

Фит-йога. 15 минут в день. С. Вейдер filosoff.org
Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке
<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

Фит-йога. 15 минут в день. С. Вейдер.

Введение.

Фитнес-йога – одна из самых удивительно эффективных тренировочных программ, которая помогает создать баланс между телом и разумом, позволяет обрести отличную физическую форму, развивает концентрацию внимания и подходит людям всех возрастов. После регулярных тренировок по фитнес-йоге вы почувствуете более высокий уровень жизненной энергии, естественное понижение веса, улучшение гибкости тела и повышение тонуса, кроме того вы будете лучше чувствовать свое тело, возрастёт сила воли и уверенность в себе. Вы будете ощущать внутреннее спокойствие и уравновешенность, а подверженность стрессу заметно уменьшится.

Хотя фитнес-йога и основана на древних индийских практиках, она не имеет никакого отношения к философским учениям, религии или типу медитации. Вам совсем не обязательно скручивать тело в немыслимые позы, петь мантры и на всю жизнь заделываться ярым вегетарианцем. Фитнес-йога лишена мистической окраски, имея в своей основе доказанные полезные эффекты йогической практики, сама по себе эта программа проста и понятна. Ее легко запомнить и легко выполнять. Для данных упражнений вам не понадобится дорогое оборудование и экипировка. Можно сказать, что это самая простая и наименее дорогостоящая тренировка. Одевайтесь так, чтобы вам было удобно, не рекомендую надевать свободную, мешковатую одежду, поскольку во время занятий она будет вам мешать. Можно надеть топ и длинные брюки или короткие шортики. В общем, ту одежду, которая вам позволит свободно и раскованно выполнять движения. Фитнес-йогой лучше всего заниматься босиком, поэтому вам понадобится небольшой коврик.

Если у вас есть возможность, выполняйте упражнения каждый день утром или вечером. Лучше тренироваться каждый день, чем тратить большее количество времени на один – два раза в неделю.

Выполнение этого достаточно простого комплекса по утрам подарит вашему телу большой заряд энергии на весь день, так как воздействию подвергаются кровеносная, дыхательная, нервная и сердечно-сосудистая системы, а также органы пищеварения и большие группы мышц. Если делать упражнения быстро, то они оказывают стимулирующее и активизирующее воздействие на системы организма. А если выполнять медленно, они успокаивают весь организм в целом. Поэтому утром рекомендую заниматься данной программой быстро, вечером – медленно.

Перед выполнением упражнений или после них, не следует перегружать себя тяжелой пищей. Она должна быть легкой или легкоусвояемой. Это могут быть фрукты, чай или энергетический напиток. Прежде чем приступить к занятиям, создайте такую атмосферу, которая позволит вам сосредоточить внимание, успокоиться и оставить позади все дела и мысли. Постарайтесь расслабить все тело, освободиться от напряжения в области шеи, верхнего плечевого пояса и лица. Сделайте ваши тренировки приятными не только для тела, но и для разума.

Дыхание – очень важная составляющая ваших занятий. Дышите только носом. Поможет вам успешнее практиковать фитнес-йогу глубокое диафрагмальное дыхание. Сосредоточьтесь на нем, чтобы очистить разум, также обязательно сочетайте дыхание с движениями.

Уже через несколько недель занятий фитнес-йогой вы почувствуете, как улучшились гибкость, осанка, тонус тела, как без увеличения объема удлинились мышцы, стала более сильной мускулатура.

Разминка

Растяжка шеи

Техника

1. Лягте на спину, ноги вместе. Напрягите мышцы ног и, давя на пятки, поверните пальцы ног по направлению к своему лицу. Сплетите в замок пальцы рук, положив кисти на основание черепа, локти разведены в стороны на полу.
2. Вдохните и держите ноги и ступни сильно прижатыми к полу. Выдохните и поднимите вверх голову, сведя локти вместе. Мягко перемещайте подбородок к

Фит-йога. 15 минут в день. С. Вейдер filosoff.org
грудь до тех пор, пока вы ощущаете натяжение в мышцах спины. Вдохните. Выдохните и вернитесь в исходное положение (голова, шея и плечи на полу). Повторите это 3–4 раза.

Общие предупреждения

Если есть проблемы со спиной или шеей, начинайте выполнение этого упражнения мягко, и только до того момента, пока не испытываете напряжение или дискомфорт в области шеи. Проконсультируйтесь со своим доктором по этому вопросу.

Нейтральный позвоночник

Так как это базис для всех движений, связанных с изгибами и растяжками позвоночника, необходимо знать, как работать с нейтральным позвоночником в области поясницы. Удерживание позвоночника нейтральным защищает вас от травм как при изгибах назад, так и при изгибах вперед. Это очень важно для тех, кто ощущает дискомфорт в области спины.

О позе

Нейтральное положение позвоночника достигается без прогиба или округления позвоночника.

Используйте нейтральный позвоночник во всех практиках йоги. Это даст возможность стабилизирующим мышцам поясницы и таза хорошо удерживать вас в каждой позе.

Техника

1. Лечь на спину. Согнуть колени, поставив стопы близко к ягодицам, бедра разведены. Развернуть пальцы ног немного внутрь. Стопы сильно прижаты к полу. Колени всегда остаются прямо над стопами.

2. Вытяните заднюю поверхность шеи и подведите плечи под себя, лопатки ровно лежат на полу. Руки вытянуты вдоль туловища.

3. Вдохните, полностью расслабьте вашу спину. Выдохните, одновременно прижимая талию к поверхности. Почувствуйте, как ваши внутренние органы наливаются тяжестью под действием силы гравитации, расслабляющей весь ваш нижний брюшной отдел.

