

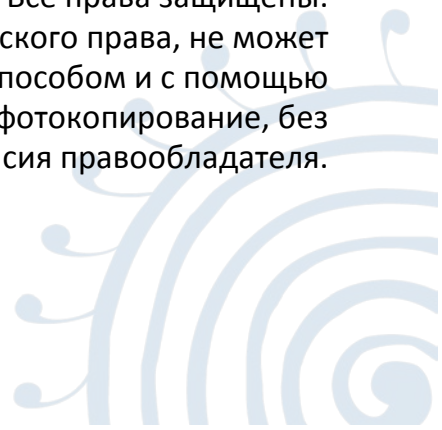
PCOO «Федерация «Йога-Практика»  
тел. +7 (495) 626-8505  
e-mail: practika@yoga.ru  
www.yoga.ru

**Методическое пособие. Последовательности для занятий при раке молочной железы.**

**Составители: Ульмасбаева Е.Б., Юшко М.И.**

© Текст. Ульмасбаева Е.Б., Юшко М.И., 2019  
© Фотографии, оформление. PCOO «Федерация «Йога-Практика», 2019

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 выполнения Проекта «Жизнь продолжается!», – программы реабилитации и улучшения качества жизни женщин с заболеванием раком молочной железы (РМЖ). Пособие предназначено для помощи в самостоятельных занятиях лицам, перенесшим РМЖ в период ремиссии, после операции и медикаментозного лечения, в первую очередь участникам данной программы. Также это пособие может с успехом использоваться для профилактических занятий, в том числе при наличии фиброзно-кистозной мастопатии.

Пособие составлено таким образом, что заниматься по нему могут и люди, до этого не имевшие опыта занятий йогой или лечебной физкультурой. 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 представлена специализированная последовательность для занятий, направленная на улучшение у пациентов, перенёвших РМЖ, таких важных показателей, как:

- отток лимфы от зоны, подвергавшейся операции и/или облучению;
- уменьшение отеков;
- нормализация работы ЖКТ;
- нормализация сна;
- нормализация физического самочувствия;
- снижение депрессивного фона, улучшение психо-эмоционального состояния.

В силу специфики состояния после перенесённого заболевания и пройденного лечения, пациенты с РМЖ очень часто чувствуют себя подавленно, испытывают страх, чувство неполноценности. Предлагаемый комплекс направлен на восстановление общего состояния здоровья, которое может оцениваться пациентами как «приемлемое» и «хорошее», улучшение их самооценки и формирование позитивного восприятия жизни. Также пациенты с РМЖ имеют и физические недомогания (в случае недавно перенесённой химиотерапии или радиотерапии): это общая слабость, головокружения, тошнота, головные боли, застой лимфы и отеки в зоне воздействия и в плечевом поясе. Данный комплекс составлен с учётом этих недомоганий и может в той или иной степени решать упомянутые проблемы при регулярном выполнении.

Необходимо учитывать, что подход в занятиях должен быть различным для пациентов, недавно проходивших лечение по поводу РМЖ (операция и медикаментозная терапия) и пациентов, находящихся в длительной ремиссии. В период прохождения химиотерапии и в течение 1,5-2 лет после её окончания, занятия должны быть более спокойными, даже пассивными с точки зрения физической нагрузки, вспомогательные материалы используются так, чтобы пациент мог полностью расслабиться в позе. Для этого как основа комплекса используются позы из категории «пассивные». Позы из категории «пассивно-активные» вводятся постепенно, через несколько месяцев практики по одной позе в месяц.

Если после перенесённого лечения прошло 2 года и более, то после «пассивных» поз, можно переходить к «пассивно-активным», которые хотя и не являются активными в

обычном понимании, все же предполагают некоторые усилия, движения и специфическое вытяжение тела.

При выполнении последовательностей, необходимо всегда ориентироваться на самочувствие. В процессе занятий важно не переусердствовать, лучше с полным вовлечением внимания и телесной осознанностью выполнять «пассивные» позы, чем с напряжением - «пассивно-активные».

**Пассивные позы :** 1 (фото 1), 2 (фото 2), 3 (фото 3), 4 (фото 4), 13 (фото 13), 14 (фото 14), 15 (фото 15), 16 (фото 1).

