



САМАЯ БОЛЬШАЯ КНИГА ДЛЯ ДЕВОЧЕК



УДК 087.5
ББК 92
Б70

Серия «Самая большая книга» основана в 2016 году

Блохина, Ирина Валериевна.

Б70 Для девочек / И. В. Блохина, Л. Д. Вайткене, Д. И. Гордиевич, Е. О. Хомич. — Москва : Издательство АСТ, 2016. — 320 с. : ил. — (Самая большая книга).

ISBN 978-5-17-095800-9.

Самая большая книга «Для девочек» — это настоящая находка для тех девочек, которые хотят не только хорошо выглядеть, но и развить в себе неординарные личностные качества. Здесь содержится масса полезной информации на все случаи жизни: уход за собой, здоровый образ жизни, взаимоотношения с окружающими, правила поведения дома, в школе и в компании, домашние хлопоты и многое другое. А множество ярких иллюстраций, полезные советы, живое изложение материала помогут девочкам в различных ситуациях.

Для среднего и старшего школьного возраста.

УДК 087.5
ББК 92

ISBN 978-5-17-095800-9

© Оформление, обложка, иллюстрации
ООО «Интеджер», 2016.
Дизайн обложки Резько И. В.
© ООО «Издательство АСТ», 2016
© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Shutterstock, Inc.,
Shutterstock.com, 2016
© В оформлении использованы материалы,
предоставленные Фотобанком Dreamstime, Inc.,
Dreamstime.com, 2016

Оглавление

КРАСОТА И ЗДОРОВЬЕ	8
Здоровый образ жизни	10
Полезные советы.....	10
Физические нагрузки	14
С чего начать.....	15
Как не потерять интерес к занятиям	16
Выбор одежды и обуви.....	18
Комплексы упражнений.....	19
Йога.....	21
Правильное питание, или С чего начинается красота	26
Пять правил твоего рациона.....	27
Пирамида питания.....	29
Уход за собой	31
Тело.....	31
Полость рта.....	33
Кожа лица.....	36
Основы макияжа	43
Ровный тон.....	44
Румяна — плавно и аккуратно.....	47
Бронзер — всегда загорелая.....	48
Хайлайтер — сияющая изнутри.....	48



Консилер — достаточно одной капли.....	49
Тушь, карандаш, тени — они всегда пригодятся.....	49
Карандаш для бровей.....	52
Помада — с кисточкой и без нее.....	52
Уход за волосами	53
Мытье.....	53
Сушка	53
В МИРЕ МОДЫ И СТИЛЯ	54
Составляем базовый гардероб	56
Основа основ.....	56
Найди свой стиль	60
Как отличить брендовую вещь от подделки	69
Правила сочетаний в одежде	70
Советы на любой случай.....	70
Законы сочетания цветов	75
Такая разная обувь	79
Правила и тенденции.....	79
Обувной словарь	80
Аксессуары — важные мелочи	88
Сумочки.....	88
Очки	91
Украшения — без них никак не обойтись.....	93

ЭТИКЕТ — КАК ВСЕГДА

БЫТЬ НА ВЫСОТЕ 100

Повседневный этикет 102

Общие правила

поведения 104

Культура приветствия 106

Правила поведения

в гостях 108

Если ты пригласила

друзей 111

Ты идешь

на день рождения 113

Поведение за столом 114

Неловкая ситуация

за столом —

что делать? 116

Столовые приборы 117

Правила употребления

напитков 119

Правила поведения

в общественных

местах 120

На улице 120

В общественном

транспорте 122

В магазинах

и супермаркетах 123

В театре 124

В кинотеатре 126

На природе 127

На отдыхе за границей 128



Красивая грамотная

речь, или Как овладеть

искусством оратора 130

Как реагировать

на безграмотную речь

собеседника 130

Культура речи 131

Не стой на месте —

развивайся! 132

Правила телефонного

этикета 134

Разговоры

по стационарному

телефону 134

«Мобильный» этикет 138

В сети Интернет 145

Для комфортного

общения 146

Общение в соцсетях 148



ТОНКОСТИ

ВЗАИМООТНОШЕНИЙ 150

Общение и дружба 152

Главное — вежливость

и внимание 153

Простые правила 153

Как наладить

доверительные

отношения

с родителями 155

Отношения с подругами	157
Как заводить новые знакомства	159
Школьные перипетии	163
Отношения с одноклассниками	163
Отношения с учителями	165
Как найти свою половинку	167
«Мачо»	168
«Милашка»	169
«Умник»	170
«Товарищ и почти родня»	171
«Прагматик»	172
«Артист»	174
«Завоеватель»	175
«Баловень»	176
«Аскет»	177
«Созерцатель»	178
Первое свидание	180
Основные правила	180
О чем говорить на первом свидании	183
Секреты успешного свидания	186
Любовь без страданий	188
Как избежать любовной зависимости	188
Как перестать быть навязчивой и неуверенной в себе	191
Когда отношения становятся разрушительными	194



Как пережить кризис в отношениях и сохранить их	197
Вредные советы	198
Как попросить прощения: слова и поступки	202

С НЕЙ ВСЕГДА ИНТЕРЕСНО — ЭТО О ТЕБЕ	204
--	------------

Удиви друзей — проведи необычный эксперимент	206
«Невидимая» кола	206
Домашний лимонад	208
Чудеса в бутылке	209
Фонтан из бутылки	211
Разукрась цветы	212
«Волшебный» фужер	214
Крепкий шарик	215
«Кипение» холодной воды	216
«Послушное» пламя	218

