

Йога для здоровья.

Упражнение 1: поза ГОРЫ (тадасана)

Это первая поза, с которой начинается любой комплекс упражнений йоги.

На первый взгляд очень простое упражнение, но для его правильного выполнения тоже нужны некоторые навыки.

Выполнение:

Встаньте. Ноги вместе. Ступни соприкасаются по всей длине. Колени выпрямлены. Мышцы бёдер напряжены. Спина прямая. Голова слегка приподнята. Плечи отведите назад. Руки свободно опущены вдоль тела. Ладони обращены к телу. Следите за лицом. Оно должно быть расслаблено. Смотрите прямо перед собой. Сосредоточьтесь на центре тела. Оставайтесь в этой позе 1-2 минуты.

Упражнение 2: поза ДЕРЕВА (врикшасана)



Эта поза укрепляет нервную систему, развивает вестибулярный аппарат, делает ноги сильными, благотворно влияет на суставы.

Выполнение:

Встаньте в позу ГОРЫ. Согните правую ногу и отведите колено в сторону.

Возьмите стопу руками и положите её на левое бедро, как можно ближе к паху.

Правое колено должно находиться в одной плоскости с телом. Вдыхая, поднимите руки вверх над головой, выпрямите локти, соедините ладони, не сгибая локтей.

Замрите в этой позе на 1-2 минуты.

Повторите упражнение, поменяв опорную ногу.

Упражнение 3: поза ТРЕУГОЛЬНИКА (триконасана)

Не смотря на кажущуюся простоту, эта поза приносит много пользы: уменьшаются жировые отложения, расширяется грудь, нервы по бокам тела и спинной мозг получают полезную встряску, которая выводит их из вялости.

Эта поза быстро прогоняет лень. Особенно эта поза полезна тем, кто вынужден многие часы проводить за рабочим столом.

Выполнение:



Встаньте прямо, расставив ноги на ширину около 100 см.

Разведите руки в стороны, параллельно полу, ладонями вниз.

Выдыхая, наклонитесь строго влево, так, чтобы коснуться левой рукой пола около левой ступни. Правая рука поднята вверх. Голову при этом поверните так, чтобы смотреть на ладонь правой руки.

Вы должны почувствовать напряжение мускул правой части тела.

Побудьте в этом положении некоторое время.

Вернитесь в исходное положение на вдохе. Повторите упражнение, наклоняясь вправо.

Во время выполнения позы руки и ноги должны быть прямыми.

Выполните позу по 5 раз в каждую сторону.

Упражнение 4: поза ЗМЕИ (бхуджангасана)

Это одна из поз специально предназначенных для оздоровления и омоложения спинного мозга.

Одновременно эта поза устраняет лишний жир, которые образует безобразные складки, особенно у людей, ведущих сидячий образ жизни.

Названия асан не случайны, так как многие обязаны своим рождением наблюдением за мудрой природой. Когда змея ползёт, кажется, будто у неё нет скелета: позвоночник гибкий и упругий.

Но при опасности змея может стать твёрдой, словно стальной

стержень.

Благодаря этому упражнению наш позвоночник также становится гибким и прочным.

Выполнение:



Лягте на живот. Ноги вместе, вытянуты.

Пятки и большие пальцы ног должны соприкасаться.

Согните руки в локтях. Ладони на полу вблизи подмышек. Поднимите голову, медленно выдыхая, выпрямите руки и как можно сильнее прогнитесь назад.

Одновременно поднимите подбородок, запрокиньте голову и плечи отведите назад.

Теперь всё Ваше тело выше пупка приподнято и изогнуто назад. Ноги должны быть вместе, рот закрыт. Оставайтесь в этой позе несколько секунд, затем, вдыхая, медленно опуститесь.

Повторите это упражнение, пять раз будет достаточно.

Упражнение 5: поза ПЛУГА (халасана)

Эта поза также очень благотворно влияет на состояние позвоночника.

Чтобы струны скрипки звучали мелодично, их нужно правильно настроить; чтобы стрелы из лука летели быстро и далеко, нужно натянуть тетиву, чтобы жизнь была долгой и здоровой, необходимо иметь гибкий и упругий позвоночник.

