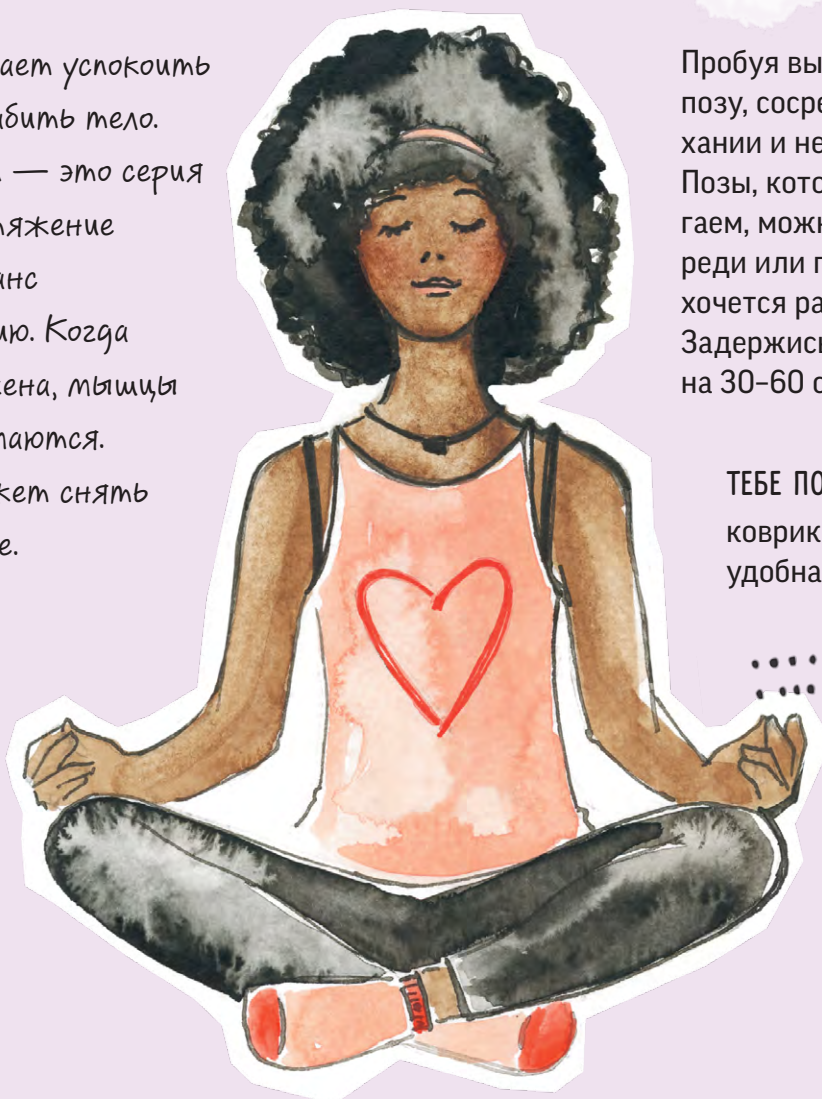


Займись йогой

Йога помогает успокоить ум и расслабить тело. Асаны йоги — это серия поз на растяжение мышц, баланс и релаксацию. Когда ты напряжена, мышцы тоже сжимаются. Йога поможет снять напряжение.



Пробуя выполнить новую позу, сосредоточься на дыхании и не задерживай его. Позы, которые мы предлагаем, можно делать по очереди или по одной, когда хочется расслабиться. Задержись в каждой позе на 30–60 секунд.