Самые распространенные заблуждения и интересные факты	219
Полезен ли сок	219
Как передать эмоции при переписке	220
Синтетические носки против натуральных	220





Голод можно перехитрить....	221
Невысокий рост — не проблема	221
Блондинки не глупее брюнеток	222
Цветы очищают воздух	223
Шубу можно выбрать и без специалиста	223
В секонд-хенде не только изношенная одежда.....	224
Иголка — одно из первых орудий труда	224
Извиняться тоже надо уметь.....	225
От яиц не толстеют.....	225
Диета для набора веса	226
Как накачать пресс, лежа на диване	226
О чем расскажет поза во время сна.....	227
Зеркало в спальне — источник неприятностей....	227
Каблуками лучше не увлекаться.....	228
Как изобрели мыло.....	228
Чтобы похудеть, нужно чаще есть	229
История мини.....	229
Свадебные платья тоже могут быть знаменитыми.....	230

От жвачки не похудеешь....	230
Сок борется с килограммами	231
Барби вовсе не идеальна	231
Какое кольцо — обручальное	232
Ресницы: что подойдет для ухода за ними.....	232
Скорая помощь для ногтей	233
Трудности на пути к счастью	233
Мимоза на самом деле не мимоза?.....	234
Ацетон вреден, но без него никак.....	234
Вышивка не является бесполезным занятием....	235
Пылесосить и мыть полы можно одновременно	235
«Пирожок эскимоса».....	236
Шварцкопф не изобретал шампунь	236
Чулки — предмет мужского гардероба?	237
С беговой дорожки на подиум.....	237
Как прослыть умной среди друзей.....	238
Говорим правильно	238





Боги греческого и римского пантеонов.....	240
Серебряный век русской культуры	243
История производства стекла	246
Витамины	249
Русские народные праздники, традиции и обряды.....	254
Золото	257
Классификация животного мира	261
Тело человека.....	264
Млечный Путь.....	271
Трансгенные растения.....	274
Солнце русской поэзии А. С. Пушкин	280

УВЛЕКАТЕЛЬНОЕ

ДОМОВОДСТВО	282
--------------------------	-----

Выбираем стиль комнаты	284
------------------------------------	-----

Классический стиль.....	284
Барокко	285
Арт-деко	286
Модерн.....	286
Минимализм.....	288
Кантри	289

Наводим порядок	290
------------------------------	-----

Простые правила.....	290
Рабочая зона	292

Как ухаживать

за одеждой и обувью	293
----------------------------------	-----

Как навести порядок в шкафу	293
--------------------------------------	-----

Выведение пятен с одежды	294
-----------------------------------	-----

Как постирать вещи в стиральной машине	295
---	-----

Сушка вещей после стирки.....	296
----------------------------------	-----

Как правильно утюжить.....	296
----------------------------	-----

Общие правила по уходу за одеждой	298
--	-----

Как следить за обувью.....	300
----------------------------	-----

Уход за комнатными

растениями	302
-------------------------	-----

О чем надо позаботиться	302
----------------------------------	-----

11 дельных советов цветоводу	304
---------------------------------------	-----

Готовим вкусно

и быстро	307
-----------------------	-----

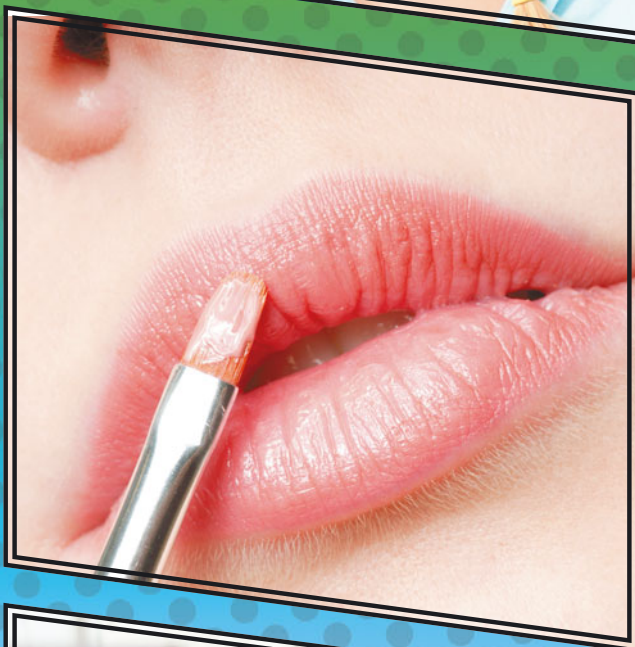
Салаты	307
--------------	-----

Первые блюда	310
--------------------	-----

Горячие блюда	313
---------------------	-----

Десерты	316
---------------	-----







Красота и здоровье



Здоровый образ жизни

Здоровый образ жизни — это работа каждого человека над улучшением собственного здоровья.

Задумайся над тем, что твое тело — это физическая оболочка, в которой тебе придется находиться всю жизнь. И если ты злоупотребляешь вредными продуктами, мало двигаешься, то эта оболочка очень скоро придет в негодность. Внешне все может выглядеть не так уж и плохо, однако «картинка» на клеточном уровне не будет столь привлекательной.

Жизнь прекрасна! И нет сомнений, что ты не захочешь увязнуть в проблемах со здоровьем, которых вполне можно было бы избежать. Береги свое здоровье и заботься о нем сама!

Полезные советы

Ниже приведены некоторые советы по ведению здорового образа жизни. Многие из них могут показаться тебе весьма банальными, тем не менее воспользуйся ими и ты увидишь, насколько может преобразиться твоя жизнь. Внеси в нее положительные изменения, сделай ее радостной, насыщенной и интересной!



Здоровый образ жизни — это не просто сбалансированное питание и физическая активность, это и адекватное поведение, отсутствие вредных привычек, здоровый сон, хорошее настроение и привлекательный внешний вид.

1. Пей больше воды. Большинство из нас просто не пьет достаточного количества воды, хотя всем известно, что вода жизненно необходима для нормального функционирования всех органов и систем нашего организма.

Количество воды зависит от многих факторов: влажности, твоей физической активности, веса и т. д. В среднем принято считать, что в день необходимо выпивать 7—9 стаканов воды. Приучись обязательно брать с собой бутылку воды.



2. Спи не менее 8 часов в сутки. Ты можешь этого не замечать, однако твой организм очень плохо реагирует на недостаток сна. Раздражительность, ворчливость, плохое настроение и неважное самочувствие — вот только некоторые симптомы постоянного недосыпания.



Более того, отсутствие полноценного сна способствует преждевременному старению клеток, а это не входит в твои ближайшие планы, не так ли? Именно поэтому не игнорируй ночной отдых и не надейся, что сможешь его компенсировать лежанием в кровати все выходные.

3. Двигайся! И не только несколько раз в неделю, а каждый день. Движение — это жизнь.

Начни с самого простого: прогуляйся пешком, воспользуйся лестницей вместо лифта, занимайся тем, что тебе нравится: танцами, плаванием, конным спортом — чем угодно. Главное — делай это регулярно!

4. Ешь больше фруктов и овощей. Они — кладезь витаминов и минералов. Постарайся ежедневно съедать несколько порций.

5. Исключи фастфуд и сладкие газированные напитки из ежедневного рациона. Избыточное количество жиров, сахара, консервантов и красителей — неизменные составляющие фастфуда. Конечно, от одного гамбургера в месяц ничего с твоим организмом не случится. Однако не стоит питаться этими продуктами постоянно.

Сладкие газированные напитки содержат огромное количество калорий. В одной стандартной баночке колы содержится до 12 чайных ложек сахара.

6. Приучи себя к полезным перекусам.

Вместо пирожных, чипсов, конфет, булочек, шоколадных батончиков, печенья и т. д. ешь фрукты и сухофрукты, орехи и семечки, ягоды, зефир и мармелад, йогурты и зерновые хлебцы. Более того, все эти полезные продукты удобно брать с собой, да и перекусить можно в любом месте.

7. Научись готовить. Когда готовишь сама, ты можешь контролировать величину порций и все ингредиенты. Более того, умение хорошо готовить

еще не помешало ни одной девушке.

8. Соблюдай правила здорового питания.

Ограничь количество жареной и жирной пищи, сахара и соли, разнообразь свой рацион крупами и бобовыми, овощами и фруктами, нежирными сортами мяса и рыбой. Правильное питание — залог хорошего здоровья на долгие годы.

9. Скажи «нет» курению! Согласно данным многочисленных исследований, курение пагубно влияет на наше здоровье и существенно повышает риск возникновения сердечных приступов и инфарктов, рака легких, почек, пищевода и других серьезных заболеваний. Курение так называемых легких сигарет ничуть не снижает риск возникновения вышеупомянутых заболеваний. Вывод: если ты никогда не курила, то и не начинай! Задумайся над серьезными проблемами, которые могут возникнуть с твоим здоровьем.

10. Избегай пассивного курения. Пассивное курение (вдыхание окружающего воздуха с содержащимися в нем продуктами курения другими людьми) оказывает негативное влияние на здоровье так же, как и активное. Держись подальше от курильщиков!

11. Научись говорить «нет». Есть определенная разница между эгоизмом и умением сказать «нет». Когда ты говоришь «да», ты соглашаешься что-то сделать и берешь на себя определенные обязательства. Когда ты говоришь «нет», то осознаешь, что не в состоянии добросовестно выполнить то, о чем просят: у тебя либо нет времени, либо возможности это сделать, и ты честно об этом заявляешь. Таким образом ты поднимаешь свою самооценку. Да, это может быть неприятно просящему, но тем не менее это честно по отношению к самой себе.



12. Избегай негативных эмоций. Перестань концентрироваться на проблемах и негативных эмоциях, таким образом ты лишаешь себя маленьких радостей повседневной жизни. Учись видеть хорошее и радуйся жизни!

13. Окружи себя позитивными людьми. Душевное равновесие — важная составляющая здорового образа жизни. Не растрачивай себя на негатив, исходящий от других людей. Если ты заметила, что в твоём окружении слишком много недовольных, постоянно ворчащих и критикующих, постарайся сократить их количество.

14. Общайся с друзьями! Не замыкайся в собственном маленьком мире, чаще встречайся с друзьями. Активное и приятное общение — источник позитивных эмоций, которые способствуют улучшению настроения и состояния здоровья.



Физические нагрузки

В возрасте 12—16 лет твой организм претерпевает серьезные изменения: развитие мускулатуры, гормональные сдвиги, увеличение веса и роста. Оттого-то именно в этот период нужно со всей ответственностью отнестись к собственному здоровью, в том числе выработать привычку регулярно заниматься физкультурой. В чем же польза физической активности и постоянной физической нагрузки?

