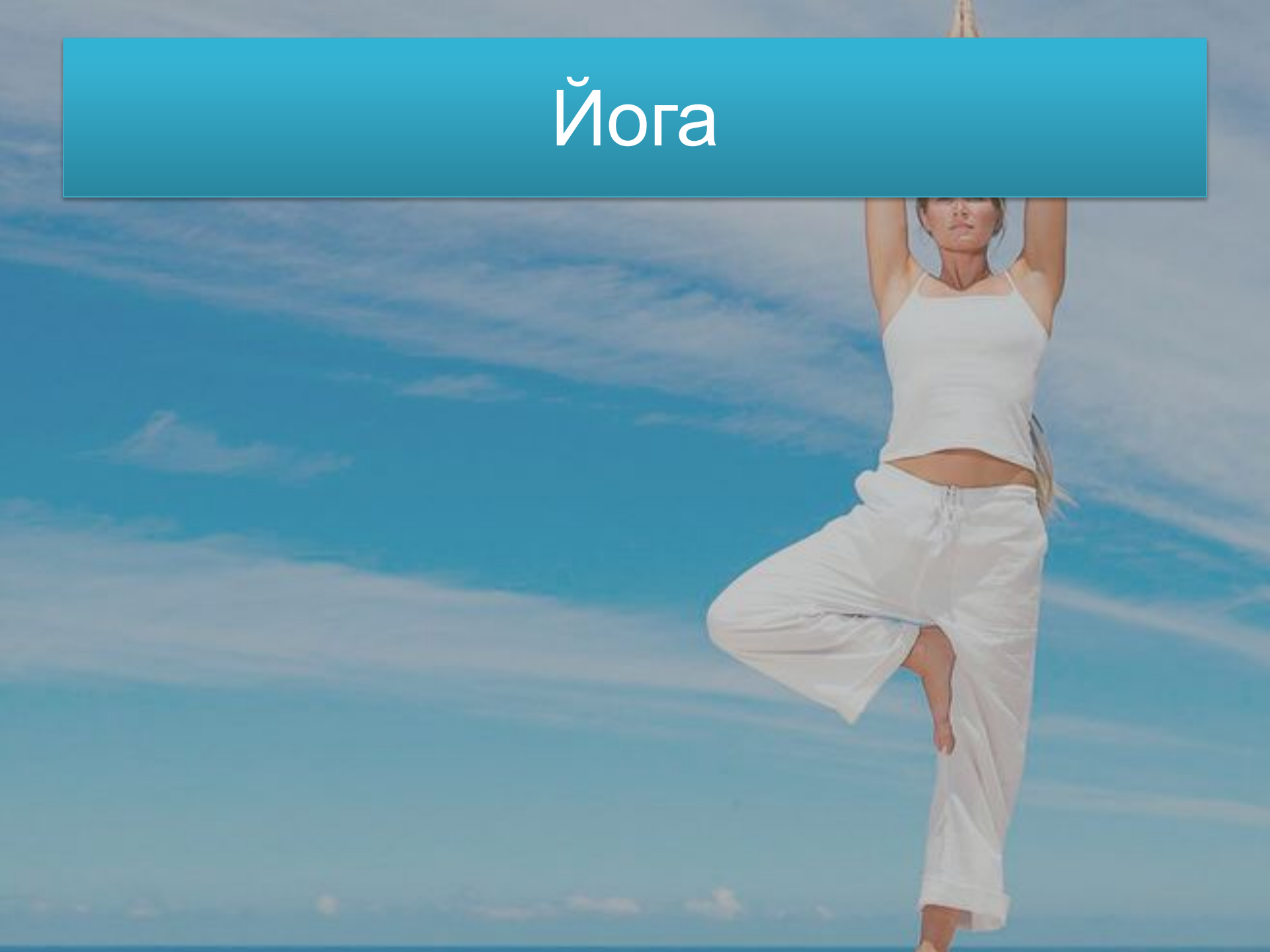
Йога



Йога

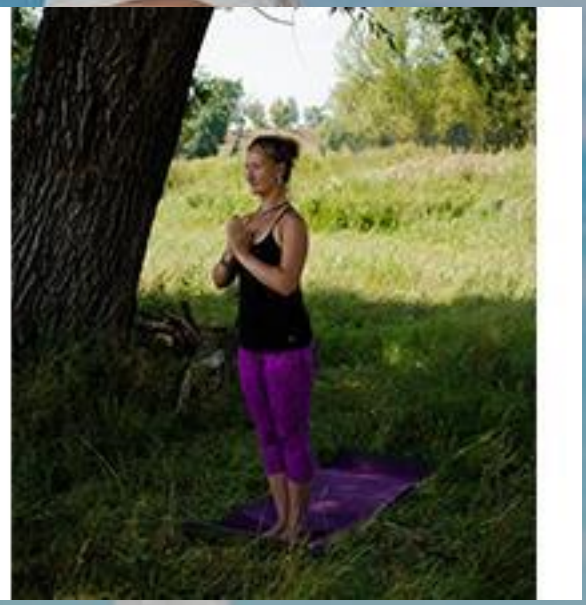
- - это вид спорта на основе ритмической гимнастики и аэробики

Техника дыхания

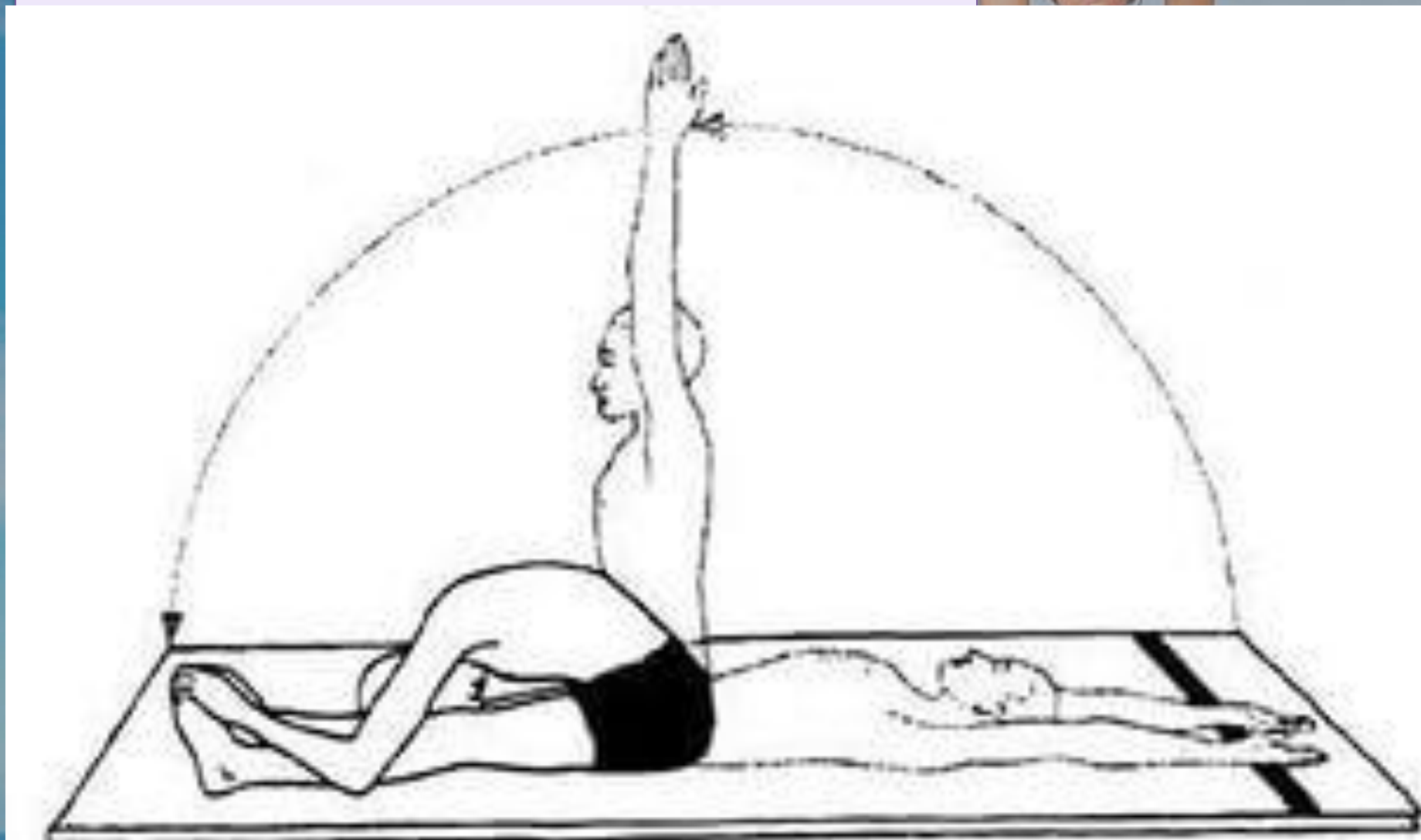
- Нужно принять удобную позу: сесть или лечь.
- Затем следует втянуть живот, вытесняя весь воздух из нижней части легких, и снова его расслабить.
- Далее медленно и глубоко вдыхаем через нос – такой вдох наполнит низ легких. При этом должен приподняться живот.
- Вслед за нижней наполняем среднюю часть, во время чего грудная клетка расширяется,
- а самой последней – верхнюю, под ключицами.
- Наполнив легкие, нужно задержать дыхание.
- Дальше медленно выдыхаем весь воздух в обратном порядке. Прежде всего освобождаем верхнюю часть легких, за ней среднюю и нижнюю.
- Нужно втянуть живот, чтобы понять, что вышел весь воздух.
- Снова задержка дыхания.