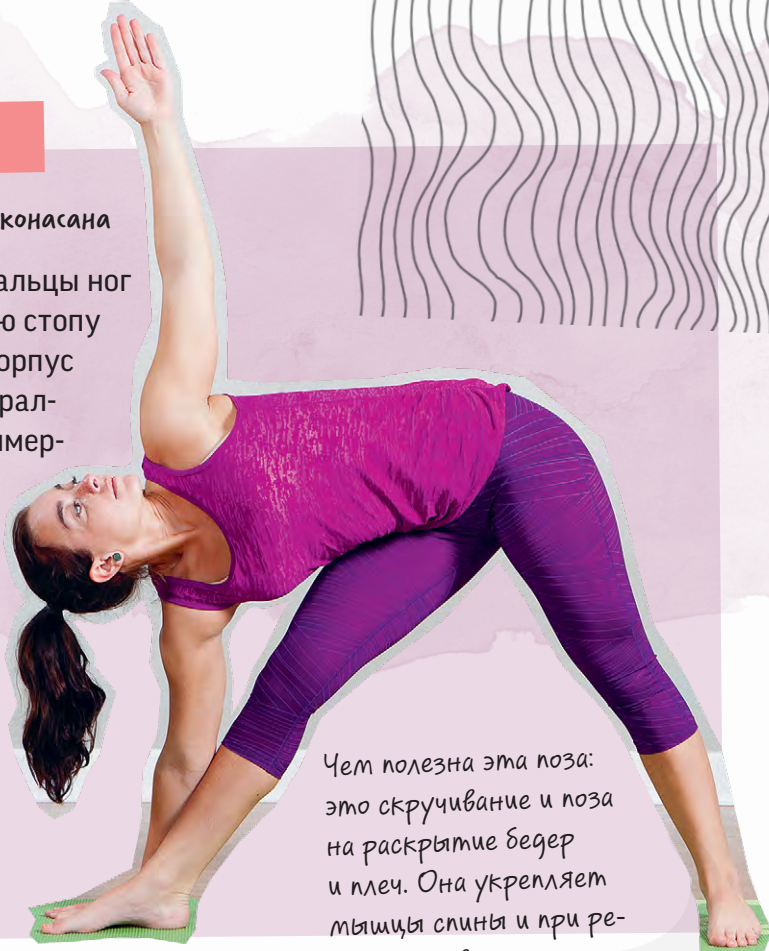
ТЕБЕ ПОНАДОБЯТСЯ:
коврик для йоги
удобная одежда



Поза треугольника

Название на санскрите: уттихита триконасана

Сделай шаг вперед правой ногой; пальцы ног направлены вперед. Разверни левую стопу под углом 90° к правой. Разверни корпус вбок. Подними руки и вытяни их параллельно полу; ладони находятся примерно над стопами. Потянись правой рукой вправо, утягивая за собой корпус. Когда тянуться дальше будет некуда, наклонись и захвати правую ногу или коснись пола. Вытяни левую руку вертикально вверх, разверни голову, подбородок смотрит в потолок. Сделай несколько глубоких вдохов и выдохов в этой позе. Повтори на другую сторону.

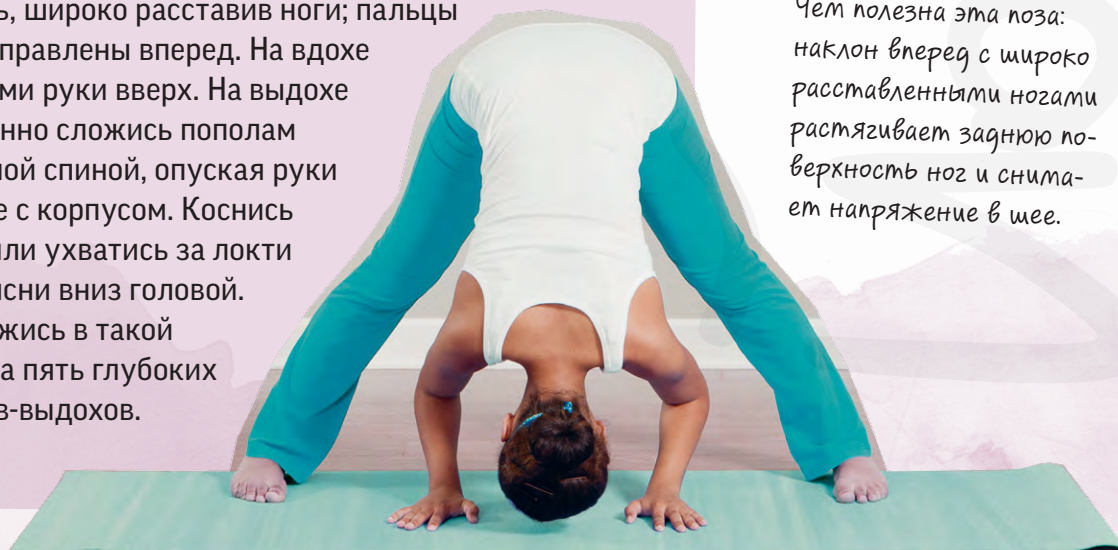


Чем полезна эта поза: это скручивание и поза на раскрытие бедер и плеч. Она укрепляет мышцы спины и при регулярном выполнении улучшает равновесие.

