



А. Сидерсон



МОГА ВОСЬМИ КРУГОВ

**ОБЛИЧНО-ТРЕНИНГ - ТЕХНОЛОГИИ
ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТИ
ВЕЩАТЕЛЬНОГО ЦИКЛА**

**Андрей Сидерский - Йога восьми
Омни-тренинг технология:
Круг солнечного света, или солнечное
кольцо: основная последовательность**

"Стандартный вход"

1. Основная стойка - тадасана, или поза скалы (фото ск-1).
2. Вдох передней поверхностью тела (ск-2).
3. Вытянутый полупрогиб (ск-3).
4. Правый боковой полумесяц (ск-4).
- 5-6-7-8. Основная стойка - вдох передней поверхностью тела - вытянутый полупрогиб - левый боковой полумесяц (ск-5, ск-6, ск-7, ск-8).
- 9-10-11-12. Основная стойка - вдох передней поверхностью тела - вытянутый полупрогиб - прямой полумесяц, или полный прогиб (ск-9, ск-10, ск-11, ск-12).
13. Закрытый горизонтальный наклон (ск-13).
14. Закрытый вытянутый наклон - уттанасана (ск-14).
15. Полупрогиб в вытянутом наклоне (ск-15).
16. Замкнутый закрытый вытянутый наклон (ск-16).
- 17-18. Полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне - плечевое вытягивание в закрытом вытянутом наклоне (ск-17, ск-18).
- 19-20. Полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне - прыжок в наклонный упор (ск-19, ск-20).

Внутренняя связка, или виньяса

21. Вытянутый, или скользящий, упор-прогиб - уттанордхва-мукхашванасана (ск-21).
22. Вытянутый, или скользящий, горизонтальный упор - уттана чатуранга-дандасана (ск-22).
23. Горизонтальный упор - чатуранга-дандасана (ск-23).
24. Полупрогиб в горизонтальном упоре (ск-24).
25. Упор-прогиб - урдхва-мукхашванасана (ск-25).
26. Вытянутый упор-горка - уттанадхо-мукхашванасана (ск-26).
27. Упор-горка с прогибом (ск-27).

28. Глубокий упор-горка - адхо-мукха-шванасана (ск-28).

Внутреннее солнечное кольцо с широким шагом правой ногой

29. Широкий шаг со вдохом передней поверхностью тела (ск-29).

30. Полумесяц с широким шагом - эка-падардха-чандрасана (ск-30).

31. Выдохнуть сквозь распростертые крылья (ск-31).

32-33. Полумесяц с широким шагом - эка-падардха-чандрасана (ск-32, ск-33).

Внутренняя связка на трех точках с правой ногой вверху

34. Трехточечный вытянутый упор-горка - эка-падоттанадхо-мукха-шванасана (ск-34).

35. Трехточечный вытянутый, или скользящий, упор-прогиб - эка-падоттанордхва-мукха-шванасана (ск-35).

36. Трехточечный вытянутый, или скользящий, горизонтальный упор - трианга-дандасана (ск-36).

37. Трехточечный глубокий упор-горка - эка-пададхо-мукха-шванасана (ск-37).

38. Наклонный упор с коленом у правого плеча (ск-38).

39. Глубокий упор-горка - адхо-мукха-шванасана (ск-39).

Внутренняя связка - виньяса

40. Вытянутый, или скользящий, упор-прогиб - уттанордхва-мукха-шванасана (ск-40).

41. Вытянутый, или скользящий, горизонтальный упор - уттана-чатуранга-дандасана (ск-41).

42. Горизонтальный упор - чатуранга-дандасана (ск-42).

43. Полупрогиб в горизонтальном упоре (ск-43).

44. Упор-прогиб - урдхва-мукха-шванасана (ск-44)

45. Вытянутый упор-горка - уттанадхо-мукха-шванасана (ск-45)

46. Упор-горка с прогибом (ск-46)

47. Глубокий упор-горка - адхо-мукха-шванасана (ск-47)

Внутреннее солнечное кольцо с широким шагом левой ногой

48. Широкий шаг со вдохом передней поверхностью тела (ск-48).
118

49. Полумесяц с широким шагом - эка-падардха-чандрасана (ск-49). 118

50. Выдохнуть сквозь распростертые крылья (ск-50). 118

51-52. Полумесяц с широким шагом - эка-падардха-чандрасана (ск-51, ск-52).

