«Федерация «Йога-Практика»

региональная спортивная общественная организация

Методическое пособие.

Программы занятий для классов старшего возраста.

Москва, 2018

РСОО «Федерация «Йога-Практика»
тел. +7 (495) 626-8505
e-mail: study@yoga.ru
www.yoga.ru

Методическое пособие. Программы занятий для классов старшего возраста. Составители: Ульмасбаева Е.Б., Юшко М.И.

© Текст. Ульмасбаева Е.Б., Юшко М.И., 2018
© Фотографии, оформление. РСОО «Федерация «Йога-Практика», 2018

Все права защищены.
Никакая часть содержания, защищенная знаком авторского права, не может воспроизводиться, использоваться или храниться каким-либо способом и с помощью любых средств, электронных или механических, включая фотокопирование, без письменного согласия правообладателя.

Предисловие

Данное методическое пособие разработано РСОО «Федерация Йога-Практика» в рамках реализации гранта Президента Российской Федерации на развитие гражданского общества - «Йога для активного долголетия, проект по созданию эффективной и безопасной методики занятий классической йогой для пенсионеров и лиц старшего возраста».

Оно предназначено для помощи в самостоятельных занятиях классической йогой пенсионерам, людям старшего возраста, а также всем тем, для кого нагрузки в обычных классах могут быть слишком высокими, и в первую очередь участникам данной программы.

Пособие составлено таким образом, что заниматься по нему могут и люди, до этого не имевшие опыта занятий йогой или лечебной физкультурой. Для этого, в пособии представлены стандартный и облегченный комплексы занятий, снабженные полным описанием последовательности выполнения поз, и фотографиями. При этом, следует иметь в виду, что до начала выполнения приведенных в пособии последовательностей, **совершенно необходимо** проконсультироваться с вашим лечащим врачом и получить у него разрешение для занятий йогой и лечебной физкультурой.

В пособии представлены две последовательности: базовая и облегченная. Так как целевой аудиторией являются люди старшего возраста, обычно имеющие определенные ограничения по подвижности и общему физическому состоянию, нужно понимать, что для одних людей и облегченная последовательность будет нагрузочной, а для других, базовая последовательность покажется лёгкой - все зависит от вашего текущего состояния и предварительной подготовки. Поэтому, при занятиях следует в первую очередь ориентироваться на свои ощущения, можно сокращать последовательности или дополнять базовую позами из облегченной, и наоборот, ориентируясь на самочувствие. В процессе занятий важно не переусердствовать, лучше несколько раз повторить более легкие упражнения, чем с напряжением выполнять тяжёлые.

Важные рекомендации:

- Практикуйте регулярно! Регулярность практики – основное условие для достижения результата.

- При использовании материалов учитывайте индивидуальные особенности своего тела, модифицируя подставки так, чтобы вам было удобно.

- Длительность пребывания в позе зависит от вашего самочувствия, ищите баланс между интенсивным вытяжением и состоянием внутреннего покоя и мягкости, ваша поза не должна превращаться в борьбу с собой или соревнование с кем либо.

- Обязательно начинайте практику с восстанавливающей позы Супта Баддха Конасана, а в конце - отдыхайте в Шавасане.

- При депрессивных состояниях сократите время выполнения наклонов вперёд в положении сидя.

- Если у вас совсем нет времени, то делайте хотя бы 2-3 позы. Приучите себя выполнять Шавасану каждый день.

КОМПЛЕКС 1 (базовый)

1. Шавасана на высокой подставке

Вариант 1. Расположите болстер вдоль позвоночника и лягте на него спиной, под голову положите одеяло, таз разместите на полу (**Фото 1 а**).

Вариант 2. Расположив тело как в предыдущем варианте, соедините стопы вместе, а колени разведите в стороны (Баддхаконасана) или скрестите ноги (Свастикасана). Руки расположите по сторонам вдоль туловища, развернув ладони к потолку (**Фото 2 б**).
Закройте глаза и наблюдайте за дыханием, с выдохом мысленно удлиняя тело от макушки головы к ногам.

