9 упражнений, избавляющих от определенного вида боли

9 Полное расслабление

Убирает ощущение уставших ног, помогает при боли в икрах. Очень полезно выполнять после ношения высоких каблуков.

Скрести ноги в положении стоя. Опускайся вперед очень плавно, держи руки перед собой, достань ими до пола. Сгибай левое колено, а правую ногу держи прямо. Замри на 30 секунд в этом положении, повтори то же самое с другой ногой.

9 упражнений, избавляющих от определенного вида боли. Основаны на главных позах йоги и

обладают мощным эффектом.

4 Скручивание и растяжка

Хорошо помогает, если болит живот и есть проблемы с пищеварением.

Сядь на пол, держи спину ровной, ноги — прямыми. Согни левую ногу и заведи ее за прямую правую ногу. Повернись влево, опираясь на левую руку для баланса. Дыши глубоко, оставайся в этой позе 30 секунд. Повтори с правой ногой то же самое.

Баддха-конасана

Техника выполнения

1) В положении сидя согните колени, сдвиньте ступни вместе и подтяните их как можно ближе к области промежности

2) Захватите руками ступни и разверните их подошвами вверх, «раскрывая» бедра в стороны и дотягивая колени до пола

3) Вытянитесь от копчика до макушки, разверните грудную клетку, фиксируя прямое положение спины

Важно! Обязательно разворачивайте стопы вверх. Таким образом вы не просто растягиваете сухожильно-мышечные сочленения, но и осуществляете глубокую проработку тазобедренных суставов. Вытягивайте спину. Старайтесь не горбиться. Седалищные выступы направляйте назад.

Эффект: баддха-конасана способствует «раскрытию» тазобедренных суставов, тем самым позволяя в дальнейшем выполнять позы с «лотосом». Существенно улучшает циркуляцию крови в области таза, спины и живота. Помогает предупредить грыжу и нарушения в работе мочеполовой системы, тонизирует почки.

Противопоказания: с осторожностью следует приступать к выполнению этой асаны при травмах коленных и тазобедренных суставов.

Последовательность асан для освобождения от негатива

Эти позы позволят аккуратно раскрыть бедра, растянуть подколенные сухожилия и открыть область сердца.
Всем нам известно, каково это испытывать тяжесть на сердце из-за того, что мы чувствуем обиду, стыд, гнев, зависть и массу других отрицательных эмоций. Что поделать? Все мы люди и никому из нас не чужды эти отрицательные проявления. И хотя мы готовы пойти на многое, лишь бы избавиться от боли, причиняемой нам этими негативными чувствами, на самом деле они могут подготовить плодородную почву для осмысления и личностного роста. Следующая последовательность асан посвящена Таре, буддийской богине сострадания, сила которой помогает смотреть в глаза трудностям и в итоге наслаждаться результатами своей смелости.

Эти позы позволят аккуратно раскрыть бедра, растянуть подколенные сухожилия и открыть область сердца. Кроме того, сила Тары поможет отпустить обиды, проявить к себе любовь и сострадание. Эта работа может быть довольно непростой, но она будет стоить всех приложенных усилий. В конце концов, пока мы не простим своих обидчиков, для нас недоступны более высокие ступени йоги, которые позволят добиться истинного освобождения.

1. Поза полумесяца сидя (Индудаласана с Чин мудрой). Сядьте в удобное положение, сложите руки в Намастэ и сформируйте намерение на предстоящую практику: избавиться от негативных эмоций и прийти к душевной гармонии. Выпрямите спину, разведите плечи, расслабьте шею. С выдохом поднимите вверх левую руку, медленно и аккуратно сделайте наклон вправо, пытаясь коснуться пальцами ладони пола, а правой рукой скользите по полу в том же направлении. Достигнув максимальной точки вытяжения бока, сложите пальцы левой ладони в Чин мудру (кончик указательного пальца касается кончика большого пальца). Останьтесь в этом положении на несколько дыханий, затем со вдохом вернитесь в исходную позицию. На выдохе повторите асану в другую сторону. Визуализируйте, как вас покидают все отрицательные мысли и чувства.

2. Собака мордой вниз (Адхо мукха шванасана). Из предыдущей асаны уйдите в Позу ребенка, а затем в Собаку мордой вниз. Асана выполняется в динамике, волнообразно. Слегка согните колени, перенесите вес тела на руки, прогнитесь в пояснице, оттолкнитесь руками, выпрямите

ноги – должно получиться хотя бы подобие волны. Если гибкость вам не позволяет, то делайте акценты на синхронизации дыхания и движений, а также старайтесь уловить ритм. Продолжайте представлять, как в потоке последовательности вы вымываете весь негатив. Сделайте до 10 волнообразных движений, затем поменяйте направление. Закончив, отдохните в привычной Собаке Мордой вниз около 30 секунд.

3. Поза ребенка (Баласана) – Поза кобры (Бхуджангасана). Расслабьтесь на необходимое количество времени в Позе ребенка: колени соедините вместе, выпрямите руки вперед, чтобы почувствовать вытяжение в спине. С выдохом сгибайте руки в локтях и медленно, близко к земле переходите в Чатурангу с опорой на колени, задержитесь здесь на пару секунд. Отсюда «нырните» еще глубже и выйдите в Позу кобры. Аккуратно прогнитесь в пояснице, ноги не лежат на полу, а находятся на весу за счет опоры на пальцы стоп, руки прямые, плечи не прижимаются к ушам. Затем слегка согните руки и ноги, перенеситесь весом тела назад и вернитесь в Позу ребенка. Сделайте по десять повторов в этом и обратном направлении. Ориентируйтесь на «волны». Эта виньяса снимает блоки с тела и раскрывает область сердца.

4. Поза собаки с поднятой ногой (Эка пада адхо мукха шванасана). Станьте в Собаку мордой вниз. Подумайте о тех спорных моментах в жизни, с которыми вы сейчас сталкиваетесь, и попросите помощи в их разрешении. Поставьте ноги вместе посередине и поднимите правую ногу вверх. Не раскрывайте бедра, держите ногу прямой, а пяткой четко «смотрите» в потолок. Слегка согните левую ногу и увеличьте прогиб в спине. Сделайте пять ровных дыханий и поменяйте ноги.

5. Скрученная поза обезьяны (Паривритта эка пада раджакапотасана). Встаньте на колени и сделайте выпад правой ногой вперед. Левое бедро по максимуму опустите к земле. Сохраняя правую стопу на коврике, аккуратно переносите вес тела на левую ногу, делая скрутку. Согните левую ногу в колене и стремитесь пяткой к ягодице, затем захватите ее правой рукой. Чтобы облегчить задачу, поставьте левое предплечье на пол вместо того, чтобы опираться на ладонь. Сделайте от 5 до 8 глубоких вдохов-выдохов. Взгляд устремляйте вверх. В обратном порядке действий вернитесь в исходное положение и сделайте повтор на левую ногу.

6. Поза танцующей собаки (Каматкарасана). Станьте в Собаку мордой вниз, поднимите правую ногу вверх и перенесите вес на левую руку. Согнув поднятую ногу, начните заводить ее за левое бедро. Медленно уберите правую ладонь от пола и уводите ее за голову. Начинайте проворачивать левую ладонь, переходя из Собаки в Позу моста. Когда пальцы левой ладони будут смотреть в сторону стоп, а грудная клетка – в небо, можете поставить правую ногу на носок, а правую ладонь положить на грудь. Сделайте пять вдохов, повторите на другую сторону.

7. Поза богини (Утката Конасана). Станьте прямо, широко расставив ноги. Разверните стопы так, чтобы пальцы смотрели в разные стороны. глубоко присядьте, чтобы колени образовали угол в 90 градусов. Положите руки на живот, чтобы большие пальцы соединялись выше пупка, а указательные – ниже, образуя треугольник. Эта мудра повышает женскую энергию, позволяя проявлять любовь, прощение, сострадание, а также творческие способности. Не напрягайте живот. Сделайте около 8 глубоких дыханий.

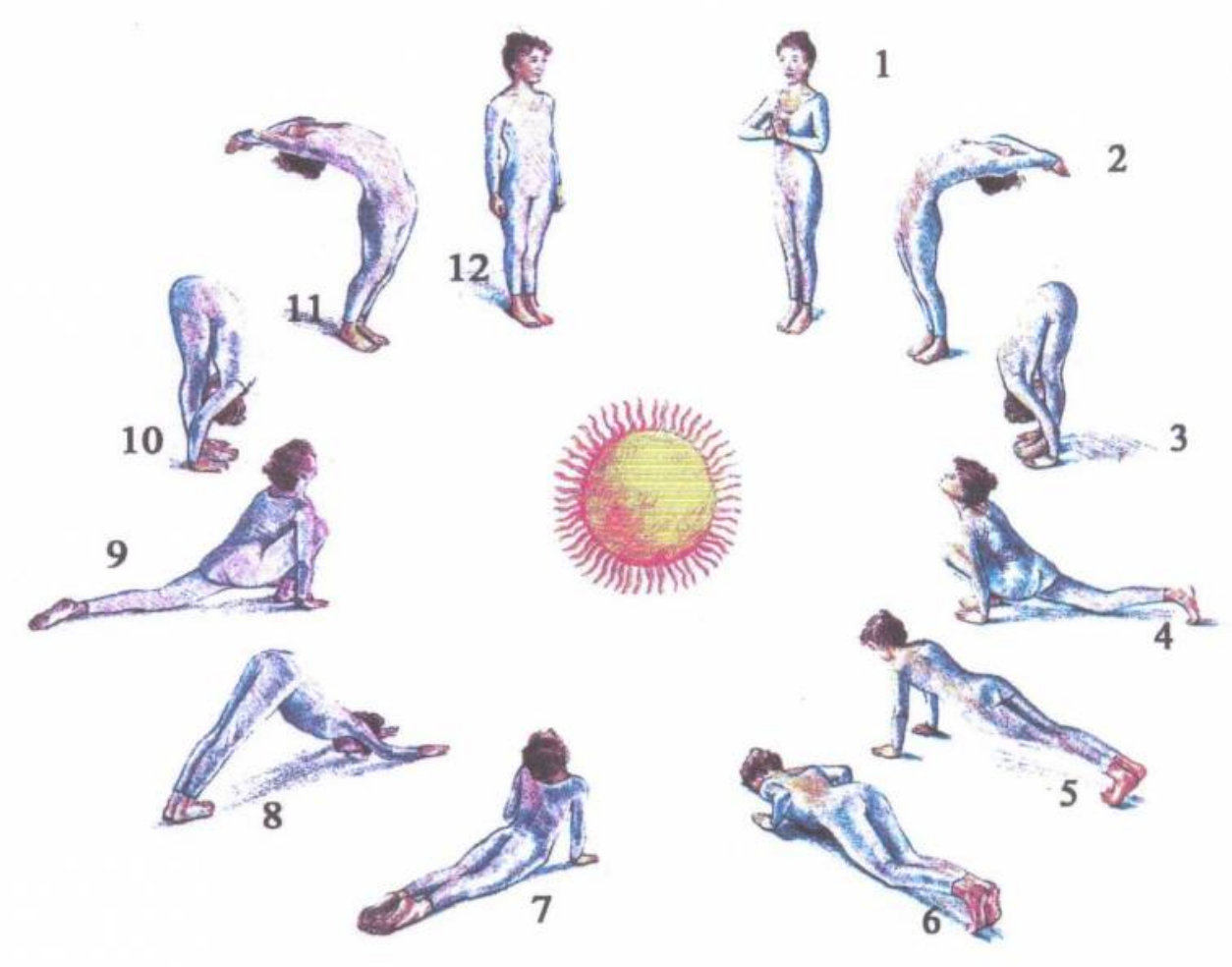
8. Поза растянутой стопы (Прасарита Падоттанасана). Из предыдущей позы, не сокращая дистанцию между стопами, выпрямите ноги в коленях и поставьте стопы прямо, параллельно друг другу. Положите ладони на бедра. Слегка наклоните корпус вперед и, отталкиваясь руками, старайтесь максимально удлинить позвоночник. После этого с прямой спиной сделайте аккуратный наклон к полу. Согните руки в локтях и сделайте захват больших пальцев ног, за счет которого углубляйте наклон. Находитесь в этой позе около 60 секунд.

9. Поза гирлянды (Маласана). Присядьте на корточки так, чтобы стопы находились вместе, а колени врозь. Чтобы облегчить позу, поставьте стопы на ширине плеч. Если вам сложно удерживать равновесие в таком положении или пятки не касаются пола, подложите под них

одеяло или кирпичи. Соедините руки в Намастэ и поднесите их ко лбу. Сконцентрируйтесь на том, что вы хотели бы изменить в жизни, и попросите мудрости для достижения своих целей.

10. Поза трупа (Шавасана). Закрепить эффект рекомендуется 10-минутной Шавасаной.

Практика – 108 КРУГОВ СУРЬЯ-НАМАСКАР



108 КРУГОВ СУРЬЯ-НАМАСКАР: ПРОРЫВ В НЕИЗВЕДАННОЕ

Если вы делаете традиционные 6-12 кругов «Приветствия Солнцу», и если вы выполняете 108 кругов — результат будет разный. В случае с выполнением небольшого количества «кругов», он не прямо пропорционален количеству: в зачет идет скорее регулярность и «достаточность», а не «прорыв». Для общих целей достаточно просто делать комплекс ежедневно или каждый раз, когда вы занимаетесь йогой.

Для поддержания и улучшения здоровья суставов, гормональной и пищеварительной системы, для улучшения работы мышц, хорошего самочувствия и настроения, разумно выполнять не более 12, или, для самых атлетичных, не более 24 кругов. При этом вначале обычно практикуется медленное выполнение (идет разминка, т.к. Сурья-намаскар обычно ставят в начало занятия. Затем идет (примерно половину оставшегося времени) практика в быстром темпе, активно воздействующая на «грубые» структуры тела — мышцы, связи и сухожилия, внутренние органы. Вторую половину времени выполняйте практику медленно, чтобы получить полезный эффект на более тонкие структуры: чакры и пранические каналы, и чтобы попрактиковать медитативный аспект комплекса, успокоить ум. После выполнения комплекса

нужно сделать 5-минутную Шавасану, чтобы сгладить возбуждающий эффект на грубые и тонкие структуры тела, и перейти к практике хатха-йоги уже в «ровном» состоянии.

?Если у вас совсем мало времени по утрам — сделайте 6 кругов Сурья-намаскара, полежите 5 минут в Шавасане (постарайтесь ни о чем особенно не думать), и потом спокойно начинайте завтракать или собирайтесь на работу.

Когда же мы ставим себе задачу сделать 108 кругов Сурья-намаскара, конечной целью практики берется уже не только, да и не столько оздоровление. На деле, чтобы «прокрутить» 108 кругов, и не повредить здоровью, требуется уже достаточное знакомство с технической стороной Сурья-намаскара. То есть, нужно безупречное выполнение, отстройка каждой составляющей, правильное дыхание, навык расслабления тела в непривычных положениях, и в наличии — хорошее состояние суставов, мышц, здоровья в целом. Это как забег на марафонскую дистанцию — не обще-оздоровительное упражнение для всех, а серьезное испытание для бывалых спортсменов. Принцип постепенной и достаточной нагрузки в этом случае игнорируется, т.к. ставятся другие цели. Поэтому очень многим людям делать 108 или 54 круга Сурья-намаскар не нужно и не полезно.

Зачем стоит делать 108 кругов?

Это практика для закрепления аффирмации.
Если у вас появилась какая-то важная цель, и вы хотите полностью ей «пропитаться», проникнуться, сделать по-настоящему своей сутью — 108 кругов Сурья-намаскара помогут стопроцентно. Например, если вы бросаете курить, хотите начать регулярно заниматься тем или иным видом практики или спорта, или же собрались поднять свой уровень йоги до преподавательского (и понимаете, что для этого нужно не только знание техник), или поставили любую другую, даже вполне конкретную житейскую цель. Некоторые также делают 108 кругов Сурьи в благотворительных целях (на специальных йога-фестивалях), или «на благо всех живых существ» сами дома — в этом случае, помогая не платой за участие в акции, а самим ментальным «посылом», мирным и сострадательным намерением. В этом случае в конце делается небольшая медитация на «передачу» накопленных «заслуг» на благо всех. Это можно представить себе как угодно, или даже просто проговорить мысленно или вслух.

• Для растворения эго.
Если вы привыкли заниматься в комфортном йога-центре, индивидуально со «звездным» преподавателем, который ловит каждое изменение мимики вашего лица, я бы очень посоветовал сделать 108 кругов на йога-фестивале, в толпе других практикующих, безо всякой правки со стороны ведущего. Можно сделать открытие, что вполне можно отслеживать свои ошибки самостоятельно, и что йога, на самом деле, довольно простая дисциплина.

• Для смирения тенденции к комфорту и инертности (Тамасу).
Если вы уже давно практикуете в стиле «йогу понемногу» и никак не можете выйти на серьезный уровень тренировки — возможно, 108 кругов и есть решение вашей проблемы. Если вы чувствуете в теле постоянную усталость, вялость, и нет желания заниматься помногу или даже хотя бы понемножку каждый день, в общем — практика идет так себе — то да, 108 кругов для вас. Эта прорывная практика расширяет границы зоны комфорта, показывает любому, как велики на самом деле возможности тела (в том числе, его природные ресурсы выносливости, не известные обычному городскому жителю), и как на самом деле сила воли может взять верх над слабостью тела. В этом случае желательно трезво оценить свои физические возможности, и выбрать подходящее число кругов. Если есть какие-то претензии к позвоночнику, суставам — возможно, ваше заветное число — 54, а не 108. Важно не навредить здоровью. При это, я бы не назвал 108 кругов изначально травмоопасной практикой (во многом она безопаснее коротких подходов в разных асанах, т.к. тело хорошо разогрето); даже ударная нагрузка может быть физиологичной и запустить «с толкача» процессы регенерации, словно спящие в вялом организме — и, с другой стороны, даже обычное занятие по йоге может обернуться травмой.

В качестве медитации — чтобы обуздать ум.
Без возможности успокоить ум и мысли на практике по 108 Сурья-намаскаров делать просто нечего — она превратится в муку, и вы покинете зал в гневе, обиженные на преподавателя и\или себя (что вообще пришли на такое глупое занятие). Однако, если ваш ум не слишком инертен, можно попытаться провести «разведку боем», «объездить» этого дикого скакуна без подготовки — сделать-таки 108 кругов, и ум подчинится. В начале практики надо сформировать четкое намерение не остановиться, делать, пусть и с передышками или очень медленно, до конца, пока ведущий не даст сигнал к остановке. Ум будет убеждать прекратить практику, мотивируя по-разному — игнорируйте его любые происки. В конце появится ни с чем не сравнимое чувство контроля, превосходства над умом — возможно, в первый раз в жизни. Не исключено, что получится полностью очистить ум от мыслей, и вы испытаете удивительное состояние Самадхи, без каких бы то ни было мыслей вообще.

Чтобы наладить правильное дыхание в Сурья-намаскаре.
Многие, выполняя 3-12 кругов Сурьи, дышат откровенно неправильно, дыхание не согласуется с движениями тела, и отражает неровное, возбужденное состояние ума. Одним из путей решения проблемы является усиленная практика, в ходе которой тело само «находит» верное дыхание в Сурья-намаскаре. Большинству начинающих для этого более чем достаточно и 54 круга, хотя это зависит от способности расслабить тело и отпустить дыхание.

Выполняя 108 или 54 круга Сурья-намаскара, не стоит ставить на фоне агрессивную или динамичную музыку, как для фитнеса. Лучше отдать предпочтение позитивной, но спокойной музыке, которая будет намекать на необходимость расслабления мышц и способствовать спокойствию ума. Как и любую другую практику йоги, 108 Сурья-намаскаров лучше делать в спокойном состоянии тела и сознания, а не «в ажиотаже». Сложнее всего, но и наиболее перспективно с точки зрения самопознания, сделать технику в тишине: внутри самой практики вы найдете и ритм, и бодрость, и радость, и даже спокойствие.

ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА. Сурья Намаскар. Советы практикующим

Сурья Намаскар. Советы практикующим "Приветствие Солнцу"

Раннее утро — самое благоприятное время для практики. Час перед восходом называют Брахма-мухурта («время Бога»). «Считается, что в это время ум ясен и спокоен, поэтому врачи аюрведы советуют каждый день просыпаться в эти часы. Лишний час или два сна не могут сравниться с энергией восхода, — уверена американская йогиня Шива Ри.
— Отмечать каждое утро праздник своей жизни — это и есть суть духовной практики». Если вам кажется, что ранний подъем для практики невозможен, вы можете ощутить энергию Сурья Намаскар, выполняя простой ритуал поклонения каждый раз, когда пробуждаетесь. Привнесите отношение Сурья Намаскар в свой ум и сердце, встаньте в направлении восходящего Солнца и поклонитесь с благодарностью. «Даже зимой — лицом к Солнцу, — говорит Ри, — визуализируйте Солнце внутри своего сердца. Учитесь видеть Солнце в самом себе».

ДУХОВНАЯ ПРАКТИКА
Если вы хотите сделать Сурья Намаскар духовной практикой, прислушайтесь к советам йогини Шива Ри:

1) Пусть дыхание ведет за собой движение.

2) Поразмышляйте над смыслом Сурья Намаскар. Поблагодарите Солнце за то, что оно питает все живое.

3) Во время практики пойте мантры. (Можно использовать любой священный звук «Ом» на вдох или начать и закончить свою практику повторением Гаятри-мантры)

4) Практикуйте на свежем воздухе в присутствии самого Солнца.

МАНТРА СВЯЩЕННОМУ СВЕТУ
Гаятри-мантра

Ом бхур бхува сваха
Тат савитур вареньям
Бхарго девасья дхимахи
Дхийо йо на прачодаят.

Мы сознаем славу Господа, Творца Вселенной, достойного поклонения, воплощения высшего знания и духовного света, устранителя всех пороков и неведения. Мы медитируем на Божественный Свет Солнца духовного знания. Пусть он озарит наш разум, как сияющий солнечный свет рассеивает темноту.

Дуглас Брукс, учитель в традиции Раджанака-йоги и преподавателю религии в Университете Рочестера, советует слушать свое сердце при прочтении этой мантры: «То ощущение, которое она вызывает, важнее буквального смысла. Это подношение, способ открыть себя милости, вдохновить себя на то, чтобы соединиться с древней традицией Индии. Она вдохновляет современных йогов принимать участие в самом древнем стремлении к просветлению, которое соединяет современную йогу с ведической традицией».

Повторение мантры имеет три цели, — объясняет Брукс. — Первая – отдать долг Солнцу. Мой учитель говорил, что Солнце всегда отдает, но никогда ничего не получает. Мантра – подарок Солнцу, дар благодарности, который, в свою очередь, станет частью дара Солнца». Вторая цель — поиск мудрости и просветления. Мантра представляет собой просьбу Солнцу: можем ли мы медитировать на твоей форме и получить немного твоего света? (Помните, что Солнце предлагает свой дар света и энергии ВСЕМ существам, никого не осуждая и не привязываясь к результатам этого дарения.) И, наконец, мантра является выражением благодарности — и животворящему Солнцу, и Божественному.

Асаны для крепкого сна

Если не можете заснуть, выполните следующие асаны.
Вам понадобится только подушка!

Упражнение от усталости и ясности ума

Усталость и отсутствие ясности ума? Делайте это упражнение йоги.

Кошка-Корова — одна из лучших поз для проработки позвоночника.
Если у вас утром есть всего три минуты, которые вы можете посвятить практике йоги, то это простое упражнение для вас — именно его я рекомендую своим клиентам, которые хотят избавиться от усталости и спутанности сознания (или «каши в голове») – а это два самых распространенных симптома нарушений работы щитовидной железы и гормональных дисбалансов.

Движение в динамической позе Кошки-Коровы улучшает циркуляцию спинномозговой жидкости. А это, согласно Кундалини-йоге, способствует большей ментальной ясности, так как стимулируются все позвонки, и пробуждаются все энергетические центры тела.

Двигайтесь ритмично, в быстром темпе. Это способствует течению энергии и устраняет застои, что, в свою очередь, снижает воспаление — а также улучшает ясность ума, освобождая организм от блоков, которые скапливались в органах тела. (Не говоря уже о том, что Кошка-Корова — одно из лучших упражнений для проработки позвоночника).

ВИРАСАНА. ПОЗА ГЕРОЯ

ВИРАСАНА. ПОЗА ГЕРОЯ(сидя между пятками)

«Вира» — имя героя, ставшее нарицательным.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ
1.Сесть на колени и пятки, приподнять ягодицы, развести пятки в стороны.
2.Руками вывести икроножные мышцы наружу (чтобы не создавалось лишнее давление в коленных суставах) и опустить таз на пол между пятками.
3.Выпрямить спину, удерживать позу как можно дольше.

ОТСТРОЙКА
Пятки разведены в стороны, носки стоп направлены внутрь, в сторону таза.
Колени соединены.
Бедра заворачиваются внутрь, а голени хорошо прижиаты к полу.
Живот подтянут.
Поясница выпрямлена, позвоночник вытянут вверх.
Подбородок немного опущен, макушка направлена вверх.
Ладони лежат на коленях в гьяна-мудре.

НЕПРАВИЛЬНО
Не проваливайте поясницу вперед.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ
Освойте упражнение, сидя на коленях и пятках. Затем разводите стопы шире и выполняйте упражнение, подложив под ягодицы блок или болстер.

КАК УГЛУБИТЬ
Вытяните руки вверх, сплетите пальцы, выверните замок и вытягивайте спину вслед за руками вверх. Уведите руки за спину, сделайте такой же замок и, вывернув его, поднимайте руки вверх, опуская корпус к коленям. Вытягивайте макушку и шею вперед. Затем опустите руки и положите их на стопы, прижав подбородок к коленям.

Скручивание в Вирасане: сядьте в Позу воина, раздвиньте колени так, чтоб бедра образовали прямой угол, положите левую ладонь на правое колено, а правую заведите за спину и поставьте на пол. Разверните корпус вправо, поверните голову назад и задержитесь в этом положении с на несколько ровных дыхательных циклов. Затем повторите в другую сторону.
См. Супта Вирасана, Парианкасана.

ЭФФЕКТ
Вирасана излечивает ревматические боли в коленях и подагру, уменьшает напряжение в ногах, полезна при плоскостопии. Вытягивая лодыжки и стопы, при регулярной практике в течение нескольких месяцев Вирасана правильно формирует свод стопы, облегчает боли в пятках при отложении солевых шпор, постепенно убирая шпоры Также Вирасана избавляет от чувства тяжести после еды.

ПОКАЗАНИЯ
Вирасана — одна из основных поз для пранаямы и медитации.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ
При проблемах с сердцем и головных болях выполняйте Вирасану, лежа спиной на болстере. При травмах коленей и лодыжек осваивать Вирасану следует только при помощи опытного инструктора.

5 поз, которые запускают омолаживающие процессы

5 поз, которые запускают омолаживающие процессы в организме, заставляют его обновляться и восстанавливаться. Растяжка и инверсии всегда считались самыми удачными видами физической активности, которые регулируют процессы старения нашего тела. Занимайтесь и будьте здоровы!

Поза йоги Matsyasana (Матсиасана) – поза рыбы

На санскрите «Матси» означает «рыба». Если вы примите эту позу в воде, то сможете плавать, как рыба без какой-либо поддержки рук или ног.

Время исполнения: 1/2 минуты

Способ выполнения позы йоги Matsyasana

Для начала сядьте на пол.
Скрестите ноги так, чтобы одна пятка была сверху бедра другой ноги, а вторая пятка оказалась внизу возле колена первой ноги.
Медленно ложитесь на спину, расположив руки возле головы для поддержки.
Поднимайте спину над полом, упираясь головой об пол, заранее подстелив мягкое полотенце или мат.
Голову и шею запрокиньте назад до максимального предела.
Попробуйте поставить макушку перпендикулярно полу.
Уберите поддержку рук.
Расположите руки впереди, удерживая верхнюю часть бедер.
Увеличить арку тела можно, упираясь на локти.
Теперь возьмитесь за большой палец противоположной ноги, образуя замок с большим пальцем, указательным и средним. (Этот этап у вас получится, когда вы научитесь правильно складывать ноги)
Оставайтесь в этой позе в течение 10 секунд.
Дыхание должно быть спокойным и равномерным.
Чем полезна поза Рыбы (Матсиасана)

Поза Матсиасана делает шею гибкой и сильной,
Увеличивает размер грудной клетки,
Расширяет объем легких и таким образом обеспечивает более глубокое дыхание,
Помогает восстанавливать функцию шеи, добавляя положительный эффект от позы Sarvangasana.

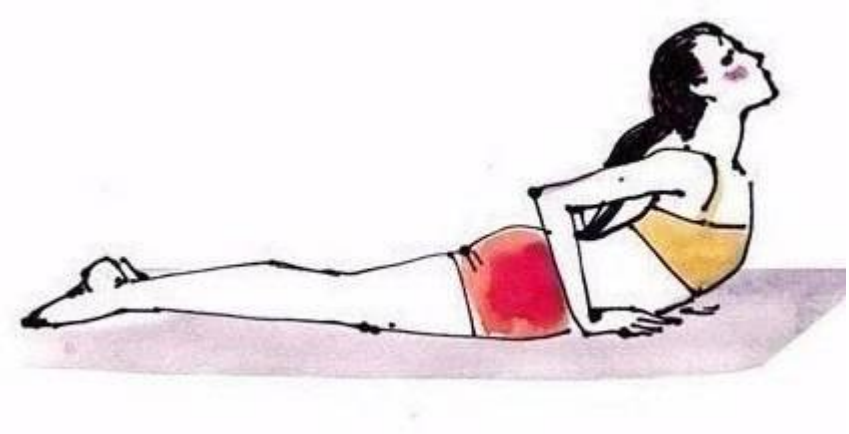
БАЛАСАНА.ПОЗА РЕБЁНКА.

БАЛАСАНА.ПОЗА РЕБЁНКА.

Выполнение: Станьте на колени, подъемы стоп должны быть на полу, попа садится на пятки. Разведите колени по ширине бедер, а голову опустите на сложенные впереди руки. Оставайтесь в этой позе до 10 вдохов и выдохов. Данная поза поможет Вам быстрее проснуться, так как она аккумулирует Вашу энергию.

Эффект: поза положительно влияет на нервную систему, помогает расслабиться после стрессов и напряжений, избавиться от хронической усталости.

Небольшой комплекс йоги на каждый день для среднего уровня



Небольшой комплекс йоги на каждый день для среднего уровня. Рекомендуется выполнять каждую позу в два подхода и делать небольшие перерывы между ними для восстановления дыхания.

Снятие напряжения

Восстановительная йога — это пассивная практика, в которой расслабленные позы удерживаются в течение нескольких минут. Чтобы свести к минимуму работу мышц, которые задействованы при выполнении асан, используются одеяла, блоки и валики. Такая практика помогает телу отдохнуть, растягивает мышцы, снижает частоту сердечных сокращений и кровяное давление и успокаивает нервную систему. Но если одним людям восстановительная йога дается легко, для других это — настоящий вызов.

«Многие люди думают, что такая практика создана для сна и отдыха, — говорит преподаватель восстановительной йоги Джиллиан Прански, — но на деле, если человек находится в состоянии дистресса из-за болезни или горя, практика асан может спровоцировать еще большее беспокойство. Ведь ослабление контроля над телом может серьезно перенапрячь нервную систему. Пассивные асаны вызывают дискомфорт по многим причинам. На физическом уровне это происходит из-за того, что вы не контролируете тело — мышцы расслаблены, глаза закрыты, а грудь и живот (место расположения жизненно важных органов), не защищены. Во многих восстановительных позах тело растекается на полу, а скелет ни на что не опирается — это вызывает тревогу и дискомфорт.

На эмоциональном уровне восстановительные асаны могут не восприниматься умом из-за пассивности тела. А это значит, что ум не задействуется так, как если бы вы практиковали активные позы, требующие концентрации. При таком раскладе эмоции, которые вы испытывали в течение дня — страх, разочарование, печаль, тревога — выйдут на первый план, как только тело расслабится. Дело в том, что глубокое погружение в медитативную позу стирает границы физической формы. Если вы в хорошем расположении духа, это поможет расширить опыт и подарит чувство блаженства. Но если вы переживаете трудности, то потеря телесности испугает и дезориентирует».

Тот факт, что восстановительная йога способна вызвать чувство тревоги и неприятные ощущения, не означает, что вы не должны ее практиковать. На самом деле, стресс наиболее благоприятная пора для практики. По мнению Прански, практика расслабления получится, если вы будете поддерживать пассивные позы разными пропсами — это создаст в теле и уме чувство единства и защищенности, а значит, и покоя.

1. Випарита Карани
поза Согнутой свечи, ноги на стене (вариация)

Если в этой позе опустить ноги и упереться ступнями в стену, ощущение «стояния» на ней заземлит и приободрит. Лягте на спину и подложите под икры и стопы высокую подкладку из

одеял или валиков. Укройте икры одеялом. Упритесь ступнями в стену. Положите еще одно сложенное одеяло под таз. Расслабьте руки и поместите в ладони мешочки для глаз. Если верхняя часть спины и плечи недостаточно расслаблены, подложите под них одеяла. Пусть голова лежит на опоре. Вы должны ощущать поддержку вдоль всего торса, рук, шеи и головы. Ваше горло открыто и не напряжено. С каждым выдохом ощущайте границы своего тела, а с каждым вдохом чувствуйте, как ребра расширяются во всех направлениях. Оставайтесь в этом положении от 5 до 15 минут.

2. Саламба Баласана
поза Ребенка с поддержкой

Положите валик на кирпич передним краем. Опуститесь в позу Ребенка, при этом тело не должно упасть на опору. Обнимите руками валик снизу. Если предплечья или локти не касаются пола, заполните брешь одеялами, чтобы чувствовать поддержку от локтей до пальцев. Опора под руками помогает снять напряжение в верхней части тела. Чтобы расслабить нижнюю часть спины, поместите одеяло на крестец. Поверните голову в любую сторону и затем смените положение. С каждым вдохом чувствуйте раскрытие задней поверхности тела; с каждым выдохом ощущайте опору под грудной клеткой и животом. Оставайтесь в позиции от 5 до 10 минут.

3. Супта Баддха Конасана
поза Связанного угла (вариация)

Супта Баддха Конасана раскрывает всю переднюю часть тела: таз, живот, сердце и горло. Эти области мы инстинктивно защищаем, поэтому в такой позе человек может чувствовать себя уязвимым.

Поместите кирпич под верхний конец валика. Сядьте у нижней части валика. Положите второй валик под колени и сложите ноги в позу Связанного угла. Оберните одеяло вокруг стоп. Поместите второе сложенное одеяло на таз — это создаст ощущение безопасности. Лягте на валик. Положите опоры под руки, чтобы они не свисали. Оставайтесь в позе от 5 до 15 минут.

4. Шавасана лежа на боку и Джатхара Паривартанасана
поза Мертвеца на боку
и поза Скручивания живота (вариация)

а. Скручивания в целом хорошо воздействуют на нервную систему, но некоторые из них осложняют процесс дыхания (что может вызвать чувство тревоги). Скручивания с пропсами дают больше пространства для дыхания, проходящего через грудную клетку в живот и обратно.

Лягте на левый бок, вытяните ноги и упритесь ступнями в стену. Под заднюю поверхность тела положите валик. Согните правую ногу в колене до угла 90° и положите ногу на валик. Упритесь ступней левой ноги в стену. Поместите свернутые одеяла под верхнюю руку. Подложите сложенное одеяло под голову и шею так, чтобы они были на одной линии с позвоночником. Оставайтесь в позе от 2 до 5 минут.

б. Чтобы скрутиться, поверните корпус в правую сторону, поверх валика. Если чувствуете зажим в плече или грудной клетке, попробуйте подложить под руку опору побольше — так, чтобы ладонь оказалась выше плеча. Вы должны чувствовать раскрытие грудной клетки. Дышите плавно. Оставайтесь в скрученном положении от 2 до 5 минут. Повторите то же самое на другую сторону.

5. Шавасана
поза Мертвеца

Шавасана может быть слишком открытой позой, особенно когда ее выполняют с разведенными руками и ногами. Если держать конечности ближе друг к другу, вы почувствуете себя более собранным.

Скрутите одеяло и поместите его у стены. Лягте на спину, уперев ступни в одеяло. Положите еще одно свернутое одеяло или валик под колени, чтобы тазобедренные кости провалились глубже в область таза. Это поможет ослабить напряжение подвздошно-поясничной мышцы и позволит тазу расслабиться. Поместите сложенное одеяло на живот, чтобы бедра опустились. Руки вытяните вдоль тела, ладони смотрят вниз. Подложите маленькое скрученное полотенце под изгибы шеи, а сложенное одеяло — под голову. Почувствуйте, будто вас качают в люльке. С выдохом позвольте полу поддерживать каждую часть вашего тела: пятки, бедра, таз, верхнюю часть спины и голову. Как только вы почувствуете связь с землей, начните расслаблять ум, качая его на волнах дыхания. Оставайтесь в позиции от 5 до 15 минут.

6. Перевернутая Шавасана
поза Мертвеца (вариация)

Вариация для тех, кто чувствует себя уязвимым в обычной Шавасане. Лягте на живот. Поверните голову вправо. Разведите руки в стороны, согните локти. Правое колено уведите в сторону. Если необходимо, поместите сложенные одеяла под правую руку, колено, бедро, живот. Полностью накройтесь одеялом. Через несколько минут поверните голову влево и поменяйте сторону, чтобы тело раскрывалось симметрично. Оставайтесь в позе от 5 до 10 минут, освобождая всю переднюю поверхность тела.

Убираем жировые отложения со спины

УБИРАЕМ ЖИРОВЫЕ ОТЛОЖЕНИЯ СО СПИНЫ-ОЧЕНЬ ЭФФЕКТИВНЫЕ И ПРОСТЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

1. Сведение и разведение лопаток

Сцепите руки в замок за спиной и старайтесь сомкнуть лопатки между собой, при этом распрямляйте спину и подавайте вперед бюст. Это упражнение кажется простым, но оно эффективно при систематическом выполнении.

2. Повороты в стороны

Это упражнение нагружает широкие мышцы спины, одновременно подтягивает бока, где собираются складки. Встаньте посреди комнаты, поставьте ноги на ширине плеч, отводите плечо и руку назад на максимально возможную амплитуду, выполняя покачивающие движения, растягивая мышцы.

3. Лодочка

Лягте на пол, вытягивая руки вперед и сцепив их в замок. Поднимите руки и плечи, максимально напрягая спину, одновременно с ними поднимите прямые ноги, покачиваясь вперед-назад.

4. Прогибание спины

Прогните спину ”кошкой”: из положения на четвереньках вытяните руки максимально вперед, потянитесь, вернитесь в исходное положение, вожмите живот и выгните спину дугой – ”вздыбив шерсть”. Другой вариант: из положения на четвереньках пролезьте под воображаемой или реальной веревкой, натянутой на уровне 30 см от пола.

5. Сведение и разведение рук

Используйте гантели или пластиковые бутылки с водой или песком для утяжеления. Встаньте прямо, сведите руки перед грудью, а затем плавно разведите их до максимальной амплитуды.

6. Спиной к стене

Прислонитесь к стене ягодицами и лопатками. Ваша задача – попытаться прикоснуться к стене всей спиной. Затем из этого же положения, не отрывая ягодиц от стены, начинайте поворачивать торс в сторону, пытаясь правой рукой дотянуться до стены со стороны левой. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение противоположной рукой в обратную сторону.

СОВЕТЫ ДЛЯ ПРАКТИКУЮЩИХ ХАТХА-ЙОГУ.

1/ Вставайте утром в одно и то же время и ложитесь спать в одно и то же время. Ложитесь спать в 10 часов вечера, так как положение земли в космосе перед полуночью создает наиболее благоприятные условия для восстановления нервной системы.

2/ Пусть ваша первая мысль при пробуждении будет: "я здоров". Сконцентрируйте мысль на том, что значит здоровье и сила ума и тела.

3/ Ходите босиком по земле в лесу, на лугу, берегу реки или озера. Через пальцы ног мы впитываем излучение земли, которая выдающимся образом укрепляет и освежает весь организм. Жители городов очень легко устают, потому что обувь, бетон и асфальт отделяют их от этого всеобщего источника энергии.

4/ Делайте утром и вечером упражнения для глаз, и вы никогда не будете зависеть от очков.

5/ Мясо содержит много вредных веществ и в сильной степени отравляет организм, создавая одновременно большую нагрузку органам пищеварения. Овощи, фрукты, зерновые, мед и молочные продукты должны быть вашим главным питанием.

6/ Не позволяйте никогда неудовольству, презрению, жадности, ревности или другим низменным инстинктам коснуться вашего ума. Такие эмоции создают опасные токи, отравляют ум и тело: результатом будет болезнь.

7/ Говорите только тогда, когда вам есть, о чем говорить. Избегайте плохих мыслей, плохой речи, плохих действий. Очень ценно раз в месяц на новолуние или полнолуние проводить майнам — полный пост и полное молчание.

8/ Если возможно, практикуйте йогу в специальной комнате. В ней всегда должен быть свежий воздух. Когда вы входите в эту комнату, оставляйте снаружи вместе с одеждой все ваши волнения, заботы, беспокойства.

Общая польза асан

Физическая — при регулярной практике асан все железы внутренней секреции нашей эндокринной системы выщеляют оптимальное количество гормонов. Это нормализует как физическое, так и психическое состояние человека. Сбой в работе хотя бы одной из желез ощутимо сказывается на здоровье, поэтому чрезвычайно важно, чтобы эндокринная система функционировала наилучшим образом. Регулярная практика асан очищает и омолаживает больные органы, восстанавливая их нормальную деятельность.

Мышцы и кости, нервная и эндокринная, дыхательная и выделительная системы, а также система кровообращения скоординированы таким образом, чтобы поддерживать и облегчать функционирование друг друга. Асаны делают тело гибким и способным легко приспосабливаться к изменениям окружающей среды; стимулируют внутренние органы, вследствие чего вырабатывается нужное количество пищеварительных соков (слюна, ферменты и т. д.). Симпатическая и парасимпатическая системы уравновешиваются, и управляемые ими внутренние органы никогда не впадают в состояния гипо- или гиперактивности.

Суммируя все сказанное, можно сделать вывод, что асаны поддерживают тело в оптимальном состоянии и способствуют выздоровлению больных органов.

Психическая — асаны делают разум сильным, способным преодолевать боль и несчастья. Они развивают решительность и сосредоточенность. В ходе регулярной практики асан уравновешенность становится нормальным состоянием разума. Все проблемы мира, все его

тревоги и печали вы сможете встретить с абсолютным спокойствием. Ум успокаивается, краски жизни становятся более светлыми, а трудности превращаются в средство достижения совершенного психического здоровья. Практика асан пробуждает спящие энергии, которые вызывают у окружающих чувство доверия к человеку, их излучающему, а его речь, поведение и поступки носят отпечаток величественности.

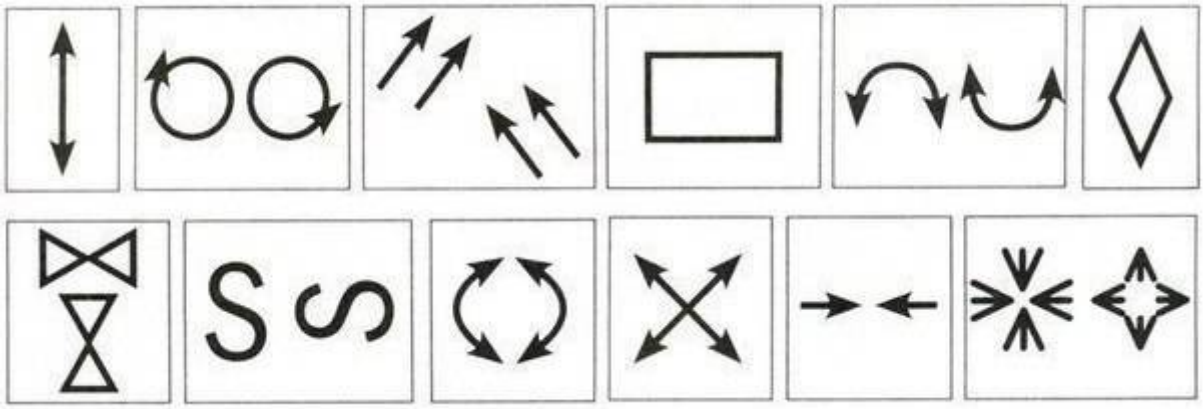
Духовная — асаны являются третьей ступенью восьмиступенного пути раджа-йоги, и в данном аспекте асаны подготавливают тело к более высоким практикам йоги, а именно: к пратьяхаре — отвлечению органов чувств от объектов, дхаране — сосредоточению, дхьяне —медитации и самадхи — достижению космического сознания. В хатха-йоге, которая более глубоко связана с подготовкой тела к высшим духовным практикам, очень большое внимание уделяется очищению тела с помощью асан. Детальное описание асан приводится в таких древних текстах, как «Хатха-Йога-Прадипика» и «Гхеранда-Самхита». И хотя асаны сами по себе не могут дать духовного просветления, они, тем не менее, являются важной частью духовного пути. Некоторые люди полагают, что асаны — это всего лишь физические упражнения, не имеющие никакой связи с духовным развитием. Это совершенно неверная точка зрения. Для тех, кто стремится пробудить и развить свои психические способности, асаны являются почти неизбежной необходимостью.

Асаны следует рассматривать как формы медитации и психического очищения. Их должно практиковать в точности так, как это описано в тантрах,— с сосредоточением сознания на соответствующих центрах (чакрах). К сожалению, большинство книг по йоге и большинство людей, преподающих йогу, совершенно игнорируют этот аспект выполнения йогасан.

Как бороться с ленью – йоговский способ.

В тот момент, когда вы испытываете лень и нежелание заниматься, попробуйте проверить состояние своих дыхательных путей. Закройте пальцем одну ноздрю и попробуйте дышать другой. Потом поменяйте. При наличии лени одна из ноздрей будет пропускать воздух с большим трудом или не будет пропускать вовсе. В нормальном состоянии у здорового человека, одна ноздря дышит хорошо и чисто, без напряжения. Вторая немного хуже. Через примерно час-полтора роли меняются. Открыв воздухоносные пути, мы легко и непринужденно расправляемся с ленью.
Ложимся на коврик и кладем руку под голову так, как показано на фото. Если нам нужно открыть левую ноздрю, то нам нужно лечь на правый бок, перекрыв правый воздухоносный канал. Через некоторое время (считанные минуты), откроется левый канал и закроется правый. Если вам необходимо открыть правую ноздрю, ложитесь на левый бок, подложив левую руку.

ЙОГА ДЛЯ ГЛАЗ



Наши глаза - это окно в мир и от того, в каком они состоянии во многом зависит наше восприятие реальности. Известна поговорка: лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать. Учение йоги охватывает все аспекты жизни человека, в том числе и поддержание в хорошем состоянии зрения. А для этого нужно соблюдать правила гигиены глаз и ежедневно выделять 10-15 минут для выполнения несложных упражнений для глаз.

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

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

Смотрите на круг, не отрывая взгляда. Старайтесь не мигать. Глаза не напрягайте, они должны быть расслаблены.
Вы должны видеть только нарисованный круг и больше ничего.
Желательно выполнять упражнение утром и вечером. Продолжительность до 10-15 минут.

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

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

✔ Упражнение для глаз 1
Начинаем с массажа глаз. Вдохните через нос и закройте глаза. Медленно выдыхая, массируйте глаза подушечками ладоней. Направление движений рук: к носу и от носа. После выдоха задержите дыхание и наложите ладони рук на глаза. Оставайтесь в таком положении столько, сколько сможете. После этого откройте глаза и сделайте спокойный вдох.
Упражнение следует делать один раз. Его можно делать и когда глаза просто устали.

✔ Упражнение для глаз 2
Смотрите прямо перед собой. Сделайте медленный выдох и одновременно поверните глазные яблоки влево и вниз. Находитесь в этом положении, сколько сможете, не вдыхая. Медленно вдыхая, вернитесь в исходное положение.
Упражнение сделайте 1 раз.

✔ Упражнение для глаз 3
Упражнение выполняется один раз аналогично упражнению 2, но глазные яблоки поворачиваете в правый нижний угол.

✔ Упражнение для глаз 4
Упражнение выполняется один раз аналогично упражнению 2, но оба глаза должны смотреть на кончик носа.

✔ Упражнение для глаз 5
Упражнение выполняется один раз аналогично упражнению 2, но взгляд обоих глаз направлен на межбровье.

✔ Упражнение для глаз 6
Вращательное движение обеими глазами в следующем порядке:
левый нижний угол
межбровье
правый нижний угол
кончик носа
Затем движение повторяется. Делать его следует во время паузы после выдоха, пока не появится желание вдохнуть.

✔ Упражнение для глаз 7
То же вращательное движение обеими глазами, но в обратном направлении:
правый нижний угол
межбровье
левый нижний угол
кончик носа.
Повторите несколько раз во время паузы после выдоха пока не появится желание вдохнуть.

✔ Упражнение для глаз 8
Массаж глаз, описанный в упражнении 1.

✔ Упражнение для глаз 9
Это завершающее упражнение комплекса. Для его выполнения нужна холодная вода.
Наберите в рот воды столько, чтобы раздулись щеки. Сделайте наклон вперед, глаза широко раскрыты. Берите руками воду из под крана и плескайте ее в широко открытые глаза. Не моргайте. Делать это нужно до тех пор, пока вода во рту не согреется. Обычно это около 15-20 плесканий. Упражнение тоже делается на паузе после выдоха и только один раз. Затем вылейте воду из рта и помассируйте глаза.

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

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

5 поз, которые запускают омолаживающие процессы

5 поз, которые запускают омолаживающие процессы в организме, заставляют его обновляться и восстанавливаться. Растяжка и инверсии всегда считались самыми удачными видами физической активности, которые регулируют процессы старения нашего тела. Занимайтесь и будьте здоровы!

Комплекс йоги для восстановления мышц после родов.

Комплекс виньяса-флоу йоги от Клэр Миссингэм поможет быстрее восстановиться после рождения ребенка.
Основная проблема недавно родивших женщин – слабые мышцы живота и брюшной полости. Молодая мама и преподаватель виньяса-флоу-йоги Клэр Миссингэм разработала последовательность, помогающую вернуть тонус именно тем мышцам, которые нуждаются в этом больше всего.

«Рождение ребенка требует от нас физических и волевых усилий, в результате энергетика манипура-чакры, влияющей на области пупка и солнечного сплетения, ослабевает, – говорит Миссингэм, – именно поэтому я включила в последовательность асаны, активизирующие эту зону».

Работая с центральными мышцами туловища в позе Планки и Парипурна Навасане (позе Лодки), вы наполните абдоминальную область силой. Гомукхасана (поза Головы Коровы) укрепит ягодичные мышцы, а Сету Бандха Сарвангасана (поза Моста) и Гарудасана (поза Орла) уберет сутулость, которая неизбежно возникает вследствие ношения младенца на руках.

Приступайте к выполнению комплекса по истечении двух месяцев после родов (в случае кесарева сечения через полгода). Делайте все размеренно и с удовольствием, и практика несомненно пойдет вам на пользу.

Прелюдия
Настройте вдохновение Включите музыку, отвечающую вашему внутреннему состоянию. Это может быть как энергичная, так и расслабленная мелодия. Поставьте перед собой фотографию мужа и ребенка – это наполнит вас радостью созидания новой жизни. А с помощью нескольких дыхательных циклов Уджайи-пранаямы (Дыхания Победителя) вы сможете настроиться на практику и сконцентрироваться на том, что происходит «здесь и сейчас».

Эпилог
Отдохните Пребывайте в Шавасане (позе Мертвеца) не меньше 10 минут. Выйдя из позы, побудьте немного в тишине. Затем сядьте, соединив ладони у груди в Анджали-Мудру (Печать Приветствия), выражая тем самым Вселенной признательность за все то, чем вы обладаете.

1. Адхо Мукха Шванасана
Поза Собаки Мордой Вниз, вариация
Соедините стопы и войдите в позу. Дышите, на выдохе направляя пупок к позвоночнику и выполняя таким образом Уддияна Бандху (Брюшной замок). Это позволит включить в работу мышцы тазового дна и приподнять их. Задержитесь в позе на 10 вдохов. Ощутив устойчивость в асане, расставьте стопы на ширину таза.

2.Поза Планки
В позе Планки плечи находятся строго над запястьями. Выталкивайте пятки от себя. Смотрите на пол в точку между большими пальцами рук. Задержитесь в позе на 20 вдохов. Затем выполните связку Собака Мордой Вниз – поза Планки 10 раз: на вдохе входите в позу Планки, на выдохе – в Адхо Мукха Шванасану. Затем, шагнув ногами к рукам, войдите в Уттанасану (Наклон вперед стоя).

3. Гарудасана
Поза Орла
В положении стоя оплетите правой ногой левую и зацепитесь пальцами за голень. Поместите левое плечо в локтевой сгиб правой руки и прижмите ладони друг к другу. Старайтесь стоять прямо и не качаться. Уводите локти как можно дальше от грудины, а ладони от лица. Смотрите прямо перед собой. Выполните позу в другую сторону, поменяв переплет ног и рук. Поза выполняется в течение 10 вдохов в обе стороны.

4. Парипурна Навасана
Полная поза Лодки, вариация
Сидя на полу в Дандасане (позе Посоха), вытяните позвоночник и прижмите седалищные кости к полу. Согните ноги, оторвите стопы от пола и балансируйте так в течение 5 вдохов. Затем вытяните руки перед собой или же для устойчивости захватите заднюю поверхность бедер. Раскройте грудную клетку, вытяните позвоночник вверх и выпрямите одну ногу. На вдохе отклонитесь назад. С выдохом поменяйте ноги. Делайте переходы в течение 10 циклов дыхания. Повторите всю последовательность действий еще 2 раза, не забывая отдыхать в перерыве.

5. Джатхара Паривартанасана
Скручивание живота
Лежа на полу, согните ноги в коленях так, чтобы голени были параллельны полу, бедра перпендикулярны. Втяните область пупка и активизируйте мышцы тазового дна. Опустите руки на пол ладонями вверх. С выдохом прижмите нижнюю часть лопаток к полу и опустите ноги вправо, слегка коснувшись ими пола. На вдохе верните колени в исходное положение и опустите их влево. Продолжайте скручиваться, меняя стороны в течение 20 циклов дыхания. Затем отдохните, обхватив колени руками.

6. Локоть у колена
Переплетите пальцы рук за головой и согните ноги в коленях. Вытягивая на выдохе правую ногу, касайтесь тем временем левым коленом правого локтя, слегка разворачивая корпус влево. Прижимайте поясницу к полу. С каждым выдохом втягивайте область пупка, ощущая, как при этом тазовое дно плавно поднимается вверх. Повторите упражнение 4 раза в обе стороны, затем отдохните и выполните еще один цикл.

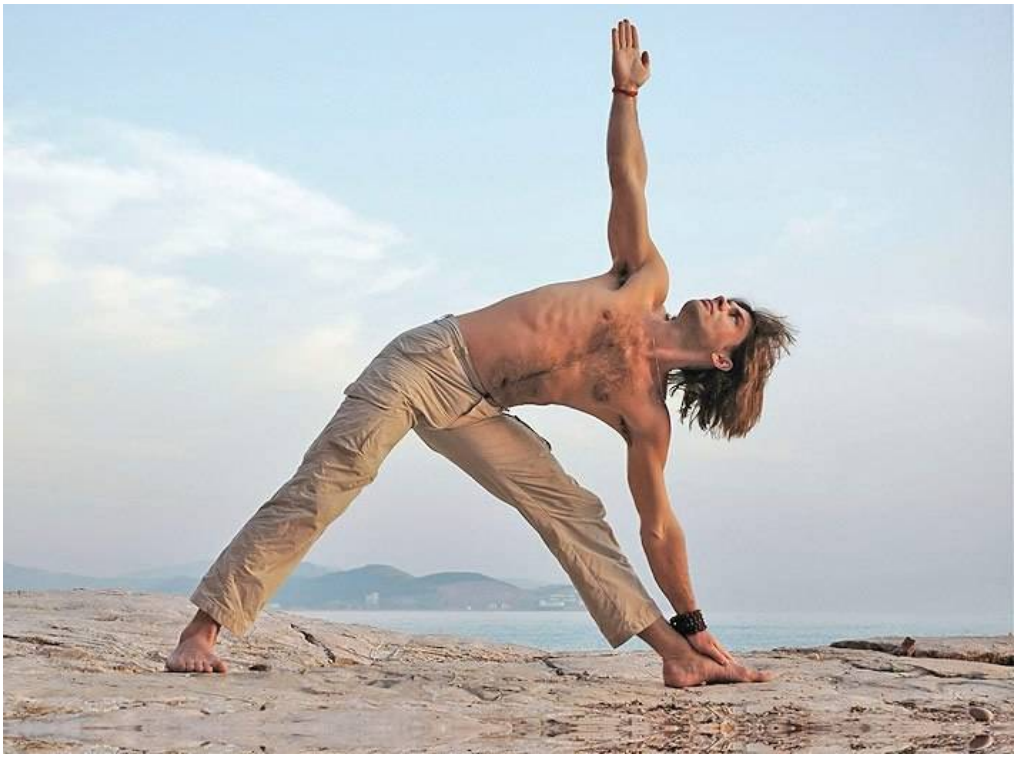
7. Сету Бандха Сарвангасана
Поза построения Моста, вариация
Согните ноги в коленях и войдите в позу Моста. Задержитесь в ней на 1 минуту. На выдохе медленно, позвонок за позвонком, опустите спину на пол. На вдохе снова поднимитесь. Теперь заведите руки за голову и прижмите нижнюю часть лопаток к полу, а верхнюю поднимайте вверх от пола. На выдохе медленно опуститесь вниз. Повторите упражнение 10 раз, с каждым разом все старательнее раскрывая грудную клетку.

8. Супта Гомукхасана
Поза лежащей Коровы
Лежа на спине, расположите левое бедро на правом, уложив колени друг на друга. Втяните внешнюю сторону лодыжек. С выдохом опускайте стопы к полу по обеим сторонам от талии. При этом вы почувствуете свободу в области таза и ягодиц. Оставайтесь в позе до тех пор, пока вам удобно, затем выполните ее в другую сторону. Отпустите ноги, вытяните их на полу и расслабьтесь.

9. Супта Гарудасана
Поза лежащего Орла
Лежа на спине, переплетите ноги в Гарудасану, расположив правое бедро поверх левого. Опускайте ноги влево, мягко направляя рукой правое колено к полу. Вытяните правую руку вправо и прижмите ее к полу так, чтобы в позвоночнике возникло глубокое скручивание. На выдохе углубите скручивание, совершая его от области пупка. Затем поменяйте переплет ног и выполните скручивание в другую сторону.

10. Матсиасана
Поза Рыбы
Лягте и вытяните ноги на полу. На вдохе прижмите предплечья и локти к полу, одновременно поднимая вверх грудную клетку и голову. Опустите на пол макушку или затылок. Эта поза раскрывает область сердца. Оставайтесь в ней в течение 10 вдохов.

Поза вытянутого треугольника



УТТХИТА ТРИКОНАСАНА

Перевод с санскрита: Поза вытянутого треугольника

Показания:

Остеохондроз, тугоподвижность суставов, артрит, боли в спине, заболевания желудочно-кишечного тракта, менструальные расстройства.

Противопоказания:

Низкое кровяное давление, плохое кровообращение, травма шеи.

Техника выполнения:

Встаньте в Тадасану.На вдохе сделайте прыжок, расставив стопы примерно на 1 м. Поднимите руки до уровня плеч, разведите их в стороны и держите их параллельно полу ладонями вниз. Ступни направьте прямо, следите, чтобы они не разворачивались в стороны.
Поверните правую стопу на 90° вправо, а левую — слегка внутрь. Левую ногу нужно максимально вытянуть, а колено левой ноги – подтянуть вверх.На выдохе наклоните туловище вправо. Правую ладонь передвиньте к правой лодыжке. По возможности, постарайтесь полностью положить ладонь на пол. Если не получается, просто возьмитесь за правую лодыжку или за голень.
Вытяните левую руку вверх. Рука должна продолжать линию правого плеча. Удлините туловище. Задняя сторона ног, верхняя часть спины и таз должны находиться в одной плоскости. Напрягите мышцы бедер, подтяните коленные чашечки. Правое колено должно смотреть в сторону пальцев ноги. Раскройте грудь, втянув лопатки.
Направьте взгляд на большой палец вытянутой кисти левой руки. Подтяните его максимально.Побудьте в асане 20-30 секунд (со временем можно увеличить время до 1 минуты), дышите глубоко и ровно. Затем поднимите правую ладонь, сделайте вдох и вернитесь в

позицию 2.
Теперь выполните позу в левую сторону так же, как и в правую.
На выдохе прыжком вернитесь в Тадасану.

ВНИМАНИЕ:

Не сгибайте колени!
Не разворачивайте таз и корпус к полу!

10 СОВЕТОВ ПРАКТИКУЮЩИМ ЙОГУ

• При входе в стоячие асаны на сохранение равновесия рекомендуется делать шаг на опорную ногу с полным перенесением на неё веса тела. Таким образом удаётся глубже замкнуть суставы опорной ноги.

• Не пейте воду во время практики!

• Не останавливайте дыхание в процессе удержания асаны.

• Любые стоячие асаны начинаются из Тадасаны (Позы Пальмового Дерева), сидячие – из Дандасаны (Позы Планки).

• В Салабхасане (Позе Саранчи) ноги поднимаются вверх не силой мышц, а поднятием праны вверх и созданием в животе «воздушной подушки».

• При выходе из медитации и Шавасаны (или любой позы на расслабление, которую вы держали больше 5 минут) сначала разогрейте ладони, растерев их друг о друга, затем положите тёплые ладони на глаза и открывайте глаза в ладони. Такое возвращение наиболее правильное и мягкое.

• При практике асан и пранаямы следите за тем, чтобы ваше лицо было расслабленным.

• Если начали обильно потеть в асане – немедленно выходите из неё!

• Не практикуйте активно при температуре выше 35 градусов Цельсия.

• Если есть возможность выбора направления, утренний комплекс Сурья Намаскар (Приветствие Солнцу) следует практиковать утром лицом на Восток, вечерний Чандра Намаскар – на Запад.

