

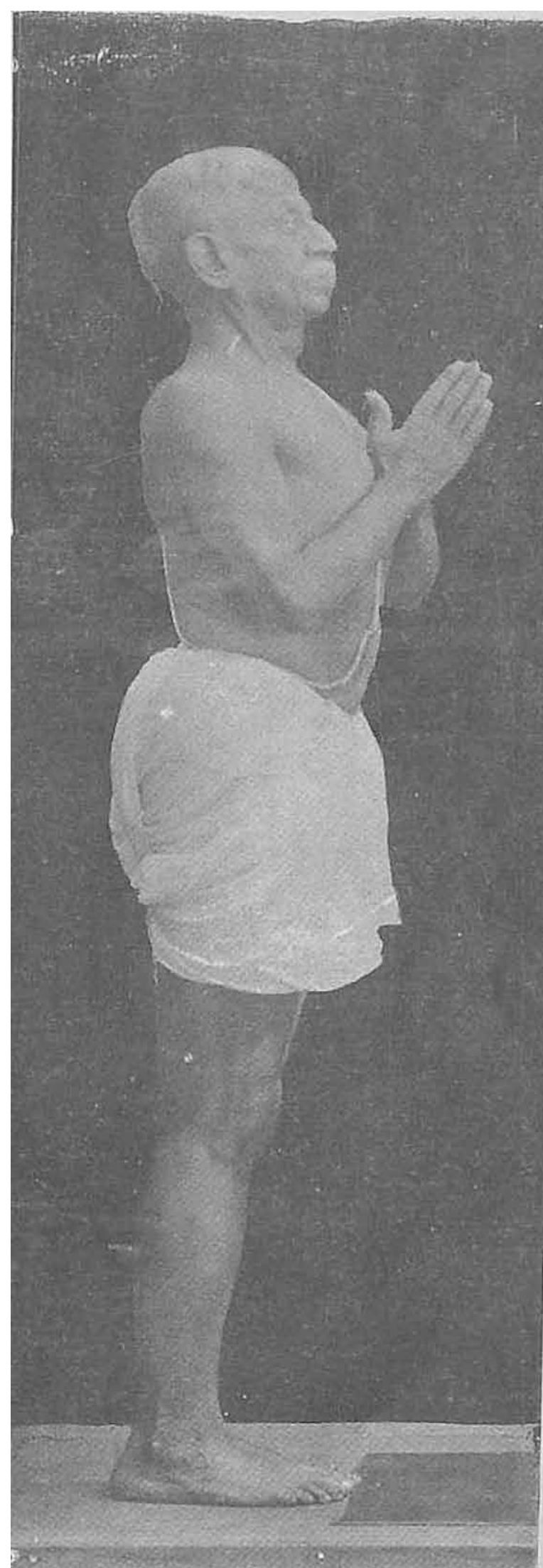


Внешняя форма сурьянамаскаров

пособие для медленного самообучения

Telegram [@indatext](https://t.me/indatext) — поддержка вашей ритуальной практики

