



Руководство для начинающих



ПУТЬ
К ЗДОРОВЬЮ

ЭЛИС КРИСТЕНСЭН

ЙОГА ДЛЯ ВСЕХ

РЕКОМЕНДАЦИИ
ПО ПРАВИЛЬНОМУ ДЫХАНИЮ



ИНСТРУКЦИИ
ПО ВЫПОЛНЕНИЮ АСАН



КОМПЛЕКСЫ
ПРИ РАЗНЫХ
ЗАБОЛЕВАНИЯХ



Идеальная фигура (Эксмо)

Элис Кристенсэн

Йога для всех. Путь к здоровью

«Эксмо»

2014

Кристенсэн Э.

Йога для всех. Путь к здоровью / Э. Кристенсэн — «Эксмо», 2014 — (Идеальная фигура (Эксмо))

Как известно, йога не только придает телу необычайную гибкость, но и способствует общему улучшению самочувствия. Предлагаемая книга сосредоточена именно на оздоровительных свойствах древнейшей практики. Основным ее достоинством является то, что описанные в ней упражнения доступны абсолютно каждому, независимо от уровня подготовки. Внутри вы найдете подробные рекомендации по выполнению асан, правильному дыханию и грамотному сочетанию лечебных поз для улучшения вашего здоровья. Благодаря этому изданию вы избавитесь от бессонницы и хронической усталости, постоянных болей в спине и шее, уменьшите приступы тревожности, а также улучшите фигуру. Книга позволит держать под контролем проявления симптомов диабета, нарушения работы сердечно-сосудистой системы, поможет наладить работу пищеварительной и репродуктивной системы, особенно полезна она будет женщинам, вступающим в «период зрелости», – неприятные ощущения при колебаниях гормонального фона станут незаметными. Выполняя упражнения по системе йоги из этой книги, вы не только избавитесь от многих неприятных болезней, но сможете обрести душевное равновесие, научитесь жить в гармонии с собой и окружающими!

© Кристенсэн Э., 2014

© Эксмо, 2014

Содержание

Введение: йога в нашей жизни	5
Путь к совершенству	6
Энергия жизни	8
Глава 1	9
Как организовать занятие	10
Как выполнять упражнения	11
Полезные рекомендации	12
Особые предупреждения	13
Йога и питание	14
Глава 2	15
Разминочный комплекс	16
Упражнение 1	16
Упражнение 2	18
Упражнение 3	18
Упражнение 4. повороты туловища	21
Упражнение 5	22
Упражнение 6	24
Упражнение 7	27
Упражнение 8	30
Упражнение 9	33
Упражнение 10	35
Конец ознакомительного фрагмента.	37

Элис Кристенсен

Йога для всех: путь к здоровью

Введение: йога в нашей жизни

Популярность йоги в нашей стране с каждым годом набирает обороты, но и мифов вокруг нее сложилось предостаточно. Одни гласят, что все ее сторонники должны быть строгими вегетарианцами и периодически практиковать полное голодание. Согласно другим йога предназначена не столько для телесного совершенствования, сколько для поисков духовного просветления. Наконец, многие люди убеждены, что занятиям йогой необходимо посвятить все свое время, из-за чего неизбежно страдают остальные сферы жизни. Я не стремлюсь развенчать эти домыслы в своей книге. Однако, прочтя ее, вы сами убедитесь, сколь далеки они от реальности.

Начнем с того, что занятия йогой не заслоняют собой семью, работу, хобби, а органично вписываются в жизнь, благотворно отражаясь на всех ее сторонах и облегчая груз повседневных забот. Деловым людям йога подарит способность противостоять стрессам и сохранять ясный ум в самых сложных ситуациях. У спортсменов разовьет целеустремленность и волю к победе. Женщинам поможет улучшить осанку и выработать грациозность. Пожилым людям облегчит возрастные недомогания и позволит сохранить бодрость до глубокой старости.

Наконец, всем без исключений йога поможет улучшить самочувствие, укрепить организм, справиться с многими заболеваниями и даже предупредить их возникновение. Здоровье – бесценный дар, который в современной суете легко потерять и крайне сложно вернуть. Йога учит прислушиваться к своему телу, принимать во внимание его потребности и бережно относиться к нему. Она открывает перед человеком путь к обретению физической и духовной гармонии.

Путь к совершенству

Каждый из нас старается изменить себя, ориентируясь на некий телесный и нравственный идеал. Но путь к совершенству тернист. Порой разница между мечтами и реальностью оказывается так велика, что мы отчаиваемся.

Хорошо, если у человека слабое тело и могучая воля – он соберется с силами и продолжит двигаться к цели. Его нужно лишь немного подтолкнуть вперед, и йога великолепно с этим справляется. На протяжении долгих веков она помогает людям сохранить внутреннюю силу, укрепить тело и приблизиться к идеалу. Хуже, когда человек слаб душой. Накачать мышцы гораздо проще, чем набраться мужества. Однако и на этот случай у йоги имеется проверенный рецепт – медитация.

Зачастую путь к гармонии души и тела преграждает древнейший враг человечества – скука. Как правило, люди, решившие начать новую жизнь, резво берутся за дело, но буквально через неделю или две им надоедают одинаковые упражнения, и весь запал куда-то пропадает. Появляются различные поводы пропустить занятие: то голова болит, то суставы после вчерашней тренировки ноют, то нет настроения, то аврал на работе... И вот уже человек абсолютно позабыл о намерении каждое утро делать зарядку.

Что ж, йога не даст заскучать: одно и то же упражнение каждый раз будет восприниматься вами иначе, ведь, выполняя его, вы погружаетесь в мир своих ощущений, а он бесконечно разнообразен. Занятия станут неизменным источником положительных впечатлений, а это отличный стимул к тому, чтобы не останавливаться на полпути. Вы начнете с нетерпением предвкушать удовольствие, которое получите на следующей тренировке, и расстраиваться, если по каким-либо причинам ее пришлось отменить. Вам не понадобится включать для фона телевизор или радио – все ваше внимание будет сосредоточено на упражнениях. Спустя некоторое время вы наверняка захотите увеличить продолжительность и интенсивность занятия.