Это асана укрепляет нервную систему и омолаживает щитовидную железу, которая играет важнейшую роль в функционировании всего организма.

Выполнение:



Лягте на пол. Руки вытяните вдоль тела. Ладони обращены вниз, ноги прямые.

На вдохе поднимите ноги, не сгибая колен. Когда ноги займут вертикальное положение, начинайте выдох. Выдыхая, заносите ноги назад, за голову, пока ноги не коснутся пола. Находитесь в этом положении некоторое время, затем медленно вернитесь в исходное. Повторите асану 5-6 раз.

Упражнение 6: поза СВЕЧИ (сарвангасана)

Это поза для всех частей тела. Йог, который придумал эту асану, выбрал простой, но действенный путь: он просто позволил силе тяжести творить чудеса в организме.

Сарвангасана улучшает кровообращение верхней части тела, укрепляет сердце и щитовидную железу, что приносит неоценимую пользу всему организму.

Выполнение:



Лягте на спину на коврик. Руки положите вдоль тела. Задержите дыхание и поднимите ноги.

Когда они окажутся под углом 45 градусов к полу, возьмитесь руками за спину.

Держите ноги прямо, но без напряжения. Руки должны поддерживать спину как можно ниже, чтобы туловище и ноги составляли одну вертикальную линию.

Подбородок прижмите к груди. Дышите спокойно и расслабьтесь.

Останьтесь в этой позе для начала на одну минуту, со временем доведя продолжительность до 5-10 минут.

Выходить из позы нужно медленно, опуская на пол спину постепенно, позвонок за позвонком.

Упражнение 7: поза трупа (савасана)

Савасана - одна из прекрасных поз в йоге и ею обязательно надо овладеть.

Поза трупа является волшебным средством против усталости, мрачности, уныния, депрессии и быстрой утомляемости.

10-15 минут пребывания в этой позе мгновенно снимут эти состояния. Полное расслабление всего тела в течение 15 минут равноценно 2-3 часам сна. Регулярное выполнение этой асаны улучшит циркуляцию крови, нормализует кровяное давление, тонизирует нервную систему, снимет усталость и повысит энергию.

Выполнение:



Лягте удобно на спину. Руки лежат на небольшом расстоянии от туловища.

Голова не должна лежать на подушке. Глаза закрыты. Никакие посторонние шумы не должны Вас беспокоить.

Лишнюю одежду и украшения снять.

Начинайте расслабление, вслушиваясь в своё дыхание. Следите за входящим и выходящим воздухом. Дыхание должно быть спокойным и свободным.

Теперь переходите к самому расслаблению.

Охватите своим мысленным взором отдельные части тела. Начните со ступней, пройдите по ногам, затем уделите внимание рукам, внимание на живот, грудь, шею, голову. Не забудьте о лице, все мышцы лица должны быть максимально расслаблены.

Каждой части тела внушайте тепло, потом тяжесть или наоборот.

Для того, чтобы Вы поняли к чему стремиться, важно знать, что такое расслабленное тело.

Вы действительно расслаблены тогда, когда не поднять ни руку, ни ногу, когда Ваши глаза словно налиты свинцом, и всему телу лень сделать даже малейшее движение. Тело спит, а сознание бодрствует. Выходить из позы надо очень спокойно и постепенно.

Упражнения йоги для ГЛАЗ

Наши глаза - это окно в мир и от того, в каком они состоянии во многом зависит наше восприятие реальности. Известна поговорка: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать.

Учение йоги охватывает все аспекты жизни человека, в том числе и поддержание в хорошем состоянии зрения. А для этого нужно соблюдать правила гигиены глаз и ежедневно выделять 10-15 минут для выполнения несложных упражнений для глаз.

Упражнение "Тратака"

Это очень эффективное упражнение для глаз. Оно оказывает благотворное влияние не только на зрение, но и на сознание. Упражнение развивает дисциплинированность, способность концентрации без отвлечения на внешние раздражающие факторы. А успех любого дела зависит от того, насколько мы способны концентрировать свое внимание. С помощью упражнения "Тратака" можно улучшить зрение и развить концентрацию внимания.

