

# ЙОГА

домашние тренировки



# Сборник

# Йога. Домашние тренировки

*Текст предоставлен правообладателем*

*[http://www.litres.ru/pages/biblio\\_book/?art=6358227](http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=6358227)*

*Йога. Домашние тренировки: Питер; Санкт-Петербург; 2013*

*ISBN 978-5-496-00408-4*

## Аннотация

С помощью предложенного нами комплекса асан фитнес-йоги вы сможете обрести баланс между телом и разумом, отличную физическую форму, научиться концентрировать внимание.

Комплекс рассчитан на людей всех возрастов, его задача – помочь вам повысить уровень жизненной энергии, снизить вес, улучшить гибкость, укрепить силу воли и уверенность в себе, избавиться от неуравновешенности и подверженности стрессам.

# Содержание

Блок разминочных асан. Виньяса 1 (асана «Разминание шеи»)	4
Блок разминочных асан. Виньяса 2 (асана «Движения тазом»)	6
Блок разминочных асан. Виньяса 3 (асана «Кошка»)	8
Блок разминочных асан. Виньяса 4 (асана «Поза эмбриона»)	11
Блок разминочных асан. Виньяса 5 (асана «Растяжка грудной клетки с упором»)	12
Блок разминочных асан. Виньяса 6 (асана «Висение вниз с упором»)	15
Основной комплекс асан. Тадасана 1 (асана «Пробуждение»)	18
Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 1 (асана «Выпрямление позвоночника»)	21
Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 2 (асана «Угловая растяжка»)	24
Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 3 (асана «Перемещение ягодич»)	27
Конец ознакомительного фрагмента.	28

# Йога. Домашние тренировки

## Блок разминочных асан. Виньяса 1 (асана «Разминание шеи»)

*Эффект: избавление от зажимов и хронического напряжения в области спины.*

Исходное положение для выполнения асаны – лежа на спине, в идеале – на мягком коврик для занятий йогой. Если его нет, можно воспользоваться обычным ковром, уложив поверх него туристическую «пенку».

Ноги изначально расслаблены, сведены вместе. Постепенно напрягаем мышцы ног, одновременно смещая их вес на пятки. Упираясь пятками в пол, поворачиваем пальцы ног по направлению к себе.

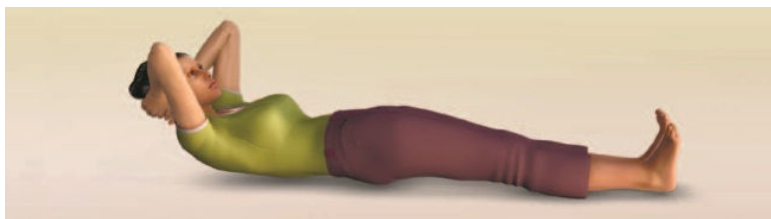
Параллельно сцепляем пальцы рук в замок, устроив кисти на затылке и разведя локти в стороны.

Делаем глубокий вдох в момент, когда ноги и ступни максимально прижаты к полу. На выдохе поднимаем голову вверх, сводя локти.

Плавно перемещаем подбородок по направлению к груди, добиваясь ощущения «натяжения» мышц спины. Снова вды-

хаем и выдыхаем, возвращаясь в исходное положение, когда голова, шея и плечи покоятся на полу.

Желательно повторить асану 3–4 раза.



Блок разминочных асан. Виньяса 1 (асана «Разминание шеи»)

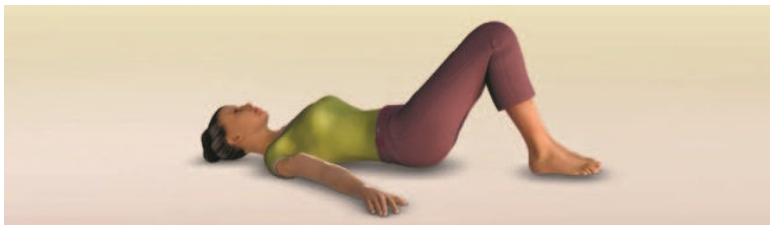
# Блок разминочных асан. Виньяса

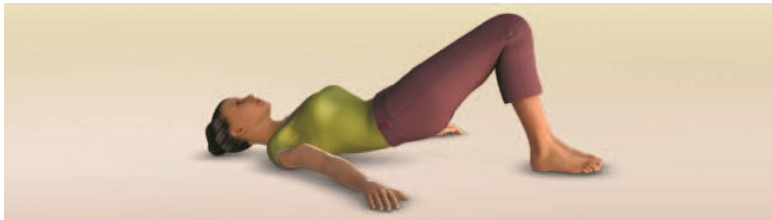
## 2 (асана «Движения тазом»)