4. Сделайте вдох, полностью расслабьте спину, дав ей оторваться от пола.

5. Сделайте выдох и снова опустите талию, чтобы слегка коснуться пола. Удерживайте это положение 1–3 минуты.

Подъем таза

Техника

1. Положите голову по центру на полу. Вдохните, полностью расслабьте спину. Выдохните и расслабьтесь в талии, прижав ее к полу. Почувствуйте, как ваши внутренние органы становятся тяжелыми из-за гравитации, и позвольте позвоночнику выпрямиться и коснуться пола (слегка приподняв копчик).

2. Вдохните, полностью расслабьте спину.

3. Повторите, касаясь спиной пола при каждом выдохе, и продолжайте расслабляться на вдохах. Повторяйте упражнение в течение 1–3 минут.

Общие предупреждения

– Если вы чувствуете боль в коленях, отодвиньте стопы немного дальше от ягодиц.

Растяжка «Кошечка»

Исходное положение

Поставьте кисти, колени и ступни на расстояние бедер на полу, убедитесь, что ваши колени находятся строго под тазобедренными суставами. Кисти и

Фит-йога. 15 минут в день. С. Вейдер filosoff.org
прямые руки находятся непосредственно под вашими плечами. Широко разведите пальцы кистей.

Удерживание позы

1. Вдохните, держите руки и бедра прямыми и вертикальными. Выдохните и сделайте спину вогнутой, как будто бы она двигается вниз к полу.
2. Когда вы делаете вдох, поднимите верхнюю часть спины вверх по направлению к потолку.
3. Продолжайте двигать позвоночник при каждом вдохе и выдохе в течение 1 минуты.

Завершение позы

На выдохе садитесь на пятки и положите лоб на пол, кисти рук около ступней, ладони вверх. Отдыхайте в позе эмбриона, дав возможность своему дыханию прийти в норму.

Общие предупреждения

- Те, у кого есть проблемы с коленями, должны использовать мягкую подушечку под колени или выполнять эту позу держа кисти рук на низком столике.
- При проблемах со спиной или шеей начинайте делать упражнение мягко, расслабляя спину только до тех пор, пока будет комфортно двигаться.

Поза ребенка (эмбриона)

Исходное положение

1. Из позы «кошечка» садитесь на пятки и положите грудную клетку на ноги, размещая голову на полу.
2. Положите руки и кисти на пол, ладонями вверх. Испытайте комфорт. Расслабьтесь.

Завершение позы

Медленно разверните позвоночник и поднимитесь, чтобы сесть на пятки, позвоночник прямой.

Общие предупреждения

- Если у вас проблемы с коленями, старайтесь не создавать какое-либо напряжение и болевое ощущение в коленных суставах.

Растяжка грудной клетки с опорой на стену

Исходное положение

1. Станьте, держа обе ступни на расстоянии от стены параллельно друг другу. Вытяните руки вверх вдоль стены, потянувшись по направлению к потолку. Согните локти и сложите руки треугольником, пальцы – в замок.

2. Отступите назад и выдохните, скользя грудной клеткой вниз по стене. Отступайте от стены до тех пор, пока ваши ноги не станут вертикально, перпендикулярно полу.

Удерживание позы

Удерживайте треугольную позицию ваших рук с помощью лба, оперев его о стену, и опускайте верхнюю часть спины по направлению к стене, перемещая эту часть позвоночника в свое тело. Дышите. Удерживайте позицию по растяжке плеч и грудной клетки 30–40 секунд.

Завершение позы

Сделайте шаг вперед и расслабьте руки, опустив их вниз. Повращайте плечами, чтобы избавиться от напряжения в них.

Общие предупреждения

- Не отводите колени назад.
- Не доводите до ощущения боли в плечах.

Вис с упором на стену

Исходное положение

1. Станьте, опершись спиной о стену, ступни на расстоянии 30–45 см от нее. Держите спину, плечи, голову и бедра в соприкосновении со стеной. Ступни на расстоянии бедер, колени слегка согнуты.

2. Наклоните туловище вперед и дайте ему повиснуть по направлению к полу.

Удерживание позы

1. Вдохните и удерживайте позицию ваших ног и соприкосновение со стеной.

2. Выдохните и расслабьте ваш повисший торс, освобождая шею и плечи.

Завершение позы

1. При свободно висящих руках держите колени согнутыми и подберите копчик, пока будете медленно разворачивать позвоночник вверх по стене (выполняйте это 60 секунд).

2. Касайтесь каждым позвонком по очереди стены, устанавливая и растягивая их вверх, пока голова не коснется стены. Оставайтесь в таком положении от 30 секунд до 1 минуты.

Общие предупреждения

– Нельзя выполнять больным глаукомой.

– Нельзя выполнять больным ишиасом или тем, у кого есть проблемы с межпозвоночными дисками.

Сурья Намаскар

Приветствие солнца

Сурья Намаскар – это серия из асан, выполняемых вместе с дыханием как текучее движение (Виньяса). Эта поза практикуется обычно 12 раз – один на каждый знак Зодиака, стоя лицом на восток каждое утро, когда встало солнце. Эти движения улучшают пищеварение, снижают вес и усиливают ощущение молодости и жизнеспособности.

Техника

1. Станьте в позу Тадасана, (стр. 23) кисти соединены перед грудью (в намасте).

2. Вдохните, когда разводите руки в стороны и поднимаете их вверх над головой круговым движением большой амплитуды. Держите локти прямо и позади ушей, ладони направлены друг на друга. При каждом вдохе опирайтесь на пятки и слегка втягивайте пупок, чтобы освободить крестец и опустить вниз копчик. Одновременно поднимайте грудину вверх и внутрь тела, прогибая грудную клетку вверх. Когда крестец движется вниз, а грудная клетка поднимается, плечи и руки растягиваются вверх и назад.

