



**Здоровый Образ Жизни**

*и долголетие*

# **ГИМНАСТИКА для внутренних органов**



**рипол классик**

# **Гимнастика для внутренних органов**

«РИПОЛ Классик»

2010

Гимнастика для внутренних органов / «РИПОЛ Классик»,  
2010 — (Здоровый образ жизни и долголетие)

ISBN 978-5-425-02620-0

«Гимнастика для внутренних органов» – книга для широкого круга читателей. Упражнения помогут наладить работу внутренних органов и систем организма, укрепить мышцы и сосуды. Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

ISBN 978-5-425-02620-0

, 2010  
© РИПОЛ Классик, 2010

## Содержание

|                                                            |    |
|------------------------------------------------------------|----|
| Введение                                                   | 5  |
| Лечебная хатха-йога                                        | 6  |
| Основные правила выполнения упражнений лечебной хатха-йоги | 7  |
| Комплекс упражнений                                        | 8  |
| Конец ознакомительного фрагмента.                          | 15 |

# **Дарья Владимировна Нестерова**

## **Гимнастика для внутренних органов**

### **Введение**

Уникальный комплекс упражнений, описанный в данной книге, поможет наладить работу внутренних органов, что послужит профилактикой многих заболеваний. Уже после первой тренировки человек почувствует прилив сил, улучшение настроения и физического состояния. Выполнять комплексы можно в любой очередности как в лечебных, так и в профилактических целях.

В книгу включено несколько комплексов: лечебная хатха-йога, аэробика, восточная гимнастика, японская гимнастика, йога-айенгара. Упражнения, входящие в данные комплексы, нормализуют пищеварение, функции кишечника, почек, печени, желчного пузыря, надпочечников, благотворно влияют на сердечно-сосудистую, нервную и эндокринную систему, оказывают тонизирующее и стимулирующее действие на органы слуха и зрения, повышают иммунитет и сопротивляемость организма различным инфекционным и вирусным заболеваниям.

Издание адресовано широкому кругу читателей, все упражнения подробно описаны и проиллюстрированы.

## **Лечебная хатха-йога**

Система хатха-йоги оказывает лечебное воздействие на организм посредством растяжки мышц, суставов и связок. Она является естественным методом стимуляции работы внутренних органов и систем, поскольку гармоничная физическая нагрузка – главное условие достаточной активности организма.

Каждая группа мышц через нервную систему связана как со всем организмом, так и с определенным органом, поэтому при правильном воздействии на мышцы можно вылечить соответствующий орган. Для того чтобы такое воздействие было гармоничным, поочередно тренируйте все мышцы без исключения. Это предусмотрено в комплексе упражнений на релаксацию, дыхательных упражнениях и основных асанах. Все упражнения выполняйте в приведенной последовательности.

Главное условие выполнения упражнений – соблюдение правильного режима нагрузок. Каждое упражнение выполняйте так, чтобы оно доставляло удовольствие. Именно в таком режиме поток стимулирующих импульсов, направленных в тот или иной орган, даст максимальный лечебный эффект.

## **Основные правила выполнения упражнений лечебной хатха-йоги**

Для того чтобы терапевтический эффект от выполнения упражнений был максимальным, обязательно соблюдайте правила, приведенные ниже.

1. Мышцы, которые не участвуют в выполнении упражнения, постарайтесь расслабить. Мышцы, задействованные в выполнении упражнения, также постарайтесь максимально расслабить. Помните о том, что если мышцы напряжены, их труднее растянуть, напряженная мышца не дает необходимой стимуляции внутренних органов.

2. Мышцы старайтесь растягивать до тех пор, пока процесс приносит приятные ощущения. Когда это чувство исчезнет, попытайтесь ослабить или усилить растяжку. Если оно не возобновляется, перейдите к следующему упражнению.

3. В первые дни занятий нагрузка должна быть минимальной. По мере привыкания к упражнениям увеличивайте ее.

4. Помните, что главное при выполнении упражнений не конечный результат, а процесс, то есть лечебное воздействие.

Многие элементы хатха-йоги человек выполняет ежедневно. Например, потягивание, зевание – это естественные упражнения для растягивания мышц щек, трахеи, гортани (зевание), грудных мышц (потягивание).