• Количество повторений: 1-3-6-9-12-21-32-64-108.

ЙОГА ДЛЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ.

АСАНЫ ДЛЯ РАСКРЫТИЯ ТАЗОБЕДРЕННЫХ СУСТАВОВ

Излишняя жёсткость и закрепощённость тазобедренных суставов у большого количества жителей современного западного мира возникает в результате:

• длительной сидячей работы в неудобных креслах и уродующих осанку стульях, частых и продолжительных переездах в «комфортных» сидениях современных машин и другого транспорта
• ношении обуви с каблуком, деформирующей свод стопы и изменяющей естественное гармоничное распределение нагрузки всего тела на нижние конечности
• «блокировки» нижних энергетических центров ввиду неестественного питания, недостаточной

и негармоничной физической нагрузки, психологических комплексов и малого количества времени пребывания в положении сидя на земле (да и вообще на природе)

Излишняя жёсткость связочного аппарата тазобедренного сустава и сухожилий крепящихся к костям мышц создаёт определённые преграды для освоения ряда упражнений хатха-йоги.

Однако, следует принимать во внимание, что связки и сухожилия созданы природой для ограничения излишней подвижности и фокусировка только лишь на «раскрытии» суставов может привести к гипермобильности (избыточной подвижности) головки бедренной кости, что может грозить как минимум дискомфортом в данной области, а как максимуму – вывихом и даже переломом бедренной кости при некорректном распределении осевой нагрузки.

Любые асаны для раскрытия тазобедренных суставов должны гармонично сочетаться с асанами, которые будут укреплять мышечный корсет вокруг тазобедренного сустава, а, соответственно и помогать получить сознательный контроль над появляющейся большей степенью свободы в суставе.

Итак, какие же упражнения йоги для тазобедренных суставов можно использовать в самостоятельной и групповой практике?

Асаны для раскрытия тазобедренных суставов

• Ардха чандрасана.
Одна из базовых асан для раскрытия тазобедренных суставов, которая также помогает наработать хороший мышечный корсет вокруг сустава

• Джану ширшасана

Ардха Баддха Падма Пашчимоттанасана – ряд схожих упражнений йоги для тазобедренных суставов, которые помимо «раскрытия» сустава оказывают дополнительное вытяжение мышц и связок задней поверхности ног

• Краунчасана

Паршвоттанасана, ханумасана, раджа капотасана и др. – асаны йоги для тазобедренных суставов, которые ещё глубже прорабатывают заднюю и переднюю поверхности ног.

• Баддха конасана, упавиштха конасана, прасарита падоттанасана и др.

ПАШЧИМОТТАНАСАНА – Наклон к ногам сидя

Наклон к ногам сидя

Внимание! Описание упражнений ориентировано на здорового человека, знакомого с техникой безопасности. Начинать занятия йогой лучше при помощи инструктора. Неумелая самостоятельная практика может оказаться бесполезной и даже разрушительной для организма.

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

- Сесть на ягодицы, выпрямить ноги. Носки стоп направить на себя, задние части колен прижать к полу.

- Взяться руками за голени или колени – до куда достают руки при выпрямленной спине.

- Помогая себе руками, вытягивать спину вперед и вверх (но не вниз!), удлиняя позвоночник.

- Затем расслабить спину и опустить ее как можно ниже к ногам, продолжая вытягивать макушку вперед. Руки, шею, плечи - максимально. Дышать свободно на протяжении 30-60 секунд, постепенно увеличивая продолжительность выполнения.

- Выход: слегка отвести назад поясницу, поднять голову и, прогибаясь в груди и спине, поднимать вверх позвонок за позвонком, пока спина не примет вертикальное положение.

ОТСТРОЙКА

Ноги выпрямлены и напряжены. Коленные чашечки подтянуты.
Стопы направлены «на себя».

Спина вытянута равномерно от копчика к макушке.
Голова тянется к стопам.
Руки расслаблены, лежат на полу, или касаются стоп (без натяжения)

ТОНКОСТИ

Перед выполнением упражнения можно скользнуть по полу пятками вперед, чтобы немного отвести назад мышцы ягодиц.
Успокаивайте дыхание, сохраняя напряжение в ногах. Наблюдайте за тем, чтобы не напрягались руки, это научит вас внимательности и осознанности, умению напрягать одни мышцы, расслабляя другие.
Для лучшего вытягивания позвоночника и раскрытия нижнего энергетического центра, стремитесь повернуть бёдра внутрь, одновременно разводя ягодицы в стороны, направляя крестец и копчик назад и вверх.

ПРАВИЛЬНО

Наклон выполняется путем «складывания» в тазобедренных суставах.

НЕПРАВИЛЬНО

Не сворачивайте стопы подошвами внутрь. Держите их так, словно толкаете стопами стену.Не спешите коснуться лбом колен за счет изгиба спины.Ни в коем случае не тяните себя руками — плавно и незаметно это ведет к травме поясницы. Не поднимайте плечи.Не сгибайте колени.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ

Сядьте в Дандасану, выпрямите ноги, тяните спину вверх и вперед, толкая вперед в первую очередь поясницу! Можно немного помогать себе руками, держатьсь за ноги. Не сгибайте спину!Полностью расслабьте руки, свесьте расслабленную спину, потяните носки стоп к себе, напрягите колени. Верхняя часть туловища - расслаблена, ноги напряжены.Если состояние ног и спины не позволяет наклоняться или даже сидеть с прямой спиной, можно в первое время использовать в качестве поддержки ремешок. Натягивая ремень, тяните вперед поясницу, не сгибайте спину - это может привести к травме.

КАК УГЛУБИТЬ

- Когда наклон станет достаточно глубоким – живот плотно ляжет на бедра (за исключением случаев, когда живот лежит на бедрах изначально из-за его величины), можно захватить стопы ладонями, прижать локти к полу и, используя предплечья как рычаги, осторожно подтягивать стопы – к себе, дополнительно растягивая грудной отдел позвоночника.
- Когда лицо достигнет колен, можно вытянуть руки дальше, за стопы и обхватить запястье одной руки ладонью другой.
- Динамическая форма: лечь на спину, вытянуть прямые руки за головой, вытянуть все тело, на выдохе подняться в положение сидя, продолжая вытягивать спину вслед за руками вверх. Затем, складываясь пополам в тазобедренных суставах, наклониться как можно ниже к ногам. Сохранять туловище выпрямленным, вытянутым, не сгибать колени. Оставаться в позе на время паузы послу выдоха, со вдохом разогнуться, поднять корпус и плавно – позвонок за позвонком – опустить спину на пол. Продолжительность вдоха равна продолжительности выдоха. Во время паузы на выдохе не сжимать горло!

ЭФФЕКТ

Пашчимоттанасана относится к терапевтическим позам йоги для позвоночника. Она устраняет сутулость и искривления позвоночника, омолаживает нервы позвоночного столба, оказывает благотворное воздействие на мочеполовые органы, кишечник, поджелудочную железу, селезёнку, печень и желудок. Асана снижает аппетит и улучшает пищеварение, подтягивает бедра и ягодицы, уменьшает количество жировых отложений на животе, стимулирует работу эндокринной системы, благотворно действует на сердце. Регулярная практика Пашчимоттанасаны успокаивает мозг, снимая беспокойство и лёгкую депрессию, утраняет симптомы менструации и менопаузы, снижает риск бесплодия.

ПОКАЗАНИЯ

Болезни ног, хронический геморрой, диабет, расстройства желудка, печени, селезенки, почек, кишечника и поджелудочной железы, запор, катар. Отложений солей, остеохондроз, деформации позвоночника. Импотенция, клаустрофобия. Высокое кровяное давление, усталость, бессонница.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Смещение позвоночных дисков, хронический артрит и пояснично-крестцовый радикулит, астма, беременность, острые боли в позвоночнике.

Пашчимоттанасана – одна из важнейших поз йоги для новичков. Ее освоение является ключом ко многим другим позам йоги, включающим наклоны и прогибы назад. Пашчимоттанасана чрезвычайно полезна для позвоночника, но опасна при неправильном выполнении.

Эка Пада Раджакапотасана

Поза Царя голубей, вариация.

Поза Голубя отлично вытягивает мышцы бедра и раскрывает таз. Кроме того, эта асана развивает гибкость, столь необходимую для выполнения многих асан.

Приступая к освоению асан на раскрытие таза и вытяжение бедра, большинство из нас сталкивается с неприятным ощущением: наши тазобедренные суставы настолько

малоподвижны, что кажется, будто они залиты суперклеем. Это вызвано множеством причин. Современный человек проводит большую часть времени в положении сидя. Причем в отличие от представителей восточной культуры, которые с детства привыкают сидеть на полу, мы предпочитаем стулья и кресла. Сидячий образ жизни лишает нас возможности вращать, сгибать и вытягивать бедра — то есть совершать весь спектр движений, необходимых для сохранения подвижности в тазобедренных суставах. Еще одна причина - это стресс, который создает напряжение в теле, особенно в области таза и бедер, поскольку здесь расположено множество мышц, сухожилий и связок.

Эффект
Повышает подвижность тазобедренных суставов.
Вытягивает мышцы-вращатели и мышцы-сгибатели бедра.

Противопоказания
Травмы колена.
Повреждения меюпозвонковых дисков.
Боли в крестце.

Техника выполнения:

- Сесть на пол, ноги вытянуты вперед.
- Согнуть правое колено таким образом, чтобы стопа касалась паха, правое колено при этом в идеале должно лежать на полу.
- Левая нога осторожно отводится назад, она должна быть максимально прямой при этом, передняя поверхность левой ноги касается пола.
- Медленно опуститься и коснуться лбом пола. После этого приподняться и опуститься, но уже чуть чуть левее. Это нужно для того, что бы вытяжение было еще активнее.
- Затем приподняться, кисти рук прижаты к полу, левую ногу ухватить за стопу левой рукой, подтянуть стопу к ягодицам. Если стопа дотягивается, отвести ее в сторону и опускать ниже. Задержаться в этом положении, подышать.
- Если вам комфортно, то фиксируем стопу левой ноги в локтевом суставе левой руки, цепляем пальце левой руки за пальцы правой руки, делаем какбы "замок" после этого разворачиваем корпус.
- Если и в этом положениее вы чувствуете себя уверенно, то разворачиваем корпус еще больше и тянем стопу к макушке, прогибаясь назад
- Вернуться в исходное положение в обратном порядке.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ НОГ ОТ ВРАЧА И УЧИТЕЛЯ РАНЖИТА МОХАНТИ

Если уделять массажу ног хотя бы 15 минут каждый день, то уже через несколько недель вы почувствуете бодрость, необыкновенную легкость и прилив сил. Если же вы терпеливо и последовательно будете выполнять все рекомендации Ранжита Моханти, то сможете избавиться от множества заболеваний. Индийский массаж ног — простой и проверенный веками путь к здоровью.

Попробуйте в совершенстве овладеть простым способом оздоровления своих ног — зарядкой. Йоги считают этот этап подготовительным, разогревающим.

Эта индийская гимнастика окажет следующее воздействие:

• обеспечит подвижность всех мышц стопы;

• увеличит мощь и силу мышц стопы и голени;

• предупредит возможные механические повреждения стопы;

• расслабит и разгрузит стопы.

Упражнение 1. Сурикат в дозоре

Стоя на полу, приподняться на цыпочки, медленно опустить пятки. Быстро подняться на цыпочки и медленно опустить пятки, повторить 5 раз (развитие икроножных мышц).

Упражнение 2. Журавль на болоте

На цыпочках несколько раз пройтись по комнате.

Упражнение 3. Гусеница

Стоя на полу всей подошвой, ноги поставить параллельно друг другу. Двигать стопами, подражая двигающейся гусенице. Сначала разгрузить переднюю часть стопы, вытянуть ее

вперед, затем разгрузить пятку. Массу тела перенесите на пальцы, пятку как можно ближе подтяните к пальцам. Снова разгрузите переднюю часть стопы и передвиньте ее вперед.

Не теряя полностью контакта с полом, отклоняйте ногу вправо и влево, перемещая ее, и, двигаясь таким образом, пройдите несколько метров вперед и назад (воздействие на короткие мышцы).

Если стоя это упражнение не получается, попытайтесь сначала выполнить его сидя.

Упражнение 4. Клешни краба

Попытайтесь пальцами стопы поднять с пола как можно выше мелкие предметы, лежащие на полу, например бумажную салфетку, карандаш и т. д. (Развиваются мышцы сгибателей пальцев.)

Упражнение 5. Махаон

Это упражнение выполняется сидя. Сядьте на стул, спину выпрямите, ноги вытяните вперед. Переднюю часть стопы и пальцы с силой поднимите вверх, немного подержите, как можно дальше отведите вниз. Повторите несколько раз.

Упражнение 6. Водоворот

Вращайте стопы: поднимите вверх внутренний край, переднюю часть стопы, наружный край, затем с силой опустите переднюю часть стоп. При этом пальцы ваших стоп должны описать большой круг; повторите это движение несколько раз, затем сделайте то же самое, но в обратном направлении.

Упражнение 7. Охота паука

Пальцы стоп с силой сожмите, затем с силой растопырьте (развитие мускулатуры пальцев). Повторите несколько раз. Если упражнение сразу не получается, вначале можно помогать себе ¬ру¬ками.

Из-за узкой обуви многие разучились выполнять такие движения. При частом повторении этого упражнения подвижность, быстроту и легкость движений можно повысить.

Упражнение 8. Полоз

Упражнение выполняется сидя: большим пальцем правой ноги надо провести по левой голени вверх, желательно до колена, затем большим пальцем левой ноги повторите это же упражнение на правой голени.

Попытайтесь сделать то же самое пятками, при этом сидите прямо (координация стопы и всей ноги).

Упражнение 9. Пада

Обе ноги выпрямлены, стопы полностью на полу. Прижимая пятку к полу, попытайтесь максимально отвести внутрь и вверх переднюю часть стопы так, чтобы ее наружный край касался пола.

Теперь прижмите к полу пальцы, внутренний край стопы при этом остается в воздухе. Повторите то же другой ногой. Сделайте несколько упражнений.

Упражнение 10. Поймать угря

Положите на пол веревку или тонкий свернутый шарф; ноги на расстоянии 15 см одна от другой. Ухватите пальцами ноги шарф или веревку и держите их.

Упражнение 11. Тетива

Упражнение выполняется сидя. Шарф, лежащий на полу, захватите пальцами ноги, ноги выпрямите, поднимите с пола вместе с шарфом, шарф туго натяните. Недолго задержитесь в этом положении, повторите несколько раз.

Упражнение 12. Петушиный шаг

Упражнение выполняется сидя. Переднюю часть стопы поставьте на пол, пятки поднимите максимально высоко. При неподвижных пальцах ног и коленях двигайте пятками попеременно внутрь-вверх и наружу-вверх. Движение выполняйте сначала по отдельности каждой ногой, потом одновременно обеими ногами, потом попеременно (воздействие на короткие и длинные мышцы).

Упражнение 13. Утиная прогулка

Стоять прямо. Нагрузка на пятки. Обе передние части стопы подняты, поворот вправо. Остановка. Теперь перенесите нагрузку на переднюю часть стопы, поворот пяток вправо.

Пальцы вверх, вправо; пятки вверх, вправо. Таким образом пройдите вбок несколько метров, затем пройдите обратно, влево, при этом пальцы и пятки поднимайте как можно выше, тело держите прямо.

Заключение

В заключение гимнастики 2–3 минуты проделайте упражнение 2.

Ходьба босиком

Ноги, в частности подошвы, — это точки, через которые осуществляется не просто контакт с полом, землей, а контакт с окружающей средой, с тем, что от нас ¬уда¬лено.

От них во многом зависит наше свободное и радостное восприятие мира — нашей Земли, которую мы можем обойти. Ноги исполняют и роль посредников. Пока мы любуемся красотами окружающего мира, они сообщают о внутреннем состоянии колен, подошвы и т. д.

Естественным видом массажа стоп является ходьба босиком. У нас, в Индии, можно при желании ходить босиком круглый год. Я не призываю ходить босиком по городскому асфальту или по пыльным проселочным дорогам. Лучше всего это делать на галечных пляжах. А что делать, если такого пляжа нет рядом? Можно самому его устроить во дворе дома или на огороде: вам понадобится небольшой клочок земли, немного песка и гальки — и ходите себе на здоровье! Если же вы живете в стране, в которой осень, зима и весна являются очень холодными временами года, то можно найти выход и из этой ситуации — устроить искусственный пляж в… квартире.

Искусственный пляж

Возьмите ящик шириной 50–60 см, длиной 80–100 см и высотой 15 см. Насыпьте в него промытую смесь грубого песка и различных по величине камушков (речной гальки). Помимо

этого, в ящике должно быть несколько более крупных камней с острыми краями. ¬Поставьте свой "пляж" в самом теплом месте квартиры и как можно чаще ходите по нему босиком.

Вы быстро поймете, как полезно это иногда болезненное воздействие камушков на ваше тело. Ноги станут теплыми и легкими. Крупные камни с острыми краями вам нужны для того, чтобы воздействовать на затвердевшие участки ноги (ороговевшую кожу).

Для пожилых людей рекомендуется рядом с ящиком поставить стул или стол. На них можно опереться, так легче сохранить равновесие. С их помощью быстро снимается нагрузка, когда нашей ноге в какой-то момент становится слишком больно.

Очень помогает такой "пляж" детям — их здоровью, обучению и росту.

Аштавакрасана

Асана посвящена мудрецу Аштавакре, духовному наставнику митильского царя Джанаки, который был отцом Ситы. Рассказывают, что, когда мудрец был еще в материнском чреве, его отец Кагола сделал несколько ошибок, повторяя Веды (Священное писание). Услышав это, нерожденный мудрец рассмеялся. Разгневанный отец проклял своего сына, повелев ему родиться Аштавакрой — скрученным в восьми местах (ашта — восемь, вакра — кривой). Так и случилось. В одном из философских диспутов Кагола был побежден ученым Ванди, подвизавшимся при дворе митильского царя. Аштавакра еще в мальчишеском возрасте приобрел огромные знания и отомстил за отца, переспорив Ванди, а потом стал духовным наставником царя Джанаки. Отец благословил его, уродство исчезло, и мудрец Аштавакра стал стройным . Асана выполняется в два этапа.

Техника
1. Встаньте прямо и расставьте стопы на ширину 45 см.
2. Согните ноги в коленях, опустите правую ладонь на пол между стопами, а левую расположите прямо за левой стопой.
3. Приведите правую ногу к правой руке и прижмите заднюю поверхность правого бедра к задней поверхности левого плеча в участке прямо над локтем. Продвиньте левую ногу вперед между руками, приблизив ее к правой стопе.

4. С выдохом оторвите обе ноги от пола. Перекрестите лодыжки, разместив левую стопу над правой. Уведите ноги вправо, одновременно выпрямляя их в коленях. В этом положении правая рука зажата между бедрами и слегка согнута в локте. Не сгибайте левую руку. Балансируйте на руках в течение какого-то времени. Дышите в нормальном ритме. Это первый этап выполнения позы.
5. С выдохом согните руки в локтях и наклоните корпус и голову до положения параллельно полу.
Раскачивайтесь корпусом и головой из стороны в сторону, сохраняя нормальный ритм дыхания. Это второй этап.
6. На вдохе выпрямите руки в локтях, поднимите корпус, освободите лодыжки и опустите ноги на пол.
7. Повторите позу в другую сторону: следуйте пп. 2–5, читая «правое» как «левое», и наоборот.

Эффект
Асана укрепляет руки , в особенности запястья, и мышцы живота.

Почему Шавасана так важна? Неожиданные факты.

Если пропустить шавасану, мышцы не сбросят чрезмерное напряжение, которое происходит при практике асан. Особенно это важно, когда в комплексе присутствуют силовые асаны.

Напряжение в мышцах приводит к гипертонусу мышц — когда они не могут расслабиться даже до обычного "дневного" состояния.

85% эффективности того, как вам удалось растянуть свои мышцы во время практики, будет утеряно, если не завершить практику глубоким расслаблением мышц в шавасане.

Вот 3 составляющих для более быстрого и легкого входа в состояние глубокой шавасаны.
- глазные яблоки и веки расслаблены
- мышцы нижней челюсти расслаблены
- затылочные мышцы расслаблены

Следите за дыханием во время шавасаны - оно должно быть медленным и спокойным.
Внимание не должно отвлекаться от фиксации на телесных ощущениях. Не засыпайте во время шавасаны - это состояние пограничное между сном и бодрствованием. Тело расслаблено, как во сне, и даже глубже, а сознание бодрствует, наблюдает.

Что произойдёт с вами, если вы будете делать планку каждый день

Упражнения с собственным весом — простой и практичный способ привести тело в порядок. Планка — одно из таких упражнений, которое вряд ли выйдет из моды. Почему? Выполнение планки не потребует от вас многого, а результат при этом будет значительным. Прежде всего, планка улучшит состояние абдоминальных мышц, но не только. Если вы начнёте выполнять планку каждый день, вас ждут как минимум семь приятных изменений.

1. Мышцы кора станут сильнее

Мышцы кора обеспечивают поддержку внутренних органов. Они также участвуют в формировании хорошей осанки и помогают избежать травм нижней части спины. Ежедневное выполнение планки прежде всего поможет вам укрепить эти мышцы. Причём всего одно упражнение задействует сразу все основные группы мышц кора:

поперечная мышца — помогает поднимать большой вес;

прямая мышца — помогает лучше прыгать, она же отвечает за «кубики»;

косые мышцы — расширяют возможности бокового наклона и скручивания в талии;

ягодицы — поддержат спину и дадут красивый профиль.

2. Улучшится состояние мышц спины

Выполнение планки позволит вам сформировать мышцы кора без риска лишней нагрузки на спину и бёдра. Причём регулярное выполнение планки позволит укрепить не только нижнюю часть тела, но и верхнюю. А это уменьшит риск возникновения боли в спине.

3. Ускорится обмен веществ

Планка сжигает больше калорий, чем классические упражнения для пресса — скручивания и подъёмы туловища. Даже 10 минут силовых упражнений в день ускоряют обмен веществ. Причём на достаточно продолжительное время: даже ночью вы будете сжигать больше калорий. Приятный бонус для тех, кто хочет похудеть.

4. Улучшится осанка

Усиление мышц кора оказывает глубокое воздействие на состояние шеи, плеч, спины и поясницы. Ежедневное выполнение планки поможет поддерживать их в правильном положении и улучшит вашу осанку.

5. Разовьётся чувство равновесия

Как долго вы можете простоять на одной ноге? Всего пару секунд? Тогда вам необходимо усилить брюшные мышцы. В этом поможет планка. Кстати, развитое чувство равновесия поможет вам достичь больших результатов в любом спорте.

6. Улучшится гибкость

Благодаря планке растягиваются мышцы и связки, прикреплённые к плечам, лопаткам, ключицам, бёдрам, даже пальцам ног. С помощью боковой планки вы также можете

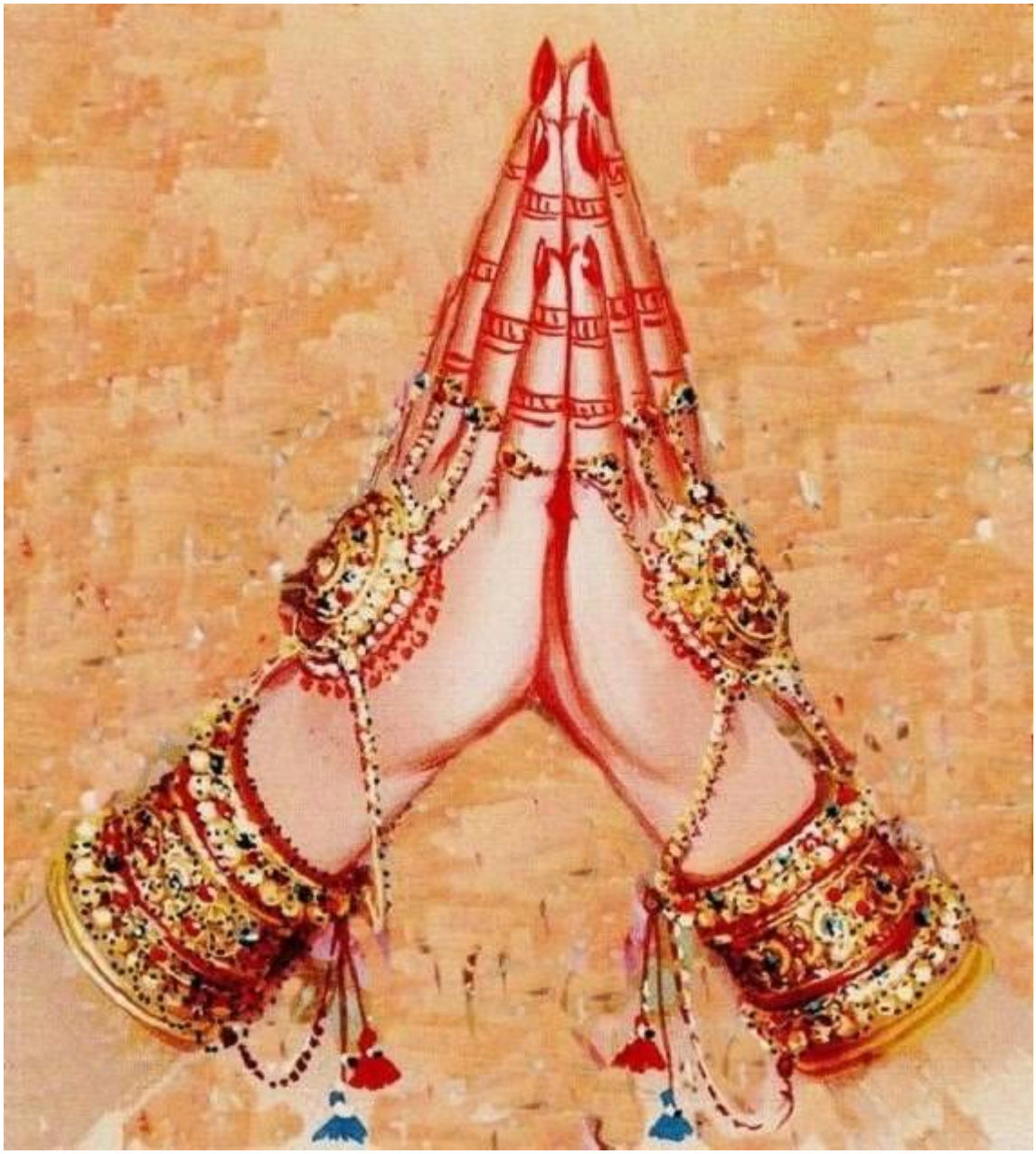
проработать косые мышцы живота. Увеличив гибкость всего тела, вы получите дополнительные преимущества при выполнении любых других упражнений и просто в повседневной жизни.
7. Улучшится психологическое состояние
Планка по-особенному воздействует на нервы, укрепляя мышцы, активные в стрессовых ситуациях. После целого дня в рабочем кресле всё ваше тело затекает, вы чувствуете напряжение. Как следствие, настроение ухудшается, вы становитесь вялым и унылым. Ежедневное выполнение планки поможет улучшить настроение и окажет положительное воздействие на нервную систему.
Всего 5–10 минут дадут вам заряд энергии на весь день, а ежедневное повторение — на всю жизнь. Вот, например, пятиминутный комплекс, с которого вы можете начать уже сегодня.

Приветствие луне – лучшая йога для отдыха и крепкого сна.

ЧАНДРА НАМАСКАР ИЛИ ПРИВЕТСТВИЕ ЛУНЕ
Приветствие луне - лучшая йога для отдыха и крепкого сна.
Сохранение осознанности даже вечером, предотвращает перекусы в ночное время.
Общеукрепляющяя последовательность охлаждает и успокаивает тело.

Кровь очищается от токсинов и обогащается кислородом. Ни капли энергии не теряется … как раз наоборот: есть ощущение силы, которая заполняет все тело, но в то же время это совершенно никак не влияет на глубину сна.

ЧТО ЗНАЧИТ ЖЕСТ НАМАСТЕ В ПРАКТИКЕ ЙОГИ И В ОБЫЧНОЙ ЖИЗНИ



Выполняя традиционное индийское и тибетское приветствие Намасте, вы уже практикуете йогу, если конечно, понимаете, что означает этот жест. Этот пост посвящен мистическому и практическому смыслу Намасте.

ПОЧЕМУ ПРАКТИКУ ЙОГИ НАЧИНАЮТ С НАМАСТЕ?

Это метод концентрации. Стопы вместе. Ладони вместе. Ваше тело центрировано, а это заставляет и сознание прийти в равновесие. Ум успокаивается, и вы готовы к сосредоточенной практике.
Это помогает «включить» медитативное состояние. Ладони у груди и поклон, как любой наклон

в принципе, на физиологическом уровне действуют успокаивающе. Меняется гормональный настрой: возбуждение нервной системы, активность, сменяется торможением, созерцательностью.
Это жест смирения. Само по себе смирение — сильная духовная практика, суть которой в обуздании эго. Человека больше не жжет гордость, жажда денег не ставит его в зависимость от постоянной работы, жажда славы не рвет связи с другими людьми. Смиряясь, человек скидывает рамки, которые накладывает на него эгоизм.
Символически жест Намасте означает полное смирение и посвящение себя Всевышнему. Вы задумывались, почему европейцы со сложенными ладонями обращаются к Богу, а люди Востока друг к другу? Просто западная культура привыкла отделять Бога от человека, а восточная — наоборот, видеть Всевышнего во всем.

Классический перевод Намасте так и звучит: «приветствую Бога в тебе». «Намас» означает поклон, готовность служить (так же как молитва у мусульман — намаз). «Те» — тебе. В то же время «На-Мас» означает «не мой». Вместе с ладонями у сердца это значит: «Все, что я имею» — не мое, я готов принести это Богу, который есть и в тебе. Понимаете, что это значит, если делать искренне? Это значит, что приветствуя каждого вы наполняете себя решимостью отдать все, о чем вас попросят.

При этом вы можете потерять что-то, но обретаете большее — вы становитесь спокойным и счастливым. Как это происходит? Просто вы привыкаете к осознанию того, что все — не ваше, и перестаете переживать и бояться что-то потерять. Вы не ругаете жену за поцарапанную машину. Вы не ссоритесь с мужем, если он потратил зарплату на полет на параплане. Вы не покрываетесь холодным потом, замечая, что потеряли кошелек. Вы не ударите сгоряча ребенка, когда он испортит телевизор. Вы вообще перестаете «париться» из-за материальных ценностей.

Вы спросите: что же теперь, жить в пещере, ходить босиком? Нет, конечно. Вы пользуетесь всеми благами жизни, но не страдаете ради них. Представьте, какое облегчение для нервной системы? А какой ценностью вы становитесь в кругу людей и на работе! Счастливый, бескорыстный, готовый прийти на помощь… Да ваш шеф первый заговорит о повышении зарплаты. Он такого сотрудника больше нигде не найдет! А все маленький незаметный жест Намасте.

Похожие приветственные символы есть и в других культурах. В старом русском приветствии, например, руку прикладывают к сердцу и совершают поклон, иногда до самой земли. Это показывает полное смирение, готовность к полной самоотдаче, идущую от самого сердца.

КАК ПРАВИЛЬНО СОВЕРШАТЬ НАМАСТЕ

Приветствуя равного себе, в индийской традиции принято складывать ладони у груди (от всего сердца). Приветствуя важного господина или учителя, следует сложить ладони у лица (что значит, что вы склоняетесь перед ним и телом, и сердцем, и умом). Приветствуя Гуру или Бога, следует сложить ладони над головой, принося ему все уровни своего существа.

Как научиться отдыхать

Для современного человека неумение отдыхать правильно является скорее нормой, нежели отклонением. А мешают этому мегабайты информации лишней, отсутствие свободного времени, ритм самой жизни.

Зачем же человеку нужен полноценный отдых, чем грозит отсутствие оного и каким образом его вернуть в свою жизнь? На эти вопросы мы постараемся ответить с этой статье.

Казалось, что отдыхать — это не лопатой работать. Если устал, значит отдохни. По сути, отдых является и удовольствием, и необходимостью. Отдых — это своего рода аккумулятор: чтобы в последствии получить хороший результат, то необходимо подзаряжать здоровыми привычками его. А в противном случае перегорит мотор или же не будет работать на всю ту мощность, на которую должен бы.

Некоторые сторонятся отдыха, а некоторые просто путают такие понятия, как времяпрепровождение и полноценный отдых. Но результат в обоих случаях один — не чувствуют себя отдохнувшими ни те, ни другие.

Очень часто мы все ждем с нетерпением пятницы, вот придет она, заветная, и мы уж отдохнем так отдохнем! Однако ночные вечеринки с алкогольными напитками, просмотры сериалом и передач любимых с отдыхом, как оказалось, совершенно не имеют ничего общего. Наш организм просто требует отдыха полноценного, он хочет восстановиться, он хочет получить релакс, во время которого будет аккумулироваться энергия, а не расходоваться по привычке.

На сегодняшний день многие не считают вообще отдых чем-то таким, что требует особого внимания, участия. Его всегда заменяют развлечениями, отлаживают, забывают. Как часто вы слышали фразу : «на том свете отдохну»? а вот задачей первоочередной нашего организма как раз является как можно дольше прожить, не спешить на «тот свет», поддерживать эффективность свою.

Что же делает современный человек? Он «доползает» до отдыха, «умирает» на диване. Да еще и вместо полноценного отдыха старается время заполнить развлечениями — просиживанием у

телевизора, в интернете. Такие виды отдыха совершенно не справляются с самой важной задачей отдыха — компенсацией затраченных сил.

Некоторое время, достаточно короткое, человеческий организм такое отношение потребительское прощает. Однако, с возрастом, плохое питание, бессонные ночи, полное отсутствие нагрузки физической скажутся на нем самым коварным и подступным образом. У вас существенно снизится работоспособность и вы будете ощущать постоянную усталость.

Для того, чтобы нагрузку распределить, отдыхать необходимо понемногу, но довольно часто. Не ждите когда ваш организм начнет сопротивляться, не копите усталость.

Последовательность из 12 асан, раскрывающую грудную клетку

Выполняя прогибы, мы открываем сердце, освобождаемся от негативных эмоций и учимся слушать свое тело.
Спустя несколько лет регулярных занятий йогой я вдруг осознала, что попала к ним в рабство. Моя самооценка всецело зависела от того, насколько хорошо я позанималась, в частности от интенсивности выполняемых прогибов. Это не слишком приятное открытие заставило меня пересмотреть свое отношение к практике.

Я начала понимать, что обратная сторона моего стремления выполнить «на отлично» любую из асан – не что иное, как неумение прислушиваться к потребностям собственного тела. Я не свободна от привязанностей, в том числе от привязанности к практике. А ведь асаны – это лишь инструмент, позволяющий понять себя глубже.

Я стала внимательнее прислушиваться к себе и выбирать во время занятия позы, наиболее подходящие для меня именно в данный момент – восстанавливающие или упрощенные вариации, – даже если это расходилось с первоначальным планом.

Восемь ступеней классической аштанга-йоги ведут к самадхи, или свободе. Первая из них – яма – переводится как «самоограничение», «контроль». Среди прочих принципов яма учит нас ахимсе (ненасилию) и сатье (правдивости). Если вы примените ненасилие и правдивость к практике йоги и откажетесь от выполнения тех поз, которые не подходят вам в данный момент или, по вашему мнению, могут привести к травме, – вы вступите на путь истинной свободы. Попробуйте выполнить последовательность, раскрывающую грудную клетку и область сердца – символы свободы. Вспомогательные материалы и мягкие вариации тех или иных поз дадут вам возможность для более глубокой работы с телом. Помните: сложность асаны вовсе не является залогом освобождения.

Удерживайте каждую позу столько, сколько возможно, но лишь до тех пор, пока вы чувствуете себя в ней комфортно. В идеале – 8 циклов дыхания или дольше. Последовательность асан подобна жемчужному ожерелью: каждая поза готовит к последующей и одновременно к заключительной. Принимая вызов, наблюдайте за своими ощущениями, сохраняя спокойствие и ясность ума.

- Вирасана – Поза героя

Сядьте между стоп на пол или на кирпич, колени вместе, пальцы ног направлены строго назад. Расширяйте передний край стопы, разводя пальцы в стороны. Втягивайте внешние стороны лодыжек – это движение защитит колени и поясницу от травмы при выполнении прогибов назад. С равной силой прижимайте к полу пальцы ног и седалищные кости, создавая таким образом фундамент позы. От этой основы поднимайте грудную клетку и вытягивайте позвоночник. Внутренние стороны бедер направляйте вниз. Не выталкивайте вперед нижние ребра, тянитесь макушкой к потолку. Почувствуйте, как ключицы «удлиняются» и расходятся в стороны; поднимайте грудину. Представьте, что вытяжение вверх идет изнутри. Закройте глаза и настройтесь на занятие. Дышите спокойно: свободное дыхание несет с собой ощущение свободы в теле. Затем перейдите в Собаку Мордой Вниз, чтобы реабилитировать колени.

- Вирабхадрасана I – Поза Воина I

Встаньте в Тадасану, прыжком или шагом расставьте стопы широко. Со вдохом вытяните руки вверх. Разверните правую ногу наружу, а левую стопу заверните внутрь примерно на 60 градусов. Выровняйте стопы так, чтобы пятки были на одной линии. Направьте внешнюю сторону левого бедра вперед и разверните корпус и таз к правой ноге, втягивайте копчик. На выдохе согните правую ногу так, чтобы бедро и голень образовали прямой угол, а колено расположилось точно над лодыжкой. Перемещайте вес в левую пятку. Держите левую ногу прямой и направляйте верхнюю часть задней поверхности бедра от себя. Втягивайте лопатки, одновременно смягчая область передних плавающих ребер. Удлиняйте бока, представляя, что вытягиваете руки от талии. В то время как руки активно вытягиваются, расслабляйте шею и смотрите прямо перед собой. Оставайтесь в позе на 5–8 циклов дыхания, затем выполните асану в другую сторону.

- Бхуджангасана – Поза Кобры

Из Вирабхадрасаны I с выдохом опустите руки на пол и, сделав шаг назад, перейдите в позу Планки. Затем опуститесь на живот. Поместите между лодыжками кирпич, прижмите передние края стоп и пальцы ног к полу и втягивайте внешние стороны лодыжек. Внутренние стороны бедер направляйте вверх, к потолку, а внешние – к полу; не сжимайте ягодицы, чтобы предохранить низ спины от компрессии. Прижмите ладони к полу, расположив их ближе к тазу. Уводите плечи от головы. Втяните лопатки, направьте грудь вперед и поднимите ее вверх. Если

в этой вариации низ спины не болит, попробуйте повторить позу без кирпича – стопы и лодыжки вместе. Поднимая грудную клетку, вытягивайте ноги назад. Сосредоточьтесь на вытяжении и удлинении всего тела, а не на том, насколько глубоко вам удалось прогнуться.

- Урдхва Мукха Шванасана – Собака Мордой Вверх

Из позы Кобры поднимитесь в Собаку Мордой Вверх. Убедитесь, что плечи расположены точно над запястьями, а линии сгиба запястий параллельны переднему краю коврика. Равномерно прижимайте пальцы рук к полу. Стягивайте предплечья друг к другу, чтобы выпрямить руки. Верхние части рук разворачивайте изнутри наружу, не позволяя плечам двигаться вперед. Раскройте грудную клетку: опускайте трапециевидные мышцы, втяните лопатки, а грудину направляйте вперед и вверх. Почувствуйте свободу в области груди, плечах и шее. Работайте ногами так же, как в позе Кобры. Если почувствуете напряжение в пояснице, выходите из позы. Когда грудная клетка поднимется и раскроется, посмотрите вверх. Затем перейдите в Собаку Мордой Вниз.

- Бхекасана – Поза Лягушки

Выполните позу Планки, затем опуститесь на живот и обопритесь на предплечья. Согните правую ногу в колене и захватите стопу с внутренней стороны. Осторожно разворачивайте локоть к потолку и направляйте стопу к полу. Колено должно находиться на одной линии с внешней стороны таза. Не толкайте стопу слишком сильно, если в колене чувствуются боль или дискомфорт. Не заваливайтесь на левый бок: линия плеч должна быть параллельна переднему краю коврика. Отталкивайтесь предплечьем от пола и поднимайте грудную клетку. Выполните Бхекасану в обе стороны. Затем на вдохе войдите в Урдхва Мукха Шванасану, а с выдохом – в Адхо Мукха Шванасану.

- Адхо Мукха Врикшасана – Стойка на Руках

Стойка на руках – отличная подготовка к прогибам. Она разогревает тело, учит правильной работе рук и плечевого пояса. Кроме того, она развивает силу, необходимую для прогибов. Сделайте петлю из ремешка, равную ширине плеч, и накиньте ее чуть выше локтей. Поставьте ладони на пол на расстоянии 5–10 см от стены, линия сгиба запястий параллельна переднему краю коврика. Расположите плечи над запястьями. С вдохом сделайте мах ногой и поднимитесь в позу. Находясь в асане, смотрите на запястья. Не прогибайтесь в пояснице: соедините стопы и тянитесь пятками вверх по стене, направляйте вверх ягодицы и ребра сзади, а передние плавающие ребра – внутрь. Дышите ровно и спокойно.

- Пинча Майюрасана – Стойка на Предплечьях

Накиньте ремешок чуть выше локтей и поместите кирпич между ладоней, чтобы локти не разъезжались в стороны друг от друга, а ладони не сближались. Ладони, предплечья и локти расположены на ширине плеч, а плечи – точно над локтями. Уводите плечи от пола. Сделайте вдох и махом поднимите ноги, расположив пятки на стене. Отталкивайтесь внутренними сторонами запястий и предплечьями от пола, чтобы поднять плечи. Не опускайте голову, смотрите в пол между предплечьями. Так же как и в стойке на руках, удлиняйте заднюю поверхность тела: тяните ноги вверх, направляйте ягодицы к пяткам, а передние ребра – внутрь, чтобы поясница не прогибалась. Опуститесь и отдохните в Баласане.

- Эка Пада Раджа-капотасана – Поза Короля Артура (вариация)

Встаньте на четвереньки, стопы касаются стены. Приблизьте правое колено и голень вплотную к стене, так чтобы пальцы смотрели вверх, как в Вирасане. Левую стопу продвиньте вперед и поставьте на пол: колено точно над лодыжкой. Направьте ягодицы, корпус и плечи к стене,

насколько это возможно. Чтобы выровнять таз, опускайте его левую внешнюю часть вниз и втягивайте копчик. Со вдохом поднимите руки вверх, ладони развернуты друг к другу. Возможно, этого будет достаточно. Чтобы усилить интенсивность вытяжения, опустите ладони на пол, продвиньте левую стопу больше вперед, но колено по-прежнему должно быть над лодыжкой. Смещайте таз вперед, делая выпад. Выполните позу в другую сторону.

- Уштрасана – Поза Верблюда

Стена не дает бедрам отклоняться вперед, позволяя выполнить прогиб правильно. Накиньте ремешок на бедра, чтобы удерживать их на ширине таза. Встаньте на колени лицом к стене – колени, бедра и грудь касаются стены. Поместите кирпич между лодыжками и сжимайте его, а пальцы ног разводите друг от друга. Хорошо прижимайте передний край стоп и голени к полу. Заворачивайте передние стороны бедер внутрь, а внутренние направляйте назад, но не давайте натяжению ремешка ослабевать. Сохраняйте работу ног и поднимайте переднюю поверхность бедер и грудину вверх по стене. Поставьте ладони на крестец пальцами вверх и направьте вниз ягодицы. Продолжая прижимать бедра к стене, прогнитесь назад и, если это возможно, дотянитесь ладонями до пяток. Отталкиваясь ладонями от стоп, поднимайте грудину к потолку.

- Урдхва Дханурасана – Поза Лука (подготовка)

Накиньте ремешок чуть выше локтей, ширина петли равна ширине плеч. Ложитесь на спину, головой к стене. Продвиньте стопы к седалищным костям, на расстояние примерно 5 см от них. Со вдохом поднимитесь, поместите макушку на пол и прижмите предплечья и локти к стене. Уводите плечи от пола. Чтобы полностью раскрыть грудную клетку, направляйте ребра со стороны спины к передней поверхности тела, соз-давая форму купола. Направляйте ягодицы к коленям, а кости голеней – к стене: это снимает часть веса с пяток и раскрывает передние пахи. Чтобы выйти из позы, оторвите голову от пола, направьте подбородок к грудине и опуститесь на спину.

ДЕСЯТЬ АСАН НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Этот простой комплекс базовых асан поможет развить не только силу, но и эластичность Ваших мышц и связок, улучшить подвижность суставов. Позы стоя (1-4) задействуют практически все основные группы мышц, способствуют укреплению ног, «раскрывают» тазобедренные суставы. Ардха Чандрасана (4) - настоящий вызов для начинающего практика, покажет, насколько Вы на самом деле владеете своим телом. Позы сидя (5-9) очень важны для вытяжения задней поверхности ног и помогают подготовиться к более сложным наклонам и скручиваниям.
Важные советы:
1. Для занятий используйте нескользкий коврик для йоги.
2. Не пытайтесь выполнить позы точно «как на картинке», избегайте выраженных болевых ощущений.
3. При выполнении поз, старайтесь не изгибать, а вытягивать тело, не допускайте боли в коленях, пояснице, компрессии в области позвоночника.
4. После выполнения комплекса, обязательно выполните Шавасану (позу Трупа) в течение 3-5 минут.

- Уттхита Триконасана

Несмотря на кажущуюся простоту, это одна из самых трудных асан. Нужно не только равномерно распределять вес между стопами и следить за тем, чтобы оба бока вытягивались равномерно, но и активно работать руками, раскрывая грудную клетку. Выполняя позу вправо, сильно прижимайте левую пятку к полу, особенно ее внешний край. Вытягивайте левую руку вверх. Направьте правую ягодицу влево, полностью разворачивая правое бедро наружу. С каждым вдохом наполняйте правую часть груди, а на выдохе подавайте правый бок вперед, отводя левое плечо назад. Поверните голову и посмотрите вверх на большой палец левой руки. Дышите спокойно. Задержитесь в позе на 30 секунд -1 минуту, затем поднимитесь и выполните Триконасану в другую сторону.

- Уттхита Паршва Конасана

Здесь, как и в Триконасане, равномерно распределяйте вес между стопами. Следите за положением согнутого колена, прижимайте его к правому плечу. Разворачивайте грудную клетку к потолку. Дышите глубоко и спокойно. Пребывайте в позе 30 секунд или минуту.

- Паршватанасана

В классическом варианте эта поза, как ни одна другая, демонстрирует вашу способность к концентрации. Чтобы удерживать баланс, хорошо прижимайте обе стопы к полу, особенно пятку той ноги, которая сзади: если пятка находится на весу, вы наверняка будете падать. Если плечи недостаточно гибки и вы не можете сложить руки в Намасте за спиной, просто захватите ладонями локти.

- Ардха Чандрасана

Хорошо прижимайте правую стопу к полу, но внутреннюю сторону правой лодыжки и всю внутреннюю поверхность правой ноги направляйте вверх. Направьте правую ягодицу к левой пятке. Переднюю часть правой стороны таза поднимайте вверх к потолку. Вытягивайте левую ногу параллельно полу. Сделайте сильными внутреннюю часть левого бедра и внешнюю часть левой лодыжки. Отталкиваясь пальцами правой руки от пола, поднимайте правую часть груди вверх и тянитесь левой рукой к потолку. Если вы удерживаете равновесие, то поверните голову и посмотрите на большой палец левой руки. Следите за тем, чтобы плечи двигались от ушей, а шея не зажималась. Задержитесь в конечном положении на 20-40 секунд.

- Упавишта Конасана

Сядьте прямо и разведите ноги очень широко на равное расстояние в каждую сторону. Ступни должны быть направлены вертикально, так, чтобы центр задней поверхности каждой пятки был на полу, а коленные чашечки смотрели в потолок. Держите ноги прямыми, прижимая к полу заднюю поверхность бедер.
Чтобы перейти к наклону вперед, держите позвоночник вытянутым, выдохните и наклоняйтесь

вперед, пока вам не удастся ухватить большие пальцы ступней. Держите голову поднятой и спину расправленной несколько секунд, следя, чтобы ноги по-прежнему оставались прямыми.

- Дандасана

Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Они должны быть полностью выпрямлены, а стопы соединены. Выпрямите позвоночник, отведите плечи назад, расправьте грудь. Следите, чтобы поясница была подтянута и не укорачивалась талия. Дышите свободно. Время нахождения в позе – 30 секунд.

- Уттхита Дандасана

Оставаясь в Дандасане, вытяните руки вверх ладонями друг к другу. Следите за тем, чтобы плечи не поднимались. Держите спину прямой.

- Пасчимоттанасана

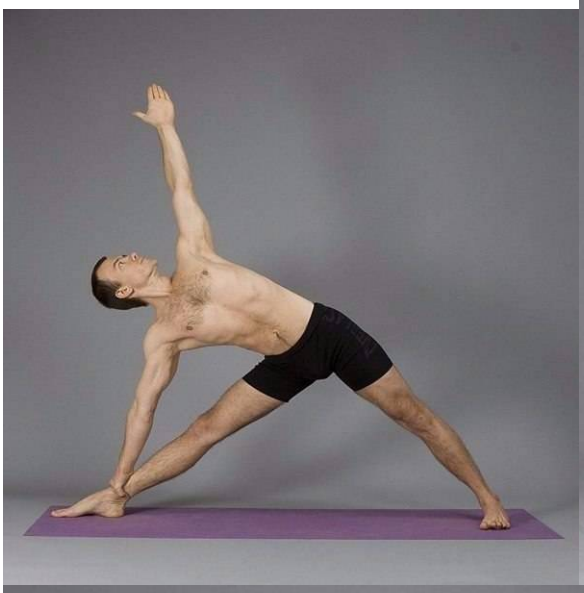
Сядьте на сложенное одеяло, вытяните ноги вперед и соедините стопы. Потянитесь вверх и наклонитесь вперед, сохраняя грудную клетку раскрытой. Захватите стопы руками или используйте ремень. Заворачивайте бедра внутрь и прижимайте пятки к полу. Пребывайте в позе 2-3 минуты, наблюдая за тем, как наклон становится глубже.

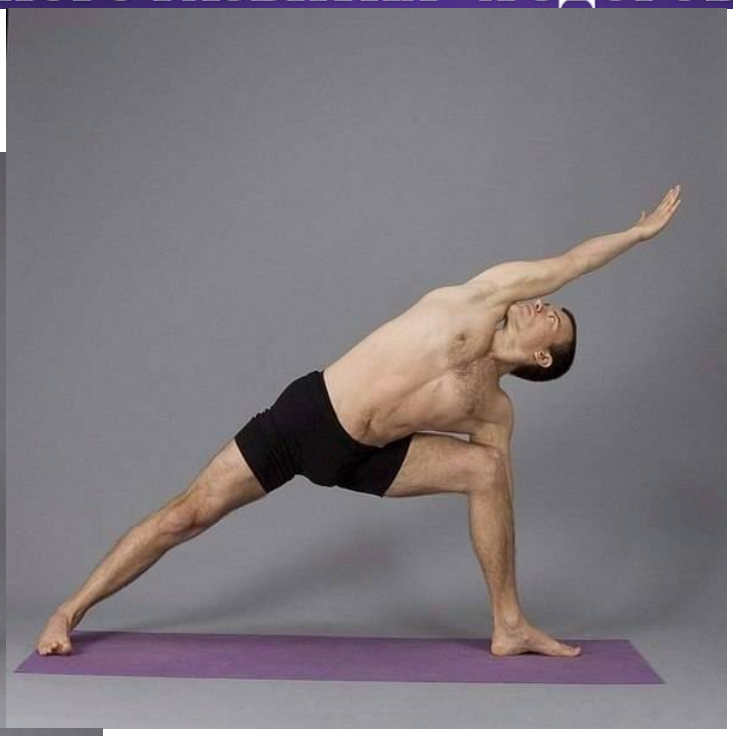
- Сукхасана

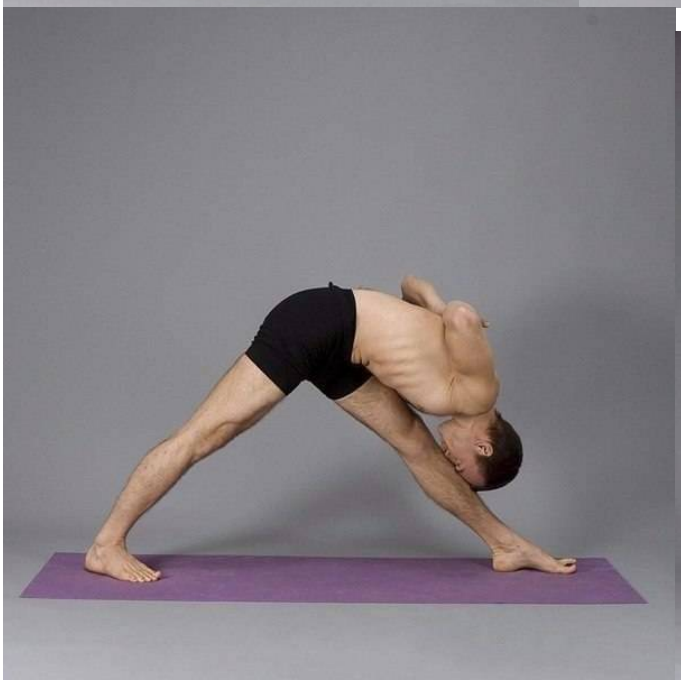
Вернитесь в Дандасану – позу Посоха (см. упражнение 6). Согните ноги и скрестите голени так, чтобы каждая стопа оказалась под противоположной голенью, а колени были над полом. Упритесь ладонями в пол по обе стороны корпуса, чтобы подтянуть позвоночник вверх. Равномерно распределите вес на обе ягодите, держите плечи ровно, без напряжения. Грудь расправлена. Можно положить руки на колени. Находитесь в позе минуту, а затем сделайте асану заново, поменяв перекрест ног.

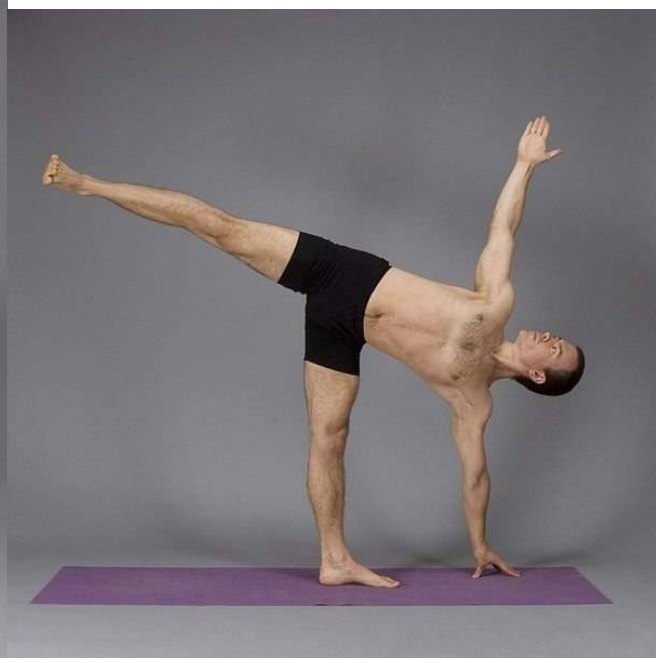
- Шавасана

Завершающая поза комплекса. Лягте на спину. Под голову можно поместить сложенное одеяло так, чтобы шея тоже оказалась на опоре, а подбородок опустился ниже уровня лба. Расслабьте ноги и позвольте стопам «развалиться» в стороны. Положите руки вдоль тела ладонями вверх, разведя их достаточно широко, чтобы расслабить плечи; предплечья не касаются грудной клетки. Позвольте своему телу расслабиться. Наблюдайте за мыслями, не цепляясь за них. Через 15-20 минут (время можно засечь при помощи таймера) сделайте выдох, медленно согните ноги в коленях и повернитесь на правый бок. Полежите так несколько секунд, а потом медленно поднимитесь, помогая себе руками.









Йога для начинающих в домашних условиях

Поза для расслабления

Сядь, скрестив ноги, почувствуй, как расслабляется и удлиняется позвоночник. Можешь слегка потянуться вверх, опираясь на скрещенные ноги. Посиди в этой позе пару минут, дыши как можно глубже и ровнее. Это поможет настроиться на эффективную зарядку и понизить уровень стресса.

йогаНаклон вперед

Сядь, выпрямив ноги перед собой. Медленно дотянись до кончиков пальцев ног. Делай акцент на растяжке во время выдоха — в этот момент сухожилия и мышцы ног будут более податливы для максимального растяжения. Повтори так 5 раз.

йога фотоПоза ребенка

Встань на колени, расставь их на ширине плеч, руки держи позади туловища. Медленно наклоняйся вперед, опусти голову вниз полностью. В такой расслабленной позе проведи 3–4 минуты с перерывами, дыши глубоко и ровно, почувствуй, как спина отдыхает.

йога для начинающих

Скручивания
Помести правую руку на левое колено. Левую руку зафиксируй позади туловища, медленно поворачивайся влево. Голову поворачивай вместе с корпусом — смотри влево. Дыши как можно глубже! Медленно вернись в исходное положение, ощути, как тянутся косые и боковые мышцы пресса, мышцы бедер. Повтори то же самое с правой ногой.
йога в домашних условиях

Поза богини

Ляг на спину, согни колени и соедини подошвы ног вместе. Руки держи по сторонам свободно. Дыши ровно, постарайся растянуть внутренние мышцы бедер и прочувствовать это. Оставайся в этом положении, пока тебе комфортно — 2 минуты вполне достаточно.
йога фото

Ноги на стене

Подними прямые ноги и помести их на стену. Туловище и руки расслабь. Проведи в этом положении 3 минуты, вдыхай воздух полной грудью. Старайся отогнать от себя все лишние мысли, ощути, как напряженные спина и ноги отдыхают.
йога упражнения

Поза свободного ветра

Ляг на спину, согни ноги в коленях, лодыжки скрести. Обними руками колени и крепко держи их. Почувствуй, как тянутся мышцы бедер и спины.
Вначале это может быть сложно, но как только ты поймешь свое тело, делать упражнение станет невероятно приятно: эта поза избавляет позвоночник от нагрузки уже через минуту! Не забывай глубоко дышать.
йога

Поза голубя

Встань на четвереньки, руки держи на ширине плеч. Перенеси левое колено вперед, поставь его между руками. Правую ногу отведи назад и выпрями. Наклони вперед всё тело, перемещая центр тяжести через левое колено. Задержись в этой позиции на минуту, поменяй ногу.
Это упражнение избавляет от боли в ногах, отечности, благотворно влияет на мышцы спины.
йога

Поза пробуждения

Ляг на спину, широко расставь руки в стороны. Прижми правое колено к груди. Затем поверни всё туловище влево, спину при этом оставь ровной. Побудь в этой позиции примерно 3 минуты, повтори с другой стороной. Эта поза очень полезна всем, у кого часто болит спина в области копчика.
йога

Поза рыбы

Ляг на спину. Помести руки под бедра. Медленно поднимай грудь вверх, запрокинув при этом назад голову. Дыши размеренно. Так же медленно опустись вниз.
йогаПосле такой зарядки будто заново на свет рождаешься! Уходят мышечные зажимы, исчезает боль, вызванная усталостью и переутомлением, позвоночник выпрямляется. Благодаря этому расслабляется шея и улучшается кровообращение головного мозга. От головной боли и проблем со сном не останется и следа!

Успокаивающий комплекс йоги

Эту последовательность можно сделать, если эмоции бурлят. В позах сидя позвоночник вытягивается, а мозг уравновешивается. Наклоны вперед успокаивают и охлаждают. Скручивания, по мнению Прашанта Айенгара, сына Гуруджи, «распутывают комок нервов», а перевернутые позы, выполненные особым образом, еще больше успокаивают и охлаждают нервную систему. Время пребывания в позах 1-2 минуты.

- Падмасана с Шанмукхи-мудрой (поза Лотоса с печатью внутреннего звука)

Занятие можно начать с любой удобной позы сидя — Свастикасаны (позы Благоприятного знака) или Вирасаны (позы Героя). Если Падмасана получается легко, эта поза идеальна для уравновешивания чувств, так как в этой позе позвоночник хорошо вытягивается, а голова, органы чувств и мозг находятся в балансе. Сядьте в удобную для вас позу, вытяните позвоночник, закройте глаза, успокойте дыхание. Поднимите руки, локти должны быть на уровне плеч, аккуратно поместите большие пальцы в ушные отверстия, указательные пальцы — на область под бровями, средние пальцы — на закрытые верхние веки, четвертые пальцы должны слегка сужать носовые проходы, а мизинцы — располагаться на верхней губе. Не надавливайте на глаза. Прикосновения всех пальцев должно быть очень легкими. Дышите спокойно, равномерно.

- Уттанасана (Интенсивный наклон вперед), голова на стуле

Встаньте спиной к стене на расстоянии примерно 30 см. Поставьте стул перед собой. Поместите таз на стену, вытяните туловище вперед и положите лоб на сиденье стула. Захватите локти и положите их на сиденье. Втяните колени, вытягивая задние и передние части ног. Расслабьте живот, шею, лицо, глаза. Дышите спокойно. Глаза закрыты, и равномерное дыхание успокаивает ум.

- Джану Ширшасана (наклон головы к колену)

Сядьте на пол в Дандасану (позу Посоха). Согните правую ногу в колене. Отведите колено вправо. Поместите валик на вытянутую левую ногу. Разверните живот справа налево и вытяните туловище вперед вдоль левой ноги, положите лоб на валик, руками захватите левую стопу.

Вытяните переднюю поверхность тела и расслабьте спину. Старайтесь сохранять спину ровной. Затем поднимитесь и сделайте позу в другую сторону.

- Пашчимоттанасана (поза Вытяжения задней части туловища)

Сидя в Дандасане, поместите валик на голени. Вытяните руки вверх и наклонитесь вперед. Захватите стопы, поместите лоб на валик. Следите, чтобы передняя и задняя поверхности тела были хорошо вытянуты. Если это не получается, возьмите дополнительную опору под голову. Не опускайте локти вниз, грудная клетка вытянута и расширена. Вытягивайте ноги.

