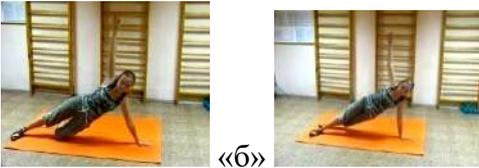
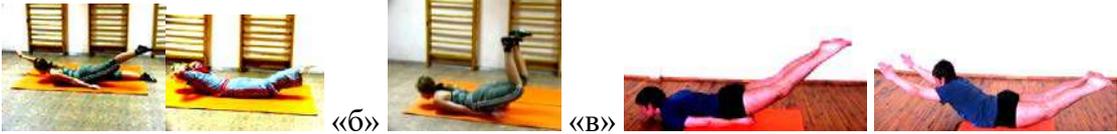
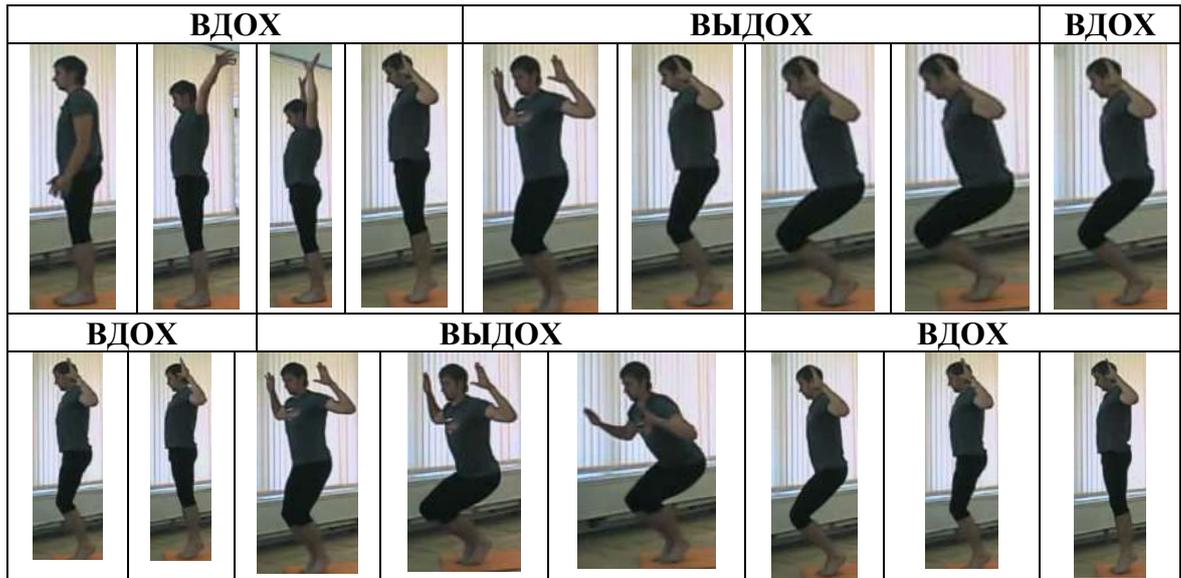


Таблица Б 1 – Статические позы хатха-йоги для развития силовых способностей

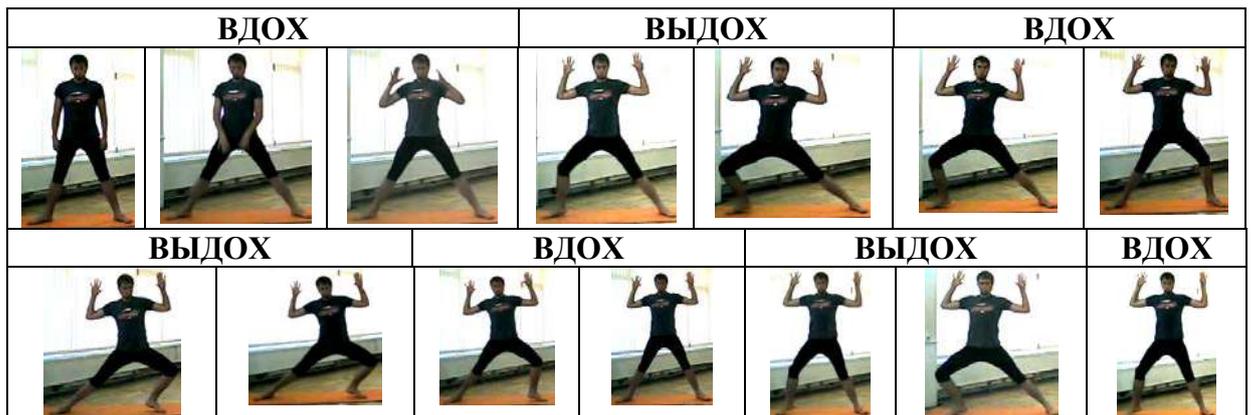
 <p>«а» «б» «в»</p> <p>вирабхадрасана 1 (герой 1)</p>			
 <p>«а» «б» «в»</p> <p>вирабхадрасана 2 (герой 2)</p>		 <p>«а»</p> <p>навасана</p>	 <p>«а»</p> <p>поза посоха или дандасана</p>
 <p>«а»</p> <p>сетубандха сарвангасана (мост на плечах)</p>		 <p>«а» «б» «в»</p> <p>уткатасана (поза стула)</p>	
 <p>«а» «б»</p> <p>поза планки (чатуранга)</p>		 <p>«а» «б»</p> <p>боковая планка (васистхасана)</p>	
 <p>«а» «б» «в»</p> <p>салабхасана (саранча)</p>			
 <p>«а» «б» «в»</p> <p>упражнение для мышц живота</p>			 <p>«а»</p> <p>поза голубя</p>
 <p>а» «б» и «в»</p> <p>пурвоттанасана (прогиб)</p>		 <p>«а» «б»</p> <p>бхуджангасана (кобра)</p>	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



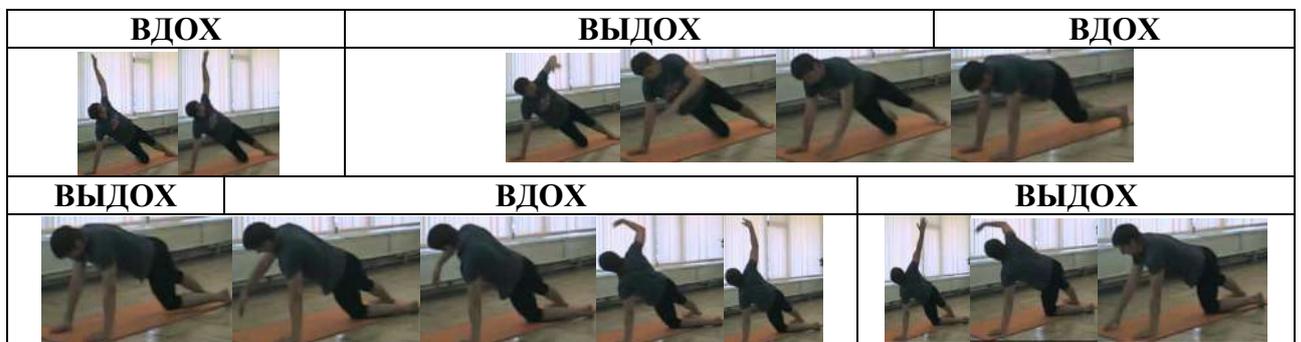
Примечание – возможно обратное чередование вдоха и выдоха. Темп: 10 повторений – 30 с, 20 повторений – 60 с.

Рисунок Б 1 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)



Примечание – возможно обратное чередование вдоха и выдоха. Темп: 6 повторений – 30 с, 12 повторений – 60 с.

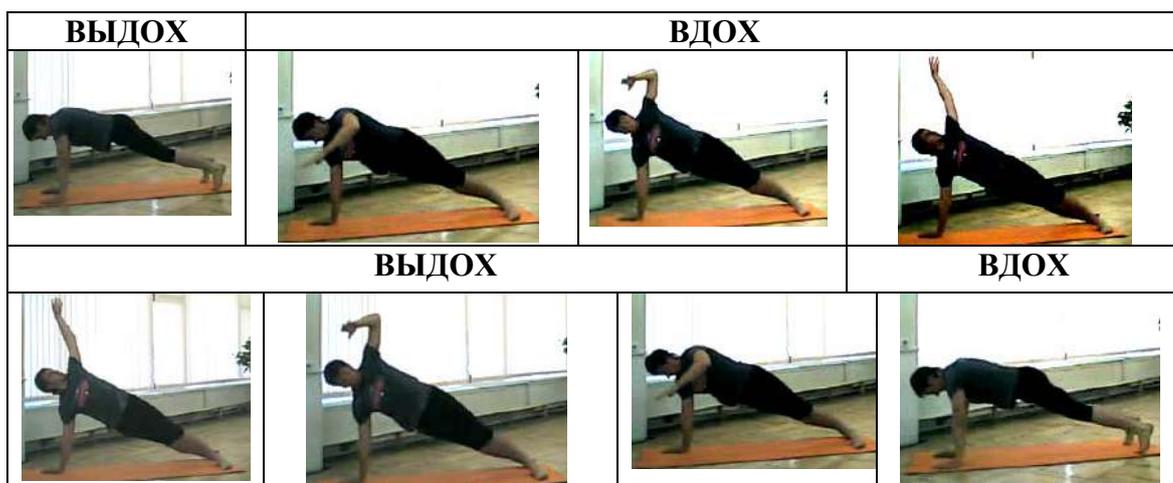
Рисунок Б 2 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)



Примечание – темп: 5 повторений – 30 с, 10 повторений – 60 с.

