

Комплекс загальнорозвиваючих вправ з хатха-йоги

№	Вправи та зміст	Дозування	Темп	Вказівки
1.	«Пелюстка лотоса» в.п.-поза лотоса, руки вгорі, кінчики пальців з'єднати. 1-4 нахил тулуба у праву сторону, 5-8 в.п, те саме в іншу сторону.	6 разів	повільний	нахиляйтесь доки не відчути напруження у м'язах.
2.	«Черепашка» в.п. поза лотоса.1-4 тягнутися тулубом уперед, 5-8 в.п.	6 разів	повільний	тягнутись доки лікті не торкнуться підлоги. слідкувати за диханням.
3.	«Равлик» в.п.- сидячі, ноги разом, руки вгорі.1-4 нахил вперед, охопивши руками ноги нижче колін.	6 разів	повільний	на підйомі вдих. Ноги в колінах не згинати, спинку кругленькою тримати.
4.	«Водоспад» в.п. лежачи на спині, коліна зігнуті, руки вздовж тулуба.1-4 з вдихом піднімати таз, затриматись вгорі, 5-8 з видихом опустити таз	6 разів	середній	відчувати напругу ніг, пресу та в області тазу.
5.	«Жирафа» в.п. лежачи на спині,ноги зігнуті в колінах, руки вздовж тулуба. 1-4 підняти ноги вгору, випрямити в колінах	6 разів	повільний	натягнути носки на себе.
6.	«Крокодил» в.п. лежачі на боці, спираючись на лікоть, ноги прямі. 1-4 підняти ногу вгору зробити носом 4 короткі вдихи,5-8 в.п. шумні короткі видихи.	по 4 на кожну сторону	середній	не провалюватись вперед, носок на себе.
7.	«Змія» в.п. лежачі на животі,руки зігнуті в ліктях.1- упираючись руками в підлогу, підняти верхню частину тулуба, прогнутись, видихати промовляючи с-с-с-с 2- в.п	6 разів	повільний	вдих робити під час підйому, затриматись вгорі видих с-с-с-с

Відео за посиланням:

<https://www.youtube.com/watch?v=vMDX3tczl7c>

<https://www.youtube.com/watch?v=47LJABfbryw>