Время выполнения: 5-7 минут.

Комментарий. *Для создания опоры можно использовать комбинации болстера, одеял, кирпичей. Под грудной клеткой и под головой должна быть устойчивая опора. Руки не должны висеть, должна быть опора под локтями и нижней частью руки. Лучше расположиться у стены стопами. Для того, чтобы удобней войти в позу, в начале надо сесть на пол спиной к опоре, согнуть ноги, а потом лечь назад, помогая себе руками.*

Фото 1 а.

Фото 1 б.

2. Эка- и Дви Пада Паванамуктасана, на опоре

Лягте на спину, положите под голову сложённое одеяло или невысокий болстер. Согните ноги в коленях и поставьте стопы на пол рядом с тазом.

Вариант 1. Приведите к себе правое колено и захватите правую голень двумя руками, притягивайте бедро к животу и расслабляйте область паха и правую часть крестца. Левой стопой давите в пол (**Фото 2 а**). Не задерживайте дыхание, расслабляйте живот и шею. Отпустите правую ногу, поставьте стопу на пол и повторите все в другую сторону, притягивая левое колено к себе и оставляя правую стопу на полу.

Вариант 2. Повторите позу ещё раз, но сейчас левую ногу нужно выпрямить в колене, хорошо вытягивая её и прижимая к полу. Потом повторите все в другую сторону (**Фото 2 б**).

Вариант 3. Согните обе ноги в коленях и приведите бедра к животу, не отрывая таз от пола. Лучше немного разводить колени, чтобы избегать давления на диафрагму. Надавливайте руками на голени и расслабляйте крестец, поясницу и область паха.

Время выполнения: 30-40 секунд для каждого положения, повторять 2-3 раза.

***Комментарий**. Опора под головой должна обеспечивать такое положение головы, когда лоб расположен чуть выше подбородка. При приведении ног к животу, следует направлять внимание на выдох.*

Фото 2 а.

Фото 2 б.

3. Супта Падангуштхасана 1 и 2 с опорой

Лягте на спину, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу.

Вариант 1. Поднимите правую ногу и накиньте ремень на правую стопу, держите ремень двумя руками, выпрямите правую ногу в колене вертикально вверх (**Фото 3 а**). Надавливайте ремнём (с помощью рук) на правую стопу, а стопой - на ремень, левой стопой давите в пол. Отводите плечи к полу и не напрягайте шею. Опустите ногу и выполните то же в другую сторону, только теперь левая нога вверху, правая стопа на полу.

Вариант 2. Следующее действие - из предыдущего положения выпрямите нижнюю ногу на полу, сохраняя положение верхней ноги. Выполните в обе стороны (**Фото 3 б**).

Вариант 3. Захватите ремень только правой рукой, левую руку вытяните на полу слева от себя, на выдохе отведите правую ногу вбок. По возможности, поставьте на пол правый локоть (**Фото 3 в**). Лучше заранее подложить под внешнюю часть правого бедра свернутое одеяло или кирпич, чтобы бедро имело опору, а вес оставался в левой части тела. Отталкивайтесь правым локтем от пола и разворачивайте живот и грудную клетку влево. Для того чтобы выйти, можно сначала согнуть правую ногу, а потом поднять. Повторите все в другую сторону, с левой ногой.

Время выполнения: 30-40 секунд каждое положение, можно повторять 2-3 раза.

Комментарий. *Ремень накидывать на согнутую ногу, затем выпрямлять ногу по возможности.*

Фото 3 а.

Фото 3 б.

Фото 3 в.

4. Ваджрасана на болстерах и Парватасана.

Положите два болстера рядом поперёк коврика, ещё один болстер держите под рукой.

Вариант 1. Опуститесь коленями на болстер, вытяните стопы назад, пальцы ног и часть стопы будут свешиваться со второго болстера. Положите третий болстер себе на пятки и опуститесь на него сверху. Таз давит своим весом на болстер, а болстер - на стопы. Постарайтесь полностью расслабить стопы. Переплетите пальцы рук, выверните ладони наружу от себя и на выдохе поднимите руки вверх (это Парватасана) (**Фото 4 а**).