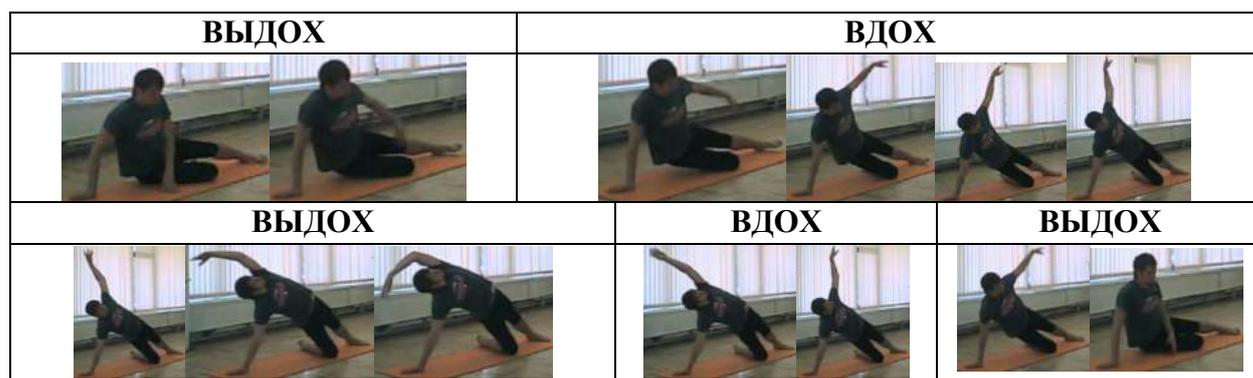
Рисунок Б 3 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



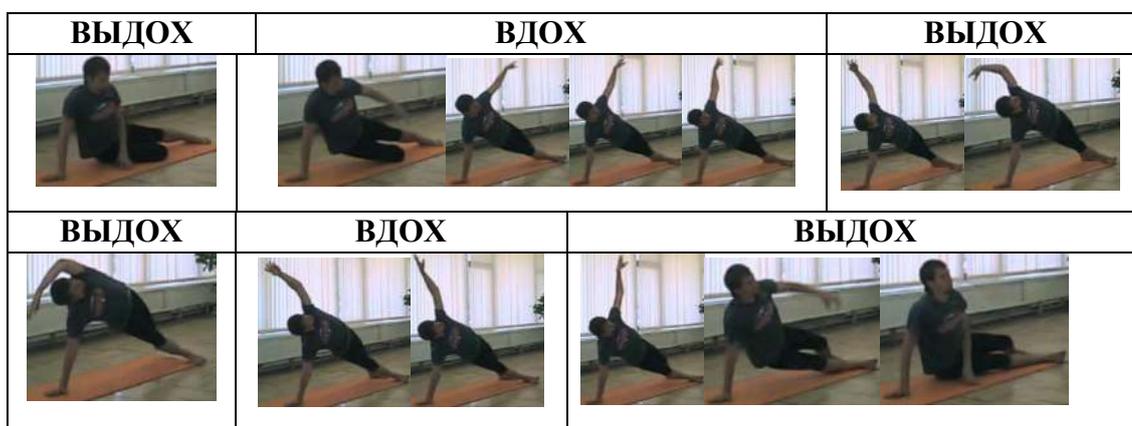
Примечание – темп: 3 повторения – 15 с, 6 повторений – 30 с, 12 повторений – 60 с.

Рисунок Б 4 – Динамическое упражнение хатха-йоги (средней сложности)



Примечание – темп: 8 повторений – 30 с, 16 повторений – 60 с.

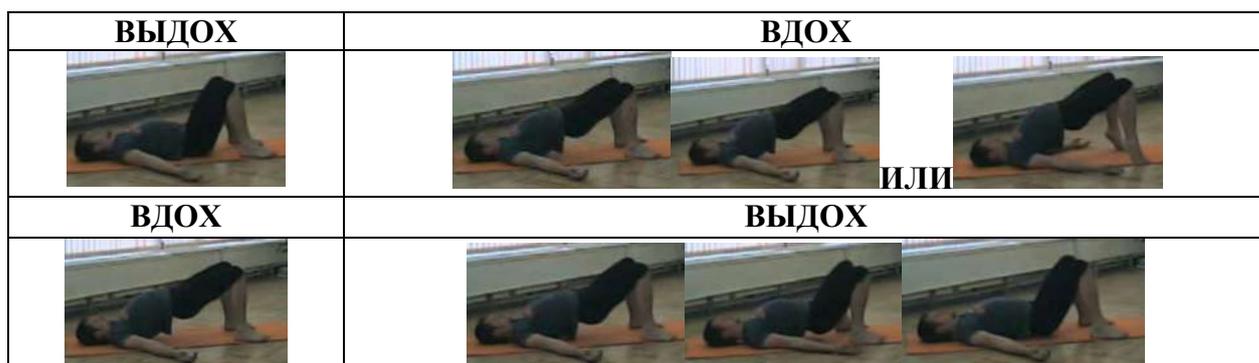
Рисунок Б 5 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)



Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: 3 повторения – 15 с, 6 повторений – 30 с, 12 повторений – 60 с.

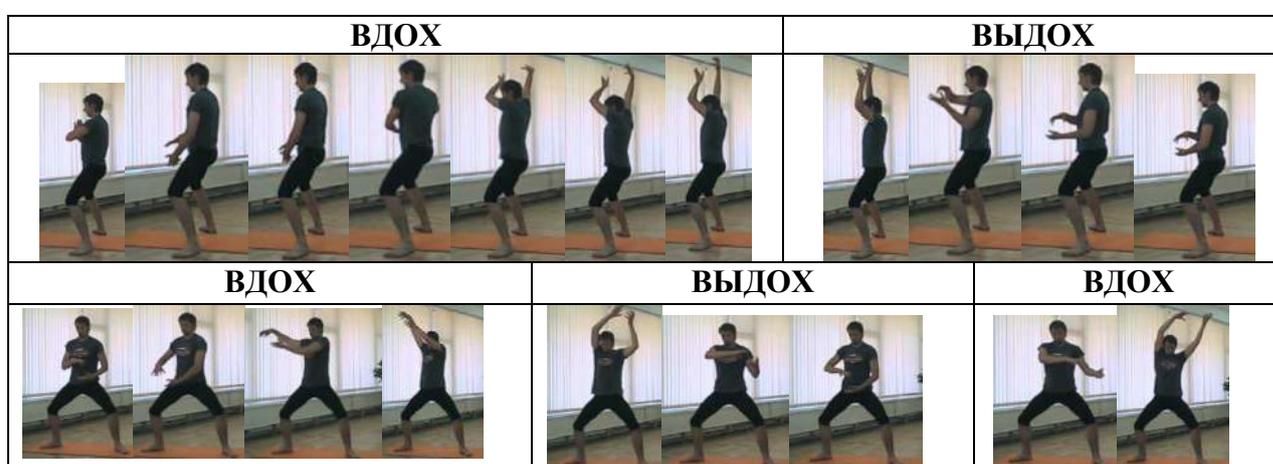
Рисунок Б 6 – Динамическое упражнение хатха-йоги (сложное)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



Примечание – темп: 10 повторений – 30 с, 20 повторений – 60 с.

Рисунок Б 7 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)



Примечание – темп: 6 повторений – 30 с, 12 повторений – 60 с.