5. При выполнении упражнений постарайтесь отвлечься от проблем, повседневных забот и сконцентрироваться на процессе. Можно проговорить вслух следующую фразу: «Сейчас я буду заниматься лечебной гимнастикой, это время я посвящаю только себе, своему телу, получению удовольствия. На это время ни одна мысль, какой бы важной она ни казалась, не может меня беспокоить, все проблемы я оставляю на потом. Моя основная задача сейчас – получение удовольствия от растяжки».

6. Во время занятия дышите так, как хочется (за исключением упражнений, влияющих на органы дыхания).

7. Заниматься лучше всего на жесткой и ровной поверхности, например на полу, постелив мягкий коврик или одеяло. Перед тренировкой обязательно проветрите комнату, в которой намерены заниматься.

## Комплекс упражнений

Существует общий принцип дозировки нагрузки, который заключается в следующем: чем тяжелее физическое состояние, тем меньше должна быть растяжка и больше количество подходов. По возможности постарайтесь равномерно распределить занятия на весь день.

Тому, кто вынужден соблюдать постельный режим, следует выбрать один из следующих режимов:

- каждые 20-30 минут делать по 2-3 упражнения в изложенной последовательности;
- каждые 2-3 часа – по 7-8 упражнений;
- 3-5 раз в день не торопясь выполнять весь комплекс.

Человеку, страдающему хроническими заболеваниями, следует выполнять весь комплекс упражнений 2-3 раза в день. Здоровому человеку следует заниматься хатха-йогой 2 раза в день: 10 минут утром и 20 минут вечером.

### Упражнение 1. Шавасана (поза трупа)

1. Лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища.
2. Начиная со ступней расслабляйте мышцы, поочередно сосредотачиваясь на ступнях, голенях, бедрах, животе, руках, шее, голове. Постарайтесь расслабить тело настолько, чтобы не ощущать его.

Шавасана благотворно влияет на систему кровообращения, сердечно-сосудистую систему, нормализует давление и функции органов дыхания.

3. Одновременно с расслаблением всех мышц постарайтесь не думать ни о чем. Последняя мысль перед расслаблением и первая мысль после активизации двигательной функции должна быть о том, что вы полностью отдыхаете, лежа без малейшего напряжения, и что каждая мышца тела расслаблена.

4. Дышите ровно и глубоко, не задерживая дыхание.
5. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете полного расслабления.

### Упражнение 2. Пальма

1. Встаньте прямо, расправьте плечи, поднимите подбородок, опустите руки вдоль туловища. Голова, шея и спина должны образовывать прямую линию.
2. Одновременно со вдохом плавно поднимите руки вверх, вытяните позвоночник и встаньте на носки.
3. Зафиксируйте положение на 5-7 секунд, а затем вернитесь в исходное положение одновременно с выдохом.
4. Повторите упражнение 5-7 раз.

### Упражнение 3. Тадасана (поза горы)

1. Встаньте прямо, расправьте плечи, руки опустите вдоль туловища, пятки и носки соедините.

Тадасана благоприятно воздействует на органы дыхания и сердечнососудистую систему, укрепляет мышцы спины, улучшает осанку.

2. Выпрямите грудь, подтяните живот, смотрите прямо перед собой, дышите ровно и глубоко.
3. Задержитесь в этой позе на 2-3 минуты.