Внутренняя связка на трех точках с левой ногой вверху

53. Трехточечный вытянутый упор-горка - эка-падоттанадхо-мукха-шванасана (ск-53)

54. Трехточечный вытянутый, или скользящий, упор-прогиб - эка-падоттанордхва-мукха-шванасана (ск-54)

55. Трехточечный вытянутый, или скользящий, упор - трианга-дандасана (ск-55)

56. Трехточечный глубокий упор-горка - эка-пададхо-мукха-шванасана (ск-56)

57. Наклонный упор с коленом у левого плеча (ск-57)

58. Глубокий упор-горка - адхо-мукха-шванасана (ск-58)

Внутренняя связка - виньяса

59. Вытянутый, или скользящий, упор-прогиб - уттанордхва-мукха-шванасана (ск-59)

60. Вытянутый, или скользящий, горизонтальный упор - уттана-чатуранга-дандасана (ск-60)

61. Горизонтальный упор - чатуранга-дандасана (ск-61)

63. Упор-прогиб - урдхва-мукха-шванасана (ск-63)

64. Вытянутый упор-горка - уттанадхо-мукха-шванасана (ск-64)

65. Упор-горка с прогибом (ск-65)

66. Глубокий упор-горка - адхо-мукха-шванасана (ск-66)

Стандартный выход

67. Полупрогиб в вытянутом наклоне (ск-67)

68. Замкнутый закрытый вытянутый наклон (ск-68)

69. Полупрогиб в вытянутом наклоне (ск-69)

70. Закрытый вытянутый наклон - уттанасана (ск-70)

- 71-72. Полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне - плечевое вытягивание в закрытом вытянутом наклоне (ск-71, ск-72)
73. Закрытый горизонтальный наклон (ск-73)
74. Вдох передней поверхностью тела (ск-74)
75. Вытянутый полупрогиб (ск-75)
76. Прямой полумесяц, или полный прогиб (ск-76)
77. Основная стойка - тадасана, или поза скалы (ск-77)

**Круг солнечного света, или солнечное кольцо:
дополнительные элементы**

- 1-2. Прыжок из глубокого упора-горки (адхо-мукха-шванасаны) - в низкую стойку сборку (адхо-бакасану) (скд-1, скд-2).
3. Стойка-сборка - бакасана (скд-3).
4. Стойка-полусборка - эка-пада-бакасана (скд-4).
5. Вытянутая стойка-полусборка - адхо-мукхаика-пада-бакасана (скд-5).
6. "ежовый" наклон с полусборкой (скд-6).
7. Полупрогиб в вытянутом наклоне с левой ногой вверху (скд-7).
8. Вытянутый наклон с левой ногой вверху - урдхваика-падоттанасана (скд-8).
9. Вытянутый наклон с поворотом таза (скд-9).
10. Плечевое вытягивание в вытянутом наклоне с левой ногой вверху (скд-10).
11. "белый журавль в потоке янтарной росы" (скд-11).
12. "толкнуть землю сердцами ладоней" (скд-12).
13. "прилечь на поток золота, текущий с той стороны" (скд-13).
14. "летающий шаг назад в золотой поток" (скд-14).
15. Широкий шаг со вдохом сквозь переднюю поверхность тела (скд-15).
16. Полумесяц с широким шагом - эка-падардха-чандрасана (скд-16).
- 17-18. Одностороннее кольцо в широком шаге - эка-падарджакапотасана (скд-17).
19. Скручивание позвоночника с растягиванием передней поверхности бедра (скд-19).
- 21-22. Перекрестное кольцо в широком шаге (скд-21).

23. Предельное растягивание передней поверхности бедра (скд-23).

24. Предельное растягивание передней поверхности бедра с прогибом (скд-24).

25. Трехточечный упор горка - урдхваика-пададхо-мукхашванасана (скд-25).

Круг лунного света, или лунное кольцо: основная последовательность

Стандартный вход

1. Основная стойка - тадасана, или поза скалы (фото лк-1).
2. Вдох передней поверхностью тела (лк-2).
3. Вытянутый полупрогиб (лк-3).
4. Правый боковой полумесяц (лк-4).
5. Основная стойка (лк-5).
6. Вдох передней поверхностью тела (лк-6).
7. Вытянутый полупрогиб (лк-7).
8. Левый боковой полумесяц (лк-8).
9. Основная стойка (лк-9).
10. Вдох передней поверхностью тела (лк-10).
11. Вытянутый полупрогиб (лк-11).
12. Прямой полумесяц, или полный прогиб (лк-12).
13. Закрытый горизонтальный наклон (лк-13).
14. Закрытый вытянутый наклон - уттанасана (лк-14).
15. Полупрогиб в вытянутом наклоне (лк-15).
16. Замкнутый закрытый вытянутый наклон (лк-16).
17. Полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне (лк-17).
18. Плечевое вытягивание в закрытом вытянутом наклоне (лк-18).
19. Полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне (лк-19).
20. Прыжок в наклонный упор (лк-20).