**Пассивно-активные позы:** 5 (фото 5), 6 (фото 6а, 6б, 6в, 6г), 7 (фото 7), 8 (фото 8а, 8б, 8в), 9 (фото 9), 10 (фото 10), 11 (фото 11), 12 (фото 12).

### **Практические рекомендации к комплексу РМЖ**

- Практикуйте регулярно! Регулярность практики – основное условие для достижения результата.
- При использовании материалов учитывайте индивидуальные особенности своего тела, модифицируя материалы так, чтобы вам было удобно.
- Длительность пребывания в позе зависит от вашего самочувствия, ищите баланс между вытяжением и состоянием внутреннего покоя и мягкости, ваша поза не должна превращаться в борьбу с собой или соревнование с кем-либо.
- Обязательно начинайте и заканчивайте практику выполнением Шавасаны.
- Если у вас менструация, то нужно исключить позу 9 (Утхитта Маричиасана) и позу 14 (Випарита Карани Мудра).
- При депрессивных состояниях, при выполнении наклонов вперед – поза 10 (Прасарита Падоттанасана 1) и поза 13 (Йога Мудрасана из Сукхасаны) – нужно делать больший акцент на прогиб в грудном отделе позвоночника.
- Если у вас совсем нет времени, то делайте хотя бы 2-3 позы. Приучите себя выполнять Шавасану каждый день.



## 1. Шавасана с опорой.

Это поза полного расслабления, релаксации. Материалы используются для того, чтобы во время выполнения позы не возникало никакого дискомфорта. Одеяла под руками, под головой, легкий вес на ладонях и открытая зона подмышек - основной акцент этой позы.

Для выполнения позы приготовьте 10-12 тонких одеял и коврик. На коврик положите сложенные в несколько раз 2-3 одеяла, чтобы они служили вам опорой под грудной клеткой. Ещё 1-2 одеяла положите под голову, и 2 одеяла сложите в продолговатые подставки под руки. Также, скатайте 2 плотных ролла из одеял и ещё 2 приготовьте для того, чтобы расположить на ладонях.

Лягте спиной на подставку так, чтобы таз был на полу, спина на одеялах, голова расположена немного выше, а руки находятся по сторонам от туловища на приготовленных подставках (**Фото 1**). По внешней стороне таза и ног разместите роллы так, чтобы они оказывали тазу поддержку и ноги не разваливались наружу. В конце приготовлений, на ладони надо поместить вес, в виде 1-2 одеял. Лучше, если это сделает помощник.

Тело необходимо расположить симметрично, вам должно быть удобно в позе. Опустите взгляд вниз, закройте глаза и расслабьтесь. Наблюдайте за дыханием и с каждым выдохом удлиняйте все тело от головы к стопам. Затем с каждым выдохом расслабляйте руки, плечи, область подмышек, расслабьте мышцы лица, шею и голову. Обратите внимание на то, что лицо, затылок, шея, подмышки, руки по всей длине и ладони связаны друг с другом и отпускайте все эти части тела как одно целое.

**Время выполнения:** 5-10 мин.



**Фото 1.**

## 2. Супта Баддха Конасана.

Это восстанавливающая поза, основной акцент которой направлен на создание пространства в грудной клетке и зоне подмышек. Выполнение позы похоже на Шавасану (**Фото 1**), но ноги согнуты в положение Баддха Конасана.

Для выполнения позы приготовьте коврик, болстер, 6-8 тонких одеял, пару пластиковых легких блоков. Положите болстер на коврик «вдоль», сложите 1-2 одеяла под голову, ещё сложите по 2-3 одеяла для опоры под руки.

Сядьте у края болстера, согните ноги в коленях, придвигая стопы как можно ближе к тазу, под внешние части бедер и голеней подложите блоки или сложенные в несколько раз одеяла, которые будут поддерживать ноги. Опираясь на руки, отклонитесь назад и лягте так, чтобы корпус был на болстере, таз на полу и голова на одеяле, чуть выше грудной клетки (**Фото 2**). Положите руки по обеим сторонам от тела на опору ладонями вверх, подмышки должны быть открыты. В пояснице не должно быть сильного прогиба, для этого нужно направить ягодицы к ногам, вам должно быть удобно оставаться в позе. Если чувствуется напряжение в области паха и внутренней стороны бёдер, то опору под внешние стороны ног нужно сделать выше. Оставайтесь в этом положении, наблюдайте за дыханием. Делайте выдох через область подмышек и паха, полностью расслабьтесь.

