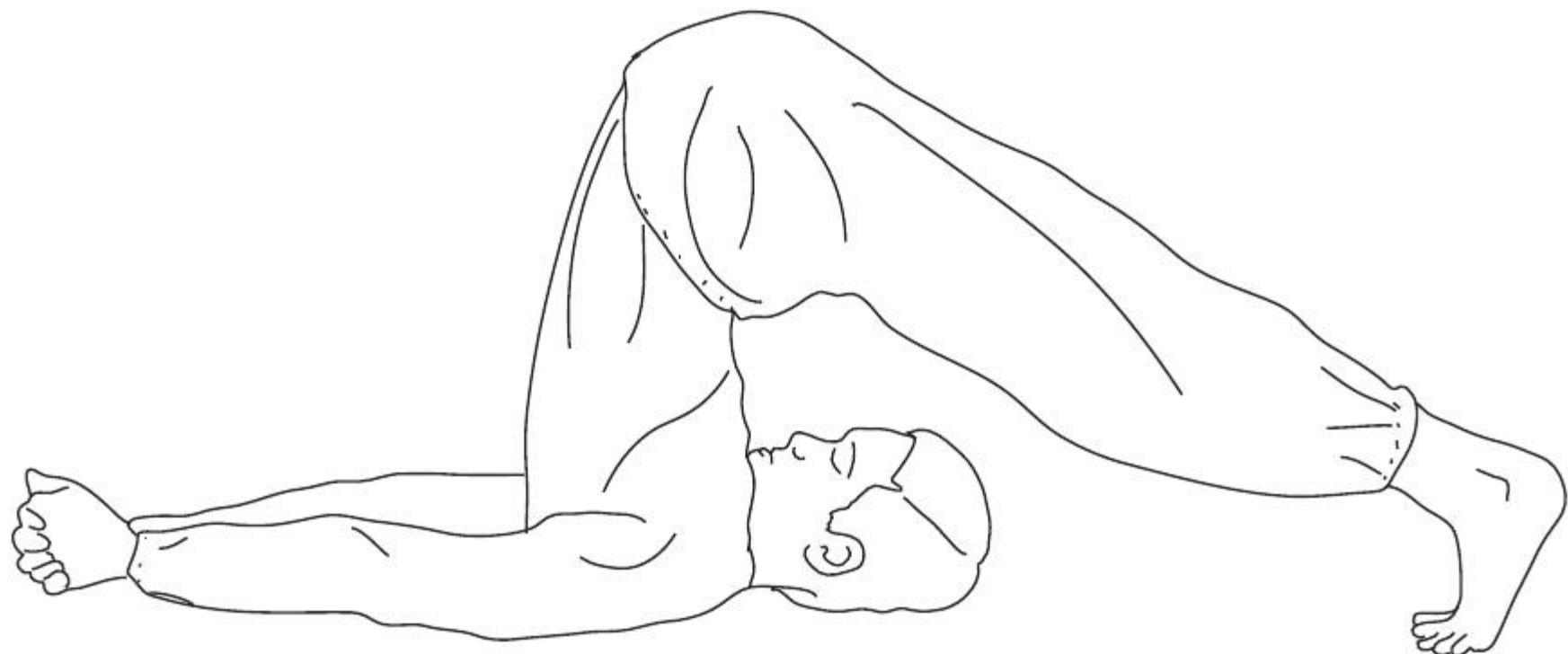
Короткий отдых.
Повторите пункт 3.



5.