В центре листа бумаги нарисуйте круг диаметром 2 см. Выберите один из трех цветов: черный, синий, зеленый и закрасьте им круг. Прикрепите лист к стене. Сядьте в удобную позу и расслабьтесь. Круг должен быть на уровне глаз на расстоянии примерно 1,5 м. Спокойное освещение.

Смотрите на круг, не отрывая взгляда. Старайтесь не мигать. Глаза не напрягайте, они должны быть расслаблены.

Вы должны видеть только нарисованный круг и больше ничего.

Желательно выполнять упражнение утром и вечером.

Продолжительность до 10-15 минут.

Эффект от выполнения упражнения при условии регулярности: развитие внимания в повседневной жизни, мысли становятся спокойными и ясными, значительно повышается работоспособность мозга и улучшается зрение.

Комплекс упражнений йоги для глаз

Комплекс упражнений для глаз, предложенный йогами, рекомендуется делать всем, но особенно полезен он тем, у кого близорукость, дальнозоркость и астигматизм. Делать упражнения следует сидя, в удобной позе, спина непременно должна быть прямой.

Упражнение для глаз 1

Начинаем с массажа глаз. Вдохните через нос и закройте глаза.

Медленно выдыхая, массируйте глаза подушечками ладоней. Направление движений рук: к носу и от носа. После выдоха задержите дыхание и наложите ладони рук на глаза. Оставайтесь в таком положении столько, сколько сможете. После этого откройте глаза и сделайте спокойный вдох.

Упражнение следует делать один раз. Его можно делать и когда глаза просто устали.

Упражнение для глаз 2

Смотрите прямо перед собой. Сделайте медленный выдох и одновременно поверните глазные яблоки влево и вниз. Находитесь в этом положении, сколько сможете, не вдыхая. Медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение.

Упражнение сделайте 1 раз.

Упражнение для глаз 3

Упражнение выполняется один раз аналогично упражнению 2, но глазные яблоки поворачиваете в правый нижний угол.

Упражнение для глаз 4

Упражнение выполняется один раз аналогично упражнению 2, но оба глаза должны смотреть на кончик носа.

Упражнение для глаз 5

Упражнение выполняется один раз аналогично упражнению 2, но взгляд обоих глаз направлен на межбровье.

Упражнение для глаз 6

Вращательное движение обеими глазами в следующем порядке:
левый нижний угол

межбровье

правый нижний угол

кончик носа

Затем движение повторяется. Делать его следует во время паузы после выдоха, пока не появится желание вдохнуть.

Упражнение для глаз 7

То же вращательное движение обеими глазами, но в обратном направлении:

правый нижний угол

межбровье

левый нижний угол

кончик носа.

Повторите несколько раз во время паузы после выдоха пока не появится желание вдохнуть.

Упражнение для глаз 8

Массаж глаз, описанный в упражнении 1.

Упражнение для глаз 9

Это завершающее упражнение комплекса. Для его выполнения нужна холодная вода.

Наберите в рот воды столько, чтобы раздулись щеки. Сделайте наклон вперед, глаза широко раскрыты. Берите руками воду из под крана и плескайте ее в широко открытые глаза. Не моргайте. Делать это нужно до тех пор, пока вода во рту не согреется. Обычно это около 15-20 плесканий. Упражнение тоже делается на паузе после выдоха и только один раз. Затем вылейте воду из рта и помассируйте глаза.

Вода в этом упражнении играет большую роль: она стимулирует кровообращение и укрепляет органы зрения, массирует глазные яблоки, тонизирует нервные окончания и, как следствие, улучшает зрение.

Регулярно выполняя этот несложный комплекс упражнений йоги для глаз, через некоторое время Вы обязательно ощутите его позитивный эффект.

МУДРА - древний способ помочь себе

Мудра - это особое положение пальцев рук в соответствии с определенными правилами.

Мудра, в переводе с санскрита, означает "дарующий радость", другой вариант перевода - "печать".

История возникновения мудр доподлинно неизвестна.

Знания о мудрах идут из глубины веков и всегда использовались в йогических и духовных практиках, как доступный способ исцеления тела, достижения особого состояния сознания и решения проблем психологического и эмоционального характера.

Мудра - простой и доступный способ помочь себе.