**Время выполнения:** 5-10 мин.



**Фото 2.**

### **3. Упашрайя Баддха Конасана.**

Эта поза - легкий прогиб назад в вертикальном положении с акцентом на раскрытие зоны подмышек и паха. Важно чтобы руки располагались на опоре в удобном для вас положении.

Для выполнения позы приготовьте коврик, стул (можно заменить другой опорой), болстер, 3-4 одеяла, 2 блока (можно заменить другой опорой).

В данной позе нужно расположиться, немного прогнувшись назад. Для этого и используется вертикальная опора под всю спину, как показано на **Фото 3**. Высота опоры под тазом зависит от того, насколько высоко поднимаются колени в позе. Так, если линия внутренней поверхности бёдер параллельна полу, то высота достаточна.

Сядьте на опору, сложите ноги в Баддха Конасана, стопы расположите как можно ближе к тазу. Если пришлось сесть высоко, то под пятки скатайте ролл из одеяла, а пальцы ног держите на полу. Отклонитесь назад, расположитесь спиной на опоре. Голова не должна быть запрокинута, для этого положите одеяло под затылок и шею. Расположите руки по обеим сторонам от корпуса на опору ладонями вниз (**Фото 3а**). Лучше, если вся нижняя часть руки от локтя до ладони имеет поддержку. Полностью расслабьтесь, особенно постарайтесь расслабить руки и плечи, наблюдайте за дыханием и представляйте, что вы делаете выдох через область подмышек и ладони.

**Время выполнения:** 5-10 мин.





Фото 3.



Фото 3а.

#### 4. Упашрайя Упавишта Конасана.

Эта поза похожа на Упашрайя Баддха Конасана (**Фото 3а**), но ноги выпрямлены и разведены в стороны.

Приготовьте такие же материалы, как и для позы 3, дополнительно вам понадобится длинный ремень (**Фото 4**). Сядьте спиной к опоре, разведите ноги в стороны, надев на стопы длинный ремень, который будет поддерживать ваши стопы, чтобы они не разваливались наружу. Если нет ремня, то можно расположиться так, чтобы стопы упирались в стену. Далее выполнение аналогично позе 3.

**Время выполнения:** 5-10 мин.





Фото 4.

### 5. Баддха Конасана спиной к стене.

В этой позе позвоночник расположен вертикально, и она более активна, чем Упашрайя Баддха Конасана (Фото 3а), в ней нужно вытягиваться вверх.

Приготовьте коврик, 1-2 болстера, 1-2 одеяла, два блока (Фото 5).



Фото 5.



Фото 5а.

Положите коврик вплотную к стене, сядьте на болстер спиной к стене, согните ноги в коленях и приведите стопы как можно ближе к тазу. Разведите колени в стороны и направляйте их вниз. Если колени находятся выше уровня таза, то сядьте выше, под пятки положите ролл из одеяла, пальцы ног направьте вниз. Поставьте блоки по обеим сторонам от таза, прислоните всю спину к стене, отталкивайтесь руками, вытягивайтесь вверх головой, колени разводите в разные стороны. Если спине жестко, то разместите болстер на стене за спиной (Фото 5а).

**Время выполнения:** 4-6 мин.

## 6. Упражнения для рук из положения «сидя».

В этих вариациях взаимодействие со стеной (или другой опорой) позволяет включить в работу руки, раскрыть грудную клетку и область подмышек.

Для выполнения поз возьмите стул, 1 ремень, 1-2 одеяла (или болстер).