Рисунок Б 8 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)

Таблица Б 2 – Статические позы хатха-йоги для развития гибкости

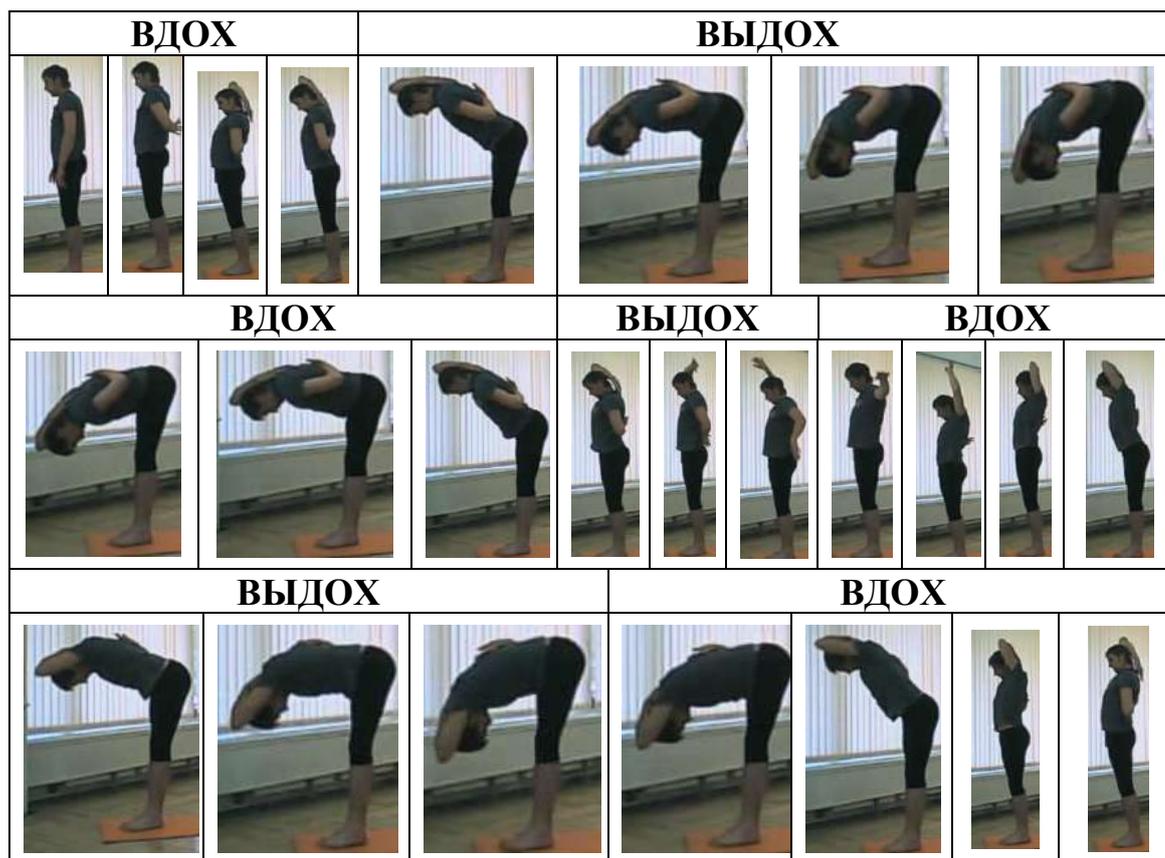


ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б

Продолжение таблицы Б 2

<p>«а» «а» «в»</p>  <p>адхомукха шванасана, или горка</p>	<p>«а» «б» «в»</p>  <p>халасана</p>
<p>«а» «б» «в» «в»</p>  <p>уттанасана</p>	<p>«а» «б» «в»</p>  <p>пашимоттанасана</p>
<p>«а» «б» «в»</p>  <p>супта падангустхасана</p>	<p>«а» «б» «в»</p>  <p>уштрасана</p>
<p>все «а»</p>  <p>маричиасана и ее разновидности</p>	
<p>«а» «б» «в» «в»</p>  <p>урдхва дханурасана</p>	<p>«а»</p>  <p>поза голубя</p>
<p>«а» «б» (влево) «б» (вправо)</p>  <p>париврита триконасана</p>	<p>«а» «б»</p>  <p>джатхара паривартанасана</p>
<p>«а» «б» «в» «в»</p>  <p>парсвоттанасана</p>	<p>«а» «б»</p>  <p>дханурасана</p>
<p>«а» «б» «в»</p>  <p>бхуджангасана (кобра)</p>	<p>«а»</p>  <p>ардха матсиендранасана</p>
<p>«а» «а» «б» «в»</p>  <p>курмасана и упавистха конасана</p>	

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



Примечание – возможно обратное чередование вдоха и выдоха. Темп: 3 повторения (вправо и влево) – 30 с, 6 повторений – 60 с.

Рисунок Б 9 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)



Примечание – возможно обратное чередование вдоха и выдоха, выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: 6 повторений – 30 с, 12 повторений – 60 с.

Рисунок Б 10 – Динамическое упражнение хатха-йоги (средней сложности)



Примечание – сочетать с фазами дыхания. Темп: 8 повторений – 30 с, 16 повторений – 60 с.

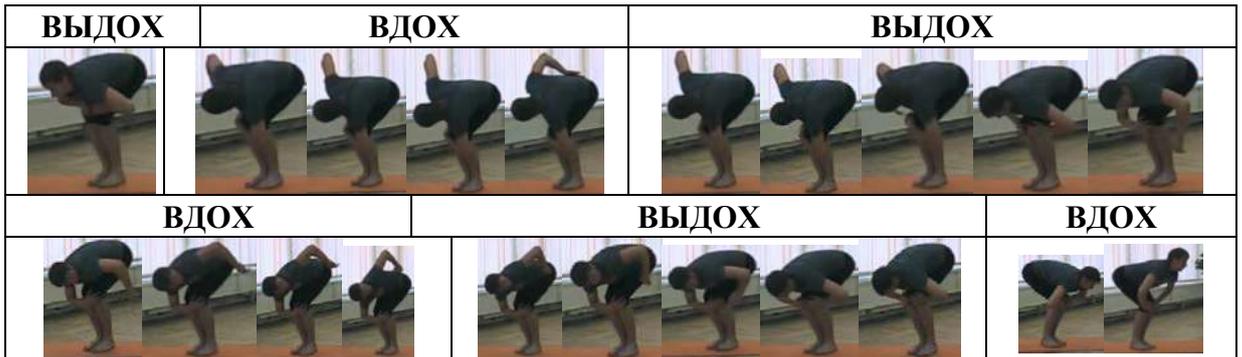
Рисунок Б 11 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



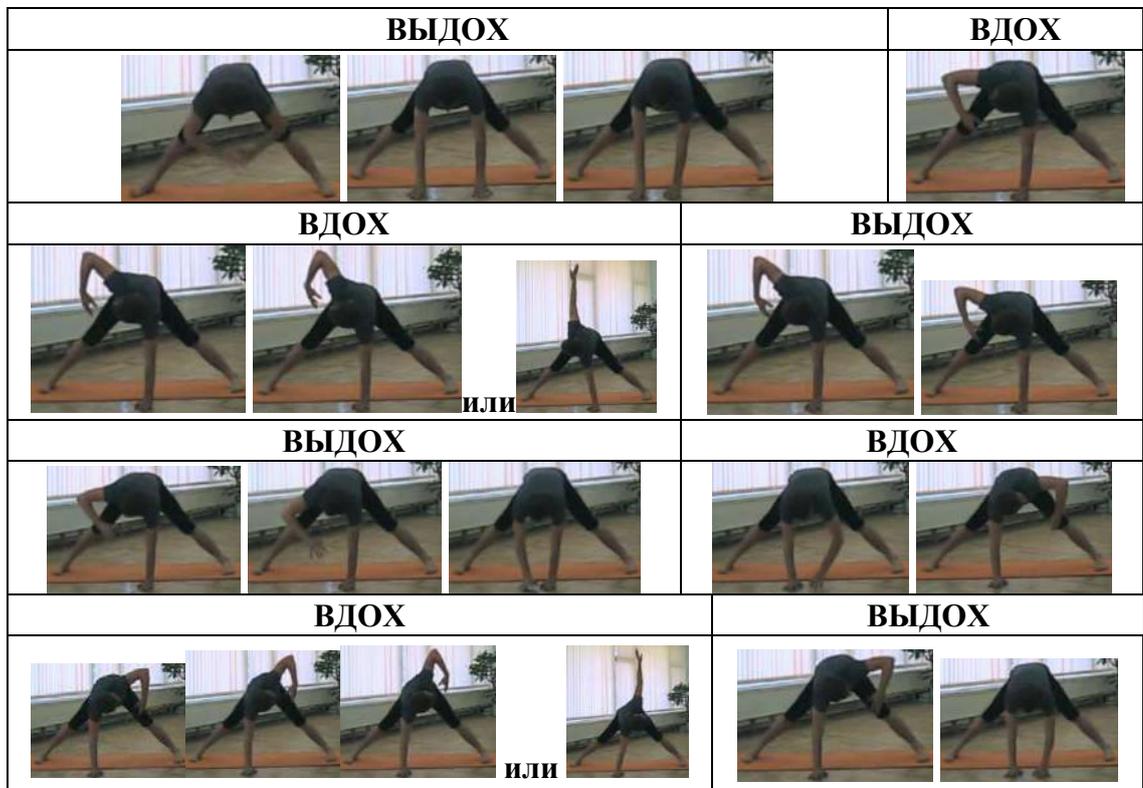
Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: 5 повторений (вправо и влево) – 30 с, 10 повторений – 60 с.

