

ОТ МАСТЕРА ЙОГИ И ТАЙЦЗЫ

Гульнара Даминова

Растяжка:

50 САМЫХ
ЭФФЕКТИВНЫХ
УПРАЖНЕНИЙ



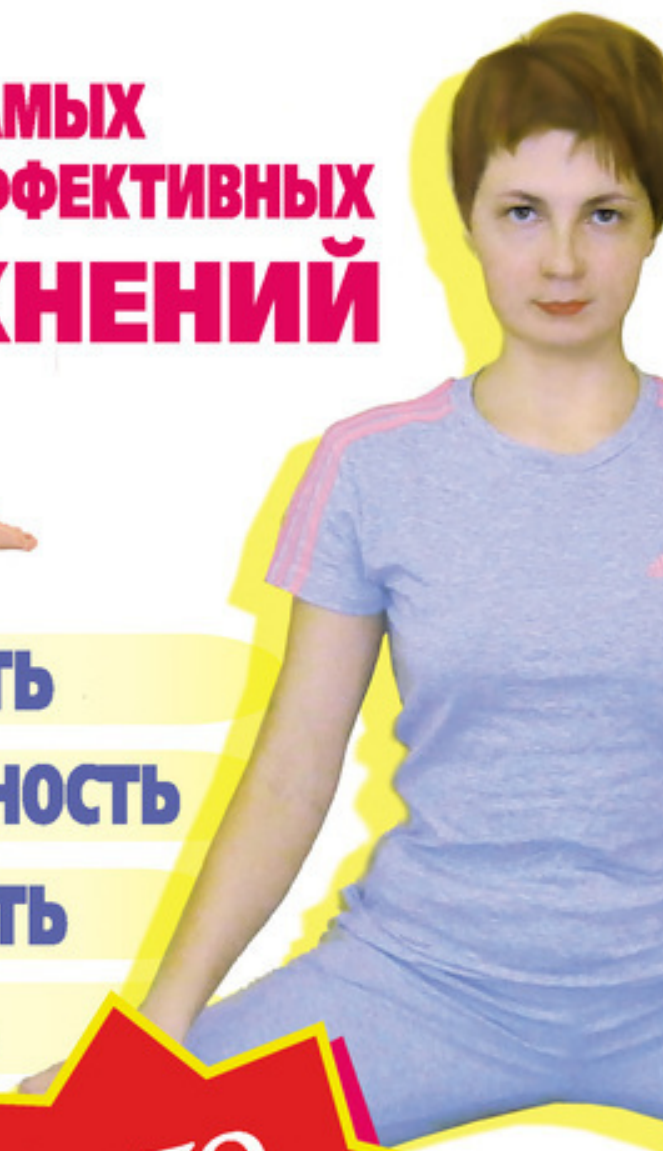
► МОЛОДОСТЬ

► СЕКСУАЛЬНОСТЬ

► СТРОЙНОСТЬ

► ГИБКОСТЬ

ФОТО-
ИНСТРУКЦИЯ
ДЛЯ КАЖДОГО
УПРАЖНЕНИЯ!



Ваше тело станет красивым!

Гульнара Даминова

**Растяжка: 50 самых
эффективных упражнений**

«Издательство АСТ»

2013

Даминова Г.

Растяжка: 50 самых эффективных упражнений / Г. Даминова — «Издательство АСТ», 2013 — (Ваше тело станет красивым!)

А знаете ли вы, что мерилom молодости и здоровья многие ученые считают гибкость? Чем большей гибкостью обладает человек, тем он здоровее, тем он дольше проживет! А знаете ли вы, что гибкое тело – это основа привлекательности и сексуальности? Наше подсознание сразу ставит человека в разряд более «интересных», если он гибче! Начните заниматься по этой книге, и вы убедитесь, что это так! В этой книге – проверенные упражнения на растяжку. Огромную пользу для себя найдет и единоборец, мечтающий улучшить свои результаты, и тот, кто следит за здоровьем или хочет подлечить суставы, и даже домашняя хозяйка, которая может заниматься прямо перед телевизором и все равно получит отличный результат. Упражнения просты и понятны. Каждое сопровождается множеством фотографий. Занимаясь вы почувствуете себя словно под постоянным наблюдением опытного мастера.

© Даминова Г., 2013

© Издательство АСТ, 2013

Содержание

Вступление	6
Для кого написана эта книга	7
Какие методы растяжки вы найдете в этой книге	8
Можно ли объединять упражнения из разных комплексов?	9
Почему в этой книге даны упражнения именно из восточных практик	10
Возраст и йога	10
Конец ознакомительного фрагмента.	12

Гульнара Даминава

Растяжка: 50 самых эффективных упражнений

©Даминава Г., 2013

©ООО «Издательство АСТ», 2013

Все права защищены. Никакая часть электронной версии этой книги не может быть воспроизведена в какой бы то ни было форме и какими бы то ни было средствами, включая размещение в сети Интернет и в корпоративных сетях, для частного и публичного использования без письменного разрешения владельца авторских прав.