Эффект: *гибкость коленных суставов, упругость ягодиц.*

Исходное положение – лежа на коврике, голова находится ровно по центру туловища. Вдыхаем, одновременно расслабляя спину, затем выдыхаем, расслабляя талию и одновременно прижимая ее к полу. Упражнение выполняется правильно, если вы чувствуете «утяжеление» внутренних органов, а позвоночник выпрямляется и касается пола (копчик слегка приподнят).

Упражнение повторяется с обязательным касанием пола спиной на выдохе и расслаблением на вдохах в течение 3 мин.





Блок разминочных асан. Виньяса 2 (асана «Движения тазом»)

# **Блок разминочных асан.**

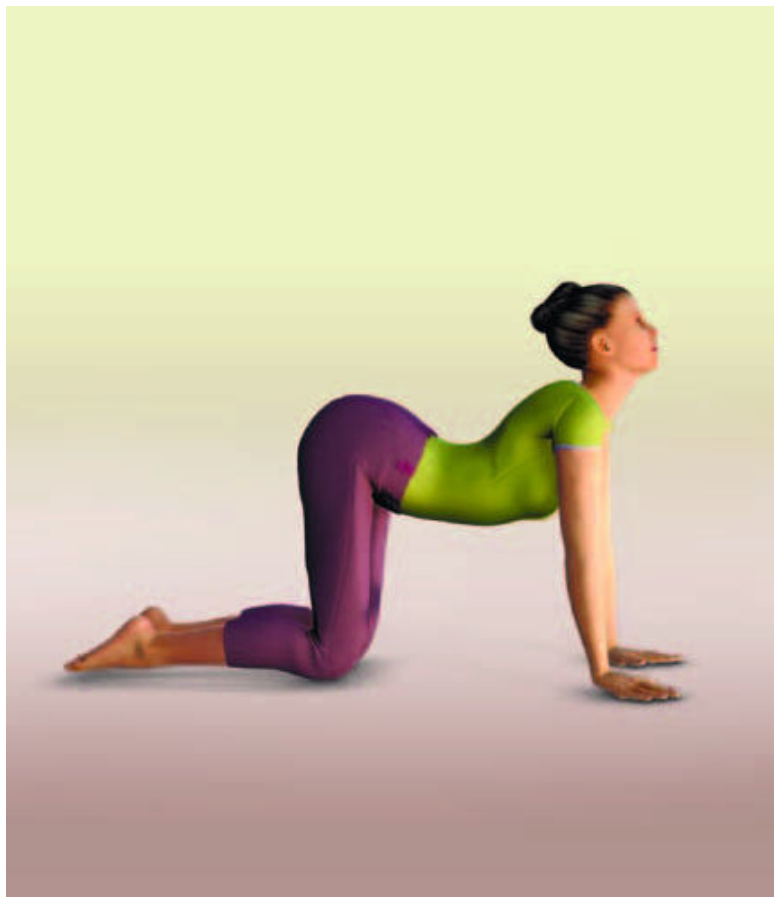
## **Виньяса 3 (асана «Кошка»)**

*Эффект: снятие напряжения в области спины, шеи, плеч.*

Исходное положение – кисти, колени и ступни на расстоянии бедер поставлены на пол, колени расположены ровно под тазобедренными суставами, а кисти и выпрямленные руки – ровно под плечами.

Широко разводим пальцы, вдыхаем, удерживая руки и бедра вертикально прямо. На выдохе вгибаем спину по направлению к полу. На вдохе поднимаем верхнюю часть спины. Повторяем движение позвоночником на вдохе-выдохе в течение минуты.