3. Выдохните, когда сгибаете колени и вытягиваете свое туловище вперед и вниз по направлению к полу. Руки в стороны и вниз. Потяните и выпрямите позвоночник.

4. Вдохните, когда вы отодвигаете левую ногу и ступню на 1 м. Ваша правая нога сгибается под углом 90 градусов. Откройте грудную клетку вперед и расслабьте бедра, опустив их вниз по направлению к полу.

5. Выдохните, когда вы ставите правую ступню назад на расстоянии ширины бедер от вашей левой ступни. Стойте на подушечках ступней, когда вытягиваете руки, плечи и туловище в одну прямую линию. Держите кости таза вверх, когда опустите пятки.

6. Вдохните и опускайте бедра вниз, пока торс не станет прямой линией от головы до ступней. Руки сильные и прямые.

7. Выдохните, когда сгибаете колени, грудь и подбородок – вниз, пока не коснетесь пола. Ягодицы остаются на весу.

8. Вдохните, когда скользите вперед вдоль пола. Напрягите ноги и ягодицы. Держите локти близко к телу, когда отрываете от пола голову, шею и грудную клетку, прогибаясь вверх.

9. Выдохните, когда поднимаете талию и бедра по направлению к потолку (новички сначала становятся на кисти и колени), возвращаясь в позу 5.

10. Оставляя кисти в том же положении, вдохните и поставьте левую ступню вперед между кистями, голова и шея подняты (так же, как в позиции 4).

11. Выдохните, когда ставите левую ступню вперед, ступни на ширине бедер

Фит-йога. 15 минут в день. С. Вейдер filosoff.org
(как и в позиции 3).

12. Вдохните, когда поднимаете руки и туловище вверх, стоя и держа колени слегка согнутыми (см. позицию 2).

13. Выдохните, возвращаясь в положение стоя, кисти в намасте (позиция 1). Повторите, поставив другую ногу назад и вперед, чтобы сохранить тело в равновесии в позициях 4 и 10. Выполните эту позу два раза, по одному на каждой стороне, чтобы закончить один раунд. Выполняйте от 2 до 12 раундов.

Тадасана

Исходное положение

1. Стойте, ступни параллельно. Максимально растяните подошвы, чтобы ступни касались пола. Каждый раз, когда вы делаете вдох, осознавайте силу притяжения и ощущайте свою тесную связь с землей.

2. Удерживая это ощущение, напрягите ноги. Выдохните и начинайте подниматься вверх.

Поднимите бедра, грудную клетку, грудь, шею и голову. При каждом выдохе поднимайте вверх каждую часть вашего позвоночника, позвонок за позвонком.

Удерживание позы

При каждом вдохе растягивайте свой копчик и крестец вниз. Сосредоточьтесь на связи с землей. При каждом выдохе растягивайте позвоночник вверх (от талии). Расслабьте руки и кисти, держите шею и горло мягкими.

Завершение позы

Тадасана – это позиция, с которой начинаются все остальные стоячие позы и которой они заканчиваются.

Общие предупреждения

– Колени удерживаются в верхнем положении сильными мышцами бедра, но будьте осторожны и не отводите колени назад.

– Люди с сильно выступающими коленями должны держать их слегка согнутыми.

Вриктасана

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. Когда вы делаете вдох, сосредоточьтесь на земле и вашей связи с ней. Выдохните. Вдохните и перенесите вес на вашу правую ногу. Удерживайте уровень ваших бедер. Выдохните, поднимая левую ногу вверх и твердо поставьте левую ступню на внутреннюю сторону правой ноги. При каждом вдохе крепко стойте на вашей правой ноге, удерживая равновесие и связь с землей.

2. Удерживайте уровень бедер и поясницу в растянутом состоянии, когда отводите левое колено в сторону.

3. Поверните ладони наружу. Вдохните и поднимите прямые руки (через стороны) вверх над головой. Ваши плечи двигаются назад и вниз от уровня ушей; когда внутренняя часть руки вытягивается вверх, ладони направлены друг на друга.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе осознавайте свою устойчивость и равновесие. При каждом выдохе растягивайте позвоночник вверх.

2. Выполняйте эту позу, держа ладони вместе или на расстоянии, но сохраняя руки прямыми и держа голову между руками и перед ними.

Завершение позы

Выдохните и одновременно опустите вашу левую ногу и руки вниз, возвратившись в позу Тадасана. Вновь станьте в позу Тадасана и обратите внимание на любые изменения в том, как вы себя чувствуете. Затем повторите позу на другой стороне.

Общие предупреждения

– Удерживайте крепко колено опорной ноги, сокращая четырехглавую мышцу

Фит-йога. 15 минут в день. С. Вейдер filosoff.org
бедр. Не отводите колено назад.

Уттхита Триконасана

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. Поставьте ноги на ширину 100–120 см во время выдоха. Удерживайте бедра в переднем направлении, когда вы поворачиваете правую ногу и ступню на 90 градусов наружу вправо. Поверните подушечку левой (задней) ноги на 30 градусов внутрь вправо.
2. Установите но-ги прямо и прочно, сокращая мышцы бедра (четырёхглавые), чтобы подтянуть колени вверх. Равномерно распределите вес между обеими ногами. Когда вы поднимаете своды стоп, поверните обе ноги наружу, разворачивая их в направлении друг от друга.
3. Вдохните и поднимите руки на высоту плеч. Выдохните, растягиваясь горизонтально от лопаток до кончиков пальцев рук. Вдохните.
4. Выдохните и растягивайте правую руку и правую сторону вашего туловища (поверните грудную клетку) вправо. Правая сторона вашего туловища растягивается до тех пор, пока не станет параллельной полу при прямом позвоночнике. Ваша правая кисть лежит на правой ноге или на полу. Гораздо важнее, чтобы ваш позвоночник был прямым, нежели параллельным полу.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе фокусируйтесь на усилии и выравнивании ваших ступней и ног. Держите внешнюю часть пятки левой ступни крепко прижатой к полу и поворачивайте левую ногу наружу (поднимая левое бедро).