Продолжайте дышать. На выдохе опустите руки. Поменяйте переплетение пальцев рук и повторите вытяжение рук вверх.

Вариант 2. Порядок выполнения такой же, как в варианте 1, но другое положение стоп - пятки сильно разведены, а большие пальцы ног вместе.

Вариант 3. Аналогично вариантам 1 и 2, но опять меняется положение стоп - нужно подвернуть пальцы ног внутрь, они будут сильно вытягиваться, когда вы сверху садитесь на болстер (**Фото 4 б**).

Время выполнения: Ваджрасана – до 2-3 минут, Парватасана – 3-7 секунд.

Комментарий. П*остепенно можно заменять болстеры одеялами, чтобы подставки были ниже и стопы получали больше вытяжения. Если, несмотря на болстеры, больно сидеть на стопах, можно опираться руками на кирпичи или стулья по бокам.*

5. Бхарадваджасана на стуле.

Сядьте правым боком к спинке стула, немного разведите колени и стопы. Поверитесь вправо и захватите спинку стула руками с обеих сторон (**Фото 5**). На вдохе, потянитесь вверх головой и оттолкнитесь от стула руками, на выдохе развернитесь вправо. Сопротивляйтесь ногами, стараясь удержать колени на одном уровне, для этого упирайтесь стопами в пол и продвигайте правое колено вперёд, от стула. Синхронизируйте движение с дыханием, на вдохе вытягивайтесь вверх, а с выдохом разворачивайтесь вправо. Вернитесь к центру и повторите в другую сторону.

Время выполнения: 20-30 секунд в каждую сторону.

***Комментарий**. Между коленями можно зажать пластиковые блоки, это поможет стабилизировать таз и лучше чувствовать ноги. Основное действие - скручивание в верхней части спины.*

Фото 4 а.

Фото 4 б.

Фото 5.

Фото 6.

6. Гомукхасана для рук, сидя на стуле.

Сядьте на стул прямо, не облокачиваясь на спинку стула, старайтесь держать спину ровно, как если бы вы сидели на табуретке. Отведите левую руку в сторону и, согнув её в локте, поместите тыльную часть левой ладони на спину, как можно выше к лопаткам.
Правую руку вытяните вверх, разворачивая ладонь назад, согните правый локоть и опустите правую кисть руки на спину. Захватите пальцы рук в замок за спиной (**Фото 6**). Правый локоть направляйте вверх, но не давите правой рукой на голову, левый локоть отводите вбок, а левое плечо - назад. Отпустите руки и повторите в другую сторону, когда правая рука - внизу, а левая - вверху.

Время выполнения: 15-30 секунд в каждую сторону.

Комментарий. Е*сли невозможно захватить руки за спиной, используйте ремень.*

7. Уттанасана с опорой под руки (стул, подоконник, стена).

Поставьте ладони на опору и отойдите назад так, чтобы ноги находились в положении перпендикулярном полу, то есть таз не должен уходить назад. Высота опоры под руками должна быть не ниже высоты таза практикующего, или выше (**Фото 7**).
Держите ноги на ширине таза, стопы параллельно, носки смотрят вперёд. Надавливайте ладонями на опору и прогибайтесь в спине, особенно в верхней части. Если грудной отдел спины торчит вверх, то высота под руками должна быть выше.

Время выполнения: 10-20 сек, повторять 2-4 раза.

Комментарий. С*ледите за тем, чтобы шея оставалась свободной. Прогибаясь в спине, тянитесь головой вперёд.*

Фото 7.

8. Утхитта Триконасана, задняя ноги у стены, передняя рука на опоре.

