

КАЗАНСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ

Общезуниверситетская кафедра физического воспитания и спорта

Л.А. ГИЛЬМУТДИНОВА, С.Ф. УСМАНОВА,

В.Ю. ФИЛИМОНОВА, И.Ф. АБДУЛИН

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Учебно-методическое пособие

КАЗАНЬ

2024

УДК 796.011.3

ББК 75.116.42

Г47

*Принято на заседании общеуниверситетской кафедры
физического воспитания и спорта
(протокол № 7 от 01.03. 2024 г.)*

Рецензенты:

кандидат педагогических наук, доцент, заведующая общеуниверситетской
кафедрой физического воспитания и спорта КФУ **Тагирова Н.П.**;
кандидат биологических наук, доцент общеобразовательной кафедры
Казанского филиала Российского государственного университета правосудия
Мартьянов О.П.

Л.А. Гильмутдинова

Г47 Нетрадиционные средства восстановления физической работоспособности студентов специальной медицинской группы: учебно-методическое пособие / Л.А. Гильмутдинова, С.Ф. Усманова, В.Ю. Филимонова, И.Ф. Абдулин. – Казань: Казанский федеральный университет, 2024. – 98 с.

В данном методическом пособии представлены сведения о причинах возникновения стресса у студентов и даны авторские комплексы с использованием дополнительного оборудования для йоги, которые помогают при таких проблемах, как тревожность, бессонница и депрессия.

Настоящее учебно-методическое пособие адресовано в первую очередь студентам специальной медицинской группы очной и заочной формы обучения, преподавателям физической культуры, а также широкому кругу читателей, интересующихся указанными проблемами.

УДК 796.011.3

ББК 75.116.42

© Гильмутдинова Л.А., Усманова С.Ф.,
Филимонова В.Ю., Абдулин И.Ф., 2024

© Казанский федеральный университет, 2024

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
Причины стресса у студентов	5
Влияние йоги на психоэмоциональное состояние студентов	7
Восстанавливающие комплексы	8
1. Восстанавливающий комплекс упражнений при депрессии	8
2. Восстанавливающий комплекс упражнений при состоянии тревожности и стресса	45
3. Восстанавливающий комплекс упражнений при бессоннице	74
4. Заключение	96
Литература	97

ВВЕДЕНИЕ

В XXI веке проблема стресса является крайне актуальной. Технические и научные достижения в современном мире помогли усовершенствовать деятельность человека во многих областях. Весь мир словно переформатировался и превратился в мир компьютерных технологий и гаджетов. Активный темп жизни предъявил к человеку повышенные требования, что повлекло за собой усиление напряжения и тревожности. В современном мире понятие «стресс» уже давно перешло из разряда медицинских терминов в повседневную жизнь. Именно стресс занимает лидирующие позиции среди факторов риска развития таких заболеваний, как гипертония, ишемическая болезнь сердца, бронхиальная астма, язвенные болезни.

Стресс – это состояние, которое возникает как реакция организма на любые события или требования, с которыми человеку трудно или невозможно справиться. Стресс низкой интенсивности мобилизует человека, делает его активным и собранным. Умеренный – может сделать человека рассеянным и вспыльчивым. А сильный – приводит к апатии и упадку сил. При длительном стрессе возникают состояния беспокойства, бессонницы, депрессии.

Любой стресс начинается со стадии тревоги, показывает, что внешние факторы вышли за пределы комфортности. Состояние проявляется учащенным сердцебиением, обострением слуха и зрения, сильным беспокойством, раздражительностью. Включаются основные системы организма: гормональная (повышение гормона кортизола), нервная (вызывает изменения вегетососудистой системы), сердечно-сосудистая (спазм сердечных сосудов). Во время стресса организм включает адаптационные механизмы защиты. Это состояние может длиться до нескольких месяцев. Однако вслед за этой стадией приходит стадия истощения, когда резервные возможности организма уже исчерпались. Появляется ощущение усталости, апатии, не проходящие даже после отдыха.

Последствия для здоровья человека зависят как от мощности и длительности стресса, так и от психологических и генетических особенностей. Не все люди переживают стресс одинаково. На последствия стресса оказывают влияние условия жизни человека и окружение. Если человек живет в семье и окружен близкими и друзьями, стресс переносится легче. Стрессы могут способствовать развитию как физических, так и психических заболеваний. Причем быстрее выходят из строя наиболее ослабленные системы организма.

Большую часть времени студенты проводят за компьютером. Как результат – дискомфорт и скованность в теле, усугубляющиеся к концу учебного дня и приводящие к переутомлению. Переутомление может проявляться не только сонливостью, заторможенностью реакций, чувством, что невозможно сосредоточиться, но и обратными реакциями: повышенной возбудимостью, расстройствами сна, неустойчивостью настроения. При переутомлении снижается внимание и степень концентрации, снижается темп работы, возникает много ошибок. Появляется неуверенность в своих силах, а неуверенность провоцирует беспокойство, чувство подавленности, переменчивость настроения, раздражительность, нарушается аппетит. Все вместе плохо отражается на общем состоянии здоровья, снижается иммунитет.

Причины стресса у студентов

Кардинальные перемены в жизни студента происходят на первом году обучения и являются существенной причиной стресса. Студенту нужно адаптироваться к новой среде, новым взаимоотношениям с однокурсниками и преподавателями, к новым требованиям.

Кроме того, к этому добавляются следующие стрессовые факторы: недостаток сна, не умение рационально распределять время на отдых и на работу, большая учебная нагрузка, неудовлетворенность полученными оценками, низкой успеваемостью, невыполненными или выполненными неверно заданиями,

конфликтными ситуациями с однокурсниками или преподавателями, разочарование в выбранной профессии. Травмирующее воздействие на студентов оказывает экзаменационная сессия. Существует две причины, способствующие возникновению экзаменационного стресса. Во-первых, неуверенность в своих знаниях, во-вторых, преувеличение значимости экзамена.

Кроме нагрузок, связанных с учёбой и поступлением в ВУЗ, студенты испытывают на себе влияние дополнительных **стрессовых факторов:**

- 1) информационная перегрузка и технологический прогресс;
- 2) изменения в мировой экономике и трудовой сфере: быстрые темпы жизни и рост конкуренции в профессиональной деятельности;
- 3) социальные перемены: распад традиционных сообществ, одиночество, усиление метальных расстройств.

Порой мы даже не осознаем, что с нами происходит, поэтому нужно наблюдать за своим состоянием, чтобы выявить симптомы стресса.

Симптомы стресса:

- 1) *эмоциональные симптомы:* общее недомогание, раздражительность, тревога, паника, растерянность, неуверенность, подавленность;
- 2) *физиологические симптомы:* головная боль, перепады артериального давления, мышечное напряжение, учащенный пульс и дыхание, тошнота;
- 3) *когнитивные симптомы:* ухудшение памяти, рассеянность, ослабление концентрации внимания, тревожные сны, неприятные воспоминание неудачи на экзамене и как следствие лишение стипендии;
- 4) *поведенческие симптомы:* ухудшение аппетита и сна, нежелание готовиться к экзамену, увеличение употребления кофеина и сладостей.

В отличие от стресса, депрессия является серьезной проблемой, приводящей к эмоциональным страданиям, полной потере работоспособности и трудностям при общении. Кроме того, людям в таком состоянии кажется, что мир в буквальном смысле визуально стал более серым, утратил краски.

Мощным средством управления стрессом, улучшением психического здоровья и достижением внутреннего равновесия давно признана йога.

Влияние йоги на психоэмоциональное состояние студентов

Йога как метод борьбы со стрессом, депрессией, трудностями в учебе и бессонницей представляет собой актуальную и важную тему в современной жизни студентов. Регулярные упражнения йоги с ее акцентом на дыхание, растяжку, сосредоточенность и медитацию, могут помочь студентам эффективно справляться со стрессом, улучшать свою психологическую устойчивость, повышать концентрацию, улучшать качество сна. Йога для студентов, борющихся с депрессией и общей тревожностью, представляет собой дополнительный метод самопомощи за пределами обычных терапевтических методов. Кроме того, участие в групповых занятиях йогой может способствовать формированию новых социальных связей, что также играет важную роль в борьбе со стрессом и депрессией.

Йога, через дыхательные упражнения и асаны уменьшает стресс и тревожность, что подготавливает тело к релаксации, а состояние разума – к умиротворению и спокойствию. Регулярная практика помогает студентам стать менее тревожными и более стрессоустойчивыми.

В целом использование йоги как антистрессовой методики для студентов представляет собой не только полезный способ улучшения эмоционального состояния, но также влияет на качество жизни в целом.

Выполнение асан помогает снять мышечные и суставные напряжения, улучшает общую физическую выносливость, усиливает кровообращение, насыщая ткани кислородом, улучшает нейрогенез (компенсирует и восстанавливает поврежденные клетки мозга), положительно влияет на когнитивные функции (концентрацию, память и умственную ясность).

В случае, если стрессовая нагрузка является сильной и продолжительной, то она может перейти в состояние депрессии. Чем больше стресс, тем сильнее и продолжительнее состояние депрессии.

Депрессия – это состояние эмоционального смятения, бесконтрольных чувств, гнева, подавленности. Возможны также усиление или потеря аппетита, понижение самооценки, усталость, раздражительность, нетерпеливость, суицидальные импульсы и потеря внимания.

Развивающиеся изменения приводят к десинхронозу – нарушению циркадных ритмов человека, обеспечивающих нормальную работу всех органов и систем в 24-часовом режиме. В таких условиях нервной системе достаточно сложно, а порой даже невозможно перейти из состояния бодрствования в сон.

Частое пробуждение среди ночи, трудности засыпания, слишком раннее пробуждение – все это симптомы бессонницы. Она может быть временной и заканчивается вместе с преодолением жизненных кризисов, а может стать хронической в связи с физиологическими либо психическими изменениями.

В данной работе мы рассмотрим 3 комплекса, которые положительно воздействуют на состояние ума и эмоций.

ВОССТАНАВЛИВАЮЩИЕ КОМПЛЕКСЫ

1. Восстанавливающий комплекс упражнений при депрессии

1.1. Тадасана (поза горы)

Материалы: коврик.

Это упражнение (асана) позволяет добиться правильного выравнивания: плечевой сустав, локти, запястья, тазобедренный сустав, колени и голеностопный сустав должны находиться точно на одной вертикальной линии.

Техника выполнения

1. Встаньте ровно, соедините большие пальцы ног и косточки под большими пальцами. Если получится, соедините пятки (девушкам во время месячных лучше ставить стопы на ширину бедер).

2. Прижимайте пятки к полу. Раскрывайте пальцы ног (вытягивайте пальцы веером: вперед и в разные стороны). Втягивайте коленные чашечки.

3. Вытягивайте руки вдоль тела, отведите плечи назад.
4. Отталкиваясь стопами от пола, тянитесь вверх макушкой головы и раскрывайте грудную клетку. Взгляд направлен вперед выше уровня горизонта.
6. Дышите ровно и спокойно.
7. Оставайтесь в позе 1–2 минуты.



1.2. Урдхва Хастасана (поза с вытянутыми вверх руками)

Материалы: коврик, ремень.

Это упражнение (асана) позволяет добиться правильного выравнивания: плечевой сустав, локти, запястья, тазобедренный сустав, колени и голеностопный сустав должны находиться точно на одной вертикальной линии.

Техника выполнения

1. Встаньте ровно, соедините большие пальцы ног и косточки под большими пальцами. Если получится, соедините пятки (девушкам во время месячных лучше ставить стопы на ширину бедер).

2. Прижимайте пятки к полу. Раскрывайте пальцы ног (вытягивайте пальцы веером: вперед и в разные стороны). Втягивайте коленные чашечки.

3. Вытягивайте руки вдоль тела, отведите плечи назад.

4. Наденьте ремень на запястья. Зафиксируйте петлю на ремне на ширине плеч (можно шире, если жесткие плечевые суставы).

5. Вытягивая руки вверх, растягивайте ремень и разворачивайте плечевые суставы наружу, опуская плечи и лопатки вниз.

6. Взгляд направлен вперед, выше уровня горизонта (фото 1).

7. Оставайтесь в позе 1–2 минуты.

То же упражнение можно выполнять без ремня (фото 2).



Фото 1



Фото 2

1.3. Уттанасана (наклон вперед)

Это интенсивное вытяжение всей задней поверхности тела. Рассмотрим два варианта выполнения упражнения, в зависимости от подготовленности занимающихся.

Материалы: коврик, стул, кирпичи.

Техника выполнения

1. Встаньте лицом к стулу. Поставьте стопы на ширину плеч.
2. Не сгибая ноги в коленях, сделайте наклон вперед, опустив руки на спинку стула (фото 1).
3. Проверьте, стоят ли ваши ноги перпендикулярно полу.
4. Стопы активны (тадасана), параллельны друг другу.

5. Вытягивайте бока, стараясь прогнуться в грудном отделе позвоночника. Оставайтесь в позе 1–2 мин.

6. Перенесите руки на сиденье стула. Отталкиваясь руками от сиденья, старайтесь прогибаться в грудном отделе позвоночника, взгляд направляйте за спинку стула, поднимайте центр грудины (фото 2).

7. Если позволяет гибкость, можно перенести руки на ножки стула, продолжая выполнять активный наклон с прогибом в грудном отделе позвоночника (фото 3).

8. При достаточной практике упражнение можно выполнять без использования стула. Руки в этом случае опускаются на кирпичи или на пол (если позволяет гибкость). Но наклон должен оставаться активным, включая работу ног и верхней части туловища (фото 4 и 5).

9. Дышите ровно и спокойно. Оставайтесь в позе 2–3 мин.

10. На вдохе поднимитесь, вытяните руки вверх к потолку.

11. На выдохе через стороны опустите руки вниз и расслабьтесь.



Фото 1



Фото 2



Фото 3



Фото 4



Фото 5

Эффективность упражнения:

- помогает при депрессиях;
- снижает ответную реакцию организма на раздражители: улучшает состояние при болях в животе, тонизирует печень, селезенку.

1.4. Уттхита Триконасана (поза вытянутого треугольника)

Материалы: коврик, кирпич.

Техника выполнения

1. Встаньте в центр коврика в тадасану. Поставьте ноги на ширину чуть больше метра.
2. Поверните левую стопу внутрь, правую стопу разверните полностью наружу: пальцы правой стопы, колено и верх бедра должны быть на одной линии.
3. Вытяните руки в стороны (фото 1).
4. Подтяните колени, прижмите стопы к полу.
5. Сделайте вдох, на выдохе, удлиняя весь правый бок, войдите в позу и поставьте правую руку на кирпич, левую вытяните вверх.
6. Разверните голову, сохраняя вытяжение задней части шеи, и посмотрите на большой палец левой руки.
7. Находитесь в позе 1 минуту (фото 2).

1. Со вдохом поднимитесь.
2. Поменяйте сторону и сделайте то же.

Эффективность упражнения:

- заряжает энергией все тело;
- укрепляет ноги;
- раскрывает грудную клетку, разворачивает плечи;
- делает позвоночник гибким.



Фото 1



Фото 2

1.5. Вирахадрасана 2 (поза героя 2)



Материалы: стена, кирпич, коврик.

Техника выполнения

1. Постелите коврик перпендикулярно стене. Встаньте к стене правым боком. Поставьте стопы на ширину около 1,2 метра.
2. Поверните левую стопу внутрь, а всю правую ногу полностью наружу.
3. Согните правую ногу до прямого угла. Поместите кирпич между коленом и стеной.
4. Вытяните руки в стороны. Держите корпус вертикально. Правую руку опустите на стену на уровне плеча.
5. Удлиняйте внутренние поверхности бедер от таза к коленям. Правым коленом давите на кирпич, левое бедро направляйте назад.
6. Втягивайте крестец, направляя бедра назад. Вытягивайтесь макушкой головы вверх.
7. Поднимитесь на вдохе, поменяйте сторону и сделайте то же. Время в позе 30 сек.

1.6. Уттхита Парашваконасана (вытянутый боковой угол)

Материалы: стена, кирпич.

Техника выполнения

- 1) Встаньте правым боком к стене. Поставьте стопы на ширину около 1,2 метра. Правое внешнее ребро стопы упирается в стену.
- 2) Поверните всю левую ногу полностью наружу.
- 3) Сгибая левую ногу до прямого угла, вытяните руки в стороны. Втягивая крестец, подавайте бедра назад.
- 4) Удлиняйте внутренние поверхности бедер от таза к коленям.
- 5) Сохраняя вытяжение боков, наклонитесь влево. Опустите левую руку на кирпич.
- 6) Прижимая правую стопу к стене, поднимите правую руку над головой.
- 7) Бедра направляем назад, корпус вытягиваем и разворачиваем наружу.
- 8) С вдохом поднимитесь, поменяйте сторону и сделайте то же. Время в позе – 30 секунд в каждую сторону.



1.7. Ардха Чандрасана (поза полумесяца)

Материалы: стена, коврик, кирпич.

Техника выполнения

- 1) Расстелите коврик вдоль стены, поставьте кирпич справа от себя. Встаньте в тадасану. Вдохните, расставьте ноги на расстояние 1 м, вытяните руки в стороны.
- 2) Разверните правую стопу наружу, параллельно стене. Левую стопу разверните слегка внутрь.
- 3) Сгибая правое колено, опустит правую руку на кирпич и поднимите левую руку вверх.
- 4) Выпрямляя правую ногу поднимите левую ногу параллельно полу.
- 5) Разворачивая верхнюю часть корпуса и живот справа налево, правую ягодицу, лопатки и тыльную сторону левой руки прижимаем к стене.
- 6) Опустите взгляд вниз, закройте глаза.
- 7) Поверните голову влево, направьте взгляд на большой палец левой руки.
- 8) Подтяните коленные чашечки, вытягивая обе ноги. Оставайтесь в позе 20 секунд, затем повторите асану в другую сторону (фото).



Эффективность упражнения:

- тонизирует и поясничный и крестцовый отделы позвоночника;
- улучшает кровоснабжение ног;
- помогает при гастрите и повышенной кислотности;
- улучшает состояние при депрессии.

1.8. Прасарита Падоттанасана (широкая стойка – ноги врозь)



Материалы: коврик, кирпичи.

Техника выполнения:

1. Встаньте в тадасану. Руки на пояс.
2. Со вдохом расставьте ноги на 1.2 метра. Стопы параллельно друг другу.
3. Подтяните коленные чашечки.
4. Вдохните и наклонитесь вперед, вытягивая позвоночник.
5. Поставьте ладони на кирпичи (высота кирпичей подбирается индивидуально).

6. Отталкиваясь от кирпичей, вытягивайте бока вперед, стараясь прогнуться в грудном отделе позвоночника.

7. Вытягивая пальцы стоп, бедра подавайте назад, а грудину вперед. Взгляд направляйте перед собой. Оставайтесь в этом положении в течение 1 минуты.

Эффективность упражнения:

- помогает бороться с депрессией;
- повышает уверенность в себе;
- успокаивает мозг и симпатическую нервную систему;
- снижает кровяное давление;
- помогает при вызванных стрессом мигренях;
- смягчает боли в нижней части спины;
- тонизирует органы брюшной полости.

1.9. Адхо Мукха Шванасана (собака мордой вниз)

Материалы: коврик, стул, стена.

Вариант А: Ладони на возвышении (фото 1).

В отличие от классического выполнения этой асаны, в данном варианте ладони опускаются на высокую подставку, вес тела смещается на ноги, благодаря чему можно дольше оставаться в позе. Тем самым это непростое упражнение становится под силу даже новичкам: в таком варианте они могут научиться включать в работу ноги, вытягивать корпус, раскрывать грудную клетку.

Техника выполнения

1. Прислоните стул спинкой к стене.
2. Опустите ладони на сиденье, шагните назад и войдите в позу. Стопы находятся на ширине плеч.

3. Отталкиваясь руками от сиденья, старайтесь уводить бедра и таз как можно дальше от стула. Вытягивайте ноги, втягивайте коленные чашечки.

4. Оставайтесь в позе 30 секунд – 1 минуту.

Использование стула под ладонями крайне полезно в случае туго подвижности плечевого сустава и слабости мышц рук. Благодаря стулу вес тела смещается с рук на ноги. Это упражнение можно делать во время месячных.



Фото 1

Вариант Б: С использованием перевернутого стула (опора для ног, фото 2).

В качестве опоры для стоп или ладоней можно воспользоваться стулом в перевернутом положении.

Материалы: опора (стена), коврик, стул.

Техника выполнения

1. Переверните стул вверх дном и прижмите спинку к стене.
2. Опуститесь на колени спиной к стулу. Отталкиваясь руками, оторвите колени и поставьте стопы на дно сиденья.

3. Разворачивая плечи изнутри наружу, вытягивайте бока. Направляйте бедра и таз к стене. Отталкиваясь стопами от косой плоскости, можно прижать пятки к опоре и направлять таз вверх и назад. Центр тяжести смещается в сторону рук. Разворачиваем верх плеча, не проваливая локти вниз. Положение головы и шеи нейтральное.



Фото 2

Вариант 3

Материалы: коврик, кирпичи.

Техника выполнения

1. Поставьте кирпичи узкой гранью, перпендикулярно стене, на ширину плеч.
2. На расстоянии 1 метра от стены встаньте в тадасану.
3. Опуститесь на колени, руки положите на кирпичи.
4. Отталкиваясь руками от кирпичей оторвите колени от пола (колени присогнуты). Стопы на одной линии с руками на расстоянии примерно 1,2 метра.
5. Разворачивая плечи изнутри наружу, оттолкнитесь руками от кирпичей и потяните таз назад и вверх. Удлиняйте бока и линию позвоночника.

6. Сохраняя вытяжение, выпрямите ноги, подавая бедра назад, а пятки к полу. Стопы параллельны. Подтяните коленные чашечки

7. Остаться в позе 30–60 сек (фото 3).



Фото 3



Фото 4

Данное упражнение можно выполнять, ставя на кирпичи стопы (фото 4).

Это помогает создавать дополнительную опору для пяток. Вариант подходит для людей с жесткой задней поверхностью бедра и голеностопа.

Эффективность упражнения:

- расслабляет нервную систему;
- помогает при одышке, учащенном сердцебиении, сильной усталости;
- нормализует кровяное давление;
- помогает при хронических запорах, несварении и избыточном желчеобразовании.
- разрабатывает плечевые, тазобедренные, коленные и голеностопные суставы.

1.10. Уштрасана (поза верблюда)

Материалы: коврик, кирпичи.

Техника выполнения

1. Опуститесь на колени (колени на ширине плеч). Тыльная сторона стоп касается пола, пятки смотрят вверх (фото 1).

2. Поставьте руки на пояс. Втягивая лопатки, поднимите подмышки и грудину вверх.

3. Направляя ягодицы вниз и втягивая крестец, уводим плечи назад, создавая прогиб в грудном отделе. Удлиняем шею.

4. Отталкиваясь голенью от пола, сохраняя вытяжение боков, переносим руки на пятки.

5. Отталкиваясь руками от пяток, проворачиваем верх плеча изнутри наружу, поднимая грудину и внешние ребра в верх.

6. Оставайтесь в позе комфортное для вас время.

Студентам с более жестким грудным отделом позвоночника и передней поверхностью бедра можно использовать вариант с подвернутыми стопами (фото 2) или с кирпичами под руки (фото 3).

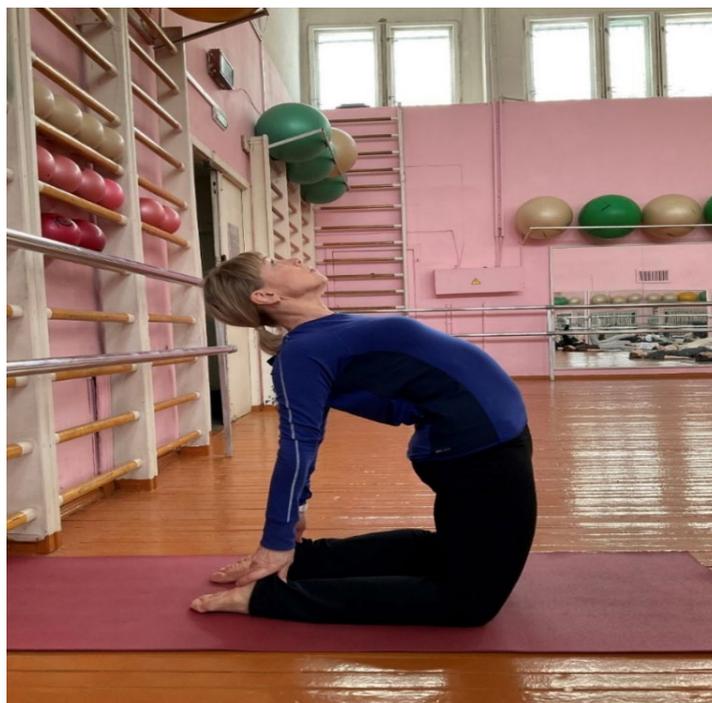


Фото 1 (тыльная сторона стоп)

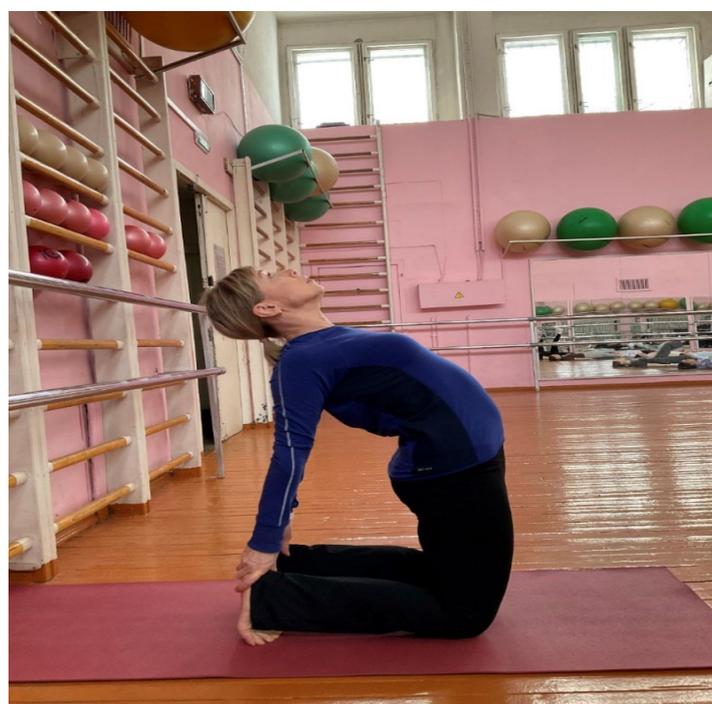


Фото 2. (стопы подвернуты)



Фото 3. (руки на кирпичях)

Эффективность упражнения:

- повышает сопротивляемость инфекции;
- стимулирует надпочечники, щитовидную и шишковидную железы, гипофиз;
- увеличивает объём лёгких;
- тонизирует печень, почки, селезёнку;
- вытягивает позвоночник;
- улучшает кровоснабжение области таза, яичников;
- помогает улучшить состояние при депрессии.

1.11. Дандасана (поза посоха)

Материалы: ремень, коврик

Техника выполнения

1. Сядьте посередине коврика. Вытяните ноги вперед.
2. Подтяните коленные чашечки, пальцы стоп на себя.
3. От седалищных костей, вытяните корпус вверх.

4. Оденьте на запястья ремень с петлёй на ширине плеч за спину. Растягивая ремень, разворачивайте верх плеч наружу (фото 1).

5. Отталкивайтесь пальцами рук от пола, тянитесь макушкой вверх, поднимая грудину.

6. Продвинутый вариант – переносим руки с ремнем вверх (фото 2).

7. Растягивая ремень, сохраняйте разворот плеч наружу. Не поднимайте плечи.



Фото 1



Фото 2

Эффективность упражнения:

- улучшает пищеварение;
- тонизирует почки;
- способствует предупреждению боли в седалищной области;
- растягивает и активизирует мышцы задней поверхности ног.

1.12. Джану Ширшасана (наклон головы к колену)

Материалы: коврик, ремень, кирпичи.

Техника выполнения

1. Сядьте в дандасану. (если вы не можете удержать вертикальную линию позвоночника, подложите под таз опору – кирпич).
2. Согните правую ногу в колене и, уводя колено в сторону, прижмите правую пятку к внутренней поверхности левого бедра как можно ближе к паху. (Если колено не опускается на пол, подложите под него кирпич).
4. Упритесь в пол ладонями справа и слева от таза.
5. Вытяните бока и всю линию позвоночника вверх.
6. Накиньте ремень на левую стопу, захватите оба края ремня правой рукой. Направляйте правое внешнее бедро к полу, удерживайте ровное положение таза (фото 1).
7. Наклонитесь вперед, сохраняя ровную спину. (фото 2). Если возможно с захватом стопы (фото 3).
8. Лопатки направляются внутрь и вниз к пояснице. Живот не сжимайте.
9. Оставайтесь в этом положении 1 минуту.



Фото 1



Фото 2



Фото 3

Эффективность упражнения:

- помогает при хронических головных болях;
- снимает напряжение с глаз;
- способствует нормализации кровяного давления;
- помогает при вызванной депрессией потере аппетита;
- активизирует надпочечные железы;
- расслабляет щитовидную железу;
- сокращает количество менструальных спазмов;
- улучшает состояние при депрессии.