- Супта Курмасана (поза Лежащей черепахи)

Сядьте на пол и вытяните ноги вперед. Разведите ноги в стороны примерно на полметра. Наклонитесь вперед, немного согните ноги в коленях и приподнимите колени от пола. Продвиньте руки под колени по очереди, вытяните их в стороны, наклонитесь больше, чтобы колени оказались на верхних частях рук ближе к подмышкам, опустите плечи на пол. Вытягивайте ноги вперед, руки в стороны, лоб опустите на пол. Затем продвиньте и вытяните руки назад. Если телу комфортно в этом положении, можете приподнять голову и сблизить стопы, переплести лодыжки, завести руки назад за спину и захватить пальцы рук или ремень. Затем постарайтесь просунуть голову между стопами, а лоб положите на пол.

- Бхарадваджасана 2 (поза Мудреца Бхарадваджи 2)

Сядьте в Дандасану, согните левую ногу в колене и поместите левую стопу рядом с левой частью таза в положение Вирасаны — позы Героя. Согните правую ногу в колене и поместите правую стопу на верхнюю часть левого бедра в положение Падмасаны. Вытяните позвоночник вверх со вдохом и с выдохом разверните живот и грудную клетку вправо. Левую руку поместите за правое бедро, а правую руку продвиньте за спину и захватите большой палец правой стопы или накиньте на стопу ремень. Со вдохом вытягивайтесь вверх, с выдохом разворачивайтесь. Затем развернитесь обратно и повторите позу в другую сторону.

- Ардха Матсиендрасана (половинная поза Мудреца Матсиендры)

Сядьте в Дандасану. Согните левую ногу в колене и продвиньте левую стопу под таз так, чтобы левая ягодица опускалась на левую пятку, а правая — на переднюю часть левой стопы. Согните правую ногу в колене и поставьте правую стопу на пол за внешнюю часть левого бедра. Захватите правое колено двумя руками и вытяните позвоночник вверх. Затем выдохните, разверните живот и грудную клетку вправо, заведите левый локоть за правое колено, а правую руку продвиньте назад и поставьте на пол. Со вдохом вытянитесь вверх, с выдохом развернитесь. Затем сделайте позу в другую сторону.

- Супта Баддха Конасана (поза Связанного угла лежа)

Лягте на спину, согните ноги в коленях, подтяните стопы к тазу, разведите колени в стороны. Продвиньте руки под бедрами к стопам и захватите лодыжки. Поверните плечи наружу, раскройте грудную клетку. Отпустите внешние части бедер на предплечья. Расслабьте живот, лицо, горло. Оставайтесь в этом положении примерно 3 минуты.

- Ширшасана у стены

В этом комплексе выполните эту позу у стены так, чтобы ладони вместе с затылком касались стены, даже если вы можете балансировать в центре. Положение стены за затылком дает успокаивающее и охлаждающее воздействие на ум. Тело стабильно, а положение пяток на стене помогает выровнять и вытянуть тело качественнее вверх. Выполняйте позу примерно 5 минут, затем согните ноги в коленях и опуститесь вниз, не поднимая голову, перекатите ее с верхушки на лоб, чтобы давление в сосудах головы постепенно перестроилось, и отдохните в Адхо Мукха Вирасане — позе Кланяющегося героя, расслабив шею, плечи.

- Нираламба Сарвангасана (Стойка на плечах без опоры)

Лучше всего входить в эту позу, используя стул. Для начала выполните Саламба Сарвангасану

на стуле напротив стены, положив плечи на валик, а голову на пол рядом со стеной. Держитесь руками за стул, таз опустите на сиденье. Затем оторвите таз от стула, по одной перенесите ноги на стену в Нираламба Сарвангасану. Отпустите стул и расположите верхние части рук на валике. Вытяните ноги и корпус вверх. Взгляд направлен на грудину, дышите ровно. В этой позе область почек расправлена и расширена, нормализуется работа надпочечников, а мозг благодаря подбородочному замку успокаивается.

5 поз, которые запускают омолаживающие процессы в организме

5 поз, которые запускают омолаживающие процессы в организме, заставляют его обновляться и восстанавливаться
Выполнение: 2 минуты одна поза

Бхуджангасана. Поза кобры

Многие полагают, будто ноги в позе кобры играют пассивную роль, но на самом деле они выполняют многие необходимые для этой асаны действия.
Задняя группа мышц бедра, особенно полусухожильная и полуперепончатая мышцы, разгибают тазобедренный сустав и участвуют в повороте внутрь и приведении ноги. Отдельные пучки большой приводящей мышцы совместно с большой ягодичной мышцей также принимают участие в разгибании тазобедренного сустава (но без вращения). Латеральная, медиальная и промежуточная широкие мышцы бедра разгибают коленный сустав. Слабость задней группы мышц бедра может привести к тому, что основную нагрузку в разгибании тазобедренного сустава вынуждена будет взять на себя большая ягодичная мышца, а это выразится либо в повороте сустава наружу, либо в отведении ноги, либо в том и другом одновременно.

Препятствующие факторы и примечания

В данной позе очень важно задействовать для разгибания позвоночника глубокие мышцы спины. Использование в этих целях широчайшей и других поверхностных мышц приведет к тому, что взаимное расположение лопаток и грудной клетки будет препятствовать движениям ребер в процессе дыхания.

В позе кобры передняя зубчатая мышца активно работает, сохраняя нейтральное положение лопаток по отношению к грудной клетке, несмотря на давление со стороны рук. Позвоночник при этом разгибается, но лопатки не поднимаются.

Широчайшая мышца спины не участвует в этом процессе, так как разгибает только верхнюю часть позвоночника и поворачивает плечевые суставы внутрь.

Слабость пронаторов или закрепощенность супинаторов предплечий заставляет разводить локти в стороны, из-за чего возрастает нагрузка как на локтевые, так и на плечевые суставы. Предплечья в этой позе должны быть строго параллельны друг другу.

Дыхание

Хотя обычно рекомендуется делать вдох в момент разгибания позвоночника, иногда бывает полезно сопровождать это движение выдохом. У многих людей, для которых брюшное дыхание стало привычным, грудная клетка на вдохе не расширяется (так как дыхание животом всегда сопровождается ограничением подвижности ребер во время сокращения диафрагмы).

Бедра прижаты к полу. От пола отрывается только корпус.

20 упражнений для гибкости всего тела

20 упражнений для гибкости всего тела: это лучшее, что можно сделать для роста и укрепления мышц!

Каждый человек нуждается в хорошей растяжке, независимо от образа жизни и уровня физической подготовки. Она улучшает циркуляцию крови в тканях, повышает подвижность суставов и позволяет поддерживать мышцы в тонусе.

В дополнение к этому, правильная растяжка снижает риск травм и болевых ощущений во время спортивных нагрузок и помогает значительно улучшить осанку.

Чтобы лучше понять, какие группы мышц тянутся во время выполнения того или иного упражнения, мы сделали для тебя подборку картинок, демонстрирующих процесс растяжки.

Растяжка для начинающих

Длительность выполнения одного упражнения зависит от твоей физической формы (5–30 секунд).

Прямые и косые брюшные мышцы
Это упражнение эффективно растягивает практически все брюшные мышцы. Во время выполнения следи, чтобы поясница и шея не были напряжены.

Приводящие мышцы бедра
Для достижения наилучшего эффекта спину немного округли и обопрись на руки. Не огорчайся, если не получится с первого раза широко раскинуть ноги: со временем гибкость увеличится.
упражнения для растяжки

Внутренние мышцы бедра
Для хорошей проработки мышц всей внутренней поверхности бедра соедини ступни, расставь ноги максимально широко, а таз при этом опускай вниз.

Приводящие мышцы бедра
Поперечный выпад также хорошо растягивает аддукторы бедер. Следи, чтобы вытянутая нога была абсолютно прямой, а носок смотрел вверх.

Грудино-ключично-сосцевидная мышца
В положении стоя с прямой спиной плавно отводи голову назад, сильно ее не запрокидывая.

Грудино-ключично-сосцевидная и верхняя трапецевидная мышца
Приложи правую руку к левому уху и тяни голову к правому плечу. Лучше упражнение выполнять сидя, левой рукой придерживаясь за стул, тем самым увеличивая растяжение.
упражнения для растяжки

Поясничная мышца и квадрицепс
Во время выполнения упражнения держи спину прямо. Притягивая стопу, увеличишь силу растяжки.

Плече-лучевая мышца, предплечье
Будет здорово, если у тебя получится коснуться большим пальцем внутренней поверхности руки.

Дельтовидная мышца
Это упражнение особо полезным будет тем, кто много времени проводит за компьютером.

Трапецевидные мышцы
Держи колени слегка согнутыми, обхвати голову руками. Округляя шейный отдел позвоночника, плавно притягивай подбородок к груди.
упражнения для растяжки

Мышцы спины
Опустись на колени, вытягивая руки вперед, коснись лбом пола. Колени расставь пошире, а ягодицы опусти на пятки.

Икроножные мышцы
Это упражнения можно выполнять и на ступеньках.
упражнения для растяжки

Двуглавая мышца бедра
Растягивая бицепс бедра, спину и голову держи прямо, в взгляд направь перед собой.

Ягодичная мышца
Также это упражнение можно выполнять в положении лежа на спине с ногами к стене, придвигая ягодицы к пяткам.
упражнения для растяжки

Прямые косые мышцы
Откажись от выполнения этого упражнения, если страдаешь от регулярных болей в пояснице.

Прямые косые и ягодичные мышцы
Это упражнение особенно полезно для облегчения болей при радикулите. Спина должна быть прижата к полу. Дыши ровно и глубоко, на выдохе увеличивая силу растяжки.
упражнения для растяжки

Грудные и широчайшие мышцы
Встань подальше от опоры и хорошенько прогнись. Пресс напряги.

Грудные мышцы
Это упражнение для глубокой растяжки мышц груди. Без помощи партнера здесь не обойтись. Не рекомендуется его выполнять людям, пережившим перелом или вывих ключицы.

Верхняя трапецевидная мышца
Держи позвоночник ровно, стараясь не прогибаться в сторону. Голову слегка наклони к плечу, противоположному от растягиваемого.

Ромбовидная и верхняя трапецевидная мышца
Помимо растяжки мышц это упражнение чрезвычайно полезно для расслабления грудного отдела позвоночника.

Во время выполнения упражнений на растяжку ты не должна чувствовать напряжение или давление в суставах. Сконцентрируйся на дыхании и тянись в силу своих возможностей, нагрузку увеличивая постепенно.

Растяжку мышц можно проводить по утрам вместо зарядки, чтобы день наверняка задался.

Шалабхасана

ЭФФЕКТ

Шалабхасана относится к позам йоги, способствующим пищеварению. Она укрепляет мышцы спины, одновременно развивая гибкость позвоночника, уменьшает боли в крестцовой и поясничной области, оздоравливает мочевой пузырь и предстательную железу.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ

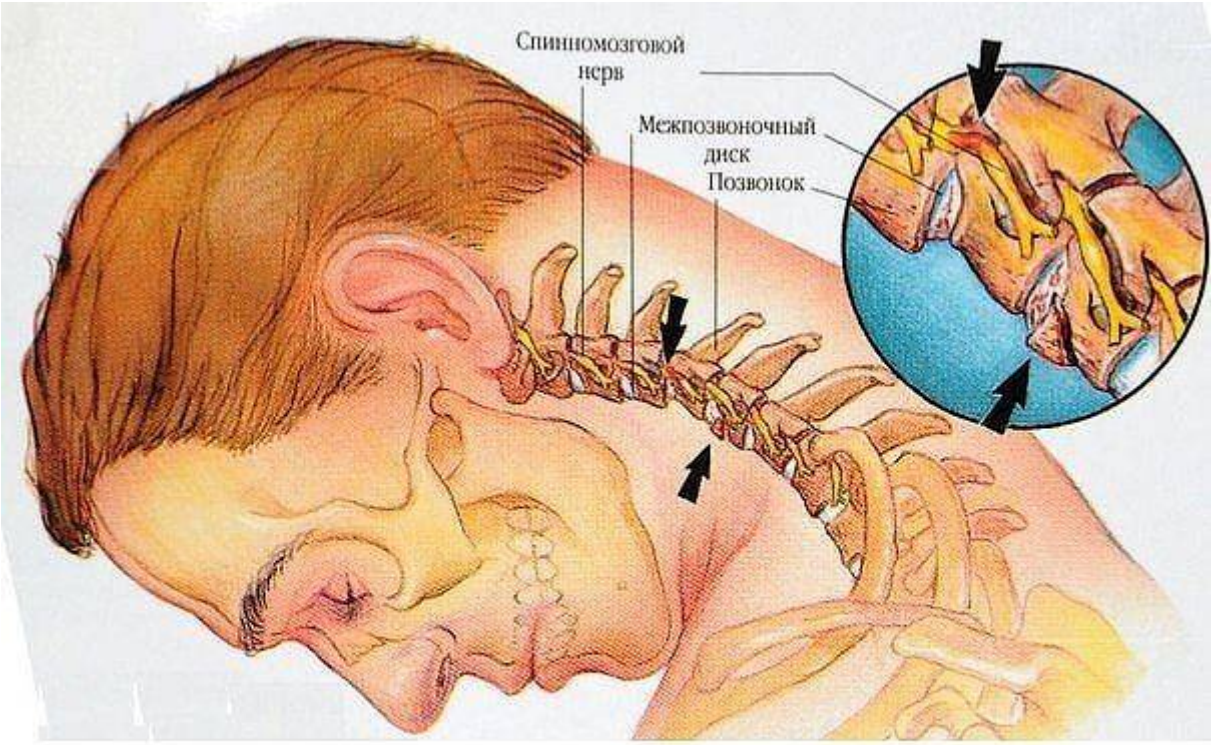
Положите руки вдоль тела ладонями вниз и, опираясь на ладони, приподнимайте ноги — сначала на короткое время, словно покачиваясь, затем, привыкайте задерживать ноги на высоте дольше и дольше, сохраняя ровное дыхание. Как можно меньше напрягайте поясницу!
Вариант для облегчения болей в

нижней части спины: ноги согнуты в коленях, бедра раздвинуты, голени подняты перпендикулярно полу. Руки вытянуты назад, как в классическом варианте. С выдохом выполнить прогиб: поднять корпус и бедра и соединить колени, сохраняя голени в вертикальном положении.

КАК УГЛУБИТЬ

Лежа на животе, соедините стопы, положите ладони под плечами, отведите плечи и лопатки назад к ягодицам, прижмите локти к ребрам, сожмите ягодицы и с выдохом поднимите корпус вместе с ладонями вверх, направив взгляд вперед. Стопы остаются на полу.
Переплести пальцы рук за головой (но не на шее), развернуть локти назад, раскрывая грудную клетку. Сжать ягодицы, втянуть анус, полностью вытянуть ноги. С выдохом оторвать руки, голову и грудь от пола, поднять их как можно выше. Еще сильнее сжать ягодицы и вытянуть ноги. Задержаться в позе на 5—10 секунд (постепенно увеличивая время до 20 секунд), поменять перекрестье пальцев за головой и выполнить позу ещё раз.
Лежа на животе, приподнимите корпус, вытяните руки в стороны, а затем — вперед вперед параллельно друг другу. Разверните ладони внутрь. Поднимите прямые ноги вверх, образуя «лодочку». Держите стопы вместе. Старайтесь не сгибать ноги в коленях, не поднимать голову слишком высоко, сохраняя шею свободной.

ВОСЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ ПРОТИВ ШЕЙНОГО ОСТЕОХОНДРОЗА



8 упражнений против шейного остеохондроза

Первые проявления шейного остеохондроза — боли в спине, головные боли, головокружение, "мушки" в глазах, ухудшение слуха или шумы, а также покачивание при ходьбе в результате нарушения координации.

Чтобы этого не случилось, предлагаем нехитрые упражнения, которые помогут вам победить остеохондроз и сберечь здоровье.

1. Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

2. Чуть-чуть приподнимите подбородок. Опять поверните голову вправо 5 раз, потом влево 5 раз.

3. Накл

оните голову вправо, пытаясь достать ухом плечо — 5 раз, затем влево 5 раз.

4. Голова прямо. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижать подбородок к яремной ямке. Макушка головы при этом тянется вверх.

5. Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд..

6. Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд). А теперь правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).

7. Подбородок прямо, руки на затылок. Надавить затылком на руки 3 раза по 7 секунд.

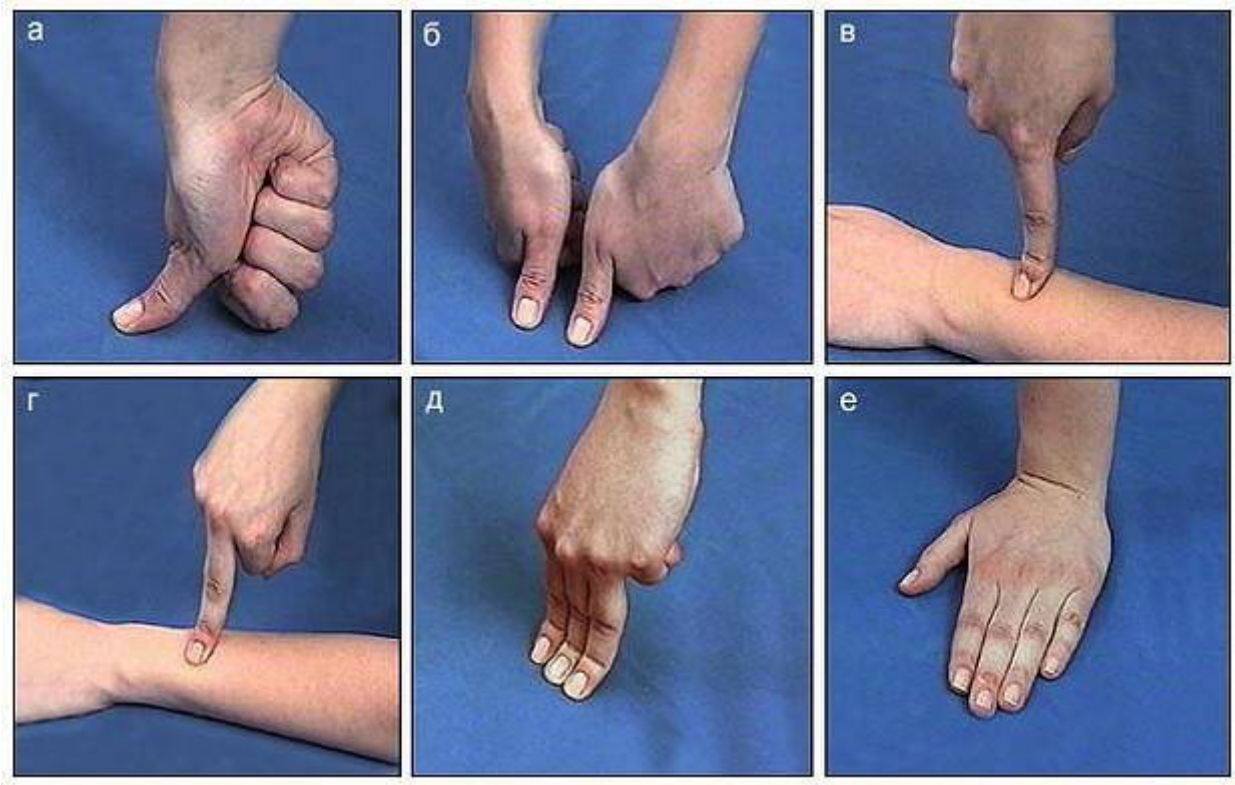
8. Руки, соединенные в пальцах, подвести под подбородок. Надавить подбородком на руки 3 раза по 7 секунд

4 упражнения, которые женщине рекомендуется выполнять, когда она нервничает, подавлена или утомлена

1. Поза Плуга: Лягте на спину. Поднимите ноги вверх и закиньте их за голову. Держите ноги прямыми, пятки вместе и тянитесь носочками к полу. Вытяните обе руки к пальцам ног. Держите эту позу 5 минут. Затем медленно опустите позвоночник обратно на пол, позвонок за позвонком. Медленно уложите ноги на пол, а руки вдоль туловища.
2. Поза Верблюда: Сядьте на пятки. Схватитесь руками за пятки и поднимите таз вверх и вперёд, запрокиньте голову,

тяните таз вперёд. Оставайтесь в этом положении 3 минуты с глубоким медленным дыханием. Затем аккуратно опустите таз обратно на пятки. Это упражнение хорошо регулирует деятельность репродуктивных органов.
3. Поза Лука: Лягте на живот. Схватитесь руками за лодыжки. Выгнитесь вверх так, чтобы ваш позвоночник стал похож на лук. Поднимайте бёдра и голову как можно выше. Держите позу с глубоким медленным дыханием.
4. Стойка на плечах: Из положения лёжа на спине поднимите ноги на 90°, затем приподнимите торс и подхватите нижнюю часть спины руками, опираясь на локти. Держите торс перпендикулярно полу и распределите вес тела на шею и плечи. Подбородок упирается в грудь. Глубокое медленное дыхание. Это упражнение создаёт давление на все органы и стимулирует работу щитовидной железы.

Лечим себя. Упражнения для пальцев (шиацу)



Наши пальцы могут лечить наше тело.
Гибкость и подвижность пальцев свидетельствует о состоянии внутренних органов.
Причём каждый палец отвечает за определенные органы.
В японской лечебной системе шиацу большое значение придается массажу пальцев.
Видный эксперт шиацу Н. Текухиро считает, что эластичные и сильные пальцы благотворно сказываются на всем организме. Чем более тонкую работу выполняют они, тем активнее протекают мыслительные процессы в голове. Вот такая закономерность!

А гибкость и подвижность пальцев св

идетельствуют о состоянии внутренних органов, и, по принципу обратной связи, влияет на него.
Совсем недавно западная медицина признала наличие в теле человека энергетических каналов и меридианов, которые соединяют различные органы и образуют энергоинформационный каркас нашего организма.
Все внутренние органы имеют внешние выходы-проекции.
Таким образом они сообщаются с внешней средой, в том числе и с Космосом.

Упражнения для пальцев.
Так, регулярные физические упражнения (сгибание-разгибание) и массаж
- первого пальца - улучшает деятельность головного мозга;
- второго - желудка;
- третьего - кишечника;
- четвертого - печени;
- пятого - сердца.
Не случайно, у людей страдающих сердечными болезнями, слабые мизинцы. Иногда они так слабы, что человек с трудом сгибает и разгибает их. Поэтому очень полезно массировать

мизинцы сердечным больным. Кстати, прекрасной гимнастикой для пальцев является перебирание четок.

В индийской йоге для лечения пальцами есть особые лечебные позиции.
Они называются хасты и позволяют целенаправленно лечить и приводить в норму внутренние органы.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний и снятия напряжения после стресса.
Делаем хасту "пересчитывание пальцев". Для этого поставьте руки ладонями друг к другу на небольшом растоянии. Затем поочередно загибайте пальцы и одновременно делайте круговые движения кистями рук "от себя".

От головной боли, тяжести в голове и повышенного давления.
Помогает последовательное наложение пальцев друг на друга: четвертого на пятый, третьего на четвертый и т. д. Затем это упражнение повторяется в обратной последовательности. Делать его надо одновременно двумя руками.

При ушных заболеваниях и осложнении слуха.
Средний палец согните так, чтобы он подушечкой соприкасался с основанием большого пальца, а им прижмите согнутый средний. Остальные пальцы должны быть выпрямлены, но не напряжены.
Держать пальцы в этом положении нужно 2-3 мин, а упражнение повторить несколько раз.

При радикулите, ревматизме, болях в позвоночнике и суставах.
Согните указательный палец так, чтобы он подушечкой доставал до основания большого пальца.
Им в свою очередь слегка придерживайте указательный. Остальные пальцы выпрямите и расслабьте.
Выполнять хасту 10-15 мин. Уже через несколько часов после выполнения боль уменьшится.

При простудных заболеваниях, кашле, гайморите, пневмонии.
Хаста активизирующая имунную систему. Соедините ладони вместе, пальцы скрестите между собой. Большой палец одной руки отставьте и сделайте вокруг него кольцо указательным и большим пальцем другой руки.

При острой боли в области сердца до прихода врача.
Делайте упражнение одновременно обеими руками, пока не спадет боль. Согните указательный палец так, чтобы он коснулся подушечкой концевой фаланги у основания большого пальца. При этом соедините подушечки безымянного, среднего и большого пальцев, а мизинец оставьте выпрямленным. Действие этой хасты аналогично приему таблетки нитроглицерина.

При быстрой утомляемости, раздражительности, нарушении зрения.
Соедините вместе подушечки мизинца, безымянного и большого пальцев, а остальные свободно выпрямите. Регулярное выполнение этого упражнения не только лечит глаза, но и улучшает общее самочувствие.

Если нужно быстро успокоится после сильного эмоционального потрясения.
Соедините первый и второй или первый и третий палец на обеих руках, после чего спокойно подышите. Это упражнение способствует еще и внутреннему сосредоточению.

При воспалении желудка, кишечника, болезнях печени, вздутии и коликах.
Мизинец правой руки согните так, чтобы он прикасался к основанию большого пальца, которым слегка прижмите его. Левой рукой обхватите правую кисть снизу так, чтобы большой палец левой руки находился на большом пальце правой.

Для восстановления аппетита.
Сомкните боковые поверхности больших пальцев, а остальные пальцы скрестите и согните так,чтобы они находились внутри ладоней. Для лечения и с целью профилактики выполняйте упражнения 2-3 раза в день по 15 мин. Затем хорошо промассируйте все пальцы.

Упражнения для укрепления позвоночника

Закон любого живого существа в том, что движение является жизнью. Но развитие технологий и повсеместное внедрение компьютера вынуждает человека двигается все меньше. Работников лопаты и отбойного молотка потеснили работники кресла, клавиатуры и мыши.
В группе риска не только программисты, дизайнеры, конструкторы, но и обыкновенные офисные служащие. Все эти профессии теперь объединяет многочасовая малоподвижность, если не сказать обездвиженность, плюс повышенное внимание, которое выливается в повышенное нервное напряжение

. Организм, рассчитанный природой на физическую активность и неприспособленный на длительную статическую нагрузку, начинает давать сбои. Такие заболевания, как остеохондроз и искривление позвоночника приобретают статус профессиональных заболеваний.
Наибольшему риску при длительной сидячей работе подвержены, прежде всего, шейный и грудной отделы позвоночника – именно на них ложится основная нагрузка. Мышцы спины и шеи, поддерживающие голову и спину в вертикальном положении, испытывают повышенное напряжение – а кровоток в них при статической нагрузке, наоборот, понижен. Что еще хуже, напряженные мышцы сдавливают нервные волокна, выходящие из спинного мозга, нарушая проводимость нервных импульсов. И как следствие через некоторое время начинают затекать или неметь руки, шея, спина.
Если не принимать никаких мер, то остеохондроз и прочие болезни позвоночника не заставят себя долго ждать. Предлагаем вам комплекс упражнений для позвоночника, который можно

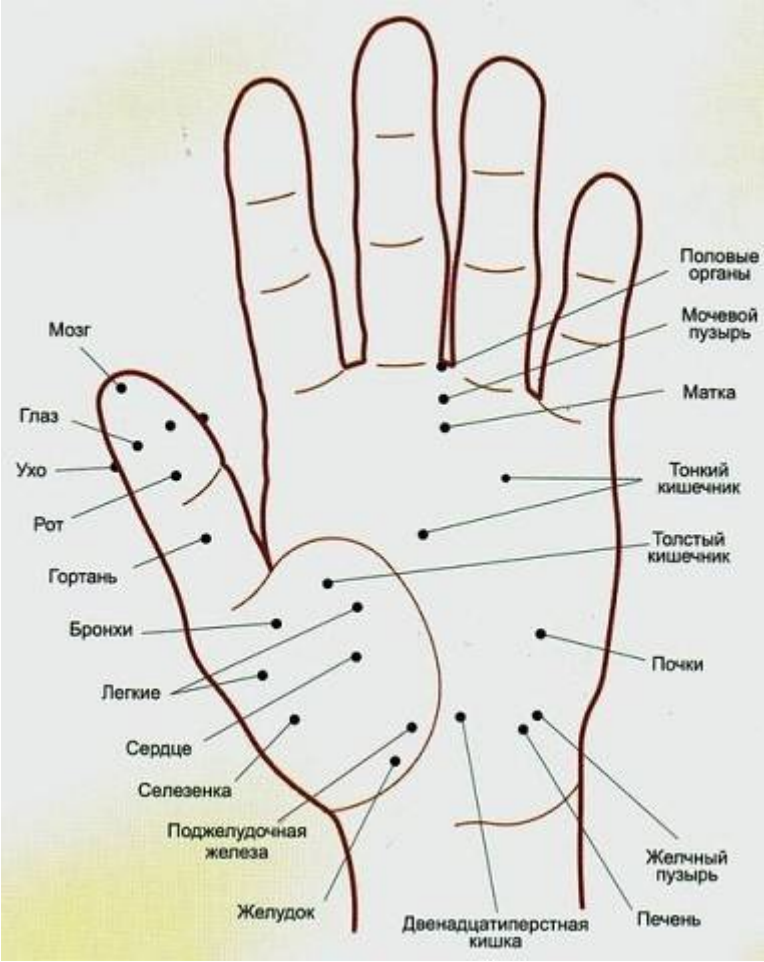
делать прямо на рабочем месте, не вставая со стула и, что немаловажно, практически незаметно для окружающих. Основное правило - все упражнения должны выполняться плавно, в медленном темпе, без рывков и резких движений. Комплекс желательно выполнять не реже двух раз в день, повторяя каждое упражнение по 10-20 раз.

1. «Маятник». Поворачивайте голову по/против часовой стрелке, при этом старайтесь держать кончик носа неподвижным. Повторите то же самое с опущенной и высоко поднятой головой.
2. Медленно поворачивайте голову влево как можно дальше. Дойдя до предела, откиньте голову назад, почувствовав растяжку мышц шеи с противоположной стороны. Вернитесь к исходной позиции и повторите в другую сторону.
3. Опустите голову вниз и попробуйте словно бы «вытереть» подбородок об грудь. Запрокиньте голову назад, и сделайте пару вращательных движений.
4. «Китайский болванчик». Поставьте локти на стол и соедините кисти рук в замок. Положите подбородок на руки и наклоняйте голову влево. Дойдя до предела, добавьте два-три кивка по направлению движения головы. Повторите в другую сторону.
5. Выпрямите позвоночник, словно солдат по команде «смирно», руки оставьте лежать на столе. Отведите плечи назад, максимально сведя лопатки, и задержитесь в этом положении около секунды или более.
6. Опустите руки вниз и расслабьте их. Поднимите плечи как можно выше, чувствуя напряжение в трапециевидных мышцах.
7. «Струна». Выпрямите спину, руки положите на стол. Выгните спину влево вбок, затем вправо, макушка головы при этом должна оставаться неподвижной. Движения позвоночника при этом напоминают движение вертикальной струны.

Кроме выполнения приведенного комплекса упражнений, не забывайте о правильной организации рабочего места. Одна из распространенных ошибок заключается в том, что человек держит локти на весу. Необходимо отрегулировать высоту стула таким образом, чтобы предплечья свободно расслаблено лежали на столе. При работе мышью и наборе текста на клавиатуре в этом случае работают только кисти рук, а локти неподвижны.

Центр монитора должен располагаться немного ниже уровня глаз, а расстояние до него должно быть не менее полуметра. Не забывайте о правильном освещении – не следует работать в затемненном помещении или в темноте с включенной настольной лампой. Обязательно два раза в день необходимо проветривать помещение, т. к. излучение монитора способствует образованию положительно заряженных ионов, вредных для человека.

Волшебные точки на руках человека. Будьте всегда в форме



Точка активации силы. Если собрать вместе кончики всех пальцев, она будет находиться в ямке в центре ладони. Если вы чувствуете вялость, упадок сил, апатию, сонливость, массируйте эту точку.

Точка тепла. Находится на подушечке верхней фаланги среднего пальца. Воздействие на точку помогает согреться, стимулирует обмен веществ, снимает состояние тревоги. Ее можно массировать в волнительных ситуациях, перед экзаменом или важной встречей.

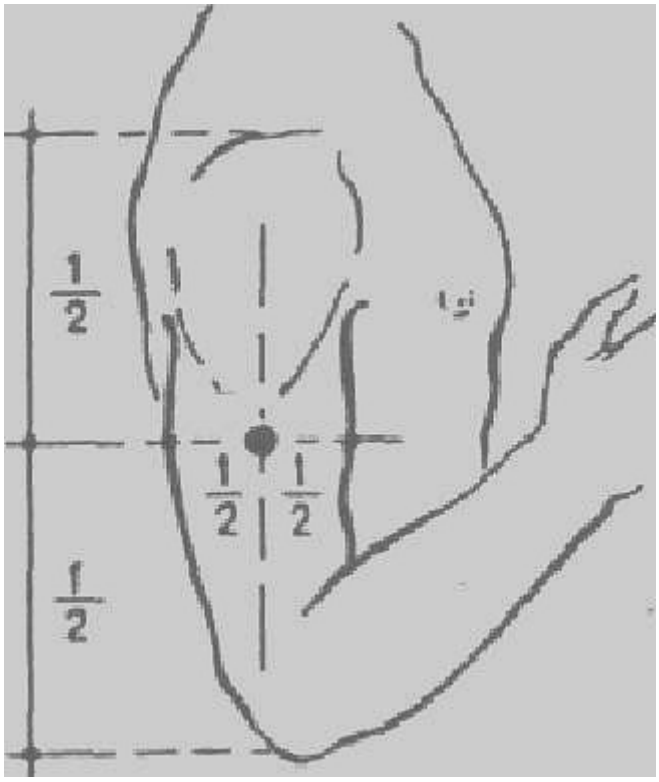
Точка сердца. Находится на подушечке верхней фаланги мизинца. Помог

ает при сердцебиении.

Точка сексуальности. Это устьице, расположенное на расстоянии 3 мм. вверх от начала роста ногтя безымянного пальца. Если потерян интерес к противоположному полу или снизилась сексуальность, нужно разблокировать энергетический потоки, идущие через меридиан безымянного пальца.

Точка при боли в голове. Находится между большим у указательным пальцем на пересечении косточек. Тогда большой палец ляжет примерно на середине линии жизни, указательный с обратной стороны ладони (можно наоборот). Здесь нужно нажимать сильно. Если больно, значит точка найдена. Три-четыре активных нажатия и за таблеткой можно не ходить.

ВОЛШЕБНАЯ ТОЧКА ДЛЯ СНИЖЕНИЯ ЧУВСТВА ГОЛОДА И СТАБИЛИЗАЦИИ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ



Свойства - успокаивающая точка.

Воздействие - акупрессура применяется в виде легкого массажа при возникновении аппетита.

Продолжительность - 30 секунд.

Акупрессура проводится попеременно на обеих руках.

Воздействие на точку притупляет аппетит и регулирует (стабилизирует) обмен веществ.

«Осевший» позвоночник – невидимая причина наших болезней

С возрастом мускулы человека становятся дряблыми, ткани не получают достаточного питания, вследствие чего хрящи и диски между позвонками разрушаются. Позвоночник «усыхает», потому люди к 60-70 годам становятся ниже ростом. Но это происходит отнюдь не от «старости». Известный американский диетолог Поль Брэгг в своей книге «Здоровый позвоночник» писал следующее: «Мы - цивилизация ленивых и неразумных людей, мы едим безжизненную искусственную пищу, и подавляющее большинство из нас - не спортсмены, а болельщик

и». Не пора ли изменить жизнь к лучшему?

Удлиняя свой позвоночник, мы удлиняем себе молодость. Может быть, вы замечали, что утром чувствуете себя лучше, чем к вечеру? А ведь это не только потому, что в течение дня вы устали! Дело в том, что за день позвоночник наш «оседает». Ученые давно уже установили, что по утрам мы чуть-чуть выше ростом, чем к вечеру. И точно так же в молодости мы выше ростом, чем к старости, потому что позвоночник, оказывается, оседает не только в течение дня, но и год от года. Отчего же это происходит и как это влияет на наше здоровье и самочувствие?

Очень небольшой процент людей ведет такой образ жизни, при котором их позвоночник выполняет функции, предусмотренные природой, а именно - выдерживать нагрузки, когда человек бегает, прыгает, что-нибудь бросает, плавает, скачет на лошади и т.п. Большинство людей, наоборот, выполняют в течение дня весьма однообразные движения, да и этих движений оказывается недостаточно.

Организм устроен очень экономично: неработающий орган получает меньше крови, а значит кислорода и питательных веществ, и все процессы в нем замедляются. Работа хрящевых межпозвоночных дисков - амортизировать всяческие удары, сотрясения и колебания тела. Для этого они должны быть упругими и эластичными. А если ничего этого делать не нужно, то

зачем им быть упругими? Они скукоживаются, сплющиваются и затвердевают, и с каждым днем все более вяло протекают в них восстановительные процессы. Одним словом, они стареют.

Если межпозвоночные диски стали плоскими и неупругими, позвонки трутся и сдавливают друг о друга, что уже само по себе причиняет боль. Внутри позвоночника располагается спинной мозг, а от него отходят нервы ко всем органам нашего тела. Этих нервов 31 пара: восемь шейных, 12 грудных, пять поясничных, пять крестцовых и одна копчиковая. Они отходят через отверстия, образуемые дугами позвонков. Когда расстояние между позвонками сокращается (межпозвоночные диски-то расплющились!), нервы неизбежно сдавливаются. А ведь всякий нерв куда-нибудь да ведет. Вот и получается, что когда наш позвоночник укоротился, то есть позвонки «сели» друг на друга, у нас обязательно что-нибудь начинает болеть.

Если плохо обстоит дело в шейном отделе позвоночника, у самого основания черепа, - болит голова, если чуть пониже - может расстроиться зрение, если в грудном отделе - болит и плохо работает желудок, печень, да и сердце, еще чуть ниже - кишечник и почки, а дальше - половые органы. Человек, измучившись, идет к врачу - одному, другому, третьему (у нас ведь их много), и каждый что-нибудь находит по своей части, каждый ставит диагноз. Получается, что у человека десяток болезней. Но на самом деле во всем «виноват» позвоночник. Бывает, правда, что ни один врач ничего не находит, а человек при всем при том чувствует себя развалиной. Опять же все дело в позвоночнике.

Вот несколько простых упражнений от Поля Брэгга, которые необходимо выполнять в комплексе, чтобы сохранять здоровье позвоночника и организма в целом:
1. Данное упражнение оказывает воздействие на ту часть позвоночника, которая «обслуживает» голову и глазные мышцы, а также на целую сеть нервов, идущих к желудку и кишечнику. Таким образом, выполняя только это упражнение, мы влияем на источники таких недугов, как головная боль, напряжение глаз, несварение желудка и плохое усвоение пищи.

Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните дугой спину. Тело опирается только на ладони и пальцы ног. Таз должен быть выше головы. Голова опущена. Ноги расставлены на ширину плеч. Колени и локти выпрямлены. Опустите таз почти до пола. Помните, что руки и ноги должны быть прямые, что придает особую напряженность позвоночнику.

Поднимите голову и резко откиньте ее назад. Делайте это упражнение медленно. Теперь опустите таз как можно ниже, а затем поднимите его как можно выше, выгнув вверх спину, снова опустите, поднимите и опустите. Если вы делаете это упражнение правильно, то почувствуете через несколько движений облегчение, так как происходит расслабление позвоночника.

2. Данное упражнение предназначено для стимуляции нервов, идущих к печени и почкам. Исходное положение то же, что и для первого упражнения. Лягте на пол лицом вниз, поднимите таз и выгните спину. Тело опирается на ладони и пальцы ног. Руки и ноги прямые. Поверните таз как можно больше влево, опуская левый бок как можно ниже, а затем вправо. Руки и ноги не сгибайте. Движения делайте медленно и думайте о растяжении позвоночника.

3. Расслабляя позвоночный столб сверху донизу, вы снимаете нагрузку с тазовой области. Укрепляются идущие к позвоночнику мышцы, стимулируются межпозвонковые диски.

Исходное положение: сядьте на пол, упритесь на расставленные прямые руки, расположенные чуть сзади, ноги согнуты. Поднимите таз. Тело опирается на расставленные согнутые ноги и прямые руки. Это упражнение необходимо делать в скором темпе. Поднимите тело до горизонтального положения позвоночника. Опуститесь в исходное положение. Повторите движение несколько раз.

4. Данное упражнение придает особую силу той части позвоночника, где сосредоточены нервы, управляющие желудком. Кроме того, оно эффективно для всего позвоночника, растягивает его, приводя организм к сбалансированному состоянию.

Лягте на спину, ноги вытянуты, руки в стороны. Согните колени, подтяните их к груди и обхватите руками. Оттолкните колени и бедра от груди, не отпуская рук, - по типу качалки. Одновременно поднимите голову и попытайтесь коснуться подбородком колен. Держите это положение туловища в течение пяти секунд.

5. Это упражнение - одно из самых главных для растяжения позвоночника. Кроме того, оно приносит облегчение толстому кишечнику, стимулируя управляющие нервы.

Встаньте на четвереньки, вспомните, как делают это маленькие дети. «Походите» таким образом минут пять-семь. А теперь представьте, что вы - кошка: поднимите высоко таз, выгнув дугой спину, опустите голову, опираясь на прямые руки и ноги. В таком положении обойдите комнату.

После упражнений лучшее, что вы можете сделать для отдыха и дополнительного растяжения позвоночника - это повисеть, зацепившись руками за перекладину. Выполнение упражнений строго индивидуально. Вначале надо делать каждое упражнение не более двух-трех раз. Через день увеличить до пяти и более раз и выполнять всю программу ежедневно.

После того как в организме наметились улучшения, можно сократить выполнение до двух раз в неделю, чтобы сохранить позвоночник гибким и расслабленным. Однако учтите, что негативные изменения в позвоночнике происходили в течение многих лет и нельзя ничего исправить за короткое время. Здоровье как деньги: тратится быстро, а зарабатывается с большим трудом.

О чем может говорить наше потоотделение?

Потоотделение необходимо для охлаждения организма, это нормальный и необходимый процесс. Проблема наступает только при чрезмерной потливости, которая доставляет массу

неприятных моментов. Кроме того, обильное потоотделение зачастую является симптомом какого-нибудь заболевания.

Физиологическое обильное потоотделение возникает при значительной физической нагрузке, в жаркую и душную погоду, при неправильном питьевом режиме. В этих случаях организм защищает себя от перегрева. Причинами могут быть прием горячей и острой пи

щи, употребление алкоголя. Определенные эмоциональные факторы тоже могут вызывать обильное потение.
Когда человек испытывает страх, гнев, его тело реагирует на эмоции повышенным потоотделением.

Чрезмерное потоотделение в области подмышечных впадин, стоп или ладоней является первичным или эссенциальным гипергидрозом. Он связан с особенностями обменных процессов, состоянием вегетативной нервной системы и возникает независимо от внешнего климатического режима. Генетика играет важную роль в работе симпатической нервной системы, которая контролирует потоотделение.
То есть, если у родителей имеется обильное потоотделение, у ребенка, с очень большой вероятностью, со временем также появятся симптомы гипергидроза.

Патологическое обильное потоотделение может сопутствовать некоторым заболеваниям. Часто это является симптомом инфекционных хронических заболеваний — к примеру, ночные поты при туберкулезе.

Еще одна распространенная причина чрезмерного потоотделения – гормональные изменения в организме, вызванные половым созреванием, беременностью или менопаузой. При ожирении тоже повышается активность потовых желез.

Гипоталамус помогает организму регулировать температуру и отвечает за контроль потоотделения. Некоторые травмы и опухоли мозга могут нарушить нормальное функционирование гипоталамуса, спровоцировав обильное потоотделение.

Также возможная причина повышенного потоотделения – нарушение работы спинного мозга при каких-либо травмах или заболеваниях. Спинной мозг – важнейший отдел нервной системы, влияющий на механизм потоотделения.

Для выявления точной причины чрезмерного потоотделения врач назначает обязательную диагностику, в которую входят общий анализ крови, анализ крови на сахар, проверка функций щитовидной железы, рентген или флюорография. Дополнительно может назначаться компьютерная томография, суточный сбор мочи или анализ мокроты при подозрении на туберкулез.

Последовательная йога для тех, кто много сидит.

1. Поза воина. Совершите выпад вперед с правой ноги. Убедитесь, что переднее колено находится над пяткой. Поднимите туловище так, чтобы ваши плечи были точно над бедрами. Сделайте вдох и поднимите руки вверх, немного прогнитесь назад. Удерживайте в течение 5 вдохов, а затем смените сторону.

2. Навасана. Сядьте,опираясь на копчик и поднимите ноги. Сожмите внутренние поверхности бедер вместе и направьте пальцы ног на себя. Старайтесь не откидываться на спину слишком сильно. Задержитесь и сделайте 5 вдохов.

3. Салабхасана. Лягте лицом вниз к мату. Сомкните пальцы рук в замок за спиной и прогнитесь назад, чтобы грудь была раскрыта. Выдохните и на вдохе поднимите ноги и грудь. Держите шею, глаза и лицо в расслабленном состоянии и удерживайте в течение 5 вдохов. Для это позы особенно важен хороший коврик,так как кости таза плотно прижаты к полу,что может вызывать боль

4. Дханурасана. Согните ноги в коленях, руки отведены назад, держитесь за пятки или лодыжки. Поднимите грудь и откройте сердце. Тянитесь вверх. Удерживайте в течение 5 вдохов, затем осторожно опуститесь вниз.

5. Вирасана. Сядьте тазом между лодыжками, пальцы направлены назад. Задержитесь на 5-10 вдохов, затем медленно расслабьтесь.

6. Супта Вирасана
Опуститесь спиной на локти и предплечья. Если у вас есть пространство, медленно продолжайте опускаться вниз. Вы можете вытянуть руки за головой. Задержитесь на 5-10 вдохов, а затем медленно и осторожно вернитесь к Вирасане.

7. Сету Бандха Сарвангасана. Лягте на спину и поставьте ноги на коврик, чтобы они были на расстоянии друг от друга. Убедитесь, что вы можете коснуться пяток кончиками средних пальцев. Поднимите бедра вверх. Либо разместите блок под вашими крестцом. Держите шею

вытянутой и горло открытым. Задержитесь на 5 вдохов и расслабьтесь постепенно каждым позвонком.

8. Урдхва Дханурасана. Поднимите бедра вверх, а затем положите руки рядом с ушами,чтобы пальцы смотрели на ноги. На вдохе, поднимите верхнюю часть головы. Выпрямите руки и поднимите голову от пола. Внешняя часть тела стремится вверх, а внутренняя поверхность бедер и спина вниз. Задержитесь на 5 вдохов и затем осторожно опуститесь.

9. Супта Баддха Конасана. Во время отдыха на спине, соедините подошвы ног вместе, колени разведите в стороны. Положите одну руку на сердце, другую на живот и позвольте дыханию успокоиться.

21 причина заняться йогой

Гибкость - одно из основных двигательных качеств человека - связана с эластичностью, мышц, связок, подвижностью суставов, С возрастом гибкость утрачивается, что в большей степени связано с процессами старения. " До тех пор, пока позвоничник гибкий, человек молод, но как только исчезает гибкость - человек стареет", говорят индийские йоги. И действительно, ни сила, ни выносливость, ни быстрота не снижаются с возрастом так сильно, как гибкость. Регулярные занятия Йогой помогут не только сохранить гибкость, но и в определенной мере развить

ее в любом возрасте.

Вседоступность
Одна из прелестей йоги в том, что она распахивает дверь перед всеми, в любом возрасте. Никогда не поздно начать. Следовательно, никому нет вреда от занятий йогой, и нет никаких оправданий, не заниматься ею. А вот, насколько она полезна, можно понять лишь практикуя её. «Молодой, пожилой, больной и слабый – все могут обратиться к занятиям йогой и извлечь пользу посредством постоянной практики. Успеха достигает тот, кто занимается, а не тот, кто не занимается».

Мягкое воздействие. Мышцы в тонусе
Отличие йоги от обычных спортивных тренировок заключается в ОСОЗНАННОМ выполнении движений и в том, что она не вызывает мышечных спазмов. Практика постепенно удлиняет связки и приводит в тонус мышцы, которые играют важную роль в формировании стройной фигуры.

Наедине с собой
В нашем суетном мире возможность побыть наедине с собой представляется нам редко. Практика дарит ни с чем несравнимое чувство единения – с самим собой, помогая успокоить ум, оставив “за дверью” все тревоги и проблемы. Вы научитесь слышать себя и отличать суету сует от того, что действительно важно.

Защита изнутри
Практика йоги особенно полезна людям, кому за 25, когда восстановительные способности тела убывают, а сопротивляемость к болезням ослабевает. Еще в начале прошлого века врачи установили тесную связь между иммунитетом и состоянием соединительной ткани (из которой образованы кости, хрящи, связки и сухожилия). Поэтому глубокое вытяжение в асанах не только помогает развить гибкость, но и повышает сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

На страже стройности и здоровья
Йога действительно помогает регулировать вес (нормализуя уровень кортизола, гормона, который под воздействием стресса вызывает зверский аппетит). Если ваш вес ниже нормы, то он увеличится, если выше – уменьшится. И дело не в степени физической нагрузки, а в том, что практика меняет и душу, и тело. Уже ни для кого не секрет, что йога помогает избавиться от вредных привычек в питании. Мало того, снижая уровень гормона стресса кортизола, регулярная практика помогает удерживать кальций в костях, предотвращая развитие остеопороза, угроза которого появляется уже после 35 лет!

Как после косметолога
Благодаря практике кожа омолаживается и приобретает особое сияние: выравнивается цвет, исчезают темные круги под глазами. Практика регулирует содержание углекислого газа в крови, в результате улучшается обмен веществ и изменяются биохимические процессы в тканях.

Вторая молодость
С возрастом у нас в крови повышается уровень кортизола – гормона стресса, а уровень половых гормонов – тестостерона и эстрогена – снижается. Вместе с тем именно от уровня последних зависят наши молодость и красота. В наших силах увеличить продолжительность жизни и улучшить ее качество.“Йога не обещает чудес, но она может замедлить процесс старения!“

Только спокойствие
Во время практики в кровь выбрасывается большое количество серотонина и эндорфинов, а у вас появляется чувство психологического комфорта, не зависящее от внешних обстоятельств. Уже на первом занятии вы на себе прочувствуете, что значит быть одновременно расслабленным и сконцентрированным (даже если раньше это казалось невозможным и не укладывалось в голове). А со временем вы научитесь применять этот навык в повседневной жизни: даже самый страшный аврал на работе не сможет выбить вас из колеи.

Королевская осанка
Сутулая спина, искривление позвоночника и закрытая грудная клетка – всем этим мы “обязаны” благам цивилизации. Регулярные занятия йогой помогут вернуть аристократическую осанку за считанные месяцы.

Без боли
Асаны (позы) укрепляют мышцы торса, улучшают гибкость и удлиняют позвоночник, чтобы

создаёт пространство между позвонками, минимизировать давление на диски и восстановить их. Тем самым йога помогает избавиться от хронической боли в нижней части спины, которая с возрастом начинает беспокоить даже тех, кто ведет активный образ жизни. Ну а если вы начнете заниматься, не дожидаясь появления неприятных симптомов, радикулит и вовсе не появится!

Сам себе массажист
Выполняя асаны, вы в буквальном смысле делаете массаж внутренним органам. Особенно полезны с этой точки зрения скручивания: в них органы брюшной полости попеременно вытягиваются и сжимаются. Результат – нормальное пищеварение и бесперебойная работа почек и печени (жизненно важных органов, которые очищают и фильтруют кровь от шлаков и токсинов).

От печали до радости
Дыхание обогащает кровь кислородом, ведь во время практики воздух достигает всех уголков легких. Кроме того, это отличная терапия для лечения астмы и хронического бронхита. Спокойная практика поможет аллергикам дышать полной грудью во все времена года. Релаксация лишает организм необходимости реагировать на стресс, который в немалой степени усугубляет аллергию. Как только иммунная система успокаивается, симптомы аллергии постепенно исчезают.

Самоисцеление
Может ли йога лечить? Скорее она может стать верным помощником в исцелении. Асаны мобилизируют природные силы организма, что ускоряют процесс восстановления после продолжительной болезни. Практика вызывает состояние расслабления. “Там где расслабление – там всегда здоровье“. Но чтобы добиться эффекта, практиковать нужно систематически. Ключ к успеху – усилие, терпение в сочетании с усердием и упорством. Наскоком здесь не возьмешь.

Гипертоникам на заметку
Регулярная практика йоги помогает предотвратить развитие сердечно-сосудистых заболеваний; способствует улучшению лимфо- и кровообращения, что обеспечивает нормальную работу всех органов и систем организма. Асаны благотворно воздействуют на работу сердца (укрепляя сердечную мышцу и нормализуя его ритм), понижают артериальное давление.

Обуздать эмоции
Все сильные эмоции и тем более, психологические травмы оставляют след в нашем теле. Регулярная практика постепенно освобождает тело от зажимов, а вместе с ними растворяются и подсознательные эмоциональные блоки. Научившись контролировать тончайшие движения тела в асанах, мы постепенно приобретаем способность: управлять негативными эмоциями, становимся менее вспыльчивыми и раздражительными. Раскрывая грудную клетку, мы постепенно позволяем себе свободнее проявлять эмоции, становимся более сердечными.

Творческий заряд. Память всем на зависть
Практика перевернутых поз улучшают память, умственные способности и деятельность головного мозга, балансирует работу обоих полушарий. Осваивая сложные асаны, мы преодолеваем страх перед непривычным положением тела, и в результате у нас появляется уверенность в своих силах не только на коврике, но и в повседневной жизни: решение любой проблемы становится нам по плечу.

Сила духа
В соответствии с философией йоги руки и ноги – это органы действия. Асаны, в которых мы активно вытягиваем их, укрепляют волю, увеличивают нашу способность к действию, наш потенциал, укрепляют боевой дух и развивают бесстрашие – качества весьма актуальные для современного человека.

Легкость бытия
Выполняя асану, мы полностью концентрируем внимание на теле, отбрасывая все посторонние мысли и сосредоточиваясь на настоящем мгновении. Так мы учимся пребывать “здесь и сейчас” и наслаждаться каждой секундой и мгновением своей жизни.

Будь спокоен
Беспокойный ум, главная проблема современного успешного человека. Справиться с ней помогают Шавасана (поза Мертвеца, выполняемая в конце практики). Она успокаивает ум, даёт глубокую релаксацию и обеспечивает хорошее самочувствие независимо от того, насколько вы загружены. Кроме того, проясняет ум и помогает принимать осознанные, ясные решения.

Здоровые отношения и семья
Йога улучшают кровоснабжение половых желез, и стимулирует работу органов малого таза. Поэтому практика может стать эффективной терапией для лечения сексуальных и гинекологических расстройств и даже бесплодия.

Невозможное возможно
И, наконец, йога заставляет нас поверить в собственные силы. Осваивая новые асаны, раньше казавшиеся нам чем-то недостижимым, мы убеждаемся в своей способности совершать радикальные шаги, о которых когда-то не смели помышлять даже в самых смелых фантазиях.

Бодифлекс: великолепное тело

Главная идея программы бодифлекс – не снижение веса, а общее оздоровление организма, подтягивание мышц и увеличение гибкости. Эта система основана не на принципе сжигания лишнего жира, а на создании мышечной массы за счет использования специальной аэробной дыхательной техники, в сочетании с изометрическими и изотоническими упражнениями.

Что это за программа?

Создателем системы упражнений бодифлекс является Грир Чайлдерс из Лас-Вегаса. Она была исследована несколькими медицинскими университетами в США и официально зарегистрирова

на. Бодифлекс способен решить проблемы сразу нескольких групп мышц и подстегнуть метаболизм. Программа успешно используется в качестве терапии для лечения астмы, аллергии и кистозного фиброза.

Глубокое дыхание увеличивает уровень кислорода

Зафиксированные исследования говорят нам о том, что мы используем менее одной пятой части объема наших легких для дыхания. Мы используем лишь ограниченное количество кислорода, потому что дышим поверхностно, неглубоко, лишь самой верхней частью тела. В результате у нас в крови мало кислорода, обмен веществ замедлен и постоянное присутствует чуство какой-то усталости. Мы встаем утром уже разбитыми, идем на работу уставшими, приходим домой снова вялыми, и так изо дня в день. Идет ли речь о том, как увеличить продолжительность жизни, если мы так устаем, что чувствуем себя вялыми большую часть нашей жизни? В США Комитет олимпийской подготовки не так давно заявил по телевидению, что намерен включить дыхательную технику в свои учебные программы, поскольку глубокие дыхательные упражнения резко увеличивают производительность спортсменов. Глубокое диафрагмальное дыхание является единственным наиболее важным фактором эффективности всех физических упражнений и залогом хорошего здоровья.

Основные преимущества использования системы бодифлекс

Она предназначена для повышения мышечной координации и поможет вам научиться лучше и глубже дышать. Выполнять движения этой системы можно даже сидя, всего по 20 минут в день. Бодифлекс способен решить проблемы сразу нескольких групп мышц и ускорить метаболизм. Система бодифлекс может помочь избавиться от многих проблем:

уменьшение боли в мышцах;
улучшение растяжения и мышечной силы;
улучшение осанки;
распределение веса тела равномерно по всему позвоночнику.
Некоторые группы мышц, которые мы не задействуем при регулярных тренировках (ходьбе или беге трусцой) можно подтянуть, следуя системе бодифлекс. Это очень многие мышцы брюшного пресса, ягодиц, бедер, плеч и спины.

Как это действует?

Изотонические и изометрические позы способствуют напряжению и растягиванию мышц.
За счет более глубокого дыхания с кровью переносится большее количество кислорода. Он поступает к месту напряжения мыщц и начинает эффективно расщеплять жиры.
Ускоряется обмен веществ.
Усиливается лимфоток.
Кишечник начинает работать лучше.
Проходит отечность.
Исчезает одышка
Уменьшается аппетит.
Улучшается цвет кожи лица.
Исчезает второй подбородок.
После занятий вы обязательно почувствуете прилив энергии и свежести, который сохранится и на следующий день.

СЕМЬ УПРАЖНЕНИЙ ОТ ВАРИКОЗА

Их советует выполнять кандидат медицинских наук, врач первой категории, старший преподаватель кафедры спортивной медицины Московской государственной академии физической культуры Ирина Анатольевна КОТЕШЕВА. Лечебные упражнения выполняются лежа, при возвышенном положении ног, в медленном темпе, без задержки дыхания.

1. Лежа на спине, руки вытяните вдоль туловища, прямые ноги положите на стул. Поочередно сгибайте и разгибайте правую и левую ступню по 5 раз каждую. Повторите упражнение одновременно обеими ступнями 5 раз.

2. Лежа на

спине, руки вытяните вдоль туловища. Поднимите вверх и разведите ноги, оттянув носки, выполните вращения в голеностопных суставах вправо и влево. Повторите по 5-7 раз в каждую сторону.

3. Исходное положение то же. Согните ноги в коленях и выполните круговые движения в коленных суставах вправо и влево, по 5-8 раз в каждую сторону.

4. Сделайте стойку на лопатках ("березка"). Разведите ноги. Махами меняйте положение ног ("ножницы"). Повторите 4-7 раз.

5. Исходное положение то же. Ноги согните в коленных суставах и "крутите педали". Повторите упражнение 5-7 раз.

6. Лежа на спине, руки вытяните вдоль тела. Согнутые в коленях ноги поставьте ступнями на стену. "Шагайте" вверх, а затем вниз по стене по 5 раз.

7. Лежа на спине, поднимите прямые ноги и поставьте ступни на стену или положите ноги на высокую подставку. Полежите так 5-10 минут.

Вы должны ориентироваться на свои ощущения и уровень физической подготовленности. Помните, что нагрузки следует увеличивать постепенно. Комплекс можно выполнять в любое удобное для вас время, но регулярно. Упражнения 1 и 7 старайтесь делать два-три раза в день.

При появлении каких-либо неприятных ощущений проконсультируйтесь со своим лечащим врачом.

УПРАЖНЕНИЯ ПРОТИВ ГОЛОВОКРУЖЕНИЙ ПРИ ШЕЙНОМ ОСТЕОХОНДРОЗЕ.

Головокружению подвержены многие пожилые люди. В подавляющем большинстве случаев оно связано с остеохондрозом шейного отдела позвоночника. В этом случае полезно выполнять специальную гимнастику, которая избавит вас от головокружения. Она укрепляет мышечный каркас шейного отдела позвоночника и таким образом предотвращает «зажимы», приводящие к головокружению.

Комплекс упражнений для шейного отдела позвоночника

1. Медленно, с усилием вытягивайте шею вверх (голову при этом задирать не нужно, смотреть

перед собой). Удерживайте напряжение в шее несколько секунд, затем расслабьте шею. Повторите 10 раз.

2. Медленно, с усилием поверните голову налево до упора. Задержитесь в таком положении несколько секунд, затем расслабьте мышцы и вернитесь в исходное положение. 10 раз.

3. Медленно, с усилием поверните голову направо до упора. Задержитесь в таком положении несколько секунд, затем расслабьте мышцы и вернитесь в исходное положение. 10 раз

4. Медленно, с усилием опустите голову, коснувшись подбородком груди. Удерживайте напряжение в мышцах несколько секунд, затем расслабьте мышцы и поднимите голову. 10 раз.

5. Медленно, с усилием отклоняйте голову назад как можно дальше. Удерживайте напряжение в мышцах несколько секунд, затем расслабьте мышцы и вернитесь в исходное положение. 10 раз.

6. «Пишите» носом цифры от 1 до 10 и от 10 до 15 раз.

Повторяйте каждое упражнение сначала по 3-4 раза. Постепенно увеличивайте количество повторов.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ГЛАЗ ПРИ БЛИЗОРУКОСТИ

Упражнение первое.
Для того чтобы провести это простое, но очень эффективное упражнение Вам необходимо быстро моргать на протяжении десяти секунд, сосредоточив внимание на любом предмете. По истечении указанного времени нужно закрыть глаза на пару минут, а потом снова повторить упражнение. Количество повторов: от двух до пяти.

Упражнение второе.
Для выполнения этого упражнения Вас следует ровно сесть и крепко зажмуриться на пять – десять секунд. После этого нужно открыть глаза и посмотреть по сторонам. Снова сомкните кре

пко веки. Необходимо повторить упражнение не менее пяти – восьми раз. При этом старайтесь, открывая глаза улавливать точные детали вдали стоящих предметов.

