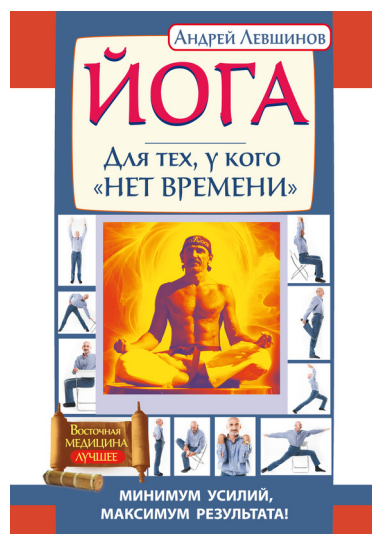




Андрей Алексеевич Левшинов
Йога. Для тех, у кого «нет времени».
Минимум усилий, максимум результата!
Серия «Восточная медицина. Лучшее»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=9114300

Йога. Для тех, у кого «нет времени». Минимум усилий, максимум результата!: АСТ; Москва; 2014

ISBN 978-5-17-088087-4

Аннотация

Живете, как и большинство ваших современников, крутясь как белка в колесе и беспрерывно бегая по кругу «дом-работа-дом»? Чувствуете, как слабеют мышцы, кожа становится дряблой, растёт лишний вес и боли в позвоночнике становятся почти привычными? Но в то же время вы считаете, что у вас «нет времени» заниматься собой, активно двигаться и полноценно отдыхать?

На самом деле, чтобы вернуть силу и здоровье своему телу и духу, нужно совсем немного времени!

Уникальные комплексы йоги для занятий дома и на рабочем месте потребуют от вас минимум усилий и дадут максимальный результат!

Занятия ведет Андрей Левшинов – признанный мастер йоги, которого называют «русским Шармой».

Присоединяйтесь!

Содержание

Предисловие от редакции	6
Гиподинамия – бич нашего века	6
Йога – источник жизненной силы	7
Почему именно йога?	9
Как заниматься йогой, если темп вашей жизни высок	10
Йога утром – заряд бодрости на весь день	11
Правильное пробуждение	11
Комплекс упражнений для утра, чтобы в течение всего дня сохранять бодрость и высокую работоспособность	12
Встать «с той ноги»	12
Чистый лист	12
Вытяжение тела	12
Тянем ноги	13
Растяжение ног и спины, или Сушумна нари шактивардхак	13
Разминка мышц бедер и живота-1	13
Разминка мышц бедер и живота-2	14
Разминка позвоночника, пресса и ног	15
Поза Кобры, или Бхуджангасана	17
Полная Поза Змеи, или Пурна Сарпасана	18
Поза Полусаранчи 1, или Шалабхасана	19
Праманасана, или Поза Поклона	20
Подъем	21
Поза Полулотоса-1, или Сиддхасана-1	21
Упражнение для спины и талии	22
Разминка для стоп	22
Разминка для позвоночника и грудной клетки	23
Разминка для мышц спины и талии	24
Поза Горы, или Тадасана	24
Поза Дерева, или Врикшасана	25
Поза Треугольника, или Триконасана	27
Поза Воина, или Вирабхадрасана	28
Разминка для спины	29
Замок для рук, или Гомукасана	29
Разминка для мышц груди и плеч	30
Разминка для позвоночника, мышц спины и пресса	33
Сурья Намаскар, или Приветствие Солнцу	34
1. Пранамасана, или Молитвенная Поза	35
2. Хаста Уттанасана, или Солнечное потягивание	36
3. Падахастасана, или Земной Поклон	37
4. Ашва Санчаланасана, или Поза Наездника	37
5. Парватасана, или Поза Горы	38
6. Аштанга Намаскара, или Поза Поклонения восемью частями	38
7. Бхуджангасана, или Поза Змеи	39
8. Парватасана, или Поза Горы	39

9. Ашва Санчаланасана, или Поза Наездника	39
10. Падахастасана, или Земной Поклон	40
11. Хаста Уттанасана, или Солнечное потягивание	40
12. Пранамасана, или Молитвенная Поза	41
Упражнения «на ходу»	42
Разминка для глубокого дыхания	42
Разминка для грудного дыхания	43
Разминка для горлового дыхания	43
Дыхание на ходу, или Вираман пранаяма	43
Очистительное дыхание	43
Йога на работе – здоровое тело и ясный ум в течение всего дня	45
Как избежать типичных проблем работающего человека	45
Конец ознакомительного фрагмента.	48

Андрей Алексеевич Левшинов
Йога. Для тех, у кого «нет времени».
Минимум усилий, максимум результата!

© Левшинов А., 2014

© ООО «Издательство АСТ», 2015

* * *

Предисловие от редакции

Гиподинамия – бич нашего века

Большинство современных людей даже не замечает, что вся жизнь тратится на бег по кругу «дом-работа-дом». Восемь часов в офисе за компьютером, или в магазине, за кассой, сидя, стоя, но двигаясь мало и однообразно.

Потом в машину или автобус, зайти в магазин, купить каких-нибудь полуфабрикатов, будь то каша быстрого приготовления, сосиски или замороженные котлеты, и домой.

Дома упасть на диван перед телевизором, или на стул перед монитором. Погрузиться в мир виртуального общения или сериальной реальности. И чтобы лишний раз не шевелиться.

Люди теряют само желание двигаться, общаться, гулять, да и в целом получать от жизни удовольствие!

Неудивительно, что одной из основных проблем нашего времени можно по праву назвать гиподинамию. Прогресс – великая вещь, но он привел к тому, что у большинства людей уже нет необходимости работать физически. Ограничение подвижности ведет к ослаблению мышц, нарушению работы всех органов и систем человеческого организма. Неудивительно, что так помолодели ожирение, болезни сердечно-сосудистой системы, болезни центральной нервной системы, нарушения обмена веществ и огромное количество заболеваний, о которых здоровым молодым людям знать совсем не хочется.

Йога – источник жизненной силы

На помощь современному человеку приходит учение, оздоравливающее дух и тело на протяжении уже многих веков – йога.

При раскопках древнеиндийского города Харрапы были найдены изображения индуистских богов и людей в йогических позах. Согласно археологическим свидетельствам, йоге не менее шести тысяч лет.

Естественно, что за эти годы йога превратилась в настоящее искусство, связывающее тело, разум и дух человека. Йогические практики в той или иной мере используются во всех мировых религиях.

Есть три основных составляющих йоги, которые можно применять в обычной жизни, даже если в целом вы еще далеки от погружения в философию йоги: асаны, медитация и пранаяма.

Асана в переводе с санскрита – это «устойчивое и удобное положение». Чаще всего считается, что асаны – это физические упражнения. Однако сутью всех асан является пребывание тела в статической позе в течение некоторого времени.

Однако учение йоги гласит, что асаны влияют одновременно на тело, ум и сознание, поэтому йогины говорят о них не как о физических позах. Асаны – это состояния бытия. Именно поэтому человек, делающий асаны, должен быть вовлечен в процесс полностью.

Очень важно помнить, что выполнение любой асаны включает в себя несколько этапов:

1. **Отдых.** Сделайте 2–3 спокойных вдоха-выдоха, примите удобную позу, расслабьтесь.
2. **Мысленная настройка.** Внимательно посмотрите на изображение позы в книге, представьте себя в этой позе.
3. **Вхождение в позу.** Последовательно, плавно, спокойно войдите в позу согласно инструкции. Не торопитесь, не напрягайтесь.
4. **Фиксация позы.** На начальных этапах нельзя удерживать позу больше 5 секунд. Постепенно время фиксации можно увеличить до 20–30 секунд. Во время удержания позы надо думать о чем-нибудь хорошем.
5. **Выход из позы.** Старайтесь делать очень плавные движения при возвращении в исходное положение.
6. **Отдых после выхода из позы.** Запомните, что время отдыха составляет примерно одну четверть от общей продолжительности упражнения. То есть если вы позанимались сорок минут, обязательно полежите десять минут на спине, расслабьтесь.

Медитация – особое состояние внутренней гармонии, в котором человек оказывается благодаря физическому расслаблению и спокойному размышлению. Ряд эффектов медитации, известный йогинам с глубокой древности, в настоящее время подтвержден клиническими исследованиями:

1. При медитации замедляется обмен веществ, снижается артериальное давление и потребление кислорода.
2. Усиливается иммунитет, повышается концентрация внимания, увеличиваются творческие и интеллектуальные способности, улучшается работа мозга.
3. Усиливаются альфа-ритмы мозга, отвечающие за активизацию положительных эмоций, чувства удовлетворения и гармонии.
4. Нормализуется сердечно-сосудистый ритм, оздоравливается сердце.
5. Снижается и замещается наркотическая зависимость, что включает в себя уменьшение потребления алкоголя и сигарет.

6. Снижается подверженность стрессам.
7. Улучшается состояние при диабете.
8. Нормализуется сон.
9. Растет самосознание.

Пранаяма – это искусство правильного дыхания. От нашего дыхания зависит и здоровье наших внутренних органов, и внешнее спокойствие, и ясность ума. Именно поэтому нельзя недооценивать важность этой составляющей. С точки зрения йоги пранаяма заключается в удлинении дыхания, контроле над ним, причем предполагается управление вдохом, выдохом и задержкой дыхания. Заниматься пранаямой можно как отдельно, так и во время выполнения асан или медитаций.

Йоги делят дыхание на три вида:

Брюшное (нижнее) является самым важным, так как при таком способе дыхания через легкие проходит максимально возможное количество воздуха. К сожалению, наименее распространено, вероятнее всего, из-за моды на обтягивающую и утягивающую одежду, мешающую дышать животом.

Грудное (среднее) – дыхание «ребрами». Наиболее распространено сейчас, отличительный признак – расширение и сужение ребер при дыхании.

Горловое (верхнее) – чаще всего люди неосознанно дышат так во время стресса и во время повышенных физических нагрузок, однако именно в такие моменты этого дыхания недостаточно для повышенного снабжения крови кислородом. Однако это дыхание необходимо, так как позволяет расширить возможности поступления воздуха в организм.

Перед началом дыхательных тренировок необходимо отработать и почувствовать каждый из видов.

Почему именно йога?

Основное отличие йоги от любых других физических упражнений в том, что йога рассматривает тело лишь как инструмент души на пути ее совершенствования. Поэтому люди, практикующие йогу, достигают намного больших успехов в укреплении своего тела и духа.

Йога помогает человеку научиться жить в мире с самим собой. Даже если вы не станете применять все техники, выполнять все упражнения, приведенные в данной книге, вы постепенно научитесь слушать собственное тело, контролировать аппетит и справляться с нервным напряжением.

Все это не потребует от вас многих часов изнуряющих занятий, специального оборудования и даже посещения спортзала. Вы можете изменить свою жизнь сами. Можете постепенно совершенствовать уровень своего мастерства, увеличивая нагрузки и усложняя упражнения так, как подскажет вам ваш собственный организм. Большинство упражнений можно выполнять там, где у вас нашлась свободная минутка.

Благодаря дыхательным практикам улучшится цвет лица.

Улучшится даже характер, ведь занятия йогой расслабляют и умиротворяют, а расслабленные люди обычно более доброжелательны.

Еще одно преимущество йоги в том, что упражнения направлены на укрепление организма в целом, нет опасности «перекачать» определенные группы мышц. Вероятность получить травму минимальна, ведь не надо использовать тренажеры.

Как заниматься йогой, если темп вашей жизни высок

Именно за счет своих преимуществ йога удивительно подходит для людей, живущих в высоком ритме. Далеко не каждый современный человек может выделить время на поход в спортзал, на пробежку, даже на полноценную зарядку. Мы все время куда-то спешим, не обращая внимания на боли и нервное напряжение.

Как раз в этом нам способна помочь йога. Выделить несколько раз в день по 5–15 минут подряд может каждый. Но именно эти короткие периоды могут существенно улучшить самочувствие и настроение.

К тому же, в йоге есть огромное количество упражнений, которые можно выполнять, не отвлекаясь от основного занятия.

Йога как ничто помогает справиться с напряжением и повседневными стрессами, которым так подвержены современные вечноспешащие люди.

Йога утром – заряд бодрости на весь день

Правильное пробуждение

С точки зрения йоги, два самых важных момента в течение дня для каждого человека – это миг пробуждения и время отхода ко сну. Именно в эти моменты перед каждым открывается возможность заметно изменить свою жизнь – улучшить ее качество, внести в нее гармонию и осмысленность, осознать свои истинные цели и ощутить в себе силы достичь их.

Представьте, что вся ваша деятельность в течение дня – это полет стрелы, выпущенной из лука. И от того, как вы «натяните тетиву» и «прицелитесь», зависит то, как высоко взмлет ваша стрела, как далеко она сможет лететь и попадет ли в итоге в цель.

Утро для всего живого в природе начинается с восхода солнца. Йогины же рекомендуют человеку начинать утро немного раньше, так как первая волна солнечной энергии окутывает землю за полтора часа до появления солнца на горизонте. И в этот миг незримое изменение химического баланса происходит во всех живых организмах на планете. Примерно за полчаса до восхода приходит еще более мощная вторая волна, принося всему живому состояние энергетического и химического равновесия.

Если человек в это время спит, то действие на него этой солнечной волны ослабляется, и ему достаются только крохи энергии. Именно поэтому йоги встают за 45 минут до астрономического восхода солнца, чтобы в полной мере зарядиться энергией во время «часа Брахмы», «Брахма-мухурты», как называют его в Индии.

