**ПРИМЕРНИ ЙОГА ПРАКТИКИ ЗА СУТРИН И ВЕЧЕР**

**ЗА СТУДЕНТИ ОТ СОФИЙСКИ УНИВЕРСИТЕТ**

Ето и практиките, които ви обещах. Поредността не е случайна, следват се различни принципи. Освен това, асаните и дихателните упражнения са съобразени със състоянието на физиката и ума сутринта и вечерта :)

**Примерна сутрешна практика**

1. Капалабхати – 3 пъти по 50 (увеличавате на седмица с по 10 докато стигнете 3х120)  
2. Нади шодхана (алтернативно дишане) – 10 цикъла лява-дясна-дясна лява ноздра  
3. Загряване на ставите в седнало или изправено положение – глезени, колене, тазобедрени стави, китки, рамене, врат  
4. Поздрав към слънцето – суря намаскар – 3 цикъла  
5. Шавасана – легнали по гръб  
6. Паванмуктасана – коленете придърпани с ръце към гърдите и чели към тях  
7. Шавасана  
8. Сарвангасана – свещ – около 1 мин.  
9. Шавасана  
10. Матсяасана -риба – около 30 сек.  
11. Шавасана  
12. Крокодилски усуквания  
13. Обръщате по корем – буджанкасана – кобра – 20 сек  
14. Шашанкасана – заек  
15. Марджариасана котка  
16. Сядате – пашчимотанасана – главоколянна поза ( без изкривяване на гърба)  
17. Крокодилски усуквания от седеж, за да отпуснете мускулите на гърба  
18. Сядате с кръстосани крака и медитирате 4-5 мин

ОБЩА ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ – около 30 мин

**Примерна вечерна практика**

1. Коремно дишане - 5 цикъла  
2. Пълно йогийско дишане – 5 цикъла  
3. Нади шодхана (алтернативно дишане) – 10 цикъла лява-дясна-дясна лява ноздра  
4. Загряване на ставите в седнало или изправено положение – глезени, колене, тазобедрени стави, китки, рамене, врат  
5. Тадасана – вдишвайки вдигаме ръцете нагоре и на пръсти се протягаме – 3 пъти  
6. Тирияка тадасане – наклони наляво и надясно с вдигнати ръце - 3 пъти  
7. Врикшасана - дърво – равновесие на един крак  
8. Триконасана – триъгълна поза – рздалечени стъпала, едната ръка към едното стъпало, другата нагоре, с опънати колене  
9. Шавасана – легнали по гръб  
10. Паванмуктасана – коленете придърпани с ръце към гърдите и чели към тях  
11. Шавасана  
12. Сарвангасана – свещ – около 1 мин.  
13. Шавасана  
14. Матсяасана -риба – около 30 сек.  
15. Шавасана  
16. Крокодилски усуквания  
17. Обръщате по корем – буджанкасана – кобра – 20 сек  
18. Шашанкасана – заек  
19. Марджариасана котка  
20. Сядате – пашчимотанасана – главоколянна поза ( без изкривяване на гърба)  
21. Крокодилски усуквания от седеж, за да отпуснете мускулите на гърба  
22. Шавасана – релаксация по гръб около 10 мин  
23. Брамари пранаяма – жужене на пчела – 5 пъти  
24. Уджай пранаяма – 10 пъти

ОБЩА ПРОДЪЛЖИТЕЛНОСТ – около 45 мин