Упражнение третье.
Во время выполнения следующего упражнения для глаз нужно принять такое исходное положение: встаньте прямо, выпрямив спину и расправив плечи. Теперь вытяните перед собой руку и сосредоточьте Ваше внимание на палец, который должен оказаться расположен на средней линии лица. Затем, не отводя взгляд от пальца, медленно приблизьте к себе руку. Необходимо повторить всё упражнение после двухминутного отдыха. Количество повторений: от шести до восьми раз.

Упражнение четвёртое.
Необходимо легко нажать на верхнее веко обеих глаз тремя пальцами левой и правой руки, после чего подержать их около пяти секунд, а затем аккуратно отпустить. Данное упражнение рекомендуется повторить не менее трёх – пяти раз (не забывайте делать между повторами двух – трёхминутный отдых).

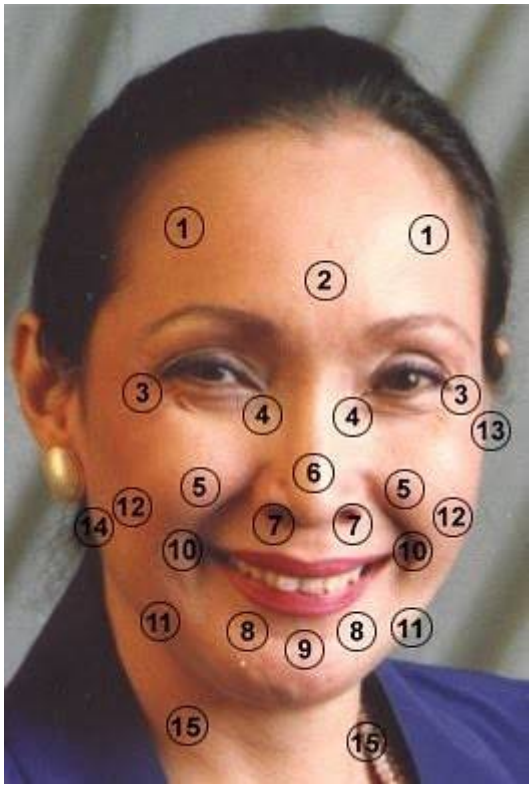
Упражнение пятое.
Данное упражнение нужно сделать пять – десять раз подряд. Итак, необходимо поднять как можно выше брови (при этом можно пользоваться руками), после чего старайтесь как можно плотнее сомкнуть веки, при этом, не опуская вниз брови.

Упражнение шестое.
Для выполнения этого результативного упражнения нужно не спеша переводить взгляд с предмета находящегося на полу (например, мяча) на потолок и обратно. При этом очень важно не двигать головой (используются только глаза), она должна быть постоянно фиксирована в одном положении. Рекомендуется повторить это упражнение не меньше восьми раз.

Упражнение седьмое.
Для того чтобы выполнить это упражнение, Вам необходимо сделать несколько неспешных круговых движений глазами (сначала по часовой, а затем против часовой стрелки). Количество повторов: от шести до восьми раз в каждую сторону.

Упражнение восьмое.
Возьмите себе за привычку, сидя у компьютера иногда закрывать глаза, а затем смотреть далеко в окно. Данное упражнение является прекрасной профилактикой близорукости.

Подарите себе здоровье. 5 минут в день



Применение акупрессуры на лице может стимулировать функции тех или иных органов, а также улучшить состояние и цвет кожи на лице. Попробуйте всего лишь пять минут в день уделить массажу соответствующих точек, и вы, как говорится, почувствуете разницу.

1. Массаж этой точки стимулирует работу мозга и улучшает память. Он позволяет поддерживать высокий тонус организма и особенно рекомендуется родившимся в год Дракона, Обезьяны, Тигра или Собаки.

2. Воздействие на эту часть лица важно для поддержания сексуальной активности,

выработки трезвого взгляда на жизнь и способности предвидеть развитие ситуации. Многие из нас обладают подобным талантом: у одних он проявляется в деловой хватке, у других – в развитой интуиции. И бизнесменам, и ученым в равной степени необходима акупрессура в этом месте.

3. Эта точка соотносится с Венерой, и ее массаж способен улучшить цвет лица. Рожденные в год Петуха

4. Акупрессура этой точки позволит убрать припухлости под глазами. Это полезно также для нормализации работы почек и выведения токсинов из крови. Рожденные в год Тигра, Лошади и Петуха должны быть особенно внимательны.

5. Эта часть лица соотносится с кишечником, и рожденным в год Собаки и Буйвола следует иметь это в виду. Нормальная работа кишечника позволяет предотвратить появление целюллита.

6. Вероятно, это самая трудная точка для акупрессуры. Чтобы точнее определить ее, необходимо отступить примерно на 2,5 см от кончика носа. Ее массирование регулирует деятельность желудка и кишечника. Рожденные в год Свиньи, Буйвола и Тигра особенно подвержены болезням этих органов.

7. Процесс обновления крови селезенкой значительно интенсифицирутся при воздействии на эту точку. Это важно для всех, вне зависимости от знака года рождения.

8. Еще одна точка Венеры, от которой зависит состояние кожи. Она корреспондируется с поджелудочной железой, и акупрессура ее важна особенно для тех, кто страдает от умственного переутомления. Например, родившиеся в год Собаки могут загнать себя работой до изнеможения и впасть в депрессию. Массаж этой точки и точки 3 позволил бы ей снять внутреннюю напряженность и улучшить сон.

9. Эта точка для тех, кто страдает запорами, особенно от злоупотребления шоколадом или от замедленнего обмена веществ.

10. Нормальное функционирование легких важно для насыщения крови кислородом, что улучшает цвет лица и способствует быстрому устранению синяков и болей в суставах.

11. Регулярное занятие сексом способно сохранить молодость и здоровье. А чтобы никаких проблем с сексом не возникало, необходимо массировать эту точку. Не помешает к этому раз в неделю еще и выпивать чашку куриного бульона с женьшенем.

12. Функции печени и лимфы также важны для хорошего цвета и упругости кожи. Эта точка может стимулировать их деятельность. Особенно это актуально для родившихся в год Лошади и Буйвола.

13. Если ваша нервная система в порядке, то вы меньше подвержены стрессу и хорошо спите. Воздействие на эту точку способствует успокоению нервной системы. Особенно в этом могут нуждаться родившиеся в год Кролика или Крысы. Появление на лице нервного тика – первый симптом стресса.

14. Ничто не заменит хороших физических упражнений, но массаж этой точки всем поможет поддержать тонус мускулатуры тела.

15. Еще одна важная точка. Воздействие на нее стимулирует работу щитовидной железы, кровообращение и помогает сохранять изящную фигуру.

Надавливание осуществляется указательным или большим пальцем. Если при надавливании вы почувствовали боль, значит правильно нашли точку. Массировать каждую точку следует в течение 30 секунд. Использование драгоценных и полудрагоценных камней для акупрессуры многократно усиливает эффект, поскольку камни активизируют естественное электромагнитное поле тела. Разумеется, применять следует только камни, которые соответствуют вашему знаку

Зодиака. Если вы сможете овладеть техникой этого простого массажа и начнете практиковать его ежедневно, то всегда останетесь красивыми и привлекательными.

Дханурасана. Поза лука

ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

- Лечь на живот, согнуть колени, поднять вверх голени, завести руки за спину и захватить одноименными руками лодыжки (с внешней стороны).
- Вдохнуть, с выдохом максимально прогнуться, приподняв таз и грудь от пола. Голову отвести как можно дальше назад.
- Оставаться в позе по возможности от 20 секунд до 1 минуты.
- С выдохом отпустить лодыжки, медленно (!) опустить корпус и расслабиться.

ОТСТРОЙКА

• Ребра и тазовые кости не касаются пола.
• Вес тела — на животе.
• Носки стоп в одних школах йоги направляют в небо, вытягивая стопу, а в других — назад, напрягая стопу.

ТОНКОСТИ

Поднимая ноги, не сжимайте колени, иначе будет трудно понять их высоко. Только когда ноги будут поняты максимально вверх, сведите бедра, колени и лодыжки.

Представьте, что туловище и ноги — это тело лука, а руки — натянутая тетива. Отстраивайте позу так, словно натягиваете лук, это поможет сделать прогиб более равномерным.

Торс поднимается вверх не за счет сокращения мышц спины, а за счет силового выпрямления ног.

ВАЖНО

• Не расставляйте колени в стороны.
• Не поднимайте плечи к ушам.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ

Если в Дханурасане руки не дотягиваются до лодыжек, можно использовать ремень. Однако при этом нужно иметь в виду, что поблажки развивают гибкость позвоночника, но ослабляют основной — развивающий эффект упражнений йоги. Поэтому предпочтительней добираться до Дханурасаны, честно осваивая Бхуджангасану (позу кобры), Шалабхасану (позу саранчи или кузнечика) и Макарасану (позу крокодила).

ЭФФЕКТ

Дханурасана относится к позам йоги, возвращающим гибкость позвоночнику, а стало быть продлевающим молодость. Также она тонизирует органы брюшной полости, помогает справиться с дефектами спины.

Массаж пальцев рук при депрессии

Неожиданно сильный эффект при депрессии оказывает простой массаж рук.

Дело в том, что согласно тибетской медицине зоны пальцев рук и точки ладоней — своеобразные окна здоровья. Каждый палец отвечает за свой орган.

• Большой палец отражает состояние легких, бронхов и печени. Массируя его, можно смягчить и даже снять любые приступы кашля.

• Указательный палец напрямую посылает сигналы в область всего пищеварительного тракта.

• Средний палец ведет диалог со всей системой кровообращения.

• Массаж безымянног

о пальца помогает побороть нервные расстройства, стрессы и дурное настроение.

• Мизинец связан с тонким кишечником. Растирая его, можно избавиться от хронических запоров.

• В самом центре ладони находится точка активности. Надавливая на нее, можно снять сильное сердцебиение и усталость, вернуть бодрость и веселое расположение духа.

Массаж кистей хорош тем, что его можно выполнять везде и всегда. Сидя за компьютером или лежа на диване. Принимая ванну или читая газету.

Сначала нужно просто минутку растирать кисти круговыми движениями, будто намыливая их. Температура кожи повысится, руки согреются. Затем следует энергично размять суставы.

• Резко и быстро сжимать пальцы в кулак и медленно разжимать 10 раз.

• Медленно сжимать напряженные пальцы в кулак и быстро распускать их веером 10 раз.

Потом массируется каждый палец от кончика к основанию со всех сторон. Особое внимание нужно уделить зонам органов, доставляющих беспокойство.

Ладонь разминается и массируется по трем массажным линиям: от внутреннего края к основанию, от внешнего края к средней точке ладони и по средней линии от пальцев к запястью.

Затем пальцами и круговыми движениями разминаются запястья. А заканчивается массаж растиранием кистей, можно растирать с питательным кремом. Он прекрасно впитается в разогретую массажем кожу.

Общее время массажа не превышает 7-10 минут. Повторять его можно до 5 раз в день. Но наиболее эффективен утренний массаж, до завтрака.

И в заключение попробуйте еще один метод борьбы с подавленным состоянием — массаж точек в подколенной ямке. Проводят его в сидячем положении, одновременно массируя точки на обеих ногах. Массаж делается легкими круговыми движениями указательного пальца. Продолжительность процедуры до 5 минут.

Гимнастика для шеи творит чудеса!

Всего четыре упражнения, которые кажутся банальными на первый взгляд, при регулярном выполнении помогут подтянуть кожу шеи, нормализовать сон и даже избавиться от болей в шейном отделе позвоночника.

Гимнастика для шеи поможет снять напряжение и в будущем избавит вас от трат на дорогостоящие лифтинг-процедуры. И не забывайте, от того, в каком состоянии находятся мышцы шеи и грудной клетки, зависит состояние женского бюста, так что не ленитесь, найдите несколько минут в день для женского здоровья и красоты!

Гимнастика для ше

и

♦ Встаньте и выпрямите спину, голову держите ровно, макушка смотрит вверх (исходное положение). Руки, сцепленные в замок, положите на макушку, голову немного наклоните вперед, а затем, оказывая сопротивление руками, стремитесь вернуть голову в первоначальное положение, досчитайте до 30 и расслабьтесь, повторите ещё раз.

Один раз сделайте упражнение перед зеркалом, вы увидите, как работают мышцы шеи и станет понятно, почему эти упражнения столь эффективны.

♦ Примите исходное положение, огибая голову сверху, положите ладонь левой руки на правое ухо. Немного наклоните голову к левому плечу и, оказывая сопротивления рукой, стремитесь вернуть голову в первоначальное положение, считайте до 30 и расслабьтесь, сделайте упражнение ещё раз и повторите для другой стороны.

♦ Сядьте на стул, упритесь руками в сиденье, спина должна быть ровной. Затем прогните спину, откиньте голову максимально назад и досчитайте до 30. Вернитесь в исходное положение, а затем повторите упражнение ещё раз.

♦ Примите исходное положение, как в первом упражнении. Поверните голову влево и смотрите через плечо, считайте до 30, вернитесь в исходное положение, сделайте упражнение ещё раз и поменяйте сторону.

Вот и вся гимнастика для шеи, просто до безобразия , а эффективно — чрезвычайно! Ваша задача не лениться и выполнять упражнения регулярно, каждый день, награда – гибкая, красивая шея.

Стретчинг для тебя 5 упражнений для ежедневной растяжки

Каждое упражнение делай по 10-15 секунд, выполни 3 подхода.

- Наклон с опорой на стену

Растягиваем ягодицы, мышцы бедер и спины.
Исходное положение: Встань на расстоянии 10 сантиметров от стены, развернувшись к ней спиной, стопы поставь на ширине таза, руки вытяни вверх и захвати в локтях.
Техника выполнения: Наклоняйся вперед, сохраняя спину и ноги прямыми.

- Выпад с наклоном вперед

Растягиваем мышцы бедер.
Исходное положение: Встань прямо, руки вдоль корпуса. Согни правую ногу, а левой сделай шаг назад и встань на колено.
Техника выполнения: Спину держи прямо, ладонями упрись в пол и, наклоняясь вперед, старайся опустить таз как можно ниже. А теперь попробуй положить на пол локти. Выполни в другую сторону.

- Наклон назад

Растяжка для мышц бедер и живота.
Исходное положение: Встань на колени, выпрями носки, стопы расположи шире таза.
Техника выполнения: Сначала сядь на ягодицы, а затем ложись на спину.

- Наклон к ногам

Растяжка приводящих мышц бедер.
Исходное положение: Сядь и разведи ноги максимально широко.
Техника выполнения: Сохраняя спину прямой, без рывков наклоняйся вперед.

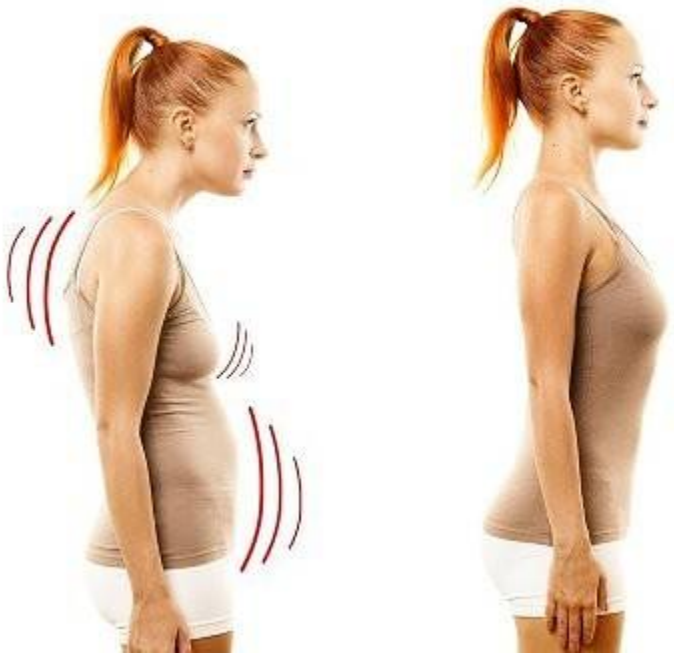
- Уголок

Растяжка мышц бедра и подколенных сухожилий.
Исходное положение: Сядь, держи спину прямой, одну ногу вытяни, другую согни в колене и приведи стопу к внутренней поверхности бедра.
Техника выполнения: Не округляя спину, тянись грудью вперед, пытаясь захватить носок.
Выполни упражнение в другую сторону.

Растяжка для идеальных бедер

Растяжка для идеальных бедер

УПРАЖНЕНИЯ ОТ СУТУЛОСТИ



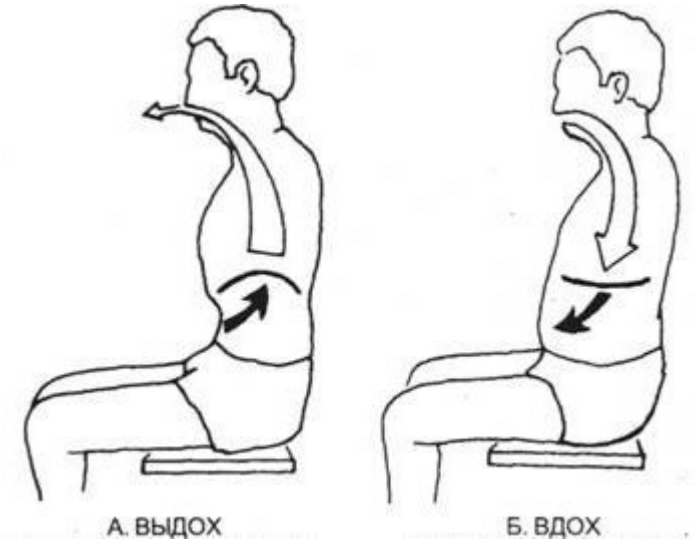
1. Приседания
Для ровной поясницы
Встаньте спиной к стене (расстояние — 10 см). Стопы поставьте на ширину плеч, прямые руки поднимите вверх. Выполните приседание — когда коснетесь спиной стены, прижмите к ней поясницу, лопатки и плечи и опуститесь еще ниже, пока колени не образуют прямой угол. Задержитесь на 30–60 секунд.

2. «Планка»
Для крепкого пресса
Займите позицию, как при отжимании, обопритесь на предплечья. Основной вес тела перенесите на руки. Не теряя равновесия, согните левую ногу в колене и дважды потяните пятку к ягодицам

. Верните ногу в исходное положение, повторите с правой ноги. По 10 раз.

3. Вращения
Для расправленных плеч
Возьмите полотенце, сверните в жгут. Выпрямите спину, стопы поставьте на ширину плеч. Вытяните руки перед собой и натяните полотенце так, чтобы руки были разведены как можно шире. Поднимите руки и заведите назад так далеко, как можете. Досчитайте до пяти. Верните в исходное положение. Повторите 5 раз.

КАПАЛАБХАТИ – ОЧИЩЕНИЕ ДЫХАНИЕМ



Капалабхати является тонизирующим упражнением, в процессе выполнения которого очищаются энергетические каналы тела, а также ида и пингала.

Термин «kapala» означает «череп; чаша для подаяния» (в качестве которой аскеты часто использовали череп). Термин «bhati» - «свет; восприятие, познание». В целом, в йоговской литературе преобладает мнение, что этот термин означает «осветление головы».

Противопоказания: гипертония.

Осваивать осторожно при любых формах:
- патологии лёгких;
- сердечно-сосудистых заболеваний;
- заболеваний внутренних органов, прилегающих к диафрагме;
- при грыжах в брюшной полости.

Исходное положение:

Сидя по-турецки (Падмасана) или на пятках, лицом на север (женщины - на юг) руки запястьями лежат на коленях, пальцы - в Джнани-мудре.

Техника выполнения:

Выполнить полный выдох через обе ноздри и пассивный вдох за счёт расслабления диафрагмы (мышцы грудной клетки в дыхании участвовать не должны, грудная клетка не раздувается) и сразу же с силой резкий выдох, также через обе шипящие ноздри.
Расслабиться с пассивным вдохом.
Затем опять резко выдохнуть.

Ритм (длительность вдоха относительно длительности выдоха) и темп (скорость или частота вдохов-выдохов в минуту):
Если принять продолжительность вдоха и выдоха за 4, то вдох выполнять на 3 счёта, выдох - на 1 (вдох в 3 раза длиннее выдоха).
Стремиться к скорости (темпу) дыхания 120 дыханий в минуту (соблюдая указанное соотношение продолжительности вдоха и выдоха).

Дыхания выполнять сериями, одна серия - это 22-25 дыханий.
Выполнить четыре серии.
Между сериями расслабиться.

Методика улучшения зрения

Еще древние гимнастические системы включали упражнения в виде разнообразных движений глазами, активизирующие кровообращение в области глаз и мозга. После этих упражнений люди чувствовали себя значительно бодрее. Эти упражнения хорошо снимают умственное утомление (в основе облегчения – взаимная связь между глазодвигательным нервом и нервными клетками сосудов мозга), помогают укрепить окологлазные мышцы, сохранить упругость кожи век, задержать ее старение.

Вот несколько упражнений:
Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз под

ряд с интервалом 30 секунд.
Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратном направлении.

Упражнения выполняйте сидя, повторяя каждое 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты. Общая продолжительность занятий 10-15 минут. Упражнения 2 и 3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами.

Комплекс для утомленных глаз:
1.Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, затем открыть их на 3-5 секунд. Повторить 6-8 раз. Упражнение укрепляет мышцы век, способствует улучшению кровообращения и расслаблению мышц глаз.

2.Выполняется сидя. Быстрые моргания в течение 1-2 минут. Способствует улучшению кровообращения.

3.Выполняется стоя.
- смотреть прямо перед собой 2-3 секунды;
- поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз;
- перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд;

- опустить руку.

Повторить 10-12 раз. Снижает утомление глаз, облегчает зрительную работу на близком расстоянии. Те, кто пользуется очками или линзами, выполняют это упражнение, не снимая их.

4.Выполняется сидя.
- закрыть веки;
- массировать их круговыми движениями пальца в течение 1 минуты. Расслабляет мышцы и улучшает кровообращение.

5.Выполняется сидя.
- тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко;
- спустя 1-2 секунды снять пальцы с века. Повторить 3-4 раза. Улучшает циркуляцию внутриглазной жидкости.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ УКРЕПЛЕНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Закон любого живого существа в том, что движение является жизнью. Но развитие технологий и повсеместное внедрение компьютера вынуждает человека двигается все меньше. Работников лопаты и отбойного молотка потеснили работники кресла, клавиатуры и мыши.

В группе риска не только программисты, дизайнеры, конструкторы, но и обыкновенные офисные служащие. Все эти профессии теперь объединяет многочасовая малоподвижность, если не сказать обездвиженность, плюс повышенное внимание, которое выливается в повышенное нервное напряжени

е. Организм, рассчитанный природой на физическую активность и неприспособленный на длительную статическую нагрузку, начинает давать сбои. Такие заболевания, как остеохондроз и искривление позвоночника приобретают статус профессиональных заболеваний.

Наибольшему риску при длительной сидячей работе подвержены, прежде всего, шейный и грудной отделы позвоночника – именно на них ложится основная нагрузка. Мышцы спины и шеи, поддерживающие голову и спину в вертикальном положении, испытывают повышенное напряжение – а кровоток в них при статической нагрузке, наоборот, понижен. Что еще хуже, напряженные мышцы сдавливают нервные волокна, выходящие из спинного мозга, нарушая проводимость нервных импульсов. И как следствие через некоторое время начинают затекать или неметь руки, шея, спина.

Если не принимать никаких мер, то остеохондроз и прочие болезни позвоночника не заставят себя долго ждать. Предлагаем вам комплекс упражнений для позвоночника, который можно делать прямо на рабочем месте, не вставая со стула и, что немаловажно, практически незаметно для окружающих. Основное правило - все упражнения должны выполняться плавно, в медленном темпе, без рывков и резких движений. Комплекс желательно выполнять не реже двух раз в день, повторяя каждое упражнение по 10-20 раз.

1. «Маятник». Поворачивайте голову по/против часовой стрелке, при этом старайтесь держать кончик носа неподвижным. Повторите то же самое с опущенной и высоко поднятой головой.

2. Медленно поворачивайте голову влево как можно дальше. Дойдя до предела, откиньте голову назад, почувствовав растяжку мышц шеи с противоположной стороны. Вернитесь к исходной позиции и повторите в другую сторону.

3. Опустите голову вниз и попробуйте словно бы «вытереть» подбородок об грудь. Запрокиньте голову назад, и сделайте пару вращательных движений.

4. «Китайский болванчик». Поставьте локти на стол и соедините кисти рук в замок. Положите подбородок на руки и наклоняйте голову влево. Дойдя до предела, добавьте два-три кивка по направлению движения головы. Повторите в другую сторону.

5. Выпрямите позвоночник, словно солдат по команде «смирно», руки оставьте лежать на столе. Отведите плечи назад, максимально сведя лопатки, и задержитесь в этом положении около секунды или более.

6. Опустите руки вниз и расслабьте их. Поднимите плечи как можно выше, чувствуя напряжение в трапециевидных мышцах.

7. «Струна». Выпрямите спину, руки положите на стол. Выгните спину влево вбок, затем вправо, макушка головы при этом должна оставаться неподвижной. Движения позвоночника при этом напоминают движение вертикальной струны.

Кроме выполнения приведенного комплекса упражнений, не забывайте о правильной организации рабочего места. Одна из распространенных ошибок заключается в том, что человек

держит локти на весу. Необходимо отрегулировать высоту стула таким образом, чтобы предплечья свободно расслаблено лежали на столе. При работе мышью и наборе текста на клавиатуре в этом случае работают только кисти рук, а локти неподвижны.

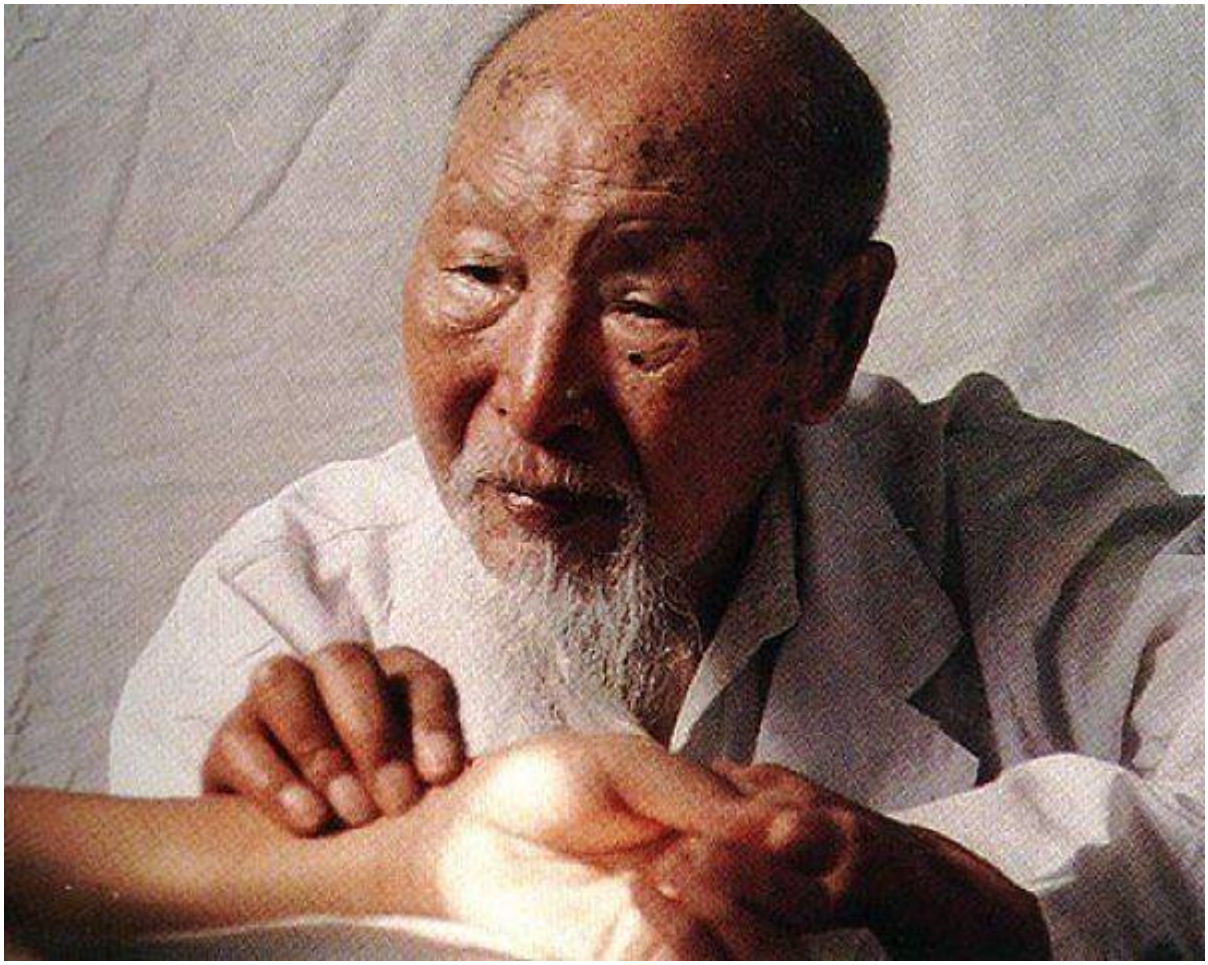
Центр монитора должен располагаться немного ниже уровня глаз, а расстояние до него должно быть не менее полуметра. Не забывайте о правильном освещении – не следует работать в затемненном помещении или в темноте с включенной настольной лампой. Обязательно два раза в день необходимо проветривать помещение, т. к. излучение монитора способствует образованию положительно заряженных ионов, вредных для человека.

Какие упражнения избавят от живота и боков ?

1. Приседания. Начините с 20 приседаний. Спина прямая, мышцы живота напряжены.
2. Наклоны в стороны. По 20 раз несколько подходов.
3. Лёжа на полу на боку поднимайте ноги на уровень 90 градусов к туловищу. По 20 повторений на каждую сторону по несколько подходов. Это самое эффективное упражнение.
4. Лёжа на полу, руки за головой. Крутим педали. Упражнение вам хорошо знакомо. Очень эффективно для живота.
5. Упражнения с обручем или хулахупом хорошо убирают жир и с боков и с живота. Не пожалейте денег и приобретите себе этот гимнастический инвентарь.

Возьмите за правило делать эти 5 упражнений каждый день и уже через месяц вы заметите результат, ну и поменьше мучного и сладкого в рационе.

ЛУЧШИЕ УПРАЖНЕНИЯ КИТАЙСКОЙ МЕДИЦИНЫ ДЛЯ ШЕЙНЫХ ПОЗВОНКОВ.



Если, выполняя движения головой, вы слышите похрустывание, вам трудно повернуть ее на 90 гр. или при наклонах возникает боль, значит, шея нуждается в лечении.

Для усиления эффекта повороты и наклоны головы надо сопровождать движением глаз в том же направлении. Выполнять медленно и плавно.

1. Сядьте на стул, держа спину и голову прямо. Сделайте глубокий вдох и надавите ладонями на лоб, одновременно напрягая мышцы шеи и не давая голове откинуться назад. Задержите дыхание и сохраните напряжение на 5-7

сек. На выдохе отнимите ладони и на 10 сек полностью расслабьтесь, уронив голову на грудь. Повторите 3-5 раз.

2. Вдохните, сомкнутыми в замок руками надавливайте на затылок. При этом напрягите шею и не давайте голове опуститься. Задержите дыхание и оставайтесь в этом положении 5-7 секунд. На выдохе опустите руки и расслабьтесь на 10 сек. Повторите 3-5 раз.

3. Сделав вдох, надавите левой ладонью на висок, стараясь в течение 5-7 сек не поддаваться давлению. Затем выдохните, максимально расслабьте мышцы шеи и плеч, отдохните 10 секунд. То же самое сделайте правой рукой. Повторите упражнение 3-5 раз каждой рукой.

4. Столько же раз сделайте наклоны головы вперед и назад. На вдохе отведите голову назад, преодолевая сопротивление ладоней, охватывающих шею сзади, а глаза поднимите до предела вверх. Задержите дыхание и сохраните напряжение мышц шеи в течение 5-7 сек. На выдохе верните голову в исходное положение. Расслабьтесь на 10 сек.

5. При наклоне вперед ладони давят на шею, а она постепенно уступает этому давлению, На вдохе голова максимально опускается на грудь. Подбородок прижимается к шее, а взгляд опускается вниз. Поза сохраняется 5-7 секунд. Затем выдох, возвращение в исходное положение и расслабление.

6. На вдохе медленно поверните голову влево, напрягая мышцы шеи, и постарайтесь посмотреть как можно дальше в сторону движения. Задержите дыхание и напряжение на 5-7 сек. На выдохе верните голову в исходное положение, расслабьтесь на 10 сек. Выполните упражнение 3-5 раз в каждую сторону.

7. Опустите голову на грудь и расслабьте мышцы шеи. Постарайтесь подбородком «растереть» ключицы, постепенно увеличивая амплитуду движений. Повторите 10 раз.

8. Запрокиньте голову назад, расслабьте мышцы лица и шеи. Попытайтесь затылком «растереть» нижнюю часть шеи. Повторите 20 раз.

9. Плечи расслабьте и опустите. Делая медленный вдох, макушкой максимально тянитесь вверх, стараясь как можно больше растянуть шейные позвонки. Одновременно делайте повороты головы влево и вправо с небольшой амплитудой. Вернитесь в исходное положение и расслабьтесь. Повторите 5 раз.

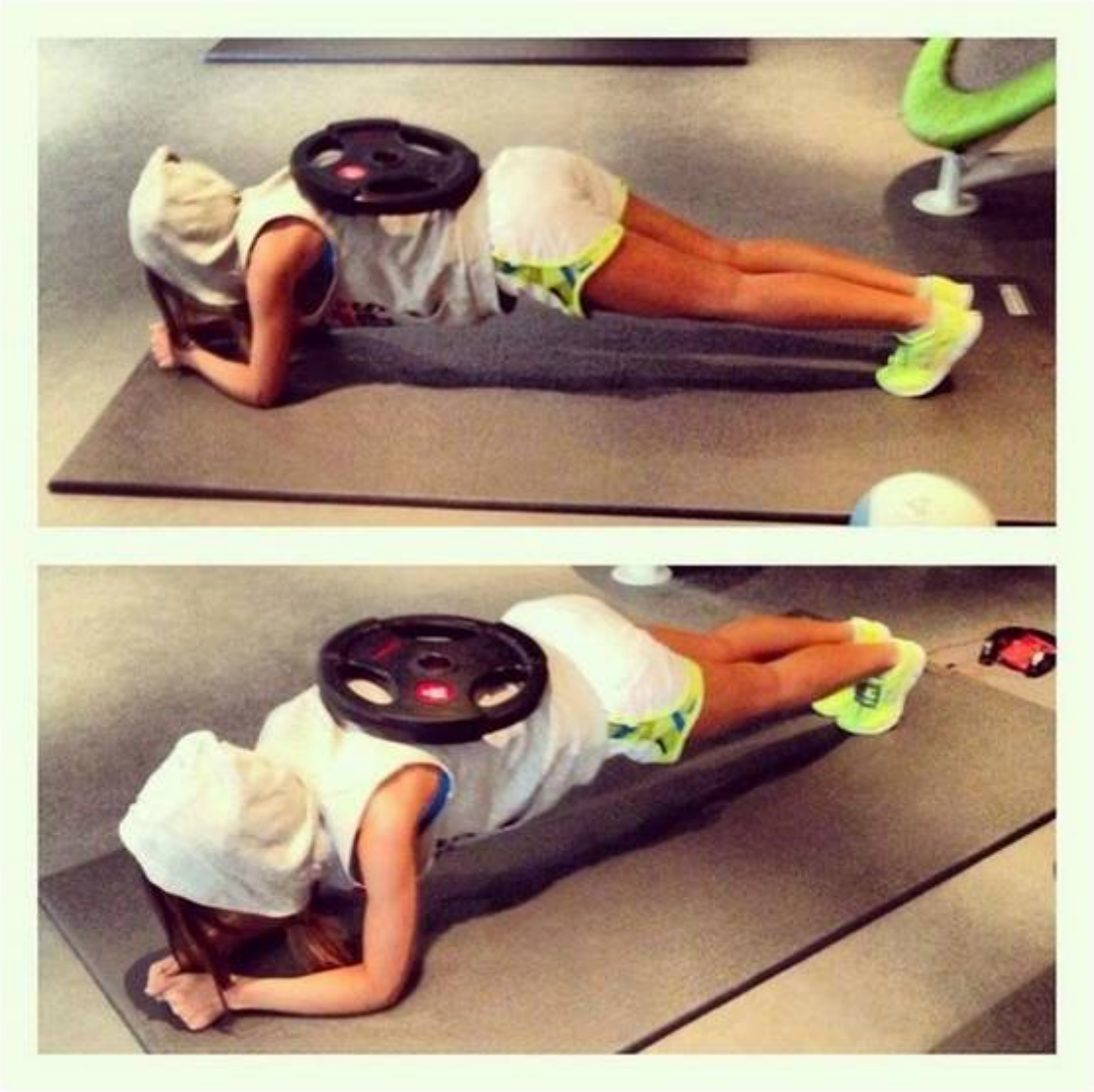
Регулярное выполнение помогает снять боли в области шеи, избавиться от бессонницы, головокружения и головных болей, от звона в ушах и онемения рук.

Выполнять утром и вечером, а в течение дня периодически, лучше ежечасно, делать отдельные упражнения. Например, с 1-го по 5-е, затем с 6-го по 9-е и, наконец, с 10-го по 13-е. Для профилактики особенно необходимо тем, чья работа требует длительного пребывания в одном и том же положении или связана с компьютером.

Исправляем осанку в несколько шагов

Исправляем осанку в несколько шагов

Планка для пресса



Планка является одним из самых популярных и эффективных упражнений для пресса по всему миру. Планка заставляет работать не только мышцы живота и плечевого пояса, но и мышцы всего тела.

Она заключается в том, чтобы раз в день как бы «зависать» над полом на несколько минут, опираясь лишь на руки и мыски ног. Бесспорно, находиться «в подвешенном состоянии», пусть и две минуты, - задача не из легких. Зато результат не заставит себя ждать. Уже через две недели регулярных занятий вы заметите, как подтянутся все мышцы вашего тела.

Планка - упражнение статическое. Движений в нем нет, потому самое главное тут — держать тело правильно.

Как делать: Лягте на пол животом вниз. Согните руки в локтях на 90 градусов и перейдите в упор лёжа на локтях (см. фото). Тело должно составлять прямую линию от макушки головы до пяток ног.
Опирайтесь только на предплечья и кончики пальцев ног. Локти находятся, непосредственно, под плечами.
Тело держите как можно ровнее, мышцы живота напрягите и уже не расслабляйте. Старайтесь не прогибаться бедрами вниз к полу.

- Ступни. Ставьте вместе: держать равновесие станет сложнее, что увеличит нагрузку на мышцы живота.

- Ноги. Должны быть прямыми и напряженными, в противном случае нагрузка на прямую мышцу живота, удерживающую поясничный отдел от прогибов, также уменьшится.

- Ягодицы. Напрягите. И не отпускайте напряжение до окончания подхода. Сокращение ягодичных мышц увеличивает активацию всех мышц кора.

- Поясница. Самый сложный момент! При правильном выполнении планки поясничный отдел позвоночника должен быть плоским. То есть поясницу нельзя ни округлять, ни прогибать. Представьте, что ваша поясница плотно прижата к стене.

- Живот. Втяните, а затем (уже втянутым) постарайтесь подтянуть к ребрам. На протяжении всего подхода держите живот в этом положении, но дыхание не задерживайте.

- Локти. Чтобы не создавать лишней нагрузки на плечи, ставьте локти строго под плечевыми суставами.

Выполнять упражнения необходимо на выдохе, а удерживать – до умеренного напряжения в мышцах. Продержитесь в этом положении сколько возможно: для начала достаточно продержаться 10 секунд. Как правило, люди с разной подготовленностью сохраняют позу планки от 10 секунд до 2 минут. В идеале, нужно удерживать тело в неподвижном положении как можно дольше – так вы задействуете мышцы по максимум, но если вы – новичок, не старайтесь побить рекорд: начните с самого малого.

Совет: если вы делаете упражнение передняя планка первый раз, сначала продержитесь 10 секунд, в следующий раз 20 секунд, потом 30 секунд и в конечном итоге до 1 минуты. Хороший результат составляет 2 минуты, но если Вы выполняете 3 подхода, то тогда продержитесь по 1 минуте.

Старайтесь постепенно увеличивать время тренировки.

КАК ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЗАНЯТИЙ ПО ЙОГЕ МЕНЯЕТ НАС?

ПОСЛЕ ОДНОГО ЗАНЯТИЯ:
Улучшенная функция мозга.
Всего 20 минут йоги может улучшить когнитивные функции, повысить внимание и память Йога гораздо полезнее 20 минут энергичных аэробных упражнений.

Меньше стресса
Йога тормозит выработку кортизола и прочих, которые и вызывают пресловутый стресс. После йоги вы чувствуете умиротворение и радость.

Повышенная гибкость.
То, что нужно

ПОСЛЕ НЕСКОЛЬКИХ МЕСЯЦЕВ:

Нормализация кровяного давления.
Люди, имеющую легкую и умеренную гипертензии должны заниматься йогой! Йога поможет им снизить уровень кровяного давления.

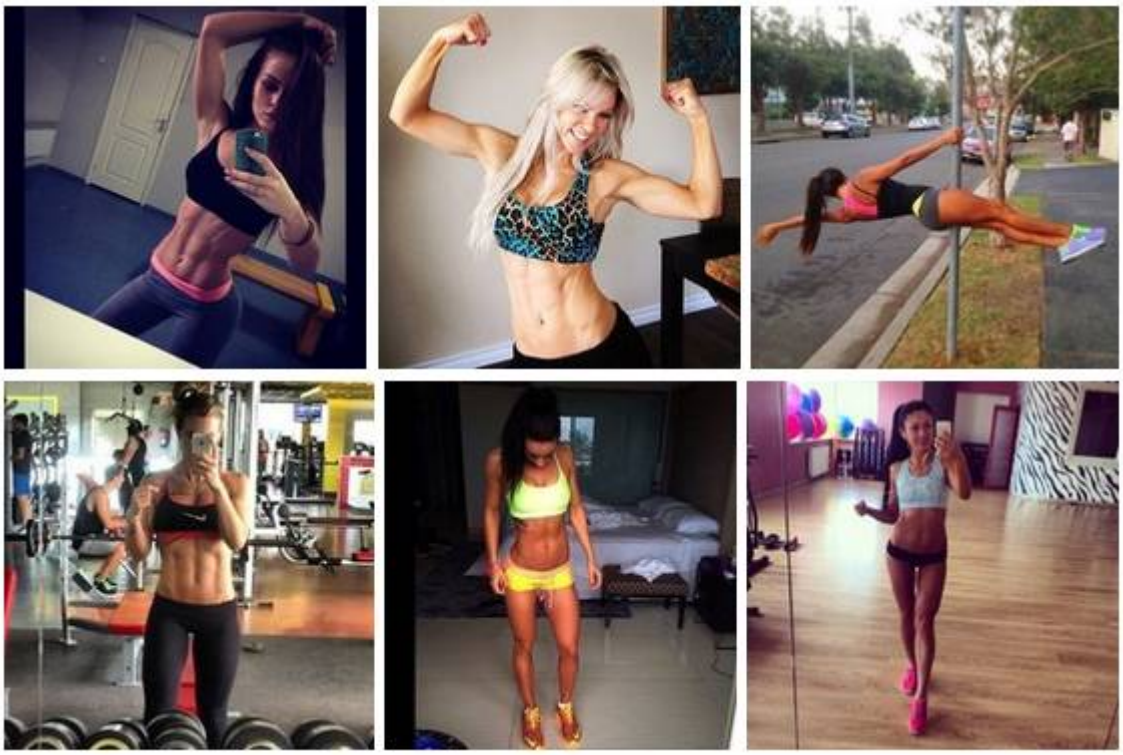
Хорошая работа легких
Занятия йогой в течение 15 недель значительно увеличивают жизненную емкость легких. Во как!

Уменьшение болей в шее.
Немецкое исследование, опубликованное в журнале Pain показало, что четыре недели практики йоги снижают интенсивность боли у взрослых.

Снижение тревоги.
12 недель йоги уменьшают беспокойство и увеличивают уровень гамма-аминомасляной кислоты в мозге, которая связана с депрессией и тревожными расстройствами.

Освобождение от хронической боли в спине.
Йога эффективнее в снижении боли и улучшении настроения, чем стандартное медицинское лечение.

Выполняй эти 5 упражнений каждый день в течение месяца, и твоя фигура будет идеальной :)



1. Приседания. Всего-лишь 20 раз:) Не забывай о прямой спине и напрягай мышцы живота.
2. Наклоны в стороны.Несколько раз по 20 подходов.
3. Поднятия ног. Ляг на полу на бок и поднимай ноги на уровень 90 градусов к туловищу. По 20 повторений на каждую сторону по несколько подходов. Это самое эффективное упражнение.
4. Лёжа на полу, руки за головой. Крутим педали. Для живота упражнение просто незаменимо!
5. Крути обруч или халахуп, пока не устанешь:) Очень помогает убрать жир с бедер и живота.

И, конечно же, не забывай о правильной диете и поменьше ешь сладостей, иначе все старания будут зря!

КАК ПРОСТО ПОБЕДИТЬ ОСТЕОХОНДРОЗ

1. Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

2. Чуть-чуть приподнимите подбородок. Опять поверните голову вправо 5 раз, потом влево 5 раз.

3. Наклоните голову вправо, пытаясь достать ухом плечо — 5 раз, затем влево 5 раз.

4. Голова прямо. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижать подбородок к яремной ямке. Макушка головы при этом тянется вверх.

5. Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд..

6. Напрягая мышцы шеи,

надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд). А теперь правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).

7. Подбородок прямо, руки на затылок. Надавить затылком на руки 3 раза по 7 секунд.

8. Руки, соединенные в пальцах, подвести под подбородок. Надавить подбородком на руки 3 раза по 7 секунд.

ГАРУДАСАНА (Поза орла) ТЕХНИКА ВЫПОЛНЕНИЯ

1. Встать прямо. Поднять правую ногу, обвить ее вокруг левой, уперев большой палец правой ноги в левую ступню.

- Обвить правой рукой левую (правая плечевая кость поверх левой) и соединить ладони, направив пальцы вверх.

- Сохраняя равновесие, опустить тело как можно ниже. Удерживать это положение секунд 15-20 (если возможно – больше). Дышать ровно и глубоко.

ТОНКОСТИ

Чтобы сохранять равновесие, плотно прижимайте опорную стопу к полу, сильнее опирайтесь на большой палец «верхней» ноги, «зацепитесь» взглядом за любую точку перед собой.
В некоторых школах сложенные вместе ладони направляют пальцами вперед. Если правой рукой обвивать левую сверху, то правая ладонь должна накрыть левую. Получившийся «клюв» размещают на уровне глаз.
Расслабляя бедра и икроножные мышцы усилием воли, вы сможете опуститься ниже, добившись большего раскрытия тазовых сочленений.

ПРАВИЛЬНО

Вытягивайте спину от копчика к макушке.

НЕПРАВИЛЬНО

Не перекашивайте таз и плечи. Не сгибайте спину.

КАК ОБЛЕГЧИТЬ

- Переплетите только руки и, выпрямив спину в пояснице, сконцентрируйте внимание на вытянутой спине и ладонях.
- Переплетите только ноги и, придерживаясь о стену, научитесь балансировать на ногах.
- Переплетите руки и ноги и научитесь балансировать на одной ноге, не опуская туловище вниз.

ЭФФЕКТ

Гарудасана относится к «балансовым» позам йоги. Она укрепляет мышцы ног, учит координировать напряжение (напрягать одни мышцы, одновременно расслабляя другие) – навык помогающий в любой жизненной ситуации. Гарудасана тонизирует ноги, расслабляя при этом суставы, помогает при болях в спине, развивает чувство равновесия.

ПОКАЗАНИЯ

Пояснично- крестцовый радикулит, ревматизм ног и рук, отеки, судороги в икроножных мышцах.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Травмы колена (не выполнять позу или выполнять облегченный вариант).

Восемь секретов Шавасаны

Лечь в Шавасану не значит уснуть или отключиться.

Шавасана, поза Мертвеца, — венец практики йоги. В ней мы получаем наиболее яркий опыт полноценного существования, пополняем энергоресурсы, устанавливаем глубокую связь с самими собой и осознаем наконец неисчерпаемость своих возможностей.

Однажды в конце занятия по йоге, когда я убирал пропсы, ко мне неожиданно подошел преподаватель и, улыбаясь, сообщил, что Шавасана у меня стала получаться гораздо лучше. Я чуть было не уронил на ногу кирпич. Лучше? Шавасана? То есть моя способность имитировать труп улучшилась? «Раньше ты был более суетливым», — сказал он. «У меня стало лучше получаться лежать на полу?» — уточнил я. Преподаватель вздохнул и посмотрел на меня с укором.
Философский подход

Шавасана — это больше чем просто сон на полу. После правильной последовательности упражнений вы должны ощущать себя одновременно расслабленными и полными сил, а ум должен быть спокойным и сфокусированным. Если оставаться внимательными и не позволять уму блуждать, то от практики позы Мертвеца вы получите колоссальную пользу. Шавасана может привести вас к удивительному переживанию того, что учителя называют состоянием присутствия. Это качество осознанности, которое не зависит от внешних обстоятельств вроде вашей фигуры, вашей личности или вашей деятельности. Оно просто есть — это та часть вас, которая присутствует, даже когда тело и ум временно «умерли» для дел и удовольствий повседневной жизни. В тихой неподвижности Шавасаны у вашего тела и ума есть возможность синтезировать все действия, инструкции и ощущения, которые вы получили во время занятия. Это дает возможность интегрировать полученный опыт, чтобы вы могли привнести спокойную осознанность в любую жизненную ситуацию. Многие учителя считают Шавасану самой важной позой, так как ее смиренное выполнение может привести к истинной цели йоги — осознанию того, что вы являетесь частью чего-то, что больше вашего индивидуального «я».

Благотворный эффект Шавасаны включает в себя уменьшение мышечного напряжения во всем теле. Расслабляясь, вы отпускаете чувство тревоги. Тело, ум и дух вновь интегрируются, и тогда

возникают приятные ментальные состояния. Это замечательный способ спокойно и расслабленно завершить практику.

Три элемента

Аадил Палхивала, основатель центров Пурна-йоги в штате Вашингтон, вспоминает, что в конце 1960-х его мать, адвокат из Бомбея, обратилась к Б. К. С. Айенгару с просьбой найти эффективную программу йоги, которая не занимала бы много времени. «Она сказала Айенгару: «У меня нет времени делать весь комплекс упражнений. Какие самые важные позы?» Айенгар ей ответил: «Две минуты Стойка на голове, пять минут Стойка на плечах и Шавасана как можно дольше». Палхивала поспешил добавить, что это не было универсальным советом Айенгара для оптимальной ежедневной практики среднестатистического садхаки. Этот укороченный комплекс из трех асан он рекомендовал конкретно его матери, чтобы она его практиковала «только когда была очень занята. По выходным она занималась два часа». И вместе с тем тот факт, что Айенгар включил в мини-комплекс из трех асан Шавасану, говорит об архиважности этой позы. Билл Баун, профессор физиологии клиники при Техасском университете в Хьюстоне, рассматривает Шавасану как форму осознанной медитации. Он считает ее весьма ценной практикой и поэтому всячески советует выполнять позу Мертвеца не только пациентам клиники, но и своим товарищам по работе — врачам. «Шавасана работает, — говорит Баун. — В перерывах между работой релаксация позволяет нам отойти от того, что я называю птичьим гомоном, — от постоянной болтовни, которую мы ведем с самими собой, или от босса, который накричал на вас час назад, или от чего-то еще, что происходит в вашей жизни. Затем вы забираете этот «внимательный покой» с собой». «Поэтому важно, чтобы в конце практики преподаватель вернул вас в реальность, — считает Баун. — Тогда вы сможете жить, зарядившись энергией». И эффективнее справляться со стрессом.
Не спать

Очевидно, что ученики часто недооценивают позу Мертвеца. «Многие пытаются потихоньку уйти, как только начинается Шавасана, — возмущается Джон Френд, основатель Анусара-йоги. — Они чувствуют себя уязвимыми, если неподвижно лежат пять или десять минут». Другие студенты воспринимают Шавасану как сиесту.

Лечь в Шавасану не значит уснуть или отключиться. Эта на первый взгляд простая поза может привести, по словам Френда, к «переживанию наивысшей свободы». В лучшем случае Шавасана предоставляет возможность свободы, которая наступает, когда вы отпускаете путы, связывающие с внешним миром. В этот момент вы освобождаете себя для переживания «Я» за пределами ограничений вашей личной истории радостей и страданий. В Шавасане, цитируя Френда, «дух становится сутью нашего бытия. Здесь он не пленен физической сферой и не цепляется за нее».

Полный покой

В своей книге «Глубинное измерение йоги» знаменитый историк йоги Георг Ферштайн отмечает, что Шавасана описана еще в «Хатха-йога-прадипике» — основополагающем труде по йоге XIV века. И в этом трактате сказано, что «Шавасана предотвращает усталость и помогает достичь ментального покоя». По словам Ферштайна, поза Мертвеца «сочетает внутреннюю тишину с высоким уровнем энергии, таким образом символизируя суть йоги».

Название этой позы — одна из причин, по которой ее неверно понимают. «Труп — неудачная ассоциация, — смеется Ферштайн. — Для современных людей это слово означает мертвое тело. А просвещенные йоги древности трактуют и понимают Шавасану иначе. С их точки зрения, «труп» физически инертен, но очень наблюдателен».

«Безмятежная осознанность — вот как можно назвать состояние, которого Шавасана помогает достичь», — полагает Джон Френд. Невзирая на всю пользу Шавасаны для тела и ума, очень

многие практикующие все еще рассматривают ее как нечто второстепенное. «Представьте себе, что у вас в руках сувенир в виде стеклянного шара с «падающим снегом» внутри. Вы ставите его на стол. И через какое-то время весь снег вновь оседает на дома и деревья». Шавасана, по словам Френда, играет эту же роль в йоге. «Во время практики все активизируется, и потом нужно это успокоить».

В некоторых современных школах йоги к этой позе подходят очень серьезно. Адепты Шивананда-йоги начинают с Шавасаны 90-минутное занятие. Это необходимо для того, чтобы расслабить тело и подготовить ум к предстоящей работе. Они также чередуют ею асаны (что позволяет дыханию циркулировать свободно и одновременно оживляет нервную систему и защищает ее от чрезмерной стимуляции), а затем опять дают в конце практики, чтобы привести учеников в состояние баланса.

Идем глубже

Френд рассматривает позу Мертвеца как очень глубокий опыт. «Это время, когда вы можете позволить своему телу расслабиться. Нет никакого напряжения, и можно начинать заниматься настоящей йогой». А это не что иное как «акт соединения» между «вашим «я» с маленькой буквы, то есть эго, и вашим «Я» с большой буквы, то есть Духом». В этой позе вы отпускаете одержимость вашего ума повседневной жизнью, поэтому «Шавасана способствует установлению такой связи».

Конечно, просто принять позу Мертвеца недостаточно для установления связи между «я» с маленькой буквы и «Я» с большой буквы. Однако йога обещает, что, если жить с намерением наблюдать за собой как можно более честно, союз «я» и «Я» может действительно состояться. Шавасана создает пространство и для этого тихого задумчивого исследования, и для этого союза.
Правила умирания

Лягте на спину и примите как можно более нейтральное положение. В Шавасане ваш мозг воспринимает нецентрированность как помеху, так что чем больше вы сбалансируетесь, тем лучше ваш мозг успокоится. Когда это произойдет, то, что вы обычно воспринимаете как границы своего тела, смягчится и растворится. Вы будете ощущать себя вполне расслабленными. У вас появится больше личного пространства, которое не будет зависеть от других людей.

При этом коврика будет вполне достаточно.

Положите руки вдоль тела под углом в 45° по отношению к туловищу. Равномерно разверните ладони к потолку — каждая из них должна лежать на фаланге среднего пальца. Мысленно проведите линию через центр вашего туловища. Не уводите ноги в стороны, пятки должны быть на расстоянии 5 см друг от друга. Расположите голову так, чтобы глаза были направлены строго в потолок. Голова не повернута и не наклонена. Так вам лучше удастся привести тело в нейтральное положение, а это значит, что мозгу удастся лучше расслабиться.

Приняв нейтральное положение, убедитесь в том, что язык спокойно лежит во рту. У языка также есть средняя линия, так что равномерно распределите его по обеим сторонам от нее. Пусть глаза провалятся в глазницы. Расслабьте нос и слуховой канал — вы должны слушать свое дыхание из глубины затылка. И наконец, расслабьте кожу переносицы. Когда вы почувствуете, что укоренились в своем центре и что ваши органы восприятия расслабились, визуализируйте внутри черепа мозг. Представьте, что он сжимается, становится все меньше и меньше, отдаляется от внутренней стенки черепа. А затем представьте, что мозг расслабляется, стремясь к затылку. Пусть глаза будут как можно более расслабленными, покоясь в задней части глазниц. Дышите без всяких усилий. Почувствуйте, как на вдохе мозг отходит от лба и расслабляется к затылку. На выдохе плавно отпускайте дыхание. В течение следующих

нескольких минут важно оставаться как можно более неподвижным и присутствующим. Позвольте мышцам сползти к задней части тела. Пусть ягодичные мышцы стекают к задним частям бедер, а икроножные — к пяткам. Почувствуйте связь с полом и продолжайте осознавать свое дыхание и те звуки, которые доносятся из зала, — они помогут вам оставаться в настоящем моменте на протяжении всей позы.

Как рассчитать, сколько минут нужно оставаться в Шавасане? Заранее планируйте время пребывания. Оставайтесь в позе Мертвеца не менее десяти минут, если вы занимались час, и пяти минут, если практика длилась полчаса.

Восемь секретов Шавасаны

Успех Шавасаны начинается не с инструкций, а с правильного расположения тела в пространстве. Найдите тихое, спокойное место, в которое не попадают прямые лучи солнца. Вам должно быть комфортно.

- Для начала приготовьте все необходимые материалы для выполнения Шавасаны. Если вы практикуете в холодное время года, используйте три одеяла – одно под спину, другое под голову, а третье возьмите для того, чтобы укрыться. Не включайте музыку или запись со звуками природы – это создаст лишний шум. И без того звуки улицы, передвижение соседей по квартире, журчание воды в батареях – все эти звуки обострятся и навалятся на вас. Задача Шавасаны – не только максимальное расслабление, но и максимальное присутствие здесь и сейчас.

- Наденьте носки и свитер – Шавасана не является активной практикой, и разогретое асанами тело может быстро остыть. Если вы активный эмоциональный человек, скорее всего, вам будет трудно расслабить мозг и глаза. Поэтому вы можете запастись повязкой для глаз – это могут быть специально сшитые мягкие тряпичные очки из магазина йогических товаров или же что-нибудь их заменяющее, например сложенный вчетверо хлопковый ремень или эластичный бинт.

- Постелив одеяла, сядьте в середине коврика. Возьмитесь руками за его края и выровняйте спину. Растяните позвоночник. Лягте, расположив позвоночник строго по центральной линии коврика. При этом затылок должен быть на одной линии с позвоночником. Выпрямите тело в струну. Натяните ступни на себя, а затем развалите их.

- Лежа на полу, поместите локти на пол рядом с ребрами. Оттолкнитесь локтями от пола, выравнивая трапеции. Положите ладони на затылок и уведите кожу головы от затылочных бугров к макушке – это поможет вам выровнять положение шеи и головы.

- Затем расположите руки так, чтобы они лежали по сторонам под углом 45° к телу. Плечи расслаблены, дыхание течет свободно.

- Если вы ляжете ровно, это будет означать, что энергия распределится правильно. Если вы ляжете криво, сместив таз в сторону или повернув голову, энергия замкнется. Еще раз просканируйте все тело от кончиков пальцев ног до макушки головы. Вам комфортно? Значит, можно приступать.

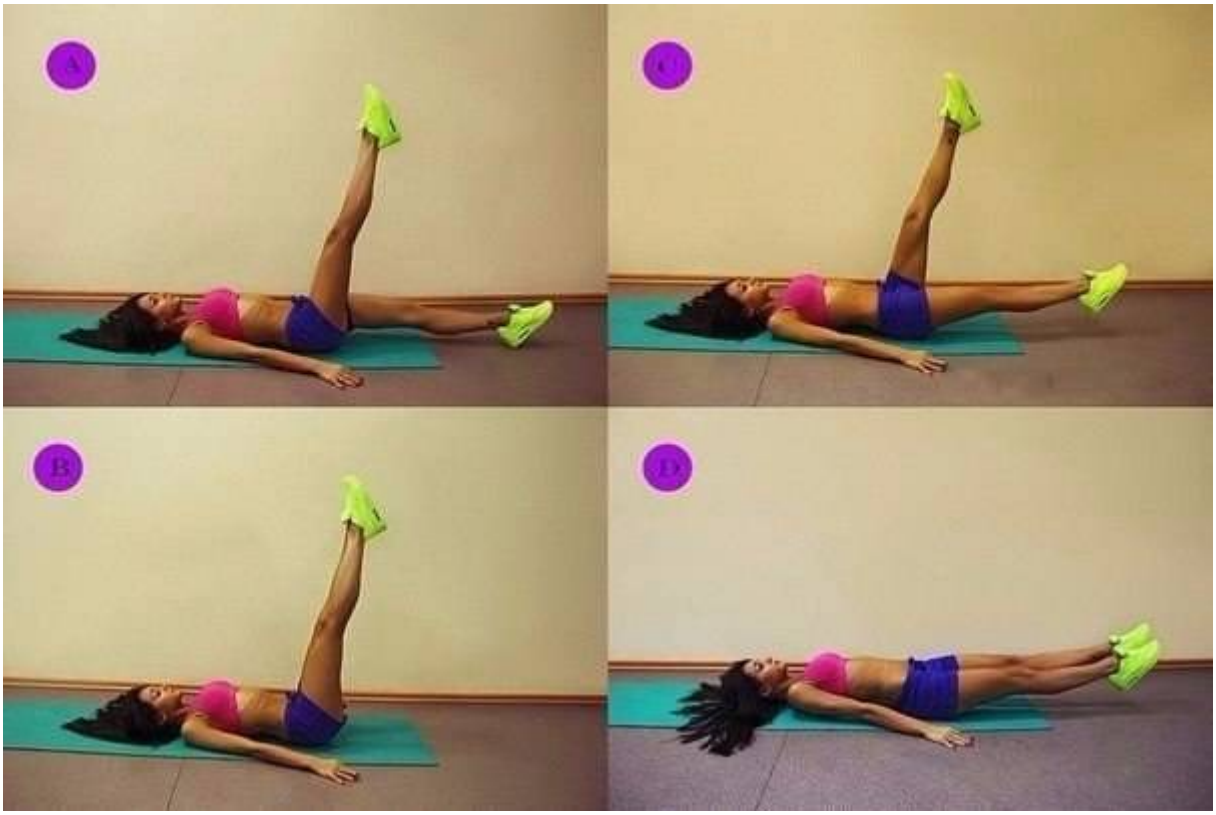
- Закройте глаза и попытайтесь полностью отойти от своих мыслей. Если они вас одолевают, смотрите на них как бы со стороны. Первое время может напрягаться лицо, точка между бровями и верхние веки. Если вы будете смотреть внутрь себя, дискомфорт исчезнет.

- Сосредоточьтесь на своем дыхании. Старайтесь с выдохом отпускать напряжение из мышц, а на вдохе осознанно впускать энергию расслабления.

Йога для хорошего настроения □

Йога для хорошего настроения □

Упражнения для шикарного пресса



Упражнения для шикарного пресса
Выполняйте каждое упражнение по 15-20 раз

Упражнение задействует большую ягодичную мышцу.

Поднятие согнутой ноги: 20 раз на каждую ногу / 3 подхода!

Упражнение задействует большую ягодичную мышцу.

Техника выполнения:
В исходном положении, стоя на четвереньках, направьте взгляд вперед.На выдохе оторвите одну из ног от пола и не разгибая направьте ее вверх как можно выше. В верхней точке напрягите ягодицы и остановитесь. Во время движения все Ваше тело, кроме рабочей ноги, должно оставаться неподвижным.
ПОЯСНИЦУ держать прямую! Живот подтянут!

Парная йога

Занятия йогой вместе с партнёром позволяют достичь более глубокого эффекта классических асан. Но не только! Совместная практика улучшит взаимопонимание, научит чувствовать партнёра и доверять ему. Чтобы быть в гармонии не только с собой, но и с окружающим миром, попробуйте со своими близкими (любимыми, друзьями, детьми) эти парные асаны.

Важным в парных асанах является концентрация на партнёре. Вы должны стать одним целым. Во время выполнения упражнений обязательно поддерживайте контакт, говорите, чтобы лучше отстроить позицию. Не делайте резких движений, предупреждайте о смене позы.

Задержитесь в позе 1–2 минуты. Затем углубите асану. Партнёр поможет вам преодолеть пределы гибкости и даст дополнительную точку опоры, а также будет лишним стимулом для тренировки.

- Поза танцующего Шивы

Фокус: координация и баланс.

Встаньте лицом друг к другу. Руки соедините перед собой. Поднимите согнутую в колене ногу и скрестите её с ногой партнёра. Вторую ногу чуть согните в колене. Дышите спокойно и помогайте друг другу сохранить равновесие. Как только достигнете баланса, взгляните друг другу в глаза и улыбнитесь. Сделайте асану с опорой на другую ногу.

Эффект: повышение концентрации и снятие нервного напряжения.

- Наклон к стопам

Фокус: растягивание задних мышц бёдер и спины, позвоночника.

Встаньте спиной друг к другу. Поднимите руки, а затем на выдохе прогнитесь вниз, к стопам. Обхватите руками колени друг друга. Стремитесь обнять друг друга за плечи.

Эффект: тонизирование внутренних органов, расслабление поясницы.

- Поза дерева

Фокус: координация и баланс.

Встаньте боком рядом друг с другом. Перенесите вес на одну ногу. Вторую согните и прижмите стопу к опорной ноге. Отведите колено максимально в сторону. Рука партнёра послужит дополнительной точкой опоры. Другую руку можно положить на поднятое колено или соединить с рукой партнёра. Затем поменяйтесь местами и сделайте «дерево» для другой стороны.

Эффект: улучшение осанки, повышение концентрации.

- Вдвоём в лодке

Фокус: укрепление мышц пресса, спины и бёдер.

Сядьте лицом друг к другу с согнутыми ногами. Возьмитесь за руки. Поднимите по одной ноге и соедините стопы. Затем поднимите другие ноги. Чтобы достичь гармонии в этой позе, вам нужно дышать в унисон.

Эффект: улучшение пищеварения, избавление от боли в пояснице.

- Наклон к ногам

Фокус: растяжение мышц спины и бёдер.

Сядьте лицом друг к другу, касаясь стопами. Носки направьте на себя. Не сутулясь, наклонитесь вперёд и возьмитесь за руки. Если не достаёте до партнёра, согните ноги в коленях. В идеале наклоните голову к прямым ногам. Но спина при этом должна оставаться прямой.

Эффект: улучшение пищеварения и устранение сутулости.

- Поза бабочки

Фокус: растяжение мышц ног и вытяжение позвоночника.

Сядьте спиной друг к другу. Согните ноги и придвиньте стопы к себе. Подошвы и пятки соедините вместе. Положите руки на бёдра партнёра и перенесите вес на них. Тянитесь макушкой вверх. Прижмитесь к спине партнёра и насладитесь ощущением того, что близкий человек рядом.

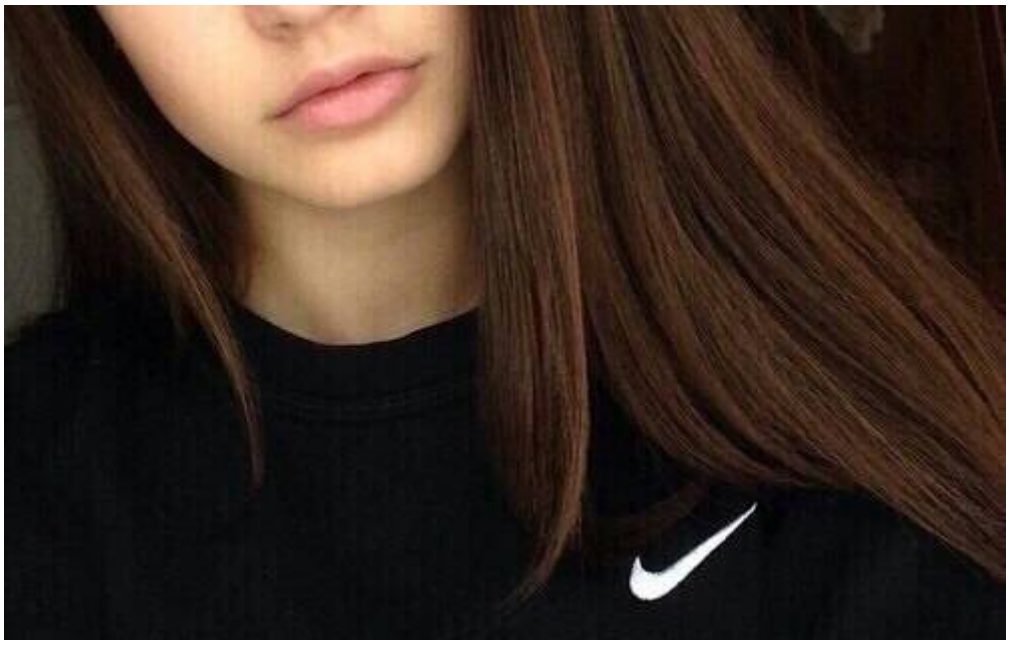
Эффект: укрепление органов малого таза, предупреждение варикозного расширения вен.

Для более продвинутого уровня (йоги и отношений) попробуйте позы акройоги, которые дадут вам особый уровень доверия и лёгкости.

Тренировка для стройных ножек и плоского животика

Тренировка для стройных ножек и плоского животика

Упражнения для лица: делаем скулы



Упражнений №1 Тонизирует овал лица.

- Улучшает овал лица за счет того, что тонизирует большинство мышц. Оно очень хорошо убирает следы усталости с лица.

Глубоко вдохните, раздуйте щеки и распределите воздух равномерно внутри них. Губы плотно сомкните. Теперь приложите ладони к щекам так, чтобы пальцы оказались на ушах. Давите на щеки, а щеки должны сопротивляться этому давлению.

- Продержитесь так 5-6 секунд, затем расслабьте лицо. Повторите упражнение 5-10 раз.

Упражнение №2

Шарик.

- Представьте, что у вас во рту воздушный шарик, размером с теннисный. Ну… чуть-чуть меньше. Он находится за одной щекой. Перекатывайте его через верхнюю губу за другую щеку и потом через нижнюю обратно. И так по кругу.

Упражнение № 3

Подтягивание нижних мышц щеки.

- Тех самых, что прижимают щеку к деснам. Засовываем большой палец за щеку, в самый низ, к десне и начинаем оттягивать щеку изнутри. Напряжением мышц прижимаем щеку обратно к зубам. Повторяем упражнение для правой и левой щеки.

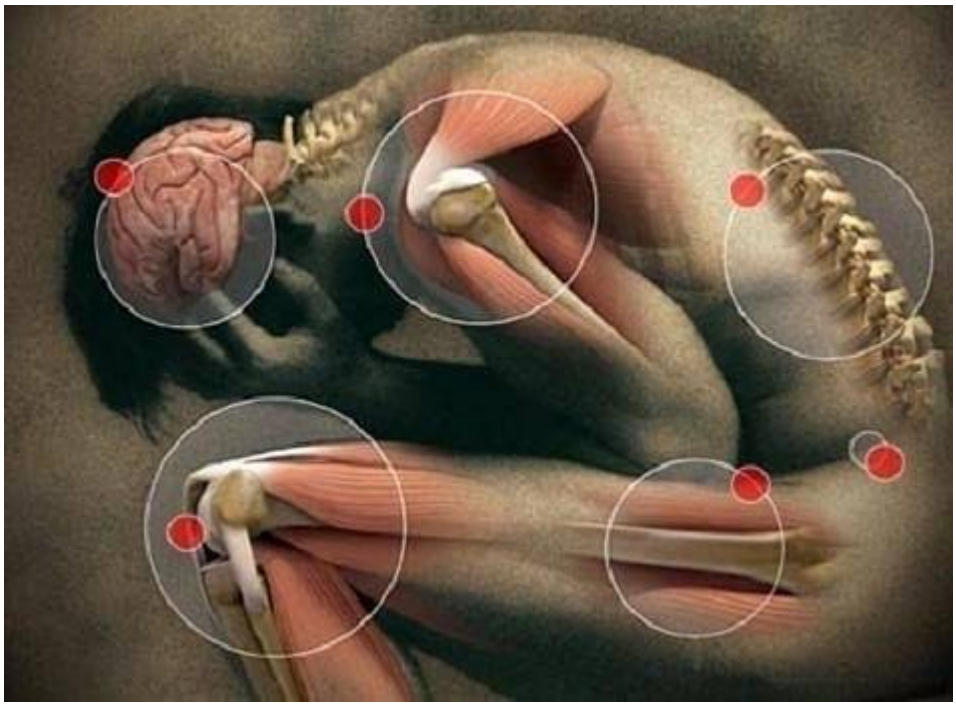
Упражнение № 4

На похудение овала лица.

- Это упражнение сужает, поднимает и приводит в тонус лицо.

Откройте рот, губы закатайте внутрь на зубы, напрягите мышцы губ и щек. Положите руки на боковые части лица, медленно проведите ими вверх, представляя, как поднимается, подтягивается ваше лицо. Делайте упражнение до появления усталости и жжения в мышцах лица. Расслабьтесь и подуйте сквозь губы.

СНИМАЕМ БОЛЬ С ПОМОЩЬЮ НЕСЛОЖНЫХ УПРАЖНЕНИЙ



Боль терпеть нельзя. Это известно всем. Но что предпринять, если под рукой нет лекарства? Да и не всегда хочется пить таблетки. В этом случае помогут упражнения, которые можно выполнять и при болях, и для профилактики. Предлагаем некоторые из них.

При болях в сердце

Главное — не волноваться. Лягте на кровать, постарайтесь успокоиться.
- Поднимите сначала одну ногу, потом другую. Подвигайте руками. Резких движений не делайте.
- Разотрите живот, грудь, бока. Поставьте ногу на ногу, потрите их друг о друга

. Вы почувствуете, как по ногам и рукам побежит тепло, ступни согреются. Отдохните 5-10 минут. Продолжайте растирать ноги друг о друга. Думайте о том, как кровь растекается по всем сосудам, и сердцу станет легче, боль прекратится.
- Призовите на помощь диафрагму, она работает с сердцем в одной упряжке. Коснитесь подбородком груди, вдохните и задержите дыхание. Чуть согните ноги в коленях, начинайте медленно втягивать живот (на три счета). Затем так же медленно выдохните, расслабьте живот. 30 раз.

При головной боли
(тибетская гимнастика для улучшения кровообращения головного мозга)

- Утром, не поднимаясь с постели, как следует потянитесь. Соедините руки в замке на затылке. Считая до десяти, наклоняйте голову вперед, оказывая себе сопротивление. 10 раз.
- Растирайте уши ладонями. 20 раз.
- Массируйте указательными пальцами за ушной раковиной. 20 раз.
- Внешней стороной больших пальцев массируйте надбровные дуги от переносицы к ушам и обратно. 20 раз.
- Второй фалангой больших пальцев массируйте глазные яблоки. 20 раз (10 раз от носа и 10 раз к носу).
- Закройте глаза. Переводите взгляд то влево, то вправо. 20 раз.
- Массируйте лицо: сначала переносицу и крылья носа, затем от середины щек к ушным раковинам. 20-30 раз.
- Положите на глазные яблоки по четыре пальца каждой руки и делайте вибрирующие движения от носа в сторону к ушным раковинам. 10 раз.
- Закройте ладонями уши и постучите по затылку указательными пальцами. 10 раз.
- Сядьте на коврик, вдохните, на выдохе тянитесь руками (ладони вверх) к пальцам ног. 40 раз.
- Ладонями по часовой стрелке массируйте коленные суставы. 100 раз. Это успокаивает нервную систему.

При болях в шее
(делаются в медленном темпе по 10 раз каждое)

- Наклоняйте голову вперед-назад.
- Наклоните голову к правому плечу, «перекатите» ее к левому плечу.
- Наклоняйте голову поочередно то к правому, то к левому плечу.
- Наклоните голову к груди и поворачивайте ее то вправо, то влево до упора. При поворотах головы делайте вдох.
- Медленно вращайте головой по кругу — 10 раз вправо и 10 раз влево, дышите равномерно.
- Соедините руки в замок на затылке, наклоняйте голову вперед, преодолевая сопротивление. 10 раз. Наклоны можно сочетать с массажем шейного отдела позвоночника спереди и сзади: спереди — вниз, сзади — вверх и вниз.
- То же упражнение выполняйте с открытым ртом.
- Втягивайте голову в поднятые плечи.
- Поднимите руки вверх, поворачивайте голову вправо-влево. Затем смотрите назад то через

левое, то через правое плечо.
- То же упражнение, но с руками, вытянутыми вперед.
- Ладони обеих рук приложить к правому виску, стараться поворачивать голову вправо, преодолевая сопротивление рук. То же в левую сторону.

При остеохондрозе

По мнению врачей, самая надежная профилактика обострения остеохондроза — постоянный контроль за положением своего тела. Иначе говоря, нужно уметь правильно сидеть, стоять, лежать и поднимать тяжести.
Как правильно сидеть. Если вам приходится подолгу сидеть, главная задача — уменьшить нагрузку на позвоночник. Сидите прямо, старайтесь не наклонять голову и верхнюю часть туловища вперед. Опирайтесь на спинку стула всем позвоночником. Чтобы позвоночник не перегружался, надо каждые 5-7 минут как следует потянуться. Еще лучше встать и походить.
Как правильно стоять. Каждые пять минут нужно менять позу, а массу тела переносить то на одну, то на другую ногу.
Как правильно носить и поднимать тяжести.
- Распределяйте вес груза равномерно на обе руки.
- При подъеме тяжестей все движения выполняйте плавно и осторожно. При этом следует присесть и с прямой спиной выпрямиться, спину не сгибать.
- При подъеме тяжелого груза избегайте поворотов туловища.
- Тяжелый груз носите в рюкзаке, а не в сумке.
Упражнения
- Чтобы спина не болела, начинайте утро с виса на перекладине в течение 10-15 секунд. По возможности повторяйте это 2-3 раза в день.
- Сидя, обопритесь кистями о край стола, локтями упритесь под реберную дугу, ноги от пола не отрывайте. Наклоните туловище к столу. Почувствуйте, как растягивается поясничный отдел позвоночника. Оставайтесь в таком положении 8-10 секунд. Выполняйте упражнение 3-5 раз в течение дня.
- Сидя, положите левую ногу на правую, обхватите ладонями левое колено. Поворачивайте туловище и голову - вправо-влево. Поменяйте ноги. По 18 раз.
Активизирует дыхание, кровообращение, уменьшает боли в пояснице, печени, малом тазу.
- Сядьте на стул, левой ладонью круговыми движениями растирайте по часовой стрелке правый плечевой сустав, затем правой ладонью — левый плечевой сустав. 12 раз.
Улучшает кровообращение, нормализует нервную систему, снимает боли в суставах.

Для усиления кровообращения внутренних органов

При венозном застое и для усиления кровообращения внутренних органов поможет массаж живота. Кроме того, он способствует повышению иммунитета.
Задача массажа — правильно обдавить внутренние органы, отыскивая болезненные точки, сигнализирующие о том, что в этом месте возник сбой, произошел застой крови. С помощью обдавливания болезненного участка убирается спазм, устраняются застойные явления.
Противопоказаниями к такому массажу являются острые инфекционные заболевания.
- Массаж начинается с обдавливания области желчного пузыря, которому отводится ключевая роль в возникновении венозных застоев, затем делается переход к области печени, поджелудочной железы и так далее по «кругу взаимодействия» органов (желудок — двенадцатиперстная кишка — тонкий и толстый кишечники). Надо осторожно, мягко надавливать на живот до тех пор, пока не почувствуется боль. Тогда нужно остановиться на этом месте и держать руку, пока боль не пройдет. Затем продолжить путь по животу, отыскивая следующую болевую точку. (Массаж противопоказан при желчнокаменной болезни.)
- Лежа на спине с согнутыми в коленях ногами, положите правую руку на правое подреберье и начинайте круговые движения ладонями по часовой стрелке, охватывая весь живот. Затем расположите кулаки на уровне пупка и выполните руками ритмичные синхронные движения вверх-вниз с частотой 2 движения в секунду (примерно 100 движений). После этого мягко

массируйте живот ладонями, двигая их горизонтально навстречу друг другу. Такой массаж хорошо расслабляет спазмированный кишечник и нормализует его перистальтику.

При ослабленных сфинктерах
(недержание мочи и кала)

Сидя, положите ладони на колени, при вдохе напрягите мышцы ягодиц и бедер и втягивайте анус (конец прямой кишки), при выдохе расслабляйте мышцы. 24 раза.
Упражнение укрепляет мышцы тазового дна, у женщин — мышцы матки, тренирует сфинкторы мочевого пузыря и прямой кишки, мужчинам поможет при импотенции.

Самодиагностика здоровья- 5 способов (медицина Ниши)

Их дает Кацудзо Ниши в своей книге “Медицина Ниши. Золотые правила здоровья” .

Бывает у Вас такое: вроде бы неплохо спали, а с утра болит голова или живот? И Вы начинаете анализировать и искать , в чем же причины Вашего плохого самочувствия. В этом случае поможет самодиагностика здоровья - есть 5 простых способов.

Эти 5 способов- это пять простых упражнений, большая их часть хорошо известна в йоге.
Если Вы их легко выполняете, то всё у Вас хорошо.

✔Упражнение 1.

Согнувшись в пояснице, н

аклонитесь вперед. Колени при этом должны быть прямыми.
Постарайтесь дотронуться пальцам до пола.

Если это Вам удалось, то Ваши желудок и позвоночник находятся в нормальном состоянии.

✔Упражнение 2.

Встаньте лицом к стене, обопритесь о неё руками.
Постарайтесь сделать угол со стеной 60 ° . Пятки не отрывайте от пола.

Если Вам удается находиться в таком положении, то в порядке Ваши половые органы и седалищный нерв.

✔Упражнение 3.

Обопритесь спиной о стол, положив на него локти. Лицо направлено вверх.
Ваше тело должно образовать угол 30° относительно пола. Ваша поза должна напоминать “доску”.

Большие пальцы рук лежат на столе, остальные пальцы свисают с края стола. Если Вам это удалось, поздравьте себя, с почками у Вас всё хорошо.

✔Упражнение 4.

Лягте на пол, на спину, руки вытяните вдоль туловища.
Поднимите прямые ноги вверх и положите их за голову, так , чтобы кончики больших пальцев достали до пола.

Если при этом Вы не испытываете существенного дискомфорта, то Ваша печень в норме!

✔Упражнение 5.

Сядьте на колени, при этом подложите согнутые ноги под ягодицы.
Теперь из этого положения попытайтесь лечь на спину.

Колени при этом должны оставаться на полу. Удалось? Значит, мочеточники и ваш кишечник в порядке.

Вот и вся самодиагностика здоровья.

Если у Вас возникли проблемы с выполнением какого-либо из этих пяти упражнений, то те органы и не в порядке и Вам нужно потренироваться.

Также перед выполнением упражнений сделайте несколько разминочных согревающих движений.

Упражнения необходимо выполнять в медленном темпе, без рывков и чрезмерных усилий.

Выполнение этих упражнений стимулирует те органы, индикатором здоровья которых они являются.

Поэтому тренируясь и выполняя указанные упражнения, Вы восстанавливаете свой организм и способствуете избавлению от заболеваний соответствующих органов!

Скрытая гимнастика Воробьева.

Эта гимнастика отнимает ровно 6 минут, но делать её надо каждый день, каждый час. Упражнения можно выполнять сидя, при ходьбе, на рабочем месте, при готовке - где угодно. Уже через три дня вы удивитесь, как подтянулись ваши мышце и стрелка весов начала двигаться в обратном направлении. Вы спросите, как долго нужно ею заниматься? Постоянно. Но не пугайтесь, так вы сами со временем поймёте, что это не сложно и будет для вас обычным делом.

- Ступни ног полностью касаются земли. Поднимайте и опускайте пятки - 40 раз.
- Подымайте и опускайте носки - 40 раз.
- Сжимайте и разжимайте мышцы ягодиц - 40 раз.
- Медленно стягивайте стенку живота - выдохе, на вдохе возвращайте в исходное положение - 15 раз.
- При прямой спине сдвигайте лопатки к позвоночнику - 40 раз, следите, чтобы плечи не двигались!
- Руки разведите в разные стороны на уровне плеч. Сжимайте и разжимайте кулаки 40 р.
- Повороты головы на 90* - влево, вправо - 40 раз.
- Вытягивание подбородка вперёд - 40 раз.

Удели 3 дня в неделю и у тебя будет шикарное подтянутое тело!

1 День:

1) Пресс - 50 раз по 2 подхода (утром и вечером)
2) Прыжки - 60 раз по 4 подхода (перерыв между подходами 5-7 мин)
3) Махи ногой в сторону,лёжа на боку - 65 раз по 2 подхода (каждой ногой; утром и вечером)
4) Приседания - 20 раз по 6 подходов (перерыв между подходами 2 мин)
5) Ходьба на месте с высоким поднятием колена - 12 мин по 2 подхода (утром и вечером)
6) Наклоны в сторону - 30 раз по 2 подхода (в каждую сторону; утром и вечером)

2 День:

1) Пресс - 40 раз по 3 подхода (перерыв между подходами 40 мин)
2) Прыжки - 100 раз по 3 подхода (перерыв между подходами 5-7 мин)
3) Махи ногой в сторону,лёжа на боку - 70 раз по 2 подхода (каждой ногой; утром и вечером)
4) Приседания - 30 раз по 6 подходов (перерыв между подходами 2 мин)
5) Ходьба на месте с высоким поднятием колена - 12 мин по 3 подхода (утром и вечером)
6) Наклоны в сторону - 60 раз по 2 подхода (в каждую сторону; утром и вечером)

3 День:

1) Пресс - 100 раз по 2 подхода (утром и вечером)
2) Прыжки - 60 раз по 4 подхода (перерыв между подходами 5-7 мин)
3) Махи ногой в сторону,лёжа на боку - 100 раз по 2 подхода (каждой ногой; утром и вечером)
4) Приседания - 50 раз по 3 подхода (перерыв между подходами 2 мин)
5) Ходьба на месте с высоким поднятием колена - 12 мин по 3 подхода (утром и вечером)
6) Наклоны в сторону - 70 раз по 2 подхода (в каждую сторону; утром и вечером)

Шиацу: от мешков и темных кругов под глазами и для улучшения зрения

Вокруг каждого глаза находится, по меньшей мере, 10 активных точек шиацу, нажатие на которые способствует восстановлению зрения и повышению его остроты.
Также всего лишь 10 минут в день точечного массажа определённых точек вокруг глаз способны избавить вас от тёмных кругов и мешков под глазами.

Шаг 1 (точка А): Расположите пальцы в углубление внутреннего верхнего выступа глазных впадин. Подушечками больших пальцев надавите на точки А.

Некоторые люди при надавливании чувствуют боль. Это о

значает, что канал забит и в тканях скопились шлаки. Если болевые ощущения еле терпимы, слегка ослабьте давление. Массируйте точки, считая до 10. Уберите пальцы.

Повторите прием 3 раза.

Шаг 2 (точка В): Подушечками указательных пальцев надавите на точки В, расположенные в углубление в середине нижнего выступа глазницы (посередине).

Надавливайте на кость, не на мягкие ткани! Массируйте точки, считая до 10. Уберите пальцы от точек.

Повторите прием 3 раза.

Шаг 3 (точка C): Переместите указательные пальцы к точкам C по нижнему веку к внешнему углу нижнего выступа глазниц.

Надавите на них и массируйте в течение 10 секунд.

Уберите пальцы от точек и повторите прием 3 раза.

Шаг 4 (точка D): Подушечками средних или больших пальцев надавите на точки D на внешнем углу верхнего выступа глазниц.

Массируйте, надавливая в течение 10 секунд.

Уберите пальцы от лица и повторите прием 3 раза.

Шаг 5 (точка E): Подушечками средних пальцев надавите на точки E, расположенные в углублении в конце брови (НЕ на висок!).

Массируйте надавливая в течение 10 секунд. Уберите пальцы от лица.

Повторите прием 3 раза.

Шаг 6: Интенсивно разотрите ладони до тепловых ощущений. Закройте глаза и приложите к ним теплые ладони не надавливая (в случае необходимости правой рукой частичного покройте левую руку).

Держите ладони, считая до 10.

Повторите 3 раза, чтобы почувствовать тепло ваших рук на ваших глазах.

Шаг 7: Подушечками указательных, средних и безымянных пальцев помассируйте слегка область вокруг глаз .

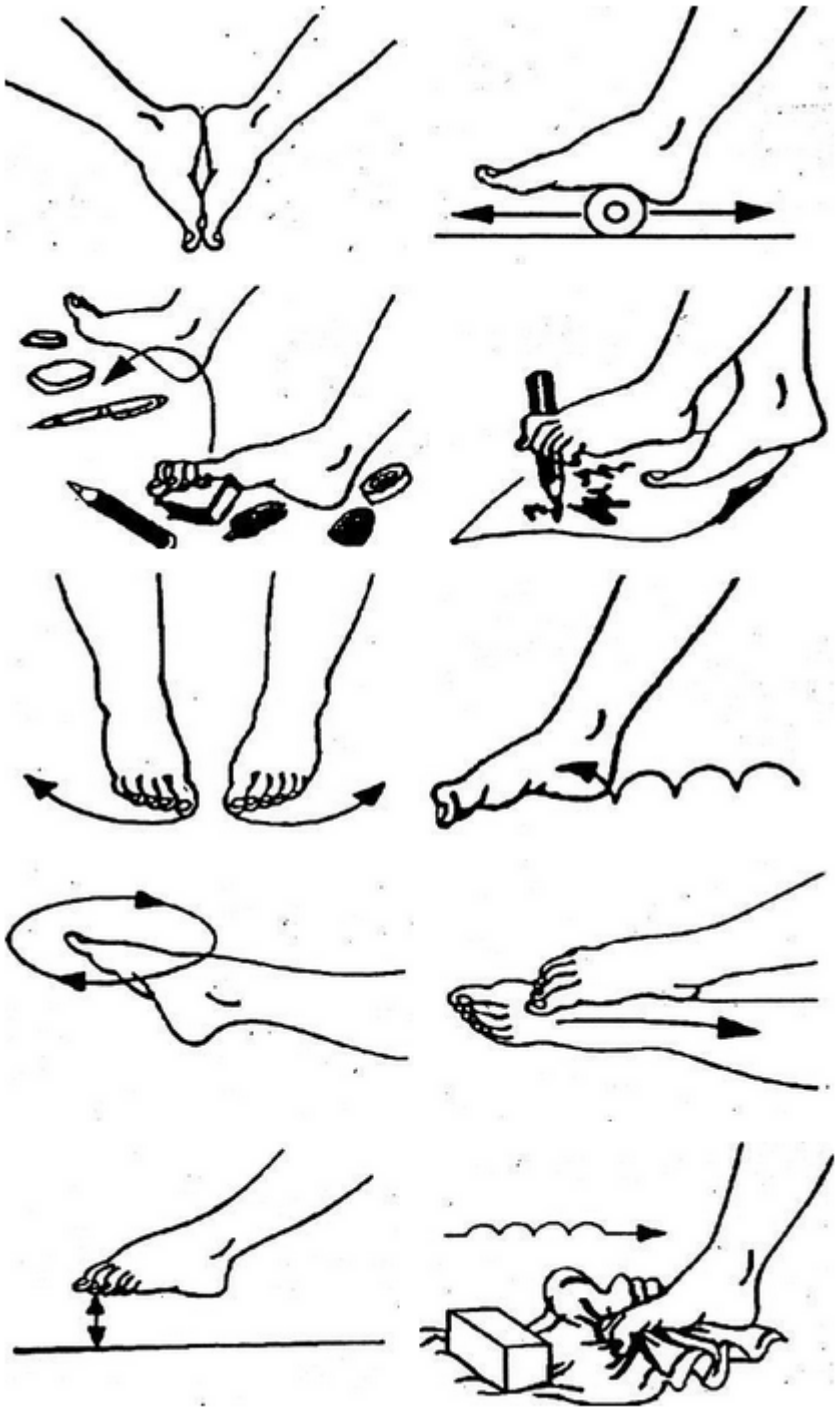
Массаж производится по кости вокруг глаз круговыми движениями, начиная с внутренних углов близко к носу. Затем по переносице вверх, вдоль бровей по надбровной дуге к вискам. Далее следуйте по нижним выступам глазницы к носу.

Повторите это движение 10 раз. Отпустите.

Повторите цикл 2 раза.

Массируйте строго по указанным точкам.
Данный массаж активизирует отток лимфы.
Если ткани слишком забиты шлаками, четкость зрения может слегка смазаться. Это нормально и быстро пройдет.
Если в отдельных точках болевые ощущения особо интенсивные, не обязательно осуществлять сильное надавливание. Достаточно умеренно надавливать на эти точки до предела терпимости.
Для заключительного массажа области вокруг глаз используйте любое подходящее массажное масло.

Упражнения, рекомендуемые детям с плоскостопием в виде домашних заданий



1. Упражнение "каток" - ребенок катает вперед-назад мяч, скалку , или бутылку. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

2. Упражнение "разбойник" - ребенок сидит на полу с согнутыми ногами. Пятки плотно прижаты к полу и не отрываются от него в течение всего периода выполнения упражнения. Движениями пальцев ноги он старается подтащить под пятку разложенное на полу полотенце (или салфетку), на котором лежит какой-нибудь груз (например, камень). Упражнение выполняется сн

ачала одной, затем другой ногой.

3. Упражнение "маляр" - ребенок, сидя на полу с вытянутыми ногами, колени выпрямлены, большим пальцем одной ноги проводит по подъему другой ноги по направлению от большого пальца к колену. "Поглаживание" повторяется 3-4 раза. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

4. Упражнение "сборщик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, собирает пальцами одной ноги различные мелкие предметы, разложенные на полу (игрушки, прищепки для белья, ёлочные шишки и др.), и складывает в кучки. Другой ногой он повторяет то же самое. Затем без помощи рук перекладывает предметы из одной кучки в другую. Следует не допускать падение предметов при переносе.

5. Упражнение "художник" - ребенок карандашом, зажатым пальцами ноги, рисует на листе бумаги различные фигуры, придерживая лист другой ногой. Упражнение выполняется сначала одной, затем другой ногой.

6. Упражнение "гусеница" - ребенок сидит на полу с согнутыми коленями, пятки прижаты к полу. Сгибая пальцы ног он подтягивает пятку вперед к пальцам, затем пальцы снова распрямляются и движение повторяется (имметация движения гусеницы). Передвижение пятки вперед за счет сгибания и выпрямления пальцев ног продолжается до тех пор, пока пальцы могут касаться пола. Упражнение выполняется обоими ногами одновременно.

7. Упражнение "кораблик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями и прижимая подошвы ног друг к другу» постепенно старается выпрямить колени до тех пор, пока пальцы и пятки ног могут быть прижаты друг к другу (старается придать ступням форму кораблика).

8. Упражнение "мельница" - ребенок, сидя на поду с выпрямленными ногами, описывает ступнями круги в двух направлениях.

9. Упражнение "серп" - ребенок, сидя на поду с согнутыми коленями, ставит подошвы ног на под (расстояние между ними 20 см). Согнутые пальцы ног сначала сближаются, а затем разводятся в разные стороны, при этом пятки остаются на одном месте. Упражнение повторяется несколько раз.

10. Упражнение "барабанщик" - ребенок, сидя на полу с согнутыми коленями, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх и вниз, касается пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

11. Упражнение "окно" - ребенок, стоя на полу, разводит и сводит выпрямленные ноги, не отрывая подошв от пола.

12. Упражнение "хождение на пятках" - ребенок ходит на пятках; не касаясь пола пальцами и подошвами.

Продолжительность таких занятий 10 минут. Перед упражнениями следует походить на носках, затем попрыгать на носках через скалку - на одной и на двух ногах.

КОРОЛЕВСКАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА

Между прочим, первые два упражнения из сегодняшнего комплекса входят в утреннюю гимнастику принца Чарльза. После многочисленных падений с лошади у Чарльза часто "пересыхают" позвонковые диски - для того, чтобы вернуть их к жизни, придворный физиотерапевт Сара Ки разработала специальную гимнастику, помогающую позвоночнику быстро "напиться" и восстановиться.

Упражнение №1
Исходное положение: лежа на спине, вытяните руки вдоль тела. Чуть ниже поясницы (под попу) подложите что-нибудь твердое - сойдет пара книг. Это по

ложение выгнет тело и растянет позвоночник. Закройте глаза и помечтайте о чем-нибудь 5-10 минут.

Упражнение №2
Исходное положение: убрав книги, продолжайте лежать на спине, подложив руки под голову. Приподнимите таз, ноги, скрестив между собой, подтяните к груди. Слегка покачивайтесь на спине так, словно хотите кувыркнуться через голову назад. Делать не меньше 2-3 минут.

Упражнение №3 "Съезжаем по стенке"
Исходное положение: прислонитесь спиной к стене - ступни примерно в 30 см от нее. Руки опустите, ладони разверните назад. Медленно-медленно скользите по стене, сгибая колени, пока бедра не примут положение, параллельное полу. Спину от стены не отрывайте! Задержитесь так на несколько секунд, затем, не отрывая спину от стены, так же медленно поднимайтесь.

Упражнение №4 "Воздушные круги"
Исходное положение: лежа на спине, прижавшись поясницей к полу. Ноги согните. Поднимите одну из них так, чтобы голень была параллельна полу, и делайте этой ногой медленные

круговые движения, пятка напряжена. Через 10 секунд проделайте то же самое другой ногой. Сделайте три-четыре поворота.

Упражнение №5 "Собираем денежки"
Исходное положение: стоя. По полу рассыпаем 50 монеток (мелочь можно заменить чем угодно, например, пуговицами, но китайцы, придумавшие это упражнение, настаивают на том, чтобы "сорить деньгами"). Не торопясь, без резких движений, опираясь на колено, соберите монетки по одной. Собрав всю мелочь, плавно поднимитесь с прямой спиной. На упражнение должно уйти не меньше 3 минут.

□ УДЕЛИ 15 МИНУТ ДЛЯ СТРОЙНОГО ТЕЛА! □

Схема тренировки
Ваша тренировка должна состоять из трех пятиминуток. Каждая пятиминутка состоит из 30 секунд кардио (бег на месте, скакалка, просто прыжки и т.д.). Остальное время (4 минуты 30 секунд) вы выполняете какое-то упражнение для тела. В итоге вы получаете комплекс их трёх различных упражнений для разных частей тела и кардио-разминку.

□Нижняя часть тела: Альпинист
Упор на прямые руки, спина прямая, живот втянут. Быстро меняете ноги коленом к животу, как-будто бежите вверх, высоко поднимая колени. Старайтесь выполнять упражнение в самом быстром из доступных вам темпов.

□Нижняя часть тела: приседания с прыжками
Рука за голову, локти в сторону, ноги на ширине плеч. Приседаете и аккуратно выпрыгиваете вверх, отталкиваясь всей стопой, а не только носками.

Нижняя часть тела: шаг с выпадом по лестнице
Для выполнения этого упражнения вам понадобится лестница или степ. Делаете шаг правой ногой на ступеньку, переносите левую вперед и держите с поднятым коленом несколько секунд. Затем возвращаете левую ногу в исходное положение, а правой делаете выпад назад с глубоким приседанием. Желательно сделать 10 повторений на одну ногу.

Корпус: Подвижная планка
Упор на ровные руки, спина прямая, живот втянут. Переносите вес на правую руку и разворачиваете полностью корпус и ноги в левую сторону, левая рука поднята вверх перпендикулярно полу. В этом положении задерживаетесь на 5-10 секунд, затем возвращаетесь в исходное положение и проделываете упражнение на левую руку.

Во время смены рук старайтесь держать прямую линию в корпусе, тело должно оставаться в постоянном напряжении.

Корпус: Велосипед
Ложитесь на спину, руки за голову, локти в стороны, лопатки приподняты. Поднимаете прямые ноги под углом 45 градусов от пола. Правая нога прямая, левое колено тянется на встречу к правому локтю. Затем идёт смена ног - это и есть одно повторение.

При этом прямая нога должна всё время находится хотя бы примерно под углом в 45 градусов к полу, а подбородок не должен быть прижат к шее. Иначе после упражнения у вас будет болеть не пресс, а шея, так как вы будете поддерживать верхнюю часть корпуса не прессом, а шеей. Желательно сделать 20 повторений.

Верхняя часть тела: подъемы на боку
Ложитесь на правый бок, колени согнуты, ноги вместе (особенно ступни). Правой рукой обхватываете себя за талию, а левую кладете на пол перед собой. Поднимаете верхнюю часть тела вверх, стараясь не сильно опираться на руку. Затем медленно, не бросая корпус, ложитесь на пол. Желательно выполнить по 10-15 повторений на одну сторону.

Упражнение №1: позиция почти такая же, но рука не обнимает талию, а согнута в локте и заведена за затылок, ноги выпрямлены. Подъемы усложняются одновременным поднятием верхней части тела и прямой ноги. То есть, если вы лежите на правом боку, вверх поднимаете левую ногу. Затем тело и нога медленно, с силой, возвращаются на место.

Упражнение №2: при выполнении упражнения на правом боку, левая нога постоянно остается поднятой вверх, правая нога поднимается к левой одновременно с подъемом тела.

Упражнение №3: обе ноги поднимаются вверх одновременно с подъемом тела. При этом ноги плотно прижаты друг к другу. При желании можно добавить вес на одну или обе ноги.

Верхняя часть тела: Отжимания в позе "Собака головой вниз"

Становитесь в позу "Собака головой вниз", ноги и спина прямые, руки немного шире, чем ширина плеч. Начинаете отжиматься, сгибая локти в сторону, лоб тянется к полу. Затем выпрямляете руки.

Верхняя часть тела: Отжимания для трицепсов

Стандартные отжимания для трицепсов. Девушки выполняют с колен, мужчины - как всегда:). Спина прямая, живот втянут, держим поясницу. Руки плотно прижаты к телу. Исходное положение - упор на прямые руки на ширине плеч. Во время отжимания локти отводятся чётко назад, а не в стороны.

КАК СЕСТЬ НА ШПАГАТ ЗА 10 ДНЕЙ

• 1) Разминка необходима, чтобы разогреть мышцы. Для этого подойдут прыжки, бег на месте, махи руками и ногами или просто интенсивная ходьба в течение 10-12 минут. Этого времени достаточно, чтобы перейти к упражнениям по растяжке.

• 2) Сядьте на пол (на коврик) и вытяните ноги. Пальцами рук старайтесь достать пальцы ног. Спина должна быть прямой. Дотянувшись до пальчиков ног, задержитесь на 20-30 секунд и сделайте выдох. Повторяйте это упражнение 10-15 раз.

• 3) Сядьте так, чтобы одна нога была вытянута прямо перед вами, а вторая – в стороне, под прямым углом (90°) относительно первой. Если прямой угол не получается, старайтесь добиться этого непременно, помогайте ноге руками, всем телом тянитесь. Меняйте положение ног: правая впереди, левая в стороне, затем наоборот – левая впереди, правая в стороне. Помните про прямой угол.

• 4) В положении стоя поднимите правую ногу, согнутую в колене, и прижмите ее к груди. Отведите ногу в сторону, зафиксируйте. Затем рукой стремитесь отвести ногу как можно дальше в сторону (вы должны почувствовать растяжки мышц). Поменяйте ногу и повторите упражнение.

• 5) Это упражнение выполняется стоя. Сделайте резкий выпад правой ногой вперед под прямым углом. Делайте раскачивающие, приседающие движения (в паху должна ощущаться растяжка мышц) в течение 20-30 секунд. Затем – выпад вперед левой ногой и повтор движений. Упражнение выполняется 6-8 минут.

Во время упражнений не стремитесь растягивать мышцы максимально, до красных кругов перед глазами. Чувствуйте меру, иначе можно травмировать не только мышцы, но и суставы, и тогда вернуться к исполнению вашей мечты - сесть на шпагат вы сможете лишь спустя несколько месяцев.

ПРАВИЛЬНЫЙ ПРИСЕД-КОРОТКО О ГЛАВНОМ ☺ 👆

1.Чем шире ставим ноги, тем больше работаю ягодицы

2.Не круглим спину, она всегда прямая, соблюдаем прогиб

3.в женских приседаниях наклоняемся вперед, чтобы больше работали ягодицы

4.колени не заходят за мысы, поэтому отвожим попу назад

- чем глубже присели-(а это значит мы растянули и разорвали наши орехи, грубо говоря) там лучше))

6.не встаем полностью, встали не до конца и опять присели

7.приседаем-упор на пятку(обувь на плоской подошве, чтобы вы это чувствовали)

8.приседаем медленно, внизу делам паузу

9.присели-вдохнули, встали-выдохнули

Оружие против стресса

1. Вращающееся кресло. В позе горы сделайте вдох и поднимите руки над головой. Не разъединяя ладоней, слегка согните колени, как будто садитесь на стул . Затем на выдохе разверните корпус вправо, опуская левое плечо вниз: левый локоть касается внешней стороны правого колена, а правый направлен вверх. Поверните голову по направлению к правому локтю и посмотрите на него . Вдохните и выпрямитесь, поднимая руки вверх. Повторите упражнение в другую сторону.

- Поза танцора. Встаньте в позу горы, вытяните левую руку вперед и чуть вверх, развернув ладонь вниз. Согните правое колено, заведите ступню за ягодицу и возьмитесь свободной рукой за лодыжку или носок. Потяните копчик вниз, снимая тем самым нагрузку с позвоночника, и напрягите мышцы бедер. Слегка наклоните корпус вперед, потянув правую ногу и левую руку в противоположные стороны: вы должны почувствовать сильное натяжение мышц правой ноги. Задержитесь на 3–5 дыхательных циклов, затем вернитесь в исходное положение и повторите с другой ноги.

- Выпад и поза собаки с опущенной головой. Из позы горы на выдохе сделайте шаг вперед левой ногой и опуститесь в выпад: левое колено — точно над лодыжкой, правое смотрит в пол, пятка приподнята. Вдохните и поднимите руки вверх . На выдохе наклонитесь вперед, положив ладони на пол по обе стороны от левой ступни. Отведите левую ногу назад и поставьте ее рядом с правой, выпрямите ноги, затем приподнимите таз так, чтобы тело напоминало перевернутую латинскую букву V. Потяните бедра назад, а грудную клетку — по направлению к полу, принимая позу собаки с опущенной головой . На вдохе поднимите голову и посмотрите перед собой. На выдохе сделайте шаг вперед правой ногой, вдохните и вернитесь в исходную позицию. Повторите упражнение с другой ноги.

- Поза треугольника. Из позы горы отведите прямую правую ногу назад примерно на 1 м и разверните носок на 30° в сторону. Левая пятка находится на одной линии со сводом правой стопы. Расправив бедра, поверните корпус вправо и поднимите руки на высоту плеч, ладони обращены вниз. На выдохе сделайте боковой наклон влево — так, чтобы корпус оказался практически параллелен полу, колени при этом не сгибайте. Правая рука направлена вертикально вверх, а левая упирается в голень. Голову разверните вверх и посмотрите на ладонь вытянутой правой руки. Удерживайте эту позу в течение 3–5 дыхательных циклов. Затем на вдохе верните корпус в вертикальное положение, после чего повторите поворот и наклон в другую сторону.

- Поза воина с наклоном вперед. Исходное положение — как в предыдущем упражнении. Напрягите бедра и пресс. Перекрестите руки за спиной, обхватив ладонями руки над локтями. На вдохе растяните позвоночник, расправьте плечи и грудную клетку . На выдохе наклоните корпус вперед, приближая грудную клетку к передней поверхности левого бедра; если необходимо, немного согните левую ногу . На выдохе, напрягая ноги для сохранения равновесия, вернитесь в позу горы и повторите упражнение с другой ноги.

НАШИ РУКИ ИЗЛЕЧАТ НАС

С помощью целительной силы Наших рук, вполне возможно избавиться от многих болезненных состояний.
Вот несколько простых методов

ПРОСТУДА
Чтобы облегчить симптомы простуды или сенной лихорадки, найдите «больную точку», которая находится на ладони между основаниями среднего и безымянного пальца.
Большим пальцем другой руки в течение двух минут хорошо массируйте эту точку круговыми движениями по и против часовой стрелки.
Этот массаж особенно хорошо действует, если из-за синусита у вас болит голова в области глаз и носа.
Чтобы очистить за

ложенный нос, в течение нескольких секунд крепко сжимайте кончики всех пальцев вместе, а затем разжимайте. Повторите движение 5-6 раз.

БОЛЬ В СПИНЕ
Большим пальцем правой руки с сильным нажимом проведите вдоль всего большого пальца левой руки, начиная от самого основания и заканчивая кончиком ногтя.
Эта часть кисти соотносится с позвоночником.
Массируя ее, вы помогаете снять напряжение и расслабить мышцы, поддерживающие позвоночник.
По очереди на обеих руках несколько раз сделайте массаж этого отдела, найдите точку солнечного сплетения и нежно помассируйте ее. Это поможет снять напряжение со спины и всего тела.

БОЛЬ В ПЛЕЧАХ

Найдите «точку плеч» на ладони у оснований безымянного пальца и мизинца.
Кончиком большого пальца массируйте точку по минуте на каждой руке.
Боль в плечах чаще всего связана с плохой осанкой, поэтому для начала необходимо выяснить, в чем причина вашей боли.
Если вы подозреваете, что причина в неудобстве рабочего места, старайтесь твердо сидеть на стуле, чтобы спинка хорошо поддерживала поясницу. Если, крепко сидя на стуле, вы все равно не достаете до спинки, подложите под спину плотную подушку.

СТРЕСС
Часто когда мы нервничаем, то перебираем что-нибудь руками – это естественная реакция.
Чтобы избавиться от стресса, под влиянием которого мы находимся в сложную минуту, помассируйте ладони.
Массируйте также точку солнечного сплетения, находящуюся в середине ладони . Кончиком большого пальца круговыми движениями массируйте эту точку в течение двух-трех минут.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ
Чтобы почувствовать моментальное облегчение, сделайте такой простой массаж – пощупайте кончик большого пальца и определите его наиболее чувствительную точку, затем уверенным движением другого большого пальца массируйте это место.
Повторите то же самое с другой рукой. Если головная боль не проходит, то ее причина, вероятно, в проблемах со спиной – в плохой осанке, напряжении в спине.
Если вы часто страдаете от головной боли, то лучше проконсультироваться с врачом, чтобы выявить истинную причину проблемы.

СИНДРОМ РАЗДРАЖЕННОГО КИШЕЧНИКА
Стимулируйте точки, влияющие на пищеварение, проводя изогнутую линию вдоль контура ладони от основания большого пальца к мизинцу.
Массируйте в течение 2 минут, затем повторите то же самое с другой рукой.
Еще один эффективный способ избавиться от несварения – стимуляция соответствующих точек на ступнях.
Для этого теннисный мячик положите на пол, наступите на него центром ступни и катайте кругами 3 минуты.

АНТИСТРЕСС
Пара нехитрых движений пальцами, и твоя жизнь заиграет новыми красками!
Как рукой сняло!

Мягко надави большим пальцем левой руки на середину правой ладони и вращай им по кругу в течение минуты.
То же самое сделай правым большим пальцем на левой ладони. Это ослабит напряжение в районе шеи и переключит твое внимание.

ПРИЛИВ СИЛ
Кончиками пальцев обеих рук энергично постучи друг о друга. Затем кончиками большого и указательного пальца правой руки сожми левый большой палец и проведи ими от основания до кончика . То же самое сделай с большим пальцем правой руки.

ЗАПУСК МОЗГА
Легко сожми большой палец левой руки указательным и средним пальцами правой (как пассатижами) и «ввинтись» им в этот зажим от кончика до основания. То же проделай с правым большим. Такой массаж улучшает прилив крови к мозгу.

На схеме можно посмотреть другие активные точки воздействия и использовать их.
Будьте здоровы!

Как избавиться от привычки сутулиться

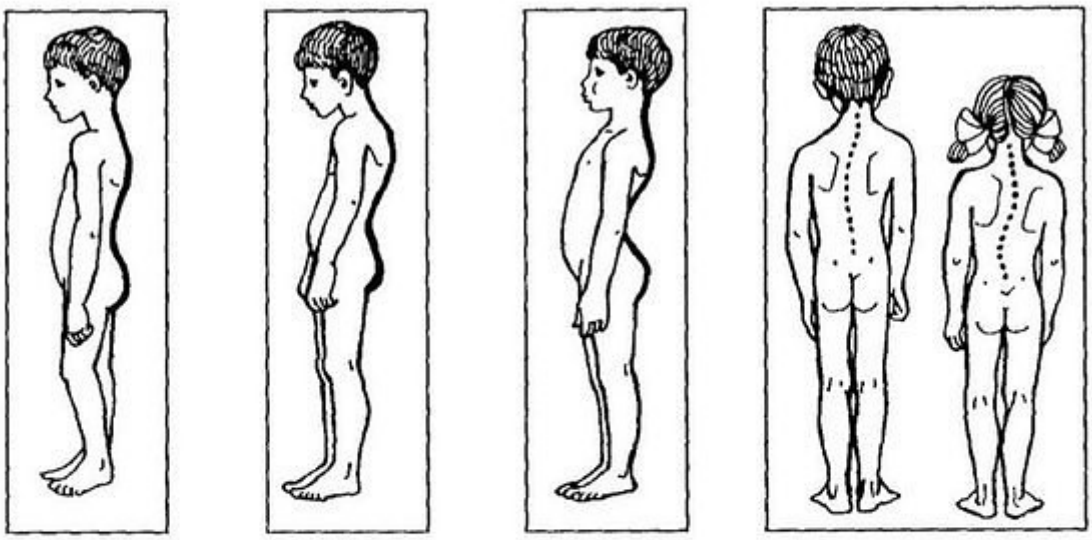


Рис. 11. Нарушения осанки:

1 — вялая осанка, *2* — сутуловатость; *3* — лордоз (чрезмерный прогиб поясничного отдела позвоночника); *4* — сколиоз (боковое искривление позвоночника, асимметрия плечевого пояса)

Задумывались ли вы о том, что сутулость не только сводит на нет всю нашу привлекательность, но и подрывает здоровье? Привычка горбиться способствует искривлению позвоночника и развитию плоскостопия, нарушает работу кишечника и печени, вызывает смещение органов брюшной полости, в результате чего повышается нагрузка на мышцы и нервные волокна, и даже способствует снижению иммунитета. Каждому понятно, что спину нужно держать ровно. Только как этого добиться, если выпрямляясь в струнку, мы забываемся уже через пару минут и вновь

начинаем горбиться?

Причина сутулости - в нашем малоподвижном образе жизни. Мы любим поваляться на диване, много времени проводим за компьютером, сгорбив спину, и отказываемся от физической активности. И результат появляется очень скоро — сутулая спина.

Как перестать сутулиться?
1. Если вас волнует ответ на вопрос, как перестать сутулиться, как можно чаще напоминайте себе о правильной осанке, попросите близких и коллег делать вам замечание каждый раз, когда вы снова начнёте горбиться. Трудно придётся лишь первое время, как известно, привычки формируются за 21 день.

2. Занимайтесь спортом: плавание, танцы, аэробика — все эти виды фитнеса заставляют нас выпрямлять спину.

3. Правильно обустраивайте своё спальное место: лучше выбирать ровный и твёрдый матрас и жёсткую, но при этом не слишком высокую подушку.

4. Правильно распределяйте тяжести: лучше разложить покупки по двум пакетам, чтобы не пришлось носить всё в одной руке.

5. Не поддавайтесь стрессам: замечено, что часто сутулятся люди, испытывающие душевные переживания. Поэтому иногда для того, чтобы расправить плечи, нужно всего лишь разобраться в себе и успокоиться, для этого может потребоваться помощь специалиста.
6. Не носите слишком часто туфли на высоком каблуке: подобная обувь также способствует нарушению осанки.

7. Не сидите неотрывно на стуле, если вы работаете в офисе. Старайтесь при любой возможности вставать и немного двигаться.

Упражнения для развития правильной осанки
Избавиться от сгорбленной спины поможет и укрепление мышц спины, плеч и шеи. Главное — выполнять этот комплекс регулярно, а не от случая к случаю.

1. Самое эффективное упражнение — гимнастический мостик. В день примерно 10—20 минут выравнивайте осанку, стоя у стены так, чтобы плечи, затылок и пятки плотно её касались.

2. Для укрепления мышц шеи необходимо, сидя на полу, согнуть в коленях ноги. Запрокинув голову назад, потяните как можно больше шею, лопатки при этом должны быть соединены, а плечи - расправлены назад. Упражнение необходимо повторить 6 раз.

3. Для того чтобы разработать мышцы плеч, необходимо выполнять следующее упражнение: расправленные в стороны прямые руки отводите как можно больше назад. Упражнение необходимо повторять 10—12 раз. Поднимайте поочерёдно плечи — 8 раз. Руки, сцепленные сзади в замок, медленно поднимайте вверх, наклоняя корпус вперёд. Поднятую вверх руку согните. Другую руку также согните в локте, но заведя её снизу назад за спину. Сцепите пальцы обеих рук в замок.

4. Старайтесь развивать мышцы спины. Выполняйте упражнения, стоя в позе кошки. Поочерёдно прогибайте и выгибайте спину.

5. Для красивой осанки полезно носить груз на голове. Это может быть увесистая и широкая книга. Если вы будете ежедневно выполнять данное упражнение, постепенно его усложняя (не просто ходить с книгой на голове, а, например, приседать или танцевать), то вы сможете достаточно эффективно избавиться от сутулости.

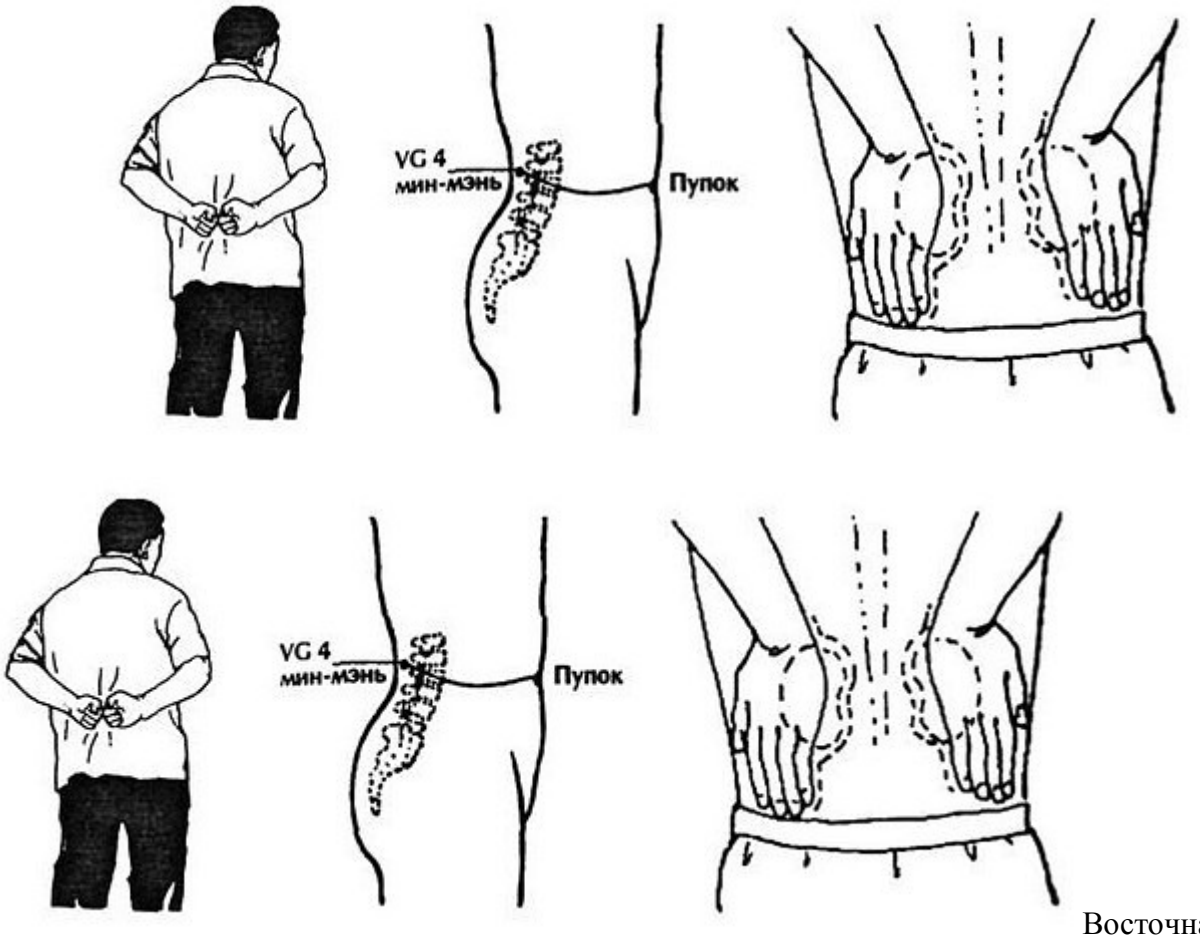
6. Лёжа на животе, ладони положите одна на другую, сверху — подбородок, а под ладонями — книга до 5 сантиметров толщиной. Локти рук разведите в стороны, расслабьтесь. Находитесь в такой позе около 30 минут в день. Можно разбить это время на несколько раз по 10 минут. Упражнение помогает скорректировать правильное положение головы.

7. Опущенные руки сомкните за спиной. Напрягая руки, постарайтесь максимально сблизить локти. Плечи и голова должны быть отведены назад, грудь должна прогнуться вперёд. Зафиксируйтесь в таком положении на 1 секунду. Затем расцепите руки и расслабьтесь. Повторяйте упражнение через каждый час по два раза.

8. Примите исходное положение «ноги на ширине плеч, прямые руки вдоль тела». Выполняйте круговые вращения прямыми руками вперёд и назад. Повторите 5—6 раз в каждую сторону. Помимо этого комплекса очень важно качать пресс, выполняя упражнения на поперечные и косые мышцы живота. Всё дело в том, что пресс удерживает грудную клетку и является антагонистом мышц — разгибателей спины.

Потрудившись над своей осанкой, вы станете привлекательнее, увереннее в себе и будете лучше себя чувствовать!

Древняя китайская методика для оздоровления почек. Помоги своему организму!



Восточная медицина сегодня плохо воспринимается западным человеком, потому что нам сложно представить различные каналы, которые, по мнению восточных медиков, опутывают наше тело, но не имеют анатомического подтверждения. Но китайская медицина способна творить чудеса.

Когда-то целители считали, что в почках находятся корни всех внутренних органов и что почки – это основа жизни. Впрочем, врачеватели имели в виду не просто органы почек в современном смысле, а почки с надпочечниками и

половые железы, которые связаны с внутрисекреторной и регуляторной деятельностью организма.

В китайской медицине существует диагноз «пустота почек». У каждого человека она может проявляться по-разному: у одного человека будут боли в пояснице и нарушения мочеиспускания, нарушения в половой сфере, у другого — боли в коленях, у третьего седеют волосы, у четвертого — проявляются нарушения слуха, у пятого — поверхностная одышка или же другие симптому.
Но почему же возникают все эти болезни, почему наши почки ослабевают? Древние китайцы выделяли 3 основные причины:

1. Стрессовые состояния. Они значительно ослабляют функцию нервной системы и надпочечников.

2. Переохлаждение. Почки его терпеть не могут. Холод значительно ослабляет их функцию и из-за этого появляются боли в суставах, позывы к мочеиспусканию в ночное время, боли в области спины, быстрая утомляемость, ощущение жара в груди, чувство тревоги, головные боли, бессонница.

3. Беспорядочные половые связи. Дело в том, что половые железы самым непосредственным образом связаны с почками, а половые излишества приводят, как правило, к таким распространенным симптомам, как боли в области спины, ломота в костях, притупление зрения, шум в ушах, ослабление памяти, снижение работоспособности.

В восточной медицине для оздоровления почек и профилактики болезней практиковалась определенная работа с почками.
В повседневной жизни человек всегда задействует поясницу. Поэтому очень важно ее укреплять и повышать гибкость. А решить эту задачу поможет методика укрепления поясницы и оздоровления почек.

Сожми кисти рук в кулаки, не очень крепко, но и не слишком слабо, чтобы подушечки четырех пальцев оказались в центре ладони, а большой палец — поверх них. Старайся придать тыльной стороне ладони плоскую форму. Помести руки тыльными сторонами кистей напротив почек, совместив с ними середины внешних сторон ладоней с двух сторон (от точки мин-мэнь, что по-китайски «врата жизни») левую с левой, правую с правой.

Затем движением, направленным к позвоночнику, как бы сдвинь почки вместе, ослабь и разведи руки. Повтори упражнение 81 раз, до появления ощущения сильного тепла в точке мин-мэнь.
В чем секрет этого упражнения? Во время растирания ты должен представлять, что твои почки соединяются в одну. Без этого упражнение не будет иметь эффекта.
Важно помнить, что во время растирания нельзя останавливаться, даже если ты устал. Необходимо обязательно выполнить 81 движение до конца.

Почему необходимо повторить упражнение именно 81 раз? В китайской традиционной медицине всегда использовалось иносказания. Есть легенда, что один монах отправился на поиски истинных канонов, прошел 81 пещеру, в каждой из которых находился нечистый дух. На самом деле эти пещеры символизируют 81 акупунктурную точку (канал мочевого пузыря самый длинный, имеет 67 точек). Кроме этого, в китайской медицине есть понятие «восьмидесяти одного труднопроходимого». Оно обозначает 81 трудноизлечимую болезнь. Количество растираний в данном упражнении обусловлено этими соображениями.

Гимнастика для сосудов: 15 упражнений, полезных при варикозе

Варикозное расширение вен — болезнь, которой сегодня подвержены женщины любого возраста.

Комплекс следует повторять дважды в день, однако его необязательно выполнять полностью – можно разбить на части. Перед занятиями недолго посидите на корточках, каждое упражнение повторяйте 4–8 раз (если не предписано иное).

Не переусердствуйте: если вы неважно себя чувствуете, количество повторов можно сократить. Главное – делать все правильно.

Стоя

• Встаньте прямо, стопы на прямой линии. Под

нимайтесь на носки и медленно опускайтесь. Повторите 20–30 раз. Теперь разведите носки врозь, а пятки поставьте вместе. Снова 20–30 подъемов на носки. Повторите то же самое со сведенными носками и разведенными пятками.
• Походите на месте, не отрывая носков от пола.
• Ноги вместе, руки по швам. На медленном выдохе отводите плечи назад. На вдохе расслабьте их и наклоняйте голову вперед.

• Исходное положение – то же. На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе – вернитесь в исходное положение.
• Исходное положение – то же. На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе поднимите ногу так, чтобы вы оказались в позе «ласточка». То же – другой ногой.
Лежа на спине

• Согните ноги в коленях и крутите педали воображаемого велосипеда.
• Согните ноги в коленях, стопы положите на сиденье стула. Поочередно сгибайте и разгибайте то правую, то левую ступню.
• Исходное положение – то же. Вращайте стопами и голенями влево-вправо, не отрывая их от стула.
• Руки – вдоль тела. Поднимите вверх прямые ноги, повращайте стопу влево-вправо, затем – от себя и на себя.
• Ноги вместе. Медленно встаньте в стойку на лопатках, разведите ноги, помашите ими и вернитесь в исходное положение.
• Ноги вместе. На вдохе согните левую ногу и подтяните колено к груди. На выдохе выпрямите ее вертикально вверх и опустите. Повторите правой ногой.
• Не отрывая стоп от пола, согните ноги в коленях, руки положите на бедра. На вдохе приподнимайте голову и корпус, руками тянитесь к коленям или за них. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение.
• Руки по швам вдоль тела, согните ноги в коленях, не отрывая стопы от пола. Медленно выдыхая, втягивайте живот, вдыхая – надувайте его.

Лежа на боку

• Сначала упражнения выполняются на левой стороне, затем – на правой.
Ноги прямые. Опираясь на левую руку, поставьте правую стопу на пол перед левым коленом и захватите правой рукой голень. Левую стопу согните на себя и приподнимите левую ногу. Медленно опустите. Выполняйте 5–10 раз.
• Ноги прямые, опирайтесь на левый локоть, ладони обеих рук на полу. Согните левую ногу, а правую вытяните вперед и согните в стопе, как можно дальше потянув кончики пальцев на себя. Напрягая ноги, поднимите правую вверх, затем медленно опускайте ее, но не кладите на пол. Повторите 10–15 раз.

Важно!

Многие считают варикозное расширение вен исключительно косметическим дефектом, который приносит женщинам массу дискомфорта. Однако это неверная точка зрения. Варикоз имеет свойство прогрессировать и в дальнейшем может привести к появлению отёков, воспалений и даже трофических язв. Чтобы избежать тяжёлых последствий болезни, необходимо обращаться к специалисту-флебологу уже на ранних стадиях

Беременность и спорт.

Во время беременности в организме и теле женщины происходит ряд изменений. Перестраивается гормональная система, меняется обмен веществ, многие органы и системы работают в усиленном режиме, увеличивается вес. Все это сказывается как на внутреннем состоянии женщины- появляется раздражительность, беспокойство, так и на внешних показателях - увеличивается вес, появляются оттечности, большая нагрузка на сосуды, угроза варикоза, размягчение связок и мышц.
Показать полностью..

Поэтому занимаясь спортом, а точнее специальной гимнастикой для беременных, легче переносить протекающие изменения в теле и общем эмоциональном состоянии беременной. Но, здесь тоже главное не перестараться!
Всю беременность делят на 3 периода (триместра). В каждом триместре есть свои особенности формирования плода, и изменения в теле женщины, а значит и нагрузка в каждом триместре должна быть разной.

-1 триместр (с 1 по 14 неделю)
В этот период закладываются все важные органы и системы плода. К концу 12-й недели формируется плацента. Плод еще очень чувствительный к негативным воздействиям. Поэтому в 1 триместре лучше избегать физических нагрузок. Замените тренировки на спокойные упражнения из пилатеса (базовый уровень), йоги, растяжки. Активное кардио - на пешие прогулки на свежем воздухе в течении 20 минут.

-2 триместр (с 15 по 27 неделю)
В этот период плод уже сформирован и начинает активно расти. Появляется прибавка в весе у женщины, растет живот.
Занятия этого периода должны быть направлены на растяжку, поддержание мышц ног, спины, рук, тазового дна.
ИСКЛЮЧИТЬ:
- упражнения на пресс
- упражнения лежа на животе
- прыжки, бег
- силовые упражнения с использованием веса
- усилия
Для занятия подойдут: пилатес (базовый уровень), йога, плавание, легкое кардио (орбитрэк без сопротивления, ходьба).

-3 триместр (с 28 по 40/42 неделю)
Плод накапливает жировую прослойку и активно растет. Из-за достаточно большого веса у женщин появляется угроза варикоза. Могут возникнуть судороги. Из-за большого живота диафрагма поднимается вверх, что немного затрудняет дыхание, появляется одышка. Поэтому занятия этого периода должны быть еще более спокойными и аккуратными. Направлены на растягивания и расслабление верхней части тела, поддержание мышц спины, упражнения на дыхание.
ИСКЛЮЧИТЬ:
- резкие движения
- упражнения на пресс
- прыжки, бег
- ограничить упражнения стоя на ногах и лёжа на спине.
В основном упражнения выполнять сидя, лёжа на боку и стоя на четвереньках.
Для 3 триместра подойдут: плавание, йога для беременных, упражнения пилатеса, растяжка, лёгкое кардио (орбитрэк без сопротивления, ходьба - не больше 20 минут).

ВАЖНО! Прежде, чем начать заниматься, обязательно проконсультируйтесь со своим врачом. Нет ли каких-либо ограничений или противопоказаний к тренировкам.

Растяжка всего тела до и после бега

Растяжка всего тела до и после бега

ФЕЙСБИЛДИНГ: “строим” лицо

Мышцы лица можно тренировать, как и мышцы тела. 8 упражнений для лица - и результаты впечатляющие!

Молодое, красивое лицо - это не только хорошая кожа. О молодости говорят высокие скулы, красивая линия подбородка, отсутствие носогубных "заломов". Увы, но время и сила земного притяжения делает лицо "уставшим": мышцы слабеют, и щеки опускаются вниз, появляется двойной подбородок. Лицо начинает хуже снабжаться кровью, что не может не отразиться и на состоянии кожи. И первые признаки "уставшего лица" становятся заметны уже с 25 лет!
Ко

нечно, качественная косметика помогает выглядеть молодой дольше. Но воздействие это одностороннее, снаружи, а истинная причина - внутри. Фейсбилдинг, система упражнений для мышц лица, действует на проблему именно изнутри. Для занятий фейсбилдингом не нужны ни тренажеры, ни спортивный костюм. Это могут делать все - вне зависимости от возраста и физической подготовки. Регулярные занятия дают отличный эффект: мышцы подтягиваются, кожа лучше снабжается кровью, а значит, и обновляется, и выглядит свежее и моложе. Первые результаты видны уже через 2 недели! Вы уже готовы приступить к упражнениям?

1. Упражнение для лба.
Положите пальцы обеих рук на лоб. Безымянные пальцы должны лежать на бровях. Теперь, преодолевая сопротивление пальцев, поднимите брови, стягивая кожу головы вперед.

2. Упражнение для глаз.
Раскройте глаза как можно шире, проще говоря, "вытаращитесь" вперед, насколько это возможно. Затем расслабьтесь.

3. Упражнение для щек.
Улыбаться, приложив пальцы к уголкам рта. Мышцы рта и щек, до самых ушей, очень сильно напрячь. Расслабить.

4. Упражнение против обвисания уголков рта.
Зажать губы между зубами, подтянуть уголки рта кверху. Задержать, расслабить.
Предотвращает и образование морщинок над верхней губой.

5. Упражнение против морщинок в уголках глаз.
Прижмите пальцы к внешним уголкам глаз и сильно напрягите нижние веки. Расслабьте.

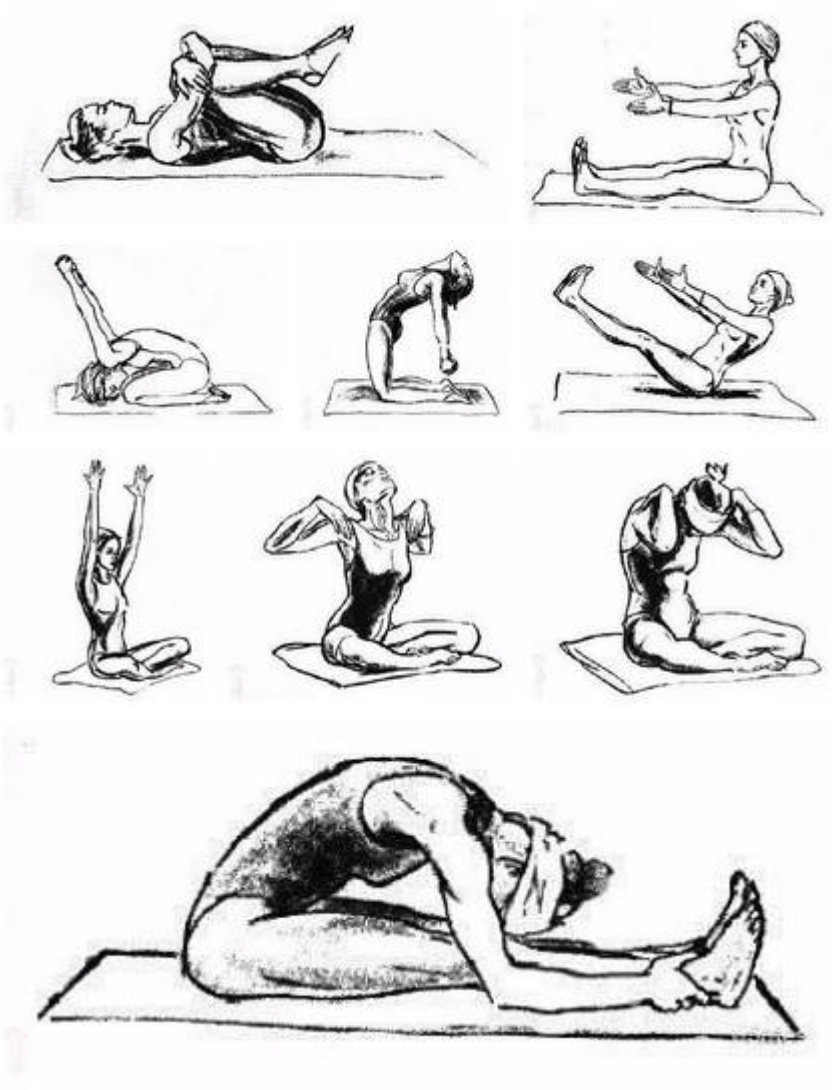
6. Упражнение против двойного подбородка.
Подложите кулаки под подбородок и, преодолевая сопротивление рук, откройте рот. Затем, упираясь в подбородок большим пальцем, максимально высуньте язык так, чтобы его кончик был направлен вниз.

7. Упражнение для шеи.
С усилием оттяните нижнюю губу (не перемещая уголки рта) вниз, обнажая нижние зубы. Если вы правильно выполняете упражнение, то на шее будет виден рельеф мышц.

8. Упражнение для укрепления всего контура лица.
Напрячь щеки и подбородок: широко раскрыть рот, выдвинуть вперед нижнюю челюсть.
Сильно напрячь мышцы шеи и челюсти. Расслабить.

Делайте упражнения регулярно, по крайней мере 5 дней в неделю, а лучше и каждый день. Каждое упражнение нужно повторять 5 раз по 6 секунд, постепенно доводя количество повторений до 20. Лучше всего выполнять этот комплекс перед сном, хотя, по большому счету, можно заниматься в любое время.

Боремся с болью в спине



1. Сядь на пятки и заведи руки за спину. Сплети пальцы, не прижимая руки к спине. На вдохе поднимись с пяток, втяни ягодичные мышцы, наклони голову назад и выгни спину дугой, не расцепляя пальцев.

На выдохе опустись на пятки и прижмись лбом к полу, поднимая вверх заведенные за спину руки. Это один цикл. Выполняется в течение 1-3 минут.

2. Расслабься, лежа на спине, в течение 1-3 минут. Затем обхвати руками колени, прижмись к ним лбом и покачайся на спине.

3. Сядь со скрещенными ногами. Прижми руки к плечам четырьмя пальца

ми вперед, большими пальцами назад. На вдохе отведи локти и голову назад, распрямляя спину, на выдохе округли спину, локти выведи вперед и опусти голову вниз. Выполняй это в быстром темпе 1-3 минуты.

4. Сядь со скрещенными ногами. Подними руки вдоль головы вверх, прижимая их к ушным раковинам. Ладони должны быть направлены внутрь, пальцы — широко расставлены. Активно тянись в течение 3 минут. Сделай глубокий вдох и потянись, затем выдохни и расслабься, опуская руки на колени. Далее — 30 секунд расслабления. Повторяй это упражнение в течение 3-5 минут.

5. Сядь на коврик, вытянув ноги перед собой. Держи спину прямо. Подними прямые руки до параллели с полом. Плечи разведи в стороны. На вдохе отклони туловище немного назад и подними ноги на сорок пять градусов вверх. На выдохе вернись в исходную позицию. Движения должны быть плавными, дыхание — размеренным. Время выполнения — 5 минут. Затем сделай вдох, выдох и перейди к следующему упражнению.

6. Сядь на коврик, вытянув прямые ноги вперед. Опусти голову вниз, положи локти на пол по обе стороны ног и возьмись руками за пятки. Если не получается, обхвати руками голеностопные суставы. Находись в этой позе не менее 3 минут. Не расслабляйся! Затем сделай вдох, выдох и снова растянись. Выполни это упражнение еще два раза, затем аккуратно встань.

Комплекс упражнений на неделю.

За 1 неделю тренировок без фанатизма (растянутое после родов пузо можно превратить в плоский живот, а дряблые ноги-в накаченные)
Забирайте на стену, чтобы не потерять.

-нижний пресс 3 подхода по 10 раз
-верхний пресс 3 подхода по 10 раз
-приседания 3 подхода по 10 раз (один из них с весом-я приседаю с ребенком на шее-10 кг)
-стойка на лопатках 1 мин
-отжим из положения лежа 2 подхода по 15 раз
-выпады 2 подхода по 8 раз
-обруч 3-5 минут в день
-мостик (30 сек-1 мин)
-лежа на спине упражнение ножницы (1-1,5 мин)

-велосипед лежа на спине (голова должна быть на весу а не на полу)
-лежа на боку поднимать обе ноги одновременно (5-8 раз на каждом боку)
упражнение кошка с качанием пресса (упор на логти)
-скакалка 50-70 прыжков
-бег на месте как можно выше поднимая ноги к животу
Все упражнения делаю утром, через 30 минут выпитого стакана воды с лимоном. Завтрак-через час после тренировки.

На ночь:
-нижний пресс 10 раз
-верхний пресс 10 раз
-расслабление спинных мышц на шаре с точками

Заниматься 6 дней — 7ой выходной.

Живот ушел-формируются косые мышцы. Растяжек после родов нет. Область бедер и икр становится упруже, не происходит образование целлюлита. Грудь становится также более упругая.

УТРЕННЯЯ ЗАРЯДКА ДЛЯ СПОРТИВНОГО ТЕЛА

1. Спокойная ходьба со спокойным дыханием (1 минута);
2.Поставить ноги на ширине плеч, подниматься на носки и поднимать руки через стороны вверх и опускать вниз с вдохами и выдохами (2-5 раз);
3.Ноги на ширине плеч, совершать вращательные движения головой, наклонять ее вправо и влево, вперед и назад, к плечам (2-5 раз);
4.Расставить ноги на ширине плеч, правую руку поднять вверх и потянуться влево, левую руку отвести за спину или поставить на пояс (2-5 раз каждой рукой);
5.Ноги на ширине плеч, руки выпрямить параллельно полу, поворачивать верхнюю часть туловища вправо и влево (2-5 раз в каждую сторону);

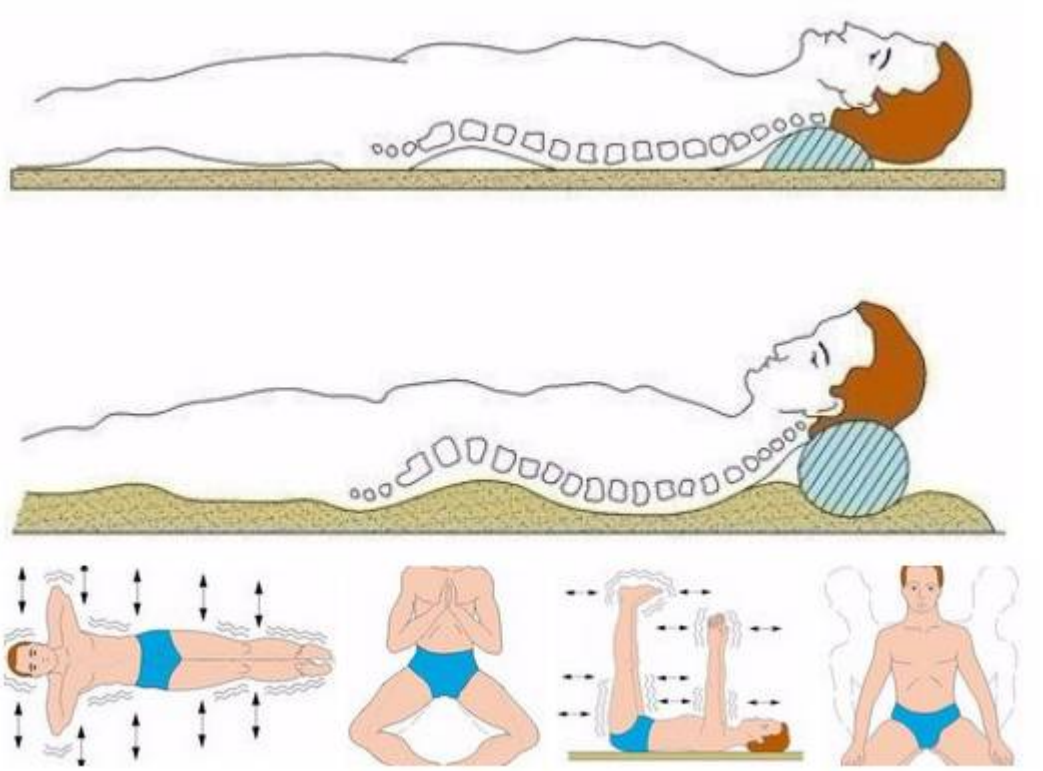
6.Оставить ноги на ширине плеч, наклоняться вперед и назад (2-5 раз в каждую сторону);
7.Махи ногами назад, вперед и в сторону (2-5 раз каждой ногой);
8.Сидя на полу, выпрямить ноги, взяться пальцами рук за пальцы ног (2-5 раз);
sport
9.Лежа на спине, согнуть ноги в коленях, повернуться так, чтобы колени коснулись пола (2-5 раз каждой ногой);
10.Стоя на коленях, уперевшись руками о пол, выгибать и прогибать спину (2-5 раз);

11.Сидя на четвереньках, тянуться руками вдоль пола вперед(2-5 раз);
12. Сидя на полу, прямые ноги расставить широко, тянуться то вперед, то к одной, то к другой ноге (1 минута);
sport
13. Поставить ноги на ширине плеч, совершать круговые движения плечами, а затем прямыми руками (2-5 раз);
14.«Ножницы» руками перед собой параллельно и перпендикулярно полу (2-5 раз в каждой плоскости);
15.Поставить ноги вместе, руки согнуть перед грудью, делать рывковые движения вперед прямыми руками, затем снова сгибать перед грудью на два счета (2-5 раз);

- Приседания в спокойном темпе (2-5 раз);

17.Спокойные прыжки то на одной ноге, то на другой, то на двух вместе (1 минута);
18.Спокойный бег на месте с переходом в ходьбу (1 минута);
19.Поставить ноги на ширине плеч, подниматься на носки и поднимать руки через стороны вверх и опускать вниз с вдохами и выдохами (2-5 раз)

ЗОЛОТЫЕ ПРАВИЛА ЗДОРОВЬЯ КАЦУДЗО НИШИ



Кацудзо Ниши - один из самых известных целителей Японии, который создал на личном опыте шесть правил здоровья. Ниши верил, что вылечить человека может лишь он сам, если этого захочет. И этому есть неопровержимое доказательство.

В отрочестве Ниши получил диагноз, согласно которому он не должен был дожить и до 20 лет. Вопреки всем ученым предсказаниям, Кацудзо Ниши не только прожил намного больше, чем ему предрекали, но и удивлял всех своим здоровьем уже будучи в глубокой старости.

Система: "Шесть правил здоровья Ниши"

Основополагающим фактором системы Ниши является хорошее понимание особенностей физиологии человека. Выводы, которые он сделал в буквальном смысле перевернули мир и его представления о том, что такое болезнь и как добиться здоровья используя всего несколько простых манипуляций со своим телом в день.
К слову будет сказано, шесть правил здоровья от Ниши получили широкую огласку около 80 лет назад. В наше время засвидетельствовано тысячи примеров по всему миру, в которых тяжелобольные излечиваются от недугов, когда уже врачи даже разводят в бессилии руками.

Что нужно знать перед началом выполнения упражнений.

Как известно, большинство из нас имеют проблемы с позвоночником. Распространены сколиозы и различные искривления. Все это происходит от неправильной осанки. Когда человек сутулится, его связки и мышцы ослабевают, не так крепко держат позвонки, как надо, в следствие чего они смещаются относительно самих себя.

Золотые правила здоровья Кацудзо Ниши направлены на формирование правильной осанки с помощью несложных упражнений, плаванья, правильного питания для укрепления позвоночных систем, чередования бодрствования и сна в определенном режиме и т.д.

- Первое Золотое Правило Здоровья - ТВЕРДАЯ ПОСТЕЛЬ.

Человек одну треть своей жизни проводит во сне, поэтому это время можно употребить не только на отдых, но и на коррекцию осанки. Ровная и твердая постель важна потому, что в этом случае вес равномерно распределяется по всему телу и мышцы могут полностью расслабиться. Вместе с тем, только на такой постели возможно исправление позвоночного столба, который находится в искривленном состоянии днем во время работы.

Твердая постель стимулирует деятельность кожи, активизирует работу кожных венозных сосудов, предотвращает опущение печени, ускоряет кровоснабжение кожи. Все это обеспечивает крепкий сон и бодрое состояние после него.
Конечно, спать можно и на полу, и на подстеленном куске фанеры, но главное надо помнить, что одной из важных функций кровати является ее способность согревать тело человека снизу, поэтому обустраивая свое ложе позаботьтесь о правильном размещение жестких конструкций.

Для того, что бы сон был более хорошим полезно будет вечером, примерно за час до сна провести 20 минут на свежем воздухе. Очень удобно заниматься своим здоровьем вместе с любимым человеком или другом.

- Второе Золотое Правило Здоровья – ТВЕРДАЯ ПОДУШКА.

Скорее всего это даже не подушка, а валикообразная подкладка под голову. Лучше всего для этих целей использовать предмет из дерева тщательно подогнанный под ваши параметры. Подушка-валик должна быть определенных размеров, которые у каждого человека отличаются. Если говорить простыми словами, то ваша новая подушка должна заполнять впадину между затылком и лопаточной областью, при этом третий и четвертый шейные позвонки будут ровно лежать на твердой поверхности не искривляясь. Пример правильной кровати с твердой подушкой и неправильной показаны на рисунке.

Конечно, сразу становиться ясно, что такая подушка будет с непривычки доставлять массу неудобств или даже болезненные ощущения, но все это от того, что мы долгое время привыкали к другому образу сна и теперь правильное нам кажется неудобным и диким. Для того, что бы смягчить неприятные ощущения, на первых порах, твердый валик можно обволакивать мягкой тканью, но помните, время от времени ткань нужно снимать и таким образом постепенно избавиться от нее. Нужно привыкнуть спать на правильно подушке - это залог здоровья.

- Третье Золотое Правило Здоровья – УПРАЖНЕНИЕ «ЗОЛОТАЯ РЫБКА».

Данное упражнение воздействует на позвоночные нервы, расслабляет их и снимает перенапряжение. Нормализует кровообращение, благотворно влияет на работу сердца, стабилизирует работу основных систем организма, включая нервную. Способствует правильной работе кишечника.

Исходное положение: ложимся на спину, естественно на ровной и твердой поверхности, это может быть постель или пол, руки запрокидываем за голову, ноги вытянуты вперед, стоят на пятках, а носки ног тянем к лицу.

Техника выполнения упражнения: для начала необходимо растянуть тело. Тянемся правой пяткой вперед, а руками в противоположную сторону, потом делаем то же самое левой пяткой. Потом подкладываем руки под голову, и не отрывая туловища от пола (следим, что бы пятки, бедра и позвоночник были прижаты к полу) делаем волнообразные движения наподобие рыбки слева направо (но не вверх и вниз - это важное условие) в течении 1-2 минут.
Это и последующие упражнения рекомендуется выполнять дважды в день, утром и вечером.

- Четвертое Золотое Правило Здоровья - УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ КАПИЛЛЯРОВ.

Цель упражнения — стимулировать капилляры в органах, улучшить кровообращение во всем организме, движение и обновление лимфы. Данное упражнение является хорошим заменителем бега, потому как позволяет убрать нагрузку на суставы и сердце, что порой является очень важным. Если есть возможность выполнять его обнаженным, то кроме вышеперечисленных эффектов, вы еще получите усиление кожного дыхания, а это приведет к очищению организма от шлаков через кожный покров.

Исходное положение: лягте на твердое основание на спину, под шею положите уже привычный нам валик.

Техника выполнения: поднимите ноги вверх, направьте ступни так, что бы они были параллельны полу, руки тоже поднимите вверх. В таком положение рук и ног делайте ими активные потряхивания в течение 1-3 минут.

- Пятое Золотое Правило Здоровья – УПРАЖНЕНИЕ «СМЫКАНИЕ ЛАДОНЕЙ И СТОП».

Это упражнение помогает силам духа и тела достичь равновесия, координирует функции мышц, нервов и кровеносных сосудов. Выполняя его, мы помогаем работе диафрагмы, что естественно улучшает кровообращение и снижает нагрузку на сердце. Особая полезность этого упражнения еще и во взаимодействии мышц правой и левой стороны нашего тела, которые координируясь помогают работе всех внутренних органов. Данное упражнение особенно полезно выполнять при беременности, так как оно способствует благоприятному развитию плода в утробе матери.

Данное упражнение состоит из двух этапов, подготовительной и основной части.

Подготовительная часть упражнения.

Исходное положение: ложимся на спину на твердую поверхность, под шею кладем валик, после необходимо сомкнуть стопы ног и ладони рук, развести колени в стороны как показано на рисунке.

Техника выполнения. В таком положении мы будем выполнять несколько разных манипуляций или движений, каждое необходимо повторить 10 раз.
1. Не меняя положения рук, ног и туловища, просто нажимаем подушечками пальцев друг на друга.
2. Начинаем нажимать подушечками пальцев друг на друга и продолжаем нажатие уже всей ладонью.
3. Плотно сжимаем полностью поверхности ладоней
4. Сомкнутые руки вытянуть максимально за голову и провести линию от положения из-за головы до пояса, пальцы при этом не меняют положения и "смотрят" за голову, ладони держать максимально близко к телу.
5. Развернуть пальцы обеих рук, что бы они "смотрели" на стопы и двигать ими от паха до живота.
6. Делаем движения аналогично п.4, но только теперь не проводим руки близко к телу, а делаем это на максимальном удалении от тела, как бы рассекая воздух.
7. Вытянуть руки вверх, вернуть обратно, стараться делать движение на максимальную длину.
8. Руки остаются сомкнутыми над солнечным сплетением, а ступни ног двигаются вперед и назад, не размыкая стоп.
9. Совмещаем движения, двигая ногами как указано в п.8 добавляем движения ладонями в аналогичном порядке.

Основная часть упражнения.

Исходное положение: лежим на спине, после завершения 9 пункта подготовительной части, ладони сомкнуты над солнечным сплетением, стопы сомкнуты, колени разведены в стороны.

Техника выполнения: закрываем глаза и не изменяя положения ног и рук лежим 10-15 минут

- Шестое Золотое Правило Здоровья – УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПОЗВОНОЧНИКА И ЖИВОТА.

Одной из главных составляющих успешности жизни по данной методике, является вера в свои силы. Как говориться, мы то - о чем мы думаем. Если настраивать себя на позитивный исход и свято верить в результат, то он не заставит себя ждать.

Упражнение для спины и живота предназначено именно для тех областей нашего тела, в которых сконцентрированы основные жизненные энергии, да и важные органы. Оно полезно для восстановления кислотно-щелочного баланса в организме, способствует благотворному влиянию умственной энергии. Делится на подготовительную часть и на основную.

Исходное положение подготовительной части: садимся на пол на колени, при этом таз опускаем на пятки, при желании или большем удобстве можно сесть "по-турецки", не забывайте держать спину ровно, руки покоятся на коленях. Все элементы упражнения выполняем по 10 раз в каждую сторону.

Техника выполнения:
1. Такая себе разминка - поднимаем и опускаем плечи.
После первого элемента выполните промежуточные действия, выполнять их, кстати, надо будет после каждого из нижеописанных элементов подготовительной части.
- вытяните руки вперед перед собой, затем резко оглянитесь назад, как бы стараясь увидеть свой копчик, после медленно проведите взгляд от копчика до шеи, конечно у вас не получится увидеть спину - поэтому делайте это мысленно. Верните голову в исходное положение и проделайте те же манипуляции только уже с правой стороны.
- выполняем те же самые действия, только теперь руки вытянуты вверх.
2. Наклоняем голову вправо и влево (не забываем сделать промежуточное упражнение)
3. Наклоняем голову вперед и назад (опять промежуточное упражнение)
4. Объединяем пункты 3 и 4: наклоняем голову вправо-назад, потом влево-назад (промежуточное упражнение)

5. Не забываем что упражнения подготовительного периода мы делаем по 10 раз в каждую сторону. Наклонить голову к плечу, потом медленно перекатить ее, касаясь затылком спины (делаем промежуточное).
6. Поднять руки с колен, согнуть их в локтевых суставах, образуя прямой угол и крепко сжать ладони, голову запрокинуть, смотреть в потолок и разводить локти в стороны, пытаясь как бы соединить их за спиной, в это время подбородок тянется вверх (последний раз делаем промежуточное упражнение)

Исходное положение основной части: то же самое, что и в подготовительной части.

Техника выполнения: на небольшой отрезок времени расслабьтесь, потом снова подтяните живот, выпрямите спину и делайте маятниковые раскачивания вправо-влево, при этом совершая животом движения вперед-назад. Выполняем такие движения в течение 10 минут. Поначалу будет казаться сложным, но вы очень быстро привыкните.

Все шесть правил здоровья Ниши достаточно эффективны и очень просты в выполнении, необходимо только преодолеть лень и начать заниматься.

Упражнения против болей в спине

Упражнения против болей в спине

Планка с выведением колена

Работают мышцы ягодиц, плеч, рук и мышцы-стабилизаторы.

Примите позицию планки, ладони на линии плеч. Согните левое колено и выведите его вперед и вправо, стараясь максимально скрутиться в пояснице, а затем выведите левую прямую ногу назад, тяните бедра вверх. Вернитесь в исходное положение и повторите движения другой ногой. Это составит один повтор.

Занимайтесь 3-4 раза в неделю, выполняя 15 повторов упражнения.

Вот что будет, если вы нажмете на эту «кнопку» своего тела

В вашем теле есть все, чтобы вы могли облегчить свои душевные страдания и даже физическую боль. У вас есть все, чтобы построить новую жизнь и сбросить вес. Нужно лишь знать немного больше об энергетических каналах своего тела и пользоваться этими знаниями.

Сосредоточимся на стрессе. Если вы чувствуете, что прямо сейчас жизнь давит на вас сильнее обычного, выделите себе пару минут и хоть прямо на рабочем месте зажмите большим пальцем точку, как указано на рисунке.

Буквально за несколько десятков сек

унд вы заметите, что стресс стал отступать, а на его место приходят спокойствие и ясность ума. А вся прелесть в том, что вы можете повторять этот «трюк» когда угодно и где угодно, т.е. при первых признаках растущего беспокойства или первых проявлениях хронических болей.

Это самый лучший из известных нам способов мгновенно почувствовать себя немножко лучше. Наука говорит, что его эффективность лежит на двух китах: на физиологии и психологии одновременно.

Что дает вам точечный массаж.

Этот вид массажа — альтернативная методика исцеления тела с помощью пальцев. Все, что вам нужно — это нажимать на ключевые точки своего тела, которые будут стимулировать организм к самовосстановлению.

Появилась эта техника около 5000 лет назад в Азии. И ее принимают многие западные врачи. Они рекомендуют ее своим пациентам, когда традиционные методы лечения не демонстрируют нужной эффективности.

Чаще всего в рамках методики приходится массировать точки на лице и голове, поскольку именно здесь сосредоточено наибольшее количество нервных окончаний.

Энергетические меридианы организма.

Под вашей кожей в разных ее частях скрываются разные важные энергетические центры. В обычное время энергия проходит через них в нормальном режиме. Но после того, как вы пережили физическую или эмоциональную травму, этот механизм сбивается. Чтобы устранить засоры и восстановить равновесие в теле, нужно стимулировать определенную точку, в которой нарушился баланс.

Согласно китайской традиционной медицине, в организме есть 12 энергетических меридианов. В местах их пересечения можно стимулировать высвобождение энергии, которая затем будет путешествовать по всему телу. Как следствие, улучшится циркуляция крови и общее самочувствие.

Вот что нужно делать во время разных жизненных кризисов.

1. Как смягчить волнение.

В следующий раз, когда будете волноваться по поводу предстоящего публичного выступления или любого другого мероприятия, где к вам будет приковано всеобщее внимание, осознайте наличие проблемы. Признайте, что она существует.

Затем зажмите внешний мясистый край вашего мизинца. Используйте для этого большой палец. Чем сильнее и дольше будет нажатие, чем быстрее будет уходить ваш страх.

2. Как мгновенно расслабиться хотя бы на несколько минут.

Если вы нервничаете, а мысли бесконечно курсируют в голове по кругу, зажмите одним пальцем внутреннюю кромку вашей брови (там, где начинают расти волосы) одним пальцем, другую — другим. Побудьте в таком положении 10 секунд. Станет намного легче. Особенно, если при этом вы сконцентрируете свое внимание исключительно на текущих ощущениях тела.

3. Как сосредоточиться, когда сильно устал.

Нажмите большими пальцами рук на кости черепа прямо под глазами. Держите их в этом положении 10 секунд и повторяйте про себя: «Я устал, но могу двигаться дальше«.

4. Нажмите на область под носом.

Одним пальцем. Можно указательным. Продержите его там 10-20 секунд, и заметите, как начнет уходить страх перед осуждением окружающих.

5. Нажмите на подбородок.

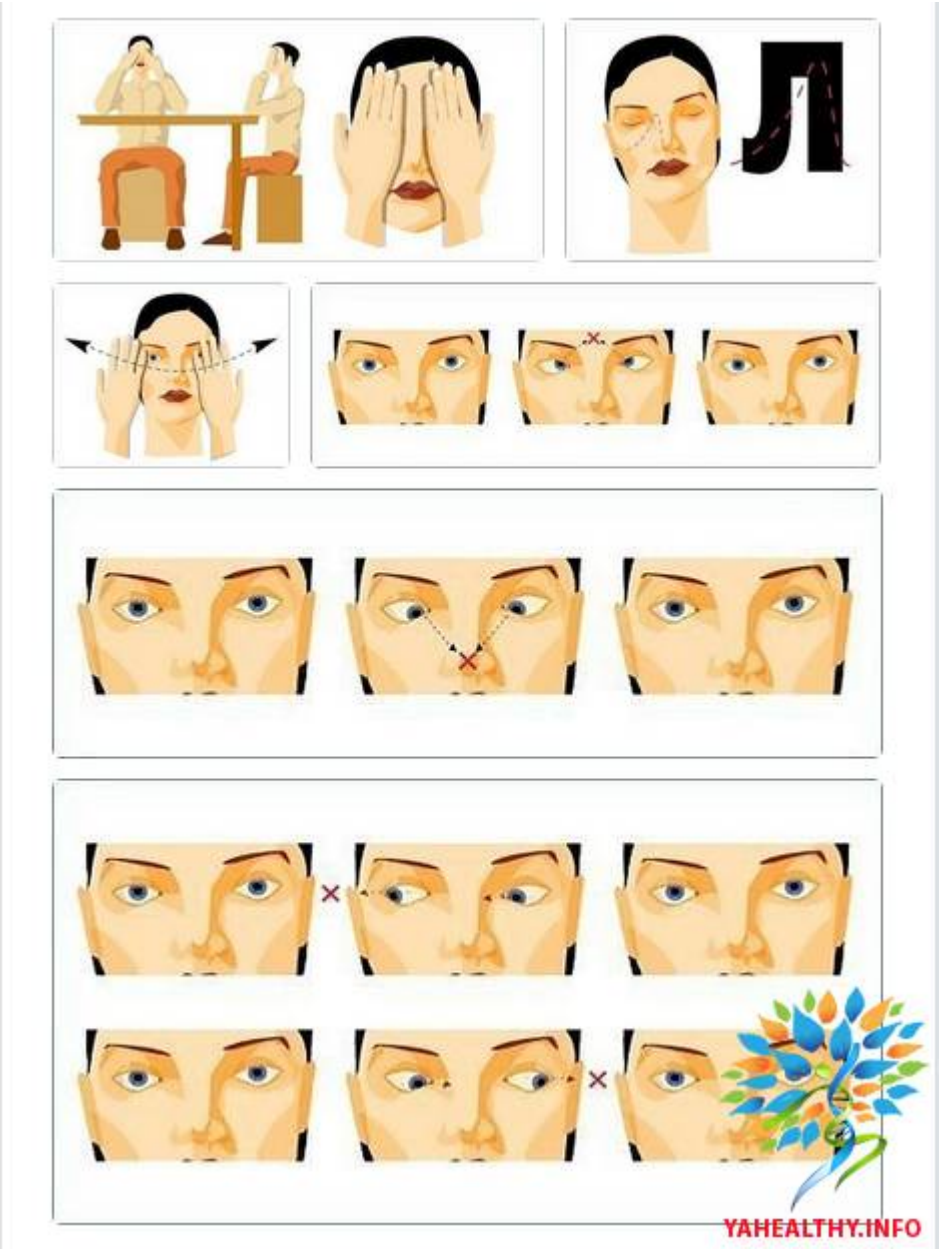
Нажмите пальцем на складку под нижней губой, но чуть выше подбородка. Проговаривайте вслух свои страхи и опасения. Это поможет расслабиться.

6. Нажмите на макушку головы.

Одним большим пальцем правой руки упритесь в макушку головы. Продумайте в этот момент чувства, которые вызывают у вас стресс. После этого справляться с ними станет легче.

Помните: в вашем теле есть все необходимые механизмы для саморегуляции и самовосстановления. Нужно лишь почаще их использовать!

ГИМНАСТИКА ДЛЯ ГЛАЗ. КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ХОРОШЕГО ЗРЕНИЯ



Первые упражнения для сохранения зрения были созданы задолго до нашей эры. Йоги, создавая комплексы для всего тела, не забыли и о наших глазах. Они точно знали, что для наилучшего результата нужна не только тренировка, но и полноценный отдых.

Большой объем информации, которую мы "поглощаем" каждый день, требует от наших глаз почти постоянного напряжения. И, естественно, они устают. Многие проблемы со зрением возникают именно от перенапряжения. Даже человеку с "единицей" необходим отдых

для глаз. Иначе после напряженной работы могут появиться такие симптомы, как сухость глаз, покраснение, ухудшение зрения вдаль. Что уж говорить о тех, у кого зрение оставляет желать лучшего, — в таком случае отдых глазам просто необходим. Недаром У.Г. Бейтс и его ученица М.Д. Корбет, создавая свою систему улучшения зрения, во многом опирались именно на этот факт.

Упражнения и релаксация для глаз, которые будут даны ниже (это и йоговский комплекс, и упражнения по У.Г. Бейтсу и М.Д. Корбет), довольно просты и не займут много времени. Но… все гениальное просто и сложно одновременно. Поэтому сначала постарайтесь внимательно прочесть описание упражнения. Если написано, что движение должно быть плавным — это важно. Если даны рекомендации о том, как следует дышать, обратите на них внимание. Не забывайте об этих "мелочах" и тогда упражнения и отдых станут наиболее эффективными.

Сначала — отдых
Пальминг

Сядьте прямо, расслабьтесь. Прикройте глаза таким образом: середина ладони правой руки должна находиться напротив правого глаза, то же самое с левой рукой. Ладони должны лежать мягко, не нужно с силой прижимать их к лицу. Пальцы рук могут перекрещиваться на лбу, могут располагаться рядом — как вам удобнее. Главное, чтобы не было "щелочек", пропускающих свет. Когда вы в этом удостоверились, опустите веки. В результате получается, что ваши глаза закрыты и, кроме того, прикрыты ладонями рук.

Теперь опустите локти на стол. Главное, чтобы шея и позвоночник находились почти на одной прямой линии. Проверьте, чтобы ваше тело не было напряжено, и руки, и спина, и шея должны быть расслаблены. Дыхание должно быть спокойным.

Теперь попытайтесь вспомнить что-нибудь, доставляющее вам удовольствие: как вы отдыхали на море, как вас все поздравляли с днем рождения, звездное небо… Можно делать это упражнение под музыку. Сознательно расслабить глаза очень сложно (вспомните, что своим сердцем вы тоже не можете управлять). Поэтому не нужно пытаться контролировать свое состояние — это только повредит цели занятия, вместо этого подумайте лучше о чем-нибудь приятном.

Упражнение можно выполнять и на работе, устраивая себе краткие перерывы. Даже за 10–15 секунд ваши глаза успеют немного отдохнуть. Но, конечно, будет лучше, если вы выделите для расслабления хотя бы несколько минут.

После выполнения упражнения (особенно если вы выполняли его довольно долго) постепенно приоткройте ладони, дайте закрытым глазам немного привыкнуть к свету, и лишь затем их открывайте.

"Письмо носом"

Это упражнение направлено как на то, чтобы расслабить мышцы ваших глаз, так и на то, чтобы расслабить вашу шею. Напряжение в этой области нарушает правильное питание глаз (иначе говоря, замедляется процесс кровоснабжения).

Упражнение можно выполнять и лежа, и стоя, но лучше всего сидя. Расслабьтесь. Закройте глаза. Представьте, что кончик носа — это ручка, которой можно писать (или вообразите, что линию носа продолжает длинная указка-ручка, — все зависит от того, как вам удобнее, главное, чтобы вы и ваши глаза не напрягались). Теперь пишите (или рисуйте) в воздухе своей ручкой. Что именно, не важно. Напишите разные буквы, названия городов и стран, небольшое письмо любимому человеку. Нарисуйте домик с дымом из трубы (такой, как рисовали в детстве), просто кружочек или квадратик.

Если вы хотите немного расслабить глаза, сидя прямо на рабочем месте, можете представить, что пишете не ручкой, а кончиком иголки на головке булавки. Тогда коллеги не будут у вас спрашивать, чем это вы занимаетесь, ведь со стороны движения вашей головы будут практически незаметны. Сотрудники подумают, что вы просто сидите с прикрытыми глазами,

чтобы немного отдохнуть. Что будет вовсе недалеко от истины. Таким же образом можно расслабить глаза, если вы возвращаетесь с работы домой в общественном транспорте.

"Сквозь пальцы"

Расслабление глаз может быть достигнуто за счет того, что вы смотрите, не концентрируясь на чем-то одном. Чтобы снять с глаз напряжение, вам предлагается это упражнение. Его можно выполнять сидя, лежа, стоя.

Согните руки в локте так, чтобы ладони находились чуть ниже уровня глаз. Разомкните пальцы. Делайте плавные повороты головой вправо-влево, при этом смотрите сквозь пальцы, вдаль, а не на них. Пусть взгляд скользит, не задерживаясь на чем-то одном. Если вы делаете все правильно, руки будут "проплывать" мимо вас: вам должно казаться, что они движутся.

Делайте попеременно три поворота с открытыми глазами и три с закрытыми (при этом даже закрытые глаза должны ни на чем "не задерживаться" взглядом. Сделайте упражнение 20–30 раз, дышите при этом свободно, не напрягайтесь.

Если вы не можете добиться эффекта движения, попробуйте сделать так. Вытяните указательный палец. Он должен "смотреть" вверх. А ваш нос должен его касаться. Закройте глаза и поворачивайте голову вправо-влево так, чтобы нос, проходя мимо пальца, касался его. Не переставая поворачивать голову, откройте глаза (только не сосредотачивайте свое внимание на пальце, смотрите вдаль!). Вы наверняка увидете, что палец "движется".

Утренний комплекс
Для тех, кому утром трудно раскрыть глаза, этот комплекс будет настоящим спасением. А если вы в течение дня сможете несколько раз сделать пальминг (в обеденный перерыв — подольше, через каждые 1–2 часа хотя бы 10–15 секунд) и "написать" что-нибудь носом (в обеденный перерыв и на пути с работы), вы почувствуете, что со временем ваши глаза перестанут уставать так, как раньше. Можно сделать несколько упражнений и на ночь. Особенно, если перед тем, как лечь спать, вы смотрите телевизор, сидите у компьютера или читаете.

Итак, вернемся снова к утру.

Хорошенько потянитесь, перекатитесь несколько раз с боку на бок. Не задерживайте при этом дыхание. Напротив, дышите глубоко и спокойно.
Несколько раз широко раскройте глаза и рот.
Крепко зажмурьтесь (6 раз), сделайте 12 легких морганий.
Сделайте упражнение "письмо носом".
Сделайте упражнение для бровей (описание смотрите ниже).
Сделайте пальцевые повороты.
Сделайте пальминг.
Пальминг должен занимать по времени около 5 минут. Столько же времени должна занимать остальная часть комплекса (6 предыдущих упражнений).

Упражнение для бровей
Утром многим из нас хочется сказать, как гоголевскому Вию: "Поднимите мне веки!". А со временем они становятся все тяжелее и тяжелее. Упражнение для бровей не только поможет вашим глазам избавиться от давления этой тяжести, но и поможет выглядеть моложе.

Поднимите брови как можно выше, при этом проследите за тем ощущением, которое появится в верхней части ушей. Ваша задача — со временем воспроизвести это ощущение без поднятия бровей. Конечно, сделать такое упражнение сразу сможет не каждый. Возможно, что в первый раз подняв брови, вы не уловите никаких особенных ощущений. Не спешите, прислушивайтесь к себе, и у вас все получится.

Основной комплекс йоги для глаз

Этот комплекс йога рекомендует для поддержания зрения в хорошем состоянии. Как утверждают сами йоги, если делать его ежедневно утром и вечером, начиная с юности, можно сохранить хорошее зрение до глубокой старости и не пользоваться очками.

Перед выполнением комплекса сядьте в удобную позу (хорошо, если вы сможете сесть на пятки на гимнастическом коврике, но можно сесть и на стул). Выпрямите позвоночник. Постарайтесь расслабить все мышца (в том числе и мышцы лица), кроме тех, которые поддерживают сидячее положение тела. Посмотрите прямо перед собой вдаль, если есть окно — посмотрите туда, если нет — посмотрите на стену. Постарайтесь сосредоточить внимание на глазах, но без излишнего напряжения.

1 упражнение

йога для глаз, упражнение 1

Глубоко и медленно вдыхая (желательно, животом), посмотрите в межбровье, задержите глаза в этом положении на несколько секунд. Медленно выдыхая, верните глаза в исходное положение и закройте на несколько секунд. Со временем, постепенно (не раньше, чем через 2–3 недели), задержку в верхнем положении можно увеличить (через полгода до нескольких минут)

2 упражнение

йога для глаз, упражнение 2

Глубоко вдыхая, посмотрите на кончик носа. Сделайте задержку на несколько секунд и, выдыхая, верните глаза в исходное положение. Закройте глаза на небольшое время.

3 упражнение

йога для глаз, упражнение 3

На вдохе медленно поверните глаза вправо ("до упора", но без сильного напряжения). Не задерживаясь, на выдохе, верните глаза в исходное положение. Таким же образом поверните глаза влево.

Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

4 упражнение

йога для глаз, упражнение 4

На вдохе посмотрите в правый верхний угол (приблизительно 45° от вертикали) и, не задерживаясь, верните глаза в исходное положение. На следующем вдохе посмотрите в нижний левый угол и на выходе верните глаза в исходное положение.

Для начала выполняйте один цикл, затем два (через две-три недели), и, в конце концов, выполняйте три цикла. После выполнения упражнения закройте глаза на несколько секунд.

Повторить упражнения, начав с левого верхнего угла

5 упражнение

йога для глаз, упражнение 5

Вдыхая, опустить глаза вниз и затем медленно поворачивать их по часовой стрелке, остановившись в самой верхней точке (на 12-ти часах). Не задерживаясь, начать выдох и продолжить поворот глаз по часовой стрелке вниз (до 6 часов). Для начала достаточно одного круга, постепенно можно довести их количество до трех кругов (через две-три недели) При этом нужно, не задерживаясь после первого круга, сразу начать второй. Закрыть после выполнения упражнения, глаза на несколько секунд.

Затем сделать это упражнение, поворачивая глаза против часовой стрелки.

В завершение комплекса нужно сделать пальминг (3-5 минут)

Упражнения дома!

Когда нет возможности пойти в зал делай данные упражнения регулярно, совмещая их с правильным питанием (не путать с диетой), и уже скоро ты увидишь результат и почувствуешь прилив бодрости!

- Скакалка

Отличный способ разогреться и сжечь массу калорий. Она легка и удобна даже в путешествии. Теперь у вас не будет отговорок!

- Приседания

Выполняем приседания: носки направлены вперед, в руках гантели. Колени не выступают за стопы, делаем 12 приседаний

- Выпад

Встаньте - ноги на ширине бедер, локти согнуты, правая рука на бедре.
Делаем выпад вперед с правой ноги, а затем поднимаем правую руку с гантелью вверх.
Вернуться в начало, 12 повторений.

- Поза планки и прыжки

Из позы планки прыгаем ногами по направлению к рукам. Делаем 20 повторений.

- Прыжки

Выполняем приседание с вытянутыми руками перед собой, затем делаем прыжок вверх.
Повторить 20 раз без перерыва.

- Пресс

Вначале лягте на пол, руки вытянуты над головой, напрягите пресс и примите положение, пока руки не будет параллельно бедрам (фото).
Вернитесь в исходное положение. Сделайте 8-12 повторов, с 10-секундным перерывом между каждой партией.

УТРО – ЛУЧШЕЕ ВРЕМЯ ДЛЯ ПРОБЕЖЕК!

Еще древние греки говорили - "Если хочешь быть сильным - бегай, хочешь быть красивым - бегай, хочешь быть умным - бегай"

7 причин заставить себя бегать:

1. Бег повышает возможности сердца и сосудов, происходит тренировка непосредственно самой сердечной мышцы. Это значит, что сердце становится крепче и сильнее

2. Повышается кислородная ёмкость крови. Тренированное сердце за один цикл прогоняет гораздо больше крови. Увеличился кровоток - увеличился и кислородный обмен. Ко всем тканям и органам поступает больше крови, обог

ащённой питательными веществами и кислородом.

3. Во время продолжительной нагрузки в кровь выбрасывается особый гормон - эндорфин. Этот гормон ещё называют "гормон счастья". И не зря. Когда концентрация эндорфина в крови возрастает, человек испытывает лёгкое чувство эйфории. Депрессия улетучивается.

4. Повышается умственная активность. Во время пробежки часто "само собой" приходит решение какой-нибудь проблемы или задачи. Кровь во время активной тренировки обильно насыщается кислородом, повышается обмен веществ, вследствие этого, более активно функционирует центральная нервная система, а значит и мозг.

5. Систематические занятия бегом способствуют повышению иммунитета, за счёт увеличения в крови эритроцитов и гемоглобина. В процессе беговых нагрузок снижается холестерин в крови, уменьшается чувство голода, улучшается моторика кишечника. В совокупности с улучшением обмена веществ всё это приводит к нормализации массы тела.

6. Бегать можно в любое время дня. Так, по утрам, когда в крови повышенное количество гормонов, бег будет естественным средством для разрядки, что поможет организму вернуться к гармонии. Если бегать после трудового дня - вечером, то этим вы снимете напряжение, расслабитесь, подзарядитесь энергией, подавите излишний аппетит и заснете прекрасным сном.

7. Исследования учёных показывают, что происходит частичная регенерация ткани печени. Происходит положительное влияние на почки: во время бега с них снимается нагрузка, что приводит к их лучшему функционированию.

ШИКАРНОЕ ТЕЛО ЗА МЕСЯЦ

За 1 месяц тренировок (без фанатизма) растянутое пузо можно превратить в плоский живот, а дряблые ноги - в накачанные!

 нижний пресс 3 подхода по 10 раз
- верхний пресс 3 подхода по 10 раз
- приседания 3 подхода по 10 раз (один из них с весом-я приседаю с ребенком на шее-10 кг)
- стойка на лопатках 1 мин
- отжим из положения лежа 2 подхода по 15 раз
- выпады 2 подхода по 8 раз
- обруч 3-5 минут в день
- мостик (30 сек-1 мин)
- лежа на спине упражнение ножницы (1-1,5 мин)
- велосипед лежа на спине (голова должна быть на весу а не на полу)
- лежа на боку поднимать обе ноги одновременно (5-8 раз на каждом боку)
- упражнение кошка с качанием пресса (упор на локти)

 скакалка 50-70 прыжков
- бег на месте как можно выше поднимая ноги к животу

Откажись от сладкого и мучного! (раз в 2 дня чуть-чуть можно)

Йога и дети – абсолютно совместимые вещи.

Всё что нужно!

- «Шагающая звезда». Эта активная поза позволяет ребенку «выпустить пар». Расставьте ноги шире плеч, разведите руки в стороны ладонями вниз. Выполняйте колебания вправо-влево, приподнимая то одну ногу, то другую. Можно при этом напевать ритмичную песенку.

- «Падающая звезда». Широко расставьте ноги и разведите руки в стороны ладонями вниз. Наклонитесь в сторону, дотягиваясь правой рукой до правой щиколотки. Левой рукой потянитесь вверх, как бы стараясь достать до потолка. Вернитесь в исходное положение. Сделайте упражнение 5 раз в одну сторону, потом 5 раз в другую.

- «Прыгающее дерево». Встаньте лицом к ребенку на расстоянии 2-3 шагов. Поставьте пятку правой ноги на внутренней стороне левой ноги в районе колена. Пусть ребенок сделает то же самое, но в зеркальном отражении (то есть поставит левую ногу на правую). Возьмитесь за руки и прыгните на месте. Через 10-30 секунд поменяйте ногу снова прыгните.

- «Ослик». Эта поза заставит детей смеяться и поможет забыть о неприятностях. Встаньте на четвереньки, колени и ладони поставьте на ширине плеч. Распрямите ноги, поднимая бедра вверх и немного назад. Поднимите одну ногу как можно выше и посчитайте до трех, затем поменяйте ногу.

- «Любимая коленка». Сядьте на пол, одну ногу подтяните к себе, положив колено на пол, вторую ногу выпрямите. Наклонитесь вперед и дотроньтесь губами до колена выпрямленной ноги. Допускается слегка согнуть прямую ногу, чтобы легче потянуться до колена. Затем медленно вернитесь в исходное положение, повторите еще 2 раза и поменяйте ногу.

- «Летящее сердце». Эта поза поможет детям расслабиться в конце дня. Сядьте на пол сложите ноги пятками вместе. Руки поставьте позади тела и слегка откиньтесь назад. Приподнимите грудь и откиньте голову назад. Делайте медленные и глубокие вдохи и выдохи 15-30 секунд. Повторите 3 раза.

Для нижнего пресса

1. Лягте на пол на спину, поднимите ноги и согните колени так, чтобы они сформировали прямой угол. В руки возьмите небольшой мяч для лучшей координации движений. Согните руки в локтях и слегка наклоните мяч к груди.
2. Напрягите мышцы пресса, вытяните руки с мячом перед собой, поднимите верхнюю часть туловища от пола и одновременно выпрямите ноги. Ноги должны составлять с полом угол 45о, а руки должны быть вытянуты параллельно ногам. В таком положении задержитесь на несколько секунд.8-10 повторений
3. Лягте на пол на спину, руки лежат по бокам на полу, ладонями вниз, ноги вытянуты. Медленно поднимите ноги до положения перпендикулярно вверх, стопы расслаблены. Плавно поднимая бедра вверх, продолжайте заводить ноги за голову. Большие пальцы ног должны «смотреть» точно в пол позади вашей головы. Задержитесь в таком положении на несколько секунд.
4. Медленно сделайте упражнение в обратной последовательности – сначала выпрямите ноги,

чтобы они составляли с туловищем прямой угол. Затем плавно опустите их на пол, в исходное положение.
8-10 повторений
5. Примите исходное положение как для отжимания: обопритесь на вытянутые руки и пальцы ног. Тело должно представлять собой прямую линию.
6. Не меняя положения тела, подтяните правое колено к груди. Задержитесь в такой позе на несколько секунд.
7. Вернитесь в исходное положение и повторите то же движение левой ногой.
По 10 повторений с каждой стороны.
8. Лягте на спину, руки с гантелями заведены за голову. Ноги приподняты над полом так, чтобы составлять угол 45о. Одновременно плавно поднимите руки с гантелями, чтобы они находились над грудью, и ноги до прямого угла.
9. Двигаясь плавно, вернитесь в исходное положение. Ноги при этом не должны касаться пола.
10-12 повторений
Правильное дыхание при выполнении упражнений для нижнего пресса: выдох должен приходиться на усилие. А также напоминаем, что ПРАВИЛЬНОЕ выполнение упражнений для нижнего пресса – это МЕДЛЕННОЕ выполнение. Вы должны чувствовать, как работают мышцы

12 законов йоги, которые не позволят людям управлять вами

1. Тебе надо — ты и делай
Каждый раз, когда в разговоре звучит слово «надо», когда речь идёт о долге или обязательствах, стоит задавать вопрос «Кому это надо?». Манипуляторы любят умалчивать о том, что желаемое нужно в первую очередь им. Например, фраза родителей «Тебе надо найти работу», очищенная от манипуляций, будет звучать так: «Мне надо, чтобы ты прекратил сидеть у меня на шее и пошёл работать». А пока отроку не надо идти работать, ему удобно сидится на шее.

- Не обещай. Если обещал — выполни

Вспомните, как часто под давлением других людей вы давали необдуманные обещания. Манипулятор будет специально подталкивать вас давать необдуманные обещания, а потом

эксплуатировать ваше чувство вины. Просто не обещайте, но если уж пообещали — выполните. Тогда в следующий раз подумаете дважды, прежде чем брать на себя лишние обязательства.

- Не просят — не лезь

Часто бывает, что мы, руководствуясь благими намерениями, делаем только хуже. Нас просто не просили о помощи. Потом наши усилия воспринимаются как должное. Ещё хуже, когда вместо одного человека просит другой. Помогая в такой ситуации, мы нарушаем ещё и закон «Тебе надо — ты и делай». Если же вам кажется очевидным, что человек нуждается в помощи, воспользуйтесь возможностью узнать у него, готов ли он принять её именно от вас. Вдруг девушка, у которой застрял каблук в сливной решётке, подстроила это специально, чтобы познакомиться вон с тем симпатичным парнишкой. А вы, бука, взяли и всё испортили. Могли же хотя бы спросить.