Регулярные физические упражнения — это:

- ☆ здоровье сердечно-сосудистой системы. Если заниматься постоянно, сердце начинает работать гораздо эффективнее, оно становится сильнее и может перекачивать большее количество крови, и благодаря этому ты в состоянии справиться с дополнительными нагрузками;
- ☆ хорошая профилактика респираторных заболеваний. В результате постоянной физической нагрузки существенно увеличивается эффективность обмена кислорода и углекислого газа в легких, повышается работоспособность дыхательных мышц. Это означает, что люди, ведущие активный образ жизни, получают большее количество кислорода за 1 вдох;
- ☆ гибкость и подвижность суставов, улучшение состояния костей и мышц;
- ☆ выносливость, хорошая осанка и мышечный тонус;
- ☆ здоровый сон и отличное самочувствие.



С чего начать

1. Оцени свой уровень физической подготовки.

Если у тебя есть проблемы со здоровьем (например, хронические заболевания), обязательно проконсультируйся с врачом до начала каких-либо серьезных занятий. Возможно, он порекомендует какие-то определенные упражнения с учетом особенностей твоего организма.

Если ты никогда не занималась спортом и ведешь малоподвижный образ жизни, начни с малого. Например, не пользуйся лифтом, а поднимайся по лестнице; если ты едешь на общественном транспорте, выйди на 1—2 остановки раньше и пройдишь пешком. Это совсем не сложно, главное, не обманывать себя и не делать поблажек.

2. Выбери подходящие упражнения или вид спорта.

Выбор упражнений зависит от твоего возраста, уровня физической подготовки и образа жизни. Определись с целью занятий и только потом выбирай те виды спорта или упражнения, которые помогут развить гибкость и выносливость, будут приносить удовольствие и которыми ты можешь заниматься в течение всего года.

Целью твоих занятий может быть, например, укрепление здоровья и улучшение общего самочувствия, похудение, набор веса, улучшение фигуры без изменения веса и т. д.



Предостережения для начинающих:

- Не начинай с больших нагрузок, так как сильная мышечная боль может отбить желание заниматься дальше.
- Любое занятие начинай с разминки, а заканчивай заминкой.
- Не делай резких движений и рывков, береги суставы, мышцы и связки.
- Начинай выполнять все упражнения в медленном темпе, наращивай его постепенно.





Как не потерять интерес к занятиям

Чтобы не потерять интерес к занятиям уже на первых тренировках, ставь перед собой реальные задачи, т. е. те, что тебе под силу. Вряд ли ты будешь бегать по утрам или вечерам в течение часа каждый день, если никогда не занималась спортом и постоянно пропускала уроки физкультуры. И наверняка абонемент в фитнес-клуб или бассейн на 3—4 посещения в неделю далек от реалий твоей жизни. Не ставь перед собой завышенные, непосильные, а главное — многочисленные задачи. Ведь физически невозможно одновременно ходить в бассейн и тренажерный зал, заниматься танцами, йогой и верховой ездой.





МОТИВАЦИИ

Существуют разные способы мотивации. Однако наиболее действенными считаются следующие.

1. В разных местах своей комнаты или квартиры помести фотографии девушек с подтянутыми спортивными фигурами: так ты будешь видеть, к чему стремиться.

2. Можно поступить наоборот: если у тебя лишний вес и ты приняла решение похудеть, развесь на видных местах свои фото в купальнике или фотографии очень полных девушек. Глядя на такие фото, тебе вряд ли захочется съесть лишний кусок торта и набрать дополнительные килограммы.

3. Заведи дневник и записывай свои планы, задачи и конкретные цифры (если, например, тебе нужно набрать или снизить вес).

4. Читай истории успеха других людей. Если кто-то смог добиться цели, почему ты не можешь сделать то же самое?

5. Сделай тренировку приятной! Занимайся тем, что тебе нравится, и получай удовольствие. Нравятся танцы? Запишись на пластику, танец живота или аэробику! Нравится плавать? Купи абонемент в бассейн в группу по плаванию или аквааэробике. Любишь проводить время на свежем воздухе? Начни с пеших или велосипедных прогулок или бега.

6. Найди единомышленников. Поделись своими планами с подругами, одноклассницами или соседками по дому. Возможно, кто-то из девочек захочет составить тебе компанию, а совместные тренировки — хороший стимул для достижения цели.

7. Купи абонемент в бассейн или тренажерный зал. Как правило, пропущенные занятия не компенсируются, и тебе вряд ли захочется выбрасывать деньги на ветер.

Даже если тебе что-то не удастся, не отчаивайся и не отказывайся от своих начинаний! Главное, что ты продолжаешь идти к цели!



Выбор одежды и обуви



Одежда для занятий должна отвечать определенным требованиям: быть комфортной, т. е. не стеснять движений во время тренировок и не вызывать раздражение кожи швами, складками или застежками; кроме того, она должна быть прочной, эластичной, гигроскопичной, обладать достаточной теплопроводностью и воздухопроницаемостью. Главное требование к обуви — она должна плотно облегать ногу и хорошо поддерживать свод стопы. Верх — из легких синтетических материалов, подошва — с рифленным рисунком. И помни: занимаясь спортом, можно и нужно оставаться стильной и яркой!

Комплексы упражнений

ПУТЬ К ТОНКОЙ ТАЛИИ

Тонкая талия, плоский подтянутый живот... Многие девушки только мечтают об этом. Между тем в этом нет ничего невозможного, и мечты можно превратить в реальность. Более того, если ты сейчас научишься хорошо прорабатывать пресс, с годами тебе будет гораздо проще сохранить тонкую талию.

Итак, включи эти упражнения в свое расписание занятий и выполняй их 3—4 раза в неделю — это поможет надолго сохранить пресс рельефным и сильным.