Завершаем позу, сев на выдохе на пятки, и кладем лоб на пол, а кисти рук возле ступней ладонями вверх – «поза эмбриона».





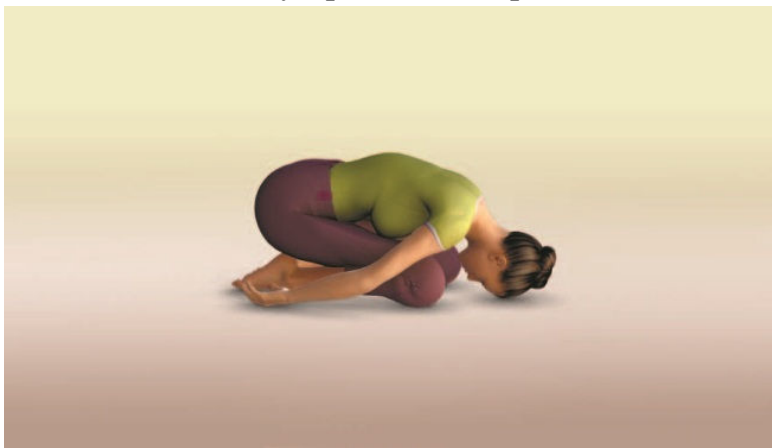
Блок разминочных асан. Виньяса 3 (асана «Кошка»)

# Блок разминочных асан. Виньяса 4 (асана «Поза эмбриона»)

Эффект: *стабилизация дыхания, гармонизация мышц грудной клетки.*

Исходное положение – сидя на пятках, грудная клетка покоится на ногах, голова на полу. Руки и кисти лежат на полу ладонями вверх.

Медленно разворачиваем позвоночник, поднимаясь так, чтобы сесть на пятки, удерживая его прямым.



Блок разминочных асан. Виньяса 4 (асана «Поза эмбриона»)

## **Блок разминочных асан.**

### **Виньяса 5 (асана «Растяжка грудной клетки с упором»)**

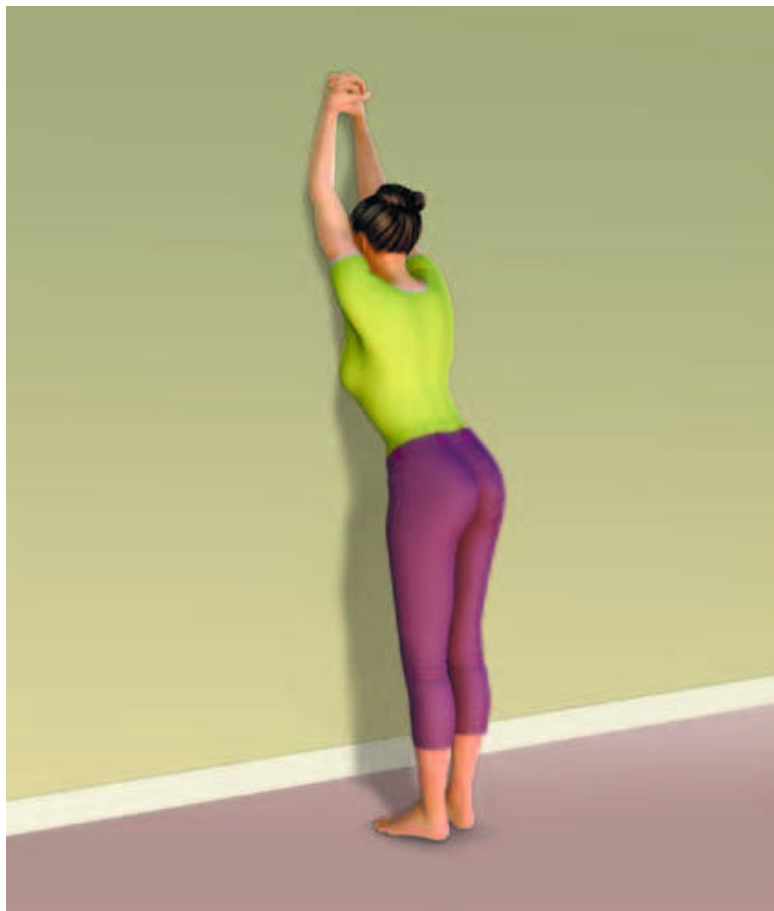
Эффект: *достижение гибкости плеч и коленей, общая гармонизация организма.*