Понятно, для большинства жителей современных мегаполисов «встать до рассвета» в теплое время года выглядит как описание изощренной пытки. Большинство наших современников ложатся за полночь, встают непосредственно перед выходом на работу, а потом весь день ощущают усталость и раздражение.

Всего этого достаточно легко избежать, если немного перестроить свой график. И утром не вскакивать с постели под звон будильника, а посвятить немного времени **правильному пробуждению**.

Даже если вы не поднялись перед рассветом, комплекс несложных, но эффективных упражнений на основе классических асан йоги поможет вам войти в новый день полным сил и энергии.

Комплекс упражнений для утра, чтобы в течение всего дня сохранять бодрость и высокую работоспособность

Обратите внимание, на какой кровати вы спите? Многие предпочитают мягкие матрасы. А то, что каждое пробуждение сопровождается болями в отлежанных за ночь ребрах и спине, давно уже стало привычным и как бы незаметным. Однако достаточно попробовать неделю поспать на жестком матрасе, и вы сразу же почувствуете, насколько легче стало пробуждение. И насколько лучше стало самочувствие. И как хорошо работает мозг в течение всего дня.

Если вы спите на достаточно жестком матрасе, начинать комплекс утренних упражнений можно, не вставая с кровати. Если же вы еще не сменили свою мягкую постель на ту, которая будет дарить вам здоровый сон и бодрость после пробуждения, перед выполнением утреннего комплекса переместитесь на пол – на ковер или коврик для йоги.

Встать «с той ноги»

Итак, вы проснулись. Не важно, сами, или вас разбудил будильник. Это прекрасный момент, ведь именно с него начинается новый день.

Не торопитесь открывать глаза, для начала подышите по очереди каждой ноздрей. Надо определить, какая ноздря дышит лучше.

Имейте в виду, что «рабочая» ноздря меняется несколько раз в течение суток, поэтому этот несложный тест надо проводить каждое утро. Если рабочая ноздря левая, значит вставать надо с левой ноги. Если правая – с правой. Это одна из основ Свара-йоги – тантрической науки, традиционно связанной с Хатха-йогой.

Чистый лист

Впрочем, после определения рабочей ноздри (и ноги) не стоит резко вставать. Каким шоком для организма является резкий подъем, мы и так убеждаемся каждое утро. Главная ошибка – начинать сразу же после пробуждения думать о запланированных на этот день делах.

Полежите несколько минут с закрытыми глазами, представляя предстоящий день в виде большого чистого листа. Насладитесь его нетронутой белизной – именно вы будете писать на нем сегодня, сами творя свой день и свою жизнь.

Вытяжение тела

Запомните, перед тем как вставать, обязательно надо потянуться. Вспомните, как просыпаются ваши домашние животные – кошки или собаки. Их природная мудрость подсказывает им правильный набор движений для перехода из одного состояния в другое – медленные и плавные потягивания мягко переводят их из сна в бодрствование. Следуйте их примеру.

- 1 Лежа на спине, уберите подушки из-под головы и потянитесь руками, ногами.
- 2 Разомните челюсти (очень хорошо несколько раз зевнуть).

Тянем ноги

- 1 Вытяните ноги вдоль матраса.
- 2 Начинайте тянуть одну из ног вперед так, как будто пытаетесь сделать ее длиннее второй. Досчитайте до 60, расслабьтесь.
- 3 Так же потяните вторую ногу.

Всего за пару минут, не вставая с постели, вы при помощи этого простого упражнения растянете позвоночник, вернете тонус симпатическим нервам, что, в свою очередь, окажет бодрящее и омолаживающее действие на весь организм.

Не забывайте, что это упражнение простое с виду, вызывает всплеск энергии и возбуждает нервную систему, поэтому важно вытягивать ноги дольше 60 секунд.

Растяжение ног и спины, или Сушумна нари шактивардхак

Еще одно упражнение, выполняемое лежа, направлено на укрепление спинномозгового канала. К тому же, оно помогает от судорог в икроножных мышцах.



- 1 Лежите на спине, руки вдоль тела вниз ладонями, ноги выпрямлены.
- 2 Вытягивать левую пятку вперед (не отрывая от матраса), при этом пальцы тяните на себя. Через 5 секунд расслабьтесь.

Повторите с правой ногой. Для каждой ноги повторите упражнение 5–7 раз.

Наибольший эффект эта асана дает, если во время выполнения вы сосредоточитесь на своем копчике.

Разминка мышц бедер и живота-1

- 1 Ложитесь на правый бок, ноги вытяните вперед, примите позу, как на верхнем рисунке.
- 2 Плавное поднимите левую ногу вверх как можно выше, замите на 10 секунд.
- 3 Медленно опустите ногу.



Для начала можно выполнять такое упражнение по 5 раз для каждой ноги. Очень важно не напрягать мышцы слишком сильно, не пытаться поднять ногу выше, чем позволяют ваши мышцы, нагрузку надо увеличивать постепенно.

Это упражнение отлично убирает жировые отложения с талии.

Разминка мышц бедер и живота-2

Следующее упражнение требует еще более напряженной работы мышц пресса и бедер. К тому же, оно исправляет нарушения осанки.



- 1 Примите ту же позу на боку, что и в предыдущем упражнении.
- 2 Ладонью верхней руки упритесь в пол перед грудью.
- 3 Поднимите обе ноги вверх как можно выше, задержитесь на 5 секунд.
- 4 По возможности, медленно опустите ноги.

Количество повторов увеличивайте постепенно.

ВАЖНО! Имейте в виду, что это упражнение противопоказано при травмах и серьезных заболеваниях позвоночника.

Разминка позвоночника, пресса и ног

- 1 Лежа на спине, вытяните ноги вперед, раскиньте руки в стороны.
- 2 Глубоко вдохните, затем, медленно выдыхая, согните правую ногу, подтягивая колено к животу.
- 3 На вдохе медленно выпрямите ногу, поднимая ее вверх.



4 Задержите дыхание буквально на пару секунд, затем на выдохе медленно опустите ногу влево, не отрывая плечи от пола.

5 Положите ногу на кровать (или на пол, если на кровати сложно поместиться с таким упражнением).



Сосчитав до 10, проделайте все в обратном порядке. Расслабьтесь примерно на 20 секунд, затем проделайте то же самое с левой ногой.

Первый раз можно проделать это упражнение пару раз для каждой ноги, а затем прибавлять по одному дополнительному разу каждую неделю. Доведите количество повторов до 7 в каждую сторону.

Поза Кобры, или Бхуджангасана

Это одно из наиболее известных упражнений йоги. Оказывает положительный эффект на позвоночник, надпочечники, регуляцию теплового обмена в организме, помогает при заболеваниях яичников и матки. Кроме того, эта поза оказывает значительное влияние на гормональный фон организма.

Регулярное выполнение асаны ведет к снижению в организме содержания гормона стресса и увеличению уровня тестостерона, который, как известно, отвечает за удовольствие.

Поза Кобры благотворно влияет на потенцию у мужчин и помогает работе органов малого таза у женщин.

Показаниями для выполнения Позы Кобры являются хроническая депрессия, радикулит в нижних отделах позвоночника, астма и камни в почках.



- 1 Перевернитесь на живот, пятки сведите вместе, ладонями упритесь в матрас у груди.
- 2 Медленно вдыхайте и одновременно начинайте поднимать голову и грудь, постепенно прогибая спину. Следите, чтобы пупок не отрывался от кровати.
- 3 Посмотрите на потолок, досчитайте до 6–8.
- 4 Медленно выдыхая, осторожно опуститесь на матрас.



Первый раз это упражнение достаточно выполнить дважды. Затем можно каждые две недели прибавлять еще по одному, так, чтобы делать это семь раз за утреннюю разминку.

Следите, чтобы лобковая кость при выполнении асаны не отрывалась от пола, а плечи не поднимались к ушам. Очень важно отводить плечи и локти назад, максимально раскрывая грудную клетку.

Противопоказаниями для выполнения Позы Кобры являются беременность после первого триместра, межпозвонковые грыжи, ущемления и значительные смещения позвонков, острые стадии радикулитов и менструация.

Не забывайте, что все упражнения надо делать медленно, без резких движений. Также обязательно после них отдыхать.

Полная Поза Змеи, или Пурна Сарпасана

Если у вас нет смещения позвонков, не увеличена щитовидка, нет обострения язвенной болезни, то вы можете немного усложнить Позу Кобры.

- 1 Примите позу.

2 Сделайте плавный поворот головой и туловищем вправо, заглянув за правое плечо, задержитесь на секунду.

3 Вернитесь в исходное положение, потом загляните за левое плечо.



Каждую неделю добавляйте по одной секунде на нахождение в развернутом состоянии. Доведите это время до 30 секунд.

Поза Полусаранчи 1, или Шалабхасана

Эта поза особо показана при болях в нижней части спины.





1 Лежа на животе, вытяните руки вдоль тела ладонями вверх, подбородком упритесь в матрас.

2 Медленно поднимите прямую ногу, задержите ее на 2–3 секунды так высоко, как только сможете.

3 Вернитесь в исходное положение.

Это упражнение можно выполнять только один раз для каждой ноги, но старайтесь постепенно увеличивать время нахождения ноги наверху. Держите ее так, пока вам комфортно.

Праманасана, или Поза Поклона

Это упражнение лучше всего включить в утреннюю зарядку, потому что выполнять его надо на голодный желудок или через 3–6 часов после еды. Основная задача этой позы – улучшить кровоснабжение головы и позволить мозгу привыкнуть к повышенному давлению. Именно поэтому поза показана при некоторых видах головной боли, усталости и нервном переутомлении.



1 Сядьте на пол, ягодицами опуститесь на пятки, ладони положите на икры прямо над щиколотками. Дышите спокойно и ровно.

2 Оторвав ягодицы от пяток, начните наклоняться вперед. Упритесь головой в пол перед коленями.

3 Ваши бедра должны встать вертикально, старайтесь не задирать при этом ягодицы.

4 Оставайтесь в таком положении около 20 секунд, дышите размеренно.

Повторите упражнение 3–5 раз. Постепенно, добавляя по одному повтору в неделю, доведите число повторов до 12.

При повышенном артериальном давлении и головокружениях эту асану можно выполнять не более 1–2 раз. Если же самочувствие совсем плохое – лучше вовсе отказаться от выполнения.

Подъем

После этих несложных действий нужно встать (с правильной ноги!) и выпить стакан воды комнатной температуры. Посетить туалет, умыться. В идеале, утром стоит принять душ, лучше контрастный: 1 минута – холодная вода, какую только можете вытерпеть, и 1 минута – горячая. Завершает цикл холодное обливание. В любом случае – ополосните лицо и руки прохладной водой. Это даст дополнительный заряд бодрости.

Ранний завтрак не в традиции йоги – принимать пищу стоит не раньше 8–10 часов, именно такой режим обеспечивает полноценное усвоение всех питательных веществ.

Поэтому у вас вполне достаточно времени, чтобы выполнить небольшой комплекс асан. Оденьтесь так, чтобы одежда не стесняла движений, если у вас мерзнут ноги, наденьте носки без тугих резинок, и приступайте к упражнениям.

Поза Полулотоса-1, или Сиддхасана-1

Это одна из основных сидячих поз. Является базовой для большинства сидячих упражнений. Пребывание в этой позе делает человека спокойным и уравновешенным.



1 Сядьте ровно, выпрямите спину, вытяните ноги, руки положите на колени.

2 Согните левую ногу, подтянув ее к телу, упритесь стопой левой ноги в бедро правой.

- 3 Левую руку свободно положите на колено.
- 4 Правую ногу согните в колене и положите щиколоткой на щиколотку левой ноги.
- 5 Можете попробовать положить стопу левой ноги на щиколотку правой, тогда у вас получится полная Поза Лотоса.

Имейте в виду, что в полном исполнении, когда колени и бедра прижаты к полу, а стопы смотрят вверх, эту позу можно исполнять только мужчинам. Женщинам лучше ограничиться неполной Сиддхасаной.

Упражнение для спины и талии

Это упражнение, при должном старании, довольно быстро избавляет от жировых складок по бокам живота. К тому же, развивает гибкость и укрепляет плечевой пояс.



- 1 Сядьте в Позу Полулотоса (или Лотоса).
- 2 Сцепленные пальцы рук положите на затылок, локти отведите назад.
- 3 Расслабьтесь, дышите ровно.
- 4 Плавное наклонитесь влево, коснитесь локтем колена, замрите на 5 секунд.
- 5 Вернитесь в исходное положение.

Это упражнение надо повторять 8–10 раз в каждую сторону.

Разминка для стоп

Это упражнение развивает мышцы икр и улучшает кровоснабжение стоп.



1 Сядьте ровно, спину держите прямо, ноги вытяните перед собой. Руки заведите за спину и обопритесь на ладони.

2 Потяните носки на себя, поддержите их 5 секунд, затем вернитесь в исходное положение.

3 Теперь тяните носки от себя. В такой позе тоже задержитесь на 5 секунд.

Первый раз повторяйте это упражнение 5–6 раз. Потом, прибавляя по одному разу в три дня, можно довести количество повторов до 20.

Разминка для позвоночника и грудной клетки

Упражнение направлено на увеличение гибкости позвоночника и улучшение кровоснабжения мозга.



1 Сядьте в Позу Полулотоса (или Лотоса).

2 Скрестите руки за спиной, прижимая тыльную сторону ладони левой руки к правому боку, а тыльную сторону правой руки – к левому.

3 Спокойно сосчитайте до 50.

Это упражнение противопоказано тем, кто перенес серьезные травмы плечевых суставов.