Встаньте левым боком к стене и разведите стопы на ширину чуть более 1 метра. Расположите внешний край левой стопы вплотную к стене. Правую ногу разверните наружу так, чтобы пальцы ноги, колено и бедро были развёрнуты к центру зала. Поставьте левую руку на таз, а правую вытяните к центру зала и немного вверх. Прижмите левую стопу к стене, сделайте вдох и на выдохе потянитесь правой рукой вперёд, вытяните правый бок и опуститесь вниз, поставьте правую ладонь на опору. Оттолкнувшись правой рукой от опоры, поднимите левое плечо, отведите его назад и вытяните левую руку вверх (**Фото 8**). Растягивайте руки в разные стороны, давите левой пяткой в стену и тянитесь макушкой головы к центру зала. Не сгибайте ноги в коленях и не задерживайте дыхание. Для того, чтобы подняться из позы, разверните левую ладонь наружу, прижмите левую пятку к стене и со вдохом поднимитесь, вытягивая себя левой рукой. Повторите позу в другую сторону, размещаясь правой ногой у стены.

Время выполнения: 1-2 раза по 20-30 сек в каждую сторону.

Комментарий. *При неустойчивости или сильной жесткости ног, можно ставить стопы не на одну линию, а так, чтобы передняя стопа была немного впереди, то есть на одной линии расположены пятка задней стопы и большой палец передней. Если зажимается бок той стороны, куда вы опускаетесь, то нужно ставить руку выше.*

Фото 8.

9. Утхитта Паршвоконасна, задняя нога у стены, рука на кирпиче.

Войдите в позу 8 (Утхитта Триконасана), согните правую ногу в колене и вытяните левую руку над головой и к центру зала (**Фото 9**). Правая голень должна быть перпендикулярна полу. Левую пятку сильнее прижимайте к стене, а правой рукой - отталкиваетесь от опоры. Не задерживайте дыхание. Для выхода из позы выпрямите правую ногу в колене и поднимитесь как из Утхитта Триконасаны.

Время выполнения: 1-2 раза по 20-30 сек в каждую сторону.

Комментарий. *Вход через Утхитта Триконасану предпочтительней для пожилых и физически ослабленных людей, а так же для тех, у кого тело очень жесткое. Высота опоры под рукой и расстояние между стопами корректируется в зависимости от индивидуальных возможностей.*

Фото 9.

10. Паршвоттанасана с передней ногой у стены и руками на стене.

Встаньте лицом к стене, обопритесь руками на стену, шагните левой ногой назад, а правую поставьте вперёд. Можно поднять переднюю часть стопы на стену. Продвиньте руки выше по стене, выпрямите их в локтях, тянитесь лбом к стене, но не опускайте локти на стену. Не сгибайте колени (**Фото 10**). Для выхода из позы, продвиньте руки ниже по стене и, опираясь руками о стену, поменяйте положение ног. Выполните позу в другую сторону.

Время выполнения: 1-2 раза по 20-30 сек в каждую сторону.

Комментарий*. Такой вариант выполнения позы делает её эффективной и безопасной для людей с очень жестким и хрупким телом. Абсолютно все могут почувствовать прогиб в верхней части спины.*

11. Прасарита Падоттанасана 1, с руками на опоре.

Лучше всего выполнять эту позу со стулом. Обопритесь руками на сиденье стула и поставьте ноги на ширину чуть больше метра, располагая стопы параллельно стулу.
Поставьте руки на спинку стула и прогнитесь в спине, при необходимости стул можно немного отодвинуть от себя. Прижимайте пятки к полу так, чтобы вес тела в основном оставался на ногах и лишь частично - на руках. Не сгибайте колени. Затем можно поставить руки ниже, например на сиденье стула или кирпичи (**Фото 11**). Для выхода, опирайтесь руками на стул и по одной поставьте стопы вместе.

Время выполнения: 30-40 секунд.

Комментарий. *Выполнение этой позы зависит от индивидуальной способности практикующего наклоняться вперёд, некоторым ученикам можно ставить руки ниже, на кирпичи. Вариант, когда руки вытянуты параллельно полу, является более предпочтительным.*

Фото 10.

Фото 11.

12. Прогиб лёжа на полу, кирпич или болстер под лопатками.

