



ЙОГА

В СЕРИИ:

**ДЛЯ СТРОЙНОСТИ,
ЗДОРОВЬЯ И КРАСОТЫ**

М. ГОУЛАН
«ЖИВЕМ ДО 120 ЛЕТ!
ПИТАНИЕ,
УПРАЖНЕНИЯ, СОВЕТЫ»

М. НОРЕКОВ
«ГЛАВНЫЕ ПРАВИЛА
ЗДОРОВОЙ
И СЧАСТЛИВОЙ
ЖИЗНИ ПОСЛЕ 40»

Е. МИЛЬНЕР
«ПРАВИЛЬНАЯ ХОДЬБА —
ЛЕГКИЙ СПОСОБ
ОСТАТЬСЯ МОЛОДЫМ
И ЗДОРОВЫМ ПОСЛЕ 40»



КАК СОХРАНИТЬ ГИБКОСТЬ
И ЛЕГКОСТЬ ДВИЖЕНИЙ НА ВСЮ ЖИЗНЬ

Лариса Александровна Сторожук
Йога для стройности, здоровья и красоты
Серия «Антивозраст»

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=7972083

*Лариса Сторожук. Йога для стройности, здоровья и красоты: АСТ, Кладезь; Москва, 2014
ISBN 978-5-17-085315-1*

Аннотация

Йога – таинственное наследие Востока – стала ближе и понятнее людям XXI века, как ясный и эффективный подход к собственному здоровью и красоте. Возможность сохранить гибкость и легкость движений на всю жизнь стоит того, чтобы сделать йогу ежедневным содержанием вашей жизни.

Содержание

Введение	6
Что такое йога и как ее использовать в интересах собственного здоровья?	6
Использование дришти	8
Дыхание	9
Дыхание с помощью диафрагмы	9
Где и когда заниматься йогой	10
Йога и приемы пищи	11
Часть 1	12
Глава 1	12
Разминка для мышц шеи	12
Разминка для плечевого пояса	12
Разминка для рук	12
Разминка поясницы и околопозвоночных мышц	13
Разработка тазобедренных суставов и тазовых мышц	13
Разминка для ног	14
Глава 2	15
Тадасана (поза горы)	15
Построение асаны	16
Уттанасана (поза в положении стоя с прогибом вперед)	18
Построение асаны	19
Адхо мукха сванасана (поза собаки, стоящей мордой вниз)	22
Построение асаны	23
Аланасана (поза полумесяца в выпаде)	25
Построение асаны	26
Вирахадрасана – 1 (поза воина – 1)	29
Построение асаны	30
Триконасана (поза треугольника)	33
Построение асаны	34
Вирахадрасана – 2 (поза воина – 2)	37
Построение асаны	38
Париврита триконасана (поза перевернутого треугольника)	41
Построение асаны	42
Уткатасана (поза стула)	45
Построение асаны	46
Прасарита падоттанасана (поза стоя с расставленными в стороны ногами)	49
Паригхасана (поза луча)	50
Построение асаны	51
Парсвоттанасана (поза с интенсивной растяжкой вбок)	54
Построение асаны	54
Уттхита парсваконасана (поза вытянутого бокового угла)	58
Построение асаны	58
Вирахадра Мудра (поза смиренного воина)	61

Построение асаны	61
Глава 3	64
Врикасана (поза дерева)	64
Построение асаны	65
Навасана (поза лодки)	68
Построение асаны	69
Когасана (поза ворона)	71
Поза с опорой на подушечки пальцев	72
Построение асаны	73
Гарудасана (поза орла)	76
Построение асаны	77
Вирахадрасана – 3 (поза воина – 3)	79
Построение асаны	80
Ардха-чандрасана (поза полумесяца)	83
Построение асаны	83
Натараджанасана (поза танцора)	86
Построение асаны	86
Уттхита хаста падангуштхасана (захват большого пальца в положении стоя)	89
Построение асаны	90
Глава 4	95
Васистхасана (поза наклонной плоскости в сторону)	95
Построение асаны	95
Чатуранга дандасана (стойка на четырех конечностях)	98
Построение асаны	98
Пурвоттанасана (поза наклонной плоскости)	100
Построение асаны	101
Ангуштасана (угол в равновесии с прямыми ногами)	103
Построение асаны	104
Конец ознакомительного фрагмента.	106