Боковые скручивания

Исходное положение: ляг на спину, согни ноги в коленях и напряги мышцы живота. Правую руку заведи за голову, а левую вытяни вдоль тела, удерживая ее на весу. Приподними корпус и потянись правым плечом к левому колену. Вернись в предыдущую позицию, затем выполни 10—12 повторов, потом поменяй сторону.

Сгибание и выпрямление ног

Исходное положение: ляг на спину, согнув колени и поставив ступни на пол. Руки разведи в стороны и положи на пол ладонями вниз. Втяни живот и подтяни колени к груди. Задержись в этом положении на два счета. Затем выпрями ноги вертикально вверх и вернись в исходную позицию. Повтори 10—12 раз.

Верхний пресс

Исходное положение: ляг на спину, согнув колени и поставив ступни на пол. Руки положи как тебе удобно: скрести на груди, положи их вдоль туловища или помести ладони под голову. Оторви плечи и голову от пола, задержись в этом положении, затем вернись в исходное положение. Выполни 3 подхода по 20 повторов, постепенно доведи количество повторов до 30.

Нижний пресс

Исходное положение: ляг на спину, руки положи под голову или, если есть возможность, держись за какую-либо опору (в идеале — шведская стенка). Плавно подними слегка согнутые в коленях ноги, затем вернись в исходное положение. Выполни 3 подхода по 20 повторов, постепенно доведи количество повторов до 30.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КРАСИВЫХ НОГ

Если твоя цель — уменьшение объема бедер и более изящный силуэт ног, то регулярное выполнение этого комплекса не только поможет тебе справиться с твоей проблемой, но и будет способствовать формированию красивой осанки и легкой и грациозной походки.

Отведение ноги

Исходное положение: стань лицом к спинке стула, левую ногу отведи в сторону и поставь на носок, руками держись за спинку стула. На выдохе плавно подними левую ногу до угла приблизительно 45° и задержишься в верхней точке. На вдохе вернись в исходное положение. Сделай 2 подхода по 20—30 раз для каждой ноги.

Полукруги ногами

Исходное положение: стань лицом к сиденью стула, левую ногу вытяни вперед, руки положи на бедра. Если тяжело держать равновесие, отведи руки в стороны. Лево́й ногой опиши полукруг над сиденьем стула справа налево и наоборот.

Если тебе не сложно выполнять это упражнение, стань лицом к спинке стула и попробуй описать полукруг над спинкой.

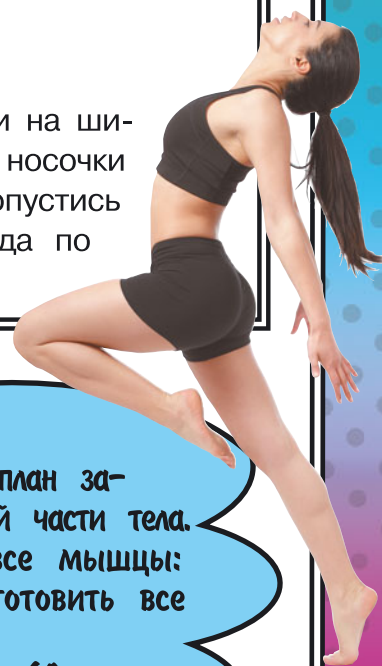
Сделай 2 подхода по 20 раз для каждой ноги.

Подъемы на носки

Исходное положение: стань лицом к спинке стула, ноги на ширине таза, руки на спинке стула. На выдохе поднимись на носочки и задержишься на несколько секунд. На вдохе медленно опустишься на пятки. Не сгибай ноги в коленях. Выполни 2 подхода по 20—30 раз каждый.

Правила тренировки:

- Если ты решила тренироваться самостоятельно, составь план занятия, в который включи 2—3 упражнения для каждой части тела.
- Перед началом тренировки обязательно разогрей все мышцы: сделай 5—10-минутную разминку. Ее цель — подготовить все мышцы и суставы к дальнейшей нагрузке.
- Длительность тренировки не должна превышать 45—60 минут.
- 2—3 занятий в неделю будет достаточно для поддержания организма в тонусе и восстановления мышц.
- По окончании тренировки сделай заминку для восстановления пульса и снятия мышечного напряжения.



Йога

Йога, пришедшая к нам из Индии, представляет собой совокупность физической нагрузки и духовного воспитания человека.

Это не просто вид спорта, включающий в себя комплекс тренировок. Это здоровый образ жизни, это целая наука, это философия, это искусство самосовершенствования, которое делает человека сильнее во всех смыслах.



ПОЗЫ (АСАНЫ) ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Поза горы — тадасана