Первая позиция

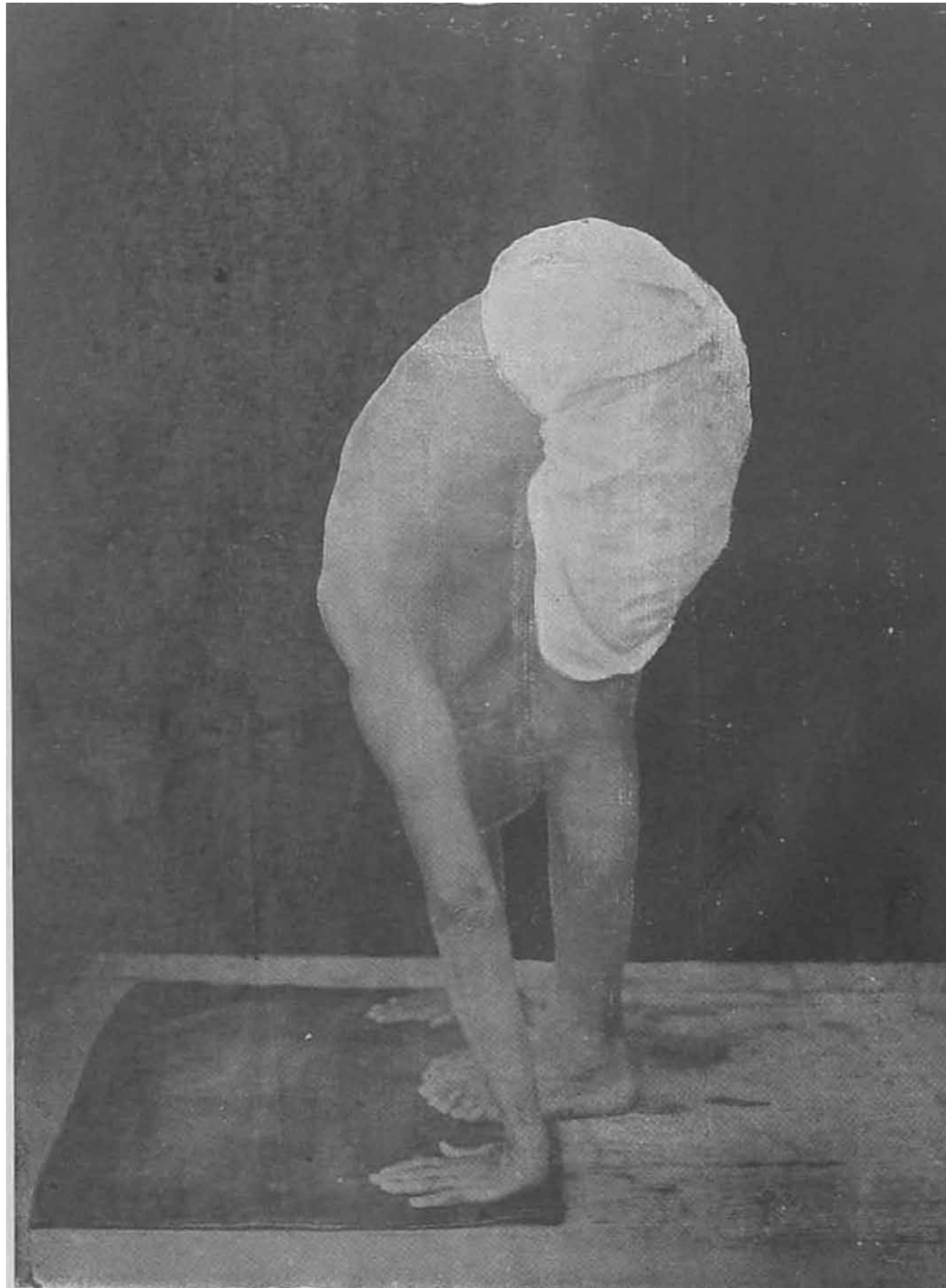


Ноги и колени вместе, носки касаются края ковра. Сложите руки напротив груди и надавите ладонями одной на другую одновременно. Расправьте грудь и втяните живот. Последовательно напрягайте тело снизу вверх, особенно поясницу. Напрягайте предплечья. Смотрите вперед. Голова, шея и тело образуют вертикальную линию.

Теперь произнесите первую мантру.

Сомкните губы. Глубоко и сильно вдохните через нос, опуская диафрагму и задержите дыхание, когда опускающаяся диафрагма достигнет нижней точки.