Упражнения

- Тадасана – поза горы (исходное положение почти всех последующих упражнений).



Упражнение 1 «Пашчимоттанасана»

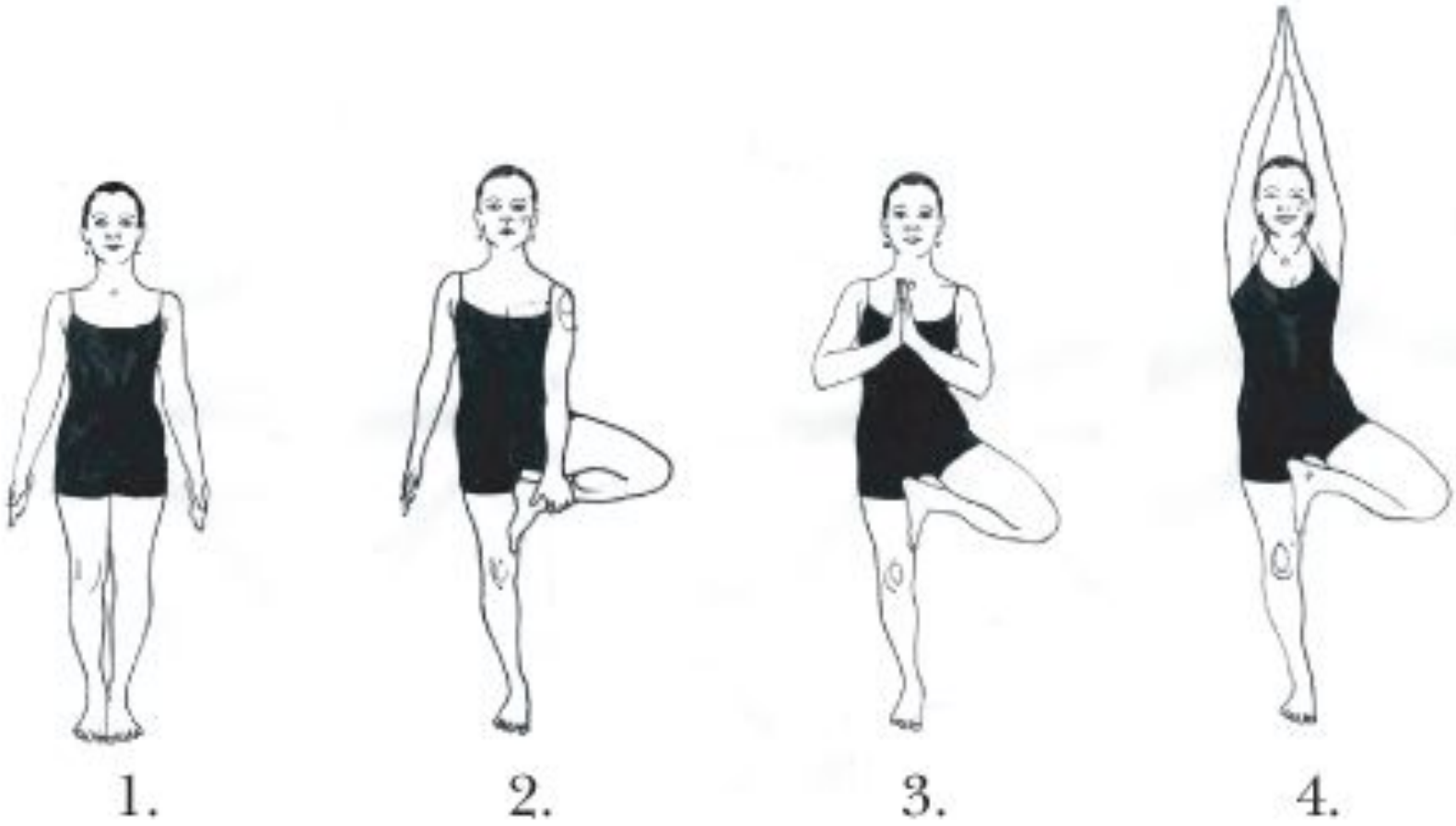


Примечание: Старайтесь не сгибать ноги в коленях, так как одна из задач этой асаны - постепенное растяжение мышц задней поверхности ног. Не перенапрягайтесь. Со временем эти мышцы растянутся. По прошествии нескольких недель или месяцев регулярных занятий вы будете в состоянии коснуться коленей лбом или даже подбородком.

Дыхание: В положении сидя дышите нормально. Наклоняясь вперед, медленно выдыхайте. Удерживая тело в наклоненном положении, вдыхайте. Когда пытаетесь