За период своего существования йога наработала внушительный арсенал средств, но в основе ее методики лежат три разновидности упражнений: асаны (физические упражнения), пранаяма (дыхательная гимнастика) и медитация. Все они призваны не только укреплять и оздоравливать организм, но и улучшать эмоциональный настрой.

Асаны представляют собой статичные позы, которые приятно и удобно удерживать в течение определенного времени. Многие из них под силу выполнить любому новичку, но есть и такие, которые даже тренированный человек осваивает не сразу. Практикуя асаны, следует соблюдать ряд правил, например: двигаться нужно медленно и осторожно, избегая мышечного перенапряжения; входить в позу и выходить из нее надо в соответствии с инструкцией; после каждого упражнения важно полностью расслабляться. Прodelывая упражнения на растяжку или поддержание равновесия, стоит учитывать возможности своего тела и не расстраиваться, если на первом занятии не удалось принять такую же позу, как на рисунке. При правильном подходе асаны способны успокоить разум и вызвать состояние, близкое к медитативному.

Дыхательная гимнастика положительно сказывается на работе органов дыхания, помогает насытить кровь кислородом и наладить связь между внутренним миром и окружающей действительностью. Пранаяма уберет вас от вредного воздействия, которое стресс и нервное переутомление оказывают на здоровье. В зависимости от применяемой дыхательной техники вы можете либо достичь спокойствия, либо, напротив, почувствовать прилив энергии.

Медитация позволяет расслабить тело и освободить мозг от потока мыслей, который обычно не останавливается ни на миг. Отрешившись от насущных проблем, желаний и планов, вы получите доступ к огромному внутреннему потенциалу, что оказывает мощный терапевтический эффект.

Таким образом, во время занятий йогой тело и разум работают вместе, между их потребностями не возникает противоречий. Все ресурсы, которыми вы располагаете, направлены на достижение главной цели – на обретение, сохранение или восстановление здоровья и силы. Обе ипостаси вашей личности сливаются воедино, и вы получаете возможность понять и ощутить, каково это – быть цельным человеком. Недаром название «йога» произошло от слова «юдж», что с санскрита переводится как «соединять».

Энергия жизни

Что еще соединяет йога, помимо тела и души?

В философии йоги одну из центральных ролей играет понятие «прана», под которым подразумевается невидимая энергия, пронизывающая наш мир и дарующая дыхание жизни всем организмам. Сама прана неоднородна, она включает в себя пять видов жизненной энергии.

1. Первая разновидность тоже носит название «**прана**» – она циркулирует в грудной клетке, заставляя работать сердце и легкие.

2. **Апана**, сосредоточенная в нижней части тела, контролирует функции органов выделения.

3. **Вьяна** отвечает за систему кровообращения. Она распределяет по всему организму энергию, поступившую вместе с пищей и дыханием.

4. **Самана** (то есть «уравнивание») контролирует работу пищеварительной системы и поддерживает равновесие между праной и апаной. Благодаря активизации этого вида энергии человек становится целеустремленным, настойчивым и упорным.

Считается, что если соотношение четырех перечисленных разновидностей энергии нарушается, то страдает физическое и психическое здоровье человека. Поэтому йога представляет собой систему, в которой физические упражнения, дыхательная гимнастика и медитация неразрывно связаны.

Особняком стоит пятый вид жизненной энергии – **удана**. Она наделяет людей даром возвышаться над обыденностью и совершать неординарные поступки. Спортивные рекорды, военные подвиги, способность свернуть горы ради спасения жизни или достижения цели – все это проявления уданы. Именно она пробуждает в нас талант или интуицию. Если вас охватило вдохновение, знайте, это влияние уданы.

Что касается физического тела, то удана управляет работой позвоночника и нерва, известного в йоге под названием «сушумна». Он идет вдоль всего позвоночного столба и заканчивается у макушки. Считается, что в этом нерве сосредоточена энергия кундалини. Когда она активизируется, человек ощущает невероятную ясность мысли.

Многие пытаются пробудить энергию кундалини, практикуя асаны и дыхательную гимнастику. Однако это весьма опасное занятие. Если у вас нет достаточной подготовки, при этом вы занимаетесь безо всякой системы и не соблюдаете специальную диету, то велик

риск причинить ущерб как телесному, так и душевному здоровью. Комплексы упражнений, приведенные в данной книге, продуманы и совершенно безвредны: они наладят равновесие между физической и психической энергиями, так что сила кундалини пробудится без негативных последствий.

Воспользовавшись представленными ниже рекомендациями, вы довольно скоро увидите положительные результаты. В глазах появится блеск, спина выпрямится, походка станет тверже и грациознее, настроение улучшится, а творческие возможности возрастут. Это признаки того, что йога помогла найти правильный баланс всех пяти видов жизненной энергии.

Уважаемые читатели, хочу пожелать, чтобы занятия йогой подарили вам отличное самочувствие, ясность мыслей и душевный покой.

Глава 1

Приступаем к занятиям

Итак, дорогие читатели, добро пожаловать в мир йоги, знакомство с которой поможет вам достичь гармоничного единства души и тела. И не важно, ищете ли вы избавления от хронического недуга или же просто желаете улучшить свою физическую форму и общее самочувствие. В этой книге каждый из вас найдет подходящий комплекс упражнений.

Йогу нельзя назвать панацеей – это было бы преувеличением. Но она позволяет эффективно уменьшать и даже полностью снимать боли различного происхождения, а также облегчает протекание многих болезней и служит их надежной профилактикой. Более того, йога дает возможность повысить качество жизни в целом, поскольку даже непродолжительное занятие надолго заряжает бодростью и энергией. В результате тренировок не только укрепляются наши мышцы и растягиваются связки, но и улучшается работоспособность.