Разминка для мышц спины и талии

Это упражнение прекрасно борется с остеохондрозом, к тому же укрепляет мышцы спины и пресса, устраняя излишние жировые отложения на талии.



1 Сядьте в Позу Полулотоса (или Лотоса).

2 Сцепленные пальцы рук положите на затылок. Локти отведите назад.

3 Скручиваясь, наклоняйтесь, чтобы коснуться локтем правой руки колена левой ноги.

4 Замрите в таком положении на 5 секунд.

5 Вернитесь в Позу Полулотоса.

Упражнение надо повторять 3–5 раз в каждую сторону.

Если вы ограничены во времени, на этом завершите утренний комплекс упражнений. Однако максимальных эффект от утренних занятий вы получите, если выполните еще несколько упражнений стоя.

Поза Горы, или Тадасана

Поза, на первый взгляд, кажется очень простой. Ее суть в сосредоточении.



- 1 Встаньте прямо, пятки вместе, носки тоже.
- 2 Тяните копчик вниз так, чтобы центр тяжести был строго над центром стопы.
- 3 Руки расслабленно опустите вдоль тела, лопатки тяните вниз, как бы раскрываете грудную клетку.
- 4 Подбородок держите параллельно полу, глаза лучше закрыть, представьте, что вы как будто вращаетесь в землю.

Именно с этой позы начинается любая стоячая асана. Кроме того, она прекрасно помогает проснуться утром.

Поза Дерева, или Врикшасана

Исходное положение для этой позы то же, что и в предыдущем упражнении.



- 1 Сделав глубокий вдох, поднимите руки вверх через стороны.
- 2 Чуть присогнув локти, соедините ладони над головой.
- 3 Согнув правую ногу, поставьте ее стопой на колено левой. Колено правой ноги должно быть направлено строго вбок. Задержитесь в таком положении примерно на 20 секунд.
- 4 Медленно опустите ногу, расслабьтесь.

Повторите с левой ногой.

Это упражнение особо показано людям, страдающим от болей в спине.

Поза Треугольника, или Триконасана



* * *

1 Встаньте прямо, ноги расставьте примерно на 50–60 см, стопы поставьте параллельно.

2 На вдохе медленно вытяните руки в стороны, ладонями к полу.

3 Сделайте глубокий вдох и на выдохе опустите правую ладонь на правое колено, а левую руку поднимите вверх.

4 Постепенно опускайте правую руку все ниже, к щиколотке, держа левую руку вертикально, пальцами вверх. В идеале у вас получится, как на рисунке.

5 Расслабьте шею, замрите на 15 секунд, затем медленно вернитесь к исходному положению.

Повторите упражнение на другую сторону.

Вначале можете сделать это упражнение 2–3 раза, а потом, постепенно, довести до 7 раз в каждую сторону.

Поза Воина, или Вирабхадрасана



* * *

1 Встаньте на пол, ноги поставьте вместе, руки опустите вдоль тела.

2 Наклоните туловище вперед, одновременно отрывая прямую правую ногу от пола. Сложите руки перед собой в позу приветствия – Намастэ.

Сосчитайте до 5.

4 Плавно вернитесь в исходное положение.

Это асана помогает научиться удерживать равновесие и тренирует выносливость, укрепляет мышцы спины, ног и пресса, помогает при остеохондрозе и артрите позвоночника.

Не следует выполнять это упражнение в период обострения проблем с позвоночником!

Тем, кто страдает заболеваниями сердечно-сосудистой системы, необходимо особенно внимательно следить за плавностью своих движений.

Разминка для спины



* * *

- 1 Встаньте в Тадасану, сделайте 2–3 глубоких вдоха-выдоха.
- 2 Вдыхая, поднимите руки вверх и плавно откиньтесь назад. Задержите дыхание и подождите 5 секунд.
- 3 На выдохе начните медленно опускать руки.
- 4 Вслед за руками плавно наклонитесь вперед, стараясь достать до пола тыльной стороной ладоней. Не сгибайте колени. Поймите так 5 секунд.
- 5 Вернитесь в Тадасану.

Повторите упражнение 3 раза, каждый раз стараясь расслабиться между упражнениями. Потом, прибавляя по одному в неделю, доведите число повторов до 10.

Замок для рук, или Гомукасана

Для снятия напряжения плечевого пояса и увеличения подвижности мышц грудной клетки, а также для улучшения кровоснабжения шеи выполните следующее упражнение.

