

В йогу со временем

Даешь гармонию тела и духа!

Йога не любит жестких рамок и обязательств наподобие «сбросить 7 кг» или «отминусовать 15 см в бедрах». Осваивая это древнеиндийское искусство, ты обретишь гармонию — стройные ясные мысли и подтянутое здоровое тело в комплекте!

НЕПРОПИСНЫЕ ИСТИНЫ

Запомни, йога — это не просто древнеиндийская физкультура! Это целая жизненная философия, а посему работа ума так же важна, как и физическая нагрузка. Да и привычных тебе тренировок тут нет, есть практика, состоящая

Фитнес воздействует на наше тело только

на внешнем уровне, а йога благотворно

влияет на весь организм в целом!

из поз-асан (*четких фиксаций тела*) и крий (*движений*), особого дыхания пранаямы (*в переводе с санскрита — управление потоком жизненной энергии праны*). Но даже если ты — убежденный «атеист» от спорта, и философская подоплека йоги тебя отпугивает, не спеши отворачиваться от нее навсегда. У йоги масса плюсов! После занятия не болят и не тянут мышцы, хотя и поработали по-стахановски. Ты ощущаешь прилив энергии и силы, а не усталость и неотвратимое желание поесть или поспать (*а то и оба сразу!*). Заниматься



ного равновесия: подавляемый гнев, страхи, переживания, стресс и непреодолимое желание «заедать» все неприятности. Йога учит расслаблять тело, и в результате прежней «зажатости» как не бывало, а вслед за ней уходят внутренние противоречия и их «заслуга» — лишний вес.

Кроме того, йога дает возможность похудеть за счет ускорения метаболизма. То есть не за счет расхода калорий и физического воздействия на тело, а благодаря влиянию на эндокринную систему в целом. Выполнение определенных асан оптимизирует работу гормональной и половой систем, надпочечников, щитовидки — внутренние органы «массируются» и получают мощный приток кислорода. Именно за счет этого комплексного воздействия йога помогает нормализовать обмен веществ.

ДЫШИ ГЛУБЖЕ!

А вернее, дыши правильно — ведь от этого напрямую зависит эффективность занятий йогой. Во время движения дыхание естественное (*через нос*), а при выполнении асан — полное (*активно участвуют мышцы живота, диафрагма, грудная клетка; вдох проходит снизу вверх, а выдох — сверху вниз*).

можно в любое время и будучи в любой физической форме. Да и противопоказаний к занятиям практически нет. А результаты поистине впечатляющие!

ЙОГА ДЛЯ РАВНОВЕСИЯ

Почему появляются лишние килограммы? Неправильное питание, малоподвижный образ жизни, нарушение обмена веществ. А еще отсутствие душев-

Но и это еще не все! В отличие от обычных занятий спортом, практика йоги стимулирует выработку ГАВА (*гамма-аминомасляной кислоты*) — вещества, способствующего снижению веса.

Правда, не рассчитывай, что существенный минус на весах ты зафиксируешь чуть ли не после того, как приземлишься на коврик для йоги. Перестройка тела и духа — проект долгосрочный! Месяцы регулярных занятий — и объемы уйдут обязательно. От асаны к асане твое тело будет становиться все более совершенным, организм — здоровым, а настроение — стабильно отличным.

В ЙОГЕ ТОЛЬКО ДЕВУШКИ

Ныне существует около 100 различных направлений йоги. Наш комплекс — это последовательность упражнений из Кали Рей Трай Йоги. Ее основательница — американка Кали Рей, или Калиджи, как по-индийски почтительно зовут ее ученики, не так давно посетила Киев, лично демонстрируя азы своей практики. В основе Трай Йоги — триединство движения, дыхания и мысли. Это медленный, пластичный непрерывный поток упражнений под плавную музыку. Асаны органично чередуются с кривыми, одно упражнение вытекает из другого. Все тело работает и расслабляется в необходимой последовательности, позволяя энергии растекаться в нужных направлениях, создавая мощный оздоровительный эффект, особенно благотворно влияющий на женский организм.

Комплекс продемонстрировала Екатерина Дегтярь, сертифицированный инструктор TriYoga International, вице-президент ОГ «Центр Кали Рей Трай Йога», тренер сети СОК «Планета Фитнес».

БАЗОВОЕ ПРИВЕТСТВИЕ

1 «ТАДАСАНА»

Стань прямо, стопы параллельны друг другу, спина прямая, живот втянут, плечи расправлены, подбородок параллельно полу, все тело максимально вытянуто.