1.13. Вирасана (поза героя)

Материалы: коврик, кирпич, ремень.

Техника выполнения

1. Опуститесь на колени (колени вместе).

2. Руками направляя верх икроножной мышцы назад и в стороны, опустите таз между стоп (при недостаточной гибкости, положите под таз опору – кирпич). (Фото 4, вид сзади.)

3. Сохраняйте вытяжение по всей линии позвоночника, опустите руки на колени, ладонями вверх.

4. Взгляд направьте вперед (фото 1).

5. Для более активных вариантов расширения грудной клетки используем ремень на запястьях за спиной (фото 2) и над головой (фото 3).

6. Оставайтесь в позе 30–60 сек.



Фото 1



Фото 2

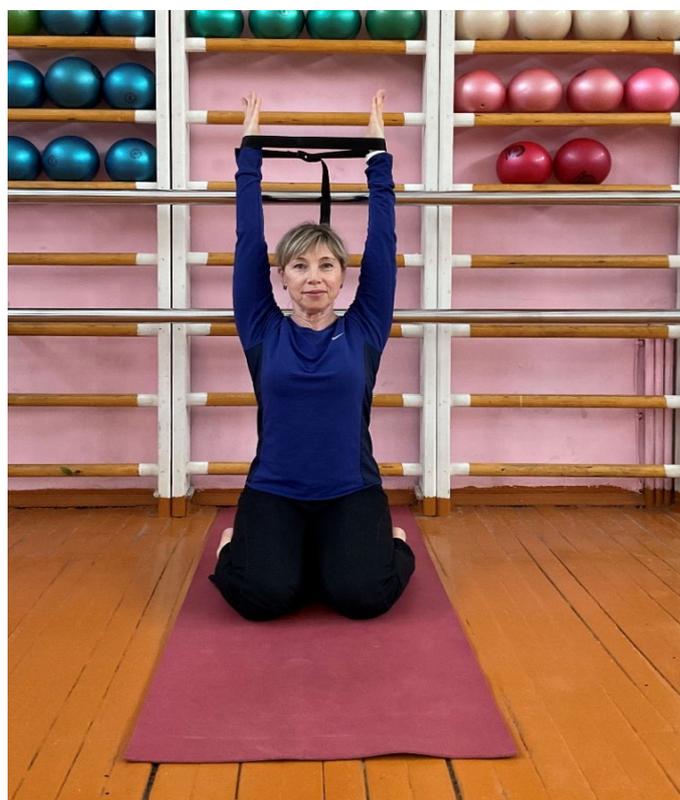


Фото 3



Фото 4

Эффективность упражнения:

- разрабатывает тазобедренные суставы;
- смягчает воспаление в сосудах ног, вызванное длительным стоянием;
- смягчает боль и воспаление в коленях;
- укрепляет своды стоп и снимает боль в икрах, лодыжках и пятках;
- вариант этой позы с ремнем разрабатывает плечи.

Совет

При проблемах с коленями и при варикозе в этой позе, а также в других позах сидя, когда нога сильно сгибается в колене, стоит воспользоваться дополнительными материалами: в место сгиба колена положить ремешок, сложенный в четыре раза. Это создаст пространство, необходимое для того, чтобы не нарушалось кровообращение и сустав не страдал.

1.14. Баддхаконасана (поза связанного угла)

Материалы: 1 болстер, 2 кирпича.

Техника выполнения

1. Сядьте на болстер в дандасану.

2. Согните ноги в коленях, соедините стопы ближе к тазу.
3. Удерживая руками стопы, разведите колени в стороны, опустите внешние бедра вниз.
4. Руки переводим назад на подушечки пальцев.
5. Направляя колени вниз. Вытягиваем бока вверх, уводим плечи назад, втягивая лопатки внутрь тела (фото 1).
6. Если колени не опускаются на пол, подкладываем опору – кирпич (фото 2).



Фото 1

Эффективность упражнения:

- стимулирует сердце и улучшает кровообращение во всём теле;
- тонизирует позвоночник и органы брюшной и тазовой области;
- помогает при пояснично-крестцовом радикулите;
- помогает при варикозном расширении вен;
- помогает при менструальных болях.

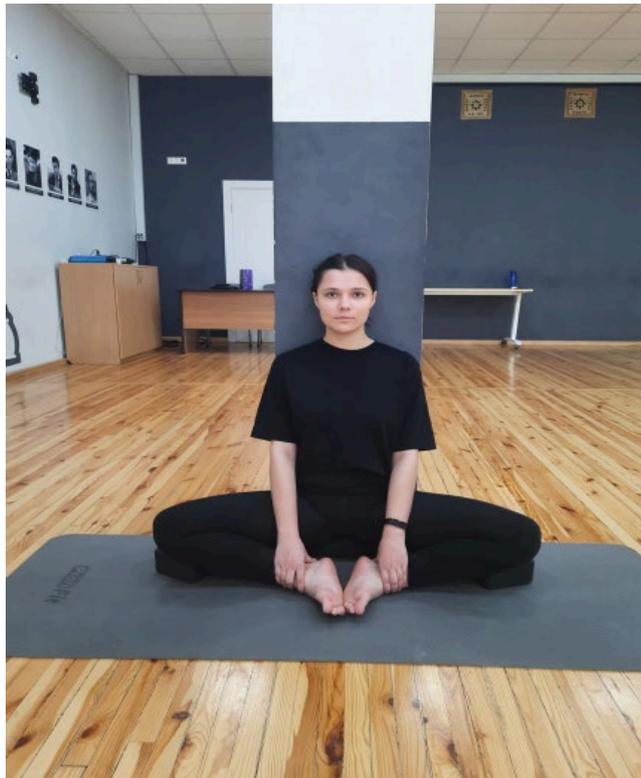


Фото 2

1.15. Супта Вирасана (поза связанного угла лежа)

Материалы: 1 болстер, 2 одеяла или коврика.

Техника выполнения

1. Расположите материалы так, как это показано на фото.
2. Сядьте: таз между стоп. Если таз не опускается на пол, возьмите одеяло или другую опору.
3. Приподнимитесь, поместите большие пальцы рук в подколенную складку и отведите мышцы икр назад, от колена к пятке, и наружу.
4. Опустите таз и, помогая себе руками, опустите назад спину и голову. Если есть напряжение в пояснице – добавьте под спину еще один болстер.
5. Еще раз приподнимите таз и подверните ягодицы к коленям.
6. Вытяните руки за головой и захватите передние ножки стула.
7. Расслабьте живот, дыхание спокойное.

Время в позе – 2–3 минуты.

Выйдя из позы, перейдите для восстановления в баласану (позу ребенка).

Это поможет реабилитировать поясницу.

Совет

Супта Вирасана – сложная поза, требующая определенного опыта в обращении со вспомогательными материалами, недаром после нее нужна особая реабилитация. Начинающим трудно делать ее подолгу, поэтому, планируя занятие, отведите ей столько времени, сколько вы сможете в ней пробыть без неприятных ощущений в области поясницы.



1.16. Супта Бадхаконасана (поза связанного угла)

Материалы: болстер, ремень, 2 кирпича, одеяло.

Техника выполнения

1. Расположите болстер вдоль коврика, на дальнем его конце сложите одеяло для головы, пусть поблизости будут 2 кирпича.
2. Сядьте на начало болстера, спиной к одеялу, возьмите ремешок.
3. Наденьте ремешок так, как показано на фото, и, помогая себе руками, опустите спину и голову на опору.

4. Вытяните руки за головой или захватите ладонями локти. Через 1 минуту поменяйте хват локтей.
5. Опустите руки вниз по сторонам от туловища.
6. Расслабьте живот, закройте глаза. Время в позе – 5 минут.
7. Чтобы подняться, откройте глаза, соедините колени и повернитесь на правый бок.



Эффективность упражнения:

- устраняет менструальные спазмы и тяжести внизу живота;
- снимает напряжение в тазовой области;
- полезно при геморрое;
- помогает при плохом пищеварении.

Совет

Не пренебрегайте опорой для бедер: область живота и внутренняя часть бедер должны быть расслаблены.

1.17. Пашчимотанасана (сильное растягивание спины)

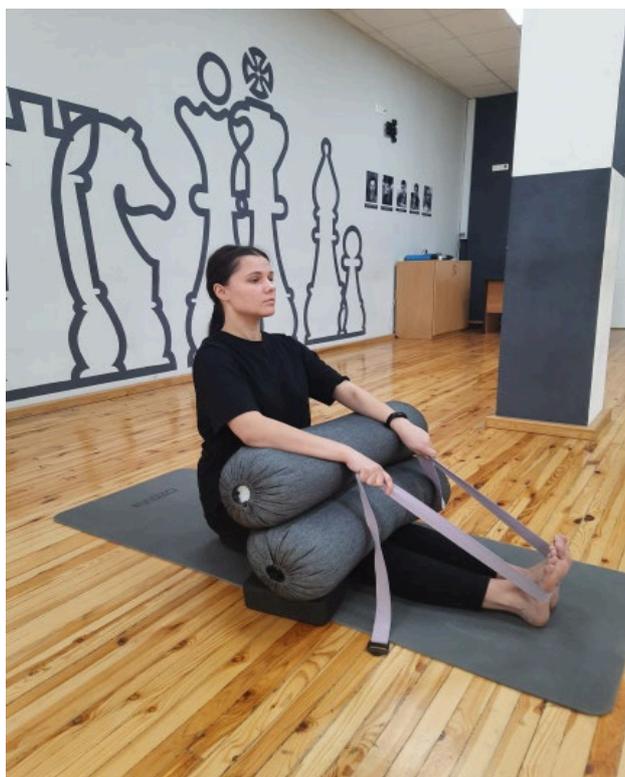
Материалы: болстер – 2 шт., ремень

Техника выполнения

1. Сядьте на центр коврика.
2. Вытяните ноги вперед и на колени (поперек) положите два болстера.
3. Стопы вместе, носки смотрят вверх.
4. Поднимите руки и потянитесь всем корпусом вверх, сохраняя вытяжение в ногах.
5. Наклонитесь вперед от основания позвоночника.
6. Накиньте ремень на стопы. Опустите локти на болстер.
7. Захватите ремень, создавая натяжение.
8. Уводя плечи и локти назад, сохраняя линию живота, поднимите грудную вверх.
9. Вытягивайте шею, смотрите вперед. Оставайтесь в позе 1 минуту.

Эффективность упражнения:

- улучшает память;
- нормализует кровяное давление и пульс;
- помогает при хронических головных болях и утомлении глаз;
- улучшает кровоснабжение и тонизирует органы тазовой области;
- благотворно воздействует на надпочечники и щитовидную железу;
- укрепляет межпозвоночные суставы и растягивает позвоночные связки.



1.18. Сарвангасана (стойка на плечах)

Материалы: стул, ремешок, несколько сложенных одеял. Расположите материалы, как это показано на фотографии.

Возьмите ремешок, отмерьте ширину петли ремня по внешним краям плеч и наденьте ремень на одну руку,

Техника выполнения:

1. Лягте на спину, разместив плечи у края стопки из 3–4 сложенных одеял. В этом положении плечи и большая часть шеи лежат на опоре, а одна треть шеи и затылок – на полу. Руки лежат вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте несколько циклов глубокого дыхания.

2. Согните колени, приведите ноги к животу. Сделайте два цикла дыхания.

3. Поднимите таз от пола и поместите на него ладони, согнув руки в локтях. Сделайте два цикла дыхания.

4. Положите ладони на спину и, поддерживая себя руками, поднимите ноги вертикально вверх. Не разводите в стороны локти (лучше зафиксировать их ремнем) – верхние части рук должны оставаться параллельно друг другу.

5. Прижимайте плечи и хорошо вытягивайте ноги вверх.
6. Выполняйте в течение 5 минут, дышите ровно.
7. Постепенно опуститесь, освободите кисти рук, лягте на спину и расслабьтесь.

Эффективность упражнения:

- помогает при гипертонии и депрессии;
- сокращает частоту пульса при сильном сердцебиении;
- улучшает работу щитовидной и паращитовидной желёз;
- предупреждает варикозное расширение вен;
- помогает при лечении язвы, колита, хронического запора и геморроя.



1.19. Випарита Корани (поза согнутой свечи)

Материалы: 2 кирпича, ремень.

Расположите материал, как показано на фотографии. Болстер не касается стены.

Техника выполнения:

1. Лягте на спину. Согните ноги в коленях, приподняв ягодицы, положите 2 кирпича и опустите таз на кирпичи.
2. Вытяните ноги вверх, подтяните коленные чашечки.
3. Наденьте ремень на запястье за кирпичами.
4. Разворачивая плечи наружу, растягивайте ремень и, втягивая лопатки, направляйте область подмышек и грудины вверх от пола.
5. Оставайтесь в этом положении в течение 3–5 минут.



Эффективность упражнения:

- нормализует кровяное давление;
- помогает при лечении глазных и ушных болезней;
- помогает при мигренях;
- при сильном сердцебиении сокращает частоту пульса;
- помогает при одышке, астме, бронхите;
- помогает при расстройствах пищеварения, диарее, тошноте;
- улучшает состояние при депрессии.

1.20. Шавасана (поза мертвеца)

Финальная релаксация – необходимая часть занятия. Есть люди, у которых любая попытка отпустить себя и расслабиться вызывает страх или депрессию. Для того чтобы научиться расслабляться, прежде всего нужно перестать стараться это сделать.

Во время релаксации нужно оставаться пассивными. Наблюдайте за собой, за своим дыханием и расслабление придет само.

Материалы: одеяло, 2 кирпича, болстер.

Техника выполнения

1. У края коврика положите 2 кирпича, перпендикулярно коврику.
2. На кирпич у края коврика, дополнительно положите сложенное одеяло.
3. Сядьте на коврик и положите болстер под колени. Опуститесь лопатками и головой на кирпичи.
4. Поправьте одеяло под головой так, чтобы подбородок и лоб оставались на одной линии, параллельно полу. Если лоб оказывается выше, чем подбородок, передняя поверхность шеи сжимается, а задняя перетягивается. Если лоб ниже, чем подбородок – взгляд опрокидывается назад, задняя поверхность шеи сжимается, а горло напрягается.
5. По очереди поднимите каждую руку, вытяните ее и опустите на пол. Разверните ладони вверх к потолку.

6. Закройте глаза. Расслабьте лицо: мышцы вокруг глаз, виски, нос, щеки.

Разожмите губы и зубы.

7. Сделайте вдох и с долгим выдохом расслабьте все тело.

8. Представьте, что с каждым выдохом оставшееся напряжение уходит в пол.