Как уже упоминалось во введении, йога представляет собой систему физических, дыхательных и медитативных упражнений, направленных на физическое и духовное совершенствование. К сожалению, многие считают, что для успешной тренировки достаточно освоить только асаны, то есть статические позы, при которых одновременно задействуются мышцы, разрабатываются суставы и позвоночник, ликвидируется ригидность связок и сухожилий и тем самым развиваются гибкость и сила. Действительно, эти упражнения весьма эффективны. Ведь они и разрабатывались для того, чтобы человек за короткий срок смог достичь хорошей физической формы. Однако дыхательными упражнениями и медитацией также нельзя пренебрегать. Научившись правильно дышать, мы сможем уберечься от болезней и даже замедлить процессы старения. А уж о том, что ритм дыхания способен изменить наше настроение – усилить активность или, наоборот, успокоить, – и говорить нечего.

Наконец, медитация позволяет обрести внутреннюю силу, которая поддерживает нас в повседневной жизни. Медитация пробуждает в людях творческий потенциал и дает возможность полностью реализовать его.

Комплексы упражнений, которые приводятся в этой книге, включают упражнения всех трех групп, благодаря чему помогают справиться со многими распространенными недомоганиями и серьезными болезнями.

Но не спешите открывать главу с интересующим вас лечебным комплексом. Важно не только то, какие именно упражнения вы делаете. Куда важнее выполнять их правильно. А для этого обязательно нужно ознакомиться с порядком проведения занятий. Внимательно изучите эту главу, а также следующую: в ней представлены разминочные, дыхательные и медитативные упражнения, в том числе медитативная техника «Я люблю тебя», и несколько чрезвычайно действенных асан, которые подойдут абсолютно всем.

Важно

Независимо от вашего состояния здоровья сначала выполняйте упражнения, представленные во второй главе, и лишь затем переходите к комплексу, рекомендованному при конкретном заболевании.

Как организовать занятие

Для полноценного занятия вам понадобится **30–40 минут**.

Занимайтесь каждый день. Тренировки, проходящие от случая к случаю, не принесут желанного результата. Если вам не под силу проделать все упражнения комплекса (особенно это характерно для начального этапа занятий), выберите не меньше трех любых упражнений и выполняйте их ежедневно. И непременно каждый раз уделяйте медитации несколько минут.

Из каких этапов состоит занятие?

1. Дыхательные упражнения.
2. Разминка.
3. Общеукрепляющий комплекс асан.
4. Специализированный комплекс асан, предназначенный для борьбы с конкретным заболеванием. Напоминаю, что вы должны проделать не менее трех упражнений из этого комплекса.
5. Упражнения на расслабление и медитацию.

Выполнив комплекс в полном объеме, вы обеспечите своему телу достаточную нагрузку, что позволит легче погрузиться в состояние медитации.

Но что делать, если не хватает времени на всю программу?

Ничего страшного. Разделите комплекс на две части: утром выполните разминку и основные асаны, а вечером – дыхательные и медитативные упражнения.

Еще один нюанс: вначале следует делать упражнения в положении стоя, затем – в положении лежа и сидя на полу. Именно в таком порядке приводятся упражнения каждого комплекса.

Как выполнять упражнения

Внимательно читайте описания упражнений. Прежде всего основательно изучите инструкцию к каждому упражнению и попробуйте в деталях представить, как вы будете его проделывать. Благодаря этому вы быстрее запомните движения и вам не придется поминутно сверяться с текстом. А значит, ничто не отвлечет вас от тренировки и не собьет с ритма – и тогда результаты не замедлят сказаться.

Забудьте о спешке.

Сконцентрируйтесь на работе своего тела. Все асаны в йоге необходимо выполнять медленно, осознанно. Следите за положением рук и направлением взгляда. Напрягайте только те мышцы, на проработку которых направлено конкретное упражнение. Остальные в это время должны оставаться расслабленными.

Избегайте боли.

Не растягивайте мышцы и связки слишком интенсивно: вы не должны испытывать болезненных ощущений. Двигайтесь плавно, а не рывками. Это поможет предотвратить травмы. Обращайтесь со своим телом бережно – и оно ответит вам взаимностью.

Контролируйте дыхание.

При выполнении асан нужно правильно дышать – только при таком условии занятия окажутся по-настоящему действенными. В точности соблюдайте инструкции, касающиеся дыхания, которые приводятся в описании упражнений. Здесь же дам универсальный совет: всегда дышите носом.

Задержка дыхания.

Во многих упражнениях после вдоха или выдоха предполагается короткая задержка дыхания (не больше трех секунд), за счет которой возрастает эффективность асаны. Но не стоит думать, что вы должны выдерживать строго три секунды. На начальных этапах тренировок задержка дыхания может быть и более короткой – просто посчитайте в уме до трех.

Число повторов.

Как правило, каждое упражнение достаточно выполнить три раза, чтобы получить требуемый эффект.

Важно

Упражнения, приведенные в данной книге, весьма эффективны, поэтому трех повторов в большинстве случаев оказывается вполне достаточно.

Полезные рекомендации

В чем заниматься?

Выбирайте удобную одежду – не стесняющую движений и достаточно теплую. Вы не должны мерзнуть, особенно при выполнении медитации. Что же касается обуви, то лучше всего заниматься босиком. Но прежде чем приступать к медитативным упражнениям, желательно надеть носки.

Когда и где заниматься?

Оптимальный вариант – отвести для тренировок определенную часть дня. Но если ваш образ жизни этого не позволяет, занимайтесь в любое удобное время. Только ежедневно! Главное здесь – регулярность. Даже несколько минут в сутки, посвященных йоге, обеспечат неплохие результаты и позволят поддерживать организм в тонусе.

Занимайтесь там, где вас никто и ничто не потревожит. Попросите родных не отвлекать вас в течение сорока минут, убедитесь, что домашние животные не войдут в комнату, и отключите телефоны.