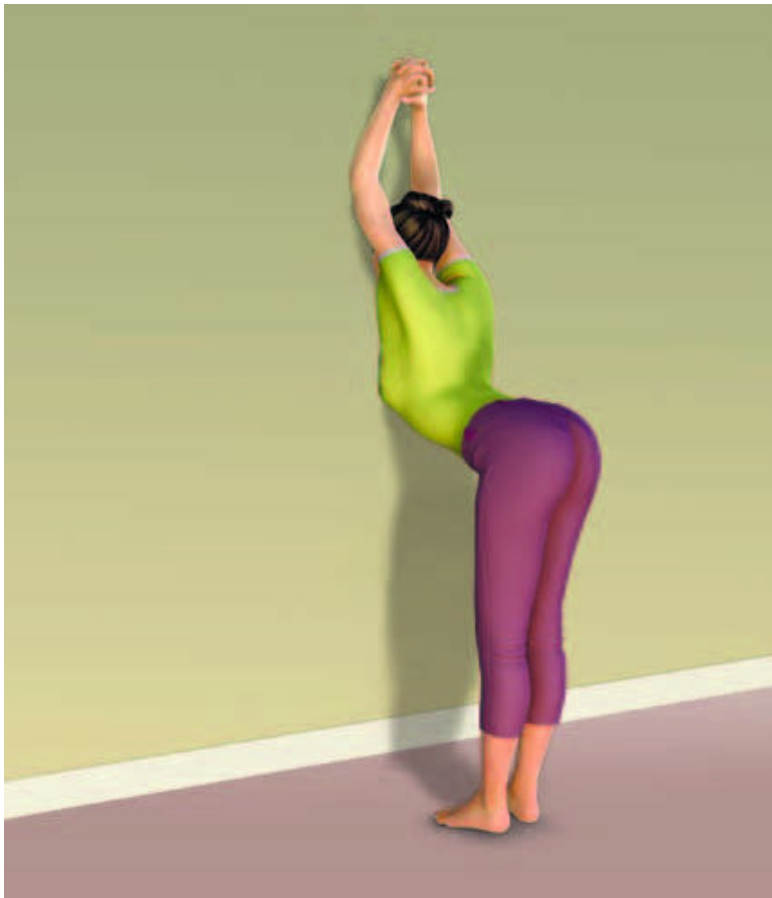
Исходное положение – стоя лицом к стене, обе ступни установлены на некотором расстоянии от стены параллельно друг другу, руки вытянуты вверх вдоль стены в направлении потолка. Сгибаем локти, складываем руки треугольником, пальцы сплетаем в замок.

На выдохе отступаем назад и «едем» грудной клеткой вниз по стене, отводя ноги от стены до тех пор, пока они не окажутся перпендикулярными полу.

Сохраняя «треугольное» положение рук, упираем лоб в стену. Верхнюю часть спины опускаем в направлении стены, «вдвигая» в себя позвоночник. Не прекращая дышать, остаемся в такой позе 40 с.

Завершаем асану шагом вперед и расслаблением опущенных вниз рук. Несколько раз вращаем плечами.





Блок разминочных асан. Виньяса 5 (асана «Растяжка грудной клетки с упором»)