*Чтобы лететь с быстротой мысли, или говоря иначе, лететь куда
хочешь, нужно, прежде всего, понять, что ты уже прилетел.*

Ричард Бах.

«Чайка по имени

Джонатан Ливингстон».

Вступление

«Ну вот! Вот так я точно никогда не смогу! – Сокрушалась я, с завистью во все глаза глядя на Мастера. А тот с легкостью демонстрировал чудеса гибкости и растяжки. – Это не для простого смертного!» Я ходила в секцию туризма в ту пору. И в тренажерном зале занималась регулярно. В общем, сила и выносливость были вполне на уровне, но вот гибкость и растяжка...

Когда я делала шпагат, между моими ногами и полом мог проползти на четвереньках годовалый малыш. Не особо пригибаясь причем. Выполняя «мостик» со стойки ребята упруго вставали на руки. Я же приземлялась на свою многострадальную голову из-за нехватки гибкости в плечевых суставах. О том, чтобы сложить ноги в «лотос» речи не было вообще. Занятия восточными единоборствами мне нравились. Но в плане растяжки они стали тогда сущей каторгой. Часто мне, теперь уже тренеру, приходится демонстрировать правильное выполнение упражнений. Я смотрю на лица моих учеников и узнаю себя прежнюю. Вспоминаю и улыбаюсь, когда пишу эти строки...

Как-то само собой сложилось так, что возникла необходимость в этой книге. Появилось что сказать людям.

Для кого написана эта книга

За много лет занятий восточными единоборствами и йоговскими растяжками, у меня сложился некий свой стиль, который практикую и по сей день. В нем я соединила самое ценное, чему меня научили йога и единоборства. Большое подспорье лично для меня в прежние времена составлял комплекс, который я назвала условно «Ленивый комплекс». Суть комплекса в том, что его можно выполнять не разминаясь, сходу. Там где тебя настигло понимание того, что вот сейчас неплохо бы не просто поглазеть в телик. Посмотреть кино это хорошо, но почему бы не совместить приятное с полезным? Порастягивать ноги или плечевые суставы к примеру. Особых хлопот это не доставляет. Просто садишься перед экраном в Упавишта конасану, например, а расслабиться и углубиться в позу помогает интересный сюжет.



Фото 1–1. Упавишта конасана шутейный вариант.

Вот вам приятное и полезное в одном флаконе! Некоторые упражнения из этого комплекса вы найдете в книге.

Поскольку я в прошлом активный единоборец, не мог не возникнуть комплекс, специально разработанный для представителей восточных единоборств. Да и не только восточных, я думаю. По крайней мере, разработанные кисти и плечевые суставы не помешают ни боксеру, ни борцу классика или вольнику. Теннисисту гибкость кисти и плеча тоже не повредит, я думаю. В связи с этим комплекс на растяжку рук входит в комплекс для единоборцев довольно условно.

Какие методы растяжки вы найдете в этой книге

В книге вы найдете следующие комплексы:

- Основной комплекс, созданный на основе упражнений йоги;
- Комплекс для тех, кто занимается единоборствами;
- Ленивый комплекс, который позволяет заниматься, не отрываясь от обычных дел.

Для того чтобы максимально глубоко и безопасно раскрыть свое тело, недостаточно просто взять набор упражнений и делать его. Желательно понимать, что ты растягиваешь и куда именно. И так же важно не идти против тела, воздействуя волевым путем при растягивании. Скорее наоборот, надо прислушиваться к своему телу. А для этого надо знать некоторые вещи.

Упражнения в каждом комплексе подобраны таким образом, что и начинающий спортсмен, и продвинутый ученик, а может, и мастер, надеюсь, смогут найти информацию к размышлению и собственному поиску.

В основу комплексов легло представление о растяжке, взятое из восточных комплексов – йоги, Тайцзи и пр. Главное в этой растяжке – расслабление. В Тайцзи этот метод носит название Фан сун – отпускание тела на расслабление. Смысл его в раскрытии всех суставов, участвующих в движении. Например, перед вами стоит задача раскрыть плечевые суставы, области локтей и запястий. Во время выполнения упражнений внутри ваших суставов будет возникать дополнительное пространство. Представьте себе, что вы обнимая большое дерево, пытаетесь сцепить руки. Дерево большое, и соединить руки невозможно, но вы стараетесь изо всех сил. Что происходит с телом? Грудь становится вогнутой, а спина, наоборот, растягивается, подобно панцирю черепахи. Все суставы, начиная от плечевых, вытягиваются. Улучшается питание суставов, увеличивается количество межсуставной жидкости. Такой метод позволяет не только быстро добиться отличных результатов, но и оздоровить суставы.