Лариса Сторожук

Йога для стройности, здоровья и красоты

Все права защищены. Ни одна часть данного издания не может быть воспроизведена или использована в какой-либо форме, включая электронную, фотокопирование, магнитную запись или какие-либо иные способы хранения и воспроизведения информации, без предварительного письменного разрешения правообладателя.

Введение

Что такое йога и как ее использовать в интересах собственного здоровья?

Йога не нуждается в дополнительных представлениях. Это великие достижения человечества, глубочайшее учение для постижения своего «Я» и подчинения собственного тела. За многие века учителя Йоги накопили невероятные знания о развитии тела и духа, сохранении здоровья, бодрости и силы.

Классическая йога – это путь познания себя и мира, растянутый на многие десятилетия. Но в наше время человек, приходящий в зал йоги, обычно хочет получить быстрый результат, убедиться в том, что йога для него «то, что надо».

Из-за такой массовой потребности возникло направление, которое стихийно получило название фитнес-йога, современная йога, йога для красоты, здоровья и хорошего настроения. Это не значит, что современная йога нарушает основополагающие принципы классического йогического учения. Вовсе нет!

Современная йога является эффективным и надежным средством укрепления сознания и тела, дающим быстрый результат.

В этой книге мы с вами рассмотрим основные асаны (упражнения), вы познакомитесь с комплексом упражнений для укрепления спины, улучшения гибкости, а также упражнения для восстановления фигуры.

Приведенные в книге упражнения помогут вам вернуть забытое ощущение гибкости и легкости движений, бодрость и неутомимость.

Упражнения йоги являются и лечением и профилактикой многих заболеваний. Одни упражнения заставляют ваш позвоночник изгибаться вперед и назад, другие – скручиваться и наклоняться в стороны, принуждают работать все суставы. Таким образом укрепляется все тело.

Вместе с этим асаны поддерживают правильное кровообращение во всех сосудах, кровь нигде не застаивается, все органы хорошо обеспечиваются кислородом и питательными веществами. Гармоничные позы и движения заставляют поработать все тело – тем самым тонизируется спинной мозг, а все суставы раскрепощаются и двигаются свободно.

Занятия йогой предотвращают скованность в позвоночнике и ухудшение эластических свойств межпозвоночных дисков и связок позвоночника, сокращение позвоночника. Вы обеспечите себе гибкость и подвижность в локтевых, коленных и плечевых суставах. Будут удлиняться ваши конечности и позвоночник. И ваше тело будет здоровым.

Что такое здоровье? Здоровье – это состояние, когда все функции вашего организма работают слаженно и эффективно. Здоровье – это величайшая радость и благодать, здоровый человек всегда весел и радостен. Это не только отсутствие болезней, это и отличный позитивный настрой.

Во время занятий йогой вы научитесь выполнять упражнения, которые помогут вам восстановить, сохранить и приумножить ваше здоровье. Параллельно с двигательными умениями вы научитесь правильно дышать и расслабляться не только телом, но и эмоционально. Это очень важно, особенно для женщин. Женщина, которая не может расслабиться, по-настоящему отдохнуть, не сможет сохранить свою красоту. На ее лице обязательно проявятся признаки усталости: морщины, отеки и т. д.

Надо научить себя расслабляться. Релаксация – это целая наука.

Релаксация бывает двух видов: физическая и эмоциональная.

Эмоциональное напряжение не так заметно, как физическое. Но, постоянно присутствуя в нашей жизни, оно истощает силы организма, подрывает наше здоровье. Напрасно беспокоясь о чем-либо, вы подвергаете свой организм стрессу, а это может войти у вас в привычку. Старайтесь не беспокоиться по пустякам, не злиться и не бояться. Как говорил великий учитель йоги Свами Шивананда: «Зачем вам бояться хоть чего-то, когда все на свете есть не что иное, как вы сами?».