Наклон вперед с широко расставленными ногами

Название на санскрите: прасарита падоत्танасана

Встань, широко расставив ноги; пальцы ног направлены вперед. На вдохе подними руки вверх. На выдохе медленно сложишься пополам с прямой спиной, опуская руки вместе с корпусом. Коснись пола или ухватишься за локти и повисни вниз головой. Задержись в такой позе на пять глубоких вдохов-выдохов.



Чем полезна эта поза: наклон вперед с широко расставленными ногами растягивает заднюю поверхность ног и снимает напряжение в шее.

Поза ребенка

Название на санскрите: баласана

Сядь на колени и пятки. Наклонись вперед и медленно проползи руками вперед, пока подбородок не коснется пола. Отдыхай в этой позе, глубоко дыша.



Чем полезна эта поза: она расслабляет шею и позвоночник и растягивает поясницу, таз и бедра.



Практика наблюдения

обращай внимание на то, как воздух наполняет тело и покидает его. Можешь ли ты не отвлекаясь проследить за вдохом и выдохом от начала до конца дыхательного цикла?

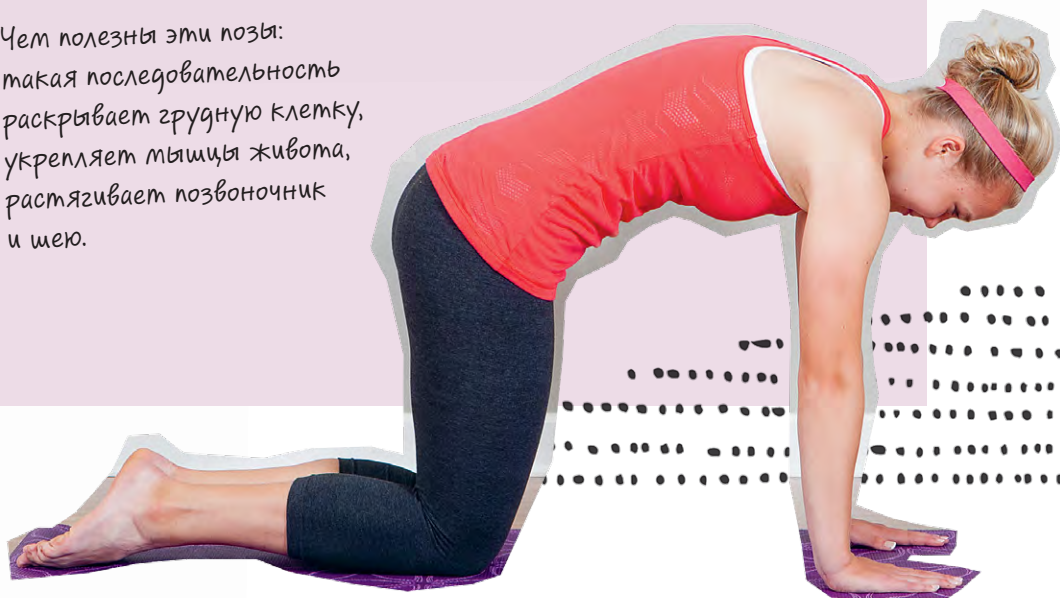


Кошка — корова

Название на санскрите: бхиттиласана и марджариасана

Встань на четвереньки, расположив запястья под плечами и колени под бедрами. На вдохе медленно прогни спину и посмотри вперед — это поза коровы. На выдохе медленно скругли спину и посмотри вниз — это поза кошки. Повтори несколько раз.