NB! Следи за распределением веса тела — строго на обе стопы (*не переноси вес на одну ногу, носки или пятки*). Контролируй дыхание: оно должно быть полным.

Бонус: формируем красивую осанку.

«ВЕРХНИЙ САЛЮТ»

Не меняя исходного положения, на вдохе медленно от плеча открывай руки в стороны, кисти встречаются над головой.

NB! Не выпячивай живот.

Бонус: «расправляем» плечи, избавляемся от сутулости.



3

«КАСАНИЕ ЗЕМЛИ»

На выдохе наклоняйся вперед (*движение от бедра*), согни локти, удерживая спину вытянутой, а грудную клетку приподнятой, а затем, расслабляясь по направлению к бедрам, укладывай руки на пол.

NB! Ноги должны быть абсолютно прямыми.

Бонус: поза отлично расслабляет поясницу, ускоряет обмен веществ.

«БЕГУН»

На вдохе отводи правую ногу максимально назад, левую — согни в колене так, чтобы голень была перпендикулярна полу (*колено над лодыжкой*), опускайся вниз, прижимая бедра к полу и вытягивая спину от основания к макушке.

NB! Вес распределен между ногами строго равномерно.

Бонус: прорабатываем мышцы задней, передней и внутренней поверхности бедра. Упражнение отлично сжигает калории!

«РЕБЕНОК»

На выдохе, удерживая спину вытянутой, медленно укладывай таз на пятки, затем вытягивай корпус вдоль над бедрами, округли спину и в последнюю очередь опусти голову.

NB! Соедини колени и носки вместе, а пятки разведи, чтобы в районе ступней образовалась лунка. Контролируй дыхание.

Бонус: асана позволяет расслабиться, снять напряжение.



«ВАДЖАРАСАНА» (Естественный сед)

На вдохе перекатом поднимай «круглый» корпус (плечи над тазом). Сядь ягодичными на пятки прямо в лунку в районе ступней, вытягивай спину, кисти соедини перед собой. Выдох.

NB! Спина, шея, голова и поясница должны находиться на одной прямой, перпендикулярно полу.

Бонус: укрепляем связки и сухожилия коленей и голеней, улучшаем работу органов пищеварения, тонизируем мышцы бедер, поясницы, рук.



ЦЕНТРАЛЬНЫЙ БЛОК

ПЕРЕКАТЫ В «КОШКЕ»

На вдохе плавно стань на четвереньки с опорой на кисти рук и колени, спина прямая, параллельна полу. На выдохе выгни спину вверх, опуская голову («Кошка нижняя»), затем на вдохе подавай таз под себя. Движение идет от основания спины к макушке,

позвонок за позвонком. Выполни 5 «кошачьих» перекатов.

NB! Не запрокидывай голову назад, не допускай перегибов в шее и пояснице!

Бонус: поза стимулирует кровообращение в поясничной области, укрепляет мышцы спины, способствует уменьшению жировых отложений, освежает кожу лица. Отличная профилактика гинекологических заболеваний!



НАКЛОНЫ В «КОШКЕ»

Медленно сгибай руки, удерживая плечи подальше от ушей, а локти так, чтобы они касались корпуса. Грудная клетка идет вниз и вперед. Наклоны в «Кошке» можно чередовать с перекатами.

NB! Следи за правильным положением корпуса: не проваливай поясницу, удерживай спину и шею на одной прямой, а ладони — плотно прижатыми к полу.

Бонус: упражнение отлично сжигает калории, укрепляет мышцы спины и рук.

ПЕРЕХОДЫ ИЗ «ГОРЫ» В «КОШКУ»

На вдохе формируй позу «Кошка». На выдохе медленно поднимай таз и подавай его назад: ноги вытянуты, грудная клетка проходит между руками. На вдохе, проходя через «Кошку нижнюю», переходи в «Кошку». Переходы можно чередовать с перекатами в «Кошке».

NB! При движении в «Гору» (назад) спина прямая, из «Горы» (вперед) — «круглая».

Бонус: укрепляем мышцы позвоночника, «запасаемся» сексуальной энергией.



ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ

1 «РЕБЕНОК»

На выдохе из «Кошки» медленно перемещайся в позу «Ребенок». Расслабься. (Смотри упражнение 5)



2 «ВАДЖАРАСАНА» (Естественный сед)

На вдохе поднимись в Ваджарