

Наваграха-намаскар – «приветствие 9 планетам».

Комплекс оказывает гармонизирующее влияние на физическое здоровье и на психику человека при регулярном выполнении в течении 40 дней. Для некоторых упражнений имеются противопоказания по здоровью, поэтому если есть серьезные проблемы со здоровьем, необходимо проконсультироваться со специалистом перед их выполнением. Рекомендуемое время исполнения упражнений до 9:00 утра, можно выполнять в любое время с обязательным выполнением упражнения «шавасана».

Мантры.

Понедельник-----Луна -----ОМ НАМО БХАГАВАТЭ ВАССУДЭВАЙЯ

Вторник -----Марс-----ОМ НАМО БХАГАВАТЭ НАРАСИМХАЙЯ

Среда----- Меркурий--- ОМ НАМО БХАГАВАТЭ БУДХАДЭВАЙЯ

Четверг -----Юпитер----ОМ НАМО БХАГАВАТЭ ВАМАНАДЭВАЙЯ

Пятница -----Венера-----ОМ НАМО БХАГАВАТЭ ПАРАШУРАМАЙЯ

Суббота-----Сатурн----- ОМ НАМО БХАГАВАТЭ КУРМАДЭВАЙЯ

Воскресенье-----Солнце-----ОМ НАМО БХАГАВАТЭ РАМАЧАНДРАЙЯ

-----Раху-----ОМ НАМО БХАГАВАТЭ ВАРАХАДЭВАЙЯ

-----Кету-----ОМ НАМО БХАГАВАТЭ МАТСЙАДЭВАЙЯ

Мантры повторяются во время задержки в упражнении, произносятся не вслух, а в уме, чтобы не сбивать дыхание, можно просто читать всевозможные молитвы, которые написаны авторитетными святыми или указаны в традиционных священных писаниях.

Упражнения.

1. **Сурья** (Солнце) Положение: хаста-уттанасана

Исходное положение:

- Стоя в тадасане (поза горы) лицом на восток
- Ноги вместе, касаются друг друга, стопы параллельны.
- Руки в намастэ (приветствие), глаза полузакрыты.

Правила выполнения:

- С полным вдохом поднять прямые руки вертикально вверх над головой, разведя их на ширину плеч и развернув ладони вверх.
- Прогнуться в грудном отделе позвоночника, отводя голову назад.
- В позе находиться на задержке дыхания после вдоха, можно без задержки равномерно дыша..
- С полным выдохом плавно вернуться в исходное положение.

- Продолжительность вдоха равна продолжительности выдоха, задержка - до первых признаков усталости.



2. Чандра (Луна) Положение: хаста-пакша-уттанасана

Исходное положение:

- Стоя в тадасане лицом на северо-запад
- Ноги вместе, касаются друг друга, стопы параллельны.
- Руки в намастэ, глаза полужакрыты.

Правила выполнения:

- С полным вдохом отвести руки в стороны и назад, ладонями вверх за спиной
- Прогнуться в грудном отделе позвоночника, отводя голову назад и вверх.
- В позе находиться можно на задержке дыхания после вдоха, а можно без задержки, равномерно дыша.
- С полным выдохом плавно вернуться в исходное положение.
- Продолжительность вдоха равна продолжительности выдоха, задержка - до первых признаков усталости.



3. **Мангала (Марс)** Положение: ардха-уттанасана

Исходное положение:

- Стоя в тадасане лицом на Юг.
- Ноги вместе, касаются друг друга, стопы параллельны.
- Руки в намастэ, глаза полузакрыты.

Правила выполнения:

- Во время вдоха поднимите руки вверх над головой.
- Во время выдоха наклонитесь вперёд, пока корпус не станет параллельно полу, и вытягивайте руки в одну линию с корпусом. Ладони смотрят друг на друга.
- Расположите голову так, чтобы уши находились точно между руками.
- Если у вас появляются неприятные ощущения в спине или пояснице, обопритесь руками чуть выше колен. И продолжайте тянуться макушкой вперёд.
- После чего вернитесь на выдохе в исходное положение.
-



4. **Будха (Меркурий)** Положение: баддха-конасана с джаландхара-бандхой

Исходное положение:

- Сядьте в Дандасану (сидя на ягодицах, ноги вытянуты вперед) лицом на север
- Ноги вместе, касаются друг друга, стопы параллельны.
- Руки в намастэ, глаза полузакрыты.

Правила выполнения:

- Согните ноги в коленях и приблизьте стопы к себе.
- Соедините подошвы и захватите стопы руками возле пальцев. Придвиньте пятки к промежности. Проследите, чтобы внешние стороны стоп находились на полу, а задние края пяток касались промежности.
- Отводите бедра в стороны друг от друга до тех пор, пока колени не опустятся на пол (делаем это аккуратно, на сколько возможно, . Переплетите пальцы рук за стопами, захватив их как можно крепче. Выпрямите позвоночник и направьте взгляд прямо перед собой или на кончик носа. Пребывайте в асане как можно дольше.
- Сделайте джаландхара бандху.

Выполнение джаландхара бандхи:

Глубокий медленный вдох — и задержка после вдоха.

Наклоняем голову вперед и прижимаем подбородок к груди (либо, если он не достает, направляем его вниз). Шея при этом не должна испытывать никаких неприятных ощущений!

Руки выпрямляем, корпус немного повисает на руках и давление в области шеи акцентируется. Лицо при этом остаётся спокойное, расслабленное.

В конечном положении держим задержку сколько, сколько комфортно.