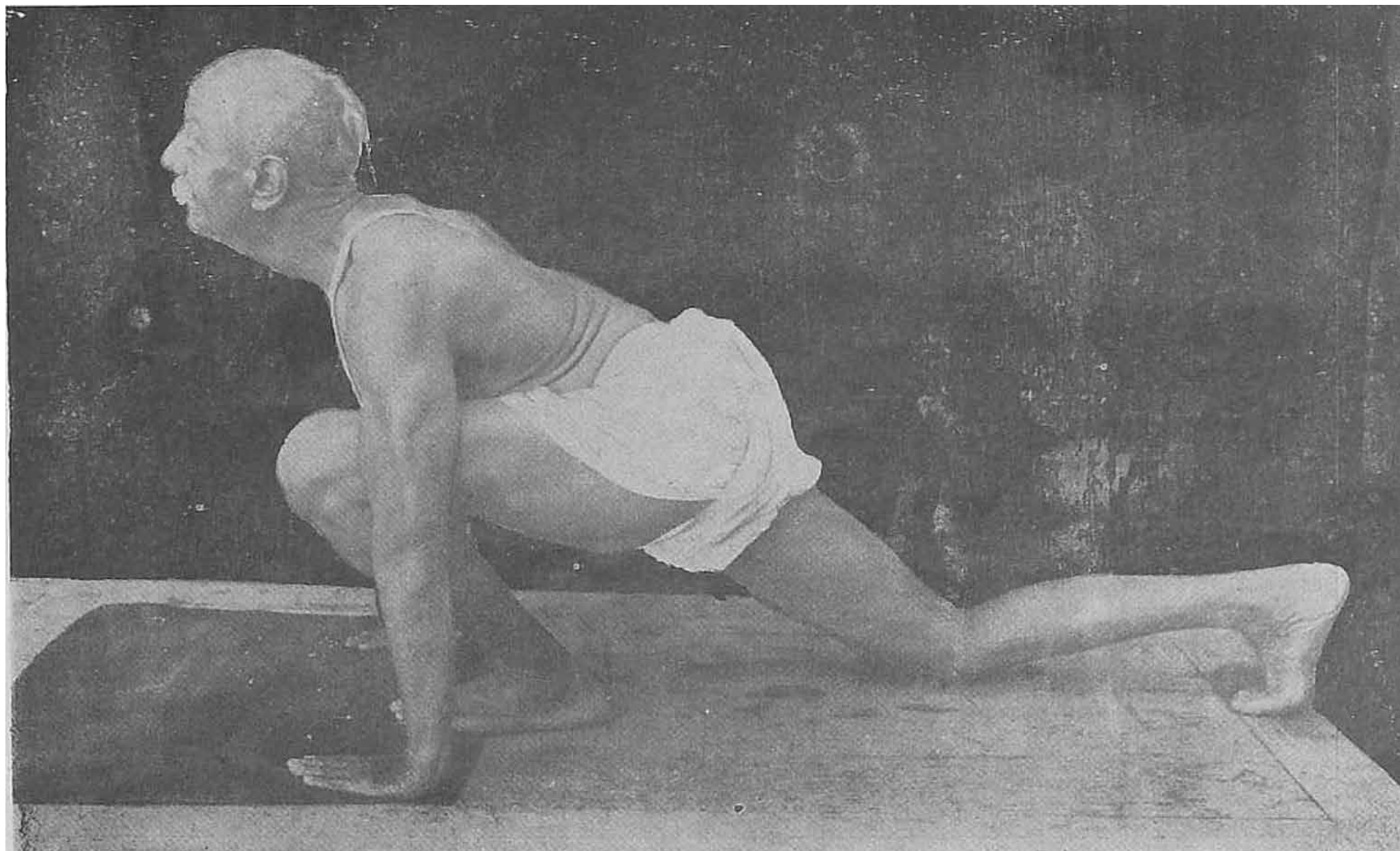
Вторая позиция



Задержите дыхание, нагнитесь вперед, держите колени прямыми, пальцы сомкнуты, большие пальцы слегка отставлены в стороны. Ладони должны в идеале лечь на ковер так, чтобы основания больших пальцев были на одной линии с носками. В идеале нос касается коленей, или вы совершаете усилие в этом направлении. Колени держите по возможности прямо. Эта позиция даёт увеличение здоровья и продолжительности жизни.

Выдохните через нос.