наклонить тело еще сильнее вперед с помощью рук, выдыхайте. В конечном положении дышите медленно и глубоко. Возвращаясь в исходное положение, вдыхайте.

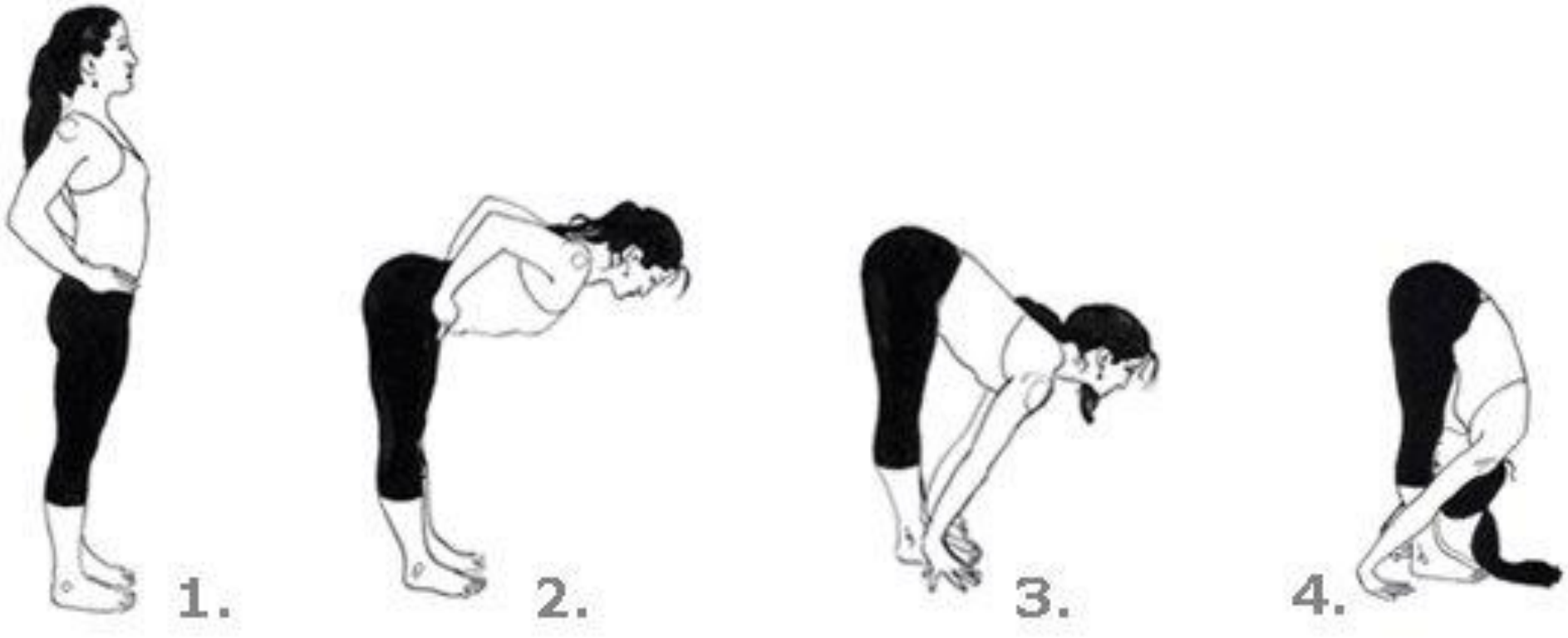
Длительность практики: Тренированные люди могут находиться в конечном положении до 5 минут, не ощущая неудобства и напряженности. Начинающие должны выполнять асану несколько раз в течение одного занятия, оставаясь в конечном положении лишь на короткое время. Лицам, практикующим эту асану с целью духовного совершенствования, рекомендуется длительное пребывание в конечном положении в полностью

Упражнение 2 «Врикшасана»



расслабиться.