Внутренняя связка - виньяса

21. Вытянутый, или скользящий, упор-прогиб - уттанордхва-мукхашванасана (лк-21)

22. Вытянутый, или скользящий, горизонтальный упор - уттана-чатуранга-дандасана (лк-22).

23. Горизонтальный упор - чатуранга-дандасана (лк-23).
24. Полупрогиб в горизонтальном упоре (лк-24).
25. Упор-прогиб - урдхва-мукха-шванасана (лк-25).
26. Вытянутый упор-горка - уттанадхо-мукха-шванасана (лк-26).
27. Упор-горка с прогибом (лк-27).
28. Глубокий упор-горка - адхо-мукха-шванасана (лк-28).

Правостороннее внутреннее лунное кольцо

29. Плечевое вытягивание в упоре-горке (лк-29)
30. Прогиб-кошка - бидаласана (лк-30)
31. Антипрогиб-кошка - випарита-бидаласана (лк-31)
32. Прогиб-кошка в трехточечном упоре - эка-пада-бидаласана (лк-32)
33. Упор-кошка, колено к голове сбоку (лк-33)
34. Упор-кошка, медленный круговой удар ногой (лк-43)
35. Глубокий трехточечный прогиб-кошка (лк-35)
36. Антипрогиб-кошка, колено к голове снизу (лк-36)
37. Антипрогиб-кошка, медленный прямой удар ногой (лк-37)
38. Упор-кошка, медленный удар ногой в сторону (лк-38)
39. Двухточечный упор-кошка с вытянутым прогибом (лк-39)
40. Верхний полуверблюд - урдхвардхоштрасана (лк-40)
41. Антипрогиб-кошка, колено к голове снизу (лк-41)
42. Антипрогиб-кошка, медленный прямой удар ногой (лк-42)
43. Упор-кошка, медленный удар ногой в сторону (лк-43)
44. Двухточечный упор-кошка с перекрестным вытянутым прогибом (лк-44)
45. Перекрестный верхний полуверблюд - урдхвардхоштрасана (лк-45)
46. Антипрогиб-кошка, колено к голове снизу (лк-46)
47. Прогиб-кошка - бидаласана (лк-47)
48. Антипрогиб-кошка - випарита-бидаласана (лк-48)
49. Прогиб-кошка - бидаласана (лк-49)
50. Расслабление на пятках - дарникасана (лк-50)

Внутренняя связка

51. Вытянутый, или скользящий, упор-прогиб - уттанордхва-мукха-шванасана (лк-51)
52. Вытянутый, или скользящий, горизонтальный упор - уттана-чатуранга-дандасана (лк-52)
53. Горизонтальный упор - чатуранга-дандасана (лк-53)
54. Полупрогиб в горизонтальном упоре (лк-54)
55. Упор-прогиб - урдхва-мукха-шванасана (лк-55)
56. Вытянутый упор-горка - уттанадхо-мукха-шванасана (лк-56)
57. Упор-горка с прогибом (лк-57)
58. Глубокий упор-горка - адхо-мукха-шванасана (лк-58)

Левостороннее внутреннее лунное кольцо

59. Плечевое вытягивание в упоре-горке (лк-59)
60. Прогиб-кошка - бидаласана (лк-60)
61. Антипрогиб-кошка - випарита-бидаласана (лк-61)
62. Прогиб-кошка в трехточечном упоре - эка-пада-бидаласана (лк-62)
63. Упор-кошка, колено к голове сбоку (лк-63)
64. Упор-кошка, медленный круговой удар ногой (лк-63)
65. Глубокий трехточечный прогиб-кошка (лк-65)
66. Антипрогиб-кошка, колено к голове снизу (лк-66)
67. Антипрогиб-кошка, медленный прямой удар ногой (лк-67)
68. Упор-кошка, медленный удар ногой в сторону (лк-68)
69. Двухточечный упор-кошка с вытянутым прогибом (лк-69)
70. Верхний полуверблюд - урдхвардхоштрасана (лк-70)
71. Антипрогиб-кошка, колено к голове снизу (лк-71)
72. Антипрогиб-кошка, медленный прямой удар ногой (лк-72)
73. Упор-кошка, медленный удар ногой в сторону (лк-73)
74. Двухточечный упор-кошка с перекрестным вытянутым прогибом (лк-74)
75. Перекрестный верхний полуверблюд - урдхвардхоштрасана (лк-75)
76. Антипрогиб-кошка, колено к голове снизу (лк-76)
77. Прогиб-кошка - бидаласана (лк-77)
78. Антипрогиб-кошка - випарита-бидаласана (лк-78)
79. Прогиб-кошка - бидаласана (лк-79)

80. Расслабление на пятках - дарникасана (лк-80)

Внутренняя связка

81. Вытянутый, или скользящий, упор-прогиб - уттанордхва-мукха-шванасана (лк-81)