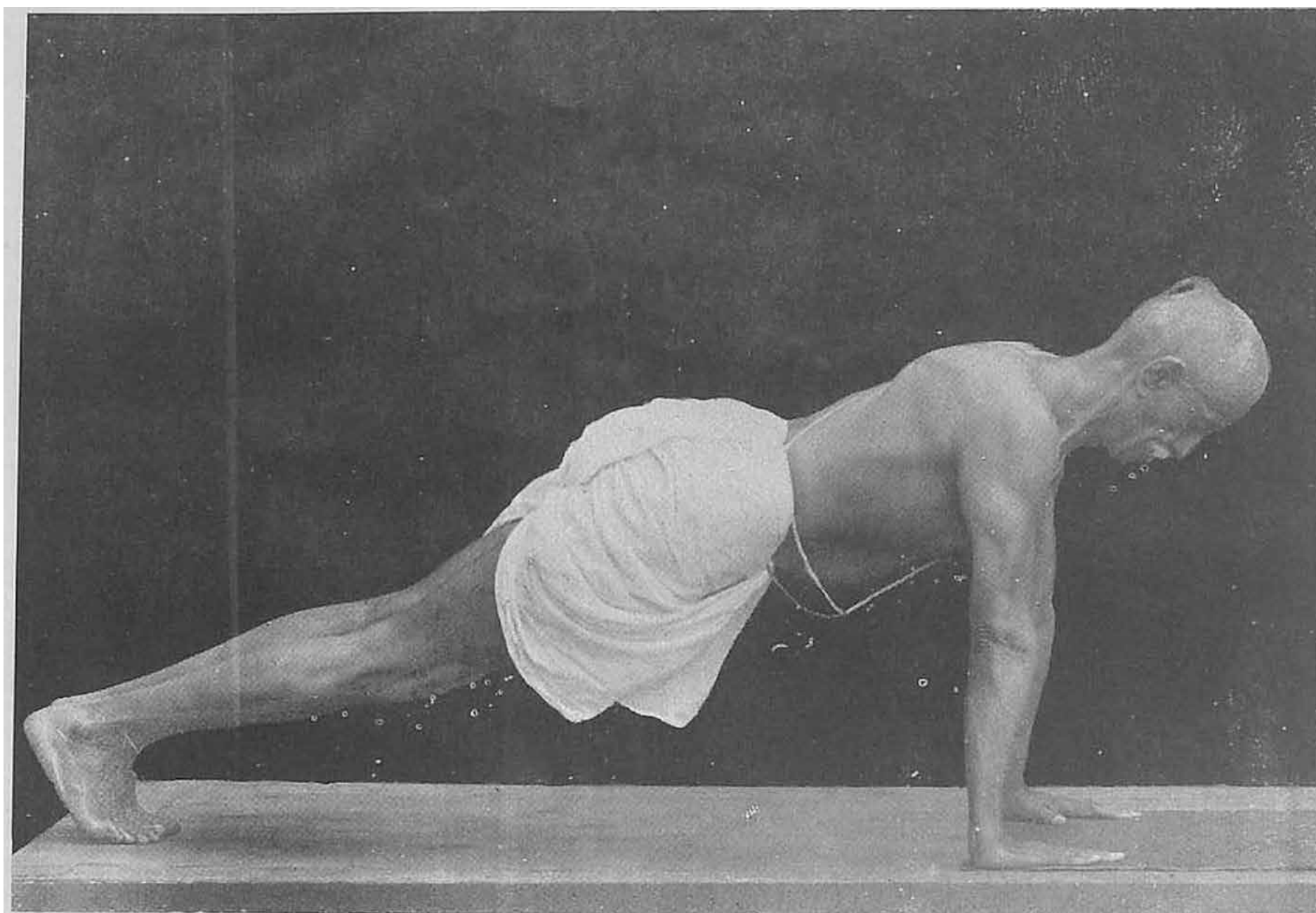
Третья позиция



Глубоко вдохните носом. Не сгибая рук в локтях отставьте одну ногу настолько далеко, насколько позволяет вертикальное положение рук без сгибания локтей. Отставьте затылок назад настолько, насколько возможно и всматривайтесь вперёд на священное изображение или в сторону восхода. Задержите дыхание.

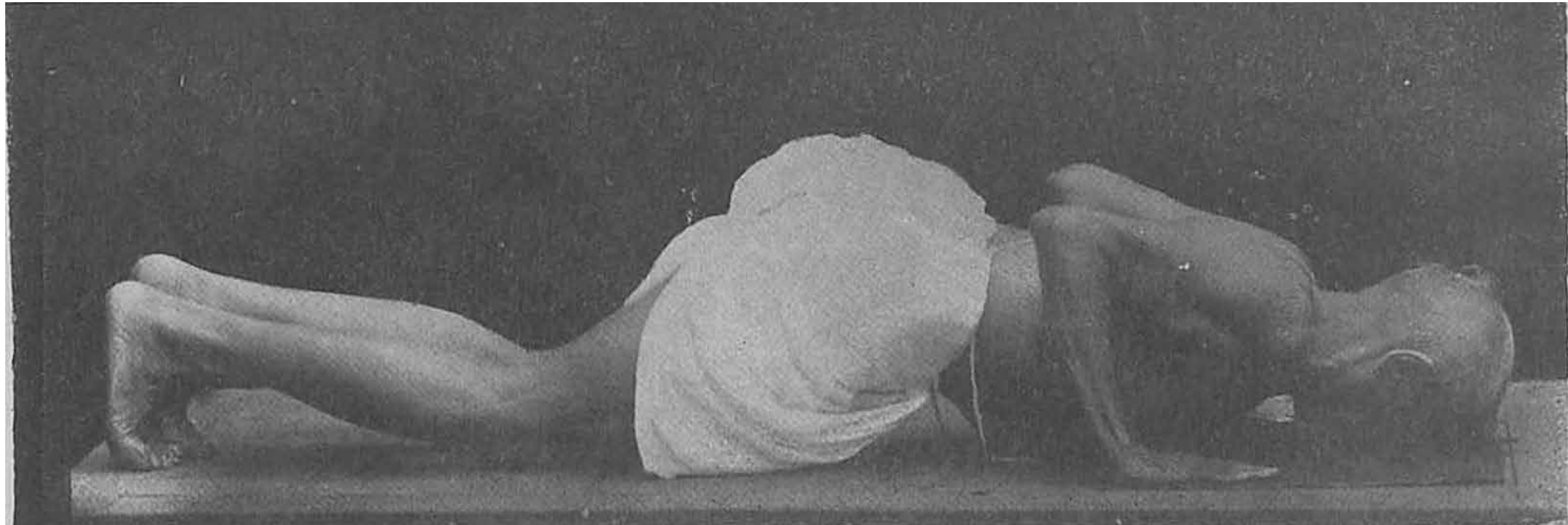
В первом намаскаре назад отставляется правая нога, во втором левая, это делается попеременно.