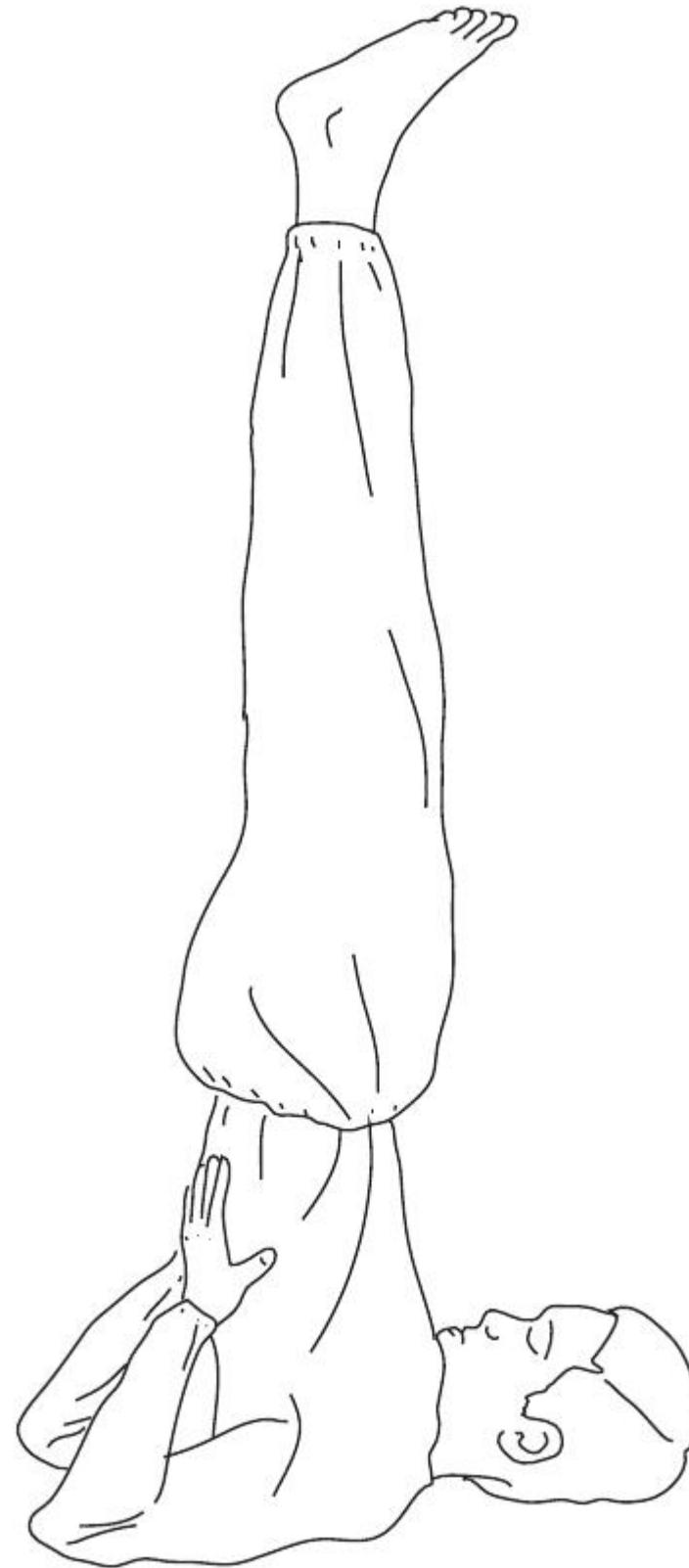
Выполните [позу плуга](#).

Т.е. медленно запрокиньте ноги за голову, выпрямите в коленях, и задержитесь на 10 секунд.



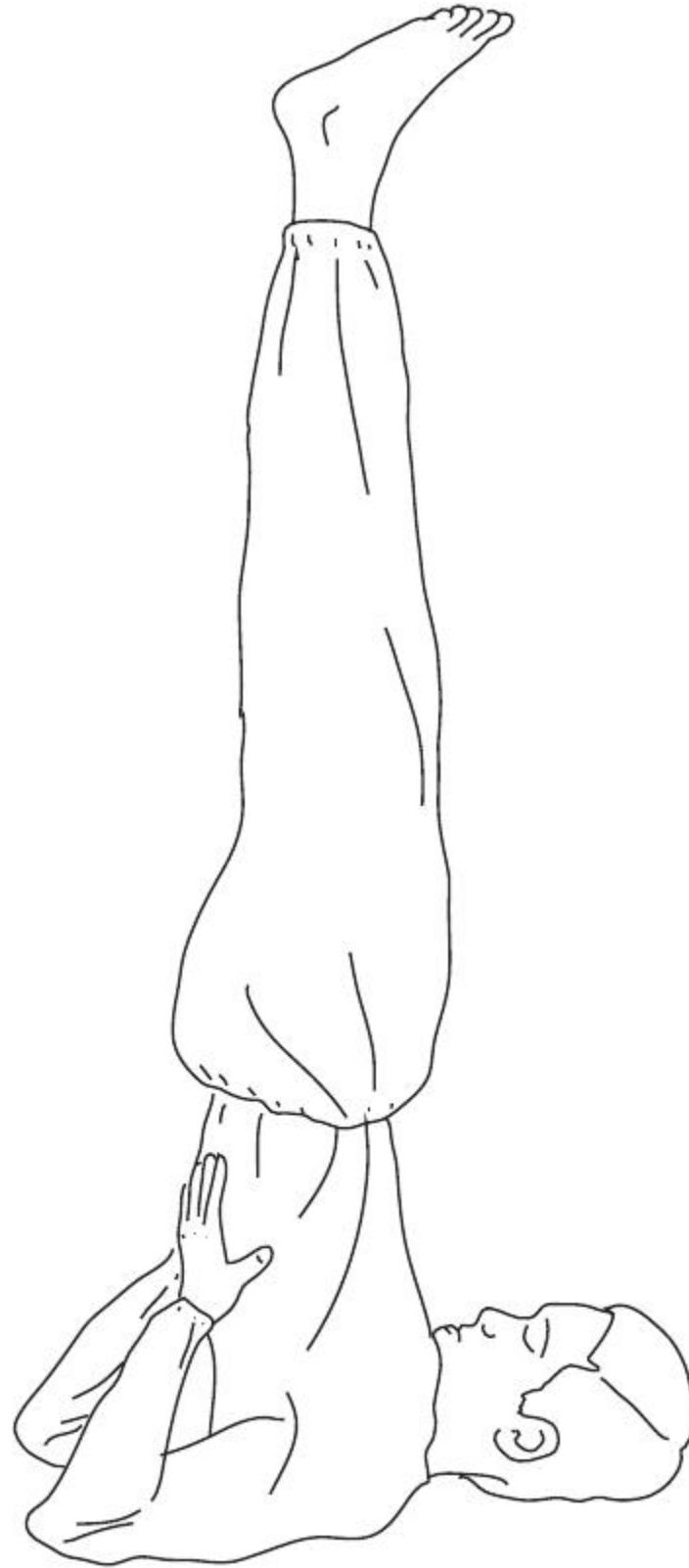
6.