#### **Упражнение 4. Мула Бандха**

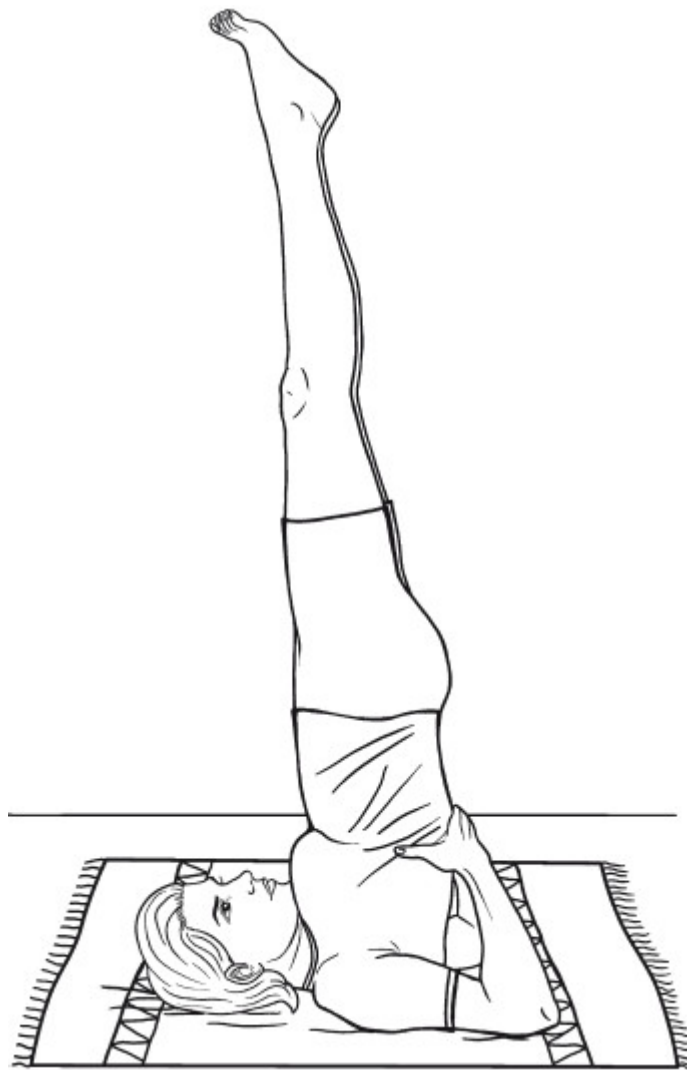
1. Встаньте на колени, затем сядьте на пятки так, чтобы ноги от кончиков пальцев до коленных суставов касались коврика и на них приходилась вся тяжесть тела.
2. Колени держите вместе, голова, шея и туловище должны образовывать прямую линию. Ладони положите на колени.
3. Дышите ровно и глубоко в течение 1-2 минут.
4. После выдоха задержите дыхание и несколько раз сократите и расслабьте мышцы ануса.
5. Выполняйте упражнение в течение 3-5 минут.

#### **Упражнение 5. Бхастрика (кузнечный мех)**

1. Исходное положение то же, что и в предыдущем (Мула Бандха) упражнении.
2. В быстром темпе сделайте 10 энергичных вдохов-выдохов.
3. Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание на 10-15 секунд и затем сделайте медленный плавный выдох.
4. Повторите упражнение 3 раза.

#### **Упражнение 6. Сарвангасана (свеча)**

1. Лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища.
2. Сделайте медленный вдох и поднимите прямые ноги, не сгибая их в коленных суставах, до строго вертикального положения.
3. Поднимите туловище, подкладывая под ребра ладони рук и поддерживая его в вертикальном положении. Постарайтесь поднять туловище так, чтобы оно составило с вытянутыми вверх ногами вертикальную линию.
4. Подбородок крепко прижмите к груди и дышите животом. Оставайтесь в таком положении до тех пор, пока не появятся признаки утомления.



*Сарвангасана (свеча)*

5. Для завершения упражнения медленно опустите туловище, а затем ноги на пол.
6. Полежите на полу несколько секунд, медленно и равномерно дыша, чтобы восстановить правильное кровообращение.

### **Упражнение 7. Бхуджангасана (поза змеи)**

1. Лягте на пол лицом вниз, руки согните в локтевых суставах, кисти положите на уровне плеч.
2. Сделайте полный вдох и одновременно с ним поднимайте голову как можно выше.

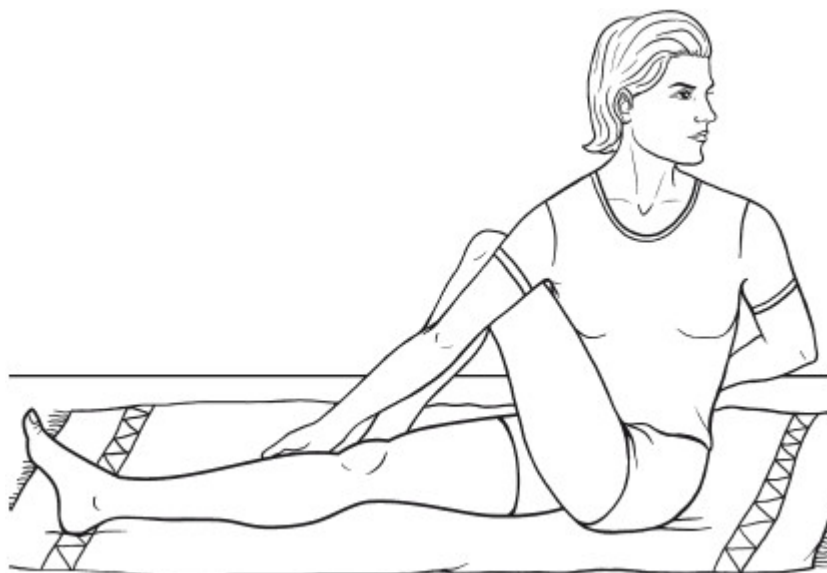
Бхуджангасана предотвращает образование камней в почках, улучшает функции мочевого пузыря и яичников, улучшает перистальтику кишечника, развивает мышцы спины и живота, нормализует кровообращение.
3. Напрягите мышцы спины, поднимите плечи и туловище как можно выше, а затем, упираясь руками в пол, откиньте голову назад. При этом живот не отрываете от пола.
4. Оставайтесь в этом положении на 7—12 секунд и задержите дыхание.
5. Медленно выдохните, возвращаясь в исходное положение.