82. Вытянутый, или скользящий, горизонтальный упор - уттана-чатуранга-дандасана (лк-82)

83. Горизонтальный упор - чатуранга-дандасана (лк-83)

84. Полупрогиб в горизонтальном упоре (лк-84)

85. Упор-прогиб - урдхва-мукха-шванасана (лк-85)

86. Вытянутый упор-горка - уттанадхо-мукха-шванасана (лк-86)

87. Упор-горка с прогибом (лк-87)

88. Глубокий упор-горка - адхо-мукха-шванасана (лк-88)

Стандартный выход

89. Полупрогиб в вытянутом наклоне (лк-89)

90. Замкнутый закрытый вытянутый наклон (лк-90)

91. Полупрогиб в вытянутом наклоне (лк-91)

92. Закрытый вытянутый наклон - уттанасана (лк-92)

93-94. Полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне - плечевое вытягивание в закрытом вытянутом наклоне (лк-93, лк-94)

95. Закрытый горизонтальный наклон (ск-95)

96. Вдох передней поверхностью тела (лк-96)

97. Вытянутый полупрогиб (лк-97)

98. Прямой полумесяц, или полный прогиб (лк-98)

99. Основная стойка - тадасана, или поза скалы (лк-99)

Круг лунного света: дополнительные элементы

1. Вытянутый односторонний верхний верблюд - уттанордхвоштрасана (лкд-1)

2. Односторонний верхний верблюд - урдхвоштрасана (лкд-2)

3. Вытянутый перекрестный верхний верблюд (лкд-30)

4. Перекрестный верхний верблюд (лкд-4)

Соединение двух кругов и старт-сета в единую последовательность

Круг солнечного света - круг лунного света

Круг лунного света - старт-сет

- 1-2. Расслабление на пятках - выход в широкий наклонный упор (нс-1, нс-2)
3. Широкий горизонтальный упор (нс-3)
- 4-5-6. Перекаты в широком горизонтальном упоре (нс-4, нс-5, нс-6)
7. Змеиный прогиб с широким упором - бхуджангасана (нс-7)
8. Крокодил прилег отдохнуть - накрасана (нс-8)

Вводный старт-сет

Вводный старт-сет: основная последовательность

Первая мини-последовательность

1. Крокодил прилег отдохнуть (сс-1)
2. Кузнечик - шалабхасана (сс-2)
- 3-4. Сфинкс
5. Верблюжья спина (сс-5)
- 6-7. Вытянутый сфинкс (сс-6, сс-7)
8. Крокодил прилег отдохнуть - накрасана (сс-8)
- 9-10-11-12-13-14-15. Правосторонний цикл закрытых змеиных прогибов с поворотами - дакшина-пурна-сарпасана (сс-9, сс-10, сс-11, сс-12, сс-13, сс-14, сс-15)
- 16-17-18-19-20-21-22. Левосторонний цикл закрытых змеиных прогибов с поворотами - вама-пурна-сарпасана (сс-9, сс-10, сс-11, сс-12, сс-13, сс-14, сс-15)
23. Открытый змеиный прогиб - бхуджангасана (сс-23)
- 24-25-26-27-28. Полный цикл низкого вытягивания (сс-24, сс-25, сс-26, сс-27, сс-28)
29. Пирамида
- 30-31-32-33-34. Широкий упор-прогиб с поворотами: левосторонний цикл (сс-30, сс-31, сс-32, сс-33, сс-34)
- 35-36-37-38-39. Широкий упор-прогиб с поворотами: правосторонний цикл (сс-35, сс-36, сс-37, сс-38, сс-39)
- 40-41. Широкий упор-прогиб - широкий упор-прогиб с опорой на колени (сс-40, сс-41)

42. Интенсивное растягивание позвоночника в упоре-прогибе (сс-42)

43. Упор-прогиб с опорой на пальцы ног - урдхва-мукха-шванасана (сс-43)

44. Наклонный упор (сс-44)

Внутренняя связка

45. Вытянутый, или скользящий, упор-прогиб - уттанордхва-мукха-шванасана (сс-45)

46. Вытянутый, или скользящий, горизонтальный упор - уттана-чатуранга-дандасана (сс-46)

47. Горизонтальный упор - чатуранга-дандасана (сс-47)

48. Полупрогиб в горизонтальном упоре (сс-48)

49. Упор-прогиб - урдхва-мукха-шванасана (сс-49)

50. Вытянутый упор-горка - уттанадхо-мукха-шванасана (сс-50)

51. Упор-горка с прогибом (сс-51)

53. Глубокий упор-горка с опорой на пальцы рук (сс-53)

54-55-56. Прыжок из глубокого упора-горки в позу расслабления лежа на спине (сс-54, сс-55, сс-56)