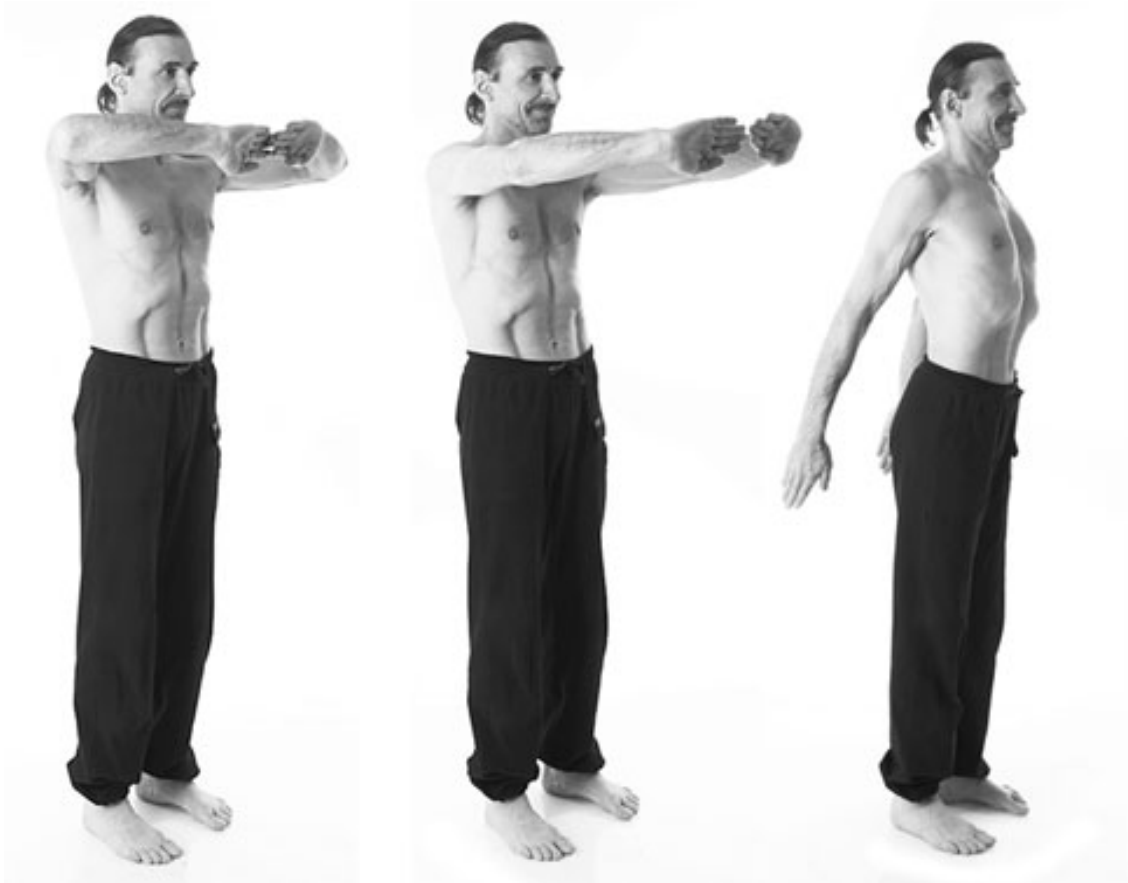


- 1 Заведите за спину левую руку, прижмите ее тыльной стороной ладони к позвоночнику.
- 2 Правую руку заведите за голову ладонью к спине и сцепите пальцы правой и левой рук.
- 3 Потяните руки вниз, подождите 5 секунд.
- 4 Потяните руки вверх, подождите еще 5 секунд.

Сделайте это упражнение 2 раза с левой рукой внизу, потом 2 раза с правой внизу.

Разминка для мышц груди и плеч

Это упражнение препятствует развитию остеохондроза, но особенно полезно для женщин, желающих сохранить хорошую форму груди, так как укрепляет грудные мышцы.



- 1 Встаньте в Тадасану, затем соедините пятки.
- 2 На вдохе поднимите согнутые в локтях руки на уровень груди, развернув их ладонями наружу, так, чтобы пальцы соприкасались.
- 3 На выдохе вытяните руки вперед.
- 4 Медленно опуская руки, вдыхайте. Отведите руки назад так, чтобы расправилась грудная клетка.



5 Прогнитесь назад, задержав дыхание. Подождите 5 секунд.

6 Выпрямитесь, медленно выдыхая, затем на вдохе наклонитесь вперед, поднимая сцепленные руки вверх.

7 Спокойно дыша, оставайтесь в таком положении на 20 секунд.

8 Вернитесь в Тадасану.

Вначале это упражнение можно повторять по 2 раза, но постепенно, добавляя число повторов по одному в неделю, доведите число повторов до 7.

Разминка для позвоночника, мышц спины и пресса



* * *

- 1 Встаньте в Тадасану, соедините пятки.
- 2 Руки положите на талию.
- 3 Немного наклоните корпус вперед, затем начинайте вращать корпусом по часовой стрелке, как показано на рисунках.
- 4 Переместив корпус направо, сделайте паузу на 5 секунд.
- 5 Продолжайте вращение.
- 6 Поместив корпус назад, опять замрите на 5 секунд.
- 7 Продолжайте вращаться. Снова задержитесь на 5 секунд, когда тело окажется слева.



8 Теперь снова наклонитесь вперед, в этот раз чуть ниже. Замрите на 5 секунд.

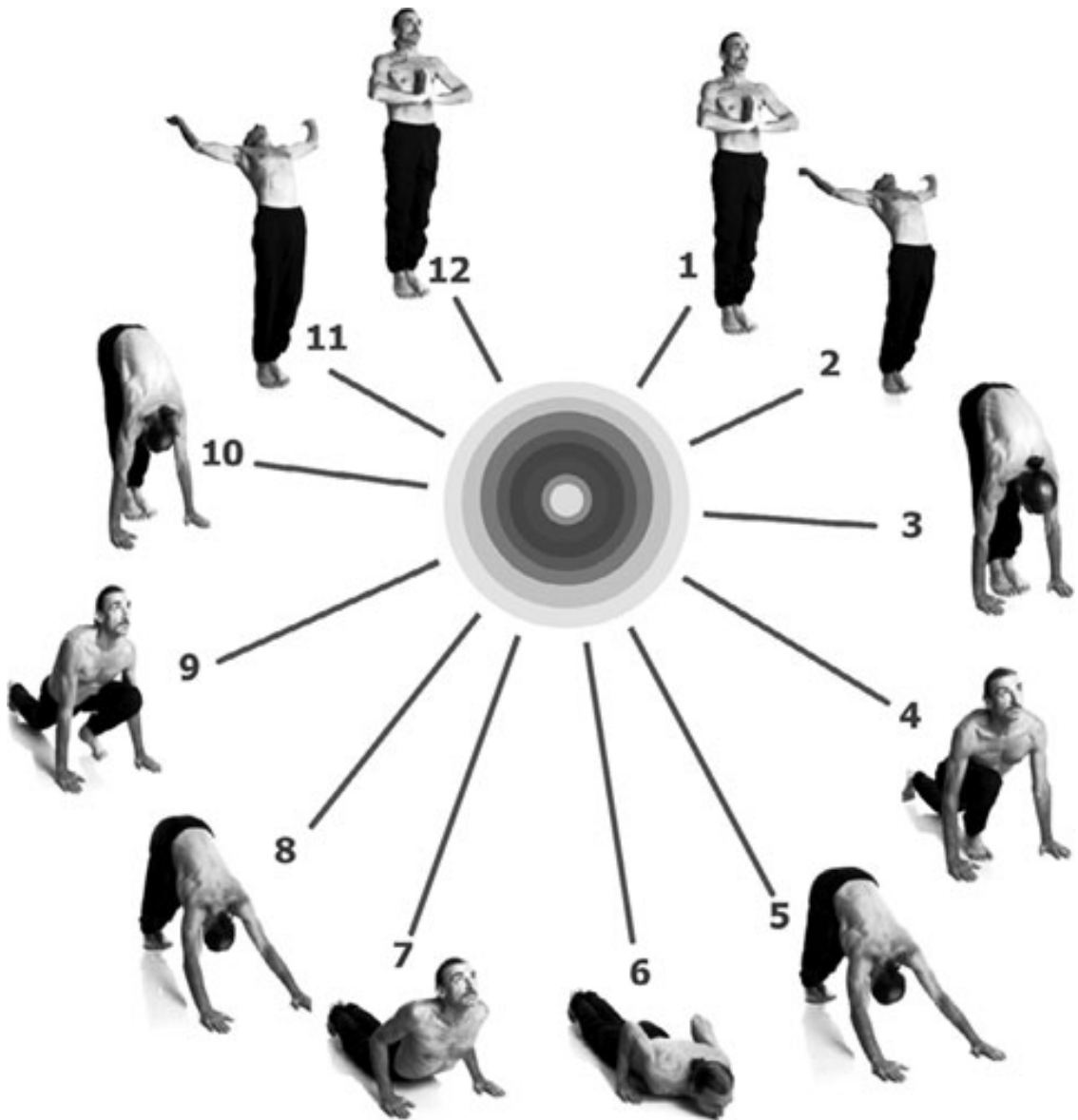
9 Повторите упражнение, вращаясь против часовой стрелки.