### **Упражнение 8. Врикшасана (поза дерева)**

1. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширину плеч, руки опустите вдоль туловища.
2. Согните правую ногу в коленном суставе, возьмите стопу руками и положите ее на левое бедро ближе к паху. Согнутое колено отведите вправо.
3. Ладони соедините и медленно поднимите руки вверх над головой.
4. Задержитесь в данной позе на 1—2 минуты.
5. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение с другой ногой.

### **Упражнение 9. Вакрасана (скрученная поза)**

1. Сядьте на пол, вытяните ноги.
2. Подтяните к себе левую ногу так, чтобы колено крепко прижалось к животу и груди, перенесите ее через правую ногу и поставьте подошвой на пол около правого бедра. Ладони обеих рук положите на пол.
3. Дышите ровно и глубоко в течение 3 минут, а затем поменяйте положение ног и повторите упражнение.



*Вакрасана (скрученная поза)*

### **Упражнение 10. Салабхасана (поза кузнечика)**

1. Лягте на живот лицом вниз. Лбом и носом коснитесь пола.
2. Положите кулаки на пол рядом с бедрами.
3. Сделайте полный вдох, задержите дыхание на 5-7 секунд и упритесь кулаками в пол, подняв как можно выше выпрямленные ноги.
4. Вернитесь в исходное положение, сделайте выдох и повторите упражнение 3-5 раз.

### **Упражнение 11. Уджайи**

1. Встаньте прямо, поставьте ноги на ширине плеч, руки опустите вдоль туловища.

Уджайи стимулирует работу желез внутренней секреции, особенно щитовидной железы, и нормализует давление.

2. Медленно вдохните и задержите дыхание на 8 ударов пульса.
3. Выдохните на 16 ударов пульса. Выдох производите через рот, издавая звук «с».
4. Повторите упражнение 6-8 раз.

### **Упражнение 12. Тадаги мудра (поза озера)**

1. Лягте на спину, ноги вместе, руки вытяните вдоль туловища.
2. Вдохните, затем сделайте медленный выдох через нос и втяните живот настолько, насколько возможно.
3. Задержите дыхание на 5-8 секунд, затем медленно вдохните и вернитесь в исходное положение.
4. Повторите упражнение 2-4 раза.

### **Упражнение 13. Сидхасана**

1. Сядьте на пол, ноги вытяните перед собой.
2. Согните левую ногу в коленном суставе и с помощью рук прижмите стопу к внутренней стороне правого бедра.
3. Согните правую ногу в коленном суставе и положите ступню между бедром и икроножными мышцами левой ноги. Руки положите на колени ладонями вверх, а большие и указательные пальцы соедините.
4. Колени раздвиньте как можно шире, спину выпрямите. Постарайтесь, чтобы бедра обеих ног были прижаты к полу.
5. Задержитесь в позе столько, сколько это возможно.
6. Повторите позу, переменив ноги.

### **Упражнение 14. Доласана**

1. Лягте на живот лицом вниз, руки вытяните перед собой так, чтобы они были параллельны туловищу.
2. Приподнимите руки и ноги вверх, стараясь как можно сильнее прогнуться в пояснице.
3. В таком положении задержитесь на 20—30 секунд, при этом дышите как можно ровнее.
4. Медленно вернитесь в исходное положение. Повторите упражнение 4—6 раз.