- В просьбе не отказывай

Любая просьба предполагает благодарность. Манипуляторам свойственно давать пустые обещания или забывать об услугах. Выполняйте просьбу, но не стесняйтесь попросить об ответной услуге. Возможно, даже заранее.

- Живи настоящим (а не прошлым и не будущим)

Один из самых важных законов, он помогает легко разрушать манипуляции сравнения с тобой в прошлом. Нам никогда не хочется быть хуже самого себя, этим часто пользуются другие люди. Например, манипуляция «Раньше ты таким не был», легко разрушается «Раньше было раньше». Обещания сладкого будущего, посулы половины от шкуры неубитого медведя моментально прекращаются после вопроса «Так это будет потом, а что сейчас конкретно вы предлагаете?».

- Не привязывайся

Как часто мы привязываемся к человеку, предмету или занятию? Насколько эта привязанность может быть сильна, не ставя наше душевное равновесие под угрозу? Для каждого свой ответ на этот вопрос. Только помните: с помощью этих эмоциональных связей вас легко шантажировать. Не позволяйте вашим близким становиться домашними террористами, не западайте.

- Не ставь цель (цель должна служить маяком)

Для меня это был самый странный закон. Для меня важно быть целеустремлённым. Для осознания его мудрости мне потребовалось некоторое время. Именно поэтому я предпочитаю его формулировку с дополнением про маяк. Если цель поставлена неправильно, то после её достижения наступает опустошение. Скорее всего, эта цель навязана вам извне. Поэтому всегда задавайте себе или людям, вдохновляющим вас на свершения, вопрос «А что потом?». Приведу в качестве примера еще одну из любимых фраз всех родителей: «Тебе надо получить высшее образование». А что потом? Быть риелтором, торговым консультантом или начинать свой бизнес можно и без высшего образования.

- Не мешай

Самый гениальных из всех законов. Им можно и нужно пользоваться и в отношении себя, и в отношении других людей. Фраза «Не мешай, пожалуйста» способна творить настоящие чудеса. Главное — сказать её прежде, чем вы начнёте испытывать раздражение.

- У природы нет плохой погоды

Закон с наибольшим философским потенциалом. Он учит использовать любую возможность, в том числе и свои промахи. Его по-разному формулируют в других системах. Например, в НЛП он звучит так: «Не бывает поражений, бывает только обратная связь». Так многие окружающие будут рады напомнить вам о ваших неудачах или пожаловаться на то, как всё плохо вокруг. С помощью этого подхода легко влиять на ваше настроение. В таких случаях помните: не бывает плохого или хорошего, есть только ваше отношение.

- Не осуждай, не критикуй

Порой очень тяжело сдержаться и не покритиковать других людей. Только критика никому не нужна — ни вам, ни окружающим. Помните об этом. Когда вас в очередной раз будут осуждать, выслушайте, но не критикуйте в ответ. Вот моя обойма вопросов для таких судей: «И что из этого следует?», «Как ты предлагаешь поменять эту ситуацию?», «Почему ты считаешь, что только твоя оценка ситуации правильная?». А лучше просто не берите дурного в голову, а тяжёлого — в руки.

- Не передавай информацию, не сделав её своей (опытом, навыком, умением)

Если вы не проверяете ту информацию, которую распространяете дальше, то вы превращаетесь в сплетницу. Вашим словам перестают верить. Этим с радостью воспользуются ваши недруги. Общаясь с другими людьми, уточняйте, как именно они проверили информацию, которую они вам сообщают. Большинство её вообще никак не проверяют, становясь жертвой подковёрных игр или политической пропаганды.

- Везде и всегда спрашивай разрешение

Закон из области этикета. Его использование не только застрахует вас от лишних усилий, но и создаст вам имидж вежливого человека. Только спрашивайте с внутренней уверенностью, иначе будете выглядеть, как вечно сомневающийся чудак. Кстати, этот закон я невольно использовал, предлагая спрашивать о том, нужна ли человеку помощь. Точно так же связаны и другие законы друг с другом, создавая тем самым ментальный щит от манипуляций. Пользуйтесь им с улыбкой, так же как при выполнении асан.

15 минут для спортивного тела!

Схема тренировки

Ваша тренировка должна состоять из трех пятиминуток. Каждая пятиминутка состоит из 30 секунд кардио (бег на месте, скакалка, просто прыжки и т.д.). Остальное время (4 минуты 30 секунд) вы выполняете какое-то упражнение для тела. В итоге вы получаете комплекс их трёх различных упражнений для разных частей тела и кардио-разминку.

Нижняя часть тела: Альпинист

Упор на прямые руки, спина прямая, живот втянут. Быстро меняете ноги коленом к животу, как-будто бежите вверх, высоко поднимая колени. Старайтесь выполнять упражнение в самом быстром из доступных вам темпов.

Нижняя часть тела: приседания с прыжками

Рука за голову, локти в сторону, ноги на ширине плеч. Приседаете и аккуратно выпрыгиваете вверх, отталкиваясь всей стопой, а не только носками.

Нижняя часть тела: шаг с выпадом по лестнице

Для выполнения этого упражнения вам понадобится лестница или степ. Делаете шаг правой ногой на ступеньку, переносите левую вперед и держите с поднятым коленом несколько секунд. Затем возвращаете левую ногу в исходное положение, а правой делаете выпад назад с глубоким приседанием. Желательно сделать 10 повторений на одну ногу.

Корпус: Подвижная планка

Упор на ровные руки, спина прямая, живот втянут. Переносите вес на правую руку и разворачиваете полностью корпус и ноги в левую сторону, левая рука поднята вверх перпендикулярно полу. В этом положении задерживаетесь на 5-10 секунд, затем возвращаетесь в исходное положение и проделываете упражнение на левую руку.

Во время смены рук старайтесь держать прямую линию в корпусе, тело должно оставаться в постоянном напряжении.

Корпус: Велосипед

Ложитесь на спину, руки за голову, локти в стороны, лопатки приподняты. Поднимаете прямые ноги под углом 45 градусов от пола. Правая нога прямая, левое колено тянется на встречу к правому локтю. Затем идёт смена ног - это и есть одно повторение.

При этом прямая нога должна всё время находится хотя бы примерно под углом в 45 градусов к полу, а подбородок не должен быть прижат к шее. Иначе после упражнения у вас будет болеть не пресс, а шея, так как вы будете поддерживать верхнюю часть корпуса не прессом, а шеей. Желательно сделать 20 повторений.

Верхняя часть тела: подъемы на боку

Ложитесь на правый бок, колени согнуты, ноги вместе (особенно ступни). Правой рукой обхватываете себя за талию, а левую кладете на пол перед собой. Поднимаете верхнюю часть тела вверх, стараясь не сильно опираться на руку. Затем медленно, не бросая корпус, ложитесь на пол. Желательно выполнить по 10-15 повторений на одну сторону.

Упражнение №1: позиция почти такая же, но рука не обнимает талию, а согнута в локте и заведена за затылок, ноги выпрямлены. Подъемы усложняются одновременным поднятием верхней части тела и прямой ноги. То есть, если вы лежите на правом боку, вверх поднимаете левую ногу. Затем тело и нога медленно, с силой, возвращаются на место.

Упражнение №2: при выполнении упражнения на правом боку, левая нога постоянно остается поднятой вверх, правая нога поднимается к левой одновременно с подъемом тела.

Упражнение №3: обе ноги поднимаются вверх одновременно с подъемом тела. При этом ноги плотно прижаты друг к другу. При желании можно добавить вес на одну или обе ноги.

Верхняя часть тела: Отжимания в позе "Собака головой вниз"

Становитесь в позу "Собака головой вниз", ноги и спина прямые, руки немного шире, чем ширина плеч. Начинаете отжиматься, сгибая локти в сторону, лоб тянется к полу. Затем выпрямляете руки.

Верхняя часть тела: Отжимания для трицепсов

Стандартные отжимания для трицепсов. Девушки выполняют с колен, мужчины - как всегда:). Спина прямая, живот втянут, держим поясницу. Руки плотно прижаты к телу. Исходное положение - упор на прямые руки на ширине плеч. Во время отжимания локти отводятся чётко назад, а не в стороны.

Фитнес для глаз творит чудеса

Ради хорошего зрения не пожалейте 10 минут в день.

Зарядка для глаз творит чудеса, если делать ее регулярно. Из предложенных 10 упражнений можно выбрать пять, но всему комплексу нужно посвящать примерно 10 минут каждый день.

1. Поморгайте часто в течение двух минут — это нормализует внутриглазное кровообращение.

2. Скосите глаза вправо, а затем переведите взгляд по прямой линии. Проделайте то же самое в противоположном направлении.

3. Ощутите темноту. Считается, что погружение в темноту способствует выработке в

светочувствительных клетках родопсина — вещества, необходимого для ясного зрения.

4. Делайте круговые вращения головой: вправо-влево, вверх-вниз. Это активизирует кровообращение.

5. Упражнение напоминает велотренажер. Перемещайте взгляд в разные стороны: вправо-влево, вверх-вниз, по кругу, восьмеркой.

6. Зажмурьтесь на 3-5 секунд, затем откройте глаза. Повторить 7 раз. Упражнение расслабляет глазные мышцы и активизирует кровообращение.

7. Надавите на верхние веки пальцами, но без особых усилий, удерживайте в таком положении около двух секунд. Выполняйте сериями — по 4-5 раз. Упражнение улучшает отток внутриглазной жидкости.

8. Встаньте около окна, сосредоточьтесь на предмете, расположенном в непосредственной близости (точка на стекле), а потом переведите взгляд на удаленный объект (дом или дерево). Повторите 10 раз.

9. Закройте глаза и медленно перемещайте глазные яблоки вверх-вниз. Повторите 5-10 раз.

10. Открытыми глазами рисуйте в воздухе сначала простые геометрические фигуры, а затем сложные объекты и масштабные композиции.

КРАСИВЫЙ ЖИВОТИК ЗА 2 НЕДЕЛИ.

Сохрани, чтобы не потерять □

□ Расстелите коврик. Подвиньтесь к стене, положите руки ладонями вниз на расстоянии плеч. Упритесь ногами в стену, не сгибая ног, попружиньте. Упражнение следует повторить 10 раз по 3 захода. Всего 30 раз. Так ваши ноги обретут силу и станут упругими.

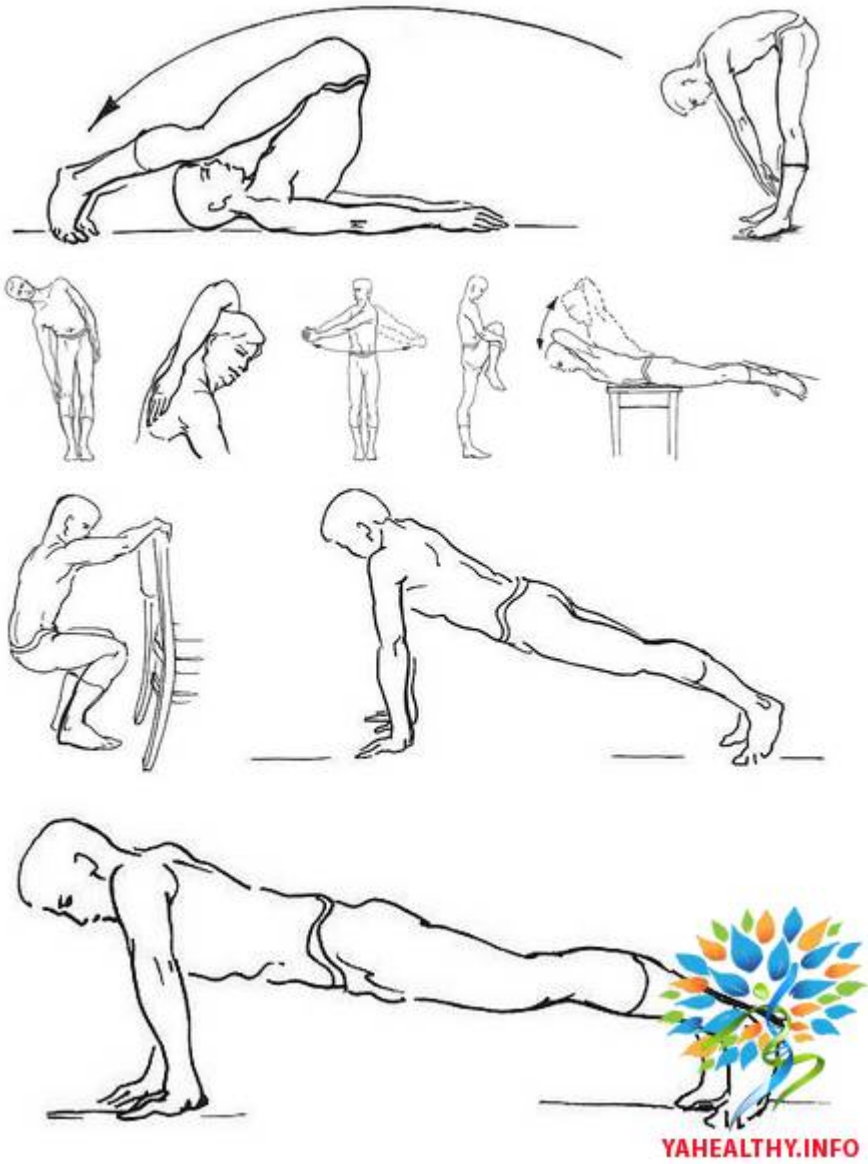
□ Займите исходное положение. Подвиньтесь к стене, поднимите ноги прямо наверх. Руки должны лежать на животе. Теперь попеременно отводите одну ногу сначала в одну сторону, затем другую в другую сторону. Не убирайте ноги от стены. Повторите данное упражнение 20 раз.

 Вернитесь к исходному положению из второго шага. Теперь держите ноги прямо, упираясь в стену. Приподнимайте одну руки и тянитесь к носочкам. Повторят 10 раз по 2 захода.

 Упритесь одной ногой в стену. Придерживая туловище, отводите одну ногу за голову. Пытайтесь достать пол. Повторите 5 раз по 2 захода.

 Немного приподнимите туловище, упритесь одной ногой в стену. Согните свободную ногу под углом в 45 градусов и положите её на ту, которой вы упёрлись в стену. В такой позе необходимо пробыть по 3 минуты.

10 упражнений Амосова



1. Лежа на спине, подъем и опускание ног за голову . Это йоговский «плуг», повторяемый многократно. Облегченный вариант: упражнение выполняется лежа головой к стене до касания ее носками стоп. Для позвоночника и мышц брюшного пресса.
2. Стоя, наклоны вперед на прямых ногах с касанием пальцами рук пола. Облегченный вариант: ноги слегка согнуты в коленях, касание пальцами рук лодыжек. Для увеличения гибкости позвоночника, профилактики остеохондроза.
3. Стоя, вращательные движения руками в плечевых суставах. Для улучшения функции плечевых

суставов и грудного отдела позвоночника.

4. Стоя, сгибание позвоночника в стороны — боковые наклоны вправо и влево, руки скользят вдоль туловища вверх-вниз («Насос»). Для увеличения гибкости позвоночника.
5. Стоя, поднимание рук с забрасыванием ладоней за спину так, чтобы коснуться противоположной лопатки с одновременным наклоном головы вперед. Для позвоночника и плечевых суставов.
6. Стоя, вращательные движения туловища справа налево и слева направо с максимальной амплитудой движения. Руки сцеплены на высоте груди и усиливают вращение. Для улучшения гибкости и подвижности позвоночника.
7. В положении стоя поочередное максимальное подтягивание ног к животу. Для тазобедренных суставов и стимуляции кишечника.
8. Лежа животом на табурете, с ногами, закрепленными за кровать или другой предмет, максимальные прогибания туловища назад
9. Стоя, приседания с опорой руками о спинку стула
10. Отжимания в упоре лежа за счет сгибания-разгибания рук в локтевых суставах
Сам автор «тысячи» каждое упражнение выполнял по 100 раз в максимальном темпе, весь комплекс занимал у него около 30 мин., а пульс достигал 110–120 уд./мин. Получается режим, близкий к аэробной тренировке. Но это вершина, доступная далеко не каждому через несколько лет регулярных занятий. А начинать нужно с 4–5 упражнений по 10-15-20 повторений каждого, то есть не более 100 движений за одну тренировку, ровно в 10 раз меньше «заоблачной вершины».

Хороший комплекс, гармонично влияющий на все звенья двигательного аппарата, однако необходимо подчеркнуть, что он доступен только при отсутствии видимых нарушений функций системы кровообращения: выраженной аритмии, гипертонии (АД выше 140 мм) и стенокардии (периодические боли в сердце). Потому что так же, как и любые ациклические упражнения силовой направленности (приседания, отжимания в упоре, подъем туловища в сед из положения лежа и др.), в результате задержки дыхания и натуживания приводят к резким перепадам артериального давления и снижению сердечного кровотока, что при наличии отмеченной патологии (аритмия и т. д.), естественно, не желательно. Сам автор подчеркивает, что не считает свой комплекс идеальным: «Он разработан с учетом моих проблем с позвоночником и плечевыми суставами. В зависимости от индивидуальных особенностей можно выбрать именно те упражнения, которые для вас более подходят, и не выполнять всю тысячу движений». Весьма трезвый и продуктивный взгляд на свое личное творчество. Однако если вы еще не достигли пожилого возраста (до 60 лет) и не имеете существенных нарушений в работе сердечно-сосудистой системы, то вполне можете воспользоваться советом академика и подобрать для себя несколько полюбившихся вам упражнений, начиная с малого (10–15 повторений) и постепенно увеличивая количество повторений в каждом упражнении до какой-то своей индивидуально оптимальной величины. Но, конечно, не все 10 по 100! Потому что это уже скорее спорт, а не физкультура.

Необходимо отметить также, что кроме своего гимнастического комплекса Николай Михайлович еще пять раз в неделю пробегал трусцой (а последние годы проходил в быстром темпе) по 3 км, и после выхода книги Купера стал его ярым сторонником и пропагандистом.

Помимо физической тренировки он предлагал также ограничить калорийность пищевого рациона, для того чтобы сбалансировать количество поступающей в организм и расходуемой энергии. Поэтому свое жизненное кредо он определил как РЕЖИМ ОГРАНИЧЕНИЯ И НАГРУЗОК, что, проще говоря, означает: чтобы быть здоровым, нужно меньше есть и больше двигаться. Действительно, чего проще?! Остается только этот лозунг привести в действие. И всей своей плодотворной 90-летней жизнью академик доказал правильность своих идей.

И еще один академик-долгожитель — авиаконструктор А.А. Микулин предлагает нам свой комплекс упражнений, в котором основной упор сделан на укрепление мышц брюшного пресса

и спины как основы профилактики остеохондроза позвоночника. С этой целью он даже сконструировал специальный тренажер — «машину здоровья», как он его назвал, который принципиально не отличается от современных конструкций в наших тренажерных залах . Да, академик действительно опередил свое время, по крайней мере, на 30–50 лет! Опять же его «машина здоровья» была всего лишь хорошим дополнением к основной тренировке — ежедневный бег (или быстрая ходьба на 3 км). Удивительно, как созвучны взгляды академиков — хирурга-кардиолога Н. Амосова и «технаря», не имеющего медицинского и физкультурного образования, А. Микулина. Кроме того, он является также и автором виброгимнастики и волевой гимнастики, уникальных, в своем роде.

Биологически активные точки на голове — ваша скорая помощь!

Японский метод «шиатсу» — воздействие на точку надавливанием большого указательного пальца руки. Он может быть использован в сочетании с вращательными движениями в области выбранной точки — по часовой и против часовой стрелки.

Правила.

1. Вы нашли необходимую точку для устранения тех явлений, которые вас беспокоят. Сначала произведите легкое надавливание (в течение 30 сек.), — этим вы улучшите местное кровообращение.
2. После этого производите массаж, стараясь не причинить боли: делайте 9 вращений по часовой стрелке и 9 — против.
3. Продолжительность точечного массажа в каждой точке не должно превышать 3-4 минуты.

* Точка 1
Бессонница, невроз, головная боль, вегето-сосудистая дистония, мигрень.

Расположена на голове в теменной ямке в центре линии, соединяющей верхние точки ушных раковин. Древние китайские врачи назвали эту точку «собрание 100 болезней».

Весьма эффективное средство от бессонницы: перед сном прогрейте горячей струёй душа весь позвоночник, начиная с шейного отдела, в течение 8-10 минут. Затем слегка оботритесь и в теплой рубашке ложитесь сразу в постель. Вам обеспечен хороший сон. Дополнительно можно прогревать лежа в постели околоносовую область, включая подбородок.

* Точка 2
Ухудшение зрения, заложенность носа.

У внутреннего угла глаза, примерно на расстоянии 0,3 см, носит название «ясный свет».

* Точка 3
Головокружение, боли в лобной части головы (сосудистые), мочевой пузырь.

У начала брови, над точкой 2. Если вы обнаружили болезненность в точке 3 (это свидетельствует о заболевании мочевого пузыря) — массируйте эту точку согласно рекомендациям и вам удастся избежать или устранить начинающееся заболевание.

* Точка 4
Плохое зрение, сосудистые головные боли типа мигрени.

У наружного конца брови расположена точка с названием «нить бамбука».

* Точка 5
Судороги у взрослых и детей, бессонница, головная боль, головокружение, ухудшение зрения.

Расположена в центре переносицы, на вертикальной линии, идущей от кончика носа. Носит поэтическое название «встреча с храмом». Если у вашего ребенка судороги, не впадайте в панику — сделайте нежный массаж точки 5, и ребенок успокоится. А если у вас бессонница, головная боль или головокружение, массаж этой точки значительно улучшит ваше состояние.

* Точка 6
Мигрень.

Быстрое облегчение вызывает массаж точки 6, расположенной кнаружи от наружного угла глаза примерно на 0,6 см.

* Точка 7
Головная боль, головокружение, болезни глаз, эмоциональное расстройство.

Носит название «солнце»: расположена в височной впадине между наружным концом брови и верхушкой уха.

* Точка 8
Головная боль, головокружение, расстройства речи, желудка, гайморит.

Точка «четыре белизны» располагается на 1 см ниже средней линии орбиты на уровне зрачка. Она окажет неоценимую услугу, если у вас тики верхнего века, головная боль, головокружение, расстройство речи. Болезненность в этой точке может свидетельствовать о неполадках в работе желудка или о гайморите.

* Точка 9
Нервный тик лицевых мышц.

Точка «земная кладовая» находится кнаружи от угла рта на 1 см .

* Точка 10
Увеличение щитовидной железы, расстройство речи, шейный миозит.

Расположена спереди и кверху от угла нижней челюсти; если вы прощупаете это место, то обнаружите углубление. Эта точка носит название «ось щеки». Если у вас возникли затруднения с поворотом шеи, вынужденное напряженное положение головы — немедленно приступайте к массажу точки 10.

* Точка 11
Обмороки, шок, истерический припадок, отек лица, нервные тики.

Расположена под кончиком носа в верхней трети вертикальной борозды верхней губы — китайцы назвали эту точку «середина человека».

* Точка 12
То же, что и точка 11, а также активизация функции мозга и внутренних органов.

Аналогичные показания и у соседней точки 12, расположенной по средней линии в центре подбородочно-губной бороды.

* Точка 13
Анти-стресс, испуг, негативные эмоции.

В центре внутренней части подбородка располагается точка, которая называется «анти-стрессовая». При всех негативных неожиданных известиях, испуге, высоком эмоциональном напряжении произведите надавливание большим пальцем правой руки на эту точку.

Производя массаж лица, вы способствуете мощному мышечному расслаблению всего организма, снимаете напряжение. Обнаруживая болезненные точки, вы уделяете им особое внимание и устраняете в вашем организме те или иные неполадки, избегая часто очень неприятных последствий.

Сенсация! Станем стройняшками за неделю!

За 1 неделю тренировок без фанатизма (растянутое после родов пузо можно превратить в плоский живот, а дряблые ноги-в накаченные)
Забирайте на стену, чтобы не потерять.

-нижний пресс 3 подхода по 10 раз
-верхний пресс 3 подхода по 10 раз
-приседания 3 подхода по 10 раз (один из них с весом-я приседаю с ребенком на шее-10 кг)
-стойка на лопатках 1 мин
-отжим из положения лежа 2 подхода по 15 раз
-выпады 2 подхода по 8 раз
-обруч 3-5 минут в день
-мостик (30 сек-1 мин)
-лежа на спине упражнение ножницы (1-1,5 мин)
-велосипед лежа на спине (голова должна быть на весу а не на полу)
-лежа на боку поднимать обе ноги одновременно (5-8 раз на каждом боку)
упражнение кошка с качанием пресса (упор на логти)
-скакалка 50-70 прыжков
-бег на месте как можно выше поднимая ноги к животу
Все упражнения делаю утром, через 30 минут выпитого стакана воды с лимоном. Завтрак-через час после тренировки.

На ночь:
-нижний пресс 10 раз

-верхний пресс 10 раз
-расслабление спинных мышц на шаре с точками

Заниматься 6 дней — 7ой выходной.

Живот ушел-формируются косые мышцы. Растяжек после родов нет. Область бедер и икр становится упруже, не происходит образование целлюлита. Грудь становится также более упругая.

Комплекс на планку!

Комплекс на планку!
Очень эффективно.

10 полезных упражнений для суставов, не вставая с постели

Они помогут не только при остеохондрозе и артрозе, но и от других проблем, уверяет д.м.н., врач-кинезитерапевт Сергей Бубновский

Для стоп

Эти несколько упражнений хорошо выполнять при: плоскостопии, подагре, шпорах стопы,артрите голеностопного сустава, после травмы или операции на пяточном (ахилловом) сухожилии, варикозном расширении вен, отечности голеностопного сустава, мигренях. Все их нужно выполнять 15-20 раз, пока не ощутите тепло в работающих суставах. Если услышите хруст, не обращайте

внимания, скоро он пройдет.

1. «Отталкивание»

И.п. Лежа на спине, руки лежат свободно по бокам, ноги прямые, на ширине плеч. Поочередно вытягивайте большой палец стопы (до максимально возможного выпрямления), потом сгибайте его к себе опять же по максимуму, делая как бы вытягивающие движения пяткой. Вперед и назад. Можно вместе, можно поочередно каждой ногой.

2. «Дворники»

И.п. П – то же, что в первом упражнении. Поочередно сводите большие пальцы и разводите их максимально в стороны. При сведении старайтесь большие пальцы положить на поверхность кровати. При разведении медленно, не спеша как бы скручивайте всю голень.

3. «Вращения»

И.п. То же.
Вращайте стопой по часовой стрелке и против, попеременно. Следите за большими пальцами ног и именно ими старайтесь чертить круги.

4. «Кулак»

И.п. То же. Максимально сожмите пальцы стоп, словно собирайтесь схватить ими яблоко или мячик. Потом также максимально растопырьте пальцы, словно расправив ладошку.

Для коленного сустава

Это упражнение полезно не только для разминки, необходимы они при остеоартрите коленного сустава, после травмы коленного сустава. Выполнять эти упражнения тоже нужно по 15-20 раз.

5. «Скольжение пятками»

И.п. – ноги прямые, руки вдоль туловища. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях, как бы скользя подошвами по кровати. При сгибании старайтесь пяткой коснуться ягодицы (можно даже помочь себе рукой, хотя при этом возможны судороги бедра).

Для тазобедренного сустава

Два следующих упражнения помогают при коксартрозе, асептическом некрозе головки тазобедренного сустава, боли в нижней части спины.

6. «Колеса поезда»

И.п. – колени полусогнуты. Поочередно вытягивайте прямую ногу пяткой вперед на максимальную длину, буквально до смещения таза. Руками можно держаться за спинку кровати.

7. «Колено в стену»

И.п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях. Руки слегка разведены в стороны, ладонями вниз. Поочередно опускайте согнутую ногу к постели внутрь – левое колено к правой ноге, правое колено – к левой.

8. «Полумостик»

Это упражнение очень полезно при опущении тазовых органов, запорах, геморрое, трещинах прямой кишки.

И.п. – согните ноги в коленях, колени вместе, стопы касаются друг друга, руки лежат свободно по бокам. Предупреждаем – упражнение достаточно сложное, но эффективное. Итак, на выдохе старайтесь как можно выше поднять таз, при этом сжимая ягодичные мышцы несколько раз.

9. «Подтягивание»

Очень эффективно при болях в спине.

И.п. Выпрямившись, ноги прямые, руки – по бокам. Обхватите руками согнутую в коленях ногу и прижмите ее к груди, приподнимая спину от постели и пытаясь коснуться подбородком колена. Поменяйте ногу. Сделайте упражнение 15 раз. Возможны болезненные ощущения в поясничном и грудном отделе позвоночника. Поэтому упражнение нужно делать плавно, на выдохе.

Для брюшного пресса

10. «Втягиваем живот»

И.п. – ноги согнуты в коленях, подошвы плотно стоят на постели. Ладонь правой или левой руки лежит на животе.

На вдохе выпячивайте, на выдохе втягивайте живот (чтобы ладонь опускалась вместе с животом). После небольшой задержки дыхания вдох как бы сам возвращается. Сделайте 20-30 повторений.

ВАЖНО!

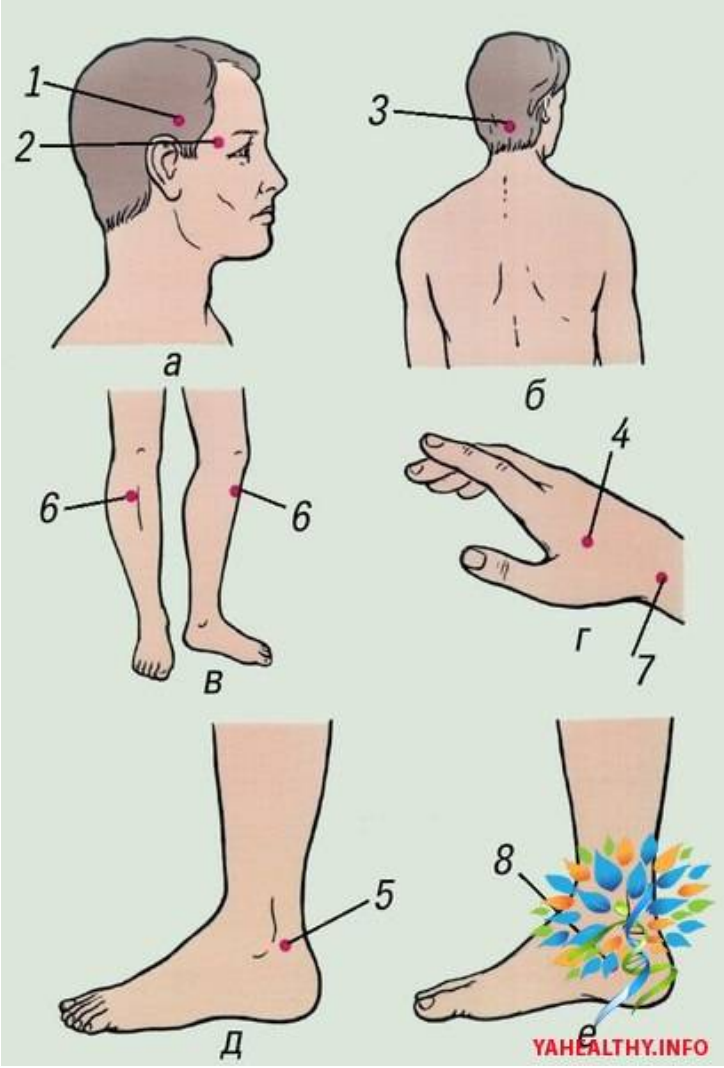
Иногда при выполнении этих упражнений могут возникнуть судороги в икроножных мышцах. Не пугайтесь – вы на правильном пути. Помассируйте мышцы и продолжайте упражнения.

КСТАТИ

Почему важно укреплять стопы

Стопа вместе с голеностопным суставом не просто амортизирует, снижает нагрузку на спину, она еще и несет на себе весь вес тела, порой избыточный. В стопе и голеностопном суставе 27 костей, столько же мышц и 109 связок – немногим меньше, чем в кисти. А на деле наши стопы далеко не так подвижны и разработаны, как кисти рук. Это при том, что именно на стопах находятся так называемые восходящие меридианы, с которыми работают иглорефлексотерапевты, избавляя нас от головных и других болей. Поэтому так важно делать хотя бы небольшую разминку по утрам в постели, чтобы помочь нашим ногам быть подвижными и легкими.

Проверенный способ лечения головной боли.



В отличие от таблетки, наши руки всегда при нас!

Для снятия головной боли, в том числе при мигрени, используются несколько симметричных точек на голове и конечностях. Если есть возможность, лучше использовать все по очереди, нет – начните сверху вниз. Возможно, вы ощутите, что 2-4 точки помогают вам лучше всего – вполне допустимо пользоваться только ими.

Как нажимать?
* Палец должен располагаться на точке вертикально, давить вниз, а не вбок.
* Нажимать можно одним или двумя пальцами (в том числе двумя большими), плотно сжав их или располагая один над другим. Или же тремя, сложенными щепотью. Можно нажимать всей ладонью или ее ребром, активная точка при этом должна находиться примерно в центре зоны воздействия.
* Чем сильнее нажатие, тем оно должно быть короче.
* Повторять надо 3-4 раза.

Подходящих способов именно для снятия боли два:
- постоянно нажимать на точку в течение 3-5 секунд, после чего постепенно отпустить;
- нажимать пульсирующе: на 2-4 секунды нажали, на столько же ослабили.

ПРИВОДИМ СЕБЯ В ФОРМУ

Эффективно! Объемы уйдут быстро, если делать каждый день как написано!

Желательно выполнять этот комплекс каждый день, и результаты не заставят себя долго ждать!

СОВЕТ:
Начинающие выполняют по одному подходу каждого упражнения. Постепенно увеличивайте нагрузку: делайте 2, а затем 3 подхода, отдых между подходами - не более минуты. Чтобы повысить интенсивность, во всех упражнениях можете добавить паузу в точке максимального напряжения мышц, не задерживая дыхание.

- ВЫПАДЫ

Укрепляют переднюю и заднюю поверхность бедра, ягодицы.
Опуститься вниз, сгибая колени под углом 90°. На выдохе подняться. Повторить 16-20 раз, поменять ноги.
Внимание! Держать голень впереди стоящей ноги строго вертикально, корпус - прямо, мышцы живота напрячь.

- ШИРОКИЕ ПРИСЕДАНИЯ (плие)

Укрепляют ягодицы, внутреннюю и заднюю поверхность бедра.
Встать прямо, ноги шире плеч, бедра и стопы развернуть на 45°. На вдохе присесть вниз, не наклоняя корпус и не изменяя положение колен. На выдохе подняться. Повторить 16-25 раз.
Внимание! Максимально напрячь ягодицы. Корпус держать строго вертикально.

- ПОДЪЕМЫ НОГ

Укрепляют ягодицы и заднюю поверхность бедра.
Встать на колени, опереться на локти. Колени согнуты под углом 90°. Поднять ногу так, чтобы пятка смотрела в потолок. Опустить ногу, касаясь коленом голени опорной ноги. Повторить 25-30 раз, затем поменять ноги.
Внимание! Поднимая ногу, не прогибать поясницу.

- БОКОВОЙ ПОДЪЕМ НОГИ

Укрепляет ягодицы и внешнюю поверхность бедра.
Лечь на бок, нижняя рука под головой, верхняя на талии или вытянута вдоль тела. Колени согнуть под углом 90°. Расположить ноги так, чтобы между корпусом и бедрами также был угол 90°. Верхняя нога лежит на нижней, не смещаясь. Колени вместе. На выдохе поднять ногу так, чтобы голень была параллельно полу, на вдохе опустить. Повторить 25-30 раз, поменять сторону и повторить. Внимание! Не разворачивать колено при подъеме ноги.

- СКРУЧИВАНИЕ КОРПУСА

Укрепляет верхнюю часть живота.
Лечь на спину. Согнуть ноги в коленях и подтянуть пятки к ягодицам. Руки за головой, голова с корпусом на одной линии. На выдохе поднять верхнюю часть корпуса, отрывая лопатки от пола. На вдохе опустить. Повторить 25-30 раз. Внимание! Не скрещивать руки за головой. Не наклонять голову вперед. Не прогибаться в пояснице. Напрячь нижнюю часть живота.

- ОБРАТНОЕ СКРУЧИВАНИЕ

Укрепляет нижнюю часть живота.
Лечь на спину, руки под головой, ноги согнуть в коленях, подтянуть к себе. На вдохе подтянуть колени к груди, отрывая таз от пола, чувствуя, как напрягается низ живота. На выдохе опустить. Повторить 25-30 раз. Внимание! Не раскачивать ногами! Колени максимально приближать к грудной клетке.

- БОКОВАЯ ПЛАНКА

Укрепляет все мышцы центра тела: прямые и косые мышцы живота, мышцы спины и поясницы, ягодицы, внутреннюю поверхность бедра.
Лечь на бок, нижнюю руку согнуть, поставив локоть под плечо, упор на голень и предплечье. Свободная рука на бедре или на талии. Колени слегка согнуть, расположить пятки на одной линии с корпусом. Опираясь на локоть и голень, усиливая боковое напряжение нижней стороны

корпуса, оторвать таз от пола, живот при этом втянуть. Таз поднять над полом и опустить, не касаясь полностью пола. Повторить от 4 до 12 раз, поменять сторону. Внимание! Сохранять боковое положение, не заваливаться вперед или назад. Не делать упор на запястье. Не прогибаться в пояснице, держать спину и живот в напряжении.

Мизинцем можно поправить здоровье

Оказывается, лишь одним воздействием на мизинец своей левой руки можно ощутимо поправить здоровье. Знали об этом еще древнейшие врачеватели! К сожалению, их практика

Мизинцем можно поправить здоровье частично подвергнута сомнению, а частично забыта! Сама по себе эта методика любопытная. Интересно, что часто оправдывает себя во многих случаях.

Простой массаж для снижения аппетита
Чтобы достичь этой цели нужно перед едой массировать верх (кончик) мизинца.

Оказывается, для мужчин и женщин есть определенная разница:

Мужчины – до 12 часов массируют против часовой стрелки, а после полудня – по часовой.

Женщины – до 12 часов по часовой стрелке, а по полудни – против.
Ровно в полдень эту точку трогать нельзя.
Целители древности применяли различные массажные техники работы с точками тела. Это были легкие поглаживания, надавливания, применение иголок, ввинчивание. С помощью подобных техник лечили множество заболеваний всех систем организма.

Массаж при болезнях печени

Но не только мизинец используется для решения проблем со здоровьем. Китайские целители используют указательные пальцы для диагностики и лечения печени, они их называют «пальцами печени». Используя работу с указательным пальцем можно проверить здоровье печени.

Для этого: расправить ладонь, с силой распрямить пальцы, и удерживая их в напряжении, нужно постараться согнуть указательный палец.
Если все получилось, и остальные пальцы не стали сгибаться вместе с указательным пальцем, значит работа печени в норме.
Если пальцы стали сгибаться вместе с указательным, то это говорит о том, что требуется укреплять печень. Для этого необходим ежедневный массаж указательных пальцев, длительностью 2-3 минуты по нескольку раз в день.

Массаж при насморке

Вот некоторые примеры использования метода. При насморке, надо найти болезненную точку на большом пальце левой руки – середине его верхней фаланги, около кожного завитка, и прикрепить к ней пластырем зерно гречихи или зеленого гороха (в случае сильного насморка). Периодически следует нажимать на прикрепленное зернышко. Насморк быстро пройдет, но такой метод может быть и профилактикой в сезон простудно-вирусных заболеваний.

Массаж при болезнях коленей

При проблемах с коленями (болят или плохо сгибаются), особенно у людей в солидном возрасте, нужно массировать средние суставы безымянного и среднего пальцев. Эти суставы пальцев и являются точками соответствия коленям, причем правому колену соответствует сустав безымянного, а левому сустав среднего пальца. При разнообразных заболеваниях коленей нужно на суставы среднего и/или безымянного пальцев закрепить при помощи пластыря семена растений, таких как морковь, красный перец или помидора.

Точечный массаж кистей рук от усталости

При интенсивных умственных нагрузках, частых стрессах, сильной утомляемости, снять большое напряжение и усталость, расслабиться поможет точечный массаж кистей рук. Делать массаж можно как на работе, так и по дороге домой и дома, тем более, что много времени это не отнимает, а силы восстанавливает.

Массировать нужно мизинец левой руки указательным и большим пальцами правой. Начинать нужно с фаланги с ногтем и надавливая, продвигаться к основанию пальца, проходя так весь мизинец.
Массировать поочередно большие пальцы рук. Техника подобно предыдущей, начинать нужно с фаланги с ногтем и продвигаться к основанию пальца, массируя палец всей кистью.

Подобные методы можно использовать и для улучшения работы различных органов, необходимо только найти точку соответствия

10 полезных упражнений для суставов, не вставая с постели

Они помогут не только при остеохондрозе и артрозе, но и от других проблем, уверяет д.м.н., врач-кинезитерапевт Сергей Бубновский

Для стоп

Эти несколько упражнений хорошо выполнять при: плоскостопии, подагре, шпорах стопы,артрите голеностопного сустава, после травмы или операции на пяточном (ахилловом) сухожилии, варикозном расширении вен, отечности голеностопного сустава, мигренях. Все их нужно выполнять 15-20 раз, пока не ощутите тепло в работающих суставах. Если услышите хруст, не обращайте вниман

ия, скоро он пройдет.

1. «Отталкивание»

И.п. Лежа на спине, руки лежат свободно по бокам, ноги прямые, на ширине плеч. Поочередно вытягивайте большой палец стопы (до максимально возможного выпрямления), потом сгибайте его к себе опять же по максимуму, делая как бы вытягивающие движения пяткой. Вперед и назад. Можно вместе, можно поочередно каждой ногой.

2. «Дворники»

И.п. П – то же, что в первом упражнении. Поочередно сводите большие пальцы и разводите их максимально в стороны. При сведении старайтесь большие пальцы положить на поверхность кровати. При разведении медленно, не спеша как бы скручивайте всю голень.

3. «Вращения»

И.п. То же.
Вращайте стопой по часовой стрелке и против, попеременно. Следите за большими пальцами ног и именно ими старайтесь чертить круги.

4. «Кулак»

И.п. То же. Максимально сожмите пальцы стоп, словно собирайтесь схватить ими яблоко или мячик. Потом также максимально растопырьте пальцы, словно расправив ладошку.

Для коленного сустава

Это упражнение полезно не только для разминки, необходимы они при остеоартрите коленного сустава, после травмы коленного сустава. Выполнять эти упражнения тоже нужно по 15-20 раз.

5. «Скольжение пятками»

И.п. – ноги прямые, руки вдоль туловища. Поочередно сгибать и разгибать ноги в коленях, как бы скользя подошвами по кровати. При сгибании старайтесь пяткой коснуться ягодицы (можно даже помочь себе рукой, хотя при этом возможны судороги бедра).

Для тазобедренного сустава

Два следующих упражнения помогают при коксартрозе, асептическом некрозе головки тазобедренного сустава, боли в нижней части спины.

6. «Колеса поезда»

И.п. – колени полусогнуты. Поочередно вытягивайте прямую ногу пяткой вперед на максимальную длину, буквально до смещения таза. Руками можно держаться за спинку кровати.

7. «Колено в стену»

И.п. – ноги на ширине плеч согнуты в коленях. Руки слегка разведены в стороны, ладонями вниз. Поочередно опускайте согнутую ногу к постели внутрь – левое колено к правой ноге, правое колено – к левой.

8. «Полумостик»

Это упражнение очень полезно при опущении тазовых органов, запорах, геморрое, трещинах прямой кишки.

И.п. – согните ноги в коленях, колени вместе, стопы касаются друг друга, руки лежат свободно по бокам. Предупреждаем – упражнение достаточно сложное, но эффективное. Итак, на выдохе старайтесь как можно выше поднять таз, при этом сжимая ягодичные мышцы несколько раз.

9. «Подтягивание»

Очень эффективно при болях в спине.

И.п. Выпрямившись, ноги прямые, руки – по бокам. Обхватите руками согнутую в коленях ногу и прижмите ее к груди, приподнимая спину от постели и пытаясь коснуться подбородком колена. Поменяйте ногу. Сделайте упражнение 15 раз. Возможны болезненные ощущения в поясничном и грудном отделе позвоночника. Поэтому упражнение нужно делать плавно, на выдохе.

Для брюшного пресса

10. «Втягиваем живот»

И.п. – ноги согнуты в коленях, подошвы плотно стоят на постели. Ладонь правой или левой руки лежит на животе.

На вдохе выпячивайте, на выдохе втягивайте живот (чтобы ладонь опускалась вместе с животом). После небольшой задержки дыхания вдох как бы сам возвращается. Сделайте 20-30 повторений.

ВАЖНО!

Иногда при выполнении этих упражнений могут возникнуть судороги в икроножных мышцах. Не пугайтесь – вы на правильном пути. Помассируйте мышцы и продолжайте упражнения.

КСТАТИ

Почему важно укреплять стопы

Стопа вместе с голеностопным суставом не просто амортизирует, снижает нагрузку на спину, она еще и несет на себе весь вес тела, порой избыточный. В стопе и голеностопном суставе 27 костей, столько же мышц и 109 связок – немногим меньше, чем в кисти. А на деле наши стопы далеко не так подвижны и разработаны, как кисти рук. Это при том, что именно на стопах находятся так называемые восходящие меридианы, с которыми работают иглорефлексотерапевты, избавляя нас от головных и других болей. Поэтому так важно делать хотя бы небольшую разминку по утрам в постели, чтобы помочь нашим ногам быть подвижными и легкими.

Комплекс упражнений для утренней зарядки

• Ноги расставьте на ширину плеч, руки поставьте на пояс. Выполняем медленные наклоны головы: вперед, вправо, назад, влево. Повторяем 4-6 раз.

• Исходное положение – ноги сведены вместе, руки свободно опущены. Из исходного положения медленно поднимаем руки вверх через стороны. Стараемся тянуться как можно лучше, чувствуем напряжение в боках. Поднимаемся на носочки, тянемся вверх. Опускаем руки. Повторяем 6-8 раз.

• Наклоны туловища вправо и влево. Исходное положение – ноги разведены на ширину плеч, руки на поясе. Делаем резкие интенсивные наклоны туловища на два счета вправо, на два счета влево. Стараемся не сгибать позвоночник, держим спину ровно. Наклоняемся как можно ниже. Повторяем 4-6 раз.

• Наклоны туловища вниз. Исходное положение – ноги на ширине плеч, руки опущены вдоль туловища. Последовательно наклоняемся к правой ноге, в середину, к левой ноге. Не сгибаем колени. Стараемся прогнуться как можно лучше, доставая руками до пола. Не расстраивайтесь, если пока у вас не получается дотянуться до земли. При регулярном выполнении этого упражнения скоро вы сможете доставать до пола пальцами, а потом и ладонями. 6-8 раз. Перекаты.

• Исходное положение – присед на одну ногу, вторая нога прямая. Переносим вес тела с одной ноги на другую, последовательно распрямляя одну ногу и приводя в присед другую. Выполняем 4-6 раз.

• Выпады. Исходное положение – полуприсед, правая нога согнута в колене, левая – сзади в полусогнутом состоянии. На три счета – пружинистые покачивание, на счет четыре – поворот на 90 градусов (так вы вновь придете в исходное положение, только сменив правую и левую ноги). Повторяем 4 раза.

• Пресс. Ложимся на коврик. Исход лежа, руки за голову, ноги прямые. Не сгибая колени, поднимаем туловище к коленям. Опускаемся в исходное положение. Повторяем 30 раз.

• Исходное положение – лежим на правом боку, ноги прямые лежат одна на другой, одной рукой, поставленной на локоть, подпираем голову, вторая опущена вдоль туловища. Начинаем качать левую ногу. Поднимаем прямую ногу примерно на 45 градусов, опускаем. Повторяем 40-60 раз с левой ногой, затем меняем исходное положение и повторяем все сначала, но с другой ногой.

• Упражнение на восстановление дыхания. Исходное положение – ноги поставлены на ширину плеч, руки опущены. Медленно поднимаем руки вверх через стороны, делая глубокий вдох. Задерживаем на пару секунд дыхание, тянемся вверх. Опускаем руки и делаем легкий наклон туловища. Повторяем 4-6 раз.

Даже такой простой комплекс упражнений для зарядки не отнимет у вас много времени, но принесет существенную пользу - с самого утра вы получите заряд бодрости и хорошего настроения

Гимнастика для сосудов: 15 упражнений, полезных при варикозе

Варикозное расширение вен — болезнь, которой сегодня подвержены женщины любого возраста.

Комплекс следует повторять дважды в день, однако его необязательно выполнять полностью – можно разбить на части. Перед занятиями недолго посидите на корточках, каждое упражнение повторяйте 4–8 раз (если не предписано иное).

Не переусердствуйте: если вы неважно себя чувствуете, количество повторов можно сократить. Главное – делать все правильно.

Стоя

• Встаньте прямо, стопы на прямой линии. Под

нимайтесь на носки и медленно опускайтесь. Повторите 20–30 раз. Теперь разведите носки врозь, а пятки поставьте вместе. Снова 20–30 подъемов на носки. Повторите то же самое со сведенными носками и разведенными пятками.
• Походите на месте, не отрывая носков от пола.
• Ноги вместе, руки по швам. На медленном выдохе отводите плечи назад. На вдохе расслабьте их и наклоняйте голову вперед.

• Исходное положение – то же. На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе – вернитесь в исходное положение.
• Исходное положение – то же. На вдохе поднимите руки вверх и встаньте на носки. На выдохе поднимите ногу так, чтобы вы оказались в позе «ласточка». То же – другой ногой.
Лежа на спине

• Согните ноги в коленях и крутите педали воображаемого велосипеда.
• Согните ноги в коленях, стопы положите на сиденье стула. Поочередно сгибайте и разгибайте то правую, то левую ступню.
• Исходное положение – то же. Вращайте стопами и голенями влево-вправо, не отрывая их от стула.
• Руки – вдоль тела. Поднимите вверх прямые ноги, повращайте стопу влево-вправо, затем – от себя и на себя.
• Ноги вместе. Медленно встаньте в стойку на лопатках, разведите ноги, помашите ими и вернитесь в исходное положение.
• Ноги вместе. На вдохе согните левую ногу и подтяните колено к груди. На выдохе выпрямите ее вертикально вверх и опустите. Повторите правой ногой.
• Не отрывая стоп от пола, согните ноги в коленях, руки положите на бедра. На вдохе приподнимайте голову и корпус, руками тянитесь к коленям или за них. На выдохе медленно вернитесь в исходное положение.
• Руки по швам вдоль тела, согните ноги в коленях, не отрывая стопы от пола. Медленно выдыхая, втягивайте живот, вдыхая – надувайте его.

Лежа на боку

• Сначала упражнения выполняются на левой стороне, затем – на правой.
Ноги прямые. Опираясь на левую руку, поставьте правую стопу на пол перед левым коленом и захватите правой рукой голень. Левую стопу согните на себя и приподнимите левую ногу. Медленно опустите. Выполняйте 5–10 раз.
• Ноги прямые, опирайтесь на левый локоть, ладони обеих рук на полу. Согните левую ногу, а правую вытяните вперед и согните в стопе, как можно дальше потянув кончики пальцев на себя. Напрягая ноги, поднимите правую вверх, затем медленно опускайте ее, но не кладите на пол. Повторите 10–15 раз.

Важно!

Многие считают варикозное расширение вен исключительно косметическим дефектом, который приносит женщинам массу дискомфорта. Однако это неверная точка зрения. Варикоз имеет свойство прогрессировать и в дальнейшем может привести к появлению отёков, воспалений и даже трофических язв. Чтобы избежать тяжёлых последствий болезни, необходимо обращаться к специалисту-флебологу уже на ранних стадиях.

Как исправить осанку (силовые упражнения)

Необходимо отметить, что данный список не полон, поскольку мы не включили в него малоэффективные и дублирующие упражнения, чтобы исключить ошибку в выборе.

Запрокидывание и смещение головы вперед

- Передние мышцы шеи - исправление наклона головы

Проще всего проработать передние мышцы шеи на горизонтальной скамье с блином.
Возьмите блин с подходящей массой, так чтобы вы смогли сделать необходимое количество повторений
Лягте на горизонтальную скамью лицом вверх, так чтобы голова свисала с края скамьи. Пр ислоните блин ко лбу.
Медленно начинайте движения головой, поднимая блин напряжением передних мышц шеи.
Выполняйте 10-15 повторений. Включайте это упражнение в конец тренировки, со средней частотой 1 раз в неделю.
В качестве альтернативы можно выполнять упражнение с упряжью. Во многом оно схоже с предыдущим, выполняется таким же образом.

- Задние мышцы шеи

Нуждаются в тщательной растяжке, техника которой описано на предыдущем этапе. Учитывая, что нам нужно устранить дисбаланс между передними и задними группами мышц, силовая нагрузка на задние не требуется.

Сутулость и покатость плеч

- Трапециевидная и ромбовидная мышцы

Шраги - главное упражнение для развития трапеций и ромбовидных мышц
Тяга штанги в наклоне
Подтягивания широким хватом

- Задние пучки дельт

Разведение гантелей в стороны в наклоне
Тяга гантелей лежа на животе на наклонной скамье или Горизонтальная рычажная тяга или Тяга

блока к животу сидя
В дни тренировки дельт выбирайте упражнения, которые преимущественно действуют на задние пучки

- Грудные мышцы - требуют активной растяжки и снижения силовой нагрузки

Выпячивание живота
1. Косые мышцы живота Особенность тренировки пресса заключается в более интенсивном прокачивании косых мышц. Для этого выполняются скручивания с поворотом или боковые скручивания.
Тренируйте мышцы кора.
2. Подколенное сухожилие
Для устранения этого фактора необходимо уделять больше внимания прокачке бицепса бедра. Для этих целей хорошо подходят Сгибания ног в тренажере.
3. Передние мышцы бедра (разгибатели)
Для снижения тонуса четырехглавой мышцы бедра необходимо реже выполнять упражнения с приседаниями (включая становую тягу). Не смотря на то, что эти упражнения укрепляют мышцы спины и по мнению многих авторов хорошо помогают исправить осанку, их необходимо заменить на более изолированные, которые мы привели выше. В противном случае вы конечно сможете в какой-то мере исправить осанку, но при этом вы скорее всего получите еще большее нарушение положения таза и большее выпячивание живота.

Построение тренировки

Чтобы исправить осанку, вы должны подкорректировать свои силовые упражнения таким образом, чтобы равномерно развивать задние пучки дельтовидных мышц, трапециевидные и ромбовидные мышцы, именно они играют первостепенную роль в развитии сутулости. У каждого бодибилдера, конечно, есть предпочитаемые упражнения на эти части тела, но как минимум одно упражнение на каждую группу мышц из списка, данного выше, должно входить программу тренировок в обязательном порядке.
Если вы занимаетесь по сплит-программе, то упражнения для осанки можно скомпилировать в один день сплита, выполняя в том же порядке, каком они перечислены.
Выбирайте для каждой группы по 1-2 упражнения, большее количество не приведет к лучшему результату. Количество повторов и сетов стандартное для каждого упражнения.

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПЛОСКОСТОПИЯ.

Несмотря на свою кажущуюся безобидность, плоскостопие является весьма неприятной медицинской проблемой, а значит – требует специального лечения. Поэтому при первых же

признаках возникновения плоскостопия необходимо проконсультироваться с ортопедом, который поможет восстановить утраченный тонус мышечно-связочного аппарата.

Это достигается путем ношения обуви с супинаторами, поддерживающими своды на уровне, естественном для стопы. Кроме того, потребуется выполнение упражнений, разработанных для лечения плоскосто

пия.

Все упражнения комплекса следует выполнять утром, пока мышцы ног не утомлены, а связки – не закрепощены. Каждое упражнение делается по 10-12 раз. Дыхание при этом произвольное.

1. Исходное положение – сидя на стуле, ноги стоят на полу на ширине ступни. Необходимо попеременно сгибать и разгибать пальцы ног.

2. Исходное положение – сидя на стуле, сгибать и разгибать всю стопу.

3. Исходное положение – стоя на твердом полу, переносить вес тела с наружного на внутренний край стопы.

4. Исходное положение – сидя на стуле, стопы плотно прижаты к полу. Нужно попеременно поднимать большой палец левой и правой ноги вверх, оставляя остальные четыре пальца прижатыми к полу.

5. Исходное положение – сидя на стуле. Стопы стоят на полу, пятки прикасаются друг к другу, носки разведены в противоположные стороны. Необходимо поднимать носок то одной, то другой ноги, удерживая пятку на полу.

6. Исходное положение – сидя на стуле. Нужно провести пальцами правой ноги по голеностопу левой ноги, коснувшись колена. После этого то же самое выполняется на другую сторону.

7. То же самое, но пальцы ног при этом удерживают лоскуток ткани.

8. Исходное положение – сидя на стуле. Пятки прижаты к полу, носки обеих ног попеременно сходятся и расходятся, рисуя полукруг.

9. Исходное положение – сидя на стуле. Упереться нижней фалангой пальцев ног в пол, плавно перенести часть веса тела на них, вернуться в И.п. По мере укрепления стопы усиливать давление на пальцы.

10. Исходное положение – стоя на одной ноге, поставить стопу второй на мяч. Нужно катать его, не отрывая стопы опорной ноги от пола. Сделав необходимое количество повторений, проделать то же самое на другую ногу.

11. Исходное положение – сидя на стуле. Поднимать мяч с пола, удерживая его внутренней поверхностью обеих стоп.

12. Исходное положение – сидя на стуле, собирать пальцами ног рассыпанные на полу пуговицы. С течением времени следует использовать пуговицы меньшего размера.

13. Исходное положение – сидя на стуле, катать по полу палку, наступив на нее ногами.

14. Исходное положение – стоя, ноги находятся на ширине ступни. Нужно плавно подниматься и опускаться на носках.

15. Исходное положение – приседания. Пятки ног не отрывать от пола.

16. Ходьба на месте. При этом нужно периодически наступать средней частью стопы на скалку, лежащую на полу

Выполняя эти простые и неэнергоемкие упражнения, можно избавиться от плоскостопия на начальной стадии. Однако нужно помнить, что этот комплекс не может заменить аэробных и силовых нагрузок, поэтому отказываться от спортзала нельзя. Это особенно актуально для людей среднего возраста, ведь они вследствие малоподвижного образа жизни набирают избыточный вес, что провоцирует развитие плоскостопия (смотри подробнее). Конечно, тренировки (особенно на начальном этапе) должны быть сбалансированными, строиться по индивидуальным программам, быть регулярными и проводиться на фоне соблюдения режима питания.

Зарядка для ушей бодрит лучше, чем чашка кофе!

• Поместите обе ладони за уши и, загнув их, с силой прижмите к голове.

• Захватите мочки ушей пальцами и начните оттягивать их вверх, вниз и в стороны, вращать по часовой стрелке. Делайте это осторожно, мягко, ни в коем случае не усердствуйте.

• Положите ладони на уши и начните их поглаживать и растирать.

• Кончиками пальцев помассируйте слуховые отверстия и козелки.

• Положите ладони на уши и сделайте несколько пружинящих движений, как бы образовывая воздушную подушку. Это упражнение способств

ует улучшению слуха.

• Чтобы помочь естественному процессу очистки ушных проходов от серы, полезно время от времени выполнять следующие упражнения. Потирать выпуклости за ухом. Загибать ушную раковину сзади наперед. Вращать козелок по часовой стрелке. Осторожно оттягивать мочку уха вниз и вперед.

• Резко зажмуривайте глаза, стараясь почувствовать хруст в ушах, напоминающий хруст снега. Усиленно сглатывайте слюну. Очень широко открывайте рот.

Эти упражнения избавляют от тугоухости', способствуют улучшению кровообращения в области ушей, и в частности барабанной перепонки, оживлению работы всей слуховой системы и мозга.
Берегите себя!

5 УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ВНУТРЕННЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР.

Чтобы почувствовать себя "Мисс бикини" на морском курорте, нужно начать тренировать уже сейчас! Предлагаем тебе 5 разных упражнений для регулярного выполнения, которые помогут достичь хороших результатов.

1 Ляг на бок, руки скрести перед собой. Если неудобно, подложи руку под голову.
Сожми ногами фитбол и медленно подними его вверх.
Выполняй в 3 подхода по 15 раз.

2 Стань ровно, ноги шире плеч, носки в стороны. В руках держи по гантели.
Присядь и расставь руки в стороны. Руки удерживай параллельно бедрам.
Встань и опусти руки. Выполняй в 3 подхода по 15 раз.

3 Ляг на бок и скрести верхнюю ногу с нижней, касаясь коленом к полу. Облокоти голову на руку.
На выдохе подними нижнюю ногу, вдохни и опусти. Туловище должно быть ровным.
Выполни по 10 раз на каждом боку.

4 Стань ровно, ноги вместе, руки подними до уровня плеч, удерживая в каждой по гантели.
Присядь, отводя ягодицы назад, якобы присаживаясь на стул, подними руки вверх.
Вернись в исходное положение. Выполняй в 3 подхода по 15 раз.

5 Стань ровно, ноги вместе, удерживая в руках 3-5-килограммовые гантели.
Сделай большой шаг вправо, удерживая левую ногу ровно. Вернись в ИП.
Выполняй в 3 подхода по 10 раз с каждой ногой.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖЕНСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ

Предлагаем вам комплекс простых и приятных упражнений, который поможет вам освободиться от эмоционального напряжения, почувствовать себя мягкой и нежной, пробудить свою женственность.

- Стоя. Ноги на ширине плеч. Ладони разогреваем и кладем на низ живота – проекция матки. Закрыть глаза. Свизуализировать приятный для Вас образ и сконцентрироваться на нем. Лицо расслаблено. Почувствуйте улыбку внутри себя и наполнитесь этим состоянием. Сосредоточьтесь на ощущении тепла в середине груди, приятно улыбнитесь себе, Вы любите себя, Вы себе очень нравитесь. Направляйте любовь в низ живота, сообщайте любовь всем внутренним органам, почувствуйте тепло внизу живота и улыбнитесь. Представляйте себе что-то очень приятное, себя в очень комфортном состоянии и впитывайте это состояние.