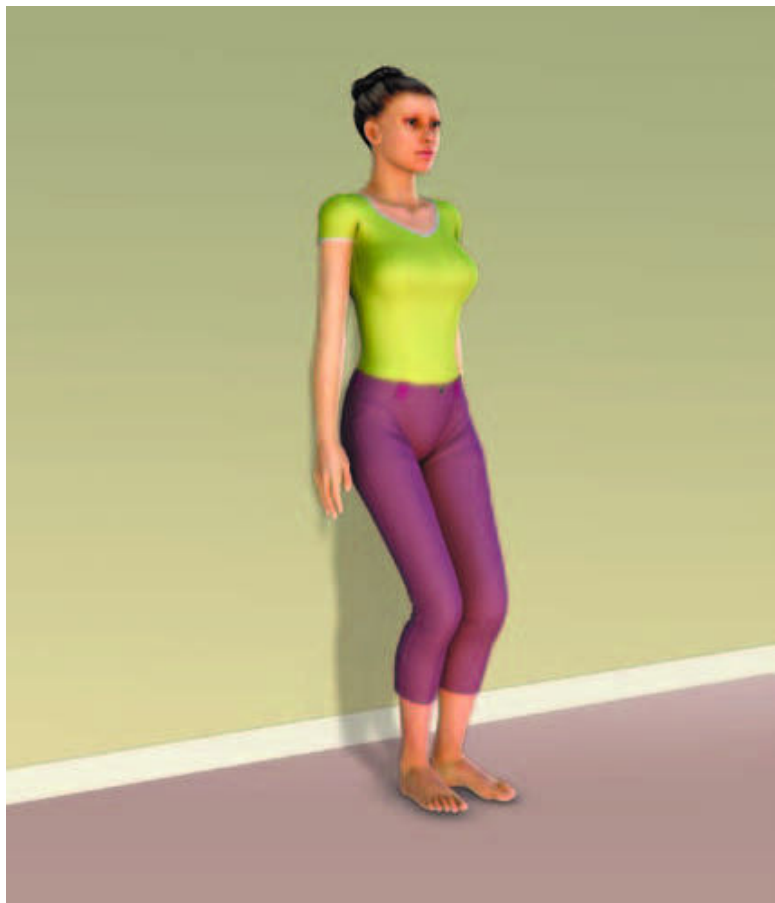
## **Блок разминочных асан. Виньяса 6 (асана «Висение вниз с упором»)**

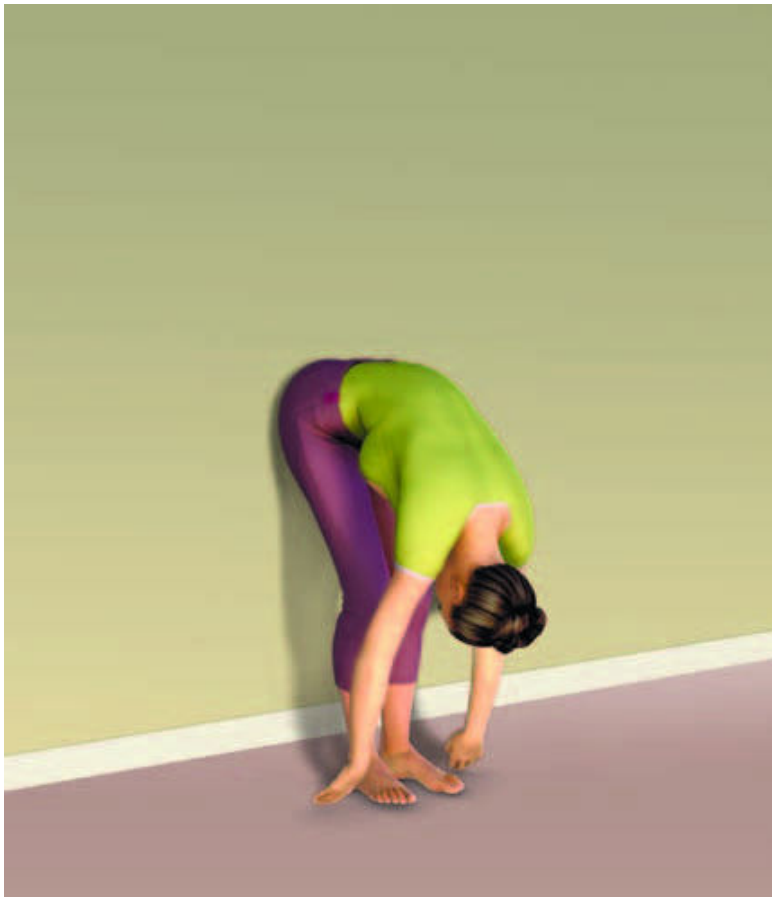
*Эффект: устранение напряжения и уменьшение степени «изнашивания» межпозвоночных дисков.*

Исходное положение – стоя на расстоянии 30–40 см от стены, опираясь на нее спиной, ступни расставлены. Спина, плечи, голова и бедра соприкасаются со стеной. Ступни разведены на расстоянии бедер, колени чуть согнуты. Наклоняем туловище вперед – так, чтобы оно «висело» по направлению к полу.