### **Упражнение 15. Йони мудра**

1. Сядьте на пол, ноги вытяните прямо перед собой.
2. Согните левую ногу в коленном суставе и с помощью рук прижмите ее к внутренней стороне правого бедра.
3. Согните правую ногу в коленном суставе и положите ступню между бедром и икроножными мышцами левой ноги. Руки положите на колени ладонями вверх.
4. Дышите медленно и глубоко, полностью расслабьте все мышцы тела.

Йони мудра помогает обрести контроль над мыслительными процессами и умственной энергией.

5. Выдохните и положите руки на лицо так, чтобы большие пальцы закрывали уши, указательные – веки, безымянные – ноздри, а мизинцы – губы.

6. Задержите дыхание и несколько раз сократите мышцы таза, как бы поднимая находящиеся там органы вверх.

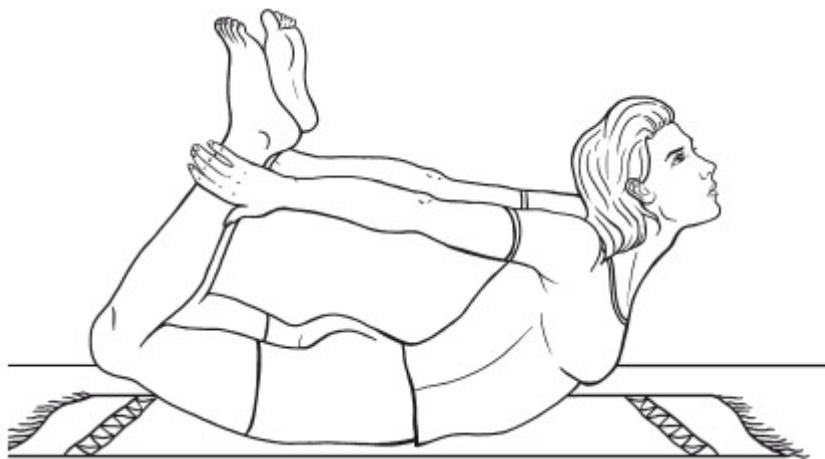
7. Вернитесь в исходное положение, сделайте глубокий медленный вдох. Повторите упражнение 2-4 раза.

### **Упражнение 16. Дханурасана**

1. Лягте на пол лицом вниз.

2. Сделайте медленный глубокий вдох, захватите обе лодыжки и прогните спину. Постарайтесь оставаться в данной позе как можно дольше. Дышите медленно.

3. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 3-5 раз.



*Дханурасана*

### **Упражнение 17. Супта Ваджрасана**

1. Встаньте на колени, сядьте на пол между пятками, руки опустите вдоль туловища.

2. С помощью рук и локтей плавно опускайтесь на пол до тех пор, пока затылком не коснетесь пола.

3. Руки заложите за шею, дышите легко и без напряжения.

4. Оставайтесь в данном положении до тех пор, пока сможете делать это без лишнего напряжения.

5. Вернитесь в исходное положение и повторите упражнение 2—4 раза.

### **Упражнение 18. Ардха (поза винта)**

1. Сядьте на пол, ноги вытяните.

2. Согните правую ногу в коленном суставе, пятку положите на левое бедро. При этом согнутая нога должна быть параллельна полу.

3. Левую ногу перенесите через правое бедро и поставьте ступню на пол.

4. Туловище поверните влево, правую руку расположите перед левым коленом и захватите ею левую лодыжку.
5. Медленно поверните корпус и голову влево.
6. Левую руку заведите за спину и захватите ею левое колено. Оставайтесь в данной позе в течение 10—15 секунд.
7. Поменяйте положение рук и ног и повторите упражнение в противоположную сторону.

### **Упражнение 19. Падмасана (поза лотоса)**

1. Сядьте на пол, ноги вытяните.

Падмасана не должна доставлять неприятных или болевых ощущений. Если вы почувствовали дискомфорт, медленно вернитесь в исходное положение. При выполнении упражнения сконцентрируйтесь на позвоночнике.

2. Положите правую ступню на левое бедро и левую ступню поверх правой ноги на правое бедро. Старайтесь подтянуть ступни как можно ближе к животу. Руки положите на колени ладонями вниз.
3. Дышите глубоко и ровно, задерживая дыхание на 5 секунд.
4. Вернитесь в исходное положение, как только почувствуете усталость и напряжение.

## **Конец ознакомительного фрагмента.**

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.