- **Вариант 1. Фото 6а.** Сядьте на стул лицом к стене, так, чтобы от коленей до стены оставалось некоторое расстояние, стопы и колени разведены на ширину таза. Для того, чтобы ноги были стабильны, колени можно зафиксировать ремнём. Немного наклоняясь вперёд, поставьте раскрытые ладони на стену на уровне плеч, руки слегка согнуты в локтях. Надавливайте ладонями на стену и как будто сдвигайте руками стену вниз к полу, опуская при этом плечи, а головой вытягивайтесь вверх.
- **Вариант 2. Фото 6б.** Сядьте, как в предыдущем положении, лицом к стене и поднимите руки вверх, поставьте пальцы рук на стену на ширине плеч, выпрямите локти. Давите на стену пальцами рук и как будто двигайте стену вниз к полу, а головой тянитесь вверх, прогибаясь в верхней части спины.

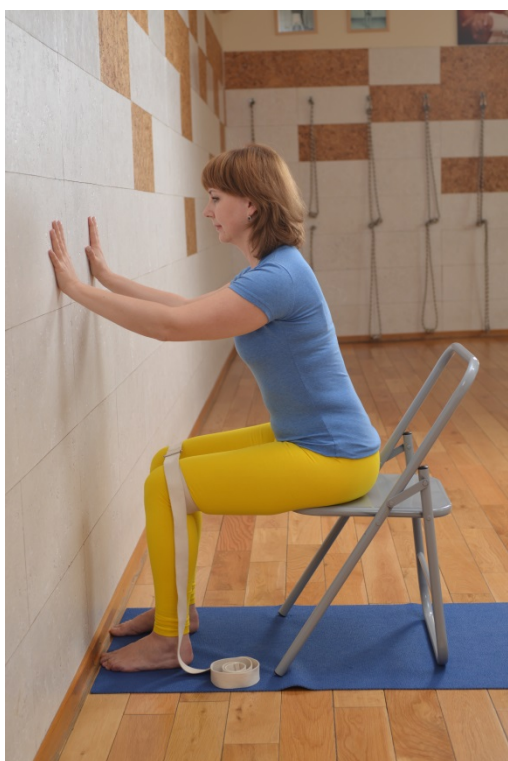


Фото 6а.

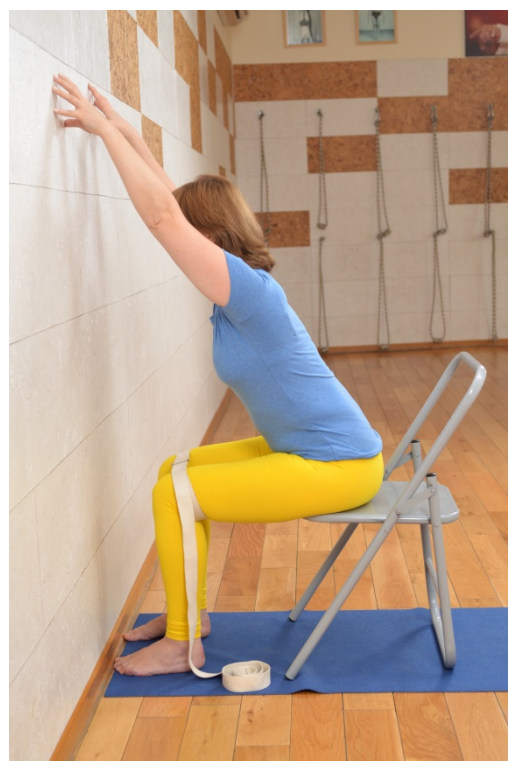


Фото 6б.

- **Вариант 3. Фото 6в.** Придвиньте стул ближе к стене и сядьте спиной к стене и лицом к спинке стула. Разведите колени широко, под таз положите одеяло, чтобы поднимать выше позвоночник. Отведите плечи назад, разведите руки немного в стороны и прижмите их по всей длине к стене, толкайте ладонями стену, старайтесь прогнуться в грудном отделе позвоночника и вытянуться головой вверх. Стопы активно прижимайте к полу.
- **Вариант 4. Фото 6г.** Сядьте на стул лицом к спинке, под таз можно взять одеяло или болстер для того, чтобы позвоночник поднимался выше. Колени разведите широко, сделайте большую петлю и, отведя руки назад, наденьте ремень на запястья. Растягивайте ремень руками, отводите плечи назад и выпрямляйте локти.