Рисунок Б 12 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)



Примечание – сочетать с фазами дыхания. Темп: 6 повторений (вправо и влево) – 30 с, 12 повторений – 60 с.

Рисунок Б 13 – Динамическое упражнение хатха-йоги (средней сложности)



Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: по 5 повторений вправо и влево – 30 с, по 10 повторений – 60 с.

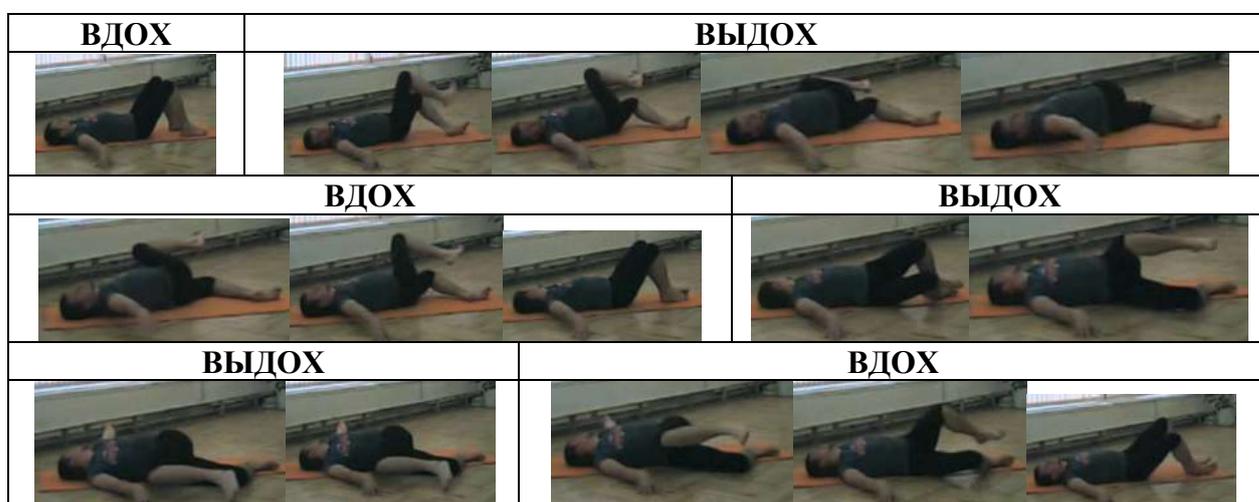
Рисунок Б 14 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



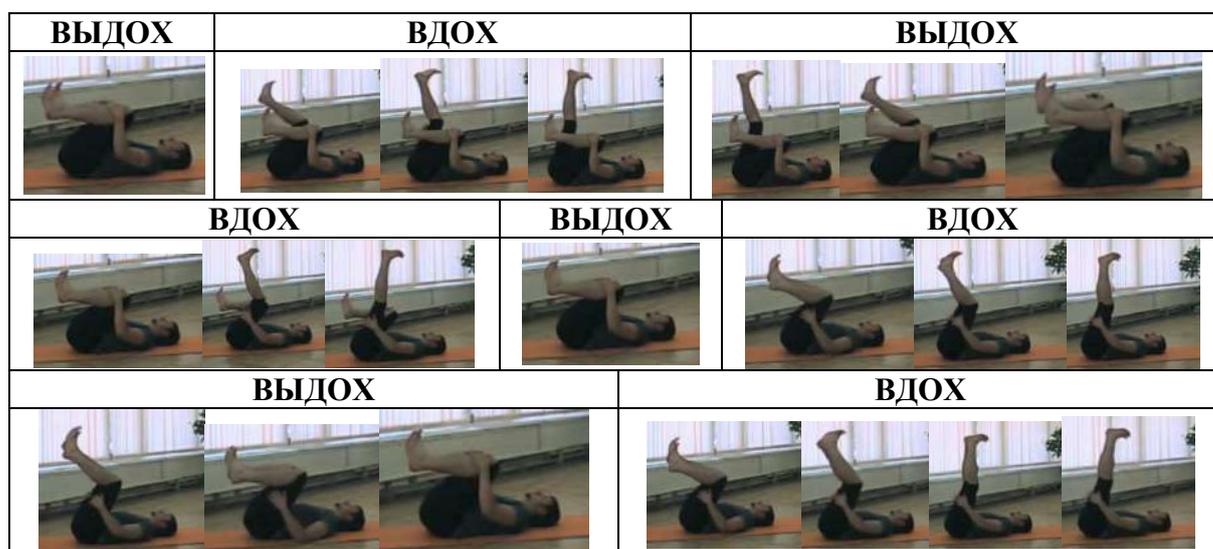
Примечание – сочетать с фазами дыхания. Темп: по 6 повторений вправо и влево – 30 с, по 12 повторений – 60 с.

Рисунок Б 15 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)



Примечание – сочетать с фазами дыхания. Темп: по 4 повторения вправо и влево – 30 с, по 8 повторений – 60 с.

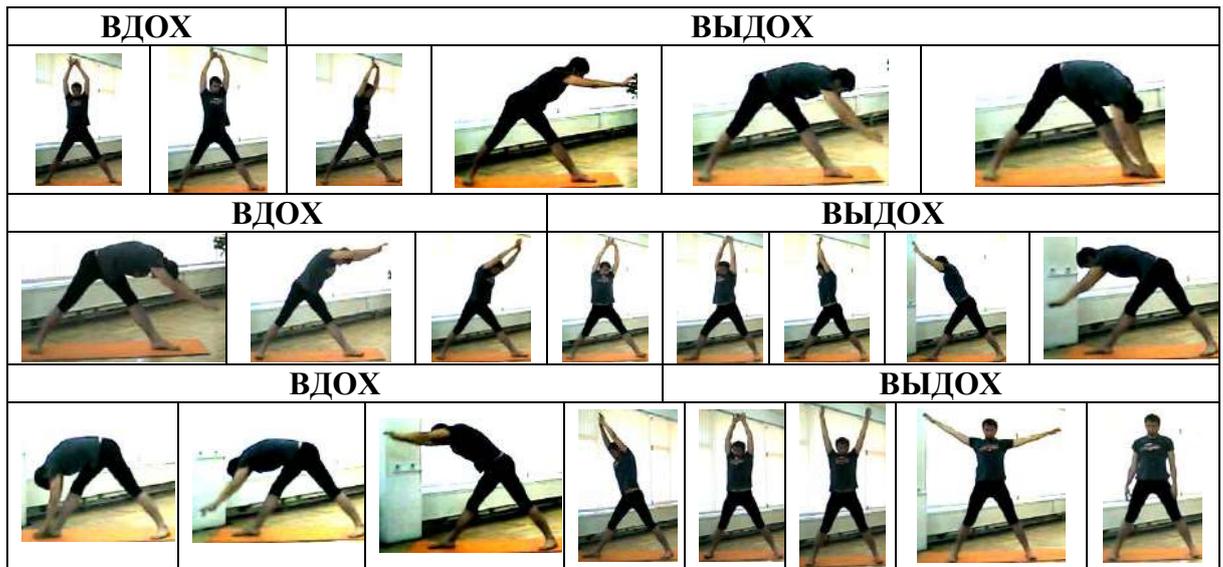
Рисунок Б 16 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)



Примечание – сочетать с фазами дыхания. Темп: по 4 повторения на каждую ногу и на две вместе – 30 с, по 8 повторений – 60 с.

Рисунок Б 17 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)