Думайте о хорошем и прекрасном – это поможет вам расслабиться и сохранить здоровье. Расслабляя все тело, нервы, мышцы и мозг, вы полностью отдыхаете, и этот отдых восстановит все ваши силы. Релаксацией очень хорошо начинать и заканчивать ваши занятия йогой.

Очень частый вопрос, который задают люди, впервые пришедшие на занятия: «А помогает ли йога похудеть?».

Да, **НЕСОМНЕННО!**

Использование йоги для целей похудения и контроля веса давно пользуется заслуженной популярностью, хотя и не является основной задачей.

Все то, о чем мы только что говорили – повышение гибкости и легкости движений, работа мышц и улучшение кровообращения, хорошее настроение и оптимистичный взгляд на мир, – делают йогу полезным и эффективным средством контроля веса.

Быстрое восстановление тонуса мышц бедер, ягодиц и живота быстро создает зрительную картину снижения веса даже раньше, чем вес объективно начинает снижаться. Это сразу создает замечательный стимул для дальнейших занятий.

Другое серьезное достоинство йоги в том, что можно заниматься дома, в любое удобное время. Для занятий не понадобятся дорогие форма и инвентарь, достаточно будет небольшого коврика и легкой, не стесняющей движения хлопчатобумажной одежды. Но основное, что требуется при занятии йогой, это научиться приводить себя в необходимое состояние духа и стараться удерживать его весь день.

Существует только одно условие при занятиях йогой, которого обязательно надо придерживаться, – не торопитесь! Самое главное – обрести физическое и духовное здоровье.

Придерживайтесь именно такого взгляда, и у вас все обязательно получится.

Йога подразумевает определенную систему питания. И эта традиционная диета прекрасно подходит для целей сохранения здоровья и творческого долголетия.

Надо помнить, что увидеть эффект йоги возможно лишь на длинной дистанции. И это закономерно – длительная работа над собой дает стойкий результат, крепкое здоровье, радость и свободу движений, контроль тела и функций организма.

Использование дришти

Дришти – это точка фокусировки взгляда (и вашего внимания, которое «идет» за взглядом), она необходима для каждой позы. Когда вы тренируетесь, то дришти управляет вашим внутренним взглядом больше, чем ваше физическое зрение, хотя обычно вы фокусируете свой взгляд на таких целях, как пол или кончик носа. Дришти помогает вам в тренировках сконцентрироваться, не отвлекаясь на окружение. Обязательно используйте его во время тренировок!

Использование дришти повышает эффективность занятий настолько, что скоро, выполняя почему-то упражнения без «внутренней фокусировки», вы будете поражены разницей ощущений и результатов.

Дыхание

Следующий важный этап – это правильное дыхание во время занятий йогой. Живая жизненная сила дыхания – шакти, это созидательная энергия духовности, живущей во Вселенной.

Для йогов дыхание является пополнением праны (жизненной силы), что течет внутри нас. Дыхание помогает энергетическим потокам свободно двигаться внутри нашего тела. Правильное дыхание помогает справиться со стрессами, и, кстати, для релаксации, которой вы будете каждый раз заканчивать свои занятия, дыхание имеет первостепенное значение. Следите за тем, как вы дышите. И если ваше сознание во время релаксации начинает блуждать, сконцентрируйтесь на вдохе и выдохе.

Дыхание с помощью диафрагмы

Это самое первое, с чем вы должны познакомиться в начале своих занятий йогой.

Начните выполнять это упражнение на полу.

Сложите вместе два тонких одеяла так, чтобы их ширина была уже ваших плеч, а длина немного больше расстояния от пупка до макушки головы. Третье тонкое одеяло положите поперек двух. Ложитесь на спину так, чтобы голова была приподнята. Научитесь чувствовать все части своего тела, которые принимают участие в дыхании.