Прогибайтесь в верхней части спины, стопами давите в пол, чтобы сохранить таз стабильным.

**Время выполнения:** по 1 мин. в каждой позиции.



Фото бв.



Фото бг.

## 7. Бхарадваджасана на стуле.

Скручивание на стуле с опорой в стену воздействует на грудной отдел позвоночника и грудную клетку в целом.

Поставьте стул на небольшое расстояние от стены, сядьте на сиденье лицом к спинке стула и спиной к стене, разведите колени. Под таз на стул можно положить сложенное одеяло, чтобы позвоночник поднимался выше. Повернитесь вправо, поставьте левую руку на спинку стула, а правую ладонь на стену так, чтобы локоть был чуть согнут и подмышки открыты. Синхронизируя движение с дыханием, со вдохом вытягивайтесь вверх, с выдохом больше разворачивайтесь вправо, используя рычаг рук (**Фото 7**). Стопы сильно прижимайте к полу, старайтесь не прогибаться в пояснице. На выдохе вернитесь к центру и повторите все в другую сторону.

**Время выполнения:** по 30-40 сек. в каждую сторону.





Фото 7.

## 8. Упражнения для рук из положения «стоя».

Взаимодействие со стеной позволяет лучше почувствовать работу рук, освободить шею и плечи, раскрыть область подмышек.

- **Вариант 1.** Фото 8а. Встаньте лицом к стене на некотором расстоянии, ладони разместите на стене на уровне плеч, руки присогнуты в локтях и немного разведены, так чтобы подмышки были открыты. Выпрямите ноги, потянитесь головой вверх и одновременно «сдвигайте» стену ладонями вниз к полу так, как будто вы хотите прогнуться в верхней части спины.
- **Вариант 2.** Фото 8б. Встаньте правым боком к стене на некоторое расстояние. Поставьте правую руку на стену так, чтобы локоть смотрел в пол, а ладонь была на уровне уха. Стойте ровно, надавите рукой на стену и направляйте плечо вниз, не смещая при этом руку. Следите за тем, чтобы правая ладонь и плечо были на одной линии, правый локоть направлен вниз и немного назад. Головой тянитесь вверх. Опустите руку и выполните левой рукой, повернувшись другим боком к стене.
- **Вариант 3.** Фото 8в. Встаньте так же, как для предыдущего положения, правым боком к стене, но руку поставьте на стену немного позади правого плеча. Пальцы левой руки тоже поставьте на стену. Прижимайте правую руку к стене, опускайте правое плечо вниз, а левой рукой отталкивайтесь от стены и немного разворачивайтесь корпусом влево. В результате у вас будет вытягиваться правая грудная мышца, и разворачиваться правое плечо, эти действия должны производиться очень деликатно. Затем повторите все в другую сторону.

**Время выполнения:** по 30 сек. каждое положение.





**Фото 8а.**



**Фото 8б.**



**Фото 8в.**





## 9. Уттхита Маричиасана со стулом.

Скручивание в положении стоя улучшает циркуляцию крови и лимфы вокруг позвоночника, снимает напряжение в мышцах спины, способствует раскрытию грудной клетки, улучшает лимфоток.

Поставьте стул боком вплотную к стене и сиденьем к себе. Встаньте лицом к стулу и правым боком к стене. Поднимите правую стопу и поставьте на сиденье стула. Левую ногу держите вертикально и твёрдо. Развернитесь вправо и поставьте обе ладони на стену на одну линию с плечами. Со вдохом вытягивайтесь головой вверх и на выдохе разворачивайтесь вправо, прижимая ладони к стене и как будто «сдвигая» стену руками влево (Фото 9). Затем развернитесь левым боком к стене и выполните скручивание в другую сторону.

**Время выполнения:** 30 сек. в каждую сторону.



Фото 9.

## 10. Прасарита Падоттанасана 1 с опорой.

Эта поза выполняется как наклон вперёд из положения стоя, с использованием опоры. Она даёт отдых сердечной мышце, так как сердце находится здесь под позвоночником, а голова на опоре. Высоту опоры следует подбирать так, чтобы в конечном положении спина была ровной и позвонки нигде не выступали вверх.

