

Випарита Карани

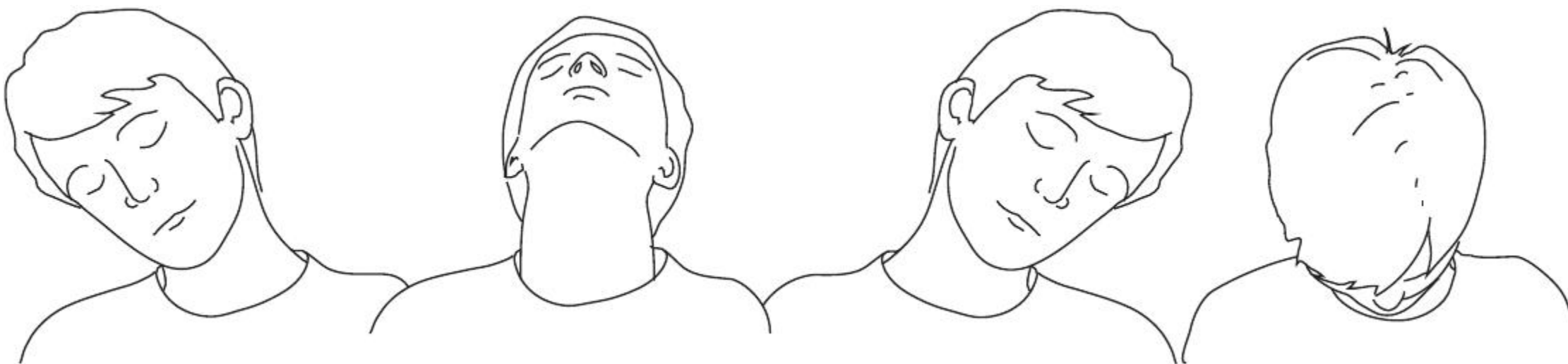
Випарита Карани

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

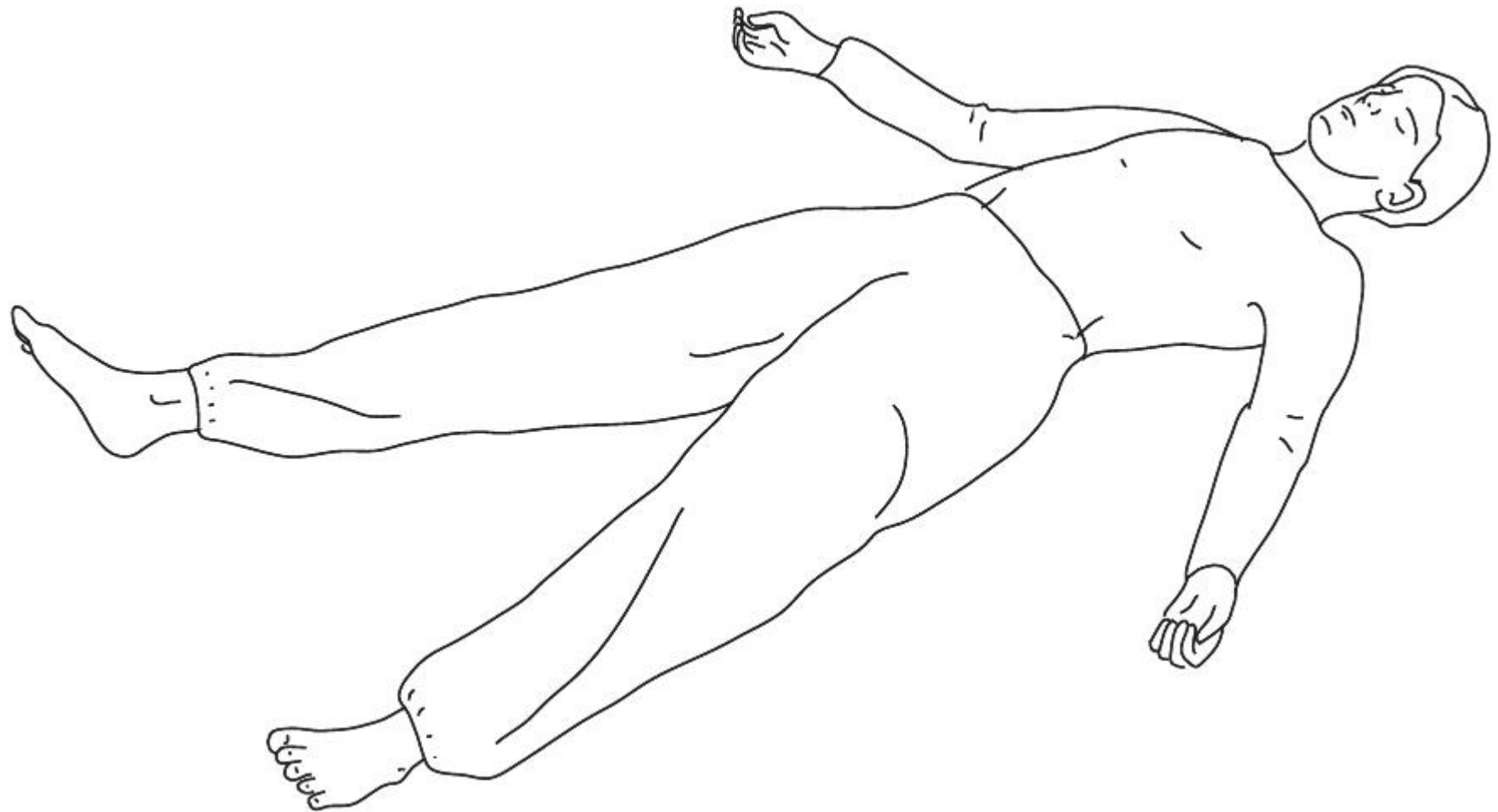
1.