Нижняя часть живота: положите руки на живот над пупком так, чтобы кончики пальцев соприкасались. Дышите диафрагмой, и вы почувствуете, как ваш живот приподнимается. Дайте дыханию наполнить ваш живот, почувствуйте, как воздух распространяется внутри вас. Когда вы выдохнете, пальцы опять сомкнутся. Повторите это несколько раз.

Средняя часть грудной клетки: положите руки на ребра и слегка надавите. Когда вы вдыхаете, то живот приподнимется и грудная клетка расширится для потока воздуха. Почувствуйте, как расширяются ребра под вашими руками. Повторите несколько раз.

Верхняя часть грудной клетки: положите руки на верхнюю часть грудной клетки так, чтобы указательный палец оказался на ключице. При вдохе вы снова почувствуете, как грудная клетка расширяется. Повторите несколько раз.

Запомните эти ощущения. В дальнейшем вы будете в занятиях использовать эту память тела.

Где и когда заниматься йогой

Йога достаточно мобильна, и заниматься ею вы можете где угодно. Вы можете заниматься ею и дома, достаточно будет использовать тонкий мат или коврик для занятий. Нужно лишь, чтобы помещение было чистым и со свежим воздухом комфортной для вас температуры, а вашу сосредоточенность во время занятий не прерывали посторонние. В идеале занятия старайтесь проводить в хорошо проветриваемом помещении, с достаточно тихим и спокойным, приглушенным светом, чтобы ничто не отвлекало вашего внимания.

Самое важное в занятиях – это их регулярность.

Чем чаще занимаетесь, тем больших успехов вы достигнете. Занимаясь фитнес-йогой даже всего лишь по 15–20 минут в день, вы почувствуете улучшение самочувствия.

Время для занятий выбирайте комфортное лично для вас: утро, день или вечер. Многие в этом будут диктовать и ваш собственный биоритм и график вашей жизни. Однако принято считать, что наиболее комфортное время для асан – позднее утро.

Не рекомендуется заниматься йогой во время болезни или менструаций. Во время болезни йога поднимает температуру тела и забирает жизненную энергию. Женщинам, кроме того, во время менструации нельзя стоять на голове или на плечах – это может вызвать усиление кровотечения.

Из снаряжения для занятий йогой вам понадобятся коврик, специальный кирпичик и ремень, если у вас недостаточно гибкое тело. Одежда свободная, не давящая, желательно – хлопчатобумажная, впитывающая пот и позволяющая телу дышать. Заниматься желательно босиком или в носках со свободной резинкой.

Йога и приемы пищи

Самое *лучшее время для занятий* – через 3–4 часа после приема пищи, но если вы чувствуете голод, то можете перекусить за 30–60 мин до занятий. Подойдут легкие фрукты, йогурты или протеиновые напитки.

Старайтесь не принимать пищу слишком поздно. Поздний ужин заставляет мозг работать и нарушает сон. Если вы ложитесь спать около 10–11 часов вечера, то постарайтесь, чтобы последний прием пищи у вас был не позднее 18–19 часов.

Чтобы достичь хорошего физического здоровья и сохранить его, важно употреблять в пищу легкоперевариваемую пищу, соблюдая умеренность в еде и питье.

Здоровое питание, отдых и умеренные физические нагрузки, позитивный настрой – вот залог вашего здоровья на многие-многие годы.

Часть 1

Асаны

Глава 1

Разминка

Прежде чем приступить к изучению основных асан, я хочу предложить вам упражнения на гибкость, они помогут первоначально подготовить тело к занятиям.

Разминка для мышц шеи

Все движения выполняются плавно, без резких ускорений или рывков.

Расслабьте мышцы шеи, запрокиньте голову как можно дальше назад, задержите на несколько секунд, затем опустите подбородок на грудь. Плавно поднимите голову, посмотрите направо, как можно дальше за правое плечо, затем налево. Задержитесь в обоих крайних положениях движения на несколько секунд, затем вернитесь в исходное положение.