Эффективность упражнения:

- снимает физическую и умственную усталость;
- расслабляет и успокаивает симпатическую нервную систему;
- помогает при повышенном кровяном давлении;
- разрабатывает тазобедренные суставы;
- смягчает воспаление в сосудах ног, вызванное длительным стоянием;
- смягчает боль и воспаление в коленях;
- укрепляет своды стоп и снимает боль в икрах, лодыжках и пятках;
- улучшает состояние при депрессии.



2. Восстанавливающий комплекс упражнений при тревожности и стрессе

2.1. Тадасана (поза горы)

Материалы: коврик, стул.

Вариация 1: Стул сзади

Это упражнение (асана) позволяет добиться правильного выравнивания: плечевой сустав, локти, запястья, тазобедренный сустав, колени и голеностопный сустав должны находиться точно на одной вертикальной линии. Опираясь на стул позади себя, можно развернуть плечи назад. Также спинка стула является опорой, отталкиваясь от которой руками, макушкой головы вытягиваемся вверх.

Техника выполнения

1. Поставьте стул спинкой к себе и повернитесь к нему спиной.
2. Встаньте ровно, соедините большие пальцы ног и косточки под большими пальцами. Если получится, соедините пятки (девушкам во время месячных лучше ставить стопы на ширину бедер).
3. Прижимайте пятки к полу. Раскрывайте пальцы ног (вытягивайте пальцы веером: вперед и в разные стороны). Втягивайте коленные чашечки.
4. Вытягивайте руки вдоль тела, отведите плечи назад и опустите пальцы рук на спинку стула.
5. Опираясь ладонями о стул и отталкиваясь стопами от пола, тянитесь вверх макушкой головы и раскрывайте грудную клетку. Взгляд направлен вперед выше уровня горизонта.
6. Используйте спинку стула как мерило вертикального выравнивания.
7. Оставайтесь в позе 1–2 минуты.



2.2. Уттанасана (наклон вперед)

Это интенсивное вытяжение всей задней поверхности тела. Когда мы выполняем это упражнение со стулом, поза становится расслабляющей и в ней можно оставаться дольше.

Материалы: коврик, стул, болстер или сложенное одеяло.

Техника выполнения

1. Встаньте лицом к стулу.
2. Поставьте стопы на ширину плеч.
3. Не сгибая ноги в коленях, сделайте наклон вперед, опустив лоб на мягкую подставку. Локти на болстере.
4. Проверьте, стоят ли ваши ноги перпендикулярно полу.
5. Стопы активны (тадасана), параллельны друг другу.
6. Дышите ровно и спокойно. Оставайтесь в позе 2–3 мин.
7. На вдохе поднимитесь, вытяните руки вверх к потолку.
8. На выдохе через стороны опустите руки вниз и расслабьтесь.

Этот вариант выполнения упражнения позволяет находиться в позе дольше, корректировать технику работы ног и добиться глубокого расслабления. Положение с макушкой или лбом на опоре обеспечивает глубокое рас-

слабление мозга и глаз. Этот вариант упражнения хорошо добавлять в восстанавливающую практику.



Фото 1



Фото 2



Фото 3

Это упражнение можно выполнять спиной к стене для выравнивания положения ног. Поза становится более стабильной и контролируемой (фото 2 и 3).

Эффективность упражнения:

- эта поза помогает при болях в животе;
- тонизирует печень, селезенку;
- помогает успокоить ум и симпатическую нервную систему;
- снижает ответную реакцию организма на раздражители;
- успокаивает при стрессе.

2.3. Прасарита Падоттанасана (поза интенсивного вытяжения ног)

Материалы: коврик, стул, болстер.

Техника выполнения:

1. Встаньте в тадасану. Руки на пояс.
2. Со вдохом расставьте ноги на 1,2 метра. Стопы параллельно друг другу.

3. Подтяните коленные чашечки, вытягивая ноги.
4. Вытяните руки вверх и наклонитесь вперед, вытягивая позвоночник.
5. Поставьте ладони, на спинку стула. Разворачивайте плечи и ладони наружу, большими пальцами вверх.
6. Корпус параллелен полу. Удлиняйте шею. Плечи, лопатки направляйте к тазу.
7. Вытягивая бока, бедра подавайте назад. (фото 1).
8. Опустите руки и голову на болстер, закройте глаза. В таком положении легче расслабиться и наблюдать за дыханием. В этом положении оставайтесь 1–2 минуты (фото 2).

Эффективность упражнения:

- помогает бороться с депрессией;
- повышает уверенность в себе;
- успокаивает мозг и симпатическую нервную систему;
- снижает кровяное давление, помогает при вызванных стрессом мигренях;
- смягчает боли в нижней части спины;
- тонизирует органы брюшной полости.

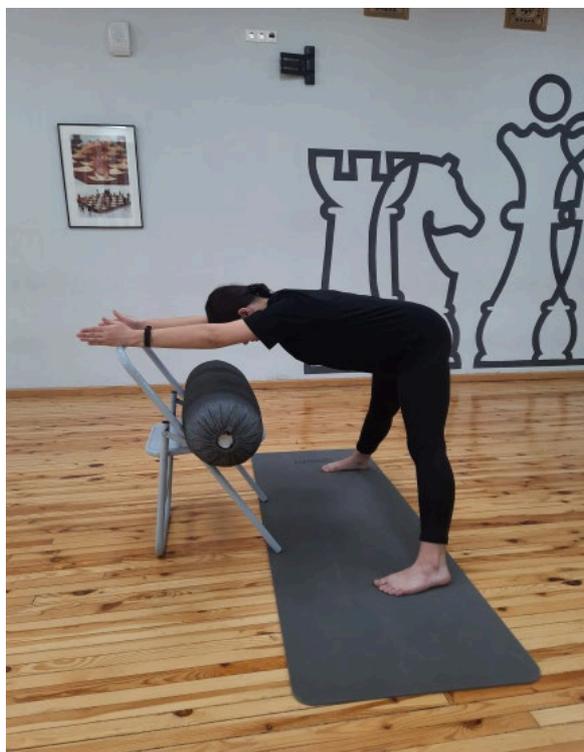


Фото 1

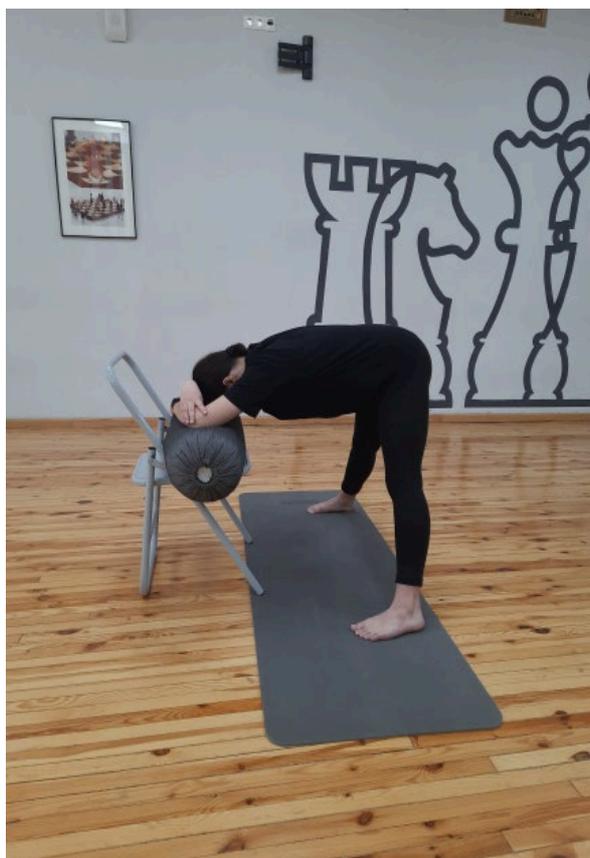


Фото 2

2.4. Адхо Мукха Шванасана (собака мордой вниз)

Материалы: 2 кирпича, болстер, стена

Техника выполнения

1. Поставьте кирпичи узкой гранью, перпендикулярно стене, на ширину плеч.
2. Болстер положите перпендикулярно стене на расстоянии 45 см.
3. На расстоянии 1 метра от стены встаньте в тадасану.
4. Опуститесь на колени, руки положите на кирпичи.
5. Отталкиваясь руками от кирпичей, оторвите колени от пола (колени присогнуты). Стопы на одной линии с руками на расстоянии примерно 1,2 метра.
6. Разворачивая плечи изнутри наружу, оттолкнитесь руками от кирпичей и подайте таз назад и вверх. Удлиняйте бока и линию позвоночника.

7. Сохраняя вытяжение, выпрямите ноги, направляя бедра назад, а пятки к полу. Стопы параллельно. Подтяните коленные чашечки.

8. Опустите голову на болстер, сохраняя вытяжение задней части шеи. Оставайтесь в позе 30–60 сек (фото).



Эффективность упражнения:

- помогает бороться с депрессией и тревогой;
- смягчает боли в спине;
- помогает при одышке, учащенном сердцебиении, сильной усталости;
- помогает при хронических запорах, несварении и избыточном желчеобразовании;
- разрабатывает плечевые, тазобедренные, коленные и голеностопные суставы.

2.5. Уштрасана (поза верблюда)

Материалы: 2 коврика, стул, 2 болстера.

Техника выполнения

1. Опуститесь на колени (колени на ширине плеч), спиной к стулу. Тыльная сторона стоп касается пола, пятки смотрят вверх.

2. Поставьте руки на пояс. Втягивая лопатки, поднимите бока и грудину вверх.

3. Направляя ягодицы вниз и втягивая крестец, уводим плечи назад, создавая прогиб в грудном отделе. Удлиняем шею.

4. Отталкиваясь голенью от пола, сохраняя вытяжение боков, прогнуться в грудном отделе и опустить плечи на болстер.

5. Втягивайте крестец, направляйте ягодицы вниз. Захватите локти ладонями.

6. Оставайтесь в позе комфортное для вас время.

Эффективность упражнения:

- повышает сопротивляемость инфекции;
- стимулирует надпочечники, щитовидную и шишковидную железы, гипофиз;
- увеличивает объём лёгких;
- тонизирует печень, почки, селезёнку;
- вытягивает позвоночник;
- улучшает кровоснабжение области таза, яичников;
- помогает улучшить состояние при депрессии.



2.6. Супта Вирасана (поза героя лежа)

Материалы: 1 болстер под спину, 2 одеяла или коврика.

Техника выполнения

1. Расположите материалы так, как это показано на фото.

2. Сядьте: таз между стоп. Если таз не опускается на пол, возьмите одеяло или кирпич.

3. Приподнимитесь, поместите большие пальцы рук в подколенную складку и отведите мышцы икр назад, от колена к пятке, и наружу.

4. Опустите таз и, помогая себе руками, лягте на болстер. Если есть напряжение в пояснице – добавьте под спину еще один болстер.

5. Еще раз приподнимите таз и подверните ягодицы к коленям.

6. Вытяните руки за головой, захватите ладонями локти.

7. Расслабьте живот, дыхание спокойное.

Время в позе – 2–3 минуты.

Выйдя из позы, перейдите для восстановления в баласану (позу ребенка).

Это поможет реабилитировать поясницу.



Совет

Супта Вирасана – сложная поза, требующая определенного опыта в обращении со вспомогательными материалами, недаром после нее нужна особая реабилитация. Начинающим трудно делать ее подолгу, поэтому, планируя занятие, отведите ей столько времени, сколько вы сможете в ней пробыть без неприятных ощущений в области поясниц.

2.7. Паванамуктасана (поза изгнания всех ветров)

Упражнение выполняется на двух стульях. Благодаря этому поза становится очень расслабляющей, обеспечивает глубокий отдых пояснице и органам брюшной полости. Эта вариация прекрасно облегчает боль в пояснице и крестце, головную боль, понижает высокое давление.

Материалы: 2 стула, коврик, болстер.

Техника выполнения

1. Два стула поставьте напротив друг друга.
2. Положите сложенное одеяло на один стул и валик – вдоль второго.
3. Сядьте на одеяло и вытянитесь вперед. Грудная клетка и живот должны находиться на валике.
4. Сложите руки на валике, как показано на фото. Опустите лоб на валик.
5. Поочередно расслабляйте все части тела: начните со стоп и поднимайтесь выше по ногам, потом переходите к тазу, спине, животу, груди, рукам, плечам. Позвольте стопам опускаться в стороны друг от друга. Расслабьте мышцы бедер, низ спины, шею, затылок, лицо. Расслабьте глаза, горло, язык. Пусть дыхание станет ровным и спокойным. Изнутри наблюдайте за своим телом и отпускайте все напряжения. Когда тело расслабится, оставайтесь в позе, стараясь ни о чем не думать.
6. Оставайтесь в позе не менее 5 минут.
7. Чтобы выйти из позы, медленно повернитесь на правый бок, спустите стопы на пол. Приведите колени ближе к груди, позвольте открыться глазам. Помогая себе руками, поднимитесь и сядьте.

В этом положении благодаря приподнятому положению ног поясница удлинится, уплощается и расслабляется, что облегчает боли в пояснице, возникающие из-за сжатия. Также в этой вариации смягчаются и расслабляются органы брюшной полости.

Эффективность упражнения:

- помогает при одышке, головокружении, утомлении и головных болях;
- снижает высокое давление;
- растягивает и тонизирует позвоночник, помогает при болях в спине и шее;
- снижает кислотность и помогает при метеоризме;
- помогает при менструальных болях.



2.8. Пашчимоттанасана

(интенсивное вытяжение задней поверхности тела)

Вариант 1

Материалы: 2 коврика, болстер, 2 кирпича.

Техника выполнения

1. Сядьте на коврик, вытяните ноги вперед.

2. Положите болстер поперек ног с подставкой на кирпичи.
 3. Со вдохом поднимите руки вверх, вытягиваясь за макушкой головы.
 4. Сохраняя вытяжение ног, наклонитесь вперед.
 5. Опустите предплечья и голову на болстер.
 6. Вытягиваясь от передних пахов, не сжимайте живот (в облегченном варианте можно положить руки на болстер).
 7. Прижимайте пятки к коврику, тяните ноги.
- Время в позе – 2 минуты (фото 1).

Эффективность упражнения:

- растягивает заднюю поверхность ног и поясницы;
- помогает успокоиться, снимает тревогу и раздражение;
- эффективно, если надо успокоить область пищеварительного тракта.



Фото 1

Вариант 2

Материалы: болстер 2 шт., ремень, 3 кирпича.

Техника выполнения

1. Сядьте вдоль коврика (в облегченном варианте на кирпич или болстер).

2. Ноги вперед. На колени (поперек) положите два болстера. Возьмите ремень и накиньте за стопы.
3. Стопы вместе, носки смотрят вверх, колени подтянуты.
4. Натягивая ремень, локти подавайте назад, лопатки внутрь тела.
- 5.. Потянитесь всем корпусом вверх, сохраняя вытяжение в ногах.
6. Наклонитесь вперед от основания позвоночника.
7. Расслабьте шею, лицо. Дышите ровно. Оставайтесь в позе 2 минуты (фото 2).