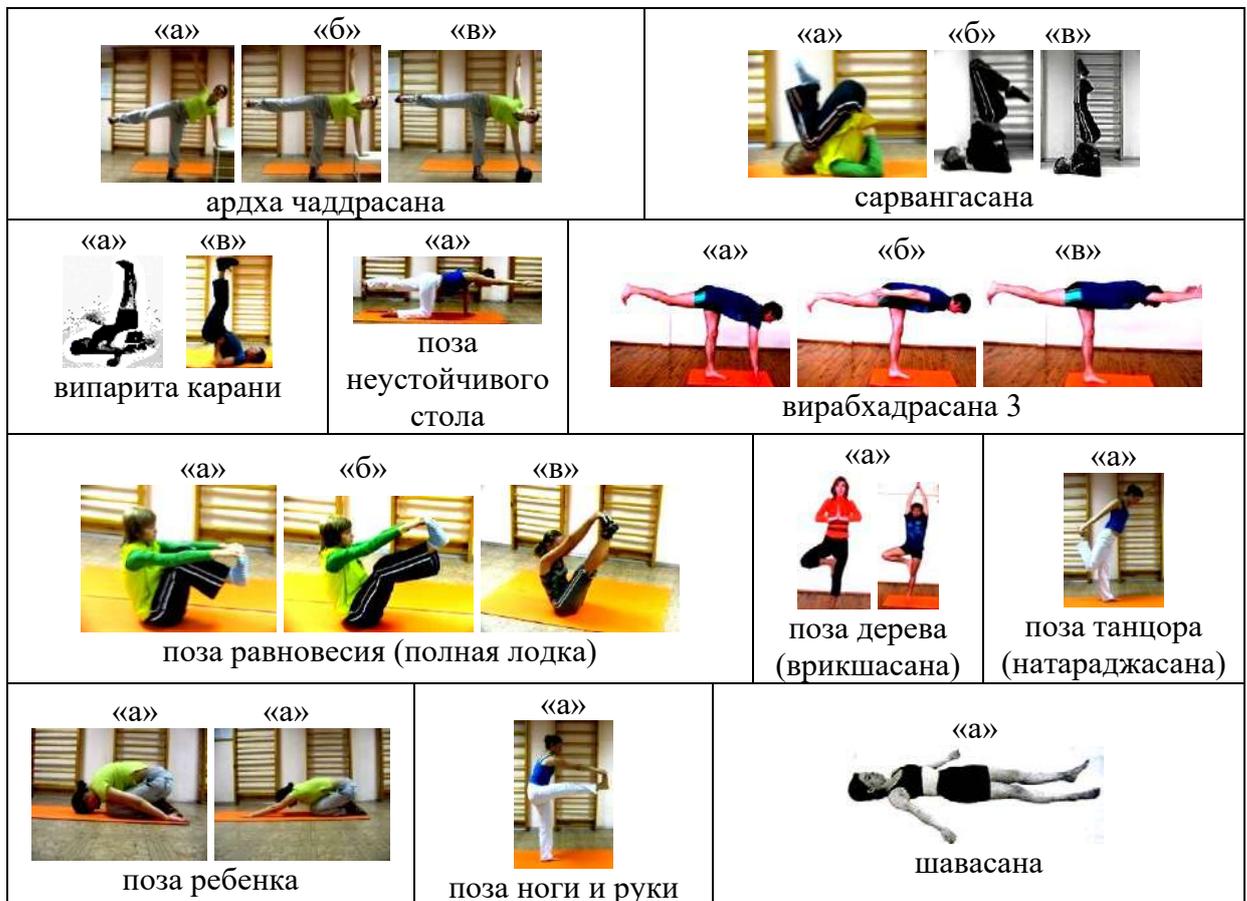
ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



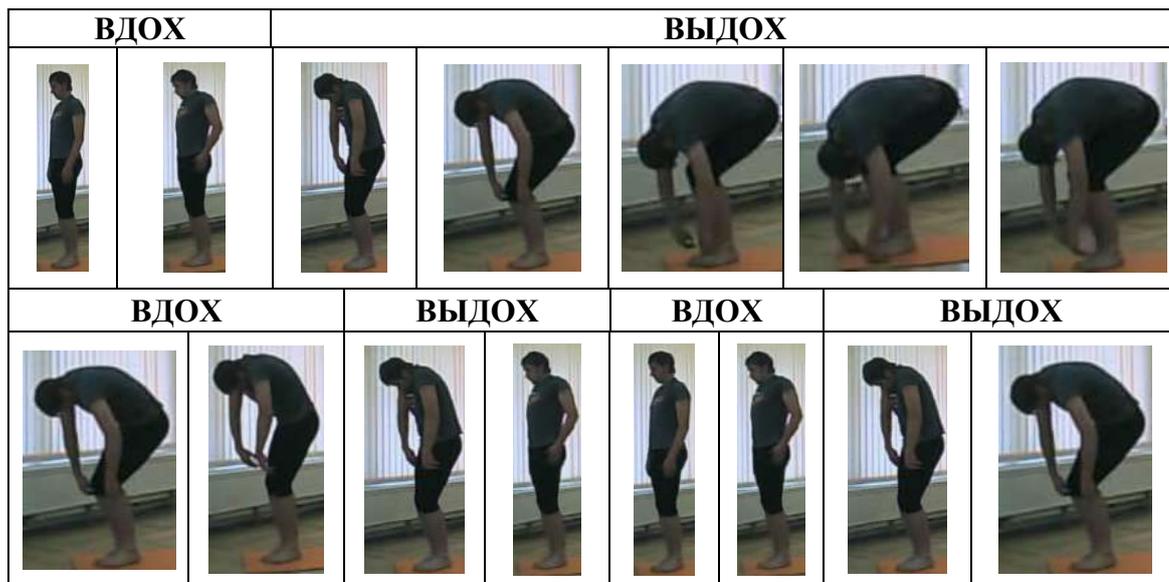
Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: по 5 повторений вправо и влево – 30 с, по 10 повторений – 60 с.

Рисунок Б 18 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)

Таблица Б 3 – Статические позы хатха-йоги для развития координации движений

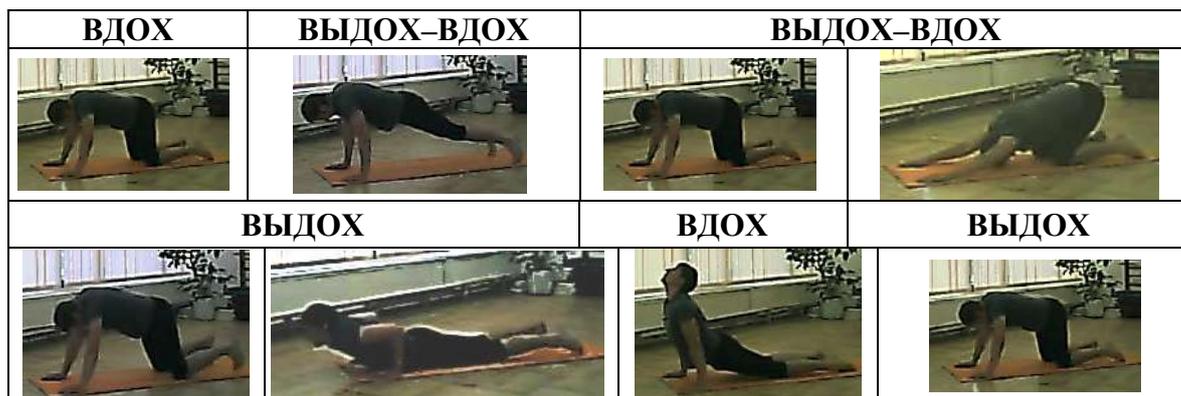


ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



Примечание – возможно обратное чередование вдоха и выдоха, выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: 6 повторений – 30 с, 12 повторений – 60 с.

Рисунок Б 19 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)



Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: 5 повторений – 30 с, 10 повторений – 60 с.

Рисунок Б 20 – Динамическое упражнение хатха-йоги (средней сложности)



Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: по 7 повторений вправо и влево – 30 с, по 14 повторений – 60 с.

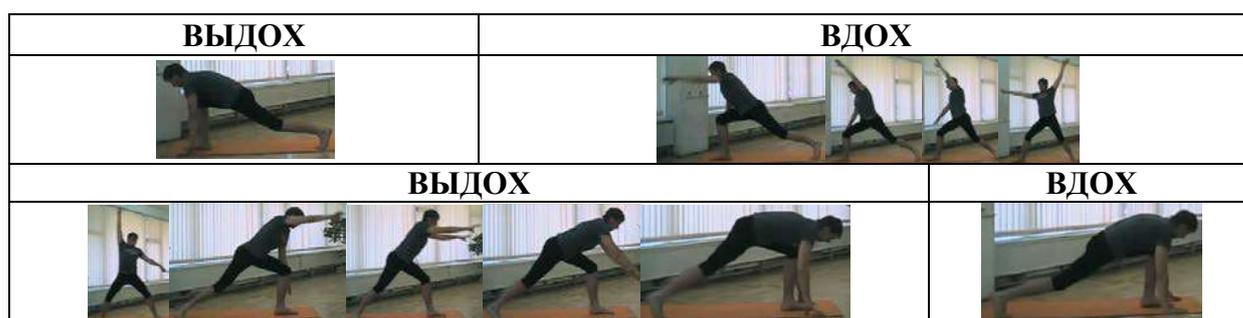
Рисунок Б 21 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



