



# Йога исправит осанку и поможет обрести стройность

ЕСЛИ ХОТИТЕ ОСВАИВАТЬ ЙОГУ, НАЧНИТЕ С ПРОСТОГО. НЕСЛОЖНЫЕ АСАНЫ МОГУТ ВЫПОЛНИТЬ ПРАКТИЧЕСКИ ВСЕ

Йога в восприятии многих — это что-то очень сложное, за что обычному человеку, склонному к сидячему образу жизни и не имеющему фигуры модели, не стоит и браться. Это мнение неверное. Простые комплексы асан (так в йоге называют позы) доступны каждому. Возрастных ограничений практически нет, начинать можно с шестилетнего возраста. Кстати, выполняя несложные комплексы, можно существенно улучшить и осанку, и фигуру. Что в преддверии Нового года отнюдь не будет лишним.

О занятиях йогой читателям «ВП» рассказывает Лена МОРЕ (Елена БУТЦ) (на фото), инструктор по йоге.

— Йога — это система физических и духовных практик, направленная на достижение определенных целей. Например, для того, чтобы стать здоровым. Разновидностей йоги очень-очень много. Но что касается именно оздоровления, то для этого чаще всего используются асаны хатха-йоги, а также дыхательные упражнения.

Позы в основном воздействуют на физическое тело, на наши внутренние органы, на кровеносную, эндокринную, нервную системы. Что касается дыхательных упражнений, то они в большей степени направлены на регулирование психосоматических проблем организма.

Часто спрашивают: поможет ли йога похудеть? Да, потому что йога нормализует обменные процессы, подтягивает мышцы. Постепенно вы увидите, что излишний аппетит уйдет, появится тяга к более здоровому питанию.

В каждой позе есть несколько ступеней. Понятно, что начинать нужно с самого простого. Простые комплексы не требуют какой-то особой физической подготовки, и их могут выполнять практически все.

Наше знакомство с йогой мы начнем с самого простого.

**ПЕРВОЕ.** К сожалению, современный человек мало двигается, много времени проводит в сидячем положении. И как следствие — у него страдает осанка. Встаньте перед зеркалом и посмотрите на себя в профиль. У очень многих таз прогибается назад или же, наоборот, уходит вперед (фото №1 и 2). Так что встанем прямо, копчик как бы направляем вниз (но не оттопыриваем назад). При этом низ живота автоматически подтянется вверх. Такое простое движение улучшает состояние поясницы и подтягивает внутренние органы (фото №3).

**ВТОРОЕ.** Очень часто мы находимся в положении, когда плечи подняты вверх (вот оно, сидение за компьютером!), из-за чего наша спина становится круглой. Результат такого сидения всем известен: зажим шейных позвонков, что ведет к головным болям, шейному хондрозу.

**А теперь упражнение:** к упражнению, описанному в пункте первом, сделаем добавление. Середину грудной клетки на-

правляем вверх, плечи опускаем вниз, макушкой тянемся вверх.

**ТРЕТЬЕ.** Поздравляю! Вы сейчас выполнили основополагающую асану — так называемую «позу горы». Ваш позвоночник выпрямлен от копчика до макушки (фото №4). Это базовое положение для дальнейшего выполнения многих асан. Стоя в «позе горы», делаем минимум пять спокойных вдохов-выдохов, и вы почувствуете, как выпрямляется ваша спина. В идеале в такой позе нужно стоять 5 минут.

**ЧЕТВЕРТОЕ.** Что такое боли в пояснице из-за неправильной осанки и сидячей работы, всем известно. Давайте поможем пояснице.

Для этого ляжем на пол: на коврик, на палас. (Но не на мягкую постель!) Подтягиваем колени к груди, обхватываем руками себя за голени. Крестец не отрываем от пола, лопатки также должны касаться пола. Шея вытянута. Важно: в такой позе нельзя запрокидывать подбородок вверх! Поза направлена на снятие напряжения с поясницы (фото №5). Как можно дольше

## КАКУЮ ПОЛЬЗУ ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ ПРИНОСИТ ЙОГА?

- Формирует правильную осанку, укрепляет опорно-двигательный аппарат.
- Улучшает пищеварение, устраняет запоры.
- Улучшает работу нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой систем (в том числе нормализует показатели давления и пульса).
- Снимает тревожность, улучшает психологический настрой.
- Улучшает концентрацию внимания (что очень важно для людей, занятых умственной работой).
- Улучшает цвет лица, укрепляет волосы и ногти, омолаживает кожу.
- Замедляет процессы старения, улучшает работу внутренних органов.
- Помогает расстаться с лишним весом и обрести стройность.
- Является хорошей подготовкой к естественным родам.
- Снимает стресс.
- Снимает головные боли, боли во время «критических дней».

удерживаем это положение. Устали? Опустите ноги, отдохните. Попробуйте выполнить упражнение еще раз. И так на протяжении 5 минут.

Мы с вами освоили еще одну асану.

**ПЯТОЕ.** Осваиваем полное йоговское дыхание. В обычной жизни мы дышим поверхностно, из-за чего организм плохо снабжается кислородом. А нужно дышать и животом, и полной грудной клеткой.

Попробуем? Сядем в любую комфортную для вас позу. Главное — чтоб спина оставалась прямой. Можно сесть и на коврик, например, по-турецки (но тогда нужно будет подложить под спину валик, подушку). Проще сесть на пятки. Но не забываем держать спину прямой! Начинаем дышать всем корпусом: на вдохе надуваемся, как шарик, на выдохе сдуваемся. Не торопимся! Выполняем упражнение в спокойном темпе 5 минут. Поначалу во время этого упражнения может кружиться голова. Тогда нужно полежать, отдохнуть.

Такой простой 15-минутный комплекс рекомендуется выполнять хотя бы 4 раза в неделю.

Вообще в занятиях йогой важна регулярность. Например, вы два раза в неделю занимаетесь дома, два раза в неделю — с инструктором. После занятий йогой можно пить чистую воду (но не лимонад!). Еда — не ранее чем через 40 минут после тренировки.