Постелите коврик вдоль стены и поставьте перед ним стул. На сиденье стула положите болстер или одеяла. Обопритесь руками о стул, отведите таз назад и поставьте ноги к стене, разведя их широко. Держите стопы параллельно друг другу, прижимайте бёдра и таз к стене, руками захватите спинку стула, а голову и локти опустите на опору из болстеров или одеял. Опора должна быть такой высоты, чтобы была возможность прогнуться в грудной клетке. Хорошо упирайтесь пятками в пол и прижимайте бёдра к



стене, стопы можно ставить не вплотную к стене, а на небольшом расстоянии от неё (**Фото 10**). Для выхода из позы упирайтесь руками в стул, поднимите грудную клетку, отведите таз от стены, сблизьте стопы и шагните вперёд.

**Время выполнения:** 1-2 мин.



**Фото 10.**

### **11. Супта Падангуштхасана 2 с опорой.**

В этой позе лёжа одна нога отводится в сторону и покоится на опоре. С помощью материалов следует сделать так, чтобы не было никакого напряжения в животе и шее, только мягкое вытяжение ног. Но область солнечного сплетения здесь активна, также работают руки, поддерживая и направляя ремень.

Лягте на коврик стопами в стену, под голову положите небольшое одеяло, чтобы голова не запрокидывалась. Справа положите два болстера, несколько одеял или поставьте стул. Подставка должна быть такой высоты, чтобы вы могли опустить на неё вашу правую голень без особых усилий. Ремень накиньте на правую плюсну, отведите прямую правую ногу вбок и внешнюю часть голени положите на опору. Пропустите ремень под шейей или лопатками и конец ремня захватите левой рукой. Правой рукой только направляйте ремень, а держите левой. Упирайтесь левой стопой в стену, а правой в ремень. Если между задней стороной левого бедра и полом большое расстояние, то поднимите левую пятку на небольшую высоту, например, на сложенное одеяло, чтобы усилить воздействие на левую сторону таза (**Фото 11**). С каждым выдохом разворачивайте область солнечного сплетения справа налево. Следите за тем, чтобы корпус не заваливался в правую сторону. Вернитесь в центральное положение и выполните позу другой ногой.

**Время выполнения:** по 1 мин. в каждую сторону.





Фото 11.

## 12. Эка Пада Павана Муктасана.

В этой позе лежа на спине нужно сгибать одну ногу так, чтобы другая нога и весь корпус с тазом оставались полностью на полу. Это снимает усталость с поясницы и расслабляет живот.

Лягте на пол как для позы Супта Падангуштхасана 2 (Фото 11). Для уменьшения давления на крестец можно положить широко сложенное одеяло под спину от уровня талии и ещё одно одеяло под голову. Вытяните левую ногу на полу, согните правую в колене и приведите колено к груди так, чтобы правая часть таза оставалась на полу. Левую ногу вытягивайте и старайтесь опустить на пол. Для большего вытяжения в левой части таза положите сложенное одеяло под левую пятку (Фото 12). Отводите плечи назад к полу, локти чуть в стороны, чтобы область подмышек была свободной. Выдыхайте в крестец, область паха и низ живота. Отпустите правую ногу и повторите все с другой ногой.

**Время выполнения:** по 1 мин. в каждую сторону.

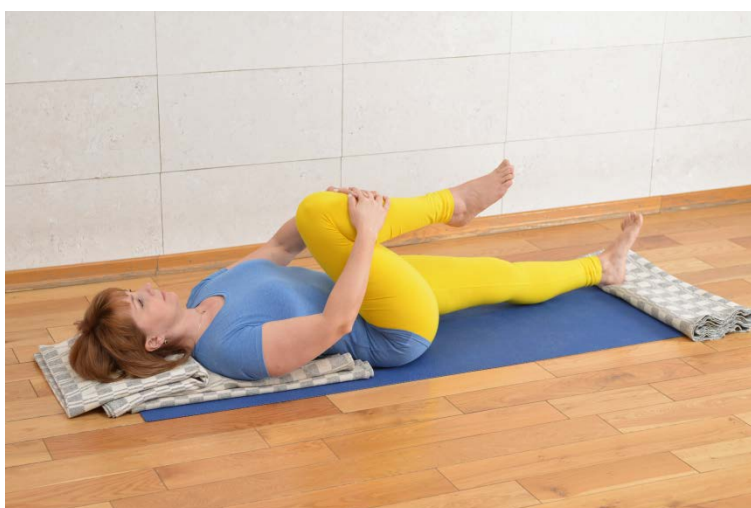


Фото 12.



