Упражнения йоги для начинающих

авторская разработка
инструктора по физической культуре Антоновой О.В.

МБДОО ЦРР ДС №18 МОТР, 2021

Основные **цели** йоги могут быть следующие:

- ➔ Восстановление и поддержание здоровья:
- ➔ Развитие силы и гибкости тела
- ➔ Избавление от вредных привычек
- ➔ Излечение от ряда заболеваний
- ➔ Повышение работоспособности
- ➔ Способствование расслаблению и восстановлению
- ➔ Способствование долголетию
- ➔ Повышение уровня энергии
- ➔ Обретение гармонии с миром
- ➔ Уменьшение негативных чувств и развитие оптимизма
- ➔ Обретение спокойствия ума и психологической устойчивости
- ➔ Познание себя

Правила, которые следует выполнять для того, чтобы упражнения йоги принесли наибольший эффект:

- Не следует выполнять позы сразу после сна.

- Не рекомендуется делать позы йоги и перед сном, так как они действуют возбуждающе.

- Позы (асаны) всегда делаются на голодный желудок, через 1,5-2 часа после лёгкой еды и через 4 часа после плотной еды.

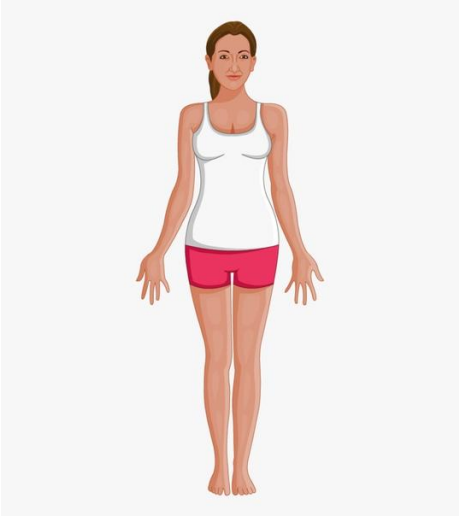
- Делать позы следует в хорошо проветриваемом помещении, можно и на природе при условии, что никто не будет мешать.

- Одежда для занятий должна быть удобной и просторной.

- Выберите подходящее время для занятий в соответствии с Вашими возможностями и распорядком дня.

- Делайте позы йоги без суеты, медленно, сосредотачивая своё внимание на ощущениях в теле.

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. Останьтесь 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 , пройдитесь 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 стремится, 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.