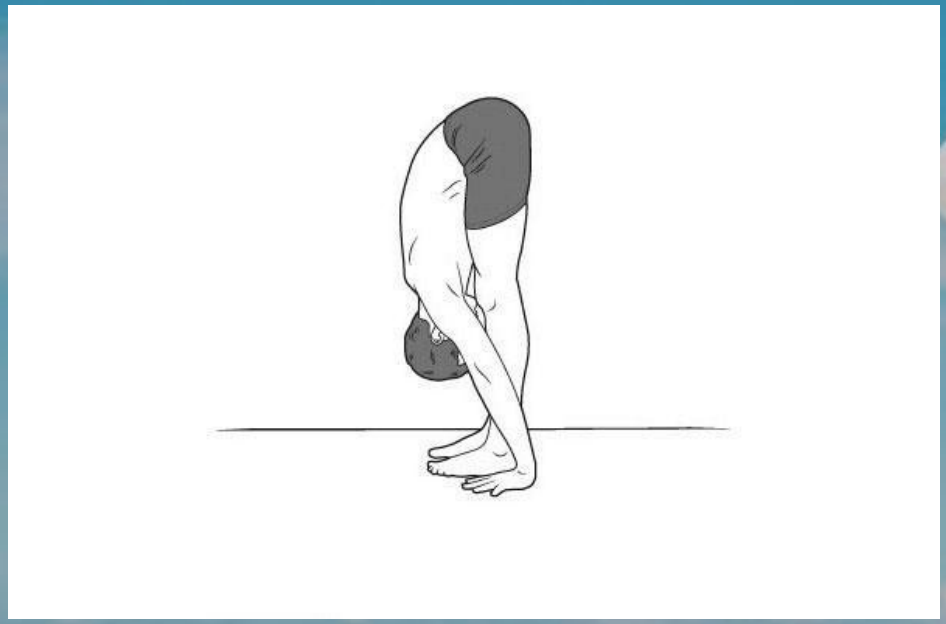
Упражнение 3 «Уттанасана»



(2) устремляйте брюшные мышцы, переднюю часть туловища и диафрагму к полу.

7. Вдохните, перейдите к положениям, описанным в пунктах

Примечания:
(1) Вначале трудно класть ладони на пол, поэтому кладите на пол кончики пальцев и используйте бруски — ставьте их рядом со ступнями и кладите пальцы сверху брусков.
(2) Не сгибайте колени для того, чтобы они касались головы.
(3) Не напрягайте шею и грудь.
(4) Те, у кого смещен позвоночный диск, должны практиковать