Вторая мини-последовательность

57. "плугообразные" махи обеими ногами (сс-57)

58-59-60-61. Ступенчатое поднимание прямых ног - урдхва-прасарита-падасана - восходящий полуцикл (сс-58, сс-59, сс-60, сс-61)

62. Правостороннее жесткое полускручивание лежа - дакшина-джатхара-паривартанасана (сс-62)

63-64-65-66. Ступенчатое опускание прямых ног (урдхва-прасарита-падасана): нисходящий полуцикл (сс-63, сс-64, сс-65, сс-66)

67-68-69-70-71-72-73-74-75. Ступенчатое поднимание прямых ног - левостороннее жесткое полускручивание лежа (вама-джатхара-паривартанасана) - ступенчатое опускание прямых ног (сс-67, сс-68, сс-69, сс-70, сс-71, сс-72, сс-73, сс-74, сс-75)

76-77. Полускручивание позвоночника лежа на спине - ардха-паривритта-накрасана (сс-76, сс-77)

78. Закрытый замкнутый плуг - баддха-халасана, или випарита-дханурасана (сс-78)

- 79. Сжимание ушей бедрами (сс-79)
- 80-81. Перекаты (сс-80, сс-81)
- 82. Замокнутый плечевой мост - баддха-сету-бандхасана (сс-82)
- 83. Замокнутый плечевой полумост (сс-83)
- 84. "железный мост" с опорой на плечи (сс-84)
- 85-86-87-88-89. Расслабление лежа на спине - замокнутый плечевой мост - замокнутый плечевой полумост - "железный мост" с опорой на затылок - расслабление лежа на спине (сс-85, сс-86, сс-87, сс-88, сс-89)

Третья мини-последовательность старт-сета

- 90-91. Перекат через голову (чакрасана) - расслабление на пятках (дарникасана) (сс-90, сс-91)
- 92-93-94. Полустойка на голове (ардха-ширшасана) - прямой угол в стойке на голове (випарита-даньдасана) - простая стойка на голове с угловой поддержкой (саламба-ширшасана) (сс-92, сс-93, сс-94)
- 95. Стойка на голове со сложенными ступнями - урдхва-горакшасана (сс-95)
- 96. Стойка на голове с широким углом - випарита-конасана (сс-96)
- 97-98-99. Простая стойка на голове с угловой поддержкой - прямой угол в стойке на голове - полукольцо в стойке на голове (сс-97, сс-98, сс-99)
- 100. Мост с опорой на голову - ширша-сету-бандхасана (сс-100)
- 101. Левосторонний двухточечный мост с опорой на голову - экапада-ширша-сету-бандхасана (сс-101)
- 102. Левосторонний двухточечный мост с опорой на голову и выпрямленной вверх ногой - урдхваикапада-ширша-сету-бандхасана (сс-102)
- 103-104-105. Мост с опорой на голову - правосторонний двухточечный мост с опорой на голову - правосторонний двухточечный мост с опорой на голову и выпрямленной вверх ногой (сс-103, сс-104, сс-105)
- 106. Мост с опорой на лоб - сету-бандхасана (сс-106)
- 107. Поза рыбы с вытянутыми конечностями - уттанапада-матсьясана, или уттанападасана (сс-107)
- 108. Угловое вытягивание в перевернутом наклоне (сс-108)

109. Замкнутый перевернутый закрытый вытянутый наклон - баддха-урдхва-мукха-пащчимоттанасана (сс-109)

110. Свободный перевернутый закрытый вытянутый наклон (сс-110)

111. Простая стойка на плечах с поддержкой - саламба-сарвангасана (сс-111)

112. Полу стойка на плечах с поддержкой - ардха-саламба-сарвангасана (сс-112)

113. Плуг с вертикальным позвоночником, или вертикальный плуг - урдхва-халасана (сс-113)

114-115-116-117-118-119-120-121-122-123. Растягивание передних поверхностей бедер в стойке на плечах с поддержкой - полу стойка на плечах с поддержкой - полу стойка на плечах с поддержкой и одной ногой вверху - растягивание передней поверхности бедра в полу стойке на плечах с поддержкой - растягивание передних поверхностей бедер в полу стойке на плечах с поддержкой - стойка на плечах с поддержкой (сс-114, сс-115, сс-116, сс-117, сс-118, сс-119, сс-120, сс-121, сс-122, сс-123)

124-125-126. Растягивание передних поверхностей бедер в стойке на плечах с поддержкой - плечевой лумост с поддержкой (ардха-сарванга-сету-бандхасана) плечевой мост с поддержкой (сарванга-сету-бандхасана, или випарита-уттана-маюрасана) (сс-124, сс-125, сс-126)

127. Левосторонний плечевой мост с поддержкой и опорой на одну ногу - эка-пада-сарванга-сету-бандхасана (сс-127)