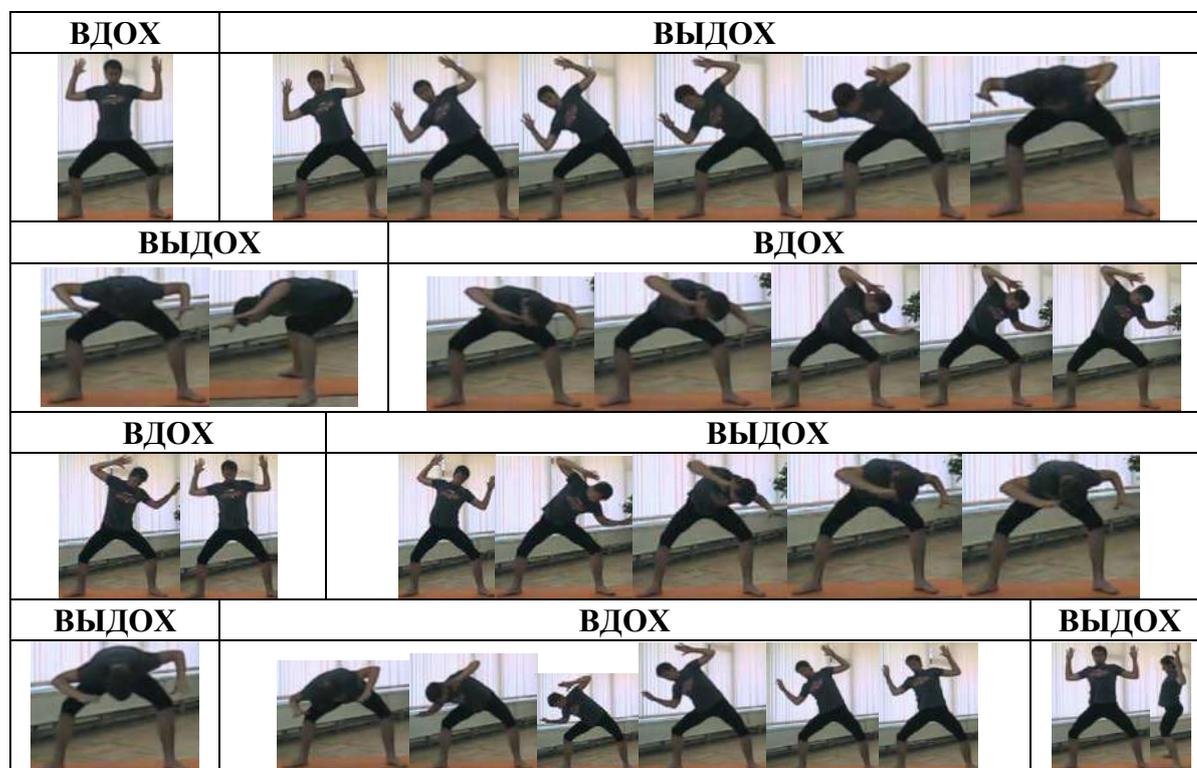
Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: по 4 повторения вправо и влево – 30 с, по 8 повторений – 60 с.

Рисунок Б 22 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)



Примечание – темп: по 4 повторения вправо и влево – 30 с, по 8 повторений – 60 с.

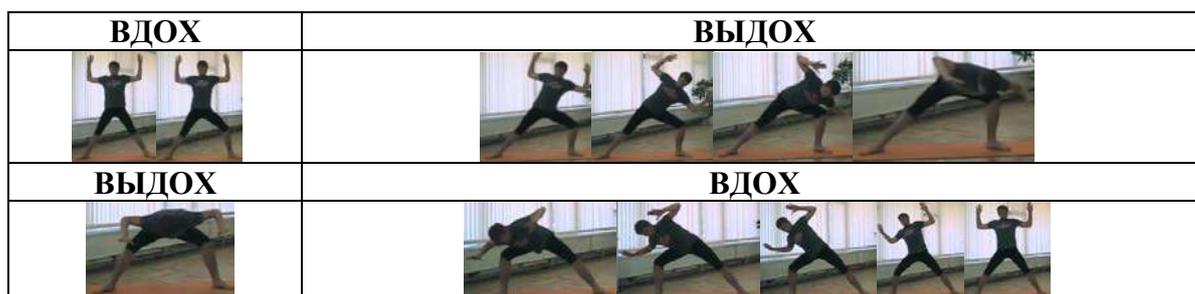
Рисунок Б 23 – Динамическое упражнение хатха-йоги (средней сложности)



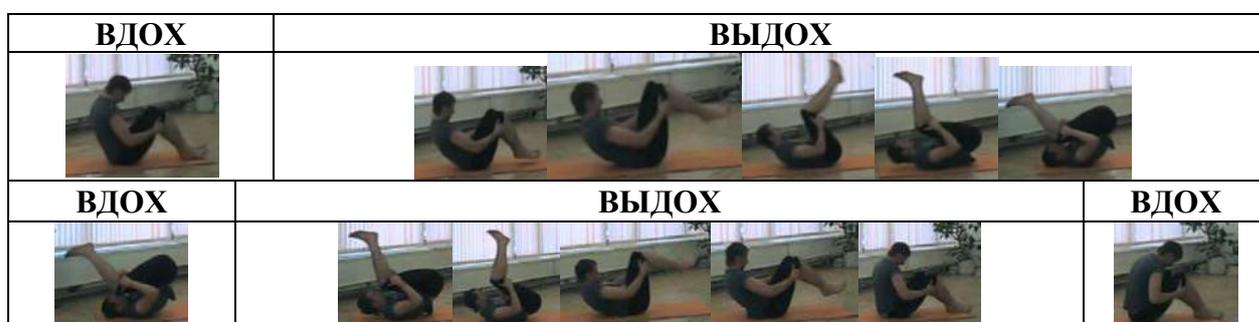
Примечание – сочетать с фазами дыхания. Темп: по 5 повторений вправо и влево – 30 с, по 10 повторений – 60 с

Рисунок Б 24 – Динамическое упражнение хатха-йоги (средней сложности)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б

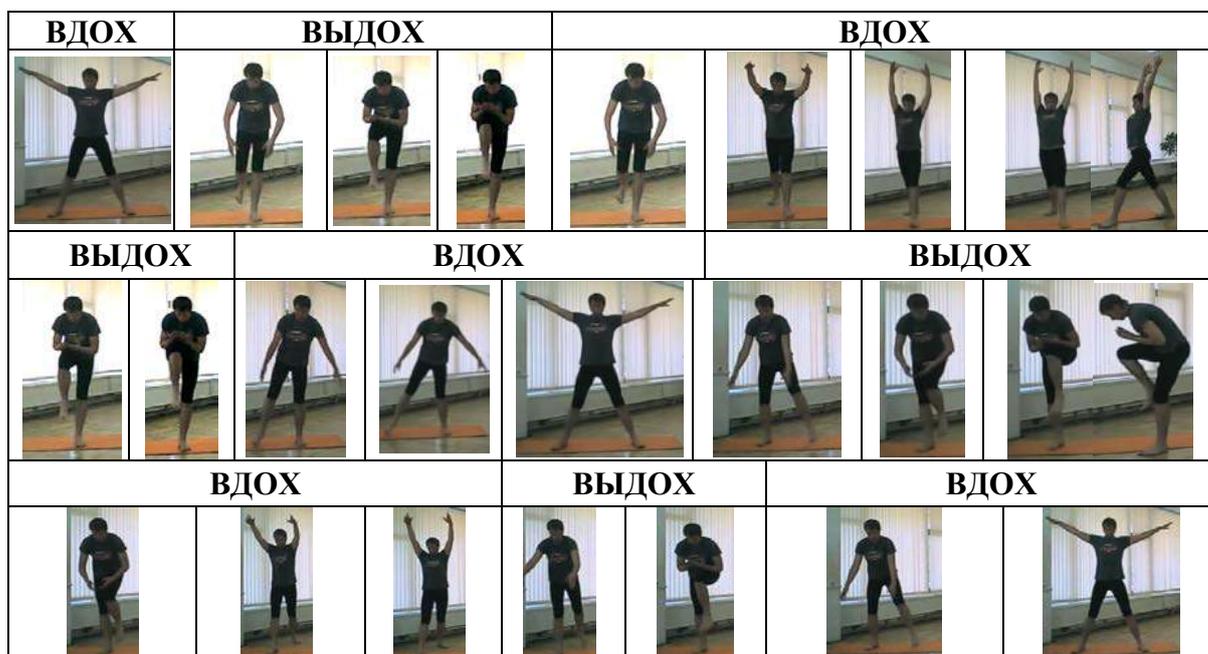


Примечание – темп: по 4 повторения вправо и влево – 30 с, по 8 повторений – 60 с.
Рисунок Б 25 – Динамическое упражнение хатха-йоги (сложное)



Примечание – сочетать с фазами дыхания. Темп: 6 повторений – 30 с, 12 повторений – 60 с.

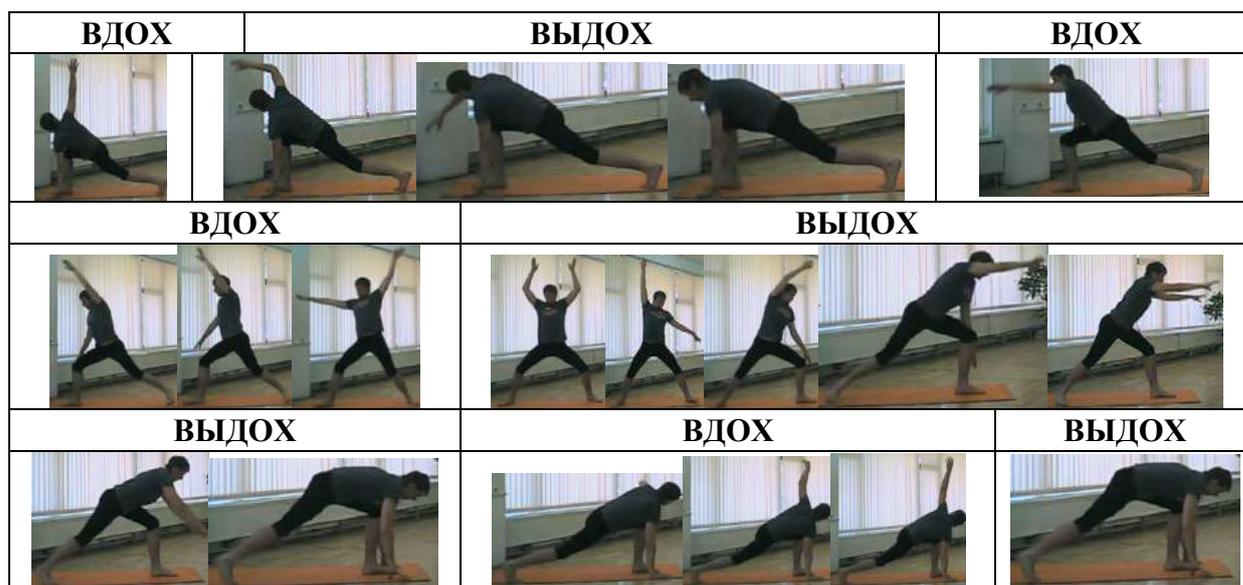
Рисунок Б 26 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)



Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: по 4 повторения вправо и влево – 30 с, по 8 повторений – 60 с.

Рисунок Б 27 – Динамическое упражнение хатха-йоги (средней сложности)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания, возможно обратное чередование фаз дыхания и движений. Темп: по 3 повторения вправо и влево – 30 с, по 6 повторений – 60 с.

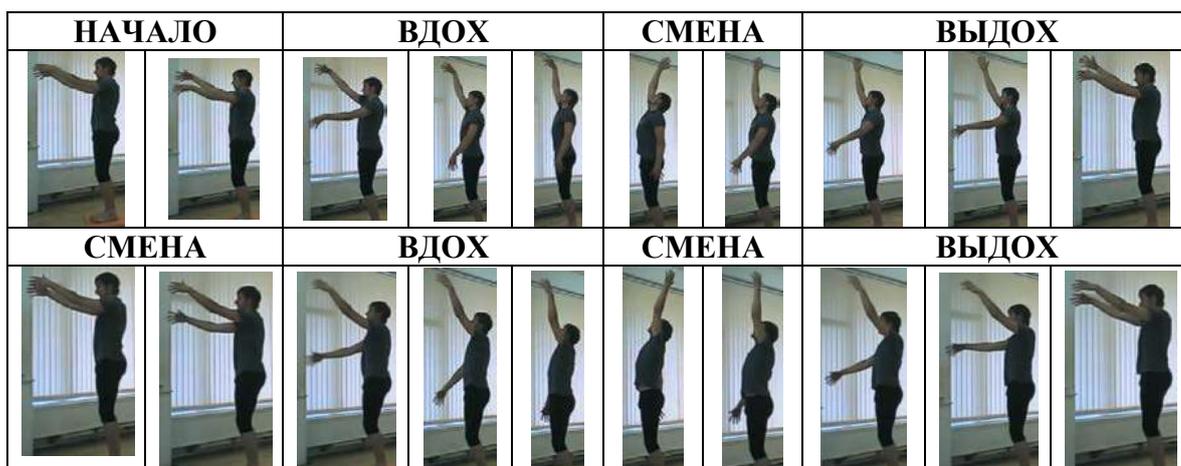
Рисунок Б 28 – Динамическое упражнение хатха-йоги (сложное)



Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: 10 повторений – 30 с, 20 повторений – 60 с.

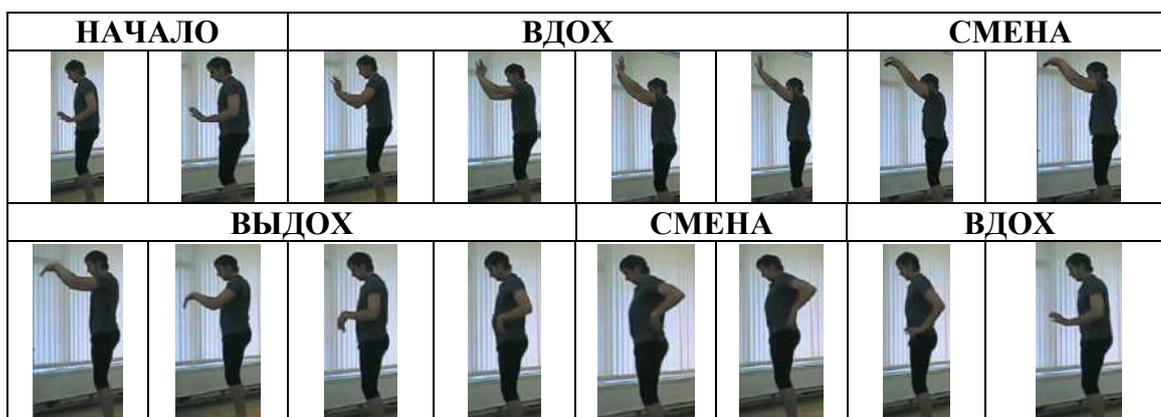
Рисунок Б 29 – Дыхательное упражнение хатха-йоги в движении (простое)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



Примечание – темп: 6 повторений – 30 с, 12 повторений – 60 с.

Рисунок Б 30 – Дыхательное упражнение хатха-йоги в движении (простое)



Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: 5 повторений – 30 с, 10 повторений – 60 с.

Рисунок Б 31 – Дыхательное упражнение хатха-йоги в движении (простое)



Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: 6 повторений – 30 с, 12 повторений – 60 с.

Рисунок Б 32 – Дыхательное упражнение хатха-йоги в движении (простое)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



Рисунок Б 33 – Дыхательное упражнение хатха-йоги в движении (простое)

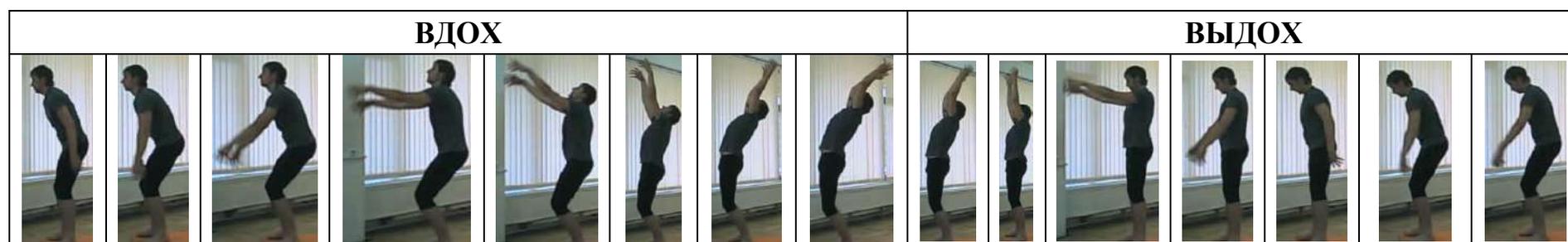


Рисунок Б 34 – Дыхательное упражнение хатха-йоги в движении (простое)



Примечание – темп: 5 повторений – 30 с, 10 повторений – 60 с.