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**.

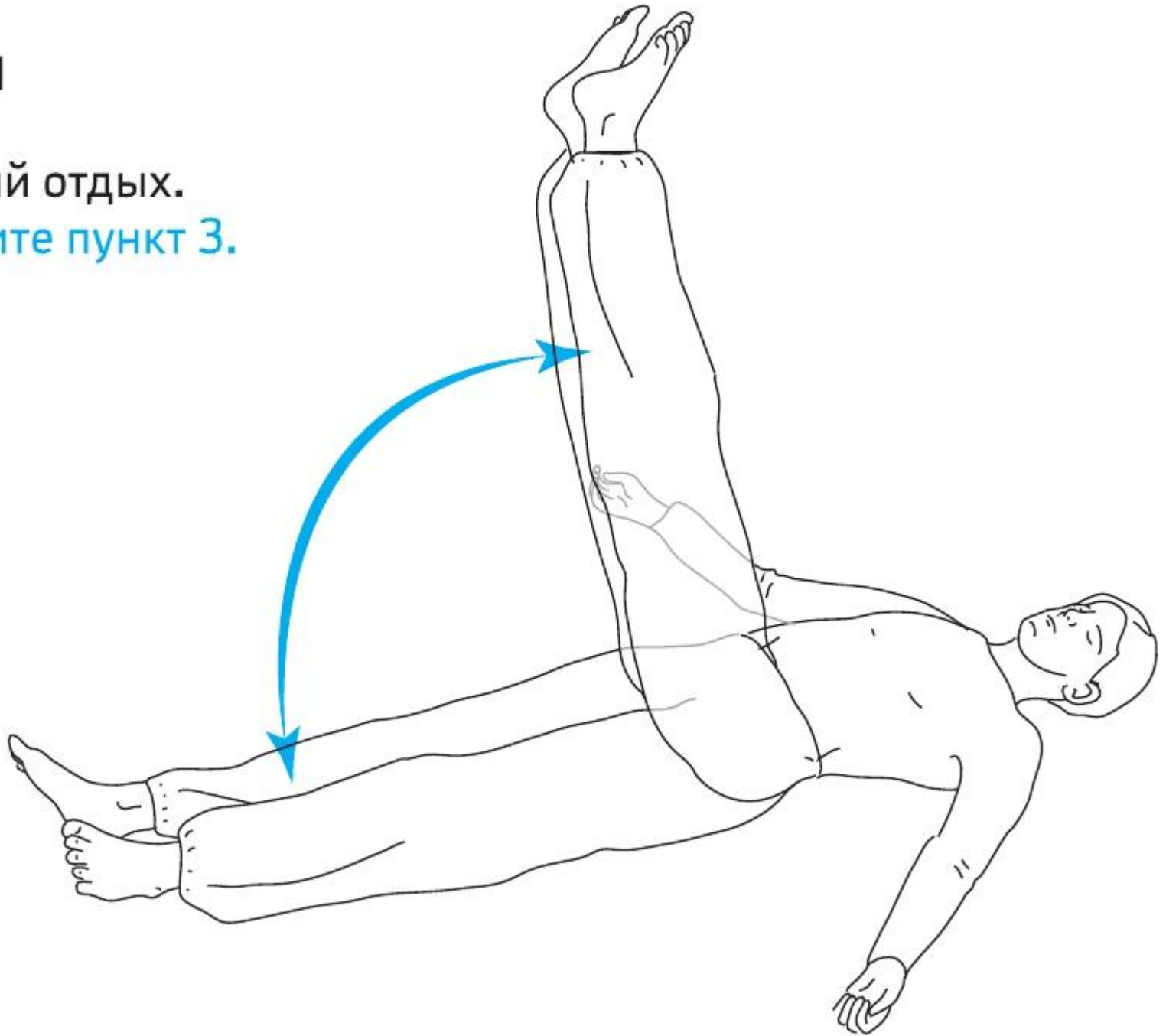
Вдыхая на 4 сек,
поднимите ноги вверх на 90° ,