128. Левосторонний плечевой мост с поддержкой, опорой на одну ногу и вытянутой вверх второй ногой - урдхваика-пада-сарванга-сету-бандхасана (сс-128)

129-130-131. Плечевой мост с поддержкой - правосторонний плечевой мост с поддержкой и опорой на одну ногу - правосторонний плечевой мост с поддержкой, опорой на одну ногу и вытянутой вверх второй ногой (сс-129, сс-130, сс-131)

132-133. Плечевой мост с поддержкой (сарванга-сету-бандхасана) символ обратного потока (випарита-карани-мудрасана) (сс-132, сс-133)

134-135. Плуг (халасана) вытянутый плуг (уттана-халасана) (сс-134, сс-135).

136. Расслабление на спине - шавасана (сс-136).

137-138-139-140. Мост - урдхва-дханурасана (сс-137, сс-138, сс-139, сс-140). 141. Расслабление на спине - шавасана (сс-141).

Четвертая мини-последовательность старт-сета

142. Плоское растягивание нижней части спины (СС-142)

143-144. Закрытый вытянутый наклон сидя - пащчимоттанасана (сс-143, сс-144)

145. Закрытый "ежовый" наклон сидя - уграсана (сс-145)

146. Закрытый обратный полуупор - ардха-пурвоттанасана (сс-146)

147. Открытый обратный полуупор - ардха-пурвоттанасана (сс-147)

148. Тройное вытягивание (сс-148)

149-150. Открытый вытянутый наклон сидя - пащчимоттанасана (сс-149, сс-150)

151. Открытый "ежовый" наклон сидя - уграсана (сс-151)

152. Обратный наклонный упор - пурвоттанасана

153. Глубокое плечевое вытягивание (сс-153)

154. Полуперевернутый закрытый вытянутый наклон с плечевым вытягиванием (сс-154)

155. Открытый перевернутый вытянутый наклон - урдхва-мукха-пащчимоттанасана (сс-155)

156. Перевернутые поперечные полуножницы - урдхва-мукха-упа-вишита-конасана (сс-156)

157. Широкий наклон, или пирамида

158. Паук (сс-158)

159-160. Стойка-замок - падабхуджасана (сс-159, сс-160)

161. Стойка-бабочка - титтибхасана (сс-161)

162. Черепаха - курмасана (сс-162)

163. Поперечные полуножницы с вытянутым наклоном - упа-вишита-конасана (сс-163)

164. Поперечные полуножницы с полупрогибом (сс-164)

165. Поперечные полуножницы с вытянутым наклоном вправо - дакшина-пада-упа-вишита-конасана (сс-165)

166-167-168. Поперечные полуножницы с вытянутым наклоном - поперечные полуножницы с полупрогибом - поперечные полуножницы с вытянутым наклоном влево (сс-166, сс-167)

169-170-171. Поперечные полуножницы с вытянутым наклоном - поперечные полуножницы с полупрогибом - поперечные ножницы с наклоном и плечевым вытягиванием (сс-169, сс-170, 171)

172. Поперечные полуножницы с фиксированным прогибом (сс-172)

173. Замыкание кистей и ступней в "бабочке" - горакшасана

174. Бабочка-замок - баддха-конасана, или баддха-горакшасана (сс-174)

175. Бабочка-замок с вытянутым наклоном - баддха-кона-йога-мудрасана (сс-174)

176-177. Бабочка-замок с наклоном по типу "ежовой спины" - баддха-кона-йога-мудрасана (сс-176, сс-177)

Внутренняя связка с опорой на пальцы

178. Горизонтальный упор с опорой на пальцы - чатуранга-дандасана (сс-178)

179. Наклонный упор с опорой на пальцы (сс-179)

180. Скользящий упор-прогиб с опорой на пальцы - уттанордхва-мукха-шванасана (сс-180)

181. Скользящий, или вытянутый, горизонтальный упор с опорой на пальцы - уттана-чатуранга-дандасана (сс-181)

182. Горизонтальный упор с опорой на пальцы - чатуранга-дандасана (сс-182)

183. Полупрогиб в горизонтальном упоре с опорой на пальцы (сс-183).

184. Упор-прогиб с опорой на пальцы - урдхва-мукха-шванасана (сс-184).

185. Вытянутый упор-горка с опорой на пальцы - уттанадхо-мукха-шванасана (сс-185).

186. Полупрогиб в горке с опорой на пальцы (сс-186).

187. Упор-горка с опорой на пальцы - адхо-мукха-шванасана (сс-187).

Пятая мини-последовательность старт-сета

188. Левосторонние продольные полуножницы - ватардха-хануманасана (сс-188).

189-190. Левосторонние продольные ножницы с вытянутым наклоном - вама-джану-ширша-хануманасана (сс-189, сс-190).