Всего упражнение можно выполнять до 7 раз.

Имейте в виду, что ваша задача – не наклониться как можно ниже, а размять мышцы.

Сурья Намаскар, или Приветствие Солнцу

Это целый комплекс упражнений, оказывающий тонизирующее воздействие на все группы мышц и на самочувствие в целом. Он подходит для новичков и опытных йогов.



1. Пранамасана, или Молитвенная Поза

Упражнение укрепляет мышцы живота и повышает общий тонус организма.



- 1 Встаньте в Тадасану.
- 2 Сложите ладони на уровне груди так, чтобы большие пальцы касались солнечного сплетения.
- 3 Плечи и локти направьте вниз.
- 4 Закройте глаза и расслабьтесь.
- 5 Почувствуйте свое тело, как вы дышите, как течет кровь, как бьется сердце.
- 6 Глубоко вдохните и напрягите мышцы живота.
- 7 Сохраняйте такое положение примерно полминуты.
- 8 Медленно выдохните.

2. Хаста Уттанасана, или Солнечное потягивание

Упражнение улучшает кровоснабжение в голове и руках, укрепляет мышцы бедер. Заметно также положительное влияние на зрение.



- 1 На вдохе поднимите обе руки вверх ладонями.
- 2 Разведите руки в стороны.
- 3 Прогнитесь в пояснице так, чтобы лицо смотрело в потолок.
- 4 Руки должны быть прямыми.
- 5 Вытяните голову назад, не напрягая шею.

Внимание должно быть направлено на позвоночник.

3. Падахастанасана, или Земной Поклон

Укрепляет мышцы живота, растягивает и укрепляет позвоночник, помогает при проблемах с органами малого таза.



- 1 На выдохе наклонитесь вперед.
- 2 Спину старайтесь держать прямо, движение должно идти от бедер.
- 3 Если ваша растяжка позволяет, коснитесь ладонями пола, а лбом – коленей.
- 4 Если растяжка не позволяет выполнить асану правильно, следите, чтобы напряжение в спине было не слишком сильным. Не торопите себя.

4. Ашва Санчаланасана, или Поза Наездника

При выполнении укрепляются мышцы ног, улучшается растяжка, исправляются проблемы с кишечником.



- 1 На выдохе сделайте большой шаг вперед правой ногой.
- 2 Согните правую ногу в колене и опуститесь так, чтобы коснуться ладонями пола.
- 3 Левую ногу немного согните, но старайтесь держать ее вдоль пола.
- 4 Посмотрите вверх. Качнитесь туловищем вперед-назад.
- 5 Следите, чтобы руки были прямыми.

5. Парватасана, или Поза Горы

Помогает при болях в руках и коленях, уменьшает жировые отложения в области талии, улучшает кровоснабжение.



- 1 На выдохе ставим правую ногу к левой так, чтобы стопы были параллельны друг другу.
- 2 Одновременно поднимаем ягодицы вверх так, чтобы угол между животом и бедрами был около 90°.
- 3 Опускаем голову так, чтобы взгляд был направлен на колени.
- 4 Пятки должны плотно стоять на полу.
- 5 Почувствуйте напряжение в задней поверхности ног.

6. Аштанга Намаскара, или Поза Поклонения восемью частями

Укрепляются мышцы рук, улучшается настроение и наблюдается прилив сил.



- 1 На выдохе опуститесь на пол.
- 2 Руки поставьте на пол чуть ниже уровня груди.
- 3 Касаться пола должны: лоб, грудь, две руки, два колена и носки обеих ног.

7. Бхуджангасана, или Поза Змеи



* * *

- 1 На вдохе положите бедра на пол.
- 2 Одновременно прогните спину, упираясь руками в пол.
- 3 Раскройте грудную клетку.
- 4 Голову отведите назад так, чтобы смотреть вверх.

8. Парватасана, или Поза Горы



* * *

Начинаем обратное движение. На выдохе снова примите Позу Горы.

9. Ашва Санчаланасана, или Поза Наездника



* * *

Снова примите Позу наездника, только выставите вперед левую ногу.

10. Падахастанасана, или Земной Поклон



* * *

Снова встаньте в Падахастанасану. Ноги выпрямляйте, не поднимая корпуса.

11. Хаста Уттанасана, или Солнечное потягивание



* * *

На вдохе снова сделайте Солнечное потягивание.

12. Пранамасана, или Молитвенная Поза



* * *

Завершите комплекс тем же, чем начали его – Молитвенной Позой.

Во время выполнения упражнения вы должны чувствовать напряжение, но никак не боль.

Упражнения «на ходу»

Закончив основной утренний комплекс, вы можете заняться дыхательными упражнениями. Это можно делать во время приготовления завтрака, сборов на работу, или на ходу, в общем, в любую удобную для вас минуту. Выполнение комплекса займет всего от 5 до 15 минут, но это будут очень насыщенные и чрезвычайно полезные для вашего организма минуты.

Философия йоги подразумевает, что упражнения для правильного дыхания необходимы, чтобы гармонизировать индивидуальное дыхание с космическим.

Пранаяма, искусство правильного дыхания, направлена на исцеление телесных недугов, успокоение ума, развитие способностей к концентрации внимания и контролю над эмоциями. Все это в определенный момент приводит к Самадхи – слиянию с Богом.

Йоги измеряют свою жизнь количеством дыханий, а не годами. Они считают, что человеку отмерено определенное количество дыханий, поэтому, удлиняя вдохи и выдохи, они не только улучшают физическое здоровье, но и увеличивают продолжительность жизни. Пранаяма, по сути своей – это движение энергии по естественным (Божественным) законам.

При помощи дыхания можно вводить себя в различные психические состояния, по потребности – сбросить стресс, успокоить нервы, сосредоточиться на каком-нибудь деле, наполниться энергией или, наоборот, заснуть. Управление дыханием освобождает мозг от шаблонов и стереотипов и помогает человеку реализовывать себя.

Примерно 90 % людей дышат неправильно, а 90 % болезней связаны с нарушением правил естественного дыхания. Результатом неправильного дыхания является кислородное голодание, которому подвергаются все органы без исключения.

Самым простым из естественных методов воздействия на дыхание является плавание. При погружении в воду происходит прогиб позвоночника и вдохи и выдохи производятся при активном движении диафрагмы вверх-вниз. Реализуется естественное дыхание животом. Как правило, при непродолжительных занятиях плаванием человек ощущает улучшение самочувствия, однако относит это на счет плавания, а на дыхание вообще не обращает внимания. Кроме того, этих тренировок не хватает, чтобы ритм дыхания перестроился в обычной жизни.

Во время бега или при занятиях любым видом фитнеса дыхание тоже частично перестраивается, но этого тоже мало, чтобы приучить себя дышать правильно.