Вариант исполнения

2. Если вы можете удержать опору на пол и отведение ног, ваш позвоночник будет естественным образом разгружаться и вытягиваться при каждом выдохе. Когда ваш позвоночник станет длиннее, откройте и поверните грудную клетку по направлению к потолку (при каждом выдохе).

Завершение позы

Примите вертикальное положение. На выдохе, прыжком поставьте ноги и руки снова в позу Тадасана (прыжок может снять напряжение в тазобедренных суставах и ногах). Вновь удерживайте позу Тадасана и осознайте свое самочувствие. Затем повторите упражнение на другой стороне.

Общие предупреждения

– Эта поза не подходит тем, у кого была операция на тазобедренном суставе. Чтобы избежать травмы колена:

1. Удерживайте колено передней ноги наружу от лодыжки, а ноги – прямыми.
2. Убедитесь, что вы сохраняете одинаковую позицию передней ноги, когда входите в позу и когда выходите из нее.
3. Держите своды стоп поднятыми и вес располагайте на наружной части пятки задней ноги.
4. Если у вас чрезмерно выступающие вперед колени, держите колено передней ноги слегка согнутым. Держите четырехглавые мышцы бедра в сильном напряжении, чтобы поддерживать колено.

Уттхита Парчиваконасана

Исходное положение

1. Станьте в позу, показанную на стр. 33. Выдохните, когда вытягиваете правую руку и туловище вправо. Сильно потянитесь вправо, пока правая сторона туловища не опустится до соприкосновения с правым бедром. Правую кисть поставьте на пол позади и рядом с правой ступней.
2. Удерживайте вес на левой (задней) ступне. Потяните левую руку над головой, делая прямую линию своим телом от левой ступни до левой кисти.

Фит-йога. 15 минут в день. С. Вейдер filosoff.org

Удерживание позы

1. При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках. Почувствуйте, как наружная часть левой пятки твердо опирается на пол. Держите вес на левой ноге. Обе ноги поворачиваются наружу в сторону друг от друга. Правое колено должно оставаться над правой пяткой.

2. При выдохе отведите и поверните заднюю ногу по направлению к потолку. Продолжайте это спиральное вращение от левой пятки непрерывно через левую кисть.

Завершение позы

При вдохе удерживайте ноги прочно, когда перемещаете туловище вверх, возвращаясь в исходную позу. После принятия этой позы вдохните, выпрямите переднюю ногу и поверните стопы вперед. Выдохните, прыжком поставьте ноги в позу Тадасана. Вновь установите Тадасану и осознайте свое самочувствие. Затем повторите упражнение на другой стороне.

Общие предупреждения

– Избегайте травмы колена: держите правое колено ровно над правой лодыжкой.
– Всегда держите заднюю ногу прямой и напряженной, чтобы защитить колено.
– Всегда держите переднее колено лицом к передней лодыжке, когда входите в позу и выходите из нее. Упражнения нельзя выполнять тем, кто перенес реплантацию тазобедренного сустава.

Вирабадрасана I

Исходное положение

1. Станьте в позу Тадасана. При выдохе разведите ноги в стороны на расстояние 120–130 см. Вдохните и поставьте прямые руки через стороны вверх над головой. Плечи отодвинуты вниз от ушей, руки за ушами, ладони повернуты друг к другу. Поверните правую стопу и ногу на 90 градусов наружу вправо и поверните левую (заднюю) стопу на 60 градусов внутрь вправо.

2. На выдохе поверните таз, туловище, плечи и руки вправо, к правой стопе. Когда вдыхаете, поднимите свод левой стопы, надавливая внешним краем левой пятки на пол.

3. Выдохните и сгибайте правое колено до тех пор, пока оно не окажется над вашей правой пяткой или позади нее. Правая голень перпендикулярна полу, и, если возможно, правое бедро параллельно полу. Более важно, чтобы вы могли держать заднюю ногу прямо, чем то, что она будет опускаться бедро передней ноги. Держите свой вес равномерно распределенным на обеих ногах.

Удерживание позы

1. Почувствуйте подъем сводов стоп, уравновешенный между двумя сильными ногами вес и прямое колено задней ноги.

Вариант исполнения

2. При каждом выдохе поднимайте туловище вверх. Поднимите таз от ног, поднимая лобковую кость вверх, когда копчик движется вниз. Растягивайте грудную клетку вверх. Опустите плечи вниз, когда вытягиваете руки и кисти вверх.

Завершение позы

На вдохе выпрямляйте правую ногу и поворачивайте стопы вперед. На выдохе прыжком поставьте ноги опять в позицию Тадасана и почувствуйте свое состояние. Затем повторите упражнение на другой стороне.

Общие предупреждения

Избегайте травмы колена:

– Держите согнутое колено позади пятки стопы (с вертикальной голенью).
Колено задней ноги должно всегда быть прямым.
– Держите правое переднее колено лицом над лодыжкой, когда начинаете позу и когда выходите из нее.

Вирабадрасана II

Исходное положение

1. Из Тадасаны сделайте выдох и разведите ноги на расстояние 120–150 см. Поверните правую стопу и ногу наружу на 90 градусов вправо. Поверните левую стопу и левую ногу на 30 градусов внутрь (к правой ноге).