### 13. Наклон вперёд из Сукхасаны на опору.

Это наклон вперёд со скрещенными ногами, выполняется с материалами для создания устойчивой опоры. Сидеть надо на такой высоте, чтобы при наклоне не было сжатия в животе, и использовать вторую опору так, чтобы чувствовалось воздействие на верхнюю часть спины.

Сядьте на болстер или сложенное в несколько раз одеяло перед стулом. Скрестите ноги посередине голеней и положите под колени роллы из одеял, чтобы придать ногам стабильность. Наклонитесь вперёд на стул. Высоту можно увеличить, если положить на сиденье стула болстер или одеяла. Нужно расположиться так, чтобы голова и локти покоились на опоре, кисти рук были чуть выше и захватывали стул, а в грудном отделе позвоночника не было напряжения (Фото 13). С каждым выдохом двигайтесь дальше вперёд центром груди. Поднимитесь со вдохом и повторите с другим перекрестом ног.

**Время выполнения:** по 1 мин. в каждую сторону.



Фото 13.

### 14. Випарита Карани Мудра со стулом.

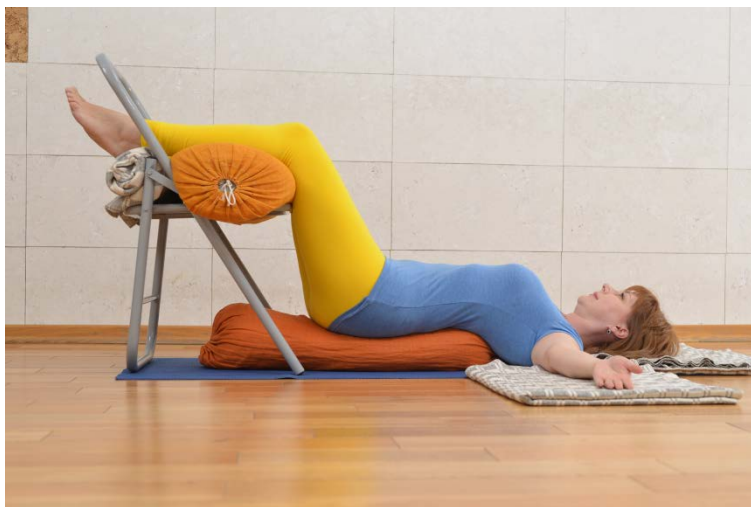
Это «мягкая» перевёрнутая поза, в которой ноги находятся выше таза, таз выше головы и грудная клетка прогибается на болстере. Эту позу не следует выполнять во время менструации.

Нужно взять стул, два болстера, 3-4 одеяла.

Стул лучше поставить к стене. Положите один болстер на сиденье стула, другой вдоль коврика на 1/3 под сиденье стула. Три одеяла, сложенных широко, положите туда, где будут располагаться руки и голова. Сядьте на болстер близко к стулу, разместите голени на сиденье и отклонитесь назад, помогая себе руками так, чтобы край болстера был на уровне ваших лопаток, прогнитесь в верхней части спины и опустите плечи и голову на одеяла. Отведите плечи назад к полу и буквально «обнимите» спиной болстер, а шею вытягивайте к затылку. Для того, чтобы лучше прогнуться в верхней части спины, нужно немного отодвинуть таз от стула, угол между бёдрами и голеньями должен быть больше 90 градусов. Тонко сложенное одеяло под головой сделает положение головы и шеи более удобным. Уложите руки по обеим сторонам на одеяла, руки всей длинной должны лежать на опоре, подмышки и ладони открыты. Вы должны чувствовать, что верхняя часть спины прогибается, задняя поверхность шеи вытягивается, но при этом все тело расположено удобно, и вы можете расслабиться (Фото 14).