191. Левосторонние продольные ножницы - вама-хануманасана (сс-191).

192. Вытянутые левосторонние продольные ножницы с вытянутым наклоном - вамоттана-джану-ширша-хануманасана (сс-192).

193-194-195-196-197-198-199. Упор-горка с опорой на пальцы (адхо-мукха-шванасана) - правосторонние продольные полуножницы (дакшинардха-хануманасана) - правосторонние продольные ножницы с вытянутым наклоном (дакшина-джану-ширша-хануманасана) - вытянутые правосторонние продольные ножницы с вытянутым наклоном (дакшиноттана-джану-ширша-хануманасана) - правосторонние продольные ножницы (дакшина-хануманасана) - вытянутые правосторонние продольные ножницы с вытянутым наклоном (дакшиноттана-джану-ширша-хануманасана) - упор-горка с опорой на пальцы (адхо-мукха-шванасана) (сс-193, сс-194, сс-195, сс-196, сс-197, сс-198, сс-199).

200. Лягушка - бхекасана (сс-200).

201. Правое скручивание в лягушке - дакшина-паривритта-бхекасана (сс-201).

202-203. Лягушка (бхекасана) левое скручивание в лягушке (вама-паривритта-бхекасана) (сс-202, сс-203).

204-205-206. Лягушка - лягушка с полупрогибом - лягушка с вытянутым наклоном (сс-204, сс-205, сс-206).

Шестая мини-последовательность старт-сета

207. Лягушка с "ежовым" наклоном (сс-207).

208-209. Полудуга, или полулук - ардха-дханурасана (сс-208, сс-209).

210-211-212-213-214. Цикл позы воина - цикл вирасаны (сс-210, сс-211, сс-212, сс-213, сс-214).

215-216. Лук - дханурасана (сс-215, сс-216).

217-218-219-220. Коленно-локтевой мост - капотасана (сс-217, сс-218, сс-219, сс-220).

221. Коленно-кистевой мост - ардха-капотасана (сс-221).

222-223-224. Цикл полупрогибов в позе воина лежа - цикл парьянкасаны (сс-222, сс-223, сс-224).

225-226. Вытягивание поясницы (сс-225, сс-226).

227-228. Правостороннее вытягивание поясницы (сс-227, сс-228).

229-230. Левостороннее вытягивание поясницы (сс-229, сс-230).

231-232. Выход в позу воина (сс-231, сс-232).

233-234-235. Павлин - маюрасана (сс-233, сс-234).

Внутренняя связка с опорой на кулаки

236. Горизонтальный упор с опорой на кулаки - чатуранга-дандасана (сс-236).

237. Наклонный упор с опорой на кулаки (сс-237).

238. Скользящий, или вытянутый, горизонтальный упор с опорой на кулаки (сс-238).

239. Горизонтальный упор с опорой на кулаки (сс-239).

240. Горизонтальный упор с полупрогибом и опорой на кулаки (сс-240).

241. Упор-прогиб с опорой на кулаки (сс-241).

242. Вытянутый упор-горка с опорой на кулаки (сс-242).

243. Упор-горка с полупрогибом и опорой на кулаки (сс-243).

244. Упор-горка с опорой на кулаки (сс-244).

Седьмая мини-последовательность старт-сета

245-246-247-248-249. Жесткое растягивание задних поверхностей ног (сс-245, сс-246, сс-247, сс-248, сс-249).

250-251. Открытый вытянутый наклон - падахастасана (сс-250, сс-251).

252-253-254. Золотая черепаха (сс-252, сс-253, сс-254)

255-256-257-258. "стул" - уткатасана (сс-255, сс-256, сс-257, сс-258).

259. Плечевое вытягивание в открытом вытянутом наклоне - уттанаасана (сс-259).

260. Плечевое вытягивание в открытом "ежовом" наклоне (сс-260).

261-262-263. Выход в прямой крест.

264-265-266. Наклоны с правосторонним "медвежьим замком" за спиной (сс-264, сс-265, сс-266).

267-268-269-270. Наклоны с левосторонним "медвежьим замком" (сс-267, сс-268, сс-269, сс-270).

271-272-273-274-275-276-277. Заключительное вытягивание позвоночника (сс-271, сс-272, сс-273, сс-274, сс-275, сс-276, сс-277).

278-279-280-281-282-283. Веревоочное вытягивание - гарудасана (сс-278, сс-279, сс-280, сс-281, сс-282, сс-283).

Вводный старт-сет: дополнительные элементы

1. Односторонний верблюд - эка-падоштрасана (срд-1).

Стержневой сет

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10-11. Выход в стойку на голове с опорой на ладони (ст-1, ст-2, ст-3, ст-4, ст-5, ст-6, ст-7, ст-8, ст-9, ст-10, ст-11).