2. Держите левую ногу прямой и напряженной. Выдохните, поднимите правое бедро вверх, когда сгибаете правое колено, пока ваша коленная чашечка не окажется над правой пяткой. Если возможно, поставьте правое бедро параллельно полу. Правая голень перпендикулярна полу. Держите своды стопы поднятыми, а колени повернутыми в разные стороны друг от друга. Поднимите правое бедро как можно выше.

3. Вдохните и поднимите руки до уровня плеч. Держите руки разведенными в стороны, растягивая их от туловища до кончиков пальцев и ощущая напряжение в области подмышек. Поверните голову и слегка наклонитесь назад, чтобы смотреть поверх кисти.

Удерживание позы

На вдохе сфокусируйтесь на растяжении. Поднимите бедра «из» ног. Поднимите позвоночник, растягивая каждый позвонок вверх. Смотрите поверх пальцев передней руки.

Завершение позы

Повторите упражнение на каждой стороне. Затем вернитесь в Тадасану, прыжком сведя ноги вместе.

Общие предупреждения

– Если у вас очень жесткие подколенные сухожилия или какие-либо проблемы со спиной, кистями обопритесь на стену или на какую-либо другую опору (на уровне талии или бедер). Не отводите колени назад. Упражнение не подходит для тех, у кого была операция по реплантации бедра.

Вирабадрасана III

Исходное положение

1. Начинаем с позы Тадасана и устанавливаем позу Вирабадрасана 1 вправо. Выдыхаем и вытягиваем туловище и руки вперед, подводя грудную клетку по направлению к правому бедру. Сделайте вдох. Выдохните, когда переносите вес над правой ногой. Руки остаются вытянутыми и рядом с ушами.

2. Вдохните и установите равновесие. Выдохните и выпрямите правую опорную ногу. Приведите руки, голову, туловище и заднюю ногу в одну прямую линию, параллельную полу.

Удерживание позы

1. При каждом вдохе акцентируйтесь на опорных точках.

2. При выдохе вытягивайтесь посредством задней части поднятой ноги, пятки, позвоночника, рук и кистей рук.

Завершение позы

1. Когда выдыхаете, согните правую ногу и опускайте прямую левую ногу, пока ваша стопа не коснется пола. Поставьте стопу назад в ее прежнюю позицию. Вдохните и равномерно распределите вес на обе ноги. Выдохните и верните туловище, плечи и руки опять в позу Вирабадрасана 1.

2. Сделайте несколько вдохов в этой позиции. Затем выдохните и выпрямите правую ногу. Вдохните, поворачивая стопы лицом вперед, прыжком вернитесь в позу Тадасана. В этой позе подумайте о своем самочувствии. Повторите упражнение на другой стороне.

Общие предупреждения

– Если ваши колени слишком выступают, тогда держите колено опорной ноги слегка согнутым при сокращенной четырехглавой мышце. Не отталкивайте опорное колено назад.

– Когда вы входите в позу или выходите из нее, держите колено передней ноги над центром стопы. Не позволяйте ему поворачиваться, когда выдвигаетесь.

Парчивоттанасана

Исходное положение

1. После принятия позы Тадасана вдохните и держите грудь открытой, когда подводите кисти к талии. После того как вы привыкли к позиции ног и ваши плечи стали мягкими, сложите кисти в позицию намасте (молящегося) за спиной. Выдохните и поставьте ноги на расстоянии 120–130 см в стороны.
2. Вдохните и поверните левую ногу на 90 градусов влево, поверните правую (заднюю) ногу на 60–70 градусов вовнутрь (влево).
3. На выдохе поверните таз, туловище, плечи и руки влево так, чтобы ваше лицо смотрело на левую стопу. Когда делаете вдох, напрягайте прямые ноги и поднимайте своды стоп.
4. Выдохните и наклонитесь в тазе, поставив корпус над левой ногой. Держите спину прямо, а вес равномерно распределите на обе стопы.

Удерживание позы

1. Вдохните, сильно опираясь на ступни, напрягите ноги и держите коленные чашечки поднятыми. Держите грудную клетку и плечи открытыми, когда двигаетесь вперед при каждом выдохе. Вытяните позвоночник, грудь и голову по направлению к полу, растягивая туловище перед левой ногой.

Вариант исполнения

2. Выдохните, когда отводите туловище назад параллельно полу Поверните стопы и ноги сначала вперед, а потом вправо.

Завершение позы

Выдохните, когда поднимаете туловище и достигаете прямого положения позвоночника, поворачиваясь в тазобедренном суставе. Повернитесь и станьте лицом вперед, прыжком поставьте ноги обратно в положение Тадасана.

Общие предупреждения

- При проблемах со спиной и ригидными подколенными сухожилиями важно работать с прямым позвоночником. Положите кисти на стену или противовес (на уровне талии или бедер), чтобы держать спину прямой, когда выполняете позу.
- Не отводите колени назад.

Сарвангасана I и II

Исходное положение

Практикуйте растяжку шеи, чтобы подготовить ее. Используйте два – четыре сложенных одеяла, чтобы они ровно лежали под тазом, туловищем, плечами и руками. Лежа на одеялах, двигайте плечи вниз от ушей (и на 5 см вниз от края одеял). Вытяните шею.

Сарвангасана I

1. Положите одеяла у стены. Лягте на одеяла, вытянув ноги вверх вдоль стены, таз касается стены. Голова на полу. Сгибайте колени, пока стопы не коснутся стены. Оттолкнитесь от стены, чтобы поднять таз вверх, пока он не поднимется вертикально на одну линию с плечами.
2. Сомкните кисти в замок позади себя, выпрямляя руки. Сведите как можно ближе верхние части рук, подтягивая под себя плечи. Прижмите локти к полу и положите кисти на спину для поддержки. Таз расположен на кистях. Вытяните шею.
3. Оторвите одну ногу от стены и выпрямите ее под углом, как показано на рисунке внизу. Оторвите другую ногу от стены и держите равновесие. Дышите.