Приготовьте кирпич и болстер (можно заменить одеялом, сложенным в несколько раз), их высота должна быть одинаковой. Сядьте спиной к материалам, опирайтесь на руки и, отклоняясь назад, лягте верхом спины на кирпич, а затылком - на болстер. Ноги можно оставить согнутыми в коленях, стопы на полу. Перенесите руки за голову и вытяните их. Направляйте таз к стопам и удаляйте руки и таз друг от друга. Задняя часть шеи не должна зажиматься, поэтому двигайте лопатки к тазу. Согните руки в локтях и поставьте ладони на пол по обеим сторонам от головы (**Фото 12**). Для того, чтобы это получилось легче, приподнимите таз от пола, поставьте руки, а потом опустите таз обратно на пол, но прижимая ладони к полу. Если это невозможно, захватите руками края

коврика. Не разводите локти широко и вытягивайте шею. Кирпич должен давить на область лопаток. Для выхода опустите руки вниз вдоль тела и осторожно повернитесь на бок, а потом сядьте.

Время выполнения: 2-3 минуты.

Комментарий. *Высота кирпича может варьироваться в зависимости от возможностей практикующего. Если сложно ставить руки или даже захватывать коврик, то на первом этапе можно просто тянуть руки за головой. В этом случае лучше надеть на запястья ремень, чтобы создать опору для рук.*

Фото 12.

13. Чатушпадасана на кирпиче.

Лягте на спину, поставьте стопы ближе к тазу, отведите плечи назад к полу и постарайтесь прогнуться в верхней части спины. Сделайте вдох и на выдохе, опираясь стопами и руками, поднимите таз от пола, и разместите под таз (крестец и копчик) кирпич. Отведите руки назад, к стопам и переплетите пальцы рук за кирпичом (**Фото 13 а**).

Попробуйте 2-3 раза поднять и опустить таз на кирпиче. Для этого вытяните руки к стопам, расположите ладони на полу и на выдохе поднимайте таз, отталкиваясь от пола руками по всей их длине, и стопами (**Фото 13 б**). Если это не получается, то согните руки в локтях и, сохраняя локти ближе друг к другу, отталкивайтесь стопами и плечами от пола и поднимайтесь. Избегайте давления на шею. Для выхода приподнимите таз, уберите кирпич в сторону и опустите таз на пол.

Время выполнения: 2-3 минуты.

Комментарий. *Если сложно ставить кирпич на высокую грань, то следует начать с более низкого положения. Важно учиться подниматься за счёт действия ног и рук.*

Фото 13 а.

Фото 13 б.

14. Сету Бандха Сарвангасана на болстерах.

Приготовьте 2 болстера или несколько сложенных одеял. Расположите болстеры Т-образно на коврике, на некотором расстоянии друг от друга. Сядьте на болстер, лежащий вдоль коврика и опуститесь на него спиной так, чтобы голова и плечи оказались на полу, а край болстера - у верхней части спины. Выпрямите ноги и положите стопы на второй болстер, разведя их на ширину таза (**Фото 14 а**). Будет удобно, если стопы при этом будут упираться в стену. Также можно зафиксировать стопы ремнём, для создания опоры (**Фото 14 б**). Для выхода из позы, согните ноги в коленях и двигайтесь в сторону головы, опуская спину и таз на пол.

Время выполнения: 4-6 минут.

Комментарий. *Вначале, практикующие вряд ли смогут самостоятельно входить в эту позу, и будет необходима помощь преподавателя. При занятиях в классе возможны другие варианты выполнения, на лавке или с другими материалами. Нужно учитывать особенности своего состояния, жесткость грудного отдела позвоночника (не гнётся верх спины) и слабость поясничного. При дискомфорте в пояснице, нужно поднимать стопы выше и сильнее прогибаться в верхней части спины.*

Фото 14 а.

Фото 14 б.

15. Випарита Карани Мудра у стены.

Положите у стены кирпич, рядом болстер и сверху пару одеял. Лягте на пол тазом к стене и, опираясь стопами о стену, поднимите таз на болстер. Выпрямите ноги на стене (**Фото 15**). Положите под голову одеяло, так чтобы лоб был немного выше подбородка. Прижимайте к стене заднюю поверхность ног и прогибайтесь в грудном отделе позвоночника, как в предыдущей позе.