Четвертая позиция



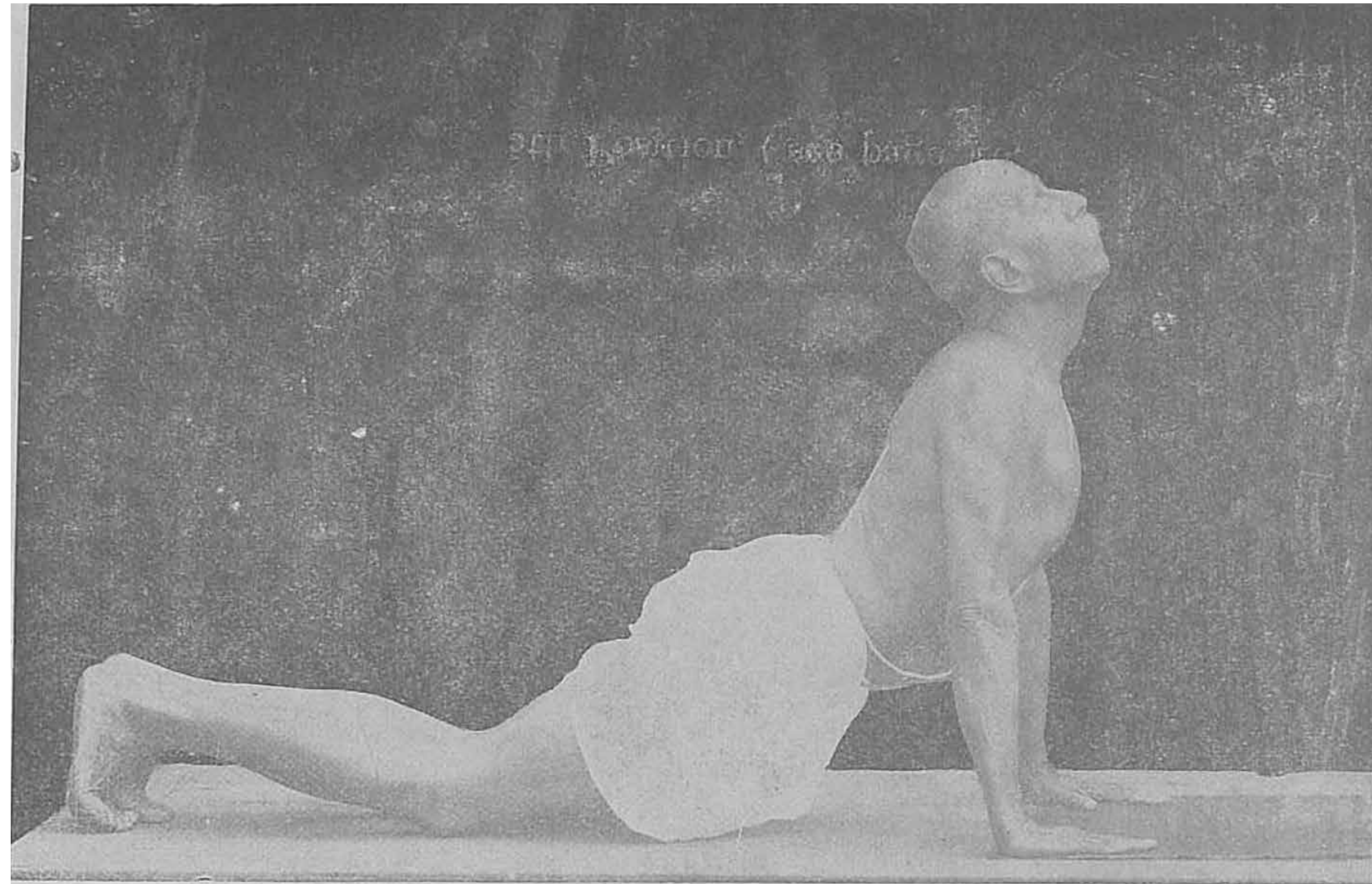
Удерживайте дыхание. Отставьте назад вторую ногу так, чтобы носки, лодыжки и колени ног касались друг друга. Руки удерживаются вертикально. Бедра, спина и задняя часть головы образуют практически одну прямую линию. Тело удерживается прямым на носках и ладонях. Продолжайте удерживать дыхание.