Задержитесь на 10 секунд.

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



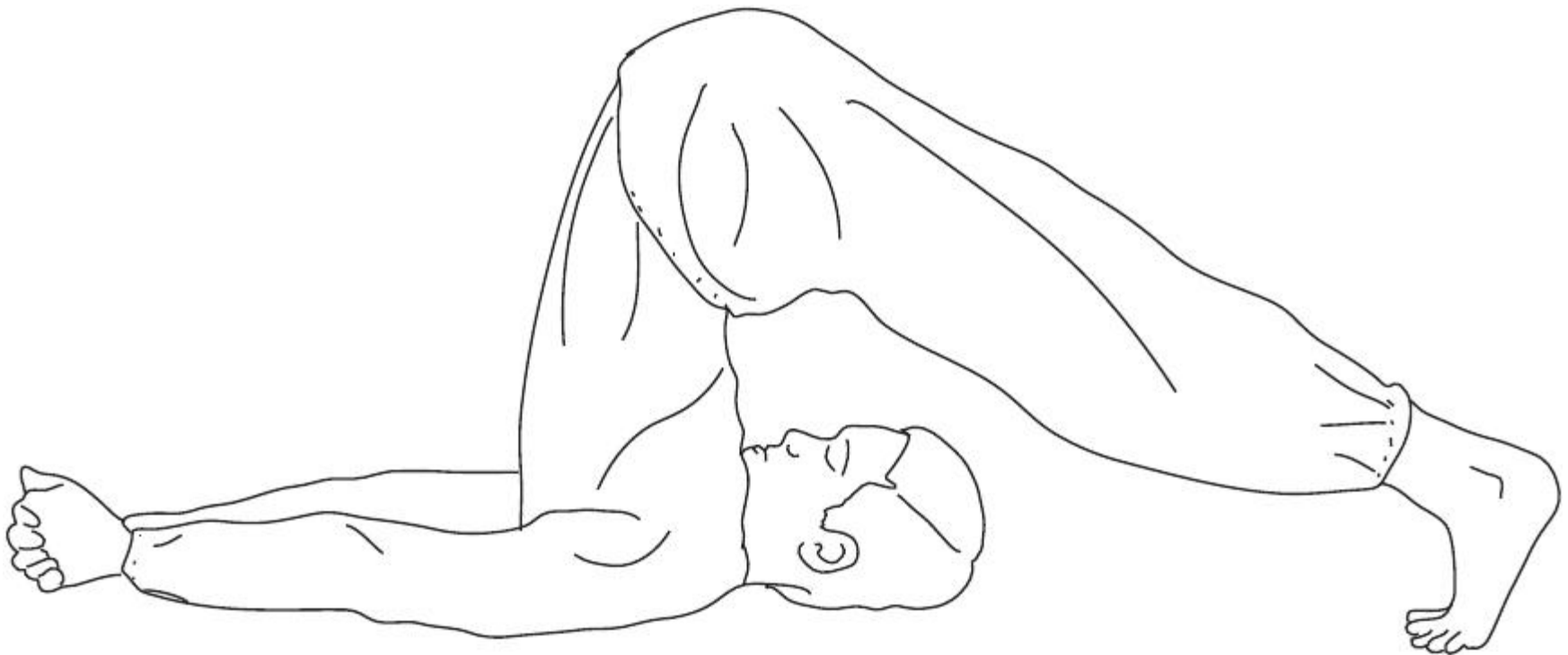
4.