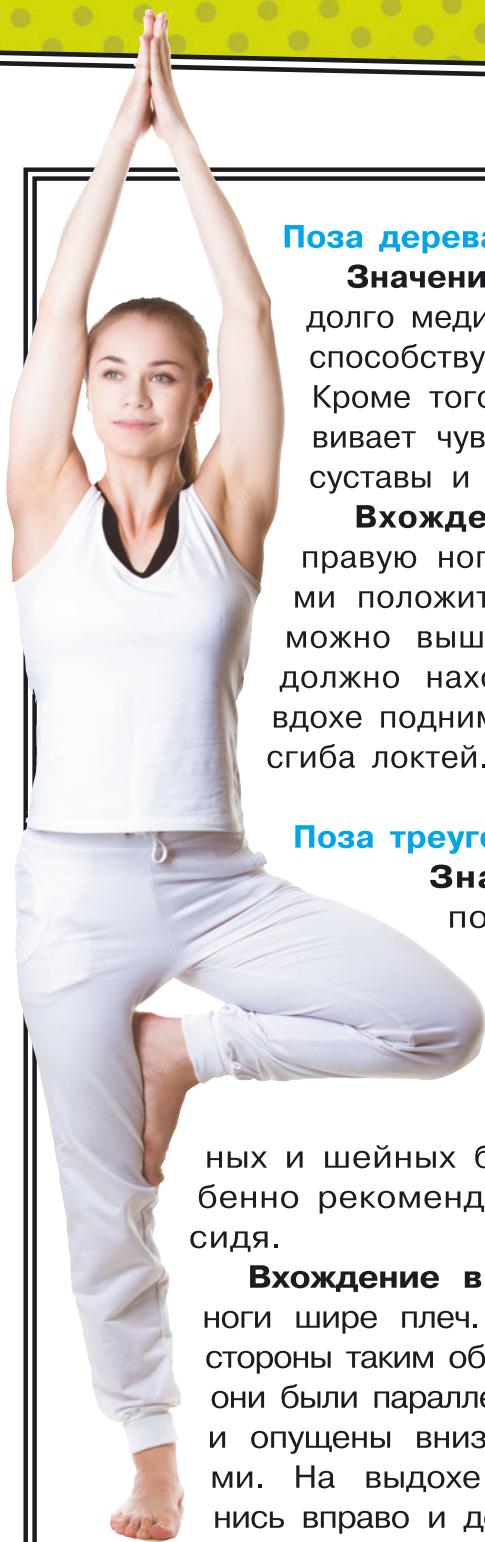


Значение. Выполнять комплекс упражнений по йоге начинай именно с нее! Такая, казалось бы, простая поза является одной из основополагающих в йоге. Тебе потребуется сосредоточиться и сконцентрироваться, чтобы научиться стоять прямо и твердо, как гора. Поза формирует правильную осанку в любом возрасте и оживляет тело, психику, разум.

Вхождение в позу. Поставь ноги вместе так, чтобы ступни соприкасались с полом по всей своей длине. Колени выпрями, мышцы бедер напряги, спину держи прямо. Опусть руки вдоль тела и следи за тем, чтобы они были развернуты ладонями внутрь. Расслабь мышцы лица, немного приподними подбородок и смотри прямо перед собой. Теперь постарайся абстрагироваться от всех мыслей и сосредоточься на центре своего тела. Оставайся в такой позе пару минут.

Основные направления йоги:

- раджа-йога;
- карма-йога;
- тьяна-йога;
- бхакти-йога;
- хатха-йога.



Поза дерева — врикшасана

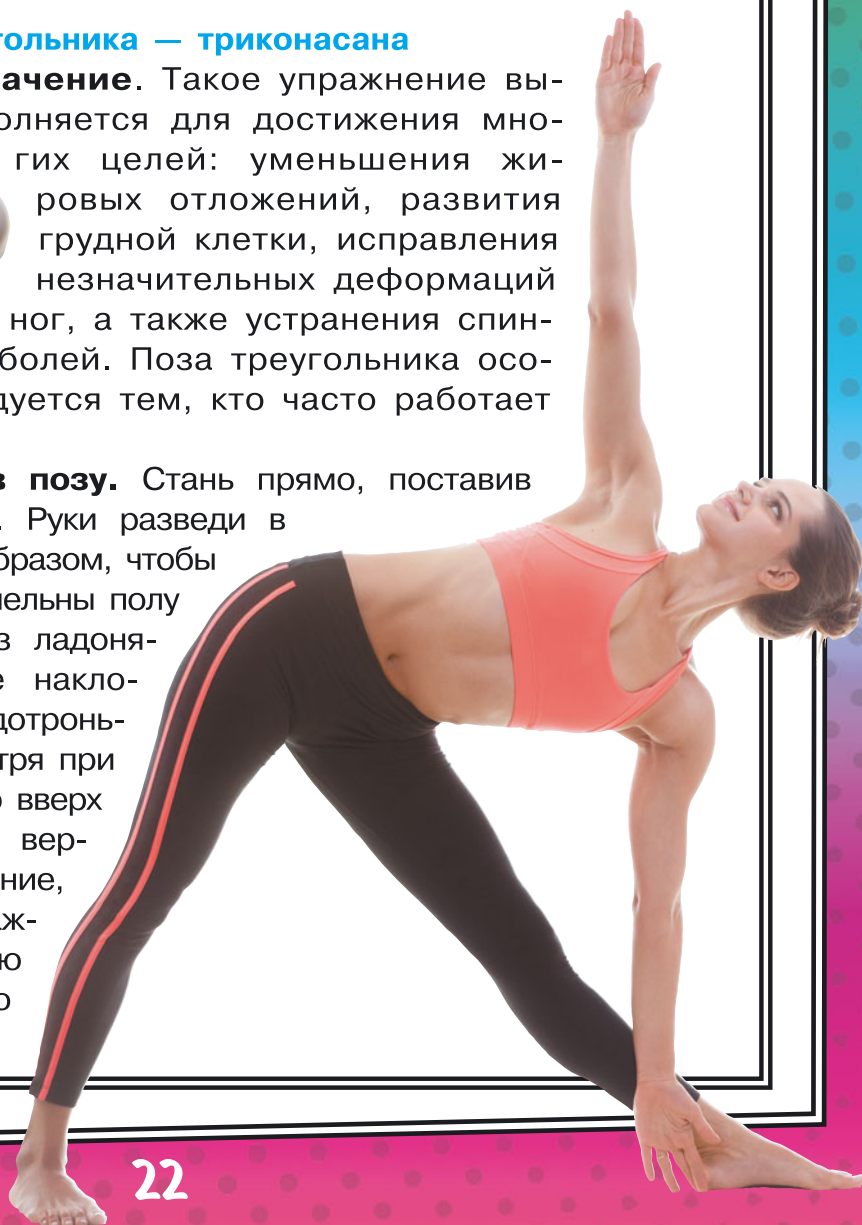
Значение. Еще в давние времена индийские святые долго медитировали в данной позе: считалось, что она способствует самодисциплине и укрепляет силу воли. Кроме того, поза дерева тонизирует мышцы ног, развивает чувство равновесия и устойчивости, укрепляет суставы и нервную систему.

Вхождение в позу. Прими позу горы и согни правую ногу, отведя колено в сторону. Помоги руками положить правую стопу на свое левое бедро как можно выше. Обрати внимание, что правое колено должно находиться в одной плоскости с телом. На вдохе подними обе руки над головой и соедини ладони сгиба локтей. Затем повтори упражнение, поменяв ноги.

Поза треугольника — триконасана

Значение. Такое упражнение выполняется для достижения многих целей: уменьшения жировых отложений, развития грудной клетки, исправления незначительных деформаций ног, а также устранения спинных и шейных болей. Поза треугольника особенно рекомендуется тем, кто часто работает сидя.

Вхождение в позу. Стань прямо, поставив ноги шире плеч. Руки разведи в стороны таким образом, чтобы они были параллельны полу и опущены вниз ладонями. На выдохе наклонись вправо и дотронься до пола, смотря при этом на поднятую вверх левую руку. Делая вдох, вернись в исходное положение, после чего повтори упражнение с наклоном в другую сторону. Повтори каждую позу по 5 раз.

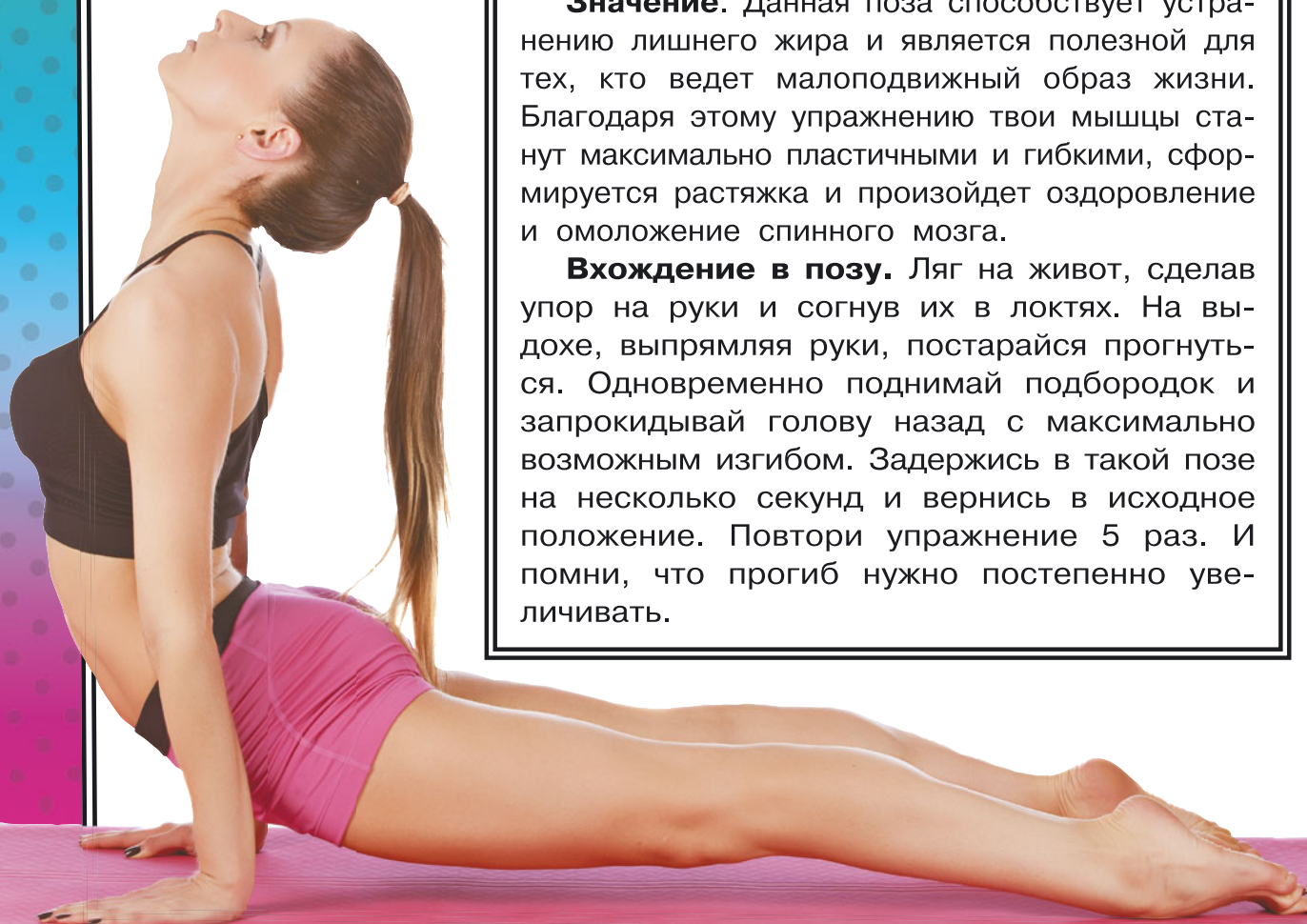




Поза змеи — бхуджангасана

Значение. Данная поза способствует устранению лишнего жира и является полезной для тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Благодаря этому упражнению твои мышцы станут максимально пластичными и гибкими, сформируется растяжка и произойдет оздоровление и омоложение спинного мозга.