Очень может случиться, что ни с чем подобным вы никогда не встречались, но в дальневосточных школах такой метод обычное дело. На этом принципе – расслабления – построены и методы растяжки, которые вы найдете в этой книге.

Можно ли объединять упражнения из разных комплексов?

Конечно! Более того, вероятно, используя принципы «Ленивого комплекса» или суставного метода растяжки для единоборцев, вы откроете для себя новые «гибкостные горизонты» в основных упражнениях стоя и в партерной гимнастике (то есть упражнения, которые выполняются на полу). А единоборцы, используя методы объединения дыхания и созерцания из основного комплекса, с удивлением обнаружат, что стали спокойнее и бесстрашнее.

Подчеркнем, что все упражнения эти не трудны, построены от простого к сложному, поэтому безопасны.

Вы можете выбрать подходящий для себя уровень сложности и начать тренироваться. Все упражнения мягкие и приятные для тела. Обратите внимание! Вы не должны чувствовать резкую боль, только мягкое растягивание мышц. Подбирайте упражнения по силам. Например, сидя на полу с широко разведенными ногами кладете впереди себя на пол ладони. Руки могут быть выпрямлены или согнуты в локтях в зависимости от того, остается ли ваша спина прямой.



Фото 1–2. Правильное исполнение упавишта конасаны. Ваша спина согнута? Значит, ниже вам опускаться пока рано.



Фото 1–3. Неправильное исполнение упавишта конасаны, спина согнута, лоб к полу.

Почему в этой книге даны упражнения именно из восточных практик

Большинство упражнений основано на восточных методах. Здесь и Хатха-йога, и Тайцзи-цюань, и некоторые другие системы. Это не случайно.

«Не проще ли мне составить упражнения на растяжку из той же спортивной или художественной гимнастики»? И вы окажетесь абсолютно правы. Многие художественные гимнастки имеют гибкость, намного превосходящую гибкость усердно занимающегося йогой. Помнить надо лишь о некоторых «но». Например, чтобы достичь гибкости Алины Кабаевой или Лейсан Утяшевой, нужно чтобы родители привели вас на секцию гимнастики лет этак в 5. А может, и раньше, потому что позже вы уже переросток. Кроме того, нужно чтобы тренер, осмотревший вас, согласился с тем, что вы перспективный ученик (ученица). Когда вам больше 6-ти лет, я даже не говорю, старше, упражнения из гимнастики работать с таким эффектом, как упражнения йоги не будут. Для совершенствования же в восточных методах возраст не только не помеха, но даже некоторое преимущество, потому что вы уже точно знаете, чего хотите, и готовы заниматься. Принципы восточного метода – концентрация внимания, объединение дыхания, созерцания и движения в одну стройную цепочку. И осознание необходимости такого подхода приходит зачастую только с возрастом.

Возраст и йога

В Аштанга-йоге есть достаточно примеров того, когда люди начинали заниматься в зрелом возрасте и добивались просто удивительных результатов. Чтобы не быть голословной, приведу один пример.

Американка Гвендолин Хант начала практиковать Аштанга виньяса йогу в 40 лет. Есть запись, где Гвендолин совместно с итальянским мастером Лино-Миеле выполняет третью серию Аштанга йоги. Поверьте, зрелище впечатляющее. Особенно если понимать, что такое третья серия. И если знать, что на момент съемки Гвендолин исполнилось 70 лет! То, как она выполняет оба шпагата, продольный и поперечный, сложнейшие прогибы и скрутки, не просто вдохновляет. Окрыляет! Ну а если не верите, в век интернета все можете найти и увидеть сами. Google знает все!

Смогла бы эта женщина достичь таких результатов, начав в 40 заниматься гимнастикой? Или, скажем, шейпингом? Вряд ли. Либо имел место слабо выраженный результат, либо никакого результата вовсе. Кроме проблем, пожалуй, при излишнем рвении, с сердцем, суставами, связками... Почему? Очень просто. Принципы выполнения упражнений в спорте – раскачка, расшатывание, разбивание, инерция. В нежном, или на худой конец, юном возрасте, растущий организм справится.

Цель спортивных дисциплин – медали, что бы там ни говорилось о пользе спорта для здоровья. Цель фитнес-тренировок, внешний вид, а средства для этого, в большинстве все те же, спортивные.

Цель йогических упражнений на физическом плане – здоровье. И на духовном плане здоровье, прежде всего нравственное.

Мне хотелось не просто растянуть сухожилия, но и разработать суставы (при этом не вывихнув их), облегчить боли при артрите, научиться накапливать энергию тела для излечения или просто хорошего самочувствия, не болеть простудными заболеваниями, даже находясь

в самом эпицентре инфекции. В конце концов, не только улучшить растяжку или сбросить лишний вес, но и повлиять на работоспособность и интеллект.

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.