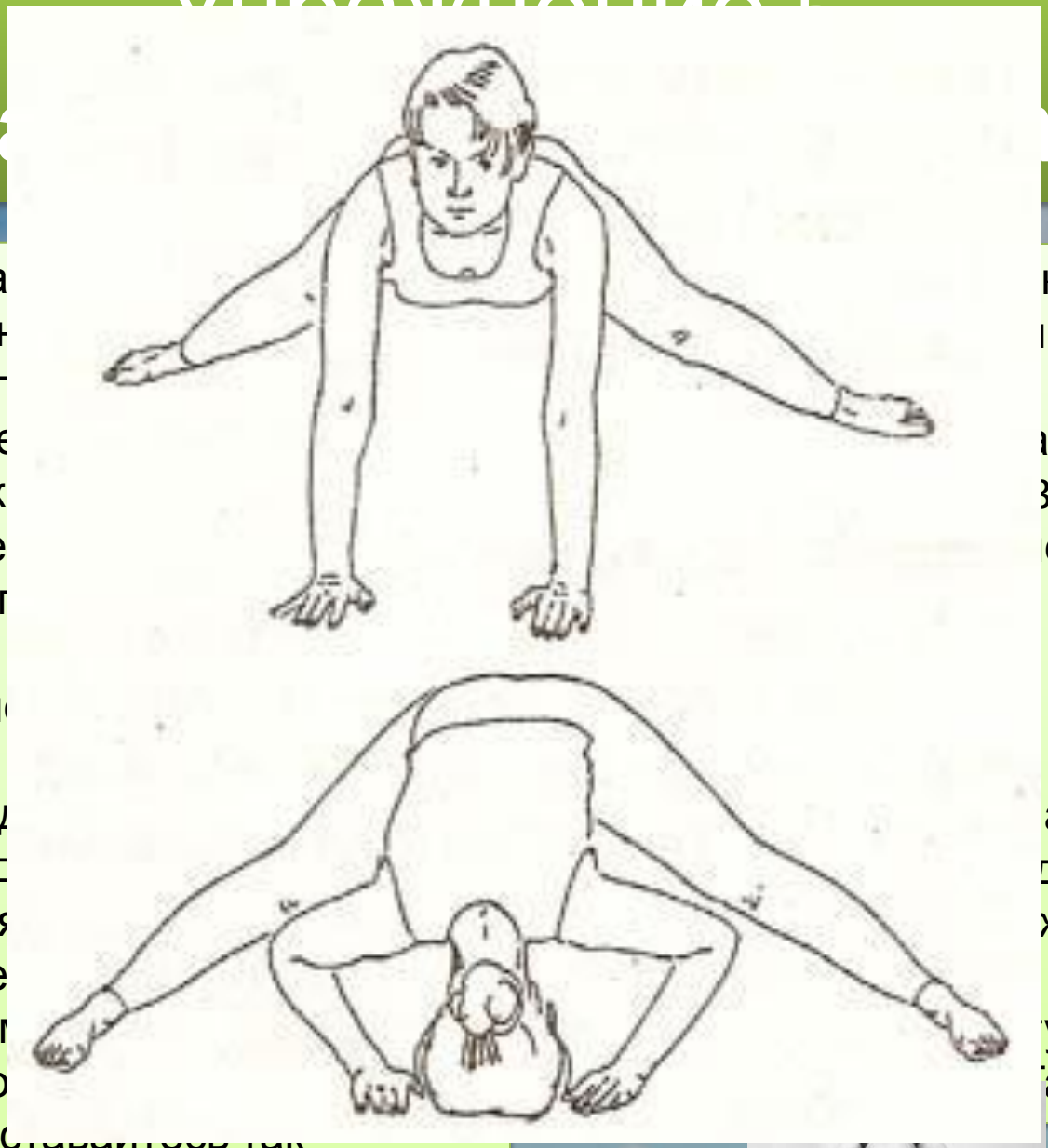


Упражнение 4
«Уттхита Триконасана»

1. Встаньте прямо в Тадасану.
2. На вдохе прыжком расставьте ноги на расстояние примерно одного метра и

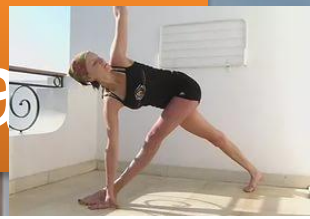
положении 20-30 секунд, обращая внимание на следующие моменты: (I) мышцы бедер должны быть напряжены, а коленные чашечки втянуты и подняты вверх;
(II) задняя сторона левой ноги, бедра и задняя поверхность грудной клетки должны быть в одной плоскости;
(III) расширьте грудную клетку, для этого втяните лопатки внутрь.
8. Теперь на вдохе поднимите правую ладонь от лодыжки, поднимите туловище и вернитесь в положение данной техники, а затем в положение 2.

Упражнение 5 «Пр ана»



1. Встаньте в Тада кти и опустите
2. Положите руки н ову, ладони и
чтобы кончики пал
направлены впере вайтесь в этом
3. На вдохе прыжк 30 секунд,
чтобы расстояние едующие
130-150 см. Напряг
должны смотреть
4. На выдохе накл на голову - он
так, чтобы он был
Уберите руки с бед адонями в пол,
пол так, чтобы лад дите бедра
одной линии. Выт жение 5.
они тянутся впере
ног, локти при этом уловище вверх,
5. Поднимите голо адасану.
спину вогнутой. Оставайтесь так
10-15 секунд, дыхание нормальное.

Упражнение 6
Паривритта Триконасана



рукой.
7. Поверните голову и посмотрите на

сторону и вернитесь в Тадасану.