Короткий отдых.
Повторите пункт 3.



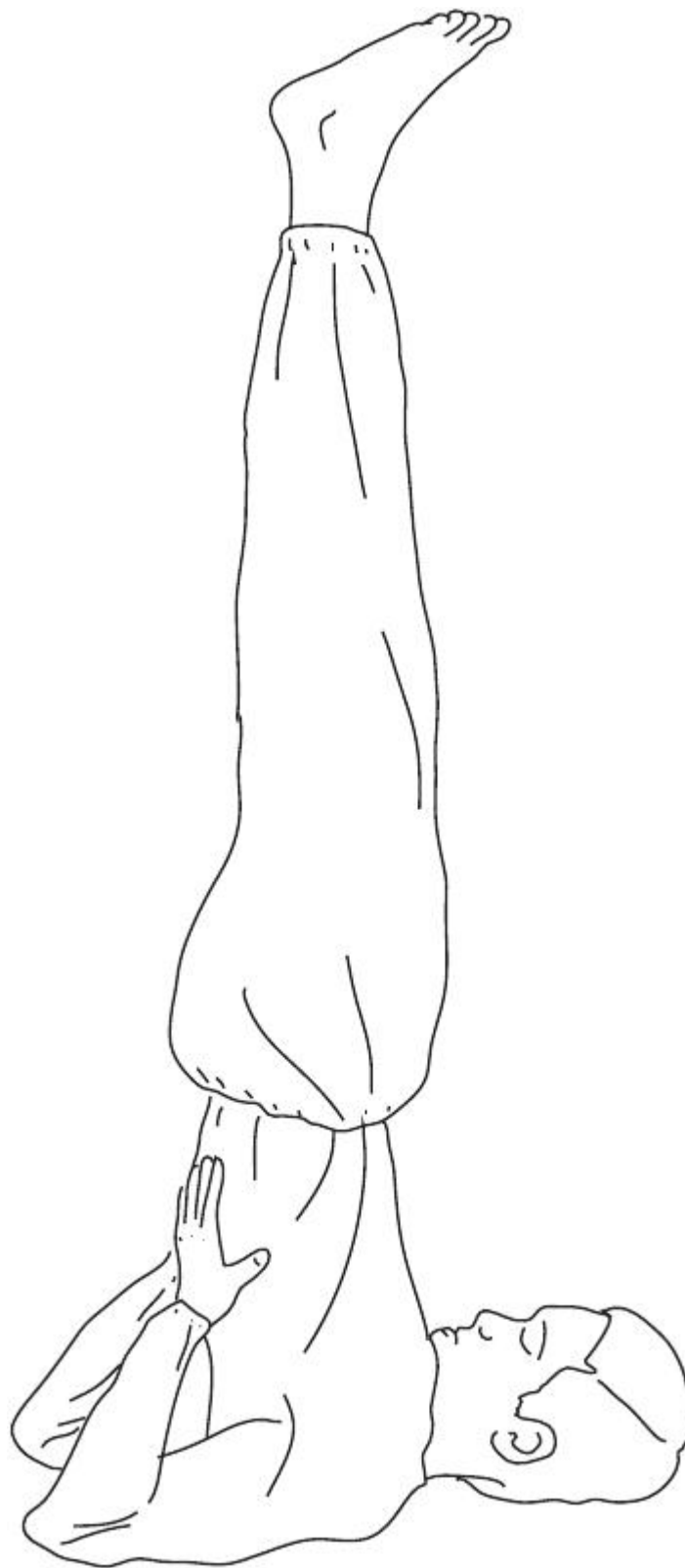
5.