Время выполнения: 5-7 минут.

Комментарий. *При занятии в классе, хорошо положить вес на стопы, это поможет расслабить крестец и диафрагму. Для размещения веса на стопах нужна помощь, самостоятельные попытки могут быть травмоопасными. Для женщин будет очень полезным вариант, где ноги разведены в два раза шире чем таз, и с ремнём на стопах. Если напряжение в крестце не проходит, следует уменьшить высоту подставки и сделать её более широкой, чтобы край доходил до лопаток.*

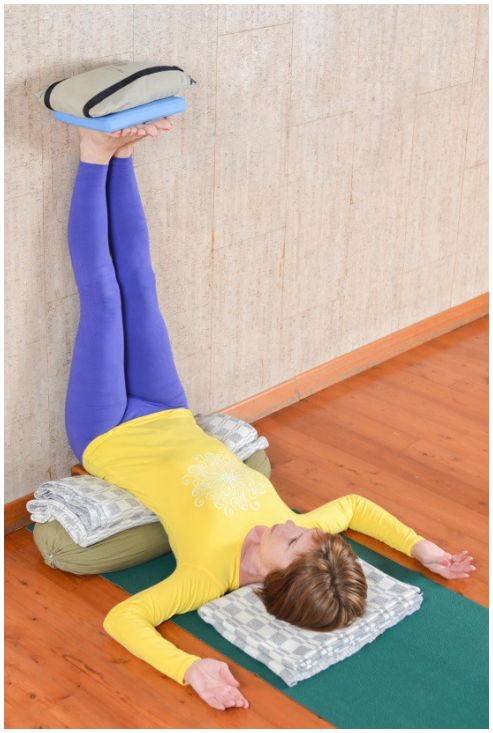

Фото 15.

16. Шавасана на опоре.

Лягте на приготовленную опору, стопы упираются в стену (это направляет позвоночник к голове и уменьшает давление на поясницу), разверните руки ладонями вверх и немного отведите их от туловища (**Фото 1 а**). Опустите взгляд вниз и закройте глаза. Наблюдайте за дыханием и с каждым выдохом удлиняйте все тело от макушки головы в двух направлениях - к стопам и к кистям рук. Расслабляйте лицо, глаза, горло, язык во рту. Все время направляйте внимание на то, как ваши выдохи делают тело тяжелее и мягче. Для того чтобы выйти, согните руки в локтях, ноги в коленях, повернитесь на правый бок. Помогая себе левой рукой, сядьте.

Время выполнения – 10 минут.

КОМПЛЕКС 2 (облегченный).

1. **Шавасана на высокой подставке.**

Выполнение аналогично п.1 Базового комплекса (**Фото 1**).

2. **Эка- и Дви Пада Паванамуктасана, на опоре.**

Выполнение аналогично п.2 Базового комплекса (**Фото 2**).

3. **Ваджрасана на болстерах и Парватасана.**

Выполнение аналогично п.4 Базового комплекса (**Фото 4**).

4. **Гомукхасана в Ваджрасане**.

Положение ног как в предыдущей позе. Отведите левую руку в сторону и, согнув её в локте, поместите тыльную часть левой ладони на спину, как можно выше к лопаткам. Правую руку вытяните вверх, разворачивая ладонь назад, согните правый локоть и опустите правую кисть руки на спину. Захватите пальцы рук в замок за спиной (**Фото 16**). Правый локоть направляйте вверх, но не давите правой рукой на голову, левый локоть отводите вбок, а левое плечо - назад. Отпустите руки и повторите в другую сторону, когда правая рука - внизу, а левая - вверху.

Время выполнения – 20-30 секунд в каждую сторону.

Комментарий *- если невозможно захватить руки за спиной, то используйте ремень.*

Фото 16.

