

ГОРА

ТАДАСАНА



ТАКАЯ ВЕЛИЧЕСТВЕННАЯ ПОЗА В САМЫЙ РАЗ ДЛЯ ЦАРЯ ЗВЕРЕЙ! ХОЧЕШЬ, Я ПОКАЖУ? ВСТАНЬ ПРЯМО, ЧУТЬ РАССТАВИВ НОГИ. ДЕРЖИ СПИНУ РОВНО! ОПУСТИ РУКИ И ВЫТЯНИ ПАЛЬЦЫ, ЧТОБЫ ОНИ СМОТРЕЛИ В ПОЛ. СТОЙ НЕПОДВИЖНО. ДАЙ-КА НА ТЕБЯ ПОСМОТРЕТЬ. НАДО ЖЕ, ВЫЛИТАЯ ГОРА!



1

Встань, расставив ноги на ширину плеч.



2

Чуть разведи руки в стороны и направь пальцы вниз. Закрой глаза и несколько секунд стой неподвижно, словно могучая гора.

*Лев показал мне, что можно быть сильным
и при этом спокойным, как кот.*



Купить книгу на сайте kniga.biz.ua >>>

МЕДВЕДЬ

ДЖАМБАВАТАСАНА



ИЗ ПОЗЫ ГОРЫ ЛЕГКО ВСТАТЬ В ПОЗУ МЕДВЕДЯ. ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ! ПРЕДСТАВЬ, ЧТО ТВОИ СТОПЫ СТАЛИ БОЛЬШИМИ ЛАПАМИ, ТВЕРДО СТОЯЩИМИ НА ЗЕМЛЕ. ТЕПЕРЬ СЛЕГКА ПРИСЯДЬ И ВЫТЯНИ РУКИ ПЕРЕД СОБОЙ. РАСТОПЫРЬ ПАЛЬЦЫ И СОГНИ ИХ, КАК БУДТО ТВОИ РУКИ — ЭТО ЛАПЫ ГОЛОДНОГО МЕДВЕДЯ, КОТОРЫЙ СОБИРАЕТСЯ УТАЩИТЬ МЕД!



1

Встань, расставив ноги на ширину плеч.



2

Слегка присядь.



3

Вытяни руки вперед и согни их в локтях, растопырь и согни пальцы, будто это длинные когти.

Вместе с медведем мы замерли и почувствовали себя как будто призраками.