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



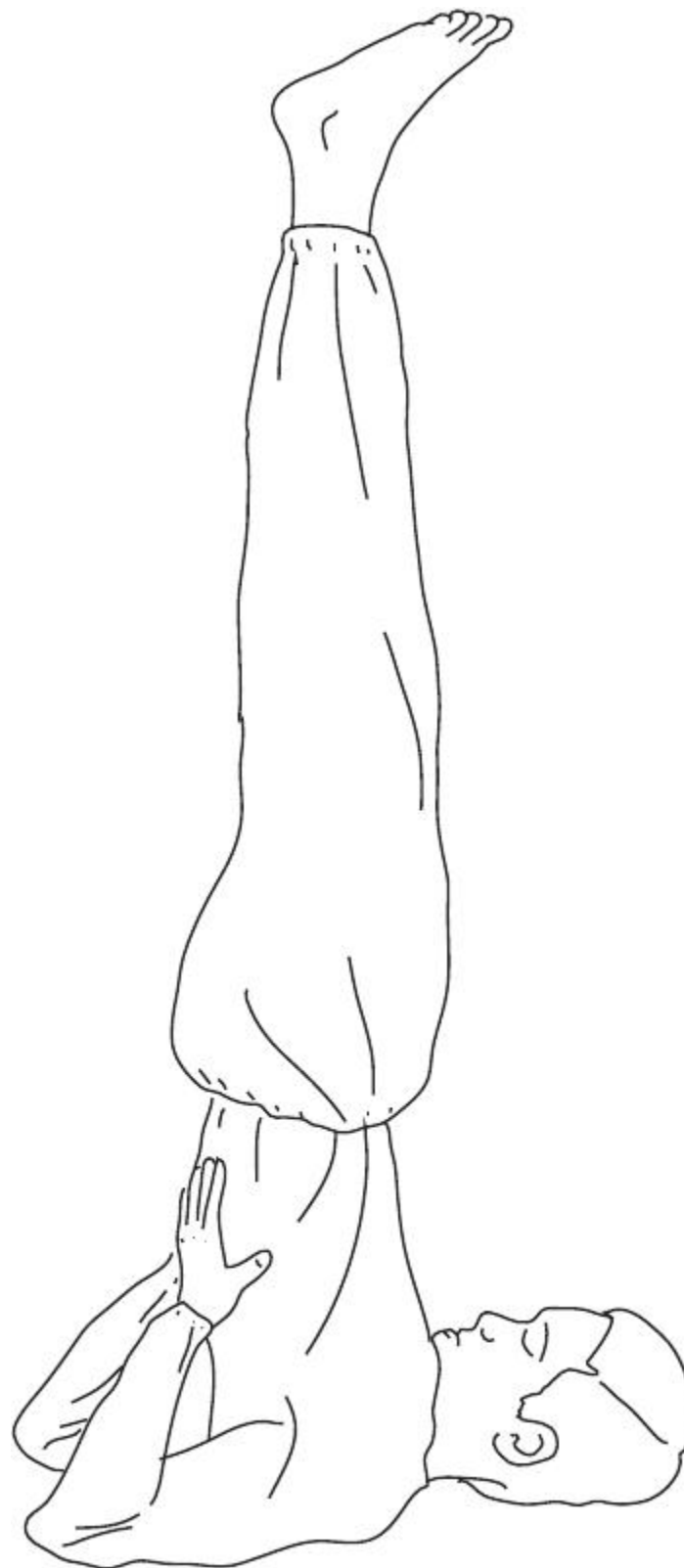
6.