Поднимите **ноги вверх**,
подпирая руками поясницу.
Локтями обопритесь на пол.
Идеально, если тело будет
находиться в вертикальном
положении



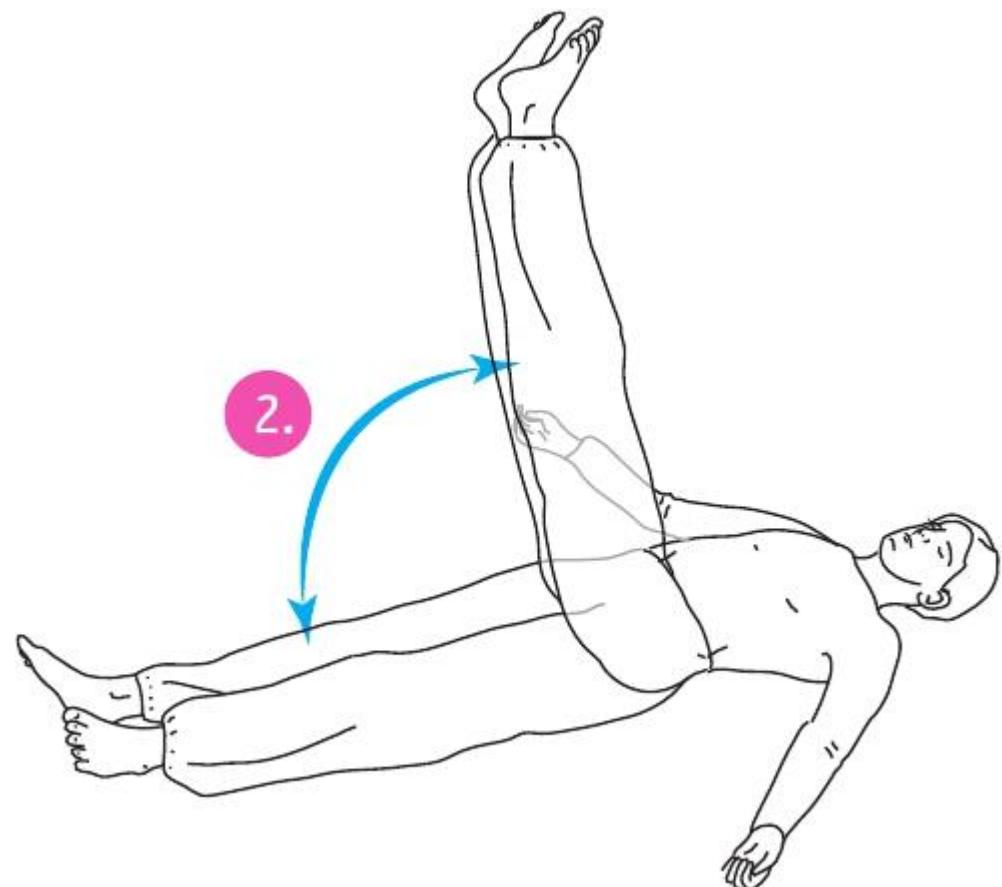
7.

Задержитесь в таком положении столько, сколько сможете



8.

Чтобы выйти из Випарита
Карани, сначала вернитесь
в Плуг на 10 секунд, а затем
медленно возвратите тело
и ноги в исходное лежачее
положение, раскладывая
позвонок за позвонком на пол.
Голову не поднимайте.



9.

Отдохните в Шавасане
в 2 раза дольше, чем вы
стояли в Випарита Карани