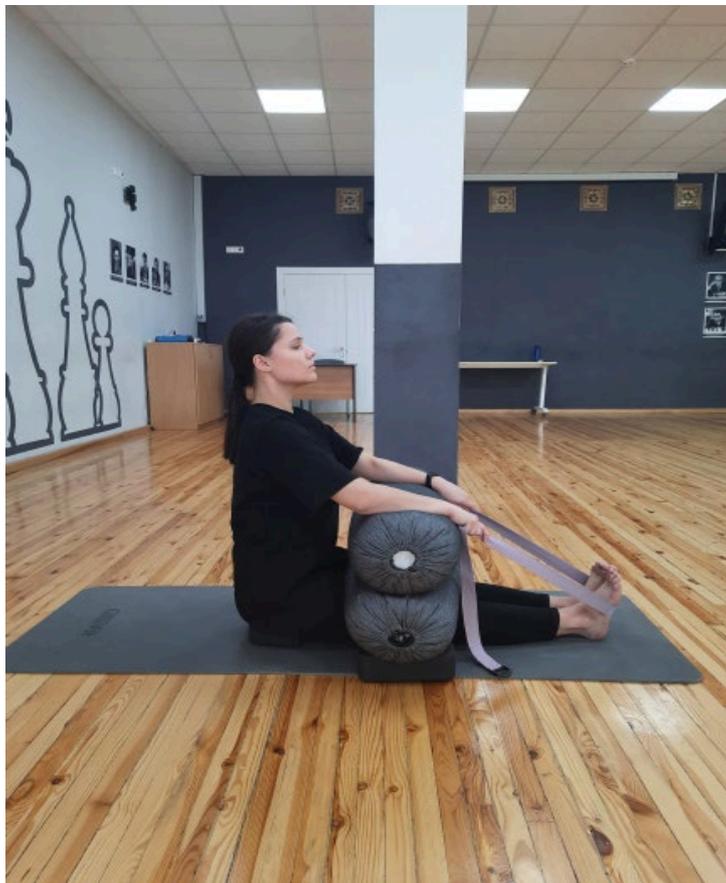


Фото 2

Эффективность упражнения:

- успокаивает симпатическую нервную систему;
- улучшает память;
- снимает утомление;

- нормализует кровяное давление и пульс;
- даёт отдых сердцу;
- помогает при хронических головных болях и утомлении глаз;
- улучшает кровоснабжение и тонизирует органы тазовой области;
- благотворно воздействует на надпочечники и щитовидную железу;
- укрепляет межпозвоночные суставы и растягивает позвоночные связки.

2.9. Джану Ширшасана (Поза вытяжения задней части корпуса)

Материалы: коврик, кирпичи, ремень.

Техника выполнения

1. Сядьте в дандасану.
2. Согните правую ногу в колене и уводя колено в сторону, прижмите правую пятку к внутренней поверхности левого бедра как можно ближе к паху.
3. Упритесь в пол ладонями справа и слева от таза и выровняйте положение таза и корпуса.
4. Накиньте ремень на стопу, как показано на фото. Вытяните бока и всю линию позвоночника вверх.
5. Поднимая грудину вверх, наклонитесь вперед, натягивая ремень на себя, направляя локти в стороны и назад (фото 1). Облегченный вариант.
- 6.. Лопатки направьте внутрь и вниз к пояснице. Живот не сжимайте.
7. Опустите голову на болстер, закройте глаза. (фото 2)
8. Оставайтесь в этом положении 2–3 мин.

Эффективность упражнения:

- помогает при хронических головных болях;
- снимает напряжение с глаз;
- способствует нормализации кровяного давления;
- помогает при вызванной стрессом потере аппетита;
- активизирует надпочечные железы;
- расслабляет щитовидную железу;
- сокращает количество менструальных спазмов.

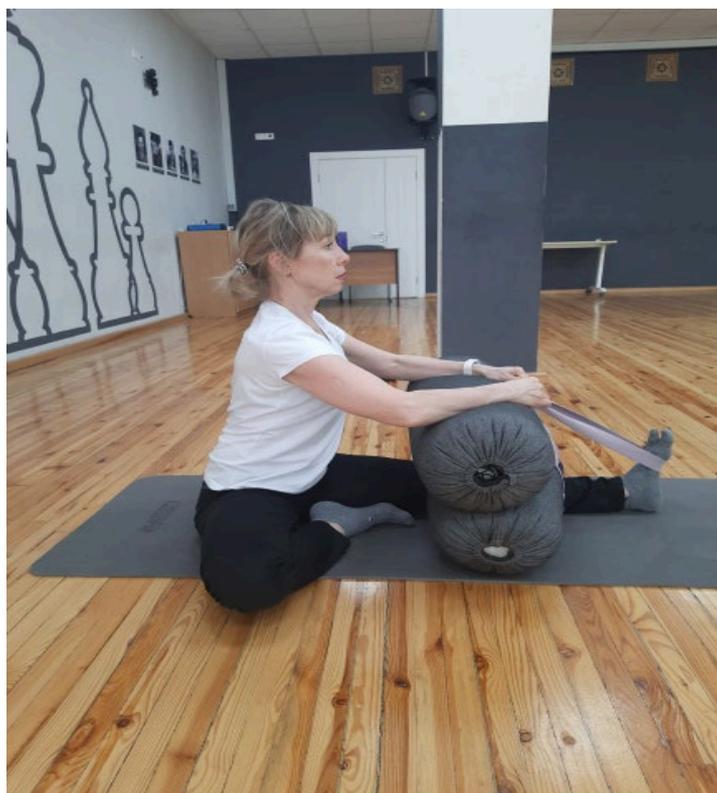


Фото 1

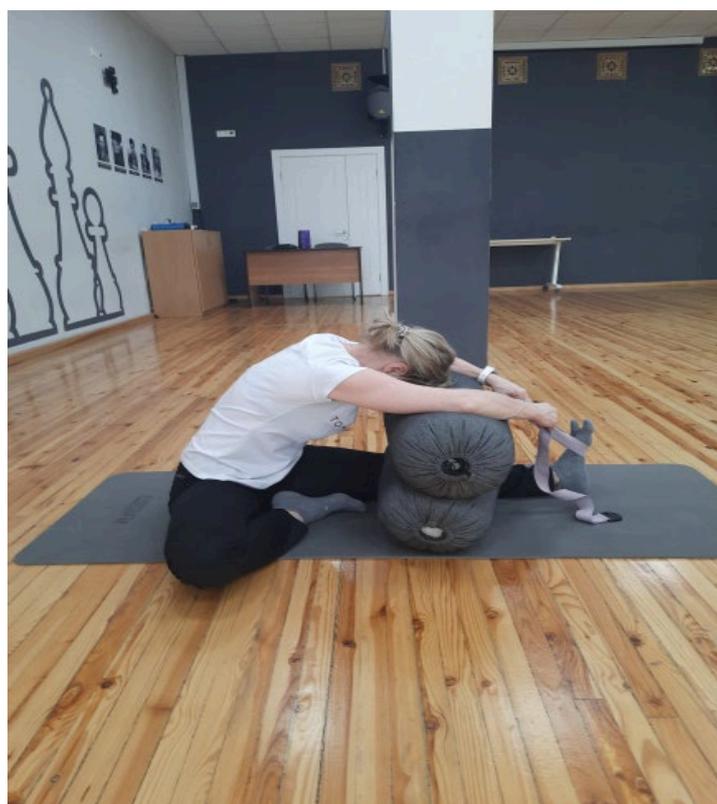


Фото 2

2.10. Упавишта Конасана (поза угла в положении сидя)

Материалы: коврик, 2 болстера, стул.

Вариант А

Техника выполнения:

1. Сядьте на коврик, разведите ноги широко врозь. Положите 2 болстера друг на друга перед собой.
2. Вытягивая ноги, прижимайте всю заднюю поверхность ног к полу.
3. Со вдохом вытягивая руки вверх удлиняйте бока и всю линию позвоночника. Наклонитесь вперед, опустите руки и голову на болстер, как показано на фото 1.
4. В облегченном варианте под таз положить болстер и опереться вперед на стул (фото 3).
5. Оставайтесь в позе 1–2 минуты.

Вариант Б

Техника выполнения:

1. Сядьте на коврик, разведите ноги широко врозь.
2. Положите болстер поперек правой ноги.
3. Вытягивая ноги, прижимайте всю заднюю поверхность ног.
4. Поставьте руки на кончики пальцев с обеих сторон от правой ноги.
5. Со вдохом вытянитесь вверх; отталкиваясь руками от пола, разверните корпус к правой ноге.
6. На выдохе скользите руками вдоль ноги и вытягивайтесь вперед (фото 2).
7. Захватите ладонями внешние края стопы и опустите лоб на болстер. Оставайтесь так 1 минуту. Со вдохом поднимитесь и сделайте наклон к другой ноге.
8. Со вдохом поднимитесь и вернитесь к центру.

Эффективность упражнения:

Это упражнение улучшает циркуляцию крови в области таза, помогает облегчить менструальные кровотечения и стимулирует работу яичников и почек.



Фото 1



Фото 2



Фото 3

2.11. Бадха Конасана (поза связанного угла)

Техника выполнения:

1. Сядьте на болстер в дандасану. Положите кирпичи справа и слева от себя.
2. Согните ноги в коленях, соедините стопы ближе к тазу.
3. Удерживая руками стопы, разведите колени в стороны, опустите внешние бедра на кирпичи (по необходимости), фото 1.
4. Руками разворачиваем стопы наружу.
5. Направляя колени вниз, вытягиваем бока и грудину вверх, уводим плечи назад, втягивая лопатки внутрь тела.
6. Облегченный вариант с опорой на стену (фото 2).



Фото 1

Эффективность позы:

- стимулирует сердце и улучшает кровообращение во всём теле.
- тонизирует позвоночник и органы брюшной и тазовой области.
- помогает при пояснично-крестцовом радикулите и варикозном расширении вен.
- помогает при менструальных болях.



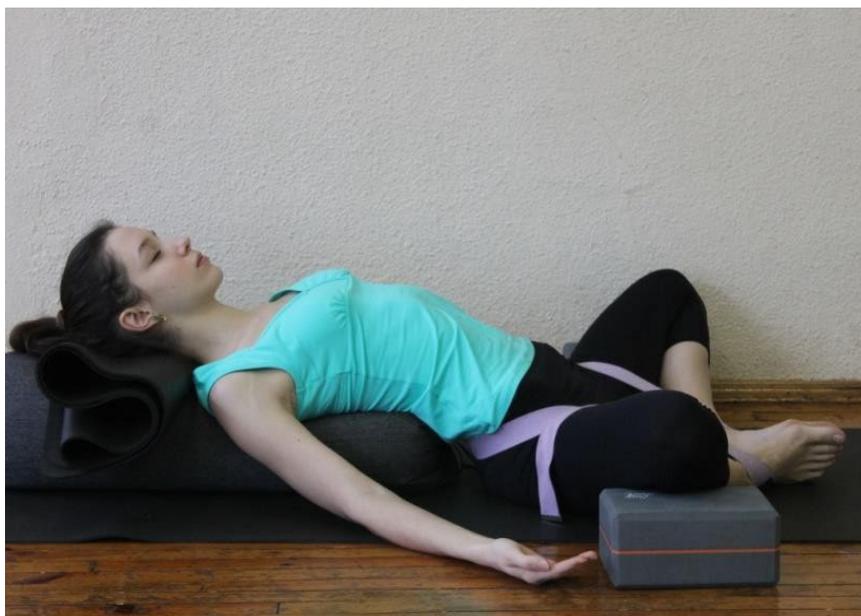
Фото 2

2.12. Супта Бадха Конасана (поза связанного угла лежа)

Материалы: болстер, ремень, 2 кирпича под колени, одеяло.

Техника выполнения:

1. Расположите болстер вдоль коврика, на дальнем его конце сложите одеяло для головы, пусть поблизости будут 2 кирпича.
2. Сядьте на начало болстера, спиной к одеялу, возьмите ремешок.
3. Наденьте ремешок так, как показано на фото и, помогая себе руками, опустите спину и голову на опору.
4. Вытяните руки за головой и захватите ладонями локти. Через 1 минуту – поменяйте хват локтей.
5. Опустите руки вниз по сторонам от туловища.
6. Расслабьте живот, закройте глаза. Время в позе – 5–8 минут.
7. Чтобы подняться, откройте глаза, соедините колени и повернитесь на правый бок.



Эффективность упражнения:

- устраняет менструальные боли, спазмы и тяжесть внизу живота;
- снимает напряжение в тазовой области;
- успокаивает ум и нервы;
- полезно при геморрое;
- улучшает пищеварение;

Совет

Не пренебрегайте опорой для бедер – область живота и внутренних бедер должна быть расслаблена.

2.13. Сарвангасана (стойка на плечах)

Материалы: стул, ремешок, несколько сложенных одеял. Расположите материалы, как это показано на фотографии.

Возьмите ремешок, отмерьте ширину петли ремня по внешним краям плеч и наденьте ремень на одну руку,

Техника выполнения:

1. Лягте на спину, разместив плечи у края стопки из 3–4 сложенных одеял или ковриков. В этом положении плечи и большая часть шеи лежат на опоре, а

одна треть шеи и затылок – на полу. Руки лежат вдоль туловища ладонями вниз. Сделайте несколько глубоких дыханий.

2. Согните колени, приведите ноги к животу.

3. Поднимите таз от пола и поместите на него ладони, согнув руки в локтях.

4. Положите ладони на спину и, поддерживая себя руками, поднимите ноги вертикально вверх. Не разводите в стороны локти (лучше зафиксировать их ремнем) – верхние части рук должны оставаться параллельно друг другу.

5. Втягивайте лопатки. Прижимайте плечи и хорошо вытягивайте ноги вверх.

6. Выполняйте в течение 3–5 минут, дышите ровно.

7. Постепенно опуститесь, освободите кисти рук, лягте на спину и расслабьтесь.



Эффективность упражнения:

– помогает бороться со стрессом и нервными расстройствами;

- сокращает частоту пульса при сильном сердцебиении;
- улучшает работу щитовидной и паращитовидной желёз;
- предупреждает варикозное расширение вен;
- помогает при лечении язвы, колита, хронического запора и геморроя.

2.14. Халасана (поза плуга)

Материалы: стул, ремешок, несколько сложенных одеял.

Расположите материалы, как это показано на фотографии.

Возьмите ремешок, отмерьте ширину петли ремня по внешним краям плеч и наденьте ремень на одну руку.

Техника выполнения:

1. Лягте на одеяло, пусть плечи будут на одеялах близко к краю, а затылок – на полу.
2. Согните ноги в коленях, оттолкнитесь стопами от пола и перенесите ноги за голову, поставьте пальцы ног на сиденье стула.
3. Сцепите большие пальцы рук за спиной и вытяните хорошо руки, отводя плечи назад, от головы.
4. Проденьте вторую руку внутрь петли ремня и сместите ремень чуть выше сгиба локтей.
5. Поставьте ладони на спину, как можно ближе к лопаткам.
6. Активно работайте ногами, заворачивая бедра внутрь и удаляя их от лица. Удерживайте позу до 5 минут. Дышите медленно и глубоко.

Эффективность упражнения:

- помогает при бессоннице и беспокойстве;
- помогает при утомлении;
- снимает головные боли;
- помогает при гипертонии;
- сокращает частоту пульса при сильном сердцебиении;

- улучшает работу щитовидной и паращитовидной желез;
- помогает при болях в горле.



2.15. Сетубадха Сарвангасана (поза моста)

Материалы: 2 коврика, 2 стула, 2 кирпича, болстер.

Техника выполнения:

1. Поставьте 2 стула, кирпичи и болстер, как показано на фото.
2. Сядьте на стул, ногами к спинке. Отталкиваясь руками от сиденья стула, приподнимите таз и сместите его на край сиденья.
3. Опустите предплечья на сиденье стула и втягивая лопатки, поднимите грудину вверх.
4. Сохраняя прогиб, отталкиваясь от передних ножек, скользим в сторону головы до касания лопаток края стула. Голову опустите на болстер.
5. Поочередно переносим ноги на 2 стул. Стопы параллельны, носки вверх. Крестец втянут, копчик направлен к стопам.

6. Лопатки от края стула направляем вверх, проворачивая верх плеча наружу, поднимаем подмышки.

7. Руками захватите задние ножки стула. Ноги вытягивайте, стопы параллельны.

8. Расслабьте мышцы лица, шею и плечи. Оставайтесь в позе до 3–5 минут.



Эффективность позы:

- снимает усталость сердечных мышц;
- улучшает циркуляцию крови по артериям;
- помогает бороться с колебаниями артериального давления;
- успокаивает мозг;
- помогает при мигрени, вызванной стрессом;
- профилактика нервного истощения.

2.16. Випарита Карани (поза согнутой свечи)

Материалы: болстер, стена.

Расположите материал, как показано на фотографии. Болстер не касается стены.

Техника выполнения

1. Лягте на болстер боком вплотную к стене.

2. Теперь нужно развернуться лицом к стене, одновременно заноса ноги на стену вверх.

3. Задняя поверхность бедра и низ ягодиц касаются стены. Расслабьте живот. Должно быть ощущение, что низ живота становится пустым.

4. Расположите руки под прямыми углами по бокам от головы.

5. Закройте глаза, расслабьтесь (фото 1).

6. Для лучшего воздействия позы можно положить на стопы груз 5–10 кг (фото 2).

7. Мягко раскрывайте грудную клетку, поднимая лопатки вверх от пола. Оставайтесь в этом положении в течение 3–5 минут.

Можно выполнить варианты для ног в положении випарита карани:

1. Не перемещая туловище, разведите ноги в стороны. Оставайтесь в этом положении в течение 3–5 мин, сохраняя нормальное дыхание.

2. Не сдвигая корпус, согните ноги в коленях, соедините стопы вместе, колени разведите в стороны (положение баддха конасаны). Оставайтесь в этом положении 3–5 минут.

Эффективность позы:

- Нормализует кровяное давление
- Помогает при лечении глазных и ушных болезней.
- Помогает при мигренях, вызванных стрессом.
- При сильном сердцебиении сокращает частоту пульса.
- Помогает при одышке, астме, бронхите.
- Помогает при расстройствах пищеварения, диарее, тошноте



Фото 1



Фото 2

2.17. Шавасана (поза трупа)

Финальная релаксация – необходимая часть занятия. Есть люди, у которых любая попытка отпустить себя и расслабиться вызывает страх или депрес-

сию. Для того чтобы научиться расслабляться, прежде всего нужно перестать стараться это сделать. Во время релаксации нужно оставаться пассивными. Наблюдайте за собой, за своим дыханием, и расслабление придет само.

Материалы: одеяло, стул, болстер, утяжелитель.

Техника выполнения:

1. Сложите одеяло – опору для головы и положите у края коврика.
2. Поставьте стул на коврик, лягте на правый бок так, чтобы подставка оказалась под головой, а таз на одной линии с передним краем сиденья.
3. Аккуратно перевернитесь на спину, согнув ноги в коленях, положите голени на сиденье стула.
4. Поправьте подставку под головой так, чтобы на подставке был только затылок, а плечи остались на полу. Подставка под головой должна быть такой высоты, чтобы лицо оказалось параллельно полу. Если лоб оказывается выше, чем подбородок, передняя поверхность шеи сжимается, а задняя перетягивается. Если лоб ниже, чем подбородок – взгляд опрокидывается назад, задняя поверхность шеи сжимается, а горло напрягается.
5. Положите руки свободно в стороны, по очереди поднимите каждую руку, вытяните ее и опустите на пол. Разверните ладони вверх к потолку.
6. Опустите взгляд вниз, закройте глаза. Расслабьте лицо: мышцы вокруг глаз, виски, нос, щеки. Разожмите губы и зубы. Болстер и утяжелитель на голени помогают снять напряжение с поясницы (фото 1).
7. Сделайте вдох и с выдохом расслабьте все тело. Представьте, что с каждым выдохом оставшееся напряжение уходит.

Есть разные вариации шавасаны. Вариант с фото 2 хорошо раскрывает и расслабляет грудную клетку. Его хорошо использовать для пранаямы. Вариант с фото 3 с болстером под коленями и грузами по 5 кг на плечах усиливает расслабление поясницы, плеч и грудного отдела одновременно.



Фото 1



Фото 2



Фото 3

Эффективность позы:

- снимает физическую и умственную усталость;
- расслабляет и успокаивает симпатическую нервную систему;
- помогает при повышенном кровяном давлении;
- ускоряет восстановление после болезни;
- полезно при нарушении сна.

3. Восстанавливающий комплекс при бессоннице

3.1. Дви Пада Павана Муктасана (поза, изгоняющая ветры)

Техника выполнения:

1. Лягте на пол.
2. Соедините вместе стопы и вытяните ноги на полу.
3. Согните ноги в коленях.
4. Переплетите пальцы рук, захватите колени и притяните их к животу.
5. Опустите плечи на пол.

Эффективность упражнения: эта поза придает гибкость тазобедренным суставам. Помогает при метеоризме.

3.2. Эка Пада Павана Муктасана (поза, изгоняющая ветры, одна нога на полу)

Техника выполнения:

1. Из предыдущей позы левую ногу хорошо вытяните на полу, а правую оставьте согнутой.
2. Расслабьте горло, шею, лицо. С каждым выдохом расслабляйте правый тазобедренный сустав.
3. Приводите правое бедро всеближе и ближе к себе.
4. Хорошо тяните левую ногу, прижмите к полу всю заднюю поверхность ноги.
5. Время в позе – 1 минута.
6. Поменяйте ноги местами.

Эффективность упражнения: эффект такой же, как у предыдущей позы, плюс вытяжение и выравнивание таза.

Входит в комплексы восстанавливающих практик при бессоннице.



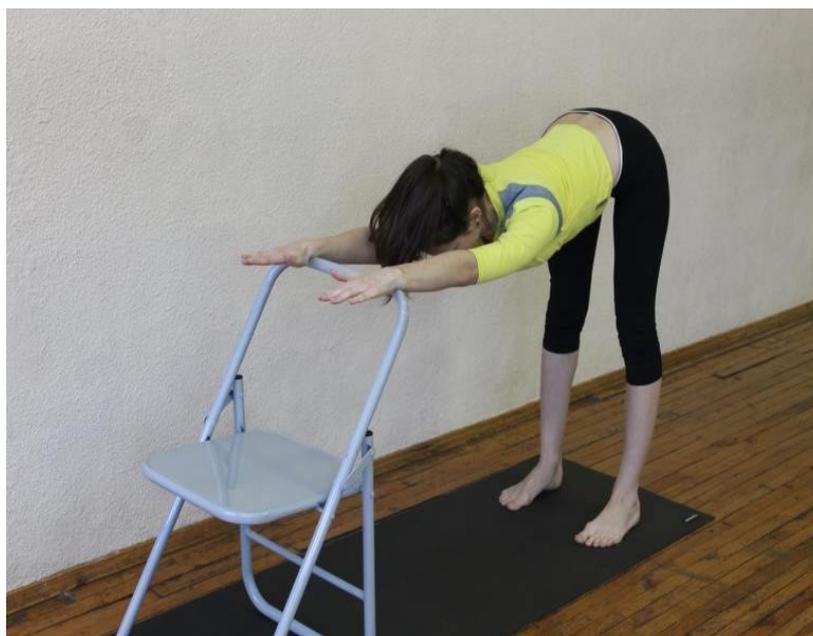
3.3. Уттанасана (поза сильного вытяжения)

Материалы: стул.

Техника выполнения:

1. Поставьте стул спинкой ближе к себе.
2. Встаньте на коврик или на пол на расстоянии примерно одного метра от стула, стопы на ширине бедер, руки вдоль тела.
3. На вдохе вытяните руки вверх.
4. На выдохе опускайте руки и корпус вниз до положения параллельно полу, основание ладоней поместите на спинку стула.
5. Проверьте, стоят ли ваши ноги перпендикулярно полу.
6. Поднимайте от пола локти и плечи. Тяните руки. Дышите ровно и спокойно.
7. На вдохе поднимитесь, вытяните руки вверх к потолку.
8. На выдохе через стороны опустите руки вниз и расслабьтесь. Время в позе – 1 минута.

Эффективность упражнения: эта поза помогает при болях в животе, тонизирует печень, селезенку. Она помогает успокоить ум и симпатическую нервную систему, снижает ответную реакцию вашего организма на раздражители, успокаивает при бессоннице.



3.4. Уттанасана (локти на спинке стула)

Материалы: стул.

Техника выполнения:

1. Поставьте стул спинкой ближе к себе.

2. Встаньте на коврик или на пол на расстоянии примерно 0,5 метра от стула, стопы на ширине бедер, руки вдоль тела. Стопы параллельно друг другу. Вытяните ноги, подтяните колени.

3. На вдохе вытяните руки вверх, согните руки в локтях, соедините ладони, оставляя локти разведенными на ширину плеч.

4. На выдохе опускайте руки и корпус вниз до положения параллельно полу, локти поставьте на спинку стула.

5. Давите ладонями друг на друга. Направляйте лопатки вниз к полу, старайтесь прогнуться в грудном отделе позвоночника, но не прогибайтесь в пояснице. Оставайтесь в позе 1 минуту.

6. На вдохе поднимитесь, вытяните руки вверх к потолку.

7. На выдохе через стороны опустите руки вниз и расслабьтесь.

Эффективность упражнения: эта поза хорошо раскрывает плечевой пояс и имеет все преимущества предыдущей позы.



3.5. Йога Мудрасана из Сукхасаны (наклон вперед из удобной позы)

Материалы: стул, 2 болстера.

Техника выполнения:

1. Поставьте стул на коврик сиденьем к себе, перед стулом поперек коврика положите болстер, еще один болстер положите поперек сиденья стула.
2. Сядьте на болстер, скрестив ноги перед собой. Стопы должны быть подколенными.
3. Со вдохом вытяните руки вверх, удлиняя бока.
4. С выдохом наклонитесь вперед, захватите руками спинку стула, лоб опустите на болстер.
5. Расслабьте шею и затылок. Расслабьте живот.
6. Со вдохом поднимитесь.
7. Поменяйте перекрест ног и сделайте позу в другую сторону.

Время в позе – 1 минута.

Эффективность упражнения:

Эта поза увеличивает подвижность тазобедренных суставов, учит тело стабильности и равновесию, оказывает успокаивающее действие, снимает ПМС.



3.6. Адхо Мукха Вирасана (наклон вперед из позы героя)

Материалы: 2 болстера, одеяло.

Техника выполнения:

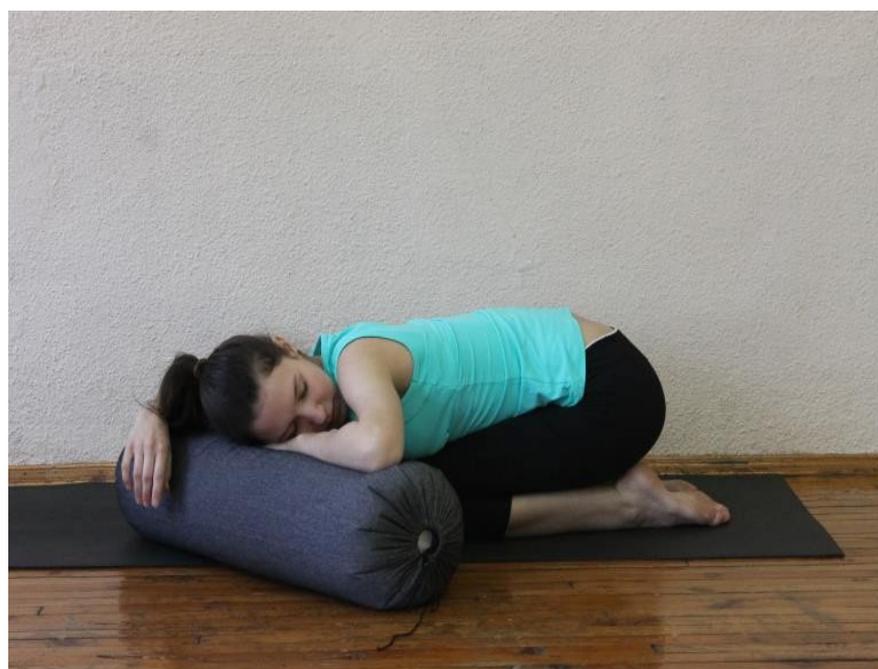
1. Положите 2 болстера вдоль коврика один на другой, сверху – сложенное одеяло, оно станет опорой для головы.
2. Сядьте так, чтобы болстеры оказались между коленей, опустите таз на пятки.
3. Наклонитесь вперед, солнечное сплетение должно опуститься на болстеры.
4. Поставьте ладони на пол перед коленями.
5. Не отрывая таз от пяток, вытянитесь вперед, удлините боковые части корпуса и опустите руки на болстер.
6. Оставайтесь в позе на 1 минуту.
7. Со вдохом поднимитесь, сядьте на пятки.



Эффективность упражнения: эта поза снимает напряжение с поясницы, успокаивает ум. Она помогает снизить болевые ощущения при сильной головной боли, а также напряжение в области шеи и верхней части спины. Растягивает и тонизирует позвоночник и спину. Можно выполнять наклон на один болстер. Это положение усиливает вытяжение спины.