Пальцы рук. Немного информации.

Известно, что наше тело - сложный энергетический механизм, тесно связанный с энергетикой Земли и Солнечной системы.

Каждому пальцу руки соответствует энергетика определенного участка тела.

Посмотрим на свои пальцы:

- Большой палец, как утверждается, соотносится с волей, логикой, любовью и "эго" человека.
- Указательный палец связан с познанием, мудростью, властолюбием и уверенностью в себе.
- Средний палец вносит равновесие в жизнь, так как связан с терпением и способностью контролировать чувства.
- Безымянный палец отвечает за здоровье, активность и жизненную энергию.
- Мизинец соотносится с творческими способностями человека, умением видеть и ценить прекрасное.

Что могут мудры

- *мудра помогает обрести внутреннюю силу и душевное спокойствие*
- *мудра устраняет хроническую усталость и чувство тревоги*
- *мудра значительно улучшает эмоциональное состояние человека*
- *мудра избавляет от страха и гнева*
- *мудра способствует покою в сознании*
- *мудра облегчает и излечивает многие заболевания*
- *мудра благотворно воздействует на весь организм человека.*

Мудры. Общие рекомендации.

Где заниматься?

Для занятий лучше найти уединенное место, но это не обязательное условие.

Мудры - это жесты, поэтому выполнять их можно в любое время и в любом месте.

Как заниматься?

Мудры лучше всего выполнять сидя. Обязательно условие - спина прямая.

Вы не должны испытывать никакого напряжения и боли.

Когда заниматься?

Выполнять мудры можно в любое время, когда ощущаете

необходимость в пополнении энергии.

Но самым благоприятным временем является утро или вечер.

Не следует делать мудры сразу после еды, приступить к занятиям можно не ранее, чем через час.

Как часто следует делать мудры?

Ограничений в этом вопросе нет, но оптимальный вариант : выполнять мудры дважды в день.

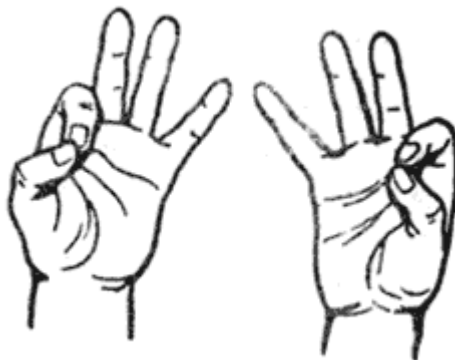
Как долго выполнять мудру?

По мере освоения практики, продолжительность выполнения мудры увеличивается от трех минут в начале до тридцати минут при получении устойчивых навыков.

Большинство мудр дает немедленный эффект - вы тотчас ощутите прилив сил, ясность ума, умиротворение. Если же перед вами стоят более серьезные проблемы, то потребуются дисциплина и настойчивость. Мудры, выбранные вами, надо будет выполнять в течение нескольких недель, прежде, чем вы ощутите в себе глубокую перемену, которая и устранил, мучающую вас, проблему.

Ниже приведены три наиболее важных, хотя и довольно простых, мудры.

Мудра ЗНАНИЯ



Указательный палец соединяем с подушечкой большого пальца.

Остальные три пальца прямые, но не следует их напрягать.

Польза: выполнение мудры снимает эмоциональное напряжение, устраняет тревогу, страх, беспокойство, позволяет быстро выйти из депрессии.

Мудра благотворно влияет на работу мозга, улучшает память и способствует развитию концентрации.

Мудра ЖИЗНИ



Подушечки безымянного, мизинца и большого пальцев соединяем вместе, указательный и средний палец выпрямлены без напряжения.

Польза: мудра жизни способствует приливу сил при утомляемости, достаточно быстро восстанавливает организм после стресса, повышает работоспособность и улучшает общее самочувствие.

Мудра ОКО МУДРОСТИ



Безымянный палец руки прижимается первой фалангой большого пальца этой же руки. Остальные пальцы свободно расставлены.

Польза: мудра активизирует умственную деятельность.