Пятая позиция



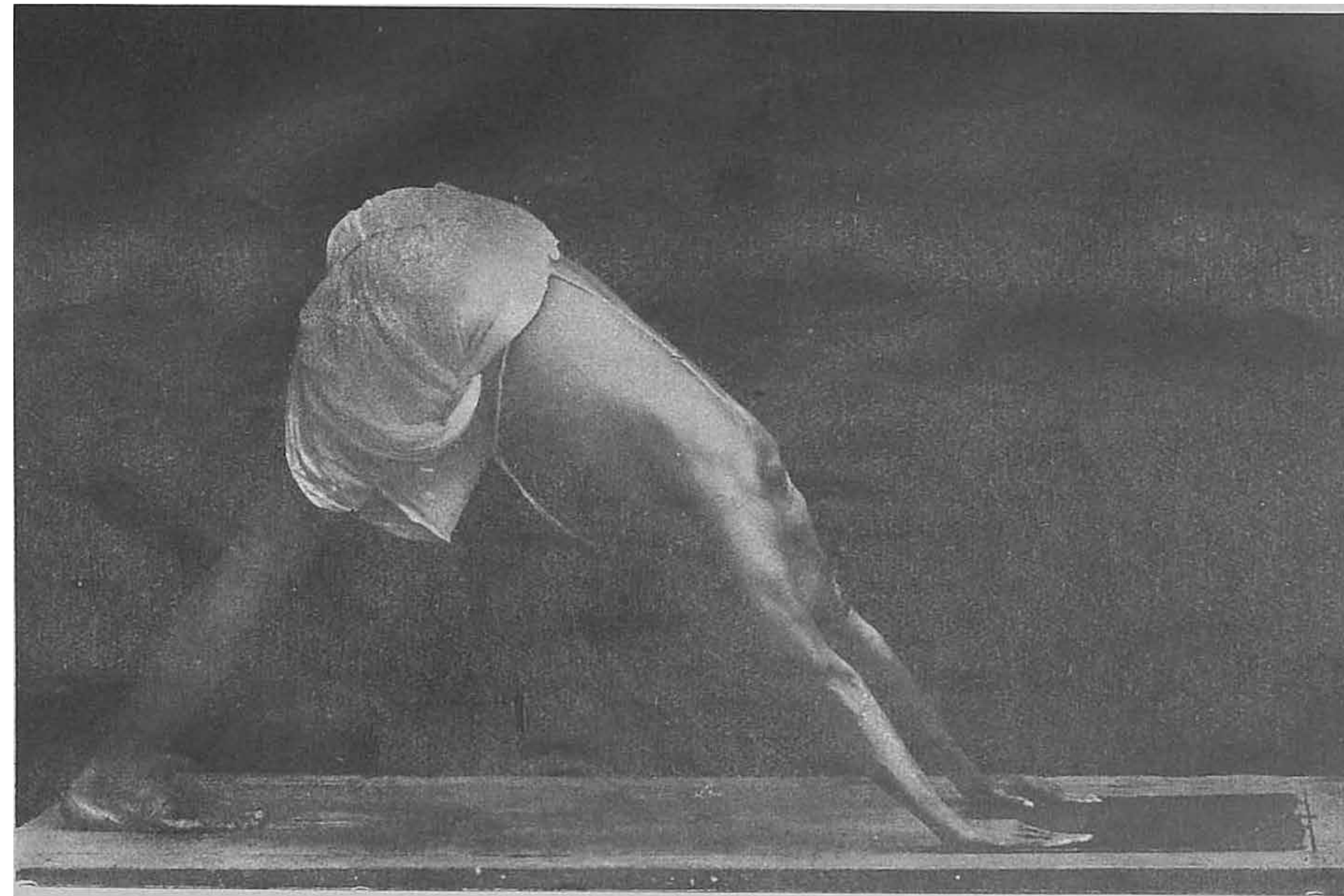
Удерживая дыхание опустите колени на коврик **_не сдвигая носки и ладони с места_**. При этом одновременно прижмите подбородок к ямке на верхней части груди. Нижняя часть груди, лоб и кончик носа опустите на ковер одновременно. Живот должен быть втянут и не касаться земли, бедра поднимите как можно выше. Полностью выдохните через нос.

Шестая позиция



Носки, колени и ладони остаются на месте как были в пятой позиции. Выпрямите руки. Вдохните через нос. Грудь выдвиньте вперед, оттяните затылок назад и посмотрите на потолок, оттягивая затылок назад насколько возможно. Задержите дыхание.

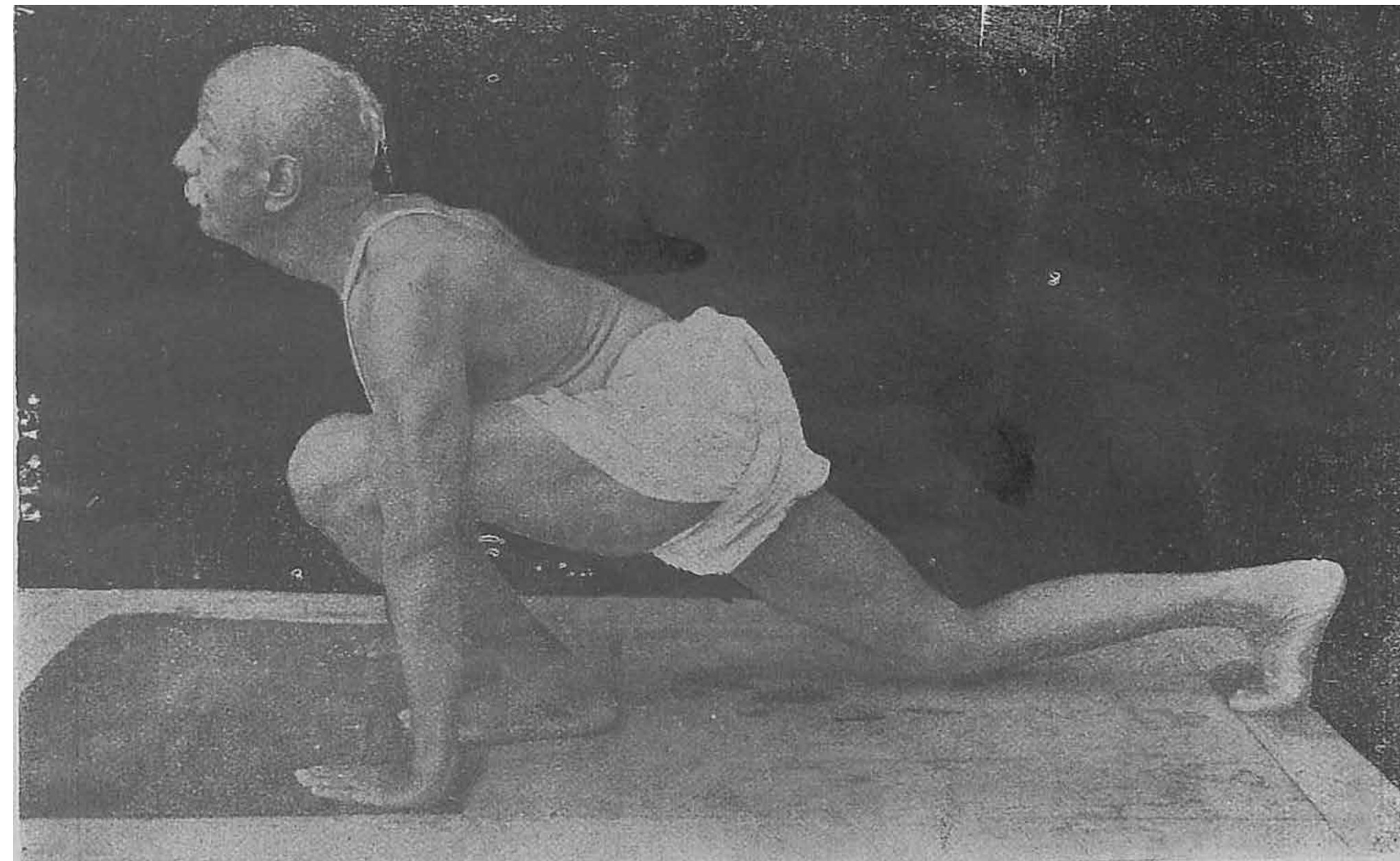
Седьмая позиция



Удерживайте дыхание. Примите четвертую позицию. Не сдвигая ладони с места склоните голову вперед и вниз и коснитесь пятками пола. (При этом прямые ноги заставят тело изогнуться в бедрах образуя треугольник со сторонами от рук до бедер и от бедер до пяток.)

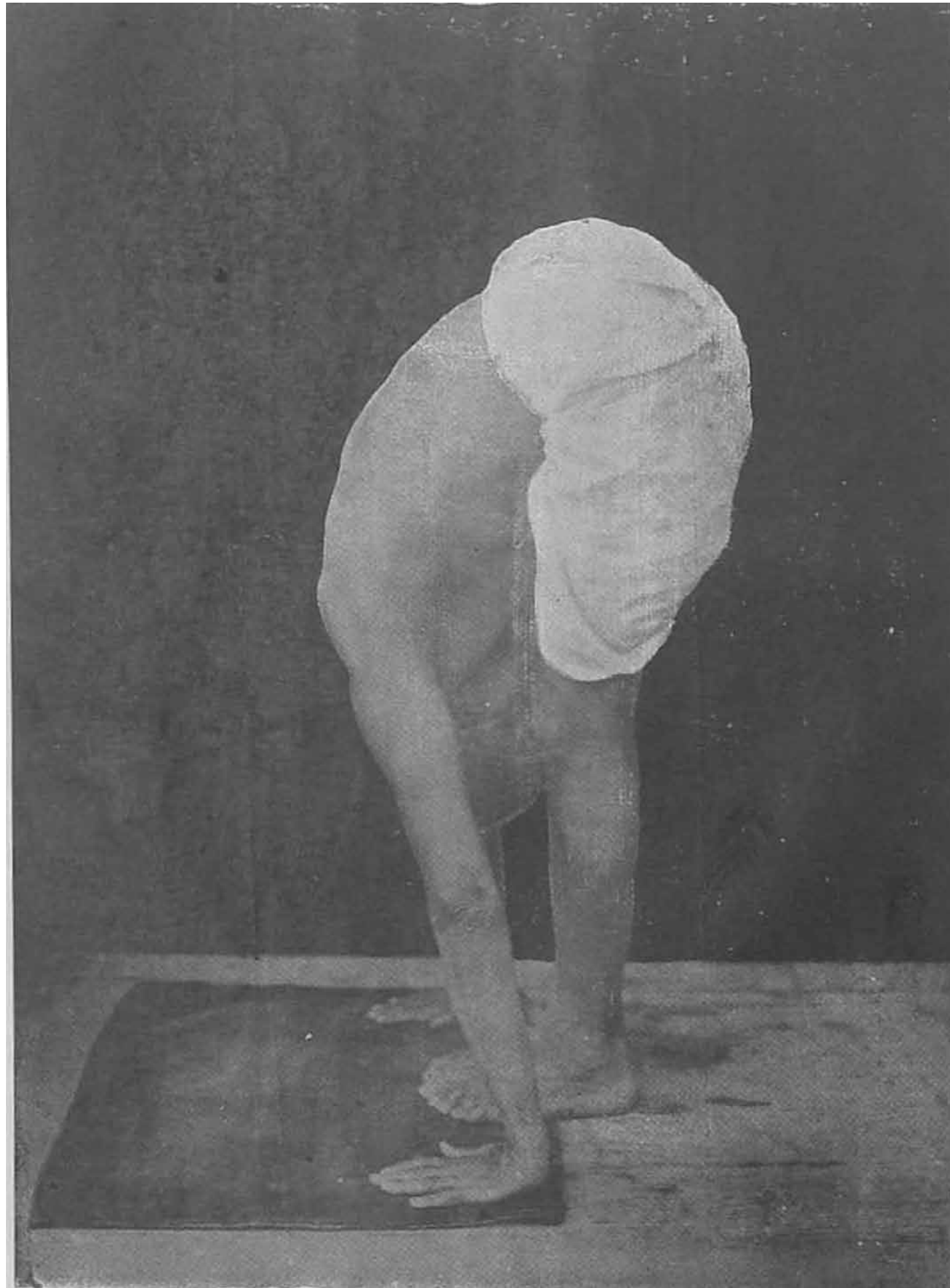
Продолжайте удерживать дыхание.