Что понадобится для занятий?

Для асан, которые следует делать, лежа или сидя на полу, а также для медитации вам потребуется небольшое одеяло или специальный коврик, довольно толстый и плотный.

Для дыхательных упражнений, выполняемых сидя, возьмите несколько маленьких подушек.

И позаботьтесь еще об одном одеяле либо пледе – им вы укроетесь во время медитации.

Чего следует избегать перед занятием? Не занимайтесь сразу после еды или чашки крепкого кофе, подождите час-другой.

Никогда не употребляйте алкогольные или энергетические напитки перед занятием.

Если вы пьете лекарства, вызывающие сонливость, подождите, когда их действие пройдет. Если же вы принимаете их регулярно, проконсультируйтесь с лечащим врачом, прежде чем приступать к занятиям йогой.

Особые предупреждения

Если вы страдаете серьезным заболеванием. Все комплексы упражнений, представленные в книге, направлены на оздоровление организма. И тем не менее для больного человека любая дополнительная нагрузка может оказаться чрезмерной. Чтобы избежать отрицательных последствий и побочных эффектов, настоятельно рекомендую обратиться к лечащему врачу и поинтересоваться, не навредят ли вам занятия йогой. Только опытный медик, хорошо знающий историю вашей болезни, скажет, какие упражнения принесут вам пользу, а от каких следует отказаться.

Йога во время менструации.

При выполнении физических упражнений внутренние органы сдавливаются, и в результате может усилиться кровотечение. Поэтому в первые дни менструации стоит исключить из комплекса сложные асаны и побольше внимания уделить отдыху – медитации и дыхательным упражнениям.

Йога при беременности.

В первые три месяца беременности разрешается ежедневно выполнять дыхательные и медитативные упражнения. А вот асан в этот период следует избегать. По прошествии трех месяцев вы можете вернуться к полноценным занятиям йогой, если, конечно, не будет медицинских противопоказаний.

Дети и йога.

Йога воздействует на железы внутренней секреции, поэтому детям до 16 лет нежелательно ей заниматься. В раннем возрасте развиваются все системы организма, в том числе эндокринная, и существует риск, что некоторые упражнения могут нарушить естественный процесс ее формирования.

Дети и подростки, которые интересуются йогой, могут без ущерба для здоровья практиковать медитацию. Скажем, техника «Я люблю тебя» способствует повышению самооценки и формированию чувства собственного достоинства, которых так не хватает многим молодым людям.

Йога и питание

Любая физическая активность сопряжена с существенными тратами энергии, нехватку которой необходимо регулярно восполнять вместе с пищей. Неудивительно поэтому, что многие книги и статьи, посвященные занятиям физкультурой и спортом, содержат советы о том, как правильно питаться. Не стала исключением и данная книга: в большинстве глав имеется информация об особенностях питания, назначаемого при тех или иных заболеваниях.

Все мы знаем, как нелегко бывает заставить себя поесть, когда совершенно нет аппетита. Но правильная диета – очень действенный способ лечения, а также надежная профилактика многих недугов. И наоборот, увлечение фаст-фудом, привычка к слишком большим порциям, нерегулярные приемы пищи и т. п. часто становятся причинами хронических болезней.

Тем, кто желает поправить здоровье, надо кардинально изменить подход к питанию.

Учтите: подобные перемены требуют времени, иначе вы рискуете причинить организму не меньший ущерб, чем тот, что наносится несбалансированным питанием.

Если вы не знаете, с чего начать и что стоит исправить, проконсультируйтесь с диетологом или прочитайте специальную литературу. Впрочем, в наши дни жители развитых стран питаются похоже – потребляют достаточно белков, но при этом едят слишком мало свежих овощей и фруктов, а вместо этого злоупотребляют жирами и сахаром. В результате, несмотря на изобильный стол, мы регулярно сталкиваемся с дефицитом различных витаминов и минералов, который может стать причиной множества заболеваний. В свою очередь во время болезни наша потребность в полезных питательных веществах резко возрастает. Курение, пристрастие к алкоголю, крепкому кофе, чаю и другим напиткам, в состав которых входит кофеин, прием ряда лекарственных препаратов, стрессы, плохая экология также истощают человеческий организм.

Вот почему каждому из нас не помешало бы продумать рацион, который полностью обеспечивал бы организм необходимыми питательными веществами и одновременно учитывал бы его индивидуальные особенности.

Несколько слов о вегетарианстве. Довольно распространено заблуждение, будто все йоги – вегетарианцы. На самом деле это не так. И уж тем более никто не вправе требовать, чтобы вы полностью отказались от мяса, прежде чем начнете практиковать асаны или медитацию: его употребление в пищу никак не влияет на результаты занятий.

Однако современная медицина признает, что сбалансированное преимущественно вегетарианское питание имеет определенные плюсы. В частности, сегодня очень популярна «средиземноморская» диета, которая делает основной упор на свежие фрукты, овощи и цельнозерновые продукты. Отмечу, что не исключаются и продукты животного происхождения: в незначительных количествах разрешается есть рыбу и домашнюю птицу.

Многие придерживаются вегетарианской диеты из этических соображений, ведь одним из главных принципов йоги является отказ от насилия. Некоторые люди, перешедшие к такой системе питания, демонстрируют отменное здоровье и высокий уровень жизненной энергии. В то же время другим людям строгая растительная диета противопоказана: исключив животную пищу из рациона, они могут даже заболеть. Тем, кто не в состоянии обойтись без животных белков, рекомендуется дополнять вегетарианский рацион обезжиренными молочными продуктами и изредка яйцами. А свежих овощей, фруктов и блюд из цельнозерновых продуктов разрешается есть вдоволь.

Начинающим вегетарианцам следует каждый день на протяжении нескольких недель подсчитывать количество потребляемого белка, чтобы убедиться, что его достаточно содержится в новом рационе. Белком богаты молочные продукты, тофу (творог из сои), бобовые и цельное зерно.