Разворот корпуса к левому бедру вытягивает правый бок, и наоборот. Вытягиваясь, не позволяйте отрываться тазу от пяток.



3.7. Супта Баддха Конасана (поза схваченного угла лежа)

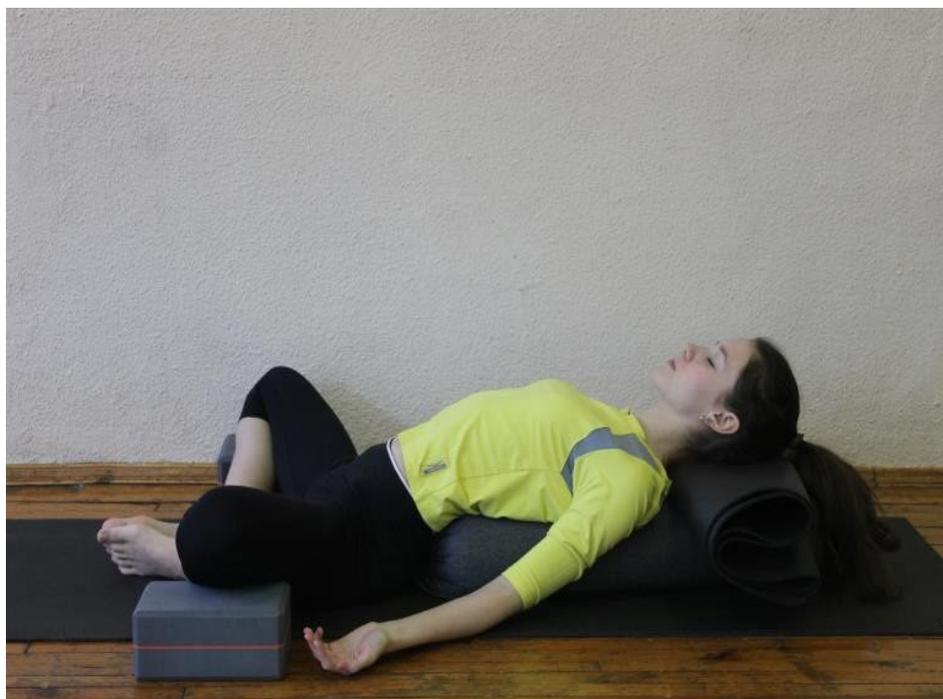
Материалы: болстер, 3 одеяла.

Техника выполнения:

1. Положите болстер вдоль коврика, сложенное одеяло – на болстер.
2. Сядьте на полу, соединив стопы.
3. Болстер пододвиньте вплотную к крестцу.
4. Рулоны из одеял положите под бедра (можно вместо одеял использовать кирпичи).
5. Помогая себе руками, опустите спину на болстер, голову – на одеяло.
6. Со вдохом перенесите руки за голову, вытяните корпус, опустите руки в стороны.

Время в позе – 5–8 минут.

Эффективность упражнения: хорошая поза для отдыха; помогает при плохом пищеварении и болях во время менструации; фронтальная часть тела вытягивается в длину и расширяется в стороны, поэтому внутренние органы получают больше пространства и функционируют лучше; это упражнение используется в стрессовой ситуации и для избавления от головной боли.



Совет

Область живота и внутренней стороны бедер должна быть расслаблена – не пренебрегайте опорой для бедер – пусть ноги действительно лежат на опоре, а не только касаются ее.

3.8. Супта Вирасана

Материалы: 1 или 2 болстера под спину, одеяло.

Техника выполнения

1. Расположите материалы так, как это показано на фото.
2. Сядьте: таз между стоп. Если таз не опускается на пол, возьмите одеяло или другую опору.
3. Чтобы освободить мышцы икр, приподнитесь, поместите большие пальцы рук в подколенную складку и отведите мышцы икр назад, от колена к пятке, и наружу – от таза.
4. Опустите таз и, помогая себе руками, опустите назад спину и голову. Если есть напряжение в пояснице – добавьте под спину еще один болстер.
5. Еще раз приподнимите таз и направьте копчик внутрь, ягодицы – к коленям.
6. Вытяните руки за головой, затем опустите вдоль тела.
7. Расслабьте живот, закройте глаза.

Время в позе – 5-8 минут.

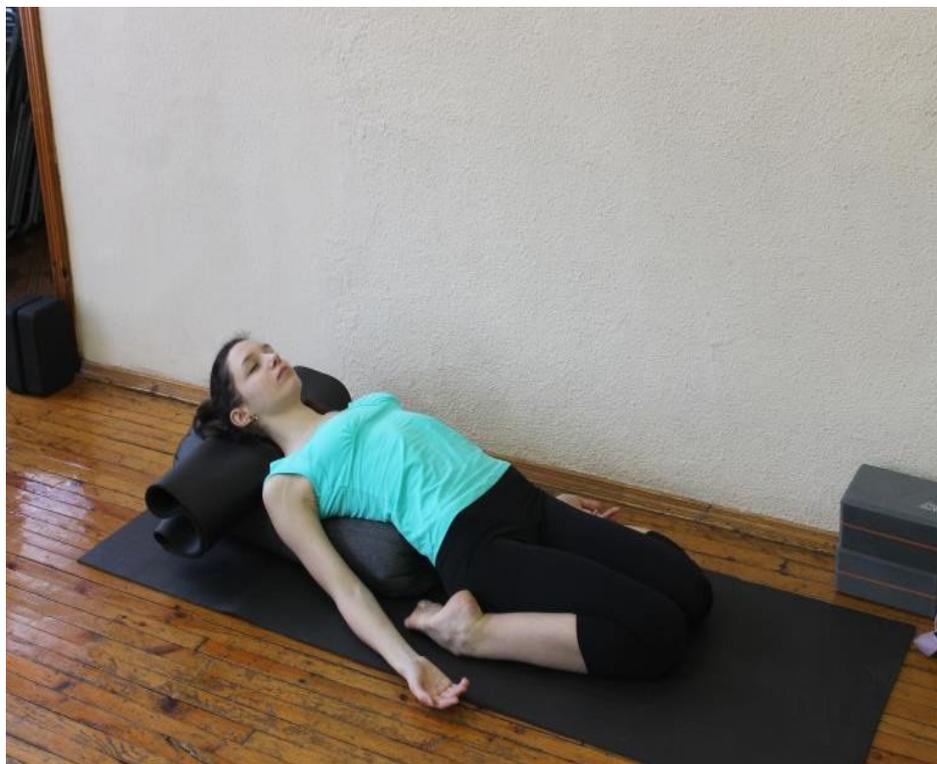
Чтобы выйти из позы, откройте глаза и, помогая себе руками, поднитесь.

Затем сделайте наклон вперед – это поможет реабилитировать поясницу. Встаньте в тадасану (поза, когда нужно ровно стоять и хорошо вытягиваться вверх) и хорошо вытяните ноги, втянув коленные чашечки.

Совет

Супта Вирасана – сложная поза, требующая определенного опыта в обращении со вспомогательными материалами, недаром после нее нужна особая реабилитация. Начинающим трудно делать ее подолгу, поэтому, планируя за-

нятие, отведите ей столько времени, сколько вы сможете в ней пробыть без неприятных ощущений в области поясницы. Если напряжения в спине невозможно избежать и увеличение опоры его не снимает, пропускайте эту позу и двигайтесь дальше.



3.9. Джану Ширшасана (поза головы на колене)

Материалы: одеяло, болстер.

Техника выполнения

1. Сядьте на одеяло так, чтобы на одеяле находились только ягодицы, но не бедра.
2. Согните правую ногу в колене и опустите колено вправо. Угол между бедрами прямой.
3. Положите болстер поперек левой ноги. Опустите ладони на пол и, отталкиваясь кончиками пальцев, вытяните позвоночник вверх и развернитесь к правой ноге.
4. На выдохе скользните руками вдоль ноги и вытягивайтесь вперед.

5. Захватите ладонями левую стопу и опустите лоб на болстер. Оставайтесь в позе 1 минуту.

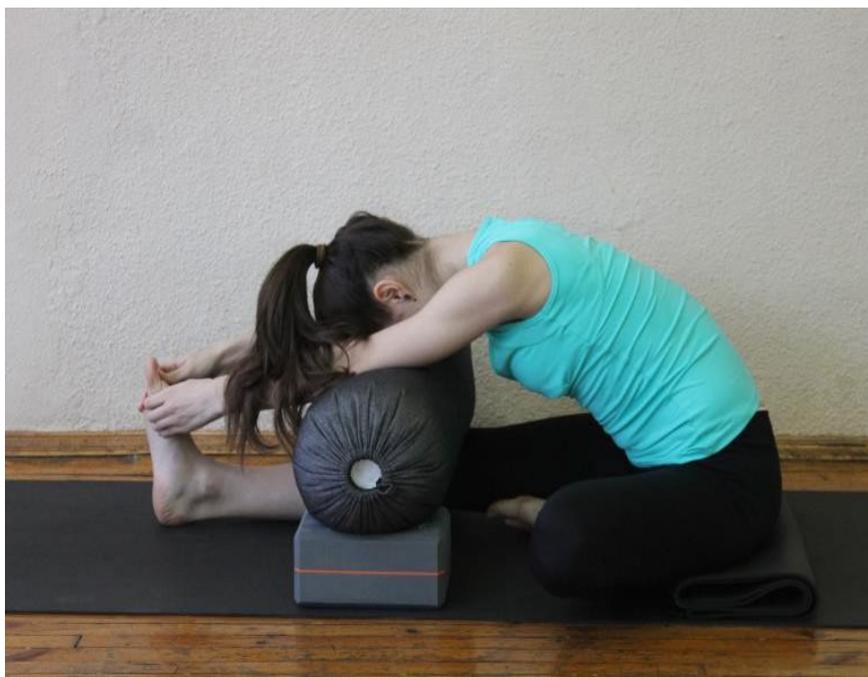
6. Со вдохом поднитесь и сделайте наклон к другой ноге.

Эффективность упражнения:

Как и другие наклоны.

Совет: эта поза успокаивает ум, оказывает глубокое воздействие на крестец и, как следствие, на органы таза. Снимает нервное напряжение и усталость.

Если колено согнутой ноги не касается пола, положите под него опору – одеяло или кирпич. Высота опоры под головой зависит от уровня практики, главное – не напрягать живот. Воспользуйтесь ремешком, если вы не можете захватить стопу.



3.10. Трианг Мукха Эка Пада Пашимоттанасана (наклон на трех опорах)

Материалы: одеяло, болстер.

Техника выполнения

1. Сядьте на одеяло или кирпич только левой частью таза. Правая нога

находится в Вирасане (не забудьте отвести мышцу икры назад и в сторону, как в Супта Вирасане).

2. Вытяните левую ногу вперед.

3. Положите болстер поперек левой ноги.

4. Опустите ладони на пол и, отталкиваясь кончиками пальцев, вытяните позвоночник вверх.

5. На выдохе скользите руками вдоль ноги и вытягивайтесь вперед.

6. Захватите ладонями левую стопу и опустите лоб на болстер. Оставайтесь в позе 1 минуту.

7. Со вдохом поднимитесь и сделайте наклон к другой ноге.

Важно

Высота опоры под левой частью таза должна быть такой, чтобы обе ягодицы были на одном расстоянии от пола.

Эффективность упражнения: это упражнение рекомендуется при плоскостопии, отеках ног. Оно позволяет более глубоко проработать область таза, вытягивает нижнюю треть живота, улучшает кровоснабжение органов таза.



3.11. Пашчимоттанасана (поза для вытяжения спины)

Материалы: одеяло, болстер.

Техника выполнения

1. Сядьте на одеяло, вытяните ноги вперед.
2. Разведите стопы на ширину бедер,
3. Положите болстер поперек ног.
4. Опустите руки на пол с обеих сторон от таза.
5. Опираясь на кончики пальцев, вытяните позвоночник вверх, тянитесь макушкой головы к потолку.
6. На выдохе скользите руками вдоль ног и вытягивайтесь вперед.
7. Захватите ладонями внешние края стоп и опустите лоб на болстер.
8. Прижимайте пятки к коврику, тяните ноги.

Время в позе – 2 минуты.

Эффективность упражнения: растягивает заднюю поверхность ног и поясницы; помогает успокоиться, снимает тревогу и раздражение; эффективно, если надо успокоить область пищеварительного тракта.

3.12. Упавишта Конасана (поза сидящего угла)

Материалы: одеяло, болстер.

Техника выполнения

1. Сядьте на одеяло и разведите ноги широко в стороны.
2. Вытяните ноги, направьте пятки в пол.
3. Положите болстер поперек правой ноги
4. Поставьте руки на кончики пальцев с обеих сторон от правой ноги.
5. Со вдохом вытянитесь вверх; отталкиваясь руками от пола, разверните корпус к правой ноге.
6. На выдохе скользите руками вдоль ноги и вытягивайтесь вперед.
7. Захватите ладонями внешние края стопы и опустите лоб на болстер.

Оставайтесь так 1 минуту.

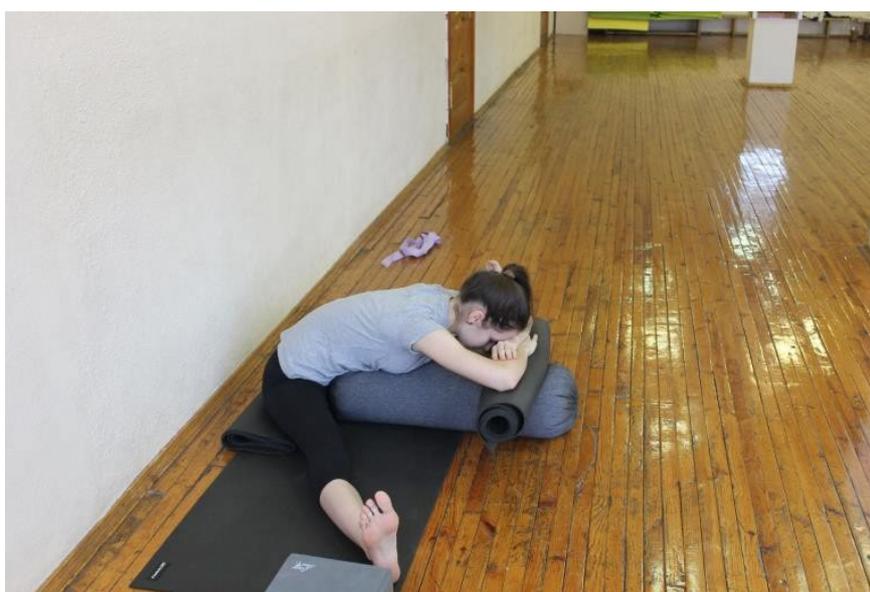
8. Со вдохом поднимитесь и сделайте наклон к другой ноге.

9. Со вдохом поднимитесь и вернитесь к центру.

10. Расположите болстер перед собой и так же, скользя руками вперед, на выдохе опускайте голову на опору.

11. Со вдохом поднимитесь. Время в позе – 1 минута.

Эффективность упражнения: это упражнение улучшает циркуляцию крови в области таза, помогает облегчить менструальные кровотечения и стимулирует работу яичников и почек.



3.13. Баддха Конасана (поза схваченного угла)

Материалы: болстер.

Техника выполнения

1. Положите болстер у стены.
2. Соедините стопы в Баддха Конасану: стопы вместе, колени в стороны.
3. Спина опирается о стену в области крестца и лопаток, но естественный прогиб поясницы сохраняется.
4. Руки на болстере с обеих сторон от таза.
5. Помогая себе руками, вытягивайте позвоночник вверх. Время в позе – 2 минуты.

Эффективность упражнения: эта поза возвращает подвижность тазобедренным суставам; улучшает кровообращение в нижней части живота; помогает при гинекологических заболеваниях.

Совет

Если, когда вы сели на болстер в баддха конасану, колени оказались выше уровня таза, нужно сделать подставку повыше.



3.14. Упавишта Конасана (поза сидящего угла)

Материалы: болстер.

Техника выполнения:

1. Из Баддха Конасаны вернитесь в Упавишта Конасану – выпрямите ноги и разведите их широко в стороны.
2. Расположите руки на болстере с обеих сторон от таза.
3. Накиньте ремни на пятки, вытягивайте позвоночник вверх.
4. Тяните ноги в стороны.

Время в позе – 2 минуты.

Эффективность упражнения: эта поза растягивает подколенные сухожилия; создает должную циркуляцию крови в области таза, оздоравливая эту область; очень полезна для женщин, поскольку контролирует и регулирует ток крови, а также стимулирует функцию яичников.



3.15. Дви Пада Випарита Дандасана (поза перевернутого посоха)

Материалы: 2 болстера, 2 кирпича, одеяла, ремешок.

Техника выполнения:

1. Положите болстеры и кирпичи, как на фото.

2. Сядьте так, чтобы таз оказался над перекрестом болстеров.

3. Согните ноги, возьмите ремень, разведите стопы на ширину бедер и наденьте петлю ремня на внешние края стоп. Можно положить дополнительный вес на бедра для того, чтобы кости бедер опускались вниз.

4. Оставляя ноги на месте, аккуратно опуститесь назад, уложите голову на одеяло.

5. Вытяните ноги.

6. Перенесите руки за голову и разверните ладони вверх, локти согнуты.

7. Расслабьте живот, горло, шею, лицо. Расталкивайте петлю ремня внешними краями стоп в разные стороны.

8. Старайтесь дышать грудью, оставляя пассивным и мягким живот. Время в позе – 5 минут.

9. Чтобы выйти из позы, согните ноги в коленях, сдвигайтесь с болстеров по направлению к голове до тех пор, пока таз не окажется на одеялах. Повернитесь на правый бок и поднимитесь.

Эффективность упражнения: это упражнение, если оно выполняется с использованием болстеров, может служить позой для отдыха; помогает избавиться от беспокойства, хаотичной смены настроения, приливов, высокого кровяного давления; поскольку спина в этой позе не прогибается достаточно сильно, то это упражнение может снижать депрессивное состояние и нервное истощение.



3.16. Випарита Карани (поза согнутой свечи)

Материалы: стена, болстер.

Расположите материал, как показано на фотографии. Болстер не касается стены.

Техника выполнения:

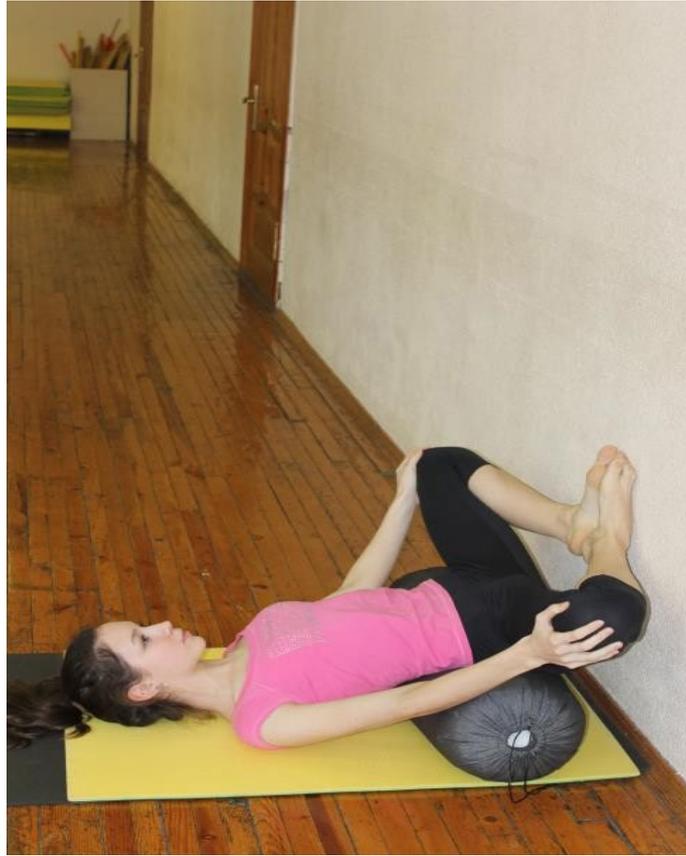
1. Сядьте на болстер боком вплотную к стене.
2. Теперь нужно развернуться лицом к стене, одновременно занося ноги на стену и опуская голову и спину вниз, на коврик.
3. Задняя часть бедер и низ ягодиц касаются стены.
4. Расположите руки под прямыми углами по бокам от головы.
5. Закройте глаза, расслабьтесь.
6. Расслабьте низ живота и внутреннюю поверхность бедер.
7. Мягко раскрывайте грудную клетку, поднимая лопатки вверх от пола. Оставайтесь в этом положении в течение 3–5 минут.
8. Не перемещая туловище, разведите ноги в стороны. Оставайтесь в этом положении в течение 3–5 мин, сохраняя нормальное дыхание.
9. Не сдвигая корпус, согните ноги в коленях, соедините стопы вместе, колени разведите в стороны (положение Баддха Конасаны).
10. Оставайтесь в этом положении 3–5 минут.

Эффективность упражнения:

- Эта поза помогает успокоить нервы;
- поддерживает баланс эндокринной системы;
- обеспечивает приток крови в область таза;
- хорошая поза для расслабления.

Предупреждение!

Во время менструации тазовая область не должна находиться выше уровня груди.



3.17. Сету Бандха Сарвангасана (поза моста)

Материалы: болстер, ремень, кирпичи.

Расположите материалы так, как показано на фотографии.

Техника выполнения:

1. Сядьте на начало болстера.
2. Наденьте ремешок на стопы (расстояние между стопами – ширина бедер).
3. Опустите спину на болстер и медленно скользите по нему до тех пор, пока голова и плечи не опустятся на коврик.
4. Расположите руки прямыми углами.
5. Приподнимите и выпрямите ноги, опустив стопы на кирпичи.
6. Втягивайте лопатки и раскрывайте грудную клетку.
7. Расслабьте живот, горло, шею, лицо. Расталкивайте петлю ремня внешними краями стоп.

Старайтесь дышать грудью, оставляя пассивным и мягким живот. Время в позе – 5 минут.

Чтобы выйти из позы, согните колени и перекатитесь на бок. Используя руки для опоры, оттолкнитесь, чтобы оказаться в положении сидя.



Эффективность упражнения: это упражнение, если выполняется с болстером, может служить позой отдыха; оно помогает избавиться от беспокойства, хаотичной смены настроения, высокого давления, снижает депрессивное состояние и нервное истощение.

3.18. Шавасана (поза трупа)

Техника выполнения:

1. Положите болстер вдоль коврика.
2. Сложенное одеяло для головы положите на дальний край болстера.

Если вам холодно, можно накрыться одеялом.

3. Сядьте спиной к болстеру, согнут ноги в коленях, таз касается болстера.

4. Поддерживая себя руками, аккуратно опуститесь назад. На одеяле лежит только голова.

5. Руками направьте мышцы ягодиц вниз, к пяткам, и в стороны, освобождая крестец.

6. Расслабьте стопы, позвольте им упасть в стороны.

7. Положите руки свободно в стороны. Ладони смотрят вверх.

8. Опустите взгляд вниз, закройте глаза.

9. Сделайте вдох и с долгим выдохом расслабьте все тело.

10. Поочередно расслабляйте все части тела: начните со стоп и поднимайтесь выше по ногам, потом переходите к тазу, спине, животу, груди, плечам, рукам.

11. Расслабьте шею, затылок и лицо. Расслабьте глаза, горло, язык.

12. Пусть дыхание станет ровным и спокойным.

13. Изнутри наблюдайте за своим телом и отпускайте все напряжения.

Когда тело расслабится, оставайтесь в позе, стараясь ни о чем не думать.

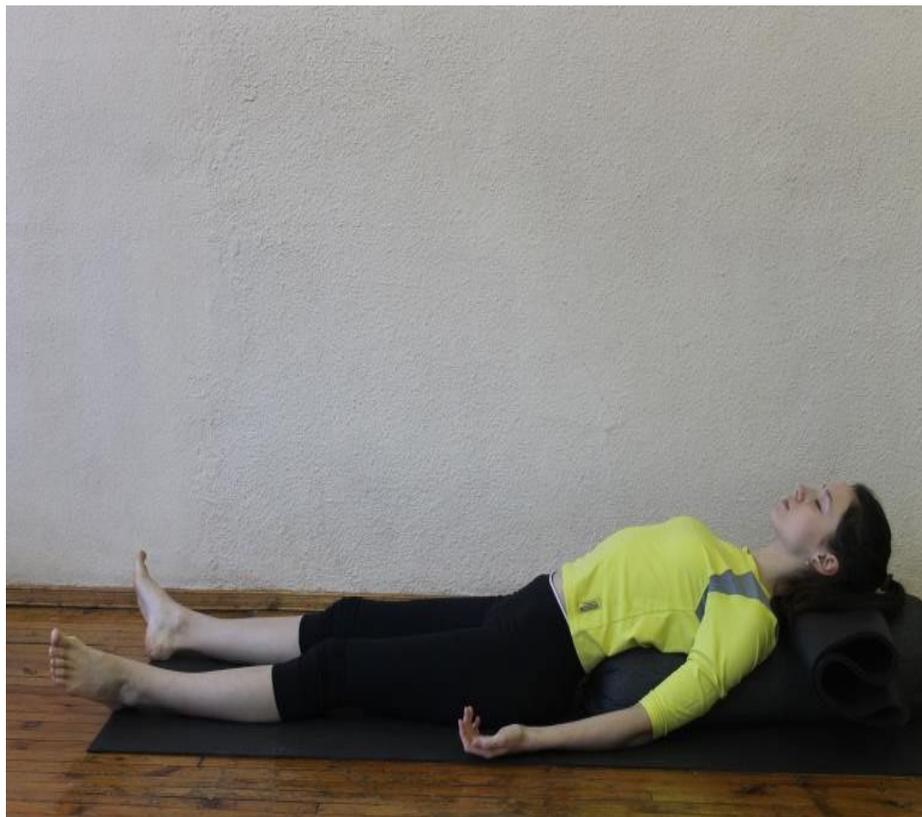
14. Медленно начните готовиться к выходу. Согните руки в локтях, ноги в коленях. Повернитесь на правый бок, скатитесь с болстером и полежите так, не торопитесь подниматься.

15. Откройте глаза, положите левую ладонь на пол и, помогая себе руками, поднитесь и сядьте.

Минимальное время в Шавасане – 5 минут.

Эффективность упражнения:

- придает силы, раскрывает грудную клетку;
- снимает напряжение и дает новые силы, избавляет от стресса.



ЗАКЛЮЧЕНИЕ

У самостоятельной практики есть одно неоспоримое преимущество – возможность строить урок по своему усмотрению, меняя план занятия в зависимости от настроения и самочувствия. Эти методические рекомендации помогут правильно и без травм выполнять физические упражнения, выбрать оптимальный комплекс в соответствии с уровнем подготовленности, а также соблюдать определенную последовательность при выполнении упражнений.

При обострениях заболеваний ног, сопровождающихся повышенной температурой и воспалительным процессом, упражнения выполнять нельзя. К занятиям можно приступить после окончания медикаментозного лечения, на стадии устойчивой ремиссии [7]. Не начинайте заниматься, если у вас обострение заболевания, сопровождающееся повышением температуры и воспалительным процессом.

Источник счастья и радости находится внутри нас, стоит только немного успокоиться и прислушаться к себе изнутри. Йога учит удовлетворённости и принятию себя. Практика асан сокращает выработку в организме гормонов стресса – кортизола и адреналина. Это способствует расслаблению, помогает справиться с эмоциональными проблемами, успокаивает нервную систему. Правильные последовательности упражнений помогают принять свои чувства, а не бороться с ними.

Занимаясь самостоятельно, внимательно относитесь к рекомендациям выполнения каждого упражнения.

Дорогу осилит идущий! Главное сделать первый шаг.

Совет

Начните заниматься сегодня, и уже завтра вы станете совершенно другим: здоровым, обновленным изнутри, с восторгом воспринимающим жизнь.

ЛИТЕРАТУРА

1. Айенгар Б. К. С. Свет жизни: йога; пер. с англ. – М.: Фэшн Букс, 2007. – 224 с.
2. Айенгар Б. К. С. Прояснение йоги: пер. с англ. – Сыктывкар: Флинта, 2003. – 480 с.
3. Макарова Ю. Йога в кармане: Ноги (Терапевтическая серия). – М.: Альпина нон-фикшн, 2012. – 172 с.
4. Роузен Р. Йога дыхания: Пранаяма; пер. с англ. – Минск: Попурри, 2008. – 416 с.
5. Спэрроу Л., Уолден П. Практическая энциклопедия йоги; пер. с англ. – М.: Эксмо, 2003. – 400 с.
6. Ульмасбаева Е., Макарова Ю. Йога в кармане: Женская практика. – М.: Альпина нон-фикшн, 2010. – 208 с.
7. Усманова С.Ф. Комплексы восстановительных упражнений для самостоятельных занятий физической культурой / С.Ф. Усманова. – Казань: Казанский университет, 2015. – 69 с.

Учебное издание

**Л.А. Гильмутдинова, С.Ф. Усманова,
В.Ю. Филимонова, И.Ф. Абдулин**

**НЕТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ВОССТАНОВЛЕНИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ СТУДЕНТОВ
СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ**

Учебно-методическое пособие

Подписано к использованию 16.05.2024 г.
Казанский федеральный университет
Научная библиотека им. Н.И. Лобачевского