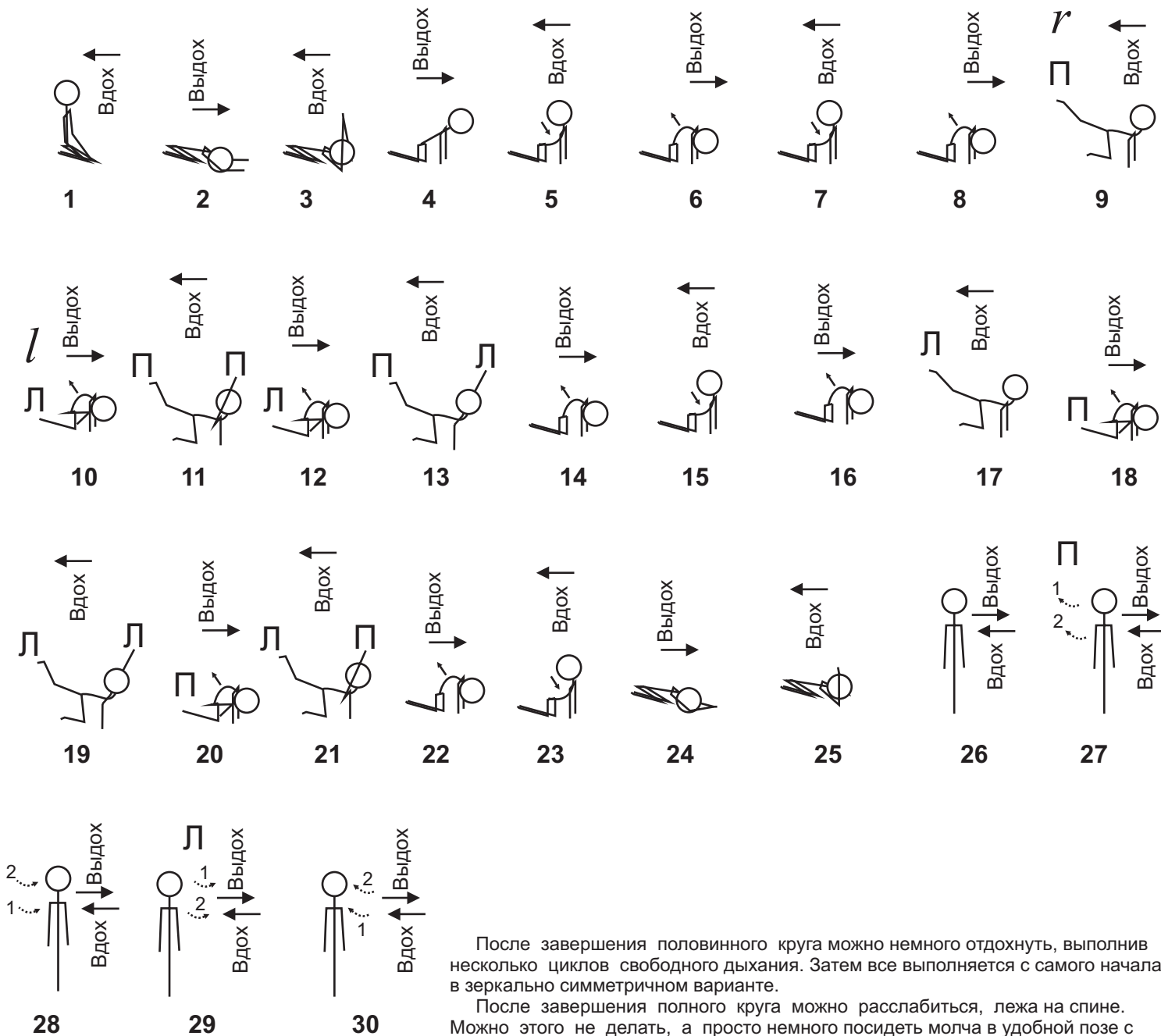


ВЕЧЕР EVENING

Дыхание:
Breathing:

↓ Выдох Out
↑ Вдох In

Вечерняя последовательность состоит из тридцати положений тела. Принцип выполнения - тот же, что и в случае утренней последовательности. Ритм плавных переходов из одной позы в другую регулируется ровным свободным плавным и как можно более медленным и спокойным дыханием. Половинный круг повторяется дважды - начиная с правой и с левой ноги соответственно. Так же, как и в практике утреннего круга, вечерний круг рекомендуется выполнять с языковым замыканием - держа кончик языка слегка прижатым к верхней десне.



После завершения половинного круга можно немного отдохнуть, выполнив несколько циклов свободного дыхания. Затем все выполняется с самого начала в зеркально симметричном варианте.

После завершения полного круга можно расслабиться, лежа на спине. Можно этого не делать, а просто немного посидеть молча в удобной позе с расположенным вертикально прямым позвоночником.