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



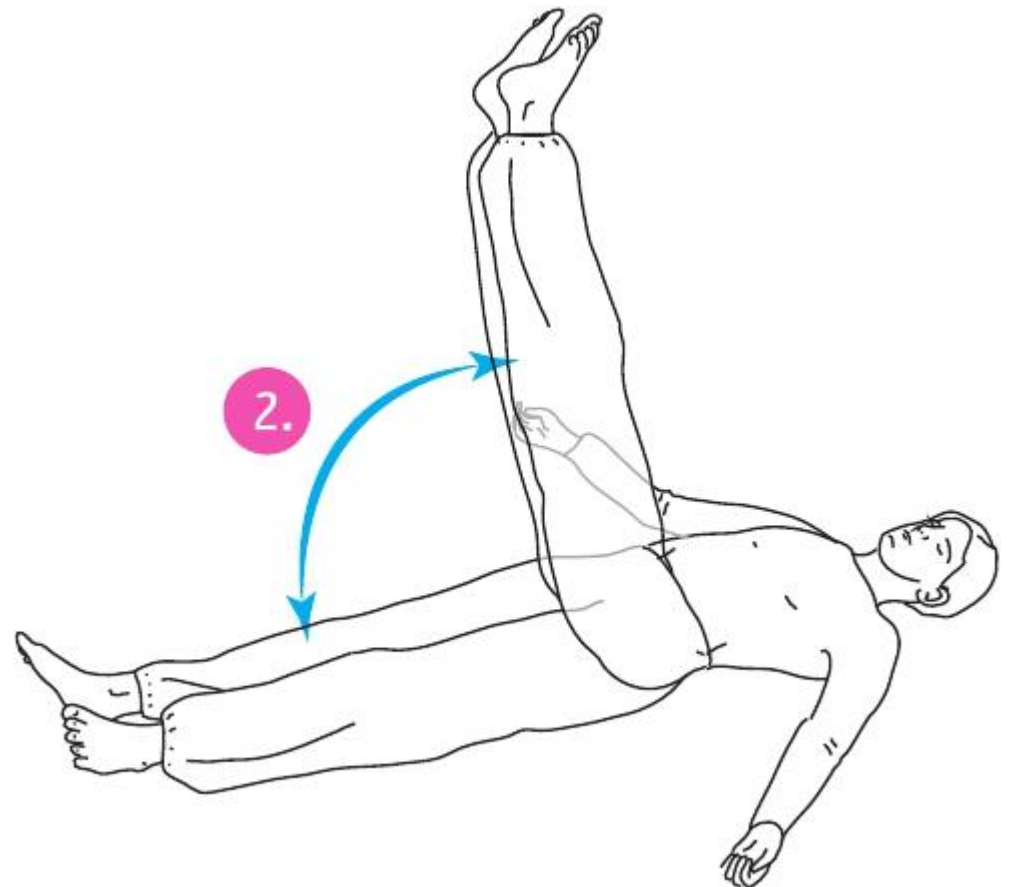
7.

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 позвоночник за позвонком на пол. Голову не поднимайте.



9.

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