5. Сукхасана на подставке

Сядьте на болстер или сложенные одеяла, одну за другой согните ноги в коленях и скрестите голени. Колени должны находиться на уровне таза, если они поднимаются выше, то увеличьте высоту, на которой вы сидите. Поставьте руки на кирпичи по обеим сторонам от таза и вытягивайтесь вверх, отталкиваясь руками (**Фото 17**). Затем, поменяйте перекрест ног.

Время выполнения – 1-2 минуты в каждую сторону

Комментарий *- если вы сели высоко, и стопам неудобно, положите свернутое одеяло под перекрещенные голени, ролл из одеяла должен быть небольшим.*

Фото 17.

6. Наклон вперёд из Сукхасаны с опорой.

Сидя в Сукхасане, как описано в позе 5 данного комплекса, придвиньте стул, опустите руки на сиденье, прогнитесь в спине и наклонитесь на стул так, чтобы голова оказалась на опоре, а спина осталась прямой (**Фото 18**). Затем поднимите голову, поменяйте перекрест ног и повторите.

Время выполнения – 30 сек-1 минуту в каждую сторону

Комментарий. *Если высота стула недостаточна, на сиденье нужно положить одеяло или болстер, наклон должен выполняться без напряжения. Стопами и голенями следует отталкиваться от ролла, чтобы вес частично оставался в области таза.*

Фото 18.

7. Баддха Конасана на подставке спиной к стене.

Сядьте спиной к стене на сложённые одеяла или используйте как подставку кирпичи, болстер. Согните ноги в коленях и приведите стопы к тазу, колени разведите в стороны. Постарайтесь опустить колени ниже. Высота опоры должна быть такой, чтобы колени не поднимались выше уровня таза (**Фото 19**). Удерживайте всю спину на стене, начиная с самого низа, с крестца, отводите плечи к стене и тянитесь головой вверх.
Можно легко надавить руками на колени.

Время выполнения – 2-3 минуты

Комментарий. *Если пришлось сесть на большую высоту, то колени будут опускаться вниз и одновременно направляться вперёд, то есть расстояние между коленями не будет увеличиваться. В этом случае, надо свернуть ролл из одеяла и разместить его под пятки, это сделает расстояние между коленями больше.*

8. Упавишта Конасана на опоре спиной к стене.

Сядьте спиной к стене на подставку высотой примерно в 2 раза меньше, чем в предыдущей позе. Разведите ноги в стороны до угла 90 градусов или чуть больше, перед собой поставьте стул. Выровняйте ноги так, чтобы пальцы ног, колени и верхние части бёдер смотрели в потолок. Отталкивайтесь руками от сиденья стула, вытягивайтесь спиной по стене, прижимайте ноги по всей длине к полу (**Фото 20**).

Время выполнения – 1-2 минуты

Комментарий*. Высота под тазом зависит от того, насколько и как разваляться ноги. Если при разведении ног спина скругляется и заваливается назад, то надо сесть выше. Если легко держать спину вертикально, то можно сесть на пол.*

Фото 19.

Фото 20.

9. Паршва Упавишта Конасана (только разворот).

Сядьте как в предыдущей позе (**Фото 20**), только не вплотную у стены, а на некотором расстоянии. Отведите правую руку назад за спину и обопритесь на кирпич или о стену. Левую руку поставьте на стул перед вами (**Фото 21**). Синхронизируя движение с дыханием, со вдохом - вытягивайтесь вверх, с выдохом - разворачивайтесь вправо. Вернитесь к центру и выполните в другую сторону.

Время выполнения – 30 секунд в каждую сторону, по 2 раза.

Комментарий. *Скручивание должно ощущаться в верхней части туловища, для этого нужно создать хороший рычаг для рук.*

Фото 21.

10. Сету Бандха Сарвангасана на опоре.
Выполнение аналогично п.14 Базового комплекса (**Фото 14**).

11. Випарита Карани Мудра у стены.
Выполнение аналогично п.15 Базового комплекса (**Фото 15**).

12. Шавасана на опоре.
Выполнение аналогично п.16 Базового комплекса (**Фото 16**).

ДЛЯ ЗАМЕТОК