Восьмая позиция



Удерживайте дыхание. Выдвиньте вперёд одну ногу и поставьте руки вертикально к коврику. Носок выдвинутой вперед ноги в идеале должен встать в линию с основаниями больших пальцев рук. Чем дальше вперед выдвигается нога — тем лучше. Коснитесь ковра коленом другой ноги и взгляните вперед как в третьем положении. Продолжайте удерживать дыхание.

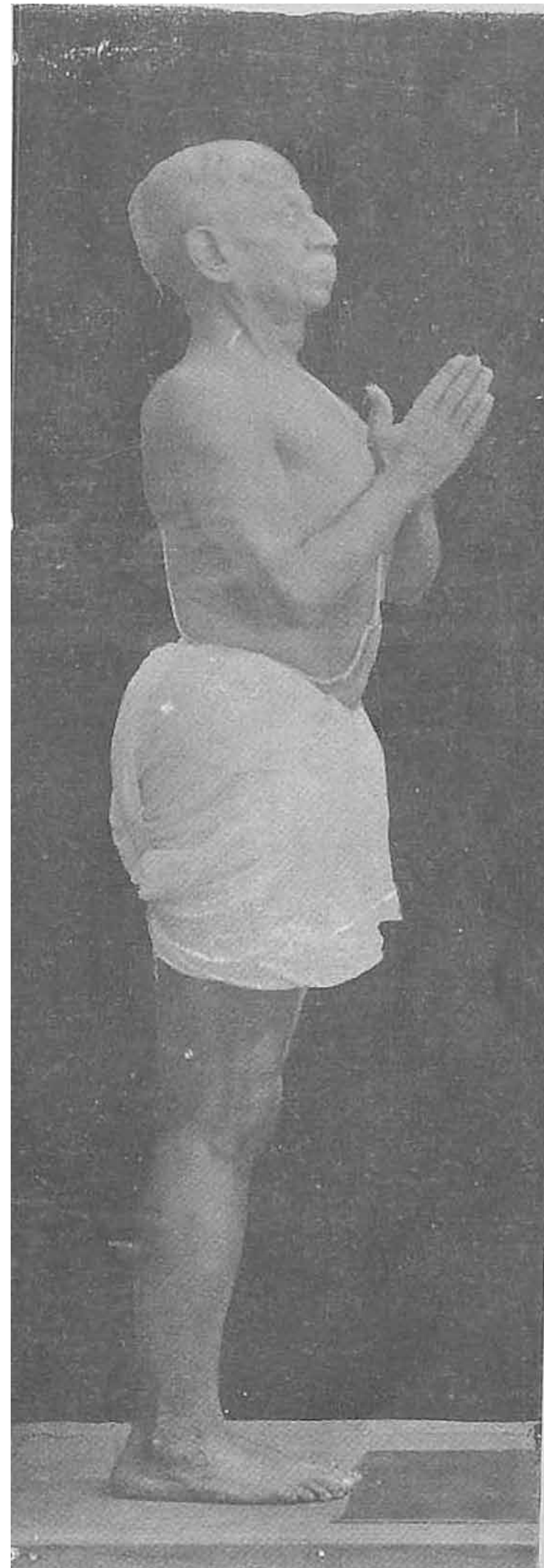
Девятая позиция



Удерживайте дыхание. Примите второе положение. Полностью выдохните через нос.

Десятая позиция

становится первой в следующем намаскаре



Глубоко вдохните через нос и примите первое положение. Уделите особое внимание тому, чтобы при подъеме тела ваши колени оставались выпрямленными.

Так вы совершили один намаскар.

Скажите следующую мантру. Сомкните губы. Глубоко вдохните через нос. Совершите следующий намаскар переходя из позиции в позицию как показано выше.