Упражнения йоги для правильной осанки

Ежедневно мы проводим много времени за рабочим столом, этого требует работа, учеба. Но, к сожалению, редко кто из нас следит за осанкой. А ведь правильная осанка напрямую влияет на здоровье. Внутренние органы нашего тела связаны с позвоночником и поэтому его состояние отражается и на их функционировании.

Как правило, осанка при сидении выглядит так: таз наклонен вперед, поясница согнута, либо мы наоборот отклоняемся назад с опорой на копчик и крестец. Оба варианта неправильные и плохо влияют на внутренние органы. А если мы сидим в этом положении еще и целый

день, то страдать будет весь организм.

Правильная осанка

Сидеть нужно на вершинах седалищных костей. Люди худощавого телосложения могут без труда их почувствовать. Полным людям это сделать труднее. Но главное правило доступное для всех — это положение таза, он не должен быть наклонен ни вперед, ни назад. При такой осанке внутренние органы поднимаются вверх, что благоприятно влияет на их функции.

Если вы хотя бы несколько раз в день будете вспоминать о правильной осанке и поправлять положение тела, то это уже принесет пользу организму, а значит и улучшит самочувствие.

И, конечно, нельзя целый день сидеть не вставая. Обязательно делайте перерывы и небольшие прогулки.

Предлагаемый комплекс упражнений йоги позволит вам компенсировать вред, нанесенный организму длительным пребыванием в положении не соответствующем правильной осанке.

Упражнения несложные, однако, результата вы добьетесь только при регулярном выполнении этого комплекса.

Упражнение йоги для правильной осанки 1

Всю спину от копчика до затылка прижмите к стене. Руками нажимайте на внутренние стороны коленей так, чтобы они как можно ниже опустились к полу



Упражнение йоги для правильной осанки 2

Лягте на спину, вплотную к стене. Ноги расположите так, как показано на картинке. Руками надавливайте на колени, стараясь их прижать к

стене. Следите за тем, чтобы поясница была прижата к полу.



Упражнение йоги для правильной осанки 3



Лягте на спину около стены. Расположите ноги на расстоянии около метра друг от друга. Не разворачивайте их. Ступни, колени и бедра должны быть на одной линии. Спина прижата к полу.

Упражнение йоги для правильной осанки 4

Для выполнения этого упражнения вам понадобятся блоки (кирпичи). Ступни и ягодицы расположите вплотную к стене и поставьте руки на кирпичи. Кирпичи располагаются строго под плечами. Затем отталкивайтесь руками от кирпичей и прогните спину в верхней ее части. Пятки вдавливайте в угол между стеной и полом, чашечки коленей подтяните. Постарайтесь вытянуть позвоночник вперед, при этом ноги удерживайте у стены.



Упражнение йоги для правильной осанки 5

Это упражнение похоже на предыдущее, разница лишь в положении ног. К полу прижимаются внешние стороны стоп.



Упражнение йоги для правильной осанки 6

Поставьте ступни на кирпичи так, чтобы пятки касались стены. Затем отталкивайтесь руками от пола, передавая нагрузку ногам. Подтяните коленные чашечки. Если вы будете правильно выполнять это упражнение, то у вас появится ощущение "пустого живота".



Упражнение йоги для правильной осанки 7

Это упражнение, конечно, доступно не всем. Но если вы можете делать стойку на голове, то сможете сделать и это упражнение. Выполняется оно так: сначала встаете в ширшасану (стойка на голове), а затем просите кого-нибудь вставить между бедрами кирпич и зафиксировать его ремнем. Ноги должны оставаться прямыми. В этом положении внутренние органы уходят вниз.



Упражнение йоги для правильной осанки 8

Делаете позу свечи, размещая кирпич так же, как и в предыдущем упражнении.



Упражнение йоги для правильной осанки 9

Из положения упражнения 8 опускаете ноги на стул, кирпич уберите. Отталкивайтесь пальцами ног от стула, удлиняя переднюю сторону бедер.



Упражнение йоги для правильной осанки 10

Это упражнение отличается от предыдущего только тем, что ноги располагаются на двух стульях. Расстояние между стульями около метра. Хорошо, если получится шире.



Упражнение йоги для правильной осанки 11

Из положения предыдущего упражнения поднимайте попеременно то правую, то левую ногу.

