**Корпус**

Разминка: ???

Мостик: для мышц спины, для гибкости хребта

Поза бога солнца: гибкость хребта

одну ногу согнуть в колене(коленом вперед), пятку под другое полужопие, другую ногу коленом вверх поставить через первую. скручиваться так, чтобы в итоге противоположная рука была локтем за "стоячей" ногой

Свечка: для шеи, и кровообращения

лук лицом вниз: лечь на живот, руки зацепить за лодыжки, выгибаться. бтв попробовать захват с внутренней стороны лодыжек

лечь на спину, руки в стороны на пол, ноги(можно согнуть - легче) с положения вверх наклонять в стороны

планка

**Плечи**

разминка:

махи руками на 360 вперед, назад - разминает плечи

кистевой замок, руки вверх и немного назад. усложнять можно, став на носки?

кистевой полузамок(90 градусов) за спиной, прогнуться, отвести руки дальше от спины

на одно колено, 180 между ногами(желательно), замок "пистолет" над головой, тянуть назад вместе с руками и плечами; после этого расцепить замок, опускать постепенно руки, вытягиваясь как лук

предыдущая поза(на одном колене), согнуть заднюю ногу в колене больше(оторвать ступню от коврика) обхватить замком-кольцом лодыжку, тянуть ногой назад. должен получиться "лук"

вирасана + медвежий замок(одна сверху, вторая снизу, сцепить пальцами) прогнуться головой вперед, коснуться лбом коврика

**Кисти/локти**

разминка:

сжимать руки в кулаки, раскрывать ладонь, повторять

+сжимать ладонь лодочкой, раскрывать, повтор

руки прямо вперед, ладони вниз-прямо, повтор

+то же, только ладони вверх-прямо

сесть с ровной спиной, наклон вперед, локоть на ноге, взять гантель в руку:

1) гантель вертикально, качать вниз-прямо?(вверх?)

2) ладонь вверх, качать вниз-вверх

3) ладонь вниз, качать вниз-вверх

4) ладонь вверх, качать вниз(позволить скатиться до пальцев)-захватить обратно в кисть и вверх

для локтей: тектоник!

**Ноги(лотос)**

Разминка: циклично делать - быстрый темп

Ногу прямо, щиколотку на бедро и колебать колено

Ноги вперед и наклоняться

Бабочка, руки на ступнях, и колени качать

Упражнения:

Голубь: трудная поза

1 ногу назад, другую согнуть перед собой, руки по сторонам от передней, тело наклон вперед

начало практики голубя - пятку передней ноги под бедро, с развитием двигать больше и больше пока не будет 60 градусов угол

Согнутую ногу руками тянуть к себе.

начало практики - к животу, потом с развитием к груди, шее, за голову. Также можно делать лежа, а не сидя(сложнее)

Лечь, согнуть одну ногу коленом вверх, другую ногу лодыжкой на первую, тянуть к себе ногу-опору

чем ближе к колену лодыжка - тем сложнее

Ноги широко расставить, и с ровной спиной(!) наклоняться вперед насколько выходит

Вирасана