Оставайтесь в позе, наблюдайте за дыханием, расслабляйте руки, область подмышек, плечи и шею, в то же время поддерживая прогиб в верхней части спины. Для того, чтобы выйти из позы, отталкивайтесь стопами от стула и съезжайте в сторону головы, потом повернитесь на бок и сядьте.

**Время выполнения:** 5-8 мин.



**Фото 14.**

### **15. Сету Бандха Сарвангасана на болстерах.**

В этой позе прогиб происходит только в верхней части спины, которая обычно прогибается плохо, но развитие этой способности улучшает общее состояние грудной клетки и области подмышек.

Положите на коврик два болстера, сверху можно положить ещё одеяло, если высота нужна чуть выше. Третий болстер нужно положить в другую часть коврика на расстояние, соответствующее длине ваших ног. Одно одеяло можно постелить на пол перед болстером и ещё одно сложить в 2-3 раза, чтобы положить под голову. Возьмите также два ремня, они будут фиксировать ваши ноги. Сядьте на болстер, наденьте ремень на верхнюю часть бёдер и затяните так, чтобы бёдра не разваливались наружу. Вторым ремнём наденьте на стопы, чтобы разведение стоп оставалось на ширине таза, оставьте ноги согнутыми в коленях пока вы не вошли в позу. Помогая себе руками, опуститесь назад так, чтобы плечи и голова оказались на полу и присутствовал прогиб в верхней части спины. Затем разогните ноги в коленях и положите стопы на болстер, не потеряв ремень. Если это сложно, то первое время можно делать без ремня или располагаться таким образом, чтобы стопы упирались в стену. Поправьте одеяло под головой, шея должна быть вытянута и горло расслаблено. Руки положите по обеим сторонам от тела, они должны лежать на опоре всей длинной, ладони смотрят вверх, подмышки открыты. Ноги вытягивайте, используя как опору ремень на стопах (**Фото 15**).

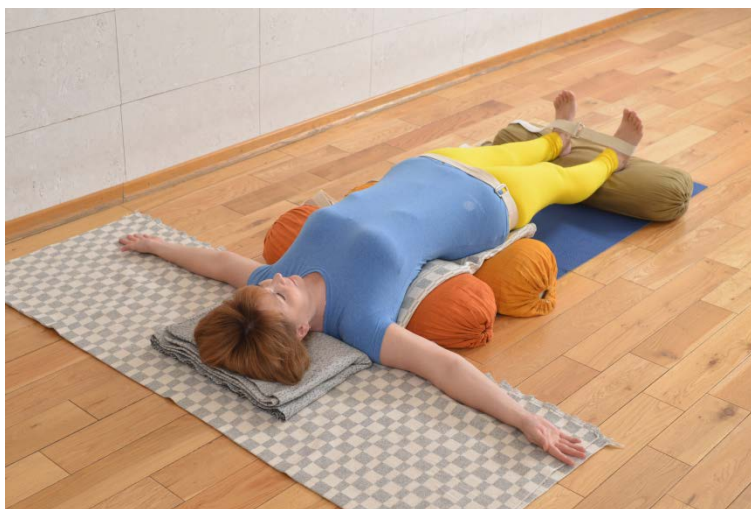
Если чувствуется напряжение в пояснице, скорее всего болстеры слишком мягкие. Должно быть ощущение что вы прогибаетесь именно в грудном отделе позвоночника, а не в пояснице.

Оставайтесь в позе, поддерживая вытяжение ног хотя бы первые несколько минут. Полностью расслабьте руки, лицо, шею и плечи. Дышите спокойно.

Для того, чтобы выйти из позы, согните ноги в коленях и, отталкиваясь стопами от пола, сползайте вниз в сторону головы до тех пор, пока таз не окажется на полу. Затем повернитесь на бок и сядьте.



**Время выполнения: 4-8 мин.**



**Фото 15.**

### **16. Шавасана с опорой.**

Выполняется так же как Поза 1, (стр. 4, Фото 1).

**Время выполнения: 5-10 мин.**



**Фото 16.**

