

Поза дерева

ВРІКШАСАНА

Я спокійна і трохи неуважна, тому іноді можу заблукати в лісі на прогулянці. Майстер Дипло показав мені позу дерева, яка допомагає зосередитися! Єдина складність тут — утримати рівновагу, але якщо дивитися в одну точку попереду, це стає набагато простіше! Спробуйте й ви.

Спочатку треба стати, добре вирівнявши спину, й перенести всю вагу на праву ногу, так щоб стояти тільки на ній. Тепер підіймаємо ліву ногу і приставляємо її ступню до стегна правої ноги; почекайте, доки будете повністю в рівновазі. Тепер спробуйте зобразити руками крону: випростайте їх угору, а потім зведіть долоні над головою. Уявіть, що ваша права нога пускає міцне коріння в землю: це дасть вам відчуття сили та впевненості. Скільки разів ви можете вдихнути й видихнути, тримаючи рівновагу?

Станьте знову на обидві ноги, віднайдіть свій спокій, а тоді спробуйте на другій нозі те саме.



1

Стоячи, перенесіть вагу на праву ногу, зосередивши погляд в одній точці попереду.



2

Приставте ступню лівої ноги до стегна правої, не втрачаючи рівноваги.



3

Поволі підійміть руки, випростайте їх, потім з'єднайте долоні над головою. Повторіть на другий бік.



Поза стільця

УТКАТАСАНА

Поза стільця зміцнює ноги, робить їх сильними та гнучкими.

Я не худенька, і стояти на двох ногах мені зовсім не просто!

Уявіть себе стільцем, який запрошує посидіти в нього на колінах.

Трохи розставивши ноги, вдихніть і випростайте руки над головою.

Хай вони будуть дуже сильні, спрямовуються до неба, ніби ви збираєте з гілок фрукти! Тепер зігніть коліна й постійте так, кілька разів вдихнувши і видихнувши, — хай ваші руки й ноги стають міцними!



1

Поставте ноги на ширині стегон.



2

Вдихніть і підійміть руки над головою. Долоні мають бути паралельні одна одній, пальці притиснуті разом. Спина пряма.



3

Зігніть коліна, ніби перетворюючись на зручний стілець: постарайтеся не нахилитися занадто вперед.