Упражнение 7 «Вирасана»

1. Опуститесь на
2. Разведите стоп
подошвы смотрел
и стопы по прямо
назад.
3. Держите стопы
между ними было
ягодицы, пока они
пятки. Сделайте
выдоха.
4. Держите ягоди
пола. Теперь внут
будет прилегать к
бедер.
5. Поверните лад
смотрели вниз, и
6. Держите вес те
талию и бока тул
7. Раскройте груд

нормально и
сь в этом
одну минуту, а в
ем так долго, как
ри этом:
должно
ся вперед;
те паховую
бедра вниз;
оляйте стопам
ься в стороны;
те на пятках
айте естественный
ницы
те ладони на пол,
ягодицы и
стопы. Теперь
ноги.

Упражнение 8 Уттхита Паршваконасана

1. Встаньте в Тадасану.
2. На вдохе прыжком расставьте ноги на расстояние 120-130 см. Вытяните руки в стороны. 3. Поверните правую стопу наружу на 90°, а левую немного внутрь. Напрягите колени и бедра.
4. Сгибайте правую ногу в колене до тех пор, пока бедро и икра не составят прямой угол. Правое бедро - параллельно полу, а голень - перпендикулярна. Вдохните один или два раза.
5. Выдохните и поверните корпус вправо. Поставьте правую ладонь на пол рядом с правой ступней.
6. Вытяните левую руку на ухом; поверните шею и посмот

7. Это конечное положение. Дышите нормально и оставайтесь в этом положении 20-30 секунд, обращая внимание на следующие моменты:
(1) втягивайте внутрь правую ягодицу, чтобы она оставалась на одной линии с внешней стороной правого колена;
(2) напрягайте четырехглавую мышцу и растягивайте подколенные сухожилия левой ноги;
(3) втягивайте левую подмышку, бицепсы, запястья и локоть. Тело от левой лодыжки до левой кисти натянуто как одно целое, так, чтобы не было качаний; (4) втяните лопатки; поворачивайте левую сторону туловища вверх и назад так, чтобы грудь была расширена и задняя сторона тела

8. На вдохе поднимите правую ладонь с пола и поднимите туловище, сохраняя прямой угол правой ноги. Сделайте вдох.
9. Вдохните, выпрямите правое колено и перейдите в положение.
10. Повторите эту же позу в левую сторону, следуя всем инструкциям, но заменяя слово «правый» на «левый». Вернитесь в Тадасану.

Упражнение 9 «Паривритта

ваво),
ую руку н
тянутую
я

инуты,
поднять
нять и
авую но

о сторон

полу.

4. Сделать выдох и повернуть туловище и левую ногу так, чтобы перенести левую руку через правое колено. Левую подмышку поместить на внешнюю сторону правого колена, левую ладонь положить на пол возле внешней стороны правой стопы.

я делают

рону,

ыть

общее правило применимо и здесь.

Упражнение 10 «Шавасана»

(продолжительность упражнения 3 минуты)
1. Расстелите на полу одеяло и сядьте в Дандасану. Расправьте и расплющите ягодицы так, чтобы плоть в этой части тела не была стиснута, особенно в задней части. 2. Отклоните туловище назад и начните его опускать - сначала поставьте локти и предплечья на одеяло, опуская позвоночник, округлите его, чтобы позвонки лучше, один за другим, ложились на пол. Во время этого движения не двигайте ягодицами и ногами. Обе стороны туловища должны расправляться наружу, от центра позвоночника к сторонам тела. Теперь тело будет плоско лежать на одеяле, от пяток до головы. Мышцы ягодиц не должны двигаться к крестцу.
3. Расслабьте грудь, но не делайте ее впалой.
4. Теперь расслабьте ноги и позвольте стопам разойтись в стороны и опуститься к полу; не нарушайте положение ног.

Голова

Руками уложите голову серединой затылка на пол. Не позволяйте задней поверхности ушей двигаться к шее. Выступ на основании задней части черепа должен быть внизу. При этом:
(I) не напрягайте шею и горло;
(II) не прижимайте подбородок к горлу.

Дыхание.

Не делайте дыхание глубоким. Дыхание в **Шавасане** должно быть таким же легким, плавным и тихим, как течение воды в реке, чтобы ум оставался непотревоженным.