Сарвангасана II

1. Положите одеяла у стены на расстоянии вашей вытянутой руки. Согните колени, стопы близко к ягодице. Упирайтесь руками и кистями в пол. Перенесите тело вверх, поднимая стопы над головой и на стену или на стул позади вас.
2. Сомкните кисти в замок позади себя, выпрямляя руки. Сведите руки как можно ближе друг к другу, подтягивая под себя плечи. Упритесь в пол локтями и положите кисти на верхнюю часть спины для поддержки. Выпрямите позвоночник.
3. Оторвите одну ногу от стены и затем другую ногу. Удерживайте ноги прямыми в равновесии и дышите.

Удерживание позы I и II

Упритесь кистями в спину, поднимите позвоночник вверх и откройте грудную клетку. Удерживайте позу, дыша комфортно 1–2 минуты для начала. Постепенно увеличивайте время.

Завершение позы

Согните колени по направлению к ушам. Выпрямите руки, положив кисти на пол позади себя. Используйте руки для поддержки, пока вы медленно растягиваете позвонок за позвонком назад к полу. Вы можете поднять подбородок, но не отрывайте голову или плечи от пола, когда опускаетесь. Соскользните с одеял на пол и отдохните.

Общие предупреждения

- Если у вас глаукома или высокое давление, от которого вы не принимаете препараты, не выполняйте эту позу.
- Занимайтесь через два часа после еды.
- Если вы испытываете какое-либо давление в области глаз, ушей, головы, шеи или при дыхании, опуститесь и проконсультируйтесь с опытным учителем.

Халасана

Исходное положение

Прежде чем вы начнете, практикуйте растяжку шеи.

Используйте в 2–4 раза сложенное одеяло, как для стоек на плечах I и II.

1. Лягте на сложенные одеяла, шея и голова на полу. Плечи на расстоянии 5 см от края одеял – лопатки под себя. Локти рядом с телом, а шея расслаблена. Согните колени, прижмите ладони к полу и поднимите тело вверх, заводя стопы за голову и коснувшись ими пола.
2. Соедините кисти за спиной, выпрямляя руки. Поставьте руки как можно ближе друг к другу и подтяните плечи под себя. Прижмите локти к полу и положите кисти на верхнюю часть спины.
3. Когда вы прижимаете локти к полу, выпрямляйте спину, поднимая таз по направлению к потолку (грудная клетка открыта по направлению к подбородку). Выпрямите ноги, отталкиваясь пятками, бедра повернуты внутрь. Сделайте вдох и расслабьте шею и голову, не поворачивая их.

Удерживание позы

При каждом вдохе фокусируйтесь на опоре о пол. Если вы ощущаете себя комфортно, удерживайте позу 30–60 секунд (в начале).

Завершение позы

Положите руки на пол, кисти прижаты к полу. Согните колени. Используя руки и кисти для поддержки, медленно опускайте позвоночник, позвонок за позвонком, пока спина и стопы не окажутся на полу. Когда вы опускаетесь, голова и плечи должны находиться на полу. Держите ноги максимально вытянутыми.

Вариант исполнения

Общие предупреждения

Фит-йога. 15 минут в день. С. Вейдер filosoff.org

– Если у вас глаукома или высокое давление, не практикуйте эту позу. При низком давлении, снижаемом препаратами высоким давлением или заболеваниях сердца проконсультируйтесь с врачом и преподавателем йоги. Занимайтесь этой позой не ранее, чем через 2 часа после еды. Если вы испытываете давление в глазах, ушах, голове, шее, остановитесь и проконсультируйтесь с опытным учителем.

Пурвоттанасана

Исходное положение

1. Из положения сидя сделайте вдох и положите ладони на пол рядом с тазом, пальцы – в сторону стоп. Сгибайте колени, пока подошвы стоп не станут на пол на расстоянии бедер, а голени вертикально (новички могут выполнять эту позу держа стопы и колени на расстоянии 15–25 см).

2. Сделайте выдох, поднимите туловище и бедра вверх, пока они не станут параллельны полу. Держите голову назад, когда вы вытягиваетесь и поднимаете весь позвоночник.

3. После того как вы приняли эту позу, переходите на следующий уровень, выпрямляя ноги.

Удерживание позы

Вдохните. Выдохните, потянитесь через ноги и поднимите позвоночник вверх по направлению к потолку. Удерживайте копчик вверх, поясницу в нейтральном положении. Вытяните шею. Удерживайте это положение для начала 10–20 секунд.

Завершение позы

Сделайте выдох. Согните колени и вернитесь в исходное положение. Проанализируйте свои ощущения.

Общие предупреждения

– Медленно выполняйте эту позу, если у вас травмы плеч и слабые запястья.

Джану Ширшасана

Исходное положение

1. Из положение сидя сделайте вдох и согните левое колено, подтягивая левую стопу к области промежности. Отведите назад правое бедро, для того, чтобы можно было сидеть лицом к правой ноге.

2. Выдохните, вытяните правую ногу, растягиваясь через пятку. Одновременно напрягите и прижмите к полу правое колено. Вдохните. Выдохните и вытяните позвоночник вверх и вперед, чтобы переместить низ живота по направлению к центру правого бедра. Не сутультесь. Перемещайте все туловище путем перемещения поясницы внутрь тела.