Глава 2

Общеукрепляющие упражнения на каждый день

Физические, дыхательные и медитативные упражнения, включенные в эту главу, представляют собой полноценный комплекс, который следует выполнять в случаях, когда вы ограничены во времени.

Разминочный комплекс

Каждое занятие следует начинать с короткой разминки. Это особенно важно, если вы практикуете йогу по утрам, ведь тело несколько часов оставалось почти полностью неподвижным. Разминочные упражнения помогут разогреть мускулы, повысить их тонус, улучшить кровообращение, проверить работоспособность суставов и приступить к проработке основных групп мышц.

Важно

Большинство упражнений разминочного комплекса можно выполнять в положении сидя или лежа.

Хорошая разминка даст понять, «настроен» ли ваш организм на тренировку: выдержит ли он привычную нагрузку или лучше позволить ему немного расслабиться. А может, он готов к новым свершениям? Всегда прислушивайтесь к сигналам, которые посылает тело.

Во время разминки двигайтесь плавно и осторожно, уделяя особое внимание малоподвижным суставам и чересчур зажатым мышцам.

Упражнение 1 Вращение плечами

Исходное положение. Опустите руки вдоль тела и расслабьте их.

Поочередно поднимая плечи, совершайте ими кругообразные движения вперед и назад (рис. 1). Сначала повторите упражнение 3–4 раза в одном направлении, а затем – в другом. Руки не напрягайте. Дыхание контролировать не нужно: дышите так же, как и всегда.



Рис. 1

Эффект. Основательно расслабляет плечевые суставы и мышцы верхней части спины, в которых постоянно накапливается напряжение, особенно ощутимое к концу дня. Тем, кто занимается сидячей работой или проводит много времени в неудобной позе, желательно продвигать это упражнение по несколько раз в день.

Упражнение 2

Вращение руками

Исходное положение. Выпрямите руки в локтях и через стороны поднимите их до уровня плеч; кисти направьте вверх и расположите перпендикулярно полу; пальцы соберите вместе (рис. 2).

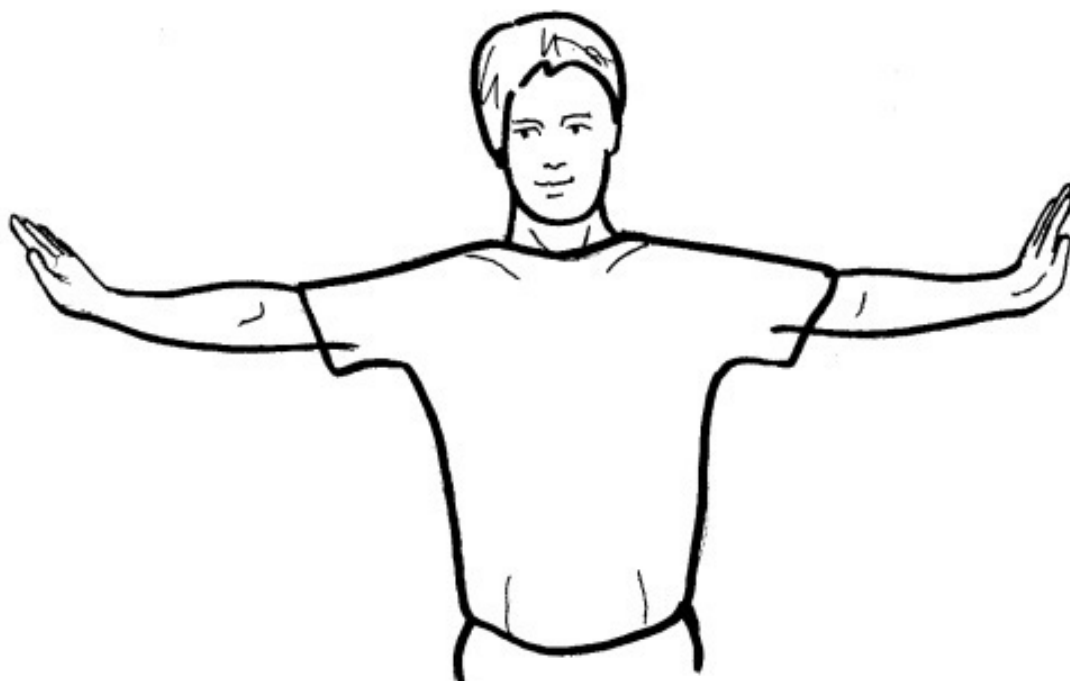


Рис. 2

Медленно описывайте руками круги максимальной амплитуды. Следите за тем, чтобы ладони всегда смотрели вверх. Прделав движение по 3–4 раза вперед и назад, повторите его с меньшей амплитудой вращения: опишите руками несколько маленьких кругов в каждом направлении. Расслабьте руки и потрясите ими. Дыхание контролировать не нужно: дышите так же, как и всегда.

Эффект. Благодаря упражнению улучшается кровообращение, возрастает подвижность плечевых суставов, становятся гибче мышцы плеч, грудной клетки и средней части спины, в целом укрепляются спина и плечи.

Упражнение 3

Растяжка задних мышц шеи

Исходное положение. Мягко наклоните голову влево так, чтобы приблизить подбородок к левой ключице. Плечи не поднимайте. Взгляд устремите влево.

Положив правую ладонь на шею справа, контролируйте натяжение мышц (рис. 3). Задержитесь в этой позиции на несколько секунд, после чего выпрямите голову и осторожно наклоните ее к правой ключице. Взгляд, соответственно, устремите вправо. Положив левую ладонь на шею слева, контролируйте натяжение мышц. Затем расслабьтесь. Помассируйте шею обеими руками (см. рис. 187 на стр. 109). Во время упражнения дышите как обычно.



