

1. Диафрагмальное дыхание.



- Лягте на спину, одну руку положите на живот, другую на грудь.
- Вдохните через нос и почувствуйте, как расширяется ваша грудная клетка и живот.
- Если вы чувствуете, что силой напрягаете живот и выталкиваете тазовое дно, постарайтесь этого не делать. Они должны расширяться естественным образом.
- Дышите медленно и спокойно. Уделяйте этому упражнению 5-7 минут ежедневно.

2. Поза счастливого ребенка (ананда баласана)



- Колени по бокам туловища.
- Руками держите стопы или лодыжки.
- Старайтесь немного давить в сторону пола, чтобы максимально расслабить тазовое дно.

3. Поза ребенка (баласана)



- Встаньте на четвереньки и из этого положения опуститесь на бедра
- Широко разведите колени и лягте на пол, вытянув руки
- Почувствуйте, как раскрывается ваш таз

4. "Лягушка" (маласана)



- Сядьте на пол с широко разведенными коленям
- Следите за тем, чтобы вес тела был на ступнях, а не на ягодицах
- Дышите медленно

*5. Поза бабочки (супта баддха
конасана)*



- Лягте на пол и согните колени не отрывая ступни от пола
- Подведите ступни максимально близко к промежности
- Раздвиньте колени и бедра и прижмите их максимально близко к полу
- Расслабьтесь

*6. Поза "игольное ушко"
(сусирандрасана)*



- Лягте на спину и согните ноги в коленях
- Сложите правую ногу поверх левой, образуя четверку
- Теперь попробуйте прижать левую ногу к груди

"Здоровье – наша забота, ТОЧНОСТЬ – наша гарантия!"



Общие анализы
через 2 часа



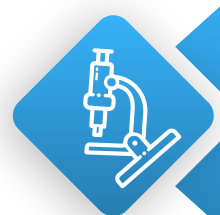
Аллергены и
инфекции



Диагностика
паразитарных
инфекций



Выезд на
ДОМ



Собственная
лаборатория



Берем анализы
у взрослых и
детей



46-18-00



Проспект 60-летия
Октября 204



LANTA27.RU