Удерживание позы

При каждом вдохе фокусируйтесь на опорных точках. Удерживайте для начала эту позу 20–60 секунд.

Завершение позы

Выдохните, вернитесь в исходное положение. Проанализируйте свое самочувствие, прежде чем повторять упражнение в другую сторону.

Вариант исполнения

Общие предупреждения:

– При ишиасе спина должна оставаться прямой.

Супта Вирасана

Исходное положение

1. Из Вирасаны (стр. 50) ложитесь назад на локти и кисти. Сделайте вдох и подтяните копчик под себя, удерживая поясницу в нейтральном положении. Выдохните, вытяните позвоночник, когда осторожно уменьшаете давление на локти.

2. После того как вы достигли комфортного состояния, выдохните и расслабленно полежите на спине с вытянутыми над головой руками.

Удерживание позы

При каждом выдохе вытягивайте копчик по направлению к коленям, для того чтобы поясница двигалась по направлению к полу. Дышите и удерживайте позу.

Завершение позы

Держа позвоночник в нейтральном положении, поднимитесь на локтях. Используйте кисти для опоры, когда возвращаетесь в Вирасану.

Общие предупреждения

– Те, у кого есть проблемы с коленями, должны посоветоваться с доктором и опытным учителем йоги.

Пашимотанасана

Исходное положение

Из положения сидя сделайте выдох, когда прижимаете колени к полу и вытягиваетесь через пятки (нормально, если пятки будут подниматься). Сделайте вдох, поднимите руки вверх, вытягивая позвоночник. Сделайте выдох, поворачиваясь в тазобедренном суставе, вытяните руки и туловище вперед. Двигайтесь от поясницы, чтобы переместить живот вперед к бедрам. Держите позвоночник прямым, а грудную клетку – открытой.

Удерживание позы

При каждом вдохе вытягивайте и напрягайте ноги. При каждом выдохе вытягивайте прямой позвоночник вверх и вперед, перемещая живот к бедрам. Удерживайте позу сначала 30–60 секунд.

Вариант исполнения

Завершение позы

Когда вы делаете вдох, повернитесь в тазобедренных суставах, поднимая туловище в положение сидя. Вновь примите исходное положение и проанализируйте свои ощущения.

Вирасана

Исходное положение

Держа колени вместе на полу, сядьте на пятки. Вес равномерно распределен на каждую стопу. Плечевые суставы находятся прямо над тазобедренными суставами и отведены назад и вниз от ушей. Слегка поднимите тазовые кости, позволяя копчику опуститься.

Удерживание позы

1. Вдохните, когда слегка поднимаете таз. При выдохе копчик опускается, когда вы вытягиваете позвоночник вверх.

2. Если эта позиция трудна для вас, удерживайте ее 20–30 секунд. Если вы ощущаете себя комфортно, удерживайте ее от 2 до 5 минут.

Завершение позы

Выпрямите ноги и отдохните.

Общие предупреждения

– Проконсультируйтесь с доктором, если у вас проблемы с коленями, и поищите опытного учителя.

Бхара Дванджасана Ардха
Матсиендрасана

Исходное положение

Уровень 1

1. Из положения сидя согните правое колено, удерживая ногу на полу, подошва стопы направлена вверх. Сядьте на правую пятку, чтобы левая кость таза была прямо под сводом стопы (правое колено направлено вперед).

Примечание. Тазовая кость, упирающаяся в свод стопы, – это рефлекторная позиция для позвоночника.

2. Перенесите левую стопу через правое колено и поставьте ее на пол с внешней стороны правой ноги.

3. С опорой на кончики пальцев рук вытяните позвоночник вверх. Медленно поворачивайтесь влево, начиная с поворота от основания позвоночника. Положите правую руку на внешнюю сторону левого колена, кисть и локоть вертикально. Сделайте вдох, поднимая ребра. Сделайте выдох и повернитесь.

Уровень 2

1. Приведите наружную поверхность правой подмышки в контакт с левым коленом. Переместите заднюю поверхность правой руки таким образом, чтобы окружить левое колено. Сожмите левую кисть так, как показано на рисунке. Удерживание позы

Самое важное при выполнении всех скручиваний – в том, что дыхание все время остается глубоким и устойчивым. При каждом вдохе опирайтесь и балансируйте. При каждом выдохе выпрямляйтесь, поднимайтесь и поворачивайте позвоночник. Удерживайте позу вначале 15–30 секунд.

Завершение позы

Вернитесь в исходное положение. Повторите в другую сторону.

Общие предупреждения

Если есть боль в спине или при выполнении этой позы вы испытываете дискомфорт, прекратите скручивания и проконсультируйтесь с доктором.

Бхуджангасана

Исходное положение

1. Лечь лицом вниз, ноги вместе, наружная поверхность стоп на полу. Лоб на полу, кисти под уровнем плеч, пальцы смотрят вперед, и локти близко около тела. Когда делаете вдох, напрягаете ягодицы и ноги и прижимаете копчик вниз.

2. Когда делаете выдох, отводите плечи назад и поднимаете верхнюю часть туловища, как будто бы встаете на копчик. Держите ноги и ягодицы все время напряженными. Руки расположены рядом с телом.

Удерживание позы

1. Дышите и удерживайте позу. При каждом вдохе напрягайте ягодицы и ноги.
2. При выдохе удерживайте позу вначале 20–30 секунд.

Завершение позы

Держите ягодицы напряженными, а поясницу нейтрально, когда выдыхаете, и опускайте переднюю часть тела вперед и вниз к полу, растягивая позвоночник. Расслабьтесь.

Общие предупреждения

– Если есть боль в спине, проконсультируйтесь с доктором и учителем йоги.

