

Марафон “Растяжка ног и раскрытие тазобедренных”

Хочу пригласить вас, друзья, в свой новый марафон, в котором мы будем подробно разбираться с последовательностью поз для растяжки мышц и связок ног и улучшения подвижности в тазобедренных суставах. В этом марафоне я сосредоточусь на позах лежа и сидя, которые будут представлены в виде урока, последовательности, которую вы сможете делать дома самостоятельно либо как часть комплексного занятия йогой.

Урок за уроком я буду разбирать отдельные позы и показывать различные варианты их выполнения для людей разной степени гибкости и физической подготовки. В итоге из изученных поз сложится последовательность, которую мы сделаем вместе и потом вы сможете повторять этот урок самостоятельно, уделяя столько времени сколько нужно проработке отдельных поз.

Позы на растяжку сидя и лёжа не требуют такой физической силы и энергии как позы стоя и их хорошо делать вечером и в те дни, когда у вас нет сил и желания выполнять энергозатратные позы стоя. Это не значит, впрочем, что позы сидя и лёжа простые. В них также важна правильная техника и глубокое понимание внутренних действий. Эти позы успокаивают и помогают снять стресс и напряжение. Я считаю, что эта практика очень нужна сейчас.

В марафоне будет 12 уроков продолжительностью около 12-15 минут. Марафон проходит в записи, это не прямые эфиры и вам не нужно подстраиваться по времени. Доступ к урокам у вас будет всегда, как и к моей помощи и коррективам. Вы можете присылать ваши вопросы, фото и видео выполнения асан в чат марафона или писать их в комментариях под видео и я прокомментирую и поправлю вас.

Стоимость марафона 1000 рублей.

Содержание марафона:

1. Наклон сидя с широко разведёнными ногами. Упавиштха конасана
2. Вариации для раскрытия тазобедренных и растяжки из Упавиштха конасаны
3. Поза наклона к одной ноге
4. Вирасана и супта вирасана
5. Наклон из половинки гомукхасаны
6. Гомукхасана
7. Растяжка ягодичных мышц лёжа и полулотос
8. Супта падангуштасана
9. Растяжка ног лёжа у стены
10. Ноги вверх в положении лёжа
11. Варианты Бабочки
12. Готовый урок из изученных поз

Для записи на марафон и оплаты пишите пожалуйста в Telegram Соне @sofiazhivalova или мне @Anyakol или на почту annakolmakova81@gmail.com