- Стоя. Ноги на ширине плеч. Начинайте медленно вращать бедрами против часовой стрелки, постепенно увеличивая амплитуду движений, доведя ее до максимума. При движении вперед –

вдох, назад – выдох. Плечевой пояс остается неподвижным, стопы не отрываются от пола. Почувствуйте каждую точку окружности. Переведите внимание в свои женские органы и почувствуйте как в них движется энергия и она движет вашими бедрами. Сосредоточьтесь на этом, представьте как потоки света разливаются внутри Вас. Затем вращения в другую сторону.

- Поочередно приподнимаем бедра, описывая круг. При правильном выполнении упражнения возникает ощущение, что мы описываем бедрами знак бесконечности. Концентрация на интимных органах. Продолжайте накапливать в них ощущение тепла, радости, комфорта.

- На вдохе страстно толкаем таз вперед, удерживая максимальное напряжение в тазовых мышцах и ягодицах. Руки поднимаются ладонями вверх примерно до нижних ребер и сжимаются в кулачки. Задержать дыхание на несколько секунд, затем медленно на выдохе расслабляем мышцы, отпускаем руки, отклоняя таз назад. Выполнить 5 раз. Представить качели, которые Вас подбрасывают.

- На вдохе сжать вход во влагалище, поднимая руки вверх перед собой до уровня головы. Голову слегка запрокидываем. Задерживаем дыхание на несколько секунд, затем медленно, на выдохе полностью расслабляемся, позволяя потоку стечь сверху вниз. На вдохе мощный поток энергии поднимается вверх и как-бы омывает Вас. Кончик языка прижат к верхнему небу.

- Лежа на полу. Лечь, ноги согнуты в коленях, стопы стоят на полу, плотно опираются. Бедра параллельны друг другу. Делаем глубокий вдох на счет 5 и сильно выгибаем спину — мышцы спины сокращаются, а мышцы живота растягиваются — расслабляются. На выдохе мягко стекаем обратно, втягивая и напрягая живот, прижимая спину к полу. Задерживаем дыхание на 5 счетов.

- Лежа на полу, ноги вместе, руки вдоль туловища. Начинаем раскачивать таз из стороны в сторону. Бедра, словно крылья бабочки приобретают лёгкость, движения очень комфортные, дыхание плавное. Представьте себя бабочкой. Двигайтесь так, пока Вам приятно.

- Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор на полную ступню. Начинаем вращать тазом, не отрывая его от пола. Круговые перекатывания тазом на полу по часовой стрелке – 5 раз и против часовой – 5 раз. Сконцентрируйтесь на Ваших интимных органах. Затем перенесите внимание на глаза и наполните их улыбкой. В них наслаждение, страсть, таинственный блеск…. Запомните это состояние.

- Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, упор на полную ступню. Положите ладони внизу живота. На выдохе втяните внутрь живот, напрягая мышцы тазового дна – до ощущения максимального напряжения в интимной зоне. На вдохе наполните воздухом живот и представьте что Вы вдыхаете аромат любимого цветка. Наполнитесь этим ароматом. Заканчивать упражнение – на выдохе. Оставляя мышцы тазового дна в легком тонусе.

- Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте себя в очень красивом месте, в окружении цветов, восторженных взглядов мужчин. Включите воображение и позвольте себе все что пожелаете. Почувствуйте свою внутреннюю красоту, свою страсть, свою женственность. Улыбнитесь!

КАК СДЕЛАТЬ СПИНКУ РОВНОЙ И КРАСИВОЙ

Убрать лишний жир со спины помогут упражнения, которые задействуют основные мышцы спины. При активных тренировках мышцы начинают расходовать больше энергии и сжигать жировые клетки, чтобы обеспечить себе питание при возрастающих нагрузках.

1. Сведение и разведение лопаток

Сцепите руки в замок за спиной и старайтесь сомкнуть лопатки между собой, при этом распрямляйте спину и подавайте вперед бюст. Это упражнение кажется простым, но оно эффективно при систематическом выполнении.

2. Повороты в стороны

Это у

пражнение нагружает широкие мышцы спины, одновременно подтягивает бока, где собираются складки. Встаньте посреди комнаты, поставьте ноги на ширине плеч, отводите плечо и руку назад на максимально возможную амплитуду, выполняя покачивающие движения, растягивая мышцы.

3. Лодочка

Лягте на пол, вытягивая руки вперед и сцепив их в замок. Поднимите руки и плечи, максимально напрягая спину, одновременно с ними поднимите прямые ноги, покачиваясь вперед-назад.

4. Прогибание спины

Прогните спину ”кошкой”: из положения на четвереньках вытяните руки максимально вперед, потянитесь, вернитесь в исходное положение, вожмите живот и выгните спину дугой – ”вздыбив шерсть”. Другой вариант: из положения на четвереньках пролезьте под воображаемой или реальной веревкой, натянутой на уровне 30 см от пола.

5. Сведение и разведение рук

Используйте гантели или пластиковые бутылки с водой или песком для утяжеления. Встаньте прямо, сведите руки перед грудью, а затем плавно разведите их до максимальной амплитуды.

6. Спиной к стене

Прислонитесь к стене ягодицами и лопатками. Ваша задача – попытаться прикоснуться к стене всей спиной. Затем из этого же положения, не отрывая ягодиц от стены, начинайте поворачивать торс в сторону, пытаясь правой рукой дотянуться до стены со стороны левой. Затем вернитесь в исходное положение и повторите упражнение противоположной рукой в обратную сторону.

Будьте красивыми и стройными!!!

Почему полезно поднимать ноги на стену

В этой позе у надпочечников есть возможность отдохнуть и восстановиться, улучшается венозный отток.

У этой доступной всем позы есть масса преимуществ. Она полезна потому, что в ней наше тело принимает положение, противоположное привычному нам вертикальному. К тому же это очень

простая перевернутая поза. В ней у надпочечников есть возможность отдохнуть и восстановиться. Улучшается венозный отток – иными словами, уходит ощущение «тяжести в ногах». Поза приносит облегчение людям, страдающим от варикозного расширения вен

. К тому же сердцу нужно больше работать, чтобы качать кровь вверх по ногам (так что вы вроде как тренируетесь, пока лежите).

Что делать:

Найдите спокойное место и выделите себе 10 минут. Нужно будет иметь возможность закрыть глаза и расслабиться. Если вы в это время будете болтать по телефону или просматривать сообщения, эффект будет не тот.
Лягте на спину, бедра на расстоянии 15-30 см от стены. Согните колени и поставьте стопы на стену. Если бедра находятся под прямым углом к спине, тогда таз будет на правильном расстоянии от нее.
Выпрямите ноги и обопритесь о нее всей поверхностью стопы. Колени прямые, ноги расслабленные.
Поместите под голову подушку. Должно быть очень удобно. Закройте глаза и дышите.
Положите одну ладонь на живот, а другую — на сердце.
Осознайте свое дыхание. Вдыхайте на 2 счета и выдыхайте на 4 счета.
«Висите» в этом положении 10 минут с закрытыми глазами. Дышите и расслабляйтесь.

5 ЗАБЛУЖДЕНИЙ О ПРАКТИКЕ ЙОГИ

1. Йоги должны быть вегетарианцами.
Не все йоги принимают концепцию ахимсы, придерживаясь строгой вегетарианской диеты

Ахимса рекомендует нам делать все возможное, чтобы быть милосердными ко всем живым существам. Тем не менее не все мы придерживаемся вегетарианства. Но также ахимса говорит о неосуждении и непривязанности. Не будьте столь строги в своих взглядах и не осуждайте других за их действия.

- Йоги чрезвычайно гибки.

Многие часто повторяют: я не могу заниматься йогой, я не гибкий.

Начните с того, что умеете. Регулярная практика йоги, улучшит вашу гибкость, но в значительной степени она определяется генетикой. Примите ваши способности, а не боритесь за то, что вам недоступно.

- Йоги сидят и медитируют каждый день.

Медитация может принимать различные формы. Иногда это может означать выход на прогулку или даже определенные виды спорта, такие как плавание или сноуборд. Они могут быть медитативными!

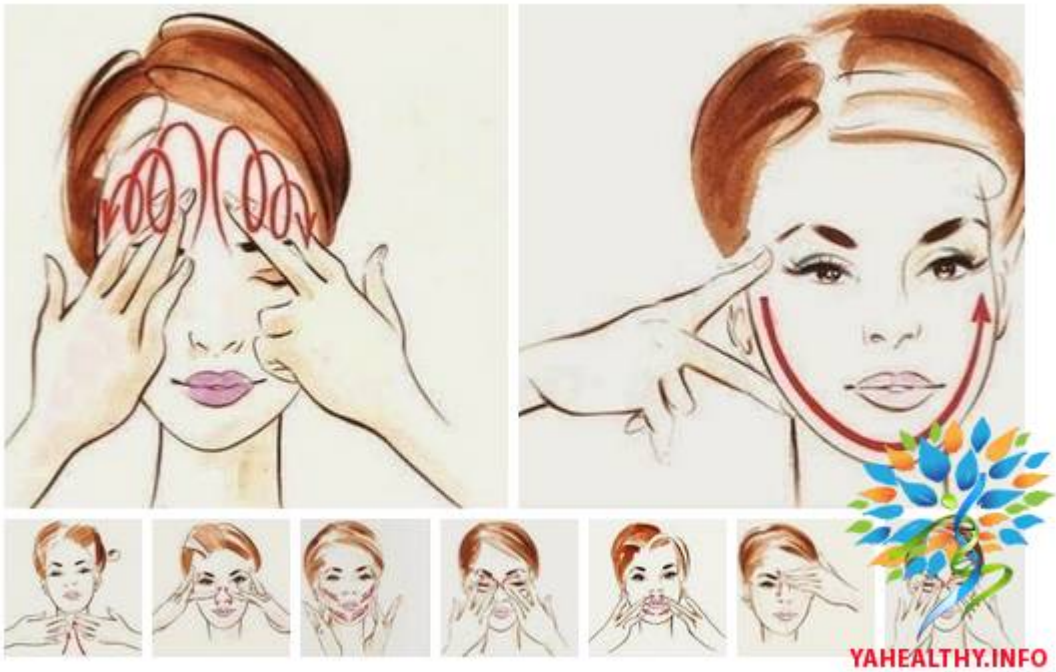
4 Все йоги стоят на голове.

Простое растяжение и правильное дыхание, Шавасана и другие позы также являются йогой. Вам совсем необязательно делать продвинутые и сложные асаны, чтобы получать пользу.

5 Йога только стройных.

Йога наоборот позволит подтянуть тело, избавиться от вредных привычек и наладить режим питания, поскольку в ходе практики вы начнете чувствовать свое тело и откажитесь от того, что вредит вам. Йога не только для стройных, ей могут заниматься все!

Массаж против морщин



Шаг 1. На лбу

Кончиками пальцев массируйте лоб, производя круговые движения. Начните делать массаж от середины лба и медленно двигайтесь в направлении висков. Массируйте медленно. Повторите «маршрут» 3 раза.

Шаг 2. Между бровей

Чтобы на переносице не появлялись лишние морщинки, ежедневно средним и безымянным пальцами аккуратно скользите от переносицы к крыльям носа. Повторяйте 5–6 раз в каждом направлении.

Шаг 3. Около носа

Шаг 4. Вокруг глаз

Закройте глаза и расслабьтесь. Кончиками пальцев деликатно надавливайте на область у внутренних уголков глаз. Затем скользите пальцами по верхним и нижним векам, описывая круг.

Шаг 5. Вокруг губ

Средний и безымянный пальцы рук положите в углубление между нижней губой и подбородком. Производите скользящие движения в направлении уголков губ, затем к середине верхней губы. Повторите 3 раза.

Шаг 6. Щеки

Указательным и средним пальцами производите круговые движения сначала от середины верхней губы к мочкам ушей, а затем от середины подбородка к мочкам ушей. То же самое проделайте с надутыми щеками.

Шаг 7. Шея

Внутренними сторонами ладоней аккуратно массируйте кожу шеи: совершайте скользящие движения от ключицы к подбородку. Не надавливайте на кожу: движения должны быть плавными.

Шаг 8. Овал лица

Указательным и средним пальцами проведите, слегка надавливая на кожу, по овалу лица от правого уха, через подбородок к левому. Такое же движение произведите в противоположную сторону. Повторите 2 раза.

Шаг 9. Подбородок

Косточками согнутых пальцев (мизинца, безымянного, среднего и указательного), слегка надавливая, массируйте подбородок от правого уха к левому и в противоположную сторону. Повторите 4–5 раз.

«ВАКУУМ В ЖИВОТЕ»

Считается одним из самых эффективных упражнений для повышения тонуса внутренних поперечных мышц живота и придания ему плоской формы. Интересно, что это упражнение встречается также и в йоге.

Благодаря этому упражнению всего за три недели можно существенно укрепить внутренние мышцы живота, что приведет к уменьшению объема талии и улучшению как формы пресса, который станет более плоским, так и фигуры в целом.

 «Вакуум в животе» – правильная техника

Упражнение «вакуум в животе» можно выполнять как лежа, так и стоя или наклонившись вперед. Учитывая то, что это в первую очередь укрепляющее упражнение, выполнять его нужно как можно чаще, или как минимум 5 раз в неделю.

Вы должны привыкнуть к тому, что поперечные мышцы живота должны быть постоянно напряжены, – буквально через несколько недель они войдут в тонус, и вам больше не придется прилагать усилия, чтобы это контролировать.

 1. Исходное положение – лежа на спине, руки вдоль тела, согнутые в коленях ноги стоят на полу, мышцы расслаблены. Медленно выдохните, постепенно освобождая легкие от воздуха, не напрягая при этом никаких мышц тела.

- 2. Освободив легкие от воздуха, начните напрягать мышцы живота, стараясь втянуть его как можно сильнее. Дыхание при этом остановлено. В нижней точке зафиксируйте положение живота на 10-15 секунд, затем сделайте маленький вдох, продолжая втягивать живот.
- 3. Сделав маленький вдох, не спешите расслаблять живот – напрягите мышцы живота и замрите еще на 10-15 секунд, затем снова втяните живот, сохраняя при этом напряжение мышц пресса. Если вам сложно задерживать дыхание, делайте маленькие вдохи.
- 4. Выдохните, расслабьте живот, сделайте несколько свободных вдохов-выдохов, затем снова освободите легкие от воздуха, и втяните живот как можно сильнее. Втянув, постарайтесь напрячь мышцы живота, а затем вытолкните живот вверх, не вдыхая при этом.

Как убрать жир с низа живота?

1. Вертикальные ножницы. Лягте на пол, положите ладони под поясницу. Поднимите ноги на 90 градусов относительно пола. Поочерёдно опускайте их к полу. Движение напоминает работу ножниц. Сделайте 20 повторений. Сразу же после упражнения встаньте на ноги и сделайте 10 прыжков на 2-х ногах.

- Примите положение как при отжимании от пола. Оторвите ногу от пола и подтяните колено к груди, затем другую ногу также. Сделайте 20 повторений и затем сразу же 10 прыжков на двух ногах.

- Сядьте на пол, руки опираются о пол за спиной. Быстро приводите колени к груди, скручиваясь силой мышц пресса. Движение происходит одновременно, корпус стремится к ногам, а колени к груди. Возвращаясь в исходное положение, ноги следует выпрямить, однако ставить их на пол не нужно. Повторите движение 20 раз, встаньте на ноги и проделайте прыжки.

- Сядьте на стул, втяните живот. Возьмитесь руками за край стула. Аккуратно подтяните ноги коленями к груди, затем вернитесь в исходное положение. Корпус не наклоняйте, нагрузка должна идти только на пресс. После 20 повторений сделайте 10 прыжков.

3 упражнения избавляющие от сутулости

Приседания

Для ровной поясницы. Встаньте спиной к стене (расстояние — 10 см). Стопы поставьте на ширину плеч, прямые руки поднимите вверх. Выполните приседание — когда коснетесь спиной стены, прижмите к ней поясницу, лопатки и плечи и опуститесь еще ниже, пока колени не образуют прямой угол. Задержитесь на 30–60 секунд.

«Планка»

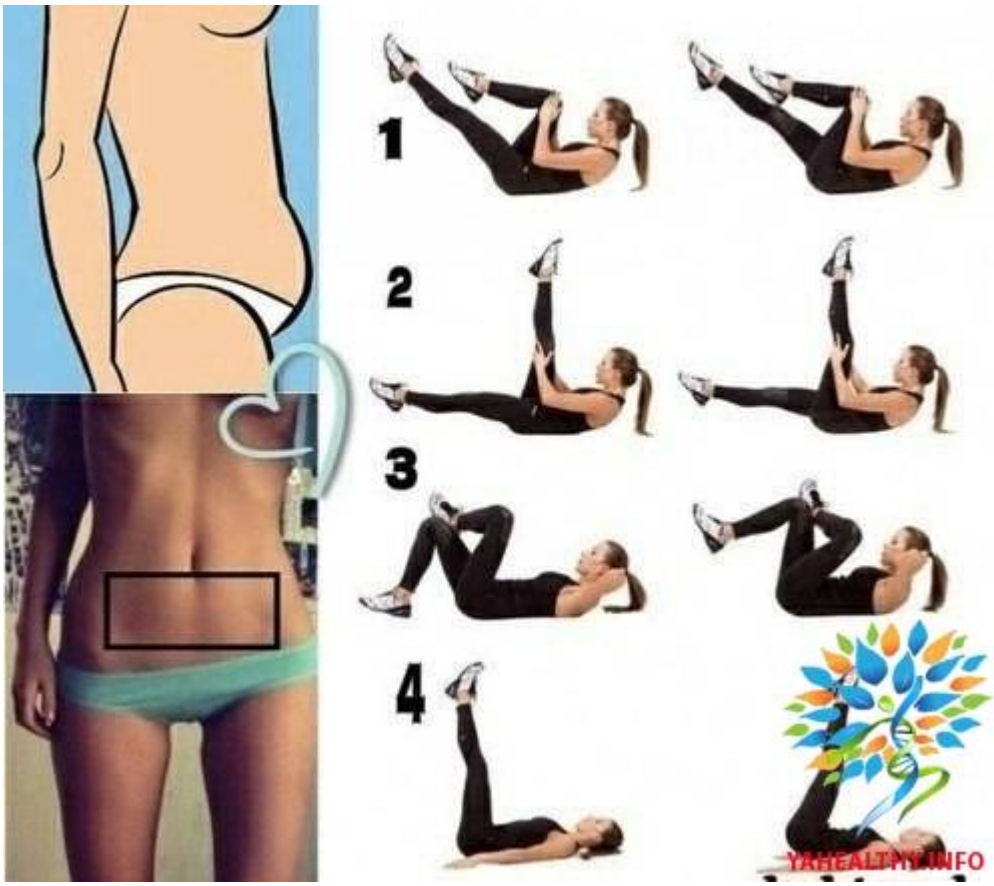
Для крепкого пресса. Займите позицию, как при отжимании, обопритесь на предплечья. Основной вес тела перенесите на руки. Не теряя равновесия, согните левую ногу в колене и дважды пот

яните пятку к ягодицам. Верните ногу в исходное положение, повторите с правой ноги. По 10 раз.

Вращения

Для расправленных плеч.Возьмите полотенце, сверните в жгут. Выпрямите спину, стопы поставьте на ширину плеч. Вытяните руки перед собой и натяните полотенце так, чтобы руки были разведены как можно шире. Поднимите руки и заведите назад так далеко, как можете. Досчитайте до пяти. Верните в исходное положение. Повторите 5 раз.

Убираем жир с низа живота



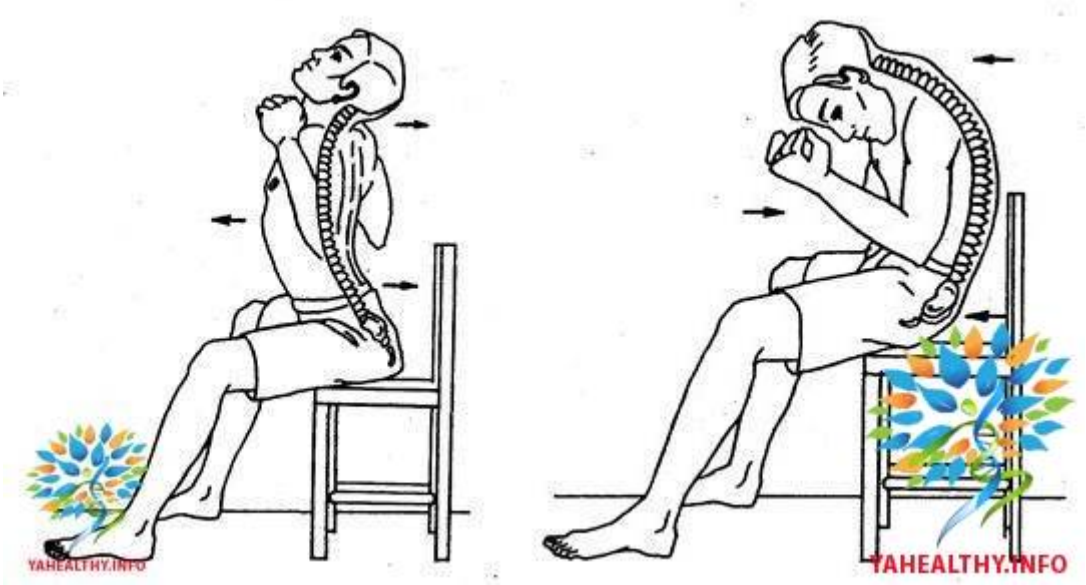
1. Вертикальные ножницы. Лягте на пол, положите ладони под поясницу. Поднимите ноги на 90 градусов относительно пола. Поочерёдно опускайте их к полу. Движение напоминает работу ножниц. Сделайте 20 повторений. Сразу же после упражнения встаньте на ноги и сделайте 10 прыжков на 2-х ногах.

- Примите положение как при отжимании от пола. Оторвите ногу от пола и подтяните колено к груди, затем другую ногу также. Сделайте 20 повторений и затем сразу же 10 прыжков на двух ногах.

- Сядьте на пол, руки опираются о пол за спиной. Быстро приводите колени к груди, скручиваясь силой мышц пресса. Движение происходит одновременно, корпус стремится к ногам, а колени к груди. Возвращаясь в исходное положение, ноги следует выпрямить, однако ставить их на пол не нужно. Повторите движение 20 раз, встаньте на ноги и проделайте прыжки.

- Сядьте на стул, втяните живот. Возьмитесь руками за край стула. Аккуратно подтяните ноги коленями к груди, затем вернитесь в исходное положение. Корпус не наклоняйте, нагрузка должна идти только на пресс. После 20 повторений сделайте 10 прыжков.

ДАОССКИЙ ОМОЛАЖИВАЮЩИЙ САМОМАССАЖ: ДЫХАНИЕ ПОЗВОНОЧНЫМ СТОЛБОМ



Дыхание Позвоночным Столбом — это отличное упражнение, которое можно выполнять как сидя, так и стоя. Оно направленно на расслабление позвоночника и мышц спины и активирование Крестцового и Черепного Насосов, щитовидной железы и надпочечников. Позвоночник — это основной путепровод Управляющего Канала. Чем расслабленнее позвоночник, тем легче и свободней Энергия течет по нему. Это довольно энергичное упражнение.

- Сделайте выдох и расслабьтесь.
- Сделайте вдох и выгните нижнюю часть крестца назад, от промежности. Одновременно с этим откиньте голову назад к плечам так, чтобы вы смотрели вверх. Это образует дугу в средней части спины.
- Подайтесь животом и грудью вперед, чтобы расширить грудную клетку и активировать щитовидную железу и надпочечники.
- Сожмите обе руки в кулаки, поднимите кулаки до уровня плеч, одновременно сгибая руки в локтях. Потянитесь локтями и плечами назад, как будто вы пытаетесь свести лопатки вместе.

5.Вдавите шею в плечи, чтобы активировать Черепной Насос, и стисните зубы.

- Сделайте выдох и прогните нижнюю часть крестца и голову вперед, округляя при этом спину.
- Выведите локти, предплечья и кулаки вперед и сведите их вместе перед грудью. Постарайтесь сжать грудную клетку, а затем вжать подбородок в верхнюю часть груди. Не напрягайте мышцы, просто расслабьтесь.
- Делайте минимум по 9 повторений за одно занятие. Если вы делаете это упражнение стоя, то ноги ставьте на ширине плеч, стопы при этом развернуты вперед.

Упражнение для спины!

3 по 15 - 3 раза в неделю и ваша осанка будет красивая! И попа кстати тоже)

АНТИСТРЕССОВАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ МОЗГА

На первый взгляд очень простые упражнения, а дают колоссальный положительный эффект, особенно когда нужно быстро справиться со стрессом, снять негативные эмоции, восстановить

силы и включить собственный мозг для работы и принятия взвешенного решения! Проверено на себе — работает!Предлагаю и вам воспользоваться этой удивительной гимнастикой:

ГИМНАСТИКА МОЗГА

(АНТИСТРЕССОВАЯ ГИМНАСТИКА для ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ)

Гимнастика на объединение «головы и тела», улучшение межполушарных связей, улучшение координации, снятие э

моционального напряжения и мн. др.

ВНИМАНИЕ: каждое упражнение делается не более 1 минуты!

Упражнение 1.
КРОСС КРОЛЫ (перекрестный шаг).

Движения имитируют обыкновенное детское ползание. При этом головной мозг включает, соединяет и синхронизирует работу левого и правого полушария.

Интеграция работы обоих полушарий:

— колоссально увеличивает поглощение энергии головным мозгом, что особенно полезно для всех, кто снижает вес;

— повышает активность человека и заражает энергией;

— усиливает жизнеспособность.

Наклоны и перекрестные движения:

— подтягивают живот, за счет включения прямых и косых мышц живота;

— расслабляют мышцы спины и облегчают боли при радикулите.

И.п. Стоя ноги на ширине плеч. Несем плечо к бедру, а не локоть к коленке!

Голова чуть-чуть поворачивается по ходу движения.

Тело как будто складывается, а руки и ноги только подставляются.

Рот не зажимать. Губы свободны. Зажата нижняя часть лица — зажаты все остальные мышцы тела.

Можно делать стоя, сидя, лежа – доставать локтем коленки.

Можно просто маршировать, или ходить контралатеральным шагом.

Скорость – для детей не ограничена. Взрослым, для того, чтобы они услышали свое тело, первое время делать медленно, чувствовать, как плечо идет к бедру, и включаются косые мышцы живота.

Человеку, чтобы ходить, включая мозг, можно маршировать. Если это делать регулярно и хорошо, то со временем подтягивается фигура, меняется способ жизни, появляется уверенность и силы, улучшается аппетит.

Мозг имеет привычку слышать медленные движения и повторы. Он закрепляет мозговые схемы за счет повторов и считывания этих медленных движений.

Хотите переобучить мозг, т.е. создать новые нервные связи – делайте каждый день, хоть не долго, хоть по минуте, но ежедневно, месяцами.

Делайте КРОСС КРОЛЫ или просто маршируйте когда:

— Чувствуете упадок сил, вялость, ничего делать не хочется;

— Надо включиться в работу;

— Надо почувствовать себя более бодрым и живым

Упражнение 2
КНОПКИ МОЗГА

Два пальца одной руки под ключицами – там две ямочки.

Вторая рука лежит на пупке.

Мягко массируете подключичные ямки.

Меняем руки.

Между 1 и 2 ребром под ключицами ямочки – там с двух сторон от сердца идут крупные сосуды. Это мощная нейро-лимфатическая зона.

Слегка массируем (м.б. болезненные ощущения, эта зона зажимается при стрессе):

– улучшается дыхание;

– расслабляется вся область под ключицами;

– выравнивается кровяное давление,

– улучшается кровообращение ГМ и голова как будто освобождается;

– лучше видят глаза, расширяется зона периферического зрения.

Делайте КНОПКИ МОЗГА когда:

-плохо видите или появилась пелена перед глазами;

— за рулем а/м, когда перестали видеть боковой обзор
(остановиться у обочины и сделать упражнение + КК);

— трудно включиться в какую-то работу;

— появилась усталость или что-то не ладится.

Упражнение 3
КОЛПАК ДЛЯ ДУМАНЬЯ

1. Берем себя за уши – за верхнюю часть уха: большой палец сзади, указательный впереди. И мягко массируем уши, как будто немного растягивая назад и выворачивая. Массируем несколько раз сверху вниз каждую точку на кромке ушной раковины.

2. Поворачиваем голову влево до предела. Берем себя за уши и массируем, позволяя своей голове, глядя назад, уходить все дальше и дальше. Массируем несколько раз сверху вниз. Когда голова повернется до предела – достаточно.

3. Поворачиваем голову вправо. И повторяем действия пункта 2.

Массируем уши:

— в голове появляется ясность,

— можно быстро собраться с мыслями;

— растягивается позвоночник;

— улучшается работа большинства органов и систем.

Делайте КОЛПАК для ДУМАНИЯ когда:

— голова отказывается работать;

— нужно быстро собраться с мыслями;

— активизировать работу головного мозга

Упражнение 4.
СОВА

Берем правой рукой за левое плечо посередине.

Немного поворачиваем голову влево.

Начинаем мять – на выдохе сжимая пальцы и говорим «УХ».

Глаза расширить – смотреть как сова.

Голову немного поворачиваем из стороны в сторону.

Затем берем левой рукой за правое плечо и делаем то же самое.

Массируем плечо и ухаем, как сова:

— расслабляется плечевой пояс, уходит напряжение;

— на выдохе разжимается диафрагма, снимается стресс;

— происходит массаж внутренних органов и улучшается лимфоток;

— улучшается дыхание;

— растягивается позвоночник и весь мышечный аппарат;

— тело откликается на прикосновение хозяина – расслабляется и успокаивается.

Делайте СОВУ когда:

— хотите спокойно общаться (помогает расслабить плечевой пояс);

— нужно быстро снять стресс и восстановить дыхание.

Упражнение 5
ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ

И.п.: Ноги на ширине плеч. Стопы параллельны, колени по направлению большого пальца ноги. Колени слегка согнуты. Тело расслаблено.

Сгибаем одну руку в локте и выставляем вперед, большой палец вверх, на котором фиксируем взгляд. Большой палец руки на серединной линии тела. Мысленно перед собой представляем круг, в котором рисуем знак бесконечности – ленивую восьмерку, главное чтобы она была круглая.

1. Левая рука свободно свисает вдоль тела. Правой рукой спокойно и вольно рисуем: вверх по серединной линии тела, влево – вниз-вправо до серединной линии дела и по ней вверх до середины и в другую сторону: вверх-вправо-вниз-влево-сер.линия вверх.

2. Меняем руки. И рисуем левой рукой. Начало влево вверх.

3. Рисуем двумя руками вместе. Начало влево вверх.

Восьмерки:

— включают все 8 пар мышц глаз, мышцы живота и крестца.

— глаза тянут позвоночник, усиливается связь рука-глаз,

— включается мышцы пупочно-крестцового отдела;

— улучшается циркуляция спинномозговой жидкости и лимфоток;

— освобождается шейный отдел позвоночника, расслабляются колени;

— улучаются работа внутренних органов.

Делайте ЛЕНИВЫЕ ВОСЬМЕРКИ когда:

— плохо видите (повышает эластичность и кровоснабжение глазодвигательных мышц);

— нужно восстановить целостность работы организма;

— улучшить координацию движений.

Упражнение 6 КРЮКИ ДЭНИСОНА

В крюках хорошо думать о каких-то проблемах

1 часть: Ноги переплетаем.

Руки вытягиваем вперед, ладошки поворачиваем наружу, складываем ладошки, пальцы переплетаем, затем руки выворачиваем к груди.

Язык поднять и прижать к небу.

Глаза поднять вверх.

Стоим или сидим столько сколько комфортно.

2 часть. Ноги расставить на ширину плеч, руки опустить вниз и сцепить лодочкой на уровне низа живота. Глаза опустить вниз. Язык к небу. Чувствуем, как уходят остатки напряжения.

Поза Крюки:

— очень мощная интеграция правого и левого — появляется целостное тело;

— человек очень быстро успокаивается;

— очень быстро снимает стресс;

— дает возможность думать без напряжения о проблеме.

Делайте КРЮКИ когда:

— надо быстро снять стресс и успокоиться;

— нужно обдумать сложную проблему;

— подумать, что лучше сейчас делать;

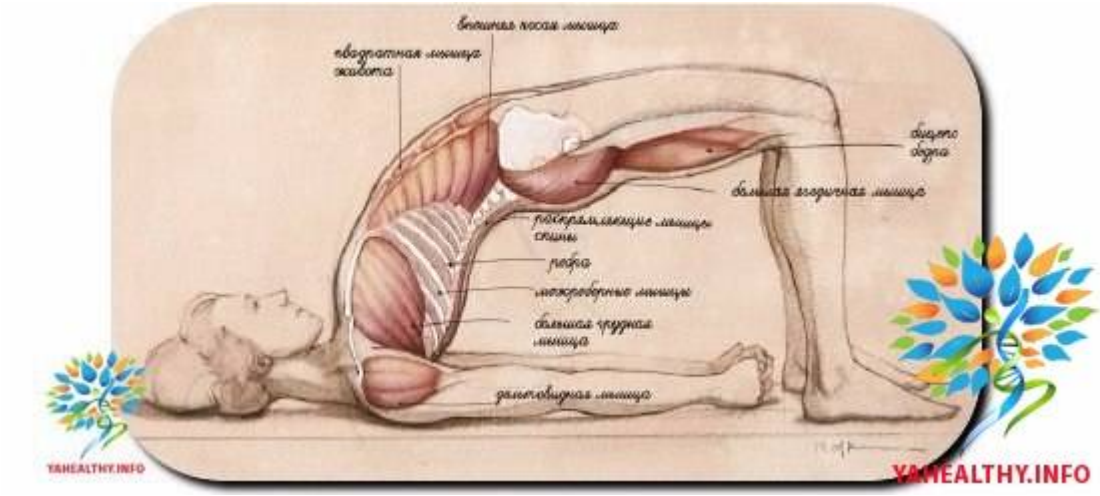
— хотите понять себя и принять взвешенное решение.

У каждого упражнения свое действие, лучше делать все, можно выборочно.
Эти упражнения выбираете для тела в нужный момент, в нужный час.
Делать каждое упражнение не больше минуты !

Упражнения Для шикарного пресса девушкам

Упражнения Для шикарного пресса

Ровная красивая спина, здоровый позвоночник и хорошее



Ровная красивая спина, здоровый позвоночник и хорошее настроение достанутся в награду тем, кто будет ежедневно практиковать Сету Бандха Сарвангасану (позу Построения моста).

Сету Бандха Сарвангасана (поза Построения моста) укрепляет заднюю поверхность и раскрывает переднюю часть тела. Поза укрепляет тыльную часть шеи, что делает ее эффективной подготовкой к Сарвангасане (Стойке на плечах) и отличной практикой для сохранения спины в хорошей форме. На пути построения изящной асаны стоят три физические ограничения: отсутствие гибкости в передней части тела, жесткость мышц шеи или травма шеи, слабость задней поверхности тела.

Степень гибкости позвоночника тоже играет здесь роль. Представьте человека с жесткой спиной, который делает позу Кошки-Коровы. Понаблюдайте за фазой Коровы, когда голова и копчик поднимаются, а позвоночник вытягивается в прогиб назад. Обычно при этом негибкий грудной отдел позвоночника горбатится, даже когда шея и нижняя часть спины уходят в прогиб. Если у вас верхний отдел спины округляется таким образом, когда вы пытаетесь сделать, например, Мост или позу Верблюда, то нижняя часть спины (поясничный отдел) будет компенсировать это движение, излишне выгибаясь. Когда поясничный отдел слишком выгнут, возникает болезненная компрессия в нижней части спины. В идеале грудной отдел позвоночника должен способствовать вытяжению, создавая длинную, просторную дугу вдоль всего позвоночника.

У многих людей мышцы передней поверхности тела и соединительной ткани вокруг позвоночника и грудной клетки короткие и тугие. В число этих «виноватых» мышц входят грудные, которые идут через переднюю поверхность груди; квадратная мышца живота, которая проходит через середину живота между лобковыми костями и передними нижними бедрами; внутренние и внешние косые мышцы, которые образуют диагональный крест на животе между тазом и грудной клеткой. Некоторые межреберные мышцы помогают делать выдох, так что, если они короткие, раскрытие грудной клетки неполное. Мышцы укорачиваются по двум причинам. Или их регулярно сильно тренируют (пример: мышцы живота человека, который много качает пресс) и при этом не растягивают, или их регулярно надолго удерживают в положении, из-за которого они укорачиваются (например, при положении сидя) и тоже при этом не растягивают. Прогибы назад с опорой — простое лекарство. Они растягивают квадратную мышцу живота и косые мышцы, раскрывают передние ребра и грудной отдел позвоночника.

Первая ступень

Сверните одеяло в рол. Лягте на спину, при этом рол расположен горизонтально под грудным отделом позвоночника в области нижней части лопаток. Вытяните руки в стороны, согните локти под углом 90° и поместите предплечья на пол параллельно телу ладонями вверх, чтобы помочь растянуть грудные мышцы, которые проходят через переднюю часть груди и плеч. Растяжение мышц живота, груди и межреберных мышц наиболее эффективно, когда они разогреты практикой йоги или другой физической нагрузкой. Старайтесь растягивать эти мышцы по меньшей мере от 3 до 5 раз в неделю.

Положение плеч

По мере того как таз и задняя часть грудной клетки поднимаются от пола, а руки в него вжимаются, плечи растягиваются. Мышцы, которые ограничивают растяжение (мы подразумеваем, что плечевой сустав не был травмирован),— те же самые мышцы, которые выполняют сгибание: верхняя часть большой грудной мышцы, которая покрывает верхнюю переднюю часть грудной клетки, и задняя часть дельтовидной мышцы, которая образует чашечку, покрывающую плечевой сустав. Растягивая большую грудную мышцу и заднюю дельтовидную, вы увеличите диапазон движения при растяжении плеча, что позволит вам выше поднять и лучше раскрыть грудную клетку.

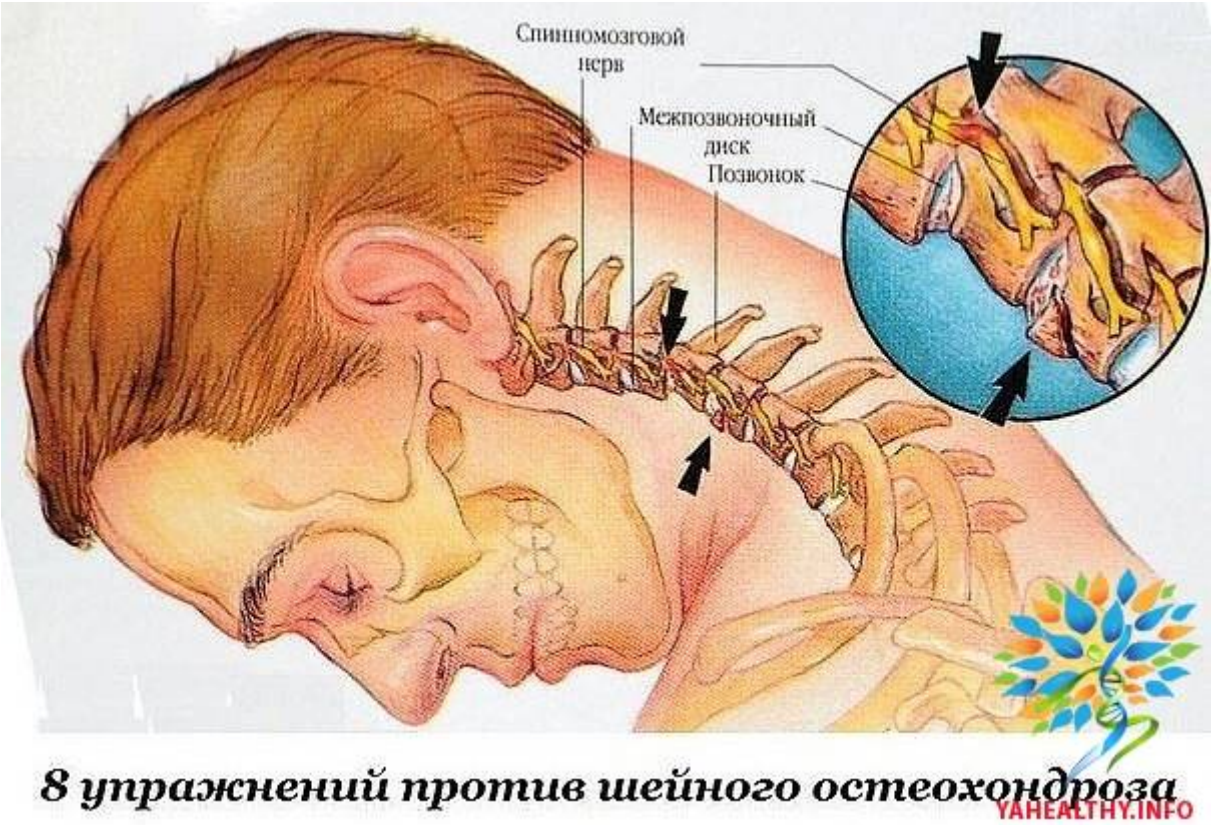
Есть несколько способов это сделать. Сначала сцепите пальцы рук за спиной, сидя или стоя, ладони смотрят вверх. Выпрямляя плечи, отводите лопатки вниз от ушей и спины. Чтобы увеличить растяжение, отодвигайте руки от копчика, не перерастягивая нижнюю часть спины и не позволяя плечам подаваться вперед. Вы можете раскрыть грудь, просто провернув плечи назад. Сначала обнаружьте вращение вовнутрь, стоя перед зеркалом и направляя ладони назад к стене за спиной. Наблюдайте, как плечи прокручиваются вовнутрь и вперед, а грудина опускается и увеличивается сгибание грудного отдела позвоночника. Далее поверните руки вперед и заметьте, как плечи проворачиваются вовне. Они прокатываются назад и вниз, вдавливая всю лопатку в задние ребра. Именно это движение и нужно в Сету Бандха Сарвангасане и в Стойке на плечах.

Полная поза

Лягте на спину с ногами, согнутыми в коленях, и разверните ладони к потолку. Если у вас негибкая спина или грудная клетка (или травма), начните с более простой версии под названием Полумост. Поднимите копчик и продолжайте подниматься до тех пор, пока не получится прямая линия от плеч до таза и коленей. Сделайте паузу и продолжайте удерживать копчик втянутым. (Продолжайте практику Полумоста несколько недель, если у вас травма.) Когда будете готовы, войдите в полный вариант позы, вжимая лопатки в задние ребра, двигая грудные позвонки по направлению к грудине. Когда подбородок будет двигаться к груди, шея естественным образом сделается плоской. Чтобы сохранить естественный прогиб, создайте немного пространства между позвонками и полом. Со временем мышцы-разгибатели задней части шеи укрепятся и удлинятся. Эта поза может стать настоящим облегчением для тех, у кого короткие тугие мышцы задней части шеи. Однако если у вас были хлыстовые травмы (от внезапного резкого движения шеи и головы), артрит или травмы дисков шеи, вы можете ощущать боль во время или после выполнения этой позы. В этом случае попробуйте поместить сложенное одеяло (или даже два) под руки и плечи, голова лежит при этом на полу, а изгиб шеи над краем одеяла – это должно уменьшить сжатие шеи.

Перед практикой позы Построения моста разогрейтесь с помощью поз стоя и Сурья Намаскар (Приветствия Солнцу). Затем лягте на свернутое одеяло, чтобы раскрыть грудь, плечи и грудной отдел позвоночника, и если у вас негибкая или уязвимая шея, также подложите одеяло под плечи. Практикуйте эту асану два раза в неделю. Начинайте занятие с тех вариаций, которые вы способны сделать, и наблюдайте, как расширяется ваш горизонт.

Восемь упражнений против шейного остеохондроза



Первые проявления шейного остеохондроза — боли в спине, головные боли, головокружение, "мушки" в глазах, ухудшение слуха или шумы, а также покачивание при ходьбе в результате нарушения координации.

Чтобы этого не случилось, предлагаем нехитрые упражнения, которые помогут вам победить остеохондроз и сберечь здоровье.

1. Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

2. Чуть-чуть приподнимите подбородок. Опять поверните голову вправо 5 раз, потом влево 5 раз.

3. Накл

оните голову вправо, пытаясь достать ухом плечо — 5 раз, затем влево 5 раз.

4. Голова прямо. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижать подбородок к яремной ямке. Макушка головы при этом тянется вверх.

5. Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд..

6. Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд). А теперь правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).

7. Подбородок прямо, руки на затылок. Надавить затылком на руки 3 раза по 7 секунд.

8. Руки, соединенные в пальцах, подвести под подбородок. Надавить подбородком на руки 3 раза по 7 секунд.

Йога: 8 упражнений для идеальных ног и ягодиц.

Комплекс йоги, состоящий из 8- ми высокоэффективных упражнений для придания стройности и улучшения формы ваших ног, бедер и ягодиц.

Эти упражнения помогут вам отделаться от излишнего жира, сделать ваше тело упругим, красивым и сексапильным!

Упражнение № 1 – «Летящий орел»

Поможет укрепить: мышцы ягодиц и бедер, ноги, а также пресс.

Начальная позиция – ноги на ширине плеч (правая впереди левой), руки держим на поясе. Низко приседаем, а затем «выталкиваем» себя вверх, одновременно сгибая правое колено и вытягивая руки: левую – вперед, правую – назад (как показано на фото). Стараемся держаться в таком положении не менее 5 секунд. Снова приседаем. Повторите упражнение 10 раз, меняя ноги.

Упражнение № 2 – «Вращающийся стул»

Поможет укрепить: мышцы бедер, ноги и руки, косые мышцы живота.

Начальное положение – сидим на полу, руки – на поясе, колени согнуты, ступни ног не отрываем от пола. Приподнимаем ноги так, чтобы они вместе с туловищем сформировали примерно 45-градусный угол. Разводим руки в стороны, а затем – одновременно – отводим руки вправо, а согнутые в коленях ноги – влево (как показано на фото). Стараясь не касаться ногами пола, меняем положение: руки (поднимая через голову) отводим влево, ноги – вправо. Повторите упражнение 10 раз йога ягодицы2
йога ягодицы

Упражнение № 3 – «Удар по борту»

Поможет укрепить: мышцы ягодиц и бедер, пресс, ноги и руки, косые мышцы живота.

Встаньте на четвереньки. Затем отведите в сторону и разогните левую ногу (старайтесь держать ее прямо!), одновременно дотягиваясь до пальцев ног левой рукой. Постарайтесь удержаться в таком положении (см. фото) не менее 5 секунд. Вернитесь в начальную позицию, сделайте небольшую паузу и повторите упражнение с другой ногой. Повторите его 10 раз.

Упражнение № 4 – «Крылатые ноги»

Поможет укрепить: мышцы спины и бедер, плечи и руки, голени.

Встаньте на четвереньки, держите спину прямо. Согните левую ногу в колене – так, чтобы пятка находилась на уровне ягодиц. Медленно выпрямите и отведите назад правую ногу. Оставайтесь в таком положении не менее 5 секунд. После этого верните в начальное положение сперва левую, а затем правую ноги. Сделайте 10 повторений. Во время выполнения упражнения следите за спиной – она должна оставаться прямой.

Упражнение № 5 – «Радуга»

Поможет укрепить: мышцы ягодиц, спины и бедер, плечи, пресс, голени.

Начальное положение – стоим на четвереньках, пальцы ног подогнуты. Одновременно разгибаем руки и ноги – так, чтобы ваша новая поза напоминала букву «Л» (как показано на фото). После этого согните в колене левую ногу, стараясь приблизить пятку к ягодицам. Вернитесь в начальное положение и повторите упражнение 10 раз, не забывая менять ноги.
Упражнение № 6 – «Треугольник»

Поможет укрепить: косые мышцы живота, пресс, руки, плечи, бедра.

Начальное положение – сидя на полу, согните в коленях и сложите ноги, как показано на фотографии. Наклоняясь вперед, легко обопритесь на согнутую в локте правую руку (рука вместе с плечами должна напоминать перевернутый треугольник), одновременно с этим отводя в сторону и затем поднимая вверх до упора левую руку (см. фото). Разогните спину и верните руки в начальное положение (на пояс). Повторите упражнение 10 раз, меняя руки.

Упражнение № 7 – «Достать до неба»

Поможет укрепить: косые мышцы живота, спину, пресс, ягодицы и бедра, голени.

Начальное положение – стоя на полу, расставляем ноги, как можно шире. Слегка сгибая ноги в коленях, приседаем, дотрагиваясь до пола обеими руками. Затем одновременно отводим левую руку сначала в сторону, а затем вверх и встаем на цыпочки (как показано на фото). У тела, таким образом, должны быть три точки опоры – ноги и правая рука. Возвращаемся в начальную позицию и повторяем упражнение 10 раз, меняя руки.

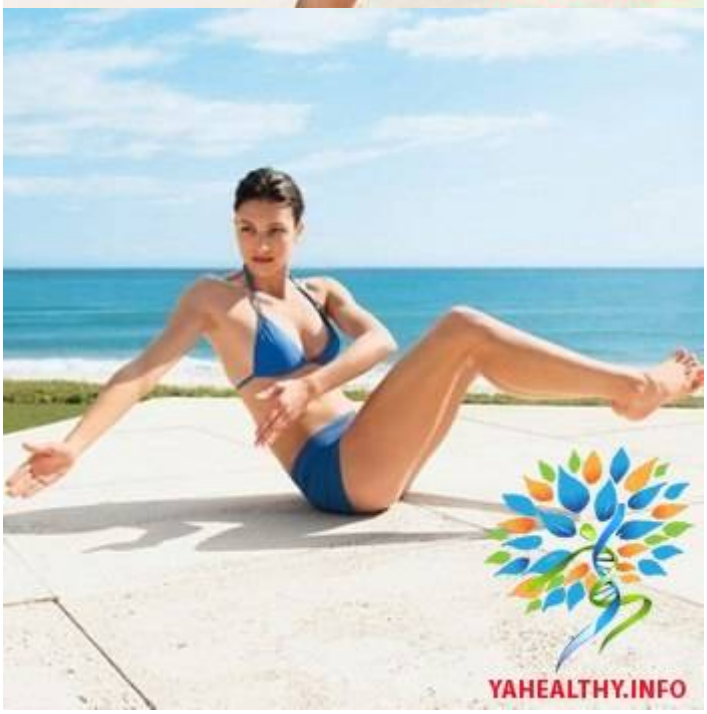
Упражнение № 8 – «Зарядка бабочки»

Поможет укрепить: мышцы спины, пресса, ягодиц и бедер, а также грудь.

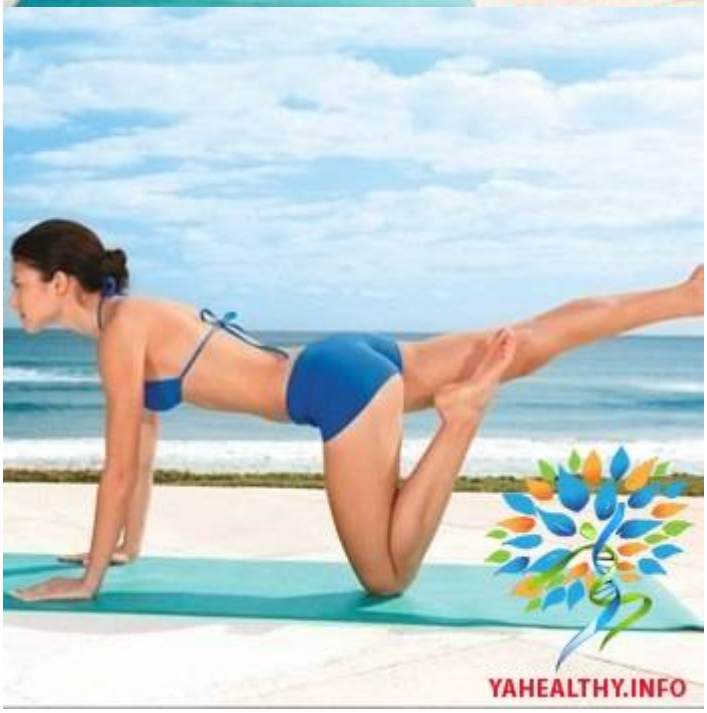
Начальное положение – стоя прямо, выставьте левую ногу немного вперед. Медленно начинайте приседать – так, чтобы угол согнутых в коленях обеих ног был равен примерно 90 градусам. Держа руки разведенными в стороны, наклоните туловище вперед, а затем соедините руки за спиной (как показано на фото). Попытайтесь удержаться в таком положении не менее 5 секунд,

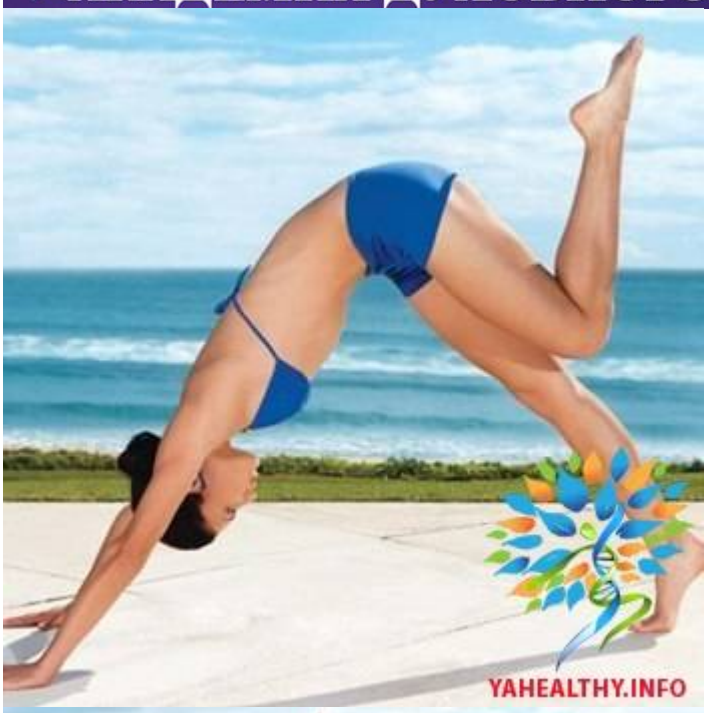
затем вернитесь в первоначальную позицию. Повторите упражнение 10 раз, меняя ноги. йога ягодицы

Для того, чтобы человек не испытывал проблем со здоровьем и весом, считают физиологи, человек должен испытывать определенные ежедневные физические нагрузки — не менее 4 часов в день. Возможно для современного городского жителя это утопия. Но для кого-то это идеал, к которому нужно стремиться.

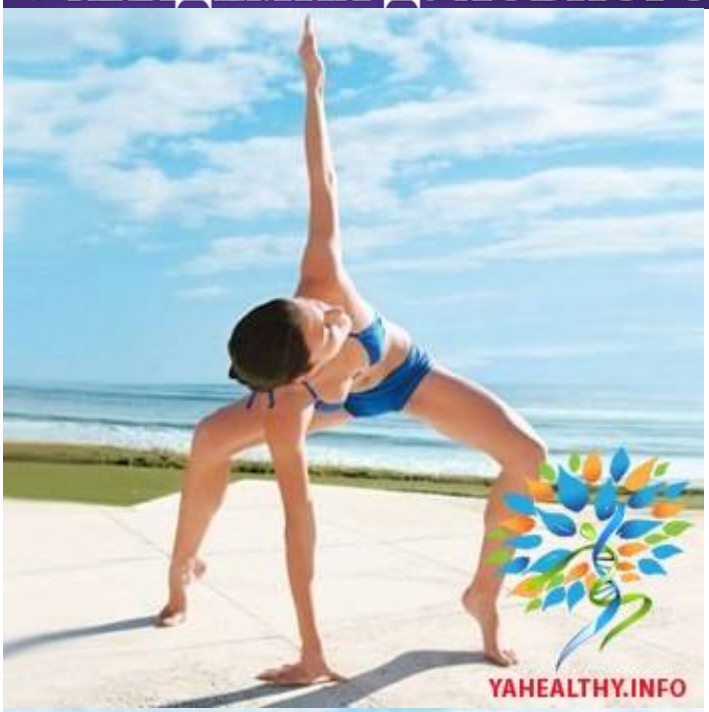


YAHEALTHY.INFO


YAHEALTHY.INFO


YAHEALTHY.INFO

YAHEALTHY.INFO


YAHEALTHY.INFO

YAHEALTHY.INFO

Рельсы, рельсы. Шпалы, шпалы. Ехал поезд запоздалый

"Рельсы, рельсы. Шпалы, шпалы. Ехал поезд запоздалый". Этот стих знаком каждому с детства, но не каждый взрослый знает его полностью. Попробуем его напомнить…

Рельсы, рельсы,
(вдоль позвоночника проводим две параллельные линии)
Шпалы, шпалы.
(вдоль позвоночника «рисуем» поперечные линии)
Ехал поезд запоздалый.
(проводим ребром ладони по спинке)
Из последнего окошка
Вдруг посыпался горошек.
(стучим по спине фалангами пальцев)
Пришли куры, поклевали, поклевали, поклевали.
(слегка постукиваем с помощью указательного пальца)
Пришли гуси, пощипали, пощипали, пощипали.
(двумя пальцами пощипываем спину)
Пришёл дворник,
(двумя пальцами «идем по спине)
Все подмел.
(Легкими касаниями пальцев погладим спинку вдоль и поперек)
Прошёл слон.
(«ставим следы» слона от нижней части спины к затылку, сильно нажимая тыльной стороной кулаков)
Прошла слониха,
(«ставим следы» тыльной стороной кулаков, со средним усилием нажатия)
Прошёл маленький слонёнок.
(«идём» двумя пальцами)
Пришёл директор зоопарка,

(«идём» по спине двумя пальцами)
Всё расчистил.
(гладим спину ладонями)
Поставил стол,
(слегка нажимаем кулаком на спину)
Стул.
(стул изображаем тремя пальцами, собранными в щепоть)
Начал писать письмо:
("пишем" по спине пальцами)
Посылаю жене, дочке,
(«рисуем каракули», водя пальцем по спине)
Заграничные чулочки
(Продолжаем «писать» указательным пальцем на спине)
Будет дочка их носить,
И отца благодарить.
Смял письмо,
(ладонями двух рук помять спинку)
Потом разгладил,
(сильным надавливанием провести ладонями по спине от позвоночника к бокам)
Поставил большую печать
(слегка стукнуть кулаком по спине)
И маленькую подпись.
(указательным пальцем «чиркнуть» по спине)
Запечатал письмо в конверт.
(ладонями рук провести по спине с боков к центру)
Опустил в почтовый ящик.
(засунуть руку сверху за шиворот пижамы или майки)
Письмо шло-шло-шло
(Легкими круговыми движениями ладони одной руки провести от затылка к нижней части спины)
И на место пришло.
(Слегка шлепнуть по попе)

♥Белка хвостиком метет
Белка хвостиком метет,
(Легкими движениями пальцев гладим спинку)
Рыбка по морю плывет.
(Ребром ладони проводим вдоль позвоночника)
Как по небу облака,
Мы погладили бока,
(Слегка проводим ладонями обоих рук по бокам крохи)
Как летят снежинки,
(Едва касаясь рукой, гладим спину)
Так мы гладим спинку!

♥Мы капусту рубим, рубим
Мы капусту рубим, рубим.
(совершаем рубящие движения рёбрами ладоней)
Мы морковку трём, трём.
(трем спинку суставами пальцев)
Мы капусту солим, солим,

(точечно касаемся пальцами)
Мы капусту жмём, жмём,
(тискаем мышцы пальцами)
Сок капустный пьём, пьём.
(нежно гладим спинку ладонями)

♥Били лён, били
Били лён, били…
(стучим кулачками по спине)
Колотили, колотили…
(похлопываем)
Топили, топили…
(растираем ладонями)
Трепали, трепали…
(трясём за плечи)
Мяли, мяли…
(разминаем пальцами)
Белы скатерти ткали
(чертим ребрами ладоней)
Да на столы накрывали
(гладим ладонями)

♥На лугу, на лугу
На лугу, на лугу
(гладим животик малыша по часовой стрелке)
Стоит миска творогу
(кладём руку на животик ребенка),
Прилетели две вороны
(пощипываем животик по бокам снизу вверх)
Поклевали,
(двумя пальчиками делаем постукивающие движения)
Улетели!
(гладим малыша)

♥У оленя дом большой
У оленя дом большой (поднимаем ручки вверх и разводим)
Он глядит в свое окно (подтягиваем за ручки)
Зайка по лесу бежит (топаем ножками)
В дверь ко мне стучится (ручками стучим)
Тук-тук, дверь открой (ручки сводим к груди и разводим)
Там в лесу охотник злой (ручками вверх и вниз машем)
Зайка, зайка забегай (сгибаем и разгибаем ручки)
Лапу подавай!

♥Массаж медвежий. Сельскохозяйственный.

Шееел медведь. Большоооооой медведь (топчемся ладонями по спине)…
Шла медведица… (топчемся меньшей площадью, кулаком, например).
Шел маааааленький медвежонок (пальцами идем по спине).

Нашли они большооооe поле (растираем ладонью спину).
Медведь сказал: „Моеееe поле“ (говорим басом, бегаем кругами ладошками по спине).
Медведица сказала: „Моеее поле“ (повыше голосом и шаги помельче).
Медвежонок закричал: „Мое“ (тоненьким голоском, мелкимипрыжками).
Подумали они и решили, что поле будет общее. Всем хватит.
И решили они посадить пшеницу.
Вспахали поле (производим какие-нибудь копательные движения снизу вверх по спине, потом вниз), разровняли (растираем ладонями) и посадили зернышки (стучим меленько концами пальцев по всей спинке).
Дождик зернышки полил (тыльной стороной пальцев водим волнообразно по спине), солнышко согрело, и пшеница взошла…
Выросли большие и красивые колоски…
Пришло время и стали они жать пшеницу (левой рукой берем складку кожи как бы щипая, правой реброй ладони подрезаем).
Собрали все пшеницу в снопы, много снопов получилось (низом кулака ставим плотненько отметины по спинке).
»Ура! Ура! Ура! (разными голосами) Ой, как много у нас пшеницы выросло, вот это урожай!.." обрадовались медведи…
Собрали все снопы на телегу и повезли на мельницу… Лошадка повезла пшеницу на мельницу (скачем по спинке четырьмя копытами).
Осталось поле чистое-чистое (гладим ладонью круговыми движениями по спинке).
А медведи смололи зерна пшеницы – получилась мука. Муку привезли домой и испекли вкусный-вкусный хлебушек!