



Здоровый Образ Жизни

и долголетие

ГИМНАСТИКА для внутренних органов



рион классик

Дарья Владимировна Нестерова
Гимнастика для
внутренних органов
Серия «Здоровый образ
жизни и долголетие»

Текст предоставлен правообладателем

http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=425322

Гимнастика для внутренних органов / [сост. Д. В. Нестерова].:

РИПОЛ классик; Москва; 2010

ISBN 978-5-386-02519-9

Аннотация

«Гимнастика для внутренних органов» – книга для широкого круга читателей. Упражнения помогут наладить работу внутренних органов и систем организма, укрепить мышцы и сосуды. Издательство не несет ответственности за возможные последствия, возникшие в результате использования информации и рекомендаций этого издания. Любая информация, представленная в книге, не заменяет консультации специалиста.

Содержание

Введение	4
Лечебная хатха-йога	6
Основные правила выполнения упражнений лечебной хатха-йоги	7
Комплекс упражнений	9
Конец ознакомительного фрагмента.	11

Дарья Владимировна Нестерова Гимнастика для внутренних органов

Введение

Уникальный комплекс упражнений, описанный в данной книге, поможет наладить работу внутренних органов, что послужит профилактикой многих заболеваний. Уже после первой тренировки человек почувствует прилив сил, улучшение настроения и физического состояния. Выполнять комплексы можно в любой очередности как в лечебных, так и в профилактических целях.

В книгу включено несколько комплексов: лечебная хатха-йога, аэробика, восточная гимнастика, японская гимнастика, йога-айенгара. Упражнения, входящие в данные комплексы, нормализуют пищеварение, функции кишечника, почек, печени, желчного пузыря, надпочечников, благотворно влияют на сердечно-сосудистую, нервную и эндокринную систему, оказывают тонизирующее и стимулирующее действие на органы слуха и зрения, повышают иммунитет и со-

противляемость организма различным инфекционным и вирусным заболеваниям.

Издание адресовано широкому кругу читателей, все упражнения подробно описаны и проиллюстрированы.

Лечебная хатха-йога

Система хатха-йоги оказывает лечебное воздействие на организм посредством растяжки мышц, суставов и связок. Она является естественным методом стимуляции работы внутренних органов и систем, поскольку гармоничная физическая нагрузка – главное условие достаточной активности организма.

Каждая группа мышц через нервную систему связана как со всем организмом, так и с определенным органом, поэтому при правильном воздействии на мышцы можно вылечить соответствующий орган. Для того чтобы такое воздействие было гармоничным, поочередно тренируйте все мышцы без исключения. Это предусмотрено в комплексе упражнений на релаксацию, дыхательных упражнениях и основных асанах. Все упражнения выполняйте в приведенной последовательности.

Главное условие выполнения упражнений – соблюдение правильного режима нагрузок. Каждое упражнение выполняйте так, чтобы оно доставляло удовольствие. Именно в таком режиме поток стимулирующих импульсов, направленных в тот или иной орган, даст максимальный лечебный эффект.

Основные правила выполнения упражнений лечебной хатха-йоги

Для того чтобы терапевтический эффект от выполнения упражнений был максимальным, обязательно соблюдайте правила, приведенные ниже.

1. Мышцы, которые не участвуют в выполнении упражнения, постарайтесь расслабить. Мышцы, задействованные в выполнении упражнения, также постарайтесь максимально расслабить. Помните о том, что если мышцы напряжены, их труднее растянуть, напряженная мышца не дает необходимой стимуляции внутренних органов.

2. Мышцы старайтесь растягивать до тех пор, пока процесс приносит приятные ощущения. Когда это чувство исчезнет, попытайтесь ослабить или усилить растяжку. Если оно не возобновляется, перейдите к следующему упражнению.

3. В первые дни занятий нагрузка должна быть минимальной. По мере привыкания к упражнениям увеличивайте ее.

4. Помните, что главное при выполнении упражнений не конечный результат, а процесс, то есть лечебное воздействие.

Многие элементы хатха-йоги человек выполняет ежедневно. Например, потягивание, зевание – это естественные упражнения для растягивания мышц

щек, трахеи, гортани (зевание), грудных мышц (потягивание).

5. При выполнении упражнений постарайтесь отвлечься от проблем, повседневных забот и сконцентрироваться на процессе. Можно проговорить вслух следующую фразу: «Сейчас я буду заниматься лечебной гимнастикой, это время я посвящаю только себе, своему телу, получению удовольствия. На это время ни одна мысль, какой бы важной она ни казалась, не может меня беспокоить, все проблемы я оставляю на потом. Моя основная задача сейчас – получение удовольствия от растяжки».

6. Во время занятия дышите так, как хочется (за исключением упражнений, влияющих на органы дыхания).

7. Заниматься лучше всего на жесткой и ровной поверхности, например на полу, постелив мягкий коврик или одеяло. Перед тренировкой обязательно проветрите комнату, в которой намерены заниматься.

Комплекс упражнений

Существует общий принцип дозировки нагрузки, который заключается в следующем: чем тяжелее физическое состояние, тем меньше должна быть растяжка и больше количество подходов. По возможности постарайтесь равномерно распределить занятия на весь день.

Тому, кто вынужден соблюдать постельный режим, следует выбрать один из следующих режимов:

- каждые 20-30 минут делать по 2-3 упражнения в изложенной последовательности;
- каждые 2-3 часа – по 7-8 упражнений;
- 3-5 раз в день не торопясь выполнять весь комплекс.

Человеку, страдающему хроническими заболеваниями, следует выполнять весь комплекс упражнений 2-3 раза в день. Здоровому человеку следует заниматься хатха-йогой 2 раза в день: 10 минут утром и 20 минут вечером.

Упражнение 1. Шавасана (поза трупа)

1. Лягте на спину, вытяните руки вдоль туловища.
2. Начиная со ступней расслабляйте мышцы, поочередно сосредотачиваясь на ступнях, голених, бедрах, животе, руках, шее, голове. Постарайтесь расслабить тело настолько, чтобы не ощущать его.

Шавасана благотворно влияет на систему кровообращения, сердечно-сосудистую систему, нормализует давление и функции органов дыхания.

3. Одновременно с расслаблением всех мышц постарайтесь не думать ни о чем. Последняя мысль перед расслаблением и первая мысль после активизации двигательной функции должна быть о том, что вы полностью отдыхаете, лежа без малейшего напряжения, и что каждая мышца тела расслаблена.

4. Дышите ровно и глубоко, не задерживая дыхание.

5. Выполняйте упражнение до тех пор, пока не почувствуете полного расслабления.

Упражнение 2. Пальма

1. Встаньте прямо, расправьте плечи, поднимите подбородок, опустите руки вдоль туловища. Голова, шея и спина должны образовывать прямую линию.

2. Одновременно со вдохом плавно поднимите руки вверх, вытяните позвоночник и встаньте на носки.

3. Зафиксируйте положение на 5-7 секунд, а затем вернитесь в исходное положение одновременно с выдохом.

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.