

# КРЕСЛО-КАЧАЛКА

ВПЕРЕД-НАЗАД



ПОДОЙДИ КО МНЕ И СЯДЬ РЯДОМ. ТЕПЕРЬ СКРЕСТИ НОГИ И ВОЗЬМИСЬ РУКАМИ ЗА ПАЛЬЦЫ НОГ. ВЫДОХНИ И ВЫГНИ СПИНУ, ЧТОБЫ ОНА СТАЛА ТАКОЙ ЖЕ КРУГЛОЙ, КАК У МЕНЯ. ПОКАТАЙСЯ ПО ПОЛУ ВПЕРЕД-НАЗАД, КАК КРЕСЛО-КАЧАЛКА.



**1**

Сядь, скрестив ноги, обхвати руками пальцы ног.



**2**

Выгни спину как можно сильнее.



**3**

Медленно перекались на спину и покачайся вперед-назад.

Сэмик показал мне, что заниматься йогой — это весело.



# ПАЛЬМА

ТАЛАСАНА



В ЭТОЙ ПОЗЕ ТЫ ПОЧУВСТВУЕШЬ СЕБЯ ОЧЕНЬ ВЫСОКИМ. ДАВАЙ ПОПРОБУЕМ! ВСТАВАЙ РЯДОМ СО МНОЙ, СЛЕГКА РАССТАВИВ НОГИ. ВЫБЕРИ ТОЧКУ ПЕРЕД СОБОЙ, В КОТОРУЮ ТЫ БУДЕШЬ СМОТРЕТЬ: ЭТО ПОМОЖЕТ ТЕБЕ СОСРЕДОТОЧИТЬСЯ И СОХРАНИТЬ РАВНОВЕСИЕ. ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙ ВДОХ И ПОДНИМИ РУКИ ВВЕРХ — ТАК, ЧТОБЫ КАЖДАЯ РУКА ОПИСАЛА ПОЛУКРУГ. РАСПРЯМИ ЛОКТИ И ВЫТЯНИ ПАЛЬЦЫ, ПУСТЬ ЛАДОНИ СМОТРЯТ ДРУГ НА ДРУГА. А ТЕПЕРЬ СДЕЛАЙ ВЫДОХ И ВСТАНЬ НА ЦЫПОЧКИ, СТАРАЯСЬ КАК МОЖНО ДОЛЬШЕ УДЕРЖИВАТЬ РАВНОВЕСИЕ.



**1**

Слегка расставь ноги и смотри в одну точку перед собой.



**2**

Вдохни и подними руки вверх.



**3**

Выдохни и встань на цыпочки. Старайся удерживать равновесие.

*В этой позе чувствую себя высокой пальмой, которую согревает солнышко.*