Рис. 3

Медленно наклоните голову влево и вправо (рис. 4). Повторите движение еще 2 раза.

Выпрямите шею и осторожно поверните голову влево. Постарайтесь посмотреть назад через левое плечо. Затем поверните голову вправо и постарайтесь посмотреть назад через правое плечо. Повторите движение еще 2 раза.



Рис. 4

Если вы не почувствовали головокружения, начните осторожно вращать головой. Мягко нагните голову к правому плечу, потом опустите подбородок к груди и наконец нагните голову

к левому плечу. Медленно выпрямите шею. Выполняя упражнение, можете поддерживать голову руками (см. рис. 3). Повторите трижды в обоих направлениях.

Эффект. Расслабляет мышцы плечевого пояса и шеи.

Упражнение 4. повороты туловища

Исходное положение. Станьте прямо, ноги поставьте на ширине плеч. Руки разместите на уровне груди, согнув их в локтях и положив одну кисть поверх другой.

Вдохните и на выдохе максимально разверните туловище вправо (рис. 5). Голову поворачивайте вместе с торсом, стараясь заглянуть себе через плечо. Руки не опускайте. Двигайтесь медленно. Вы должны ощущать, как натягиваются мышцы вдоль позвоночника. Вдохните и вернитесь в исходное положение, а на выдохе разверните туловище влево. Повторите 3 раза.



Рис. 5

Эффект. Развивает гибкость позвоночника, благотворно отражается на дыхании и улучшает осанку.

Упражнение 5

Удержание равновесия (упрощенный вариант)

Исходное положение. Выдохните, руки вытяните вдоль тела, зафиксируйте взгляд в какой-либо точке – так будет проще сохранять равновесие.

Глубоко вдохните, поднимитесь на цыпочки и кулаками надавите на солнечное сплетение (рис. 6).



Рис. 6

Дыхание контролировать не нужно: дышите так же, как и всегда.

Эффект. Растягивает тазобедренные суставы, укрепляет мышцы ноги, развивает чувство равновесия.

Помните: вы должны нажимать не на ребра, а прямо под ними. Задержитесь в такой позе на 3 секунды. Выдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите 3 раза.

Эффект. Укрепляет мышцы голени, развивает чувство равновесия, увеличивает эффективность дыхания, насыщает кровь кислородом.

Упражнение 6

Махи ногами

Исходное положение. Стоя, положите руки на бедра.

Поднимите выпрямленную правую ногу вперед, стопу не напрягайте (рис. 7). Вернитесь в исходное положение. Повторите движение еще 2 раза.

Теперь поднимите прямую ногу в сторону (рис. 8). Снова вернитесь в исходное положение. Повторите еще 2 раза. Наконец, отведите прямую ногу назад (рис. 9). Опустите ногу. Повторите еще 2 раза. Прделайте указанные движения другой ногой.



