Подъемы ног на 30, 60 и 90 градусов

перевод Nam Saran Kaur

The Teachings of Yogi Bhajan ©

Упражнение выполняется лежа на животе. На вдохе поднимите обе ноги до нужного угла. Подъемы выполняются за счет мышц живота, при этом выполняется также Мулабандха. На выдохе опустите ноги вниз.

Примечания:

- Используйте силу вдоха для того, чтобы поднять ноги, и брюшной пресс для того, чтобы опустить ноги на выдохе.
- Во время выполнения упражнения не прогибайте поясницы, она должна быть прижата к полу.
- Ноги опускайте и поднимайте плавно, не бросайте их.
- В начале практики может быть сложно держать ноги прямыми. В этом случае их можно немного согнуть в коленях.
- Если вы не можете сохранять поясницу прямой, выполняя упражнение, подложите ладони под поясничную область..

1.

2.

3.