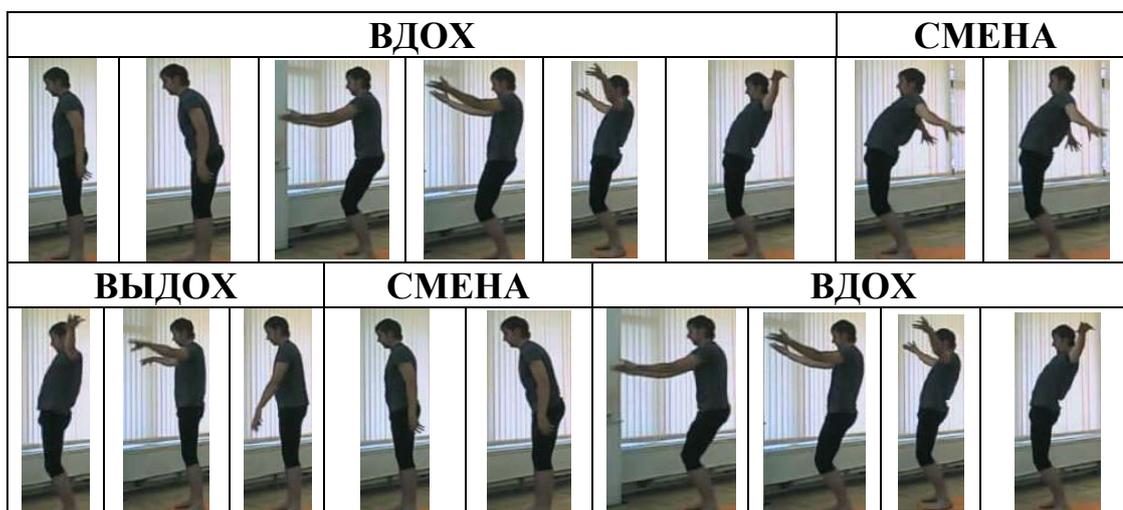
Рисунок Б 35 – Дыхательное упражнение хатха-йоги в движении (простое)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: 3 повторения – 30 с.

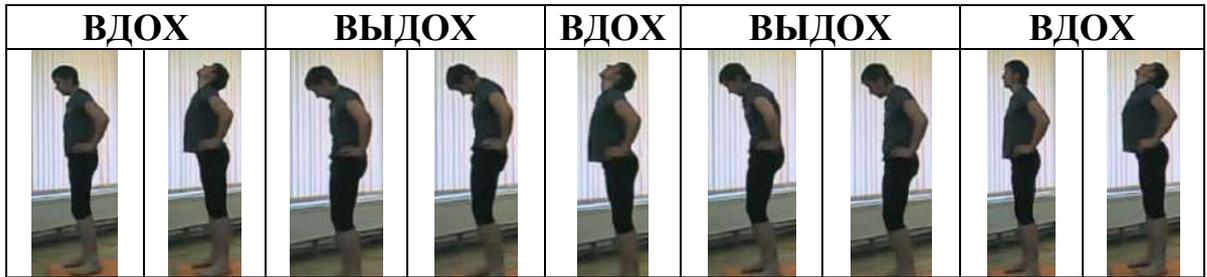
Рисунок Б 36 – Дыхательное упражнение хатха-йоги в движении (простое)



Примечание – выполнять в сочетании с фазами дыхания. Темп: 10 повторений – 30 с.

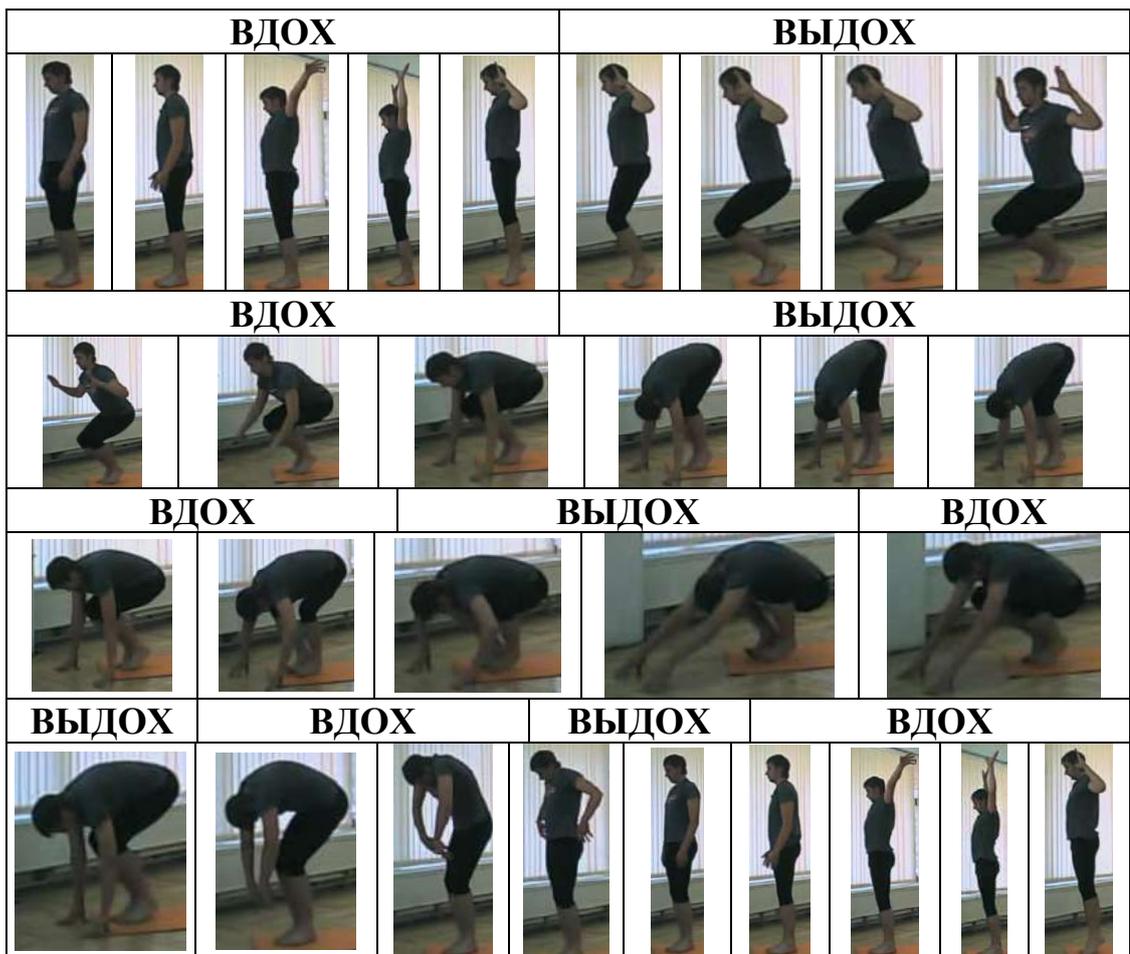
Рисунок Б 37 – Дыхательное упражнение хатха-йоги в движении (простое)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б



Примечание – возможно обратное чередование вдоха и выдоха, выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: 8 повторений – 30 с, 16 повторений – 60 с.

Рисунок Б 38 – Дыхательное упражнение хатха-йоги в движении (простое)



Примечание – возможно обратное чередование вдоха и выдоха. Темп: 2 повторения – 30 с, 4 повторения – 60 с.

Рисунок Б 39 – Динамическое упражнение хатха-йоги (средней сложности)

ПРОДОЛЖЕНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б

№ 1 – 	№ 2 – ВДОХ 	№ 3 – ВЫДОХ 	№ 4 – ВДОХ 
№ 5 – ВЫДОХ 	№ 6 – ВДОХ 	№ 7 и 8 – ВЫДОХ 	
№ 7 и 8 – ВЫДОХ 	№ 9 – ВДОХ 	№ 10 – ВЫДОХ 	
№ 11 – ВДОХ 	№ 12 – ВЫДОХ 	№ 13 – ВДОХ 	
№ 14 – ВЫДОХ 	№ 15 – ВДОХ 	№ 16 – ВЫДОХ 	
№ 17 – ВДОХ 	№ 18 – ВЫДОХ 	№ 19 – ВДОХ 	№ 20 – ВЫДОХ 

Примечание – обязательным является сочетание движений с фазами дыхания. Темп: 1 повторение – 30 с, 2 повторения – 60 с, 3 повторения – 90 с и т. д.

Рисунок Б 40 – Динамическое упражнение хатха-йоги «Приветствие солнцу» (средней сложности)

ВДОХ		ВЫДОХ			ВДОХ	
						
ВЫДОХ				ВДОХ		
						
ВЫДОХ-ВДОХ			ВЫДОХ-ВДОХ			
						

Примечание – выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп: 2 повторения – 30 с, 4 повторения – 60 с, 8 повторений – 120 с.

**Рисунок Б 41 – Динамическое упражнение хатха-йоги (простое)
ОКОНЧАНИЕ ПРИЛОЖЕНИЯ Б**

ВДОХ				ВЫДОХ			
							
ВДОХ-ВЫДОХ				ВДОХ		ВЫДОХ	
							
ВДОХ		ВЫДОХ			ВДОХ		
							
ВЫДОХ				ВДОХ	ВЫДОХ	ВДОХ со сменой рук	
							
ВЫДОХ	ВДОХ-ВЫДОХ			ВДОХ		ВЫДОХ	
							
ВДОХ-ВЫДОХ		ВДОХ			ВЫДОХ		
							
ВДОХ	ВЫДОХ	ВДОХ	ВЫДОХ	ВДОХ	ВЫДОХ		
							

Примечание – возможно обратное чередование вдоха и выдоха, выполняется в сочетании с фазами дыхания. Темп медленный.

Рисунок Б 42 – Дыхательное упражнение хатха-йоги в движении (простое)