12-13-14. Боковой верхний петух - паршвордхва-куккуттасана (ст-12, ст-13, ст-14).

15. Полное лотосовое скручивание позвоночника в стойке на руках - урдхва-матсьендрасана (ст-15).

16-17. Половинное лотосовое скручивание позвоночника в стойке на руках - галавасана (ст-16, ст-17).

18-19-20-21. Верхний петух - урдхва-куккуттасана (ст-18, ст-19, ст-20, ст-21).

22-23. Вытянутая стойка на руках с лотосом - падма-ваджроли-мудрасана (ст-22, ст-23).

24-25-26-27. Выход из стойки на руках с лотосом в вытянутый наклон (ст-24, ст-25, ст-26, ст-27, ст-28).

29-30. Пирамидальное скручивание (ст-29, ст-30).

31. Полный кольцевой наклон - баддха-кундаласана (ст-31).

32-33-34-35-36. Аркан - пашини-мудрасана (ст-32, ст-33, ст-34, ст-35, ст-36).

37-38-39-40. Выход в мост (ст-37, ст-38, ст-39, ст-40).

41. Трехточечный мост - урдхваикапада-дханурасана (ст-41).
42-43-44. Маятник с замкнутым мостом (ст-42, ст-43, ст-44).

Заключительный стоп-сет: основная последовательность

1. Расслабление лежа на спине - шавасана (зс-1).
- 2-3-4-5-6-7-8-9-10. Цикл закрытого наклона сидя - цикл пащчимоттанасаны (зс-2, зс-3, зс-4, зс-5, зс-6, зс-7, зс-8, зс-9, зс-10).
- 11-12-13-14-15-16. Цикл поперечных полуножниц (зс-11, зс-12, зс-13, зс-14, зс-15, зс-16).
- 17-18-19-20-21-22. Цикл бабочки с брюшным замком и брюшным жгутом - цикл горакшасаны (зс-17, зс-18, зс-19, зс-20, зс-21, зс-22).
23. Магический крест - сиддхасана, или ваджрасана (зс-23).
24. Окончательное расслабление лежа на спине - шавасана (зс-24).

Заключительный стоп-сет: дополнительные элементы

- 1-2-3-4-5-6. Выход в вытянутый наклон сидя с полулотосом - ардха-падма-пащчимоттанасану (зсд-1, зсд-2, зсд-3, зсд-4, зсд-5, зсд-6).

Связка для соединения старт-сета и стоп-сета в единую последовательность

Стандартный вход

1. Основная стойка - тадасана, или поза скалы (дс-1).
2. Вдох передней поверхностью тела (дс-2)
3. Вытянутый полупрогиб (дс-3).
4. Правый боковой полумесяц (дс-4).
5. Основная стойка (дс-5).
6. Вдох передней поверхностью тела (дс-6).
7. Вытянутый полупрогиб (дс-7).
8. Левый боковой полумесяц (дс-8).
9. Основная стойка (дс-9).
10. Вдох передней поверхностью тела (дс-10).
11. Вытянутый полупрогиб (дс-11).
12. Прямой полумесяц, или полный прогиб (дс-12).
13. Закрытый горизонтальный наклон (дс-13).
14. Закрытый вытянутый наклон - уттанасана (дс-14).

15. Полупрогиб в вытянутом наклоне (дс-15).
16. Замкнутый закрытый вытянутый наклон (дс-16).
17. Полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне (дс-17).
18. Плечевое вытягивание в закрытом вытянутом наклоне (дс-18).
19. Полупрогиб в закрытом вытянутом наклоне (дс-19).
20. Прыжок в наклонный упор (дс-20).

Внутренняя связка

21. Вытянутый, или скользящий, упор-прогиб - уттанордхва-мукха-шванасана (дс-21).
22. Вытянутый, или скользящий, горизонтальный упор - уттана-чатуранга-дандасана (дс-22).
23. Горизонтальный упор - чатуранга-дандасана (дс-23).
24. Полупрогиб в горизонтальном упоре (дс-24).
25. Упор-прогиб - урдхва-мукха-шванасана (дс-25).
26. Вытянутый упор-горка - уттанадхо-мукха-шванасана (дс-26).
27. Упор-горка с прогибом (дс-27).
28. Глубокий упор-горка - адхо-мукха-шванасана (дс-28).
29. Глубокий упор-горка с опорой на пальцы рук (дс-29). 223
- 30-31-32. Прыжок из глубокого упора-горки в позу расслабления лежа на спине (дс-30, дс-31, дс-32).

Дыхание и созерцание силы в нулевом цикле омнио-тт

Объединение и созерцание силы

Ходьба силы

Плавание силы

[Город Творцов](#)