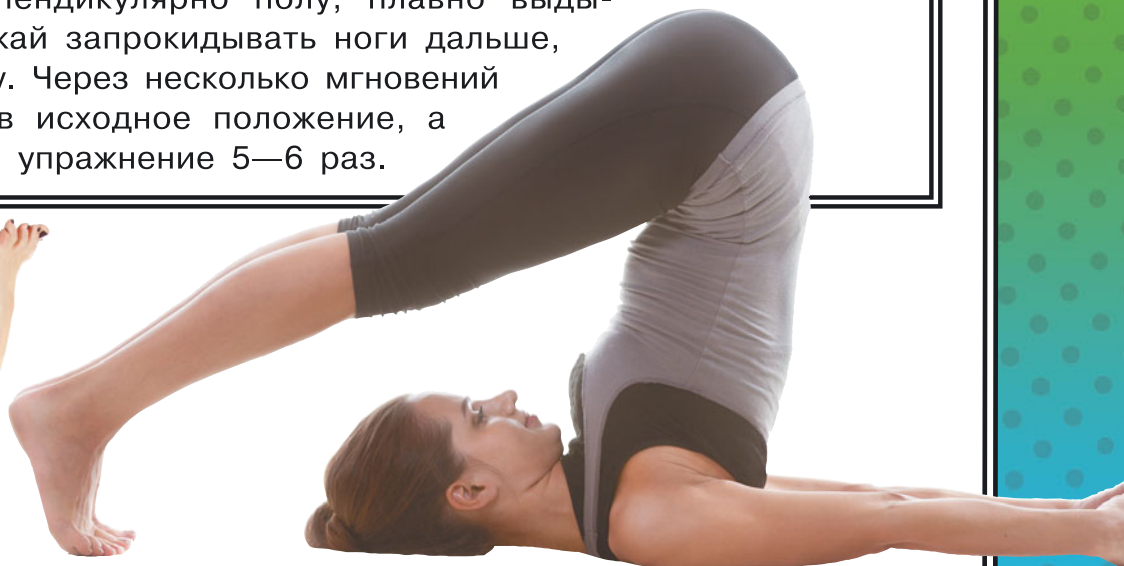
Вхождение в позу. Ляг на живот, сделав упор на руки и согнув их в локтях. На выдохе, выпрямляя руки, постарайся прогнуться. Одновременно поднимай подбородок и запрокидывай голову назад с максимально возможным изгибом. Задержись в такой позе на несколько секунд и вернись в исходное положение. Повтори упражнение 5 раз. И помни, что прогиб нужно постепенно увеличивать.



Поза плуга — халасана

Значение. При выполнении этого упражнения происходит омоложение щитовидной железы и укрепление нервной системы. Поза плуга полезна людям с повышенным давлением и страдающим артритом позвоночника. Также считается, что если ты примешь данную позу, то схватывающие боли в животе сразу прекратятся.

Вхождение в позу. Ляг на спину и вытяни руки вдоль тела. Делая вдох, поднимай ноги, не сгибая их в коленях. Когда ноги окажутся перпендикулярно полу, плавно выдыхай и продолжай запрокидывать ноги дальше, себе за голову. Через несколько мгновений возвращайся в исходное положение, а затем повтори упражнение 5—6 раз.



Поза свечи — сарвангасана

Значение. Поза свечи, отлично улучшающая кровообращение, полезна для каждой части тела. При регулярном выполнении этой позы ты почувствуешь необыкновенный прилив сил, будешь жизнерадостна и уверена в себе.

Вхождение в позу. Ляг на спину. Задержи дыхание и подними ноги вверх. Когда они окажутся в вертикальном положении, поддержи свой корпус руками, сделав локтями упор в пол. Продолжительность нахождения в позе свечи для новичков — около минуты. И помни: выходить из такой сложной позы следует постепенно и очень аккуратно! Ноги опускай плавно, придерживая их и расслабляя один позвонок за другим.



Мертвая поза — шавасана

Значение. Заключительная поза йоги в комплексе упражнений для начинающих является одним из самых эффективных способов снятия стресса и усталости. Регулярное выполнение этой позы улучшает циркуляцию крови и повышает уровень энергии твоего организма.

Вхождение в позу. Необходимо избавиться от лишней и некомфортной одежды, а также снять с себя все украшения. Ляг на спину максимально удобно, раскинув руки слегка в стороны от туловища, и расслабься. Под колени для комфорта можешь положить подушку или свернутый плед. Теперь плотно закрой глаза и постарайся полностью абстрагироваться от посторонних звуков. Вслушивайся только в свое дыхание, которое должно быть свободным и спокойным. Для полного расслабления медленно внушай себе тепло и ощущение легкости каждой отдельной части тела. Начни со ступней, ног, после этого переходи к рукам, животу, грудной клетке, шее, голове, лицу...

Не удивляйся, но в состоянии абсолютной расслабленности ты не сможешь ни руку поднять, ни даже глаз открыть: телу должно быть лень совершать любые движения. Из шавасаны выходить нужно не резко, а постепенно.

Шавасана помогает избавиться от отрицательных эмоций и нормализовать тонус. Считается, что данное расслабление может даже заменить 2–3-часовой сон.