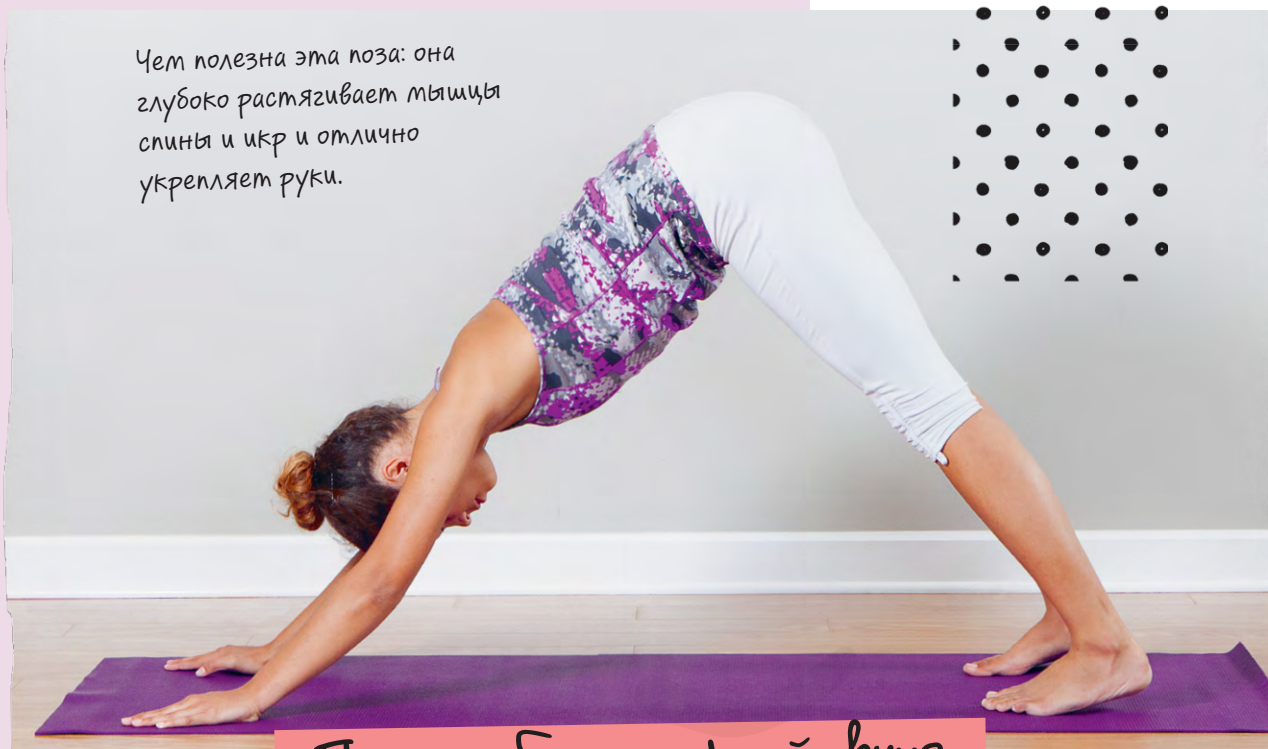
Чем полезны эти позы:
такая последовательность
раскрывает грудную клетку,
укрепляет мышцы живота,
растягивает позвоночник
и шею.



Название на санскрите: адхо мукха шванасана

Встань в позу планки, расположив ладони под плечами и расставив стопы на ширину бедер. На выдохе потянись тазом к потолку — твое тело примет форму буквы Л. Надавливай ладонями и стопами на пол с одинаковой силой.

Чем полезна эта поза: она глубоко растягивает мышцы спины и икр и отлично укрепляет руки.



Поза собаки мордой вниз

Практика наблюдения

Глубоко дыша, прислушайся к ощущениям в задней поверхности ног. Чувствуешь ли ты жесткость мышц? Растяжение? Дискомфорт?

Поза «ноги на стене»»

Название на санскрите: випарита карани

Придвинь коврик торцом к стене. Сядь лицом к стене, вытянув перед собой прямые ноги. В 10–15 см от стены положи небольшую подушку или болстер для йоги (продолговатый валик). Подвинься ближе к стене и медленно закинь ноги на стену. Поясница опустится на подушку или болстер. Опусть голову и спину на пол. Ноги выпрями и соедини; руки согни в локтях и положи ладонями вверх. Задержись в этой позе на 5–10 глубоких вдохов-выдохов.