Рис. 7

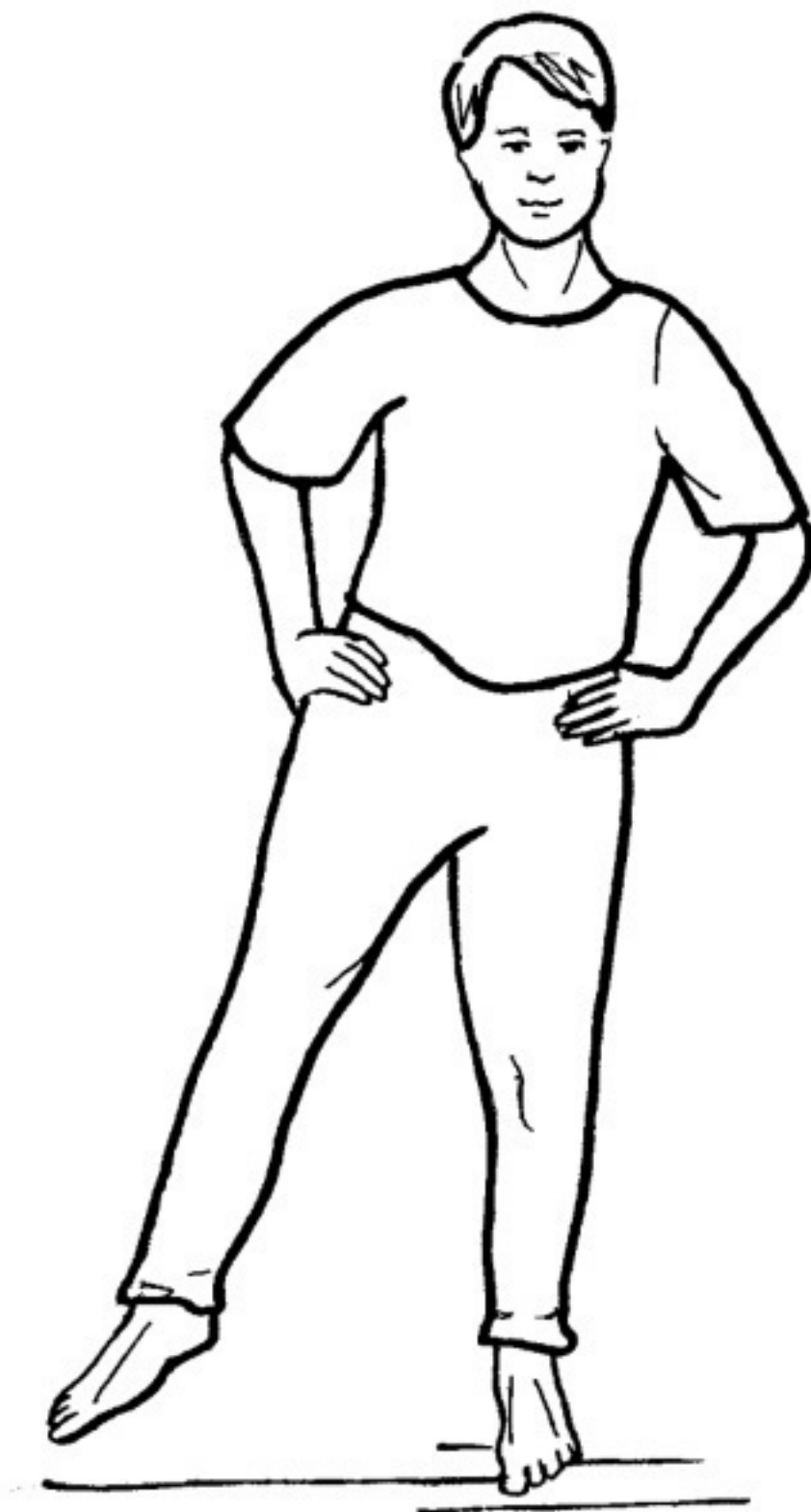


Рис. 8



Рис. 9

Упражнение 7 **Глубокие наклоны вперед**

Исходное положение. Стоя, опустите руки вдоль тела.

Выдохните. На вдохе поднимите прямые руки в стороны и отведите их назад настолько далеко, насколько это удастся сделать без напряжения (рис. 10). Задержитесь в данной позе на 3 секунды.

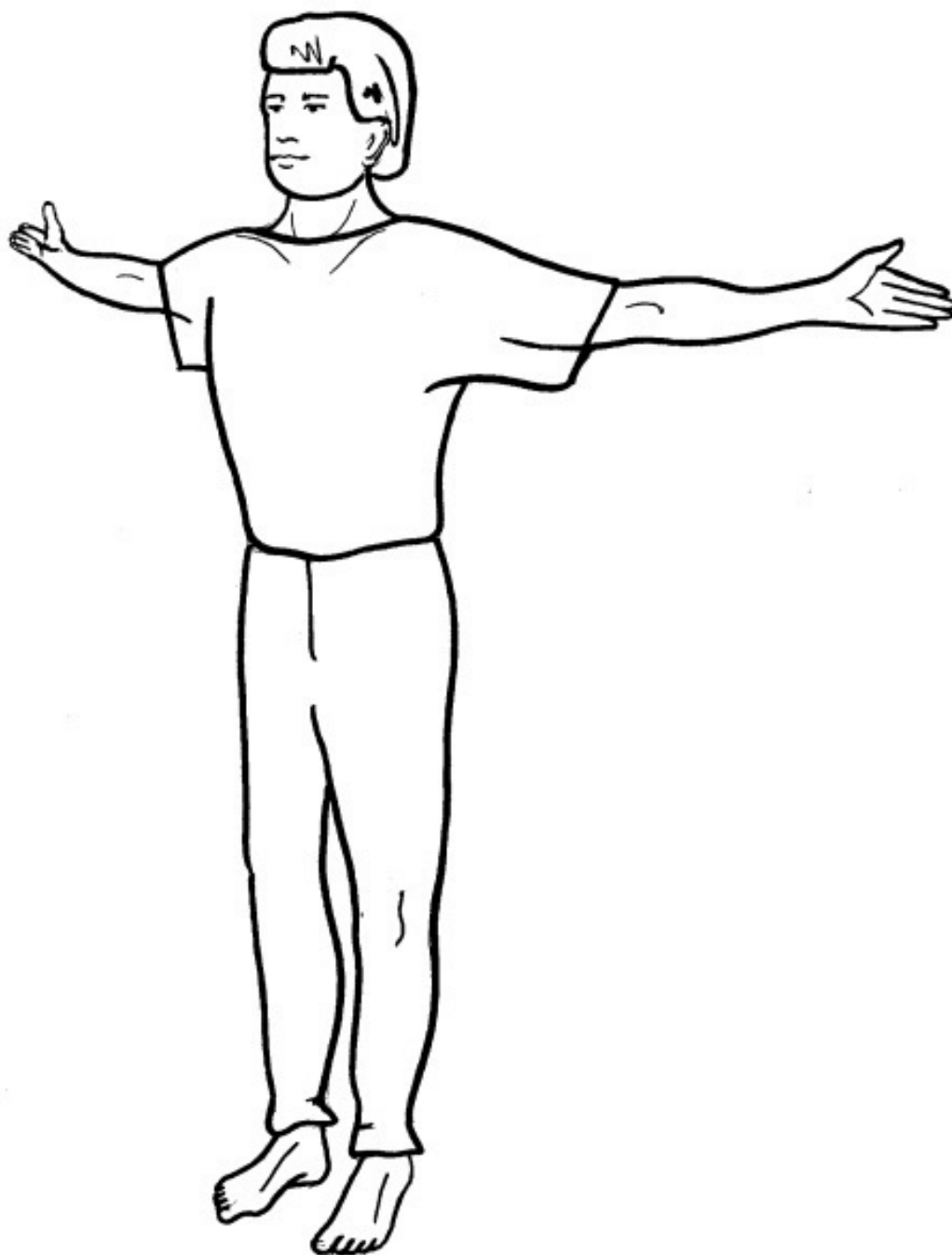


Рис. 10

На выдохе нагнитесь вперед и по возможности дотроньтесь до пола пальцами. Колени при этом не сгибайте. Полностью нагнувшись, максимально расслабьте руки, шею и голову (рис. 11). Оставайтесь в такой позе еще на 3 секунды, после чего вернитесь в исходное положение. Повторите еще 2 раза.



Рис. 11

После третьего повтора выдохните и наклонитесь в последний раз. Пусть руки свисают свободно. Если у вас получилось коснуться пола, слегка согните пальцы рук. Голову не напрягайте, позвольте растянуться мышцам шеи. Дышите свободно. Сохраняйте положение в течение нескольких секунд, после чего не спеша выпрямитесь.

Если поясница напрягается, вернитесь в исходное положение чуть раньше.

Эффект. Помогает расслабить мышцы плечевого пояса и шеи, а также укрепляет мышцы живота.