Разминка для глубокого дыхания

Упражнение способствует оздоровлению внутренних органов и помогает восстановить нервную систему после стрессов.

- 1 Примите позу, в которой вам легче всего расслабиться.
- 2 Положите руку на живот над пупком.
- 3 Выдохните, сколько можете, вжимая живот, как бы стараясь достать ладонью до позвоночника. Замерьте на 1–2 секунды.
- 4 Вдохните, максимально выпячивая ладонь.

Повторите 3–5 раз. Постоянными тренировками за две недели доведите число повторов до 20.

Не забывайте, что при выполнении этого упражнения на вас должна быть свободная одежда. Либо, если снять давящую одежду нет возможности, ее необходимо расстегнуть или ослабить.

Разминка для грудного дыхания

Это упражнение возвращает ясность ума, помогает сосредоточиться и собраться с силами.

- 1 Убедитесь, что ваша одежда не давит, примите любое расслабленное положение.
- 2 Положите одну руку на живот, вторую – на грудь.
- 3 Вдыхайте медленно, стараясь максимально расширить ребра, при этом следите за тем, чтобы живот и ключицы оставались неподвижными.

Повторите 3–5 раз. В течение следующих двух недель доведите число повторов до 20.

Разминка для горлового дыхания

- 1 Исходное положение – любое, главное, чтобы вы могли расслабиться.
- 2 Положив одну руку на живот, а вторую на грудь, выдохните, сколько сможете.
- 3 Начинаяте вдыхать горлом и верхней частью легких. Старайтесь, чтобы грудь двигалась как можно меньше, при этом как бы расправлялись ключицы, распрямлялись и отодвигались назад плечи.
- 4 Двигая вперед плечи, на выдохе сожмитесь.

Начните так же с 5–6 повторов и доведите постепенно их число до 12.

Дыхание на ходу, или Враман пранаяма

Это упражнение помогает укрепить иммунитет, снизить риск инфекционных и вирусных заболеваний, улучшает общее состояние организма, укрепляет нервную систему.

- 1 Вдыхайте носом в течение шести шагов. Старайтесь подстраивать дыхание под шаги, то есть идти в своем обычно темпе, не ускоряясь и не замедляясь.
- 2 Выдыхайте тоже через нос в течение следующих восьми-девяти шагов.

Выполнять это упражнение можно от 5 до 12 минут подряд. Если в начале вам тяжело дышать в таком ритме, попробуйте делать вдох на 4 шага, а выдох на 6. Через некоторое время тренировок ритм дыхания будет следующим: 8 шагов – вдох, 12 шагов – выдох.

Постарайтесь выполнять упражнение вдали от дорог, чтобы не дышать выхлопными газами.

Очистительное дыхание

Это упражнение существенно снижает риск заражения при контакте с инфекционными больными, позволяет очиститься, если вы подверглись воздействию газов (в том числе, выхлопных), помогает восстановиться после физической или эмоциональной нагрузки.

- 1 Примите удобное для вас положение.

2 Медленно вдыхайте носом, напрягая все мышцы тела, особенно верхней части.

3 На пару секунд задержите дыхание, а затем резко выдохните через рот, по-прежнему напрягая все мышцы, чуть приоткрыв губы.

Повторите упражнение от 3 до 7 раз.

Старайтесь представить, что на вдохе вы вытягиваете в себя жизненную силу природы, энергию из окружающего пространства, а на выдохе выбрасываете из себя все вредное и неприятное.

Йога на работе – здоровое тело и ясный ум в течение всего дня

Как избежать типичных проблем работающего человека

Огромное количество людей сейчас большую часть дня проводят за компьютером. Спасибо за это надо сказать техническому прогрессу, компьютер действительно взял на себя огромное количество задач, очень упростил труд бухгалтеров, экономистов, научных работников, да, в общем, всех людей, чья деятельность так или иначе с ним связана.

Но есть одно «но». Сидя за компьютером, мы, как правило, забываем о том, что сидячая работа часто вредит здоровью больше, чем любая другая. Например, по данным британских ученых, люди, занятые на сидячей работе, стареют примерно на 10 лет раньше своих ровесников, ведущих более подвижный образ жизни. Существует огромное количество болезней, которые, опять же, провоцирует сидячая работа. Проблемы с сердечно-сосудистой системой, различные искривления позвоночника, туннельный синдром запястья, лишний вес, – всего даже не перечислить.

Однако есть несколько способов облегчить свое существование и помочь своему здоровью. Безусловно, самое важное – правильно организовать свое рабочее место.

Например, стул на котором вы сидите, должен быть эргономичным. Важно, чтобы вы могли по своим меркам отрегулировать высоту и угол наклона спинки. С точки зрения йоги, у кресла не должно быть подлокотников.

Огромное значение имеет осанка. Например, если вы постоянно наклоняетесь вперед, ваши плечи перенапрягаются, что может быть причиной остеохондроза. Если вы изгибаете поясницу, это довольно быстро приведет к болям в поясничном отделе позвоночника, к тому же, ваши внутренние органы будут вынуждены функционировать в очень стесненных обстоятельствах, что вполне может привести к болезням.

Именно поэтому необходимо пристальное внимание уделить своей позе.



Высоту сиденья надо правильно отрегулировать относительно стола. Если вы при этом не достаете ногами до пола, придумайте какую-нибудь подставку под ноги, иначе, если ноги будут болтаться, это приведет к перенапряжению спины. Постарайтесь также избавиться от привычки цепляться ногами за ножки стульев. Это нарушает кровообращение. Очень вредно закидывать ногу на ногу. Это не только мешает правильному току крови, но и просто немислимо изгибает все тело.

Сидеть надо правильно, с выпрямленной спиной, так, чтобы вес верхней половины туловища давил на бедра равномерно. В такой позе (если к ней привыкнуть, конечно), тело устает намного меньше, возникает ощущение комфорта.

Однако найти именно свою правильную позу не так-то просто:

- 1 Сядьте на стул, раздвиньте ноги примерно на ширину бедер, следите, чтобы стопы полностью были на полу, колени должны находиться чуть ниже бедер.
- 2 Найдите ладонями седалищные кости.
- 3 Покачиваясь, добейтесь, чтобы давление седалищных костей на ладони было одинаковым.
- 4 Чуть поверните плечи так, чтобы сблизились лопатки.
- 5 Аккуратно, начиная снизу, выпрямите позвоночник. Постарайтесь работать мышцами спины, а не плеч.
- 6 Приблизьте подбородок к груди, растягивая заднюю поверхность шеи. Затем поднимите голову, не напрягая шею.
- 7 Подбородок держите параллельно полу.

Если обычно вы сидите на мягком стуле, определить правильность посадки будет сложно. Имеет смысл потренироваться дома на жесткой табуретке. Не забывайте, что как бы

старательно вы ни работали над правильной позой при сидении, телу все равно требуется движение.

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.