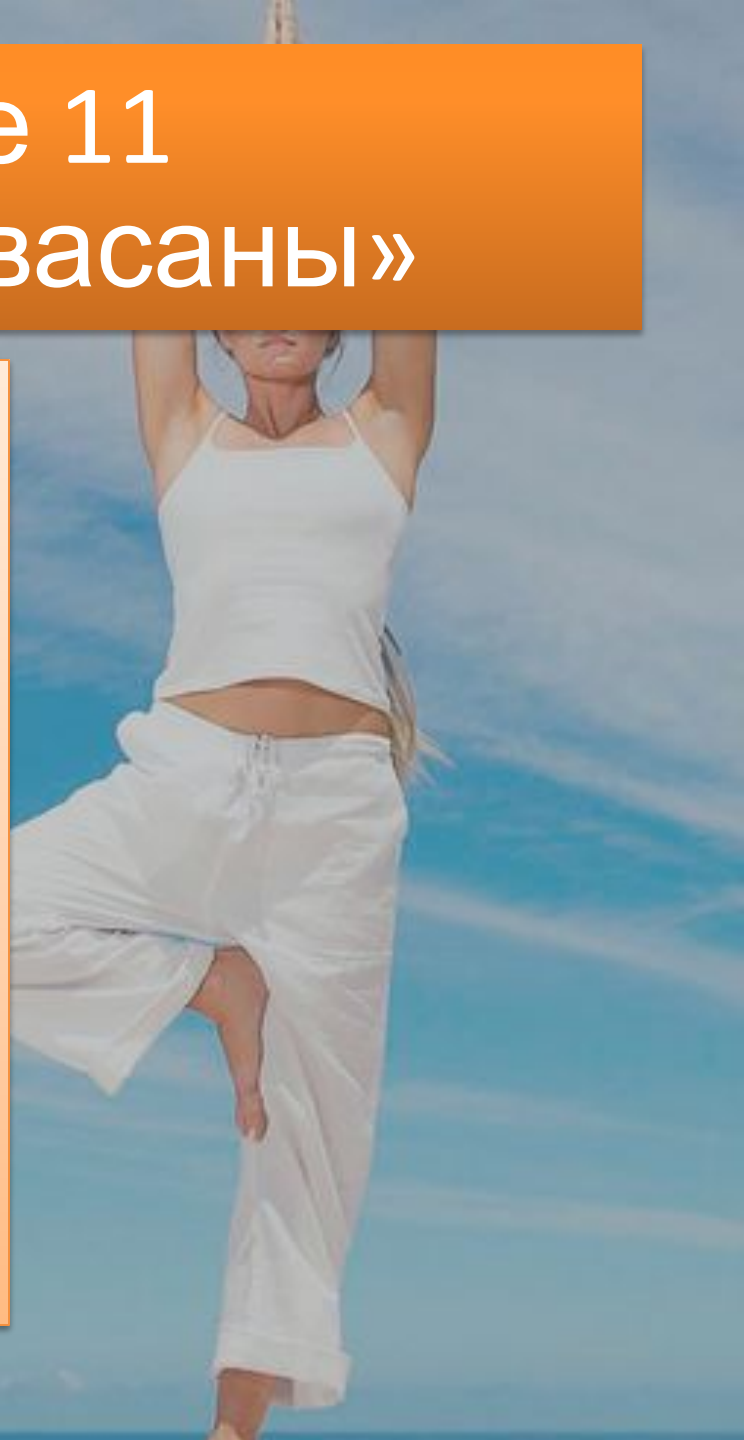
Глаза и уши

Закройте глаза. Опустите верхние веки вниз, не потревожив зрачки.
Уши и барабанные перепонки должны быть расслаблены. Этого можно достичь, расслабив нижнюю челюсть.

Руки

Разведите лопатки в стороны, но в то же время не поднимайте плечи, отведите их от шеи. Плечи должны остаться лежать на полу.

Упражнение 11 «Парипурна Навасаны»

"Парипурна" означает полный, "нава" - лодка. Эта асана напоминает лодку с веслами.

1. Вытяните обе ноги и сядьте в Дандасану. Сделайте один или два вдоха и выдоха.
2. Выдохните и наклоните туловище немного назад, одновременно поднимая обе ноги с пола.
3. Все тело балансирует на ягодицах. Держите голову и туловище, а также ноги выпрямленными. Если спина опускается, туловище также опустится к полу. Если колени согнуты, ступни уйдут вниз. Следовательно, необходимо держать ноги твердыми, а туловище прямо поднятым.
4. Поднимите руки с пола, вытяните их вперед, параллельно полу. Поверните ладони внутрь, обратив их друг к другу. Плечи и ладони должны быть на одной линии.