

Справочник

Справочник  
Грамотной  
речи

преподавателя йоги



# Ударение в словах:



Стопы́ (мн. ч., им. п.) –  
 стопáми (мн. ч., род. п.)

Стопы – стопы́ми

---

*\*Развернуть стопы́ вправо; потянуться стопáми вверх.*

Локте́м (ед. ч., род. п.)

Локте́м

---

*\*Оттолкнуться локте́м от бедра.*

Скрещённый (ед. ч., им. п.)

Скрещенный

---

*\*Скрещённые ноги.*



# Склонение слов:



Плеч[] (мн. ч., род. п.)

Плеч[ей]

---

*\*Расположить кисти на уровне плеч[] (нулевое окончание).*

Колён[ей] (мн. ч., род. п.)

Колён[]

---

*\*Опустить таз на уровень колёней.*



# Использование лексики:



Поднять  
таз / руки / спину

---

Оторвать от пола  
таз / руки / спину

---

Повернуть копчик

---

Поджать копчик

---

Поднимать плечи

---

Задирать плечи

---

Выставлять таз

---

Отклячивать таз

---

Опустить плечи

---

Доставать / вытаскивать  
голову из шеи

---

Завести  
ноги за голову

Закинуть  
ноги за голову



# Использование лексики:



Встать на носки



Встать на мысочки

---

*\*В русском литературном языке в значении «передняя часть ступни» употребляется слово «носок» (не «мысок»).*

Подъёмы стоп

Взьёмы стоп

---

*\*«Взьёмы» – это устаревшее слово.*

Руки/ноги/локти

Ручки/ножки/локотки

---

*\*Если слова с уменьшительно-ласкательными суффиксами используются в общении с детьми или в узком семейном кругу, это уместно; но, если такие слова используются в общении со взрослыми людьми, это указывает на отсутствие культуры речи говорящего или на его неуверенность в себе.*



# Грамотно

«Грамотность — меч,  
побеждающий  
вёмные силы».