Примечание. Не должно быть никаких ощущений в пояснице. Если они присутствуют, немедленно прекратите упражнение и удвойте усилия, чтобы

Фит-йога. 15 минут в день. С. Вейдер filosoff.org
прижать копчик и напрячь ягодичи.

Салабхасана I, II и III

Исходное положение

1. Лечь лицом вниз на пол, ноги и стопы вместе, лоб касается пола. Положите руки в позиции 1, 2 или 3 (как на рисунке). Когда вдыхаете, напрягайте ягодичи и ноги и прижимайте копчик по направлению к полу. Держите ноги и ступни вместе.
2. На выдохе: в позе 1 поднимите лицо, отведите плечи назад и поднимите голову, руки, плечи и ноги вверх. В позе 2 поднимите ноги вверх, начиная с подъема подколенных участков. Поза 3: поднимите бедра обеих ног, отрывая их от пола.

Удерживание позы

На каждый вдох аккумулируйте дыхание. На каждый выдох напрягайте ягодичи еще сильнее и вытягивайте ноги через стопы. Удерживайте для начала эту позицию 20–30 секунд.

Завершение позы

Когда вы выдыхаете, вытягивайтесь вдоль пола, чтобы опуститься. Расслабьтесь.

Общие предупреждения

– Если у вас есть боль в спине, проконсультируйтесь с доктором или учителем йоги.

Скручивания «Аллигатор»

Техника для этих поз

Существует четыре позиции. Инструкции для них однотипны, за исключением расположения стоп и ног. Начинайте из положения лежа на спине, ноги прямые и руки в стороны (на полу) на одной линии с плечами – тело принимает «Т»-образное положение. Мы будем называть это «центром». Дышите ровно и глубоко. Делайте движения в такт дыханию, чтобы и дыхание, и движение были одинаковой длительности.

Позиция 1

1. Держите ноги вместе, а ступни – так, как будто бы стоите на них. Сделайте вдох, оттолкнитесь пятками и выпрямите ноги. Сохраняйте ноги напряженными.
2. Когда делаете выдох, поверните таз и ноги влево. Ноги и стопы остаются в соприкосновении друг с другом, а не с полом. Плечи, руки и кисти остаются на полу. Позвольте голове повернуться вправо. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий.
3. Когда делаете вдох, верните тело в центральное положение.
4. Когда делаете выдох, поверните тело вправо. Удерживайте это положение несколько дыханий. Когда делаете вдох, вернитесь обратно в центр.

Позиция 2

1. Сделайте вдох и положите правую пятку между первыми двумя пальцами левой стопы. Поверните ноги и стопы влево, когда делаете выдох. Сохраняйте ноги напряженными, а плечи – на полу. Поверните голову вправо, если хотите.
2. Когда делаете вдох, переместитесь снова в центр. Сделайте выдох, правая стопа внизу. Сделайте вдох, левая стопа сверху.
3. Сделайте выдох и повернитесь вправо. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий и вернитесь в центр на вдохе.

Позиция 3

Фит-йога. 15 минут в день. С. Вейдер filosoff.org

1. Когда делаете вдох, согните правое колено, положив правую стопу на левое колено. Продолжайте сохранять прямую напряженную левую ногу, толкаясь через пятку.

2. На выдохе поверните нижнюю половину туловища влево. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий.

3. Когда делаете вдох, вернитесь в центр. Сделайте выдох, правая нога – вниз. Сделайте вдох, левая стопа – вверх на правом колене.

4. Сделайте выдох и повернитесь вправо. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий и вернитесь в центр на вдохе.

Позиция 4

1. Когда вы делаете вдох, согните оба колена и подведите их к груди. Когда делаете выдох, поверните таз и ноги влево, поднимая колени вверх и под левый локоть. Всегда держите плечи прижатыми к полу. Голова перемещается вправо, если это вам удобно. Удерживайте позу в течение нескольких дыханий.

2. Вдохните и переместите таз и ноги обратно в центр. Повторите на другой стороне.

Завершение позы

Расслабьтесь на спине в позе Шавасана.

Шавасана

Поза

Лечь удобно на спину, ноги вытянуты и слегка разведены. Мышцы голени подтянуты к внутренней поверхности каждой ноги. Обязательно поддерживайте тело в теплом состоянии. Отведите плечи вниз и под себя, когда вытягиваете руки вдоль пола в стороны, ладони вверх. Вытяните шею. Сделайте глубокий вдох. Выдохните и позвольте всему телу освободиться и комфортно расслабиться. Систематически снимайте все напряжение, накопившееся в каждой части тела. Затем расслабьте сознание, фокусируясь на движении дыхания через тело. Полностью расслабьтесь.

Завершение позы

Медленно углубляйте дыхание. Переместите внимание внутрь тела и мягко двигайте пальцами рук и ног. Сделайте вдох и согните левое колено. Держите голову в контакте с полом, когда поворачиваетесь на правую сторону. Используйте руки, чтобы поднять себя толчком вверх в сидячее положение.

Общие предупреждения

– При проблемах со спиной положите валик или свернутые одеяла, чтобы вытянуть поясницу. Положите валик под шею, чтобы поддерживать ее изгиб.

Спасибо, что скачали книгу в бесплатной электронной библиотеке

<http://filosoff.org/> Приятного чтения!

<http://buckshee.petimer.ru/> форум Бакши buckshee. Спорт, авто, финансы, недвижимость. Здоровый образ жизни.

<http://petimer.ru/> Интернет магазин, сайт Интернет магазин одежды Интернет магазин обуви Интернет магазин

<http://worksites.ru/> Разработка интернет магазинов. Создание корпоративных сайтов. Интеграция, Хостинг.

<http://dostoevskiyfyodor.ru/> Приятного чтения!