Наклоните голову как можно ниже к правому плечу, пытаясь коснуться его, затем к левому плечу. Начните вращение головой, по три круга, вначале в одну сторону, затем в другую.

Разминка для плечевого пояса

Вращение плечами (все выполняется плавно, замедленно, без рывков):

- Сделайте несколько вращательных движений одним плечом: вначале вперед, затем вниз, назад и вверх. Повторите несколько раз, затем то же самое другим плечом. После этого повторите обоими плечами в обе стороны.

- Поднимите одно плечо как можно выше, затем опустите его. Повторите несколько раз, затем поменяйте плечо. Повторите обоими плечами.

Разминка для рук

Вращения руками (руки прямые и расслабленные, все движения выполняются плавно, без рывков):

- Опишите одной рукой большой и плавный круг: назад, вверх, вперед и вниз. Повторите несколько раз, затем в другую сторону. Повторите то же самое другой рукой. Теперь обоими руками сразу описываем полный плавный круг в одну, затем в другую сторону.

- Руки поднимайте от бедер вверх так, чтобы они скрестились над головой, при этом делайте вдох. Опускайте их с выдохом вниз. Повторите несколько раз.

Вращение предплечьями:

- Разведите руки в стороны и согните их в локтях. Выполняйте вращательные движения предплечьями в одну, затем в другую сторону по несколько раз.

Вращение кистями:

- Выполните вращательные движения в запястьях в одну, затем в другую сторону по несколько раз.

- Поднимите кисти рук как можно выше, сохраняя неподвижность плеча и предплечья. Повторите несколько раз.

Разработка суставов пальцев:

- Вытяните руки, расслабьте пальцы в суставах, позвольте им свободно опуститься, затем вытяните пальцы в стороны, напрягите их. Затем снова расслабьте. Повторите несколько раз.

- Крепко сожмите руки в кулаках, затем выпрямите пальцы. Повторите несколько раз.

Разработка локтевых суставов:

- Вытяните руки в стороны, затем согните их в локтях и запястьях, позвольте рукам согнуться. Снова выпрямите руки, подержите несколько секунд, затем снова расслабьте их, пусть они упадут свободно, как плети.

- Руки так же расставлены в стороны, делайте круговые движения в локтях вначале в одну, затем в другую сторону.

Разработка мышц груди и спины:

- Сложите руки ладонями вместе, поднимите их над головой. С силой прижимая их к друг к другу, начните плавно опускать их вниз, не разжимая ладоней, до тех пор, пока они сами не начнут расходиться.

- Сложите руки ладонями вместе, но за спиной. Плавно проводите сложенными ладонями вдоль позвоночника вверх и вниз.

- Заведите одну руку за голову, а другую за спину, согните их в локтях и постарайтесь сцепить пальцы обеих рук вместе за спиной. Задержитесь в этом положении на несколько секунд, затем поменяйте руки.

Разминка поясницы и околопозвоночных мышц

Для гибкости в пояснице:

- Стоя, ноги вместе, опишите большой круг тазом по часовой стрелке и в другую сторону. Повторите несколько раз.

- Из этого же положения, не двигая ногами, наклоните туловище как можно больше влево, почувствуйте, как растягиваются боковые мышцы туловища и позвоночник, вернитесь в исходное положение и повторите то же самое в другую сторону.

Упражнение для скручивания позвоночника:

- Ноги в стороны, руки разведены в стороны параллельно полу. Все туловище прямое. На вдохе разверните весь корпус влево как можно больше и наклонитесь так, чтобы пальцы правой руки касались пальцев левой стопы, при этом пытайтесь посмотреть назад. На выдохе раскрутитесь и примите исходное положение, руки параллельны полу.

- На вдохе делаем поворот вправо, как можно дальше, с наклоном касаемся пальцами левой руки пальцев правой ноги. На выдохе поднимаемся и принимаем исходное положение. Повторите это упражнение несколько раз в обе стороны.