На вдохе удерживаем ноги и спину в исходной позиции, на выдохе расслабляем туловище и высвобождаем шею и плечи. Колени согнуты, руки свободно висят, копчик подобран.

Медленно разворачиваем позвоночник вверх по стене, поочередно касаясь ее каждым позвонком – пока голова не дотронется до стены.





Блок разминочных асан. Виньяса 6 (асана «Висение вниз с упором»)

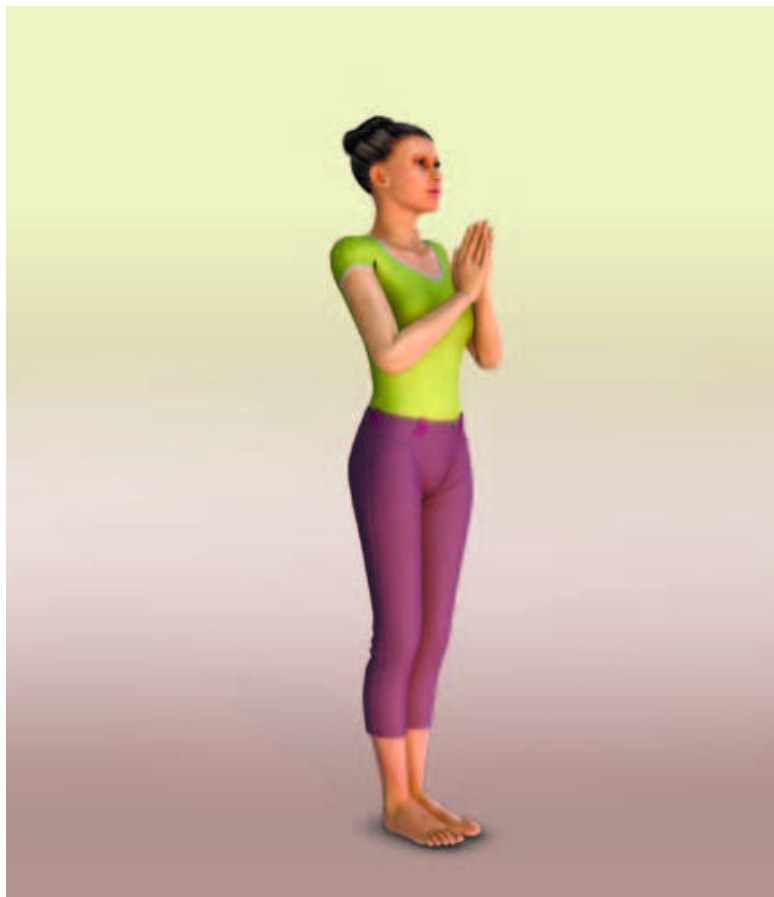
## **Основной комплекс асан.**

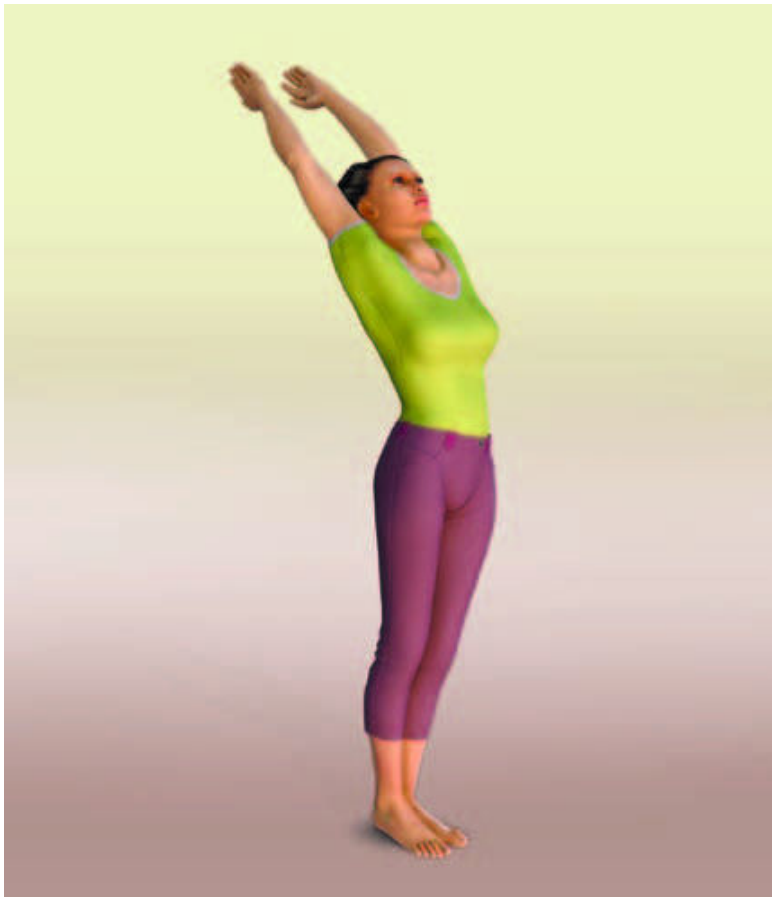
### **Тадасана 1 (асана «Пробуждение»)**

Эффект: *улучшение пищеварения, снижение веса, омоложение организма.*

Исходное положение – стоя, кисти соединены перед грудью.

На вдохе разводим руки в стороны, поднимая их над головой круговым вращением с большой амплитудой – так, чтобы локти были выпрямлены и находились за ушами, а ладони «смотрели» друг на друга. На вдохе опираемся на пятки, втягивая пупок, освобождая крестец и опуская вниз копчик. Задача при этом – поднять грудную клетку вверх, одновременно прогибая ее в себя. Плечи и руки растягиваются вверх и назад.





Основной комплекс асан. Тадасана 1 (асана «Пробуждение»)

# Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 1 (асана «Выпрямление позвоночника»)

Эффект: *стабилизация стрессоустойчивости, снятие тревожности и беспокойства.*

Исходное положение – стоя. На выдохе сгибаем колени, вытягивая туловище вперед и вниз в направлении пола, разведя руки вниз и в стороны. Позвоночник подтянут и выпрямлен.