Затем, не выдыхая, сначала расслабляем локти, руки, затем медленно поднимаем голову в исходное положение — и уже с прямой шеей делаем выдох, это важно.

Позволяем дыханию восстановиться или, если оно не сбилось, делаем еще 3-4 подхода (больше для опытных практикующих). Задержка не должна оставлять вас задыхающимся после выхода из нее! Если вы дышите, как рыба, выброшенная из воды, время задержки сильно завышено!

Все движения должны быть сначала запомнены, затем изучены, затем выполняться ровно и без запинок, и суеты. Вся практика со стороны должна выглядеть спокойно. Никаких резких рывков, дисбаланса тела и других аномалий быть не должно!

Если в практике вы почувствуете легкое головокружение, «легкость» в голове — это нормально. А вот если вы теряете сознание (это не опасно, но и не является целью практики) — то стоит сбавить темп освоения, уменьшить время задержки и количество подходов.



5. Брихаспати (Юпитер) Положение: ардха-курмасана

Исходное положение:

- Сядьте на ягодицы (дандасана), лицом на северо-восток, большие пальцы ног положите друг на друга, немного согните колени.
- Примите положение: спина выпрямлена, плечи расправлены, грудная клетка раскрыта, позвоночник вытянут вверх, руки подняты над головой вперед ладонями.
- Сделайте вдох..

Правила выполнения:

- Сидя на ягодицах разведите ноги в стороны на ширину таза, с согнутыми коленями
- Просуньте руки под колени, как показано ниже на рисунке.
- Выдохните весь воздух медленно и опустите корпус вперед, до упора (в идеале лоб касается пола), можно подложить какую-то ткань или предмет, чтобы он был выше пола и вы могли опереться в него лбом.
- Подбородок опустите вниз и прижмите к подъяремной выемке, шею при этом старайтесь вытянуть, а не согнуть.
- Сделайте вдох и расположите руки так, как показано на рисунке.. Можно выполнить задержку дыхания (задержите дыхание в течение нескольких секунд, поставьте мулабандху по желанию (сфинктер мочевого пузыря и анальный втянуты, нижние мышцы передней стенки живота напряжены и поджаты к позвоночнику)), можно делать без задержки, равномерно дыша..
- В таком положении задержитесь на несколько секунд или минут и после отпустите бандхи, расслабьтесь.
- На медленном вдохе вернитесь в исходное положение.



6. Шукра (Венера) Положение: ардха-пурвоттанасана

Исходное положение:

- Сядьте на пол лицом на юго-восток (дандасана).
- Вытяните ноги перед собой, расположите стопы друг от друга на ширине таза.

Правила выполнения:

- Поставьте руки по обе стороны от таза.
- Отталкиваясь стопами, согните колени и поднимите грудь вверх, как показано ниже на рисунке
- Взгляд с полузакрытыми глазами обращен на юго-восток, вперед и немного вверх
- Сделайте в этом положении несколько глубоких медленных циклов дыхания и опустите седалищные кости на пол.



7. Шани (Сатурн) Положение: упавиштха-конасана

Исходное положение

- Сесть в дандасану (сидя на ягодицах с выпрямленными ногами) лицом на запад.
- Расставить ноги как можно шире.

Правила выполнения:

- На выдохе взяться за стопы, голени, кто как может (по возможности за большие пальцы стоп большим, указательным и средним пальцами руки) одноименными руками.
- Вытянуть талию и бока вверх, толкать поясницу вперед. Сделать несколько ровных дыхательных циклов.
- С очередным выдохом вытянуть туловище вверх и нагнуться вперед с прямой спиной как показано на рисунке ниже (для людей с хорошей растяжкой можно коснуться пола лбом, носом, а затем подбородком, со вдохом расширить грудь и, вытянув спину еще дальше вперед, положить грудь на пол, вытянуть руки и взяться за подошвы стоп).
- Взгляд вниз перед собой с полужакрытыми глазами. Дышать ровно.



8. Раху / Кету

Раху. Положение: паршва-уштрасана (вама, т.е. на левую сторону)

Кету. Положение: паршва-уштрасана (дакшина, т.е. на правую сторону)

Исходное положение:

- Лицом на юго-запад, положение на коленях (ваджрасана), расположенных на ширине таза
- Большие пальцы ног соединены, руки на бедрах, корпус вытянут вверх, чтобы растянуть ребра и освободить поясницу.

Правила выполнения:

- Медленно наклонитесь вперед, опираясь на колени и на две руки (поза кошки)
- Опритесь на одно колено и одну одностороннюю с коленом руку (правую или левую).
- Поднимите не опорную ногу вверх, так чтобы можно было ухватиться за нее не опорной рукой сзади, как показано ниже на рисунке.
- Умеренно натяните руку и ногу которые являются не опорными.
- Взгляд вперед и вниз, равномерно медленно и глубоко дышим, задерживается в этом положении.
- После чего следует вернуться в исходное положение (поза кошки), опираясь двумя руками и ногами на землю сделать упражнение на другую сторону.



**!!! После выполнения любых комплексов йоги или зарядок,
рекомендуется выполнять комплекс «шавасаны» !!!**

(смотри ниже ссылки)

Дополнительные материалы по ссылкам:

1 Тадасана (поза горы):

<https://www.youtube.com/watch?v=oJ7RWnHLHKU>

2.Дандасана (поза плуга):

https://www.youtube.com/watch?v=K5yjSi35s_A

2. Шавасана:

<https://www.youtube.com/watch?v=oqAHiiBtRhY>