Разработка тазобедренных суставов и тазовых мышц

- Из положения стоя, ноги вместе, поднимите перед собой как можно выше левую ногу, согнутую в колене, и отведите ее влево, концентрируя свое внимание на тазобедренном суставе, опустите ее на пол. Теперь поднимите левую ногу, согнутую в колене, через левую сторону, отведите ее вправо, так, чтобы колено оказалось перед вами, и повторите эти вращательные движения несколько раз в обе стороны.

- Повторите данное упражнение с правой ногой.

Разминка для ног

Разработка коленных суставов:

• Поднимите ногу, согнутую в колене, и сделайте несколько вращательных движений ногой в одну, затем в другую сторону. Поменяйте ногу и повторите данное упражнение.

Вращение ступнями:

• Стоя на одной ноге, вторую вытяните вперед. Начинайте вращать ступней в одну, затем в другую сторону. Повторите данное упражнение для другой ноги.

В завершение разминки сожмите и разожмите пальцы ног несколько раз на одной, затем на другой ноге.

В дальнейших главах первой части вы познакомитесь с основными асанами (позами). Вы узнаете о пользе, которую они принесут вашему здоровью при ежедневном или частом использовании, а также о противопоказаниях для их применения. Но прежде, чем мы перейдем к их описанию, хочу еще раз напомнить вам о важности разминки, необходимости подготовки тела к занятию, ласковом обращении с собственным организмом и доброжелательном понуждении его к работе.

Эффективные и трудные асаны оказывают волшебное действие на ваше тело – но это не повод пренебрегать простыми и необходимыми разминочными упражнениями.

Часть из описанных дальше асан вам поначалу будет трудно выполнять. Это связано с тем, что ваше тело недостаточно гибкое и сильное, разум закрепощен и напряжен. Но если вы наберетесь терпения, то уже через небольшое время сможете ощутить себя по-другому.

Вы станете более спокойны и рассудительны, ваше тело обретет необычайную гибкость, которую вы, может быть, утратили ранее, вы избавитесь от многих неприятных ощущений в спине, шее. Улучшится ваше общее самочувствие и настроение, снизится вес, вернутся энергия и неутомимая активность. Мы предлагаем вам освоить основные асаны йоги и не жалеть усилий на этом пути. Будьте терпеливы и внимательны к себе, и ваш организм скажет вам спасибо.

Из асан, с которыми вы ознакомитесь в первой части, мы составили и предлагаем вам несколько комплексов. Их описания вы найдете в следующей части книги. Это комплексы упражнений для повышения гибкости, для устранения дискомфорта в спине и улучшения осанки, комплексы для будущих мам и многое другое.

Глава 2

Асаны, выполняемые в положении стоя

Отличительной особенностью упражнений, описанных в этой главе, является то, что они выполняются стоя.

Асаны, выполняемые в положении стоя, являются важнейшими, именно поэтому они занимают большую часть времени занятия. Эти асаны укрепляют ваше тело, растягивают и придают вашим мышцам большую эластичность, а также разрабатывают суставы и связки и создают базу для более сложных и тяжелых упражнений.

Выполняемые стоя асаны не только делают ваше тело гибким и выносливым, но и укрепляют ваше здоровье в целом: улучшается пищеварение и кровообращение, активизируются иммунитет и нервная система, нормализуется уровень основного обмена.

ПРЕДУПРЕЖДЕНИЕ: пожалуйста, выполняя асаны, работайте в пределах ваших возможностей!

Не торопите события, прислушивайтесь к своим ощущениям, дайте вашему телу окрепнуть. Восстановление гибкости и эластичности тела – процесс постепенный, и чем вы старше, тем больше времени требуется вашим связкам и сухожилиям на то, чтобы «вспомнить» о своей гибкости. Понуждайте свое тело к работе, но эксплуатируйте его умно и внимательно, сделайте тренировки ежедневным делом – тогда процесс пойдет быстрее.

Лучше 20 минут каждый день, чем 2 часа один раз в неделю!

Тадасана (поза горы)

Время выполнения: 10 вдохов – 10 выдохов

Уровень

сложности:



Дришти: вперед