Совет

Это упражнение можно также выполнять, сидя на стуле: для этого в исходном положении колени расставьте, упритесь поясницей в спинку стула и стопы прочно поставьте на пол.

Упражнение 8

Глубокие наклоны вперед (сложный вариант)

Исходное положение. Станьте прямо. Сцепив кисти за спиной, выпрямите руки (рис. 12).

Постарайтесь сдвинуть локти так, чтобы ладони сомкнулись и лопатки прижались друг к другу.



Рис. 12

Вдохните. На выдохе наклонитесь вперед, отводя руки как можно дальше назад (рис. 13). Колени при этом не сгибайте. Снова вдохните и вернитесь в исходное положение. Повторите еще 2 раза.

Эффект. Растягивает плечевые суставы и верхнюю часть позвоночника, улучшает осанку, увеличивает эффективность дыхания.



Рис. 13

Совет

Если вам трудно все время удерживать руки сцепленными сзади, то перед каждым повтором расслабьте их. Затем слегка потрясите руками, осторожно покачайте головой вперед-назад и примите исходное положение.

Упражнение 9

Повороты в вытянутом положении

Исходное положение. Станьте прямо, руки опустите вдоль туловища.

На вдохе встаньте на цыпочки, поднимите руки над головой и потянитесь вверх. Затем задержите дыхание и поверните туловище в сторону (рис. 14). Оставайтесь в такой позе на 3 секунды, после чего вернитесь в исходное положение и расслабьте мышцы. Прodelайте движение 3 раза в каждую сторону.



Рис. 14

Эффект. Как и предыдущее упражнение, растягивает плечевые суставы и верхнюю часть позвоночника, улучшает осанку, увеличивает эффективность дыхания, а также повышает гибкость спины и укрепляет мышцы бедер, икр и стоп.

Совет

Повернув туловище, зафиксируйте взгляд в одной точке – это поможет удержать равновесие.

Упражнение 10

Растяжка в полусогнутом положении

Исходное положение. Станьте прямо, ноги поставьте на ширине плеч.

Согните колени, положите предплечья на бедра, кисти сцепите в замок. На вдохе посмотрите вверх, чуть прогибая спину в пояснице (рис. 15).

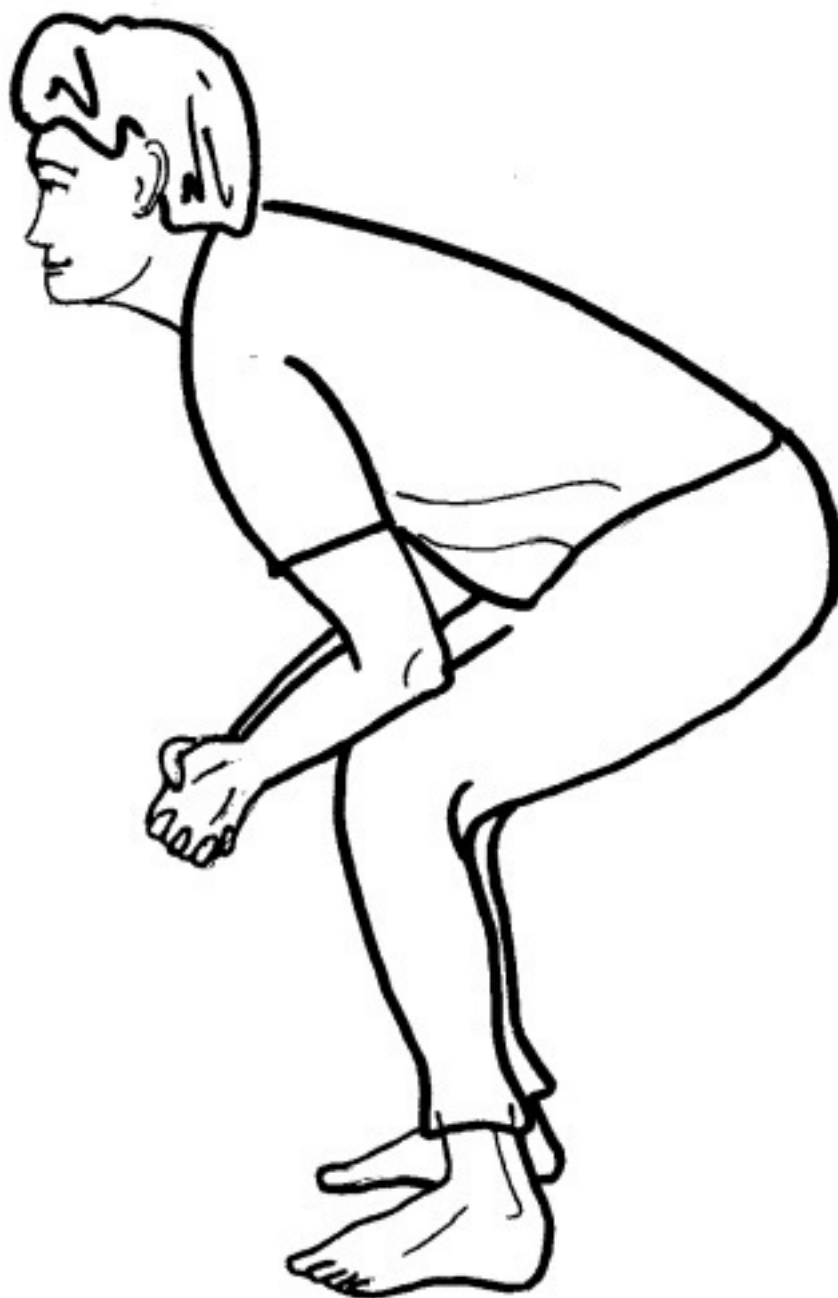


Рис. 15

На выдохе выпрямите колени и прижмите подбородок к груди. Предплечья при этом остаются прижатыми к бедрам (рис. 16). Повторите еще 2 раза.

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.