На вдохе выдвигаем левую ногу и ступню на 1 м вперед, одновременно сгибая ногу под углом  $90^\circ$ . Важно, чтобы грудная клетка была устремлена вперед, а бедра расслаблены и направлены к полу.





Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 1 (асана «Выпрямление позвоночника»)

# Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 2 (асана «Угловая растяжка»)

Эффект: *достижение эластичности мышц, идущих параллельно позвоночнику.*

Исходное положение – завершение асаны «Выпрямление позвоночника». На выдохе отводим левую ступню назад на расстояние ширины бедер от правой ступни. Опираемся только на подушечки ступней, следя, чтобы вытянутые руки, плечи и туловище находились на одной прямой линии. В момент, когда пятки опускаются, кости таза должны стремиться вверх.

На вдохе опускаем бедра вниз, добиваясь, чтобы туловище оказалось на прямой линии от головы к ступням, напрягая и выпрямляя руки.





Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 2 (асана «Угловая растяжка»)

# **Основной комплекс асан. Сурья Намаскар 3 (асана «Перемещение ягодич»)**

*Эффект: общее улучшение самочувствия, интенсификация кровообращения.*

Исходное положение – завершение асаны «Угловая растяжка». На выдохе сгибаем колени, грудь и подбородок направляем вниз и медленно достигаем пола, следя, чтобы ягодичы удерживались на весу.

Выдыхаем, устремляясь вдоль пола вперед с напряжением ног и ягодичы и подводя локти к телу в момент отрыва от пола головы, шеи и грудной клетки и прогиба вверх.

# 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.