Чем полезна эта поза:
она облегчает напряжение
в спине, снимает усталость
в ногах и стопах.



Поза кобры

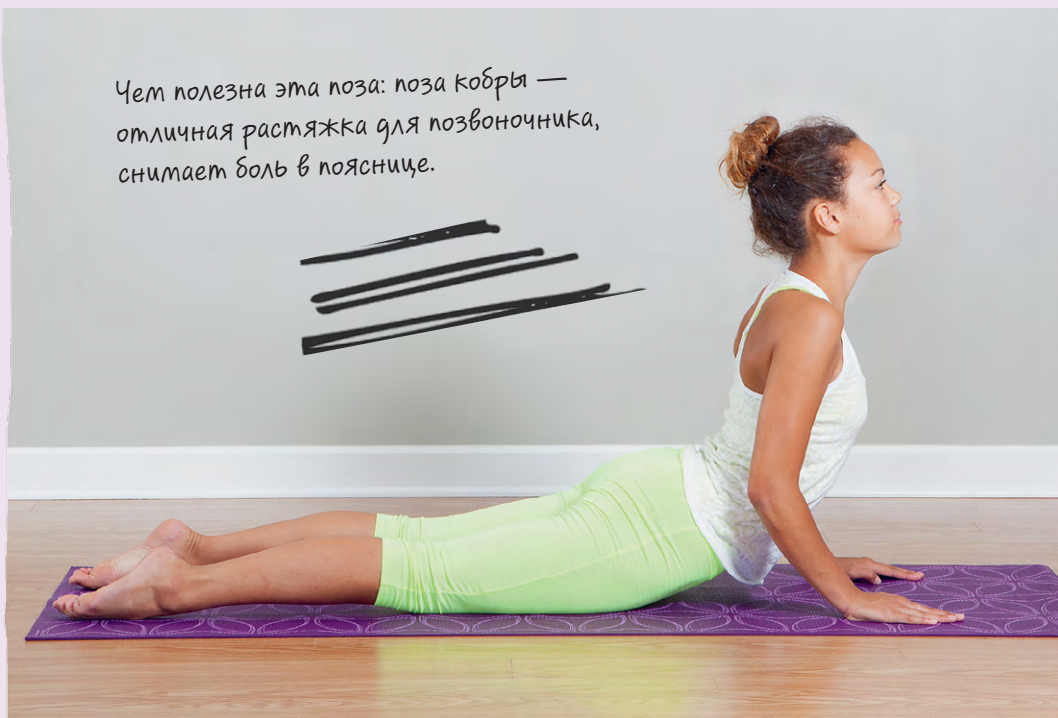
Название на санскрите: бхуджангасана

Ляг на коврик лицом вниз. Вытяни стопы. Согни руки, не разводя сильно локти, а ладонями упирайся в пол, как будто хочешь отжаться от пола. Растопырь пальцы и медленно прогни спину, приподнимая корпус. Можно смотреть прямо перед собой, а можно поднять подбородок и посмотреть вверх, в потолок. Задержись в этой позе на пять дыхательных циклов.

Практика наблюдения

Выполняя эту растяжку, прислушайся к ощущениям в спине начиная от верхней ее части до средней и поясницы. Что ты чувствуешь?

Чем полезна эта поза: поза кобры — отличная растяжка для позвоночника, снимает боль в пояснице.



Поза трупа

Название на санскрите: шавасана

Ляг на спину, вытянув ноги, положи руки по обе стороны от корпуса. Разверни ладони к потолку, дай коленям слегка развалиться в стороны. Дыши глубоко и отдыхай.

Чем полезна эта поза:
позу трупа выполняют
в конце занятия йогой.
Она расслабляет
и восстанавливает силы.



«НЕВАЖНО, НАСКОЛЬКО МЕДЛЕННО ТЫ ИДЕШЬ,
ГЛАВНОЕ — НЕ ОСТАНАВЛИВАЙСЯ»
КОНФУЦИЙ