

Йога практика

8 простых упражнений для крепкого здоровья

Йога — вид восточного направления, которое нацелено на достижение гармонии души и тела. Данные методики обладают огромным количеством полезных свойств, и заниматься ими полезно в любом возрасте, а противопоказания практически отсутствуют. Для подростков данный вид индийского учения станет фундаментом для «строительства» силы тела, мудрости и здоровья в будущем.



ПОЛЬЗА ЙОГИ:

Помимо осанки занятия йогой помогут привести внутреннее состояние в равновесие и научиться контролировать свои эмоции.

В подростковом периоде организм продолжает формироваться, а потому набор веса в это время очень опасен. Йога поможет избавиться от лишних калорий, научит контролировать свой аппетит, а правильное дыхание будет способствовать улучшению обмена веществ.

Комплекс асан для красивой осанки

Асаной принято называть определённые положения тела, в которых удобно находиться продолжительное количество времени. Список следующих позиций прекрасно подойдёт для начинающих йогов и поможет решить многие подростковые физиологические проблемы.

* **Урдхва Хастасана (вытяжение рук вверх стоя)** Вытяжение рук вверх стоя поможет улучшить пищеварение, снять тревогу и разработать плечевой сустав. Для правильного выполнения данной асаны необходимо выполнить следующие действия: Занять позу горы (Тадасана): спина ровная, колени напряжены, стопы плотно стоят на полу. Вытянуть руки вверх, сложив ладони друг к другу. Пресс

напряжён, тянемся к солнцу. Ладони прижать друг к другу, начиная от кисти и до кончиков пальцев. Голову слегка откинуть назад, смотреть на большие пальцы рук. Дыхание ровное. Позу зафиксировать на 30–60 секунд.



- **Урдхва Баддхангулиасана (переплетение пальцев) Урдхва**

Баддхангулиасана предназначена для естественного вытяжения позвоночника, укрепления мышц шеи и восстановления дыхания. Рекомендуем почитать о том, нужна ли йога ребенку, а также какие упражнения индийской культуры полезные для детей. Для того чтобы занять данную позу, необходимо: Занять позу горы (Тадасана). На вдохе вытянуть руки над головой. Переплести пальцы рук и повернуть ладони от себя, выровнять локти. Хорошо потянуться телом вверх, оставаясь в одном положении (не отводя таз назад). После выполнения упражнения руки опустить на выдохе.



Гомукхасана (поза коровьей головы) Гомукхасана помогает разработать плечевой сустав. Данная асана выполняется в положении сидя: Занять положение Сукхасана («поза лотоса»). Вытянуть правую руку в сторону, ладонь от себя. Согнуть руку к спине, чтобы ладонь была между лопаток. Левую руку поднять вверх и соединить обе ладони в замок за спиной. Вытянуть левый локоть вверх, задержаться в данном положении на 30–60 секунд.



Пашчима Намаскарасана (обратная поза молитвы) Пашчима Намаскарасана призвана выровнять позвоночник, укрепить мышцы кистей и плеч. Важно! Первое время выполнить данную асану будет очень сложно, поэтому не стоит переусердствовать. Со временем мышцы растянутся и при постоянном выполнении результат не заставит себя долго ждать. Для правильного выполнения необходимо занять любую удобную асану в положении сидя: Сложить кисти за спиной (на уровне поясницы) пальцами друг к другу, внешней стороной к спине. На выдохе пальцы необходимо сложить в положении «молитвы» и постепенно поднимать руки вверх по спине. Идеальная точка — на уровне сердца. Дыхание ровное, фиксируем положение до минуты.



- **Парватасана (поза горы)** Парватасана прекрасно растягивает всё тело. При длительном замирании в положении «горы», замечено увеличение энергии, снятие усталости и стрессов. Узнайте что такое асаны в йоге и какова их роль. Для выполнения упражнения «поза горы» необходимо: Встать на четвереньки, хорошо упереться пальцами ног в пол. Таз поднять вверх, упор приходится на большие пальцы рук и кисти. Стопы плотно прижаты к полу, бёдра тянутся вверх (получается своеобразный треугольник). Руки, ноги прямые, положение удерживаем 30–60 секунд, можно дольше.



- **Чатуш Падасана (поза четырех опор)** Чатуш Падасана считается одной из лучших асан для выравнивания искривлённых позвоночников. Также укрепляет и тонизируют мышцы шеи. Вам будет полезно почитать о том, как совершать намасте в йоге и в обычной жизни. Для правильного выполнения необходимо: Лечь на спину, вытянуть руки и ноги. Ноги согнуть в коленях и максимально подтянуть их к ягодицам. Далее следует прогнуть спину и взяться руками за щиколотки. Шея должна быть расслаблена, необходимо выбрать самое удобное положение для головы. На глубоком вдохе таз нужно поднять вверх и зафиксировать положение на 30–60 секунд.



- **Шавасана (поза спокойствия)** Поза мёртвого призвана полностью расслабить и тело, и душу. Для выполнения необходимо лечь на спину и выполнить следующие действия: Занять самое удобное положение. Руки отодвинуть от тела на 45 °, ноги на ширине плеч. Глаза должны быть направлены на потолок под прямым углом. Тело максимально расслаблено. По времени находиться в данной асане необходимо в соотношении 1/6 от всего времени занятия йогой (если общее занятие длилось час — позу спокойствия следует закрепить не менее, чем на 10 минут).



Полезные советы для начинающих :

Йога — целое искусство, поэтому начинающим практикам необходимо следовать некоторым советам для достижения лучшего результата:

- на время занятий следует забыть обо всём окружающем мире и полностью погрузиться в себя;
- необходимо выбрать подходящий комплекс, для начала лучше самый простой;
- ни в коем случае нельзя переусердствовать, при любом дискомфорте необходимо прекратить выполнять упражнение, либо выполнить более лёгкий его вариант; сразу после занятий не стоит принимать душ, поскольку вода смывает психологическое состояние покоя;

Знаете ли вы? Один из дословных вариантов перевода слова ***йога — уединение.***

Комплекс перечисленных асан является оптимальным как для начинающих йогов, так и для мастеров в этом деле.

Подростку, который усердно и регулярно выполняет такие техники, гарантировано отсутствие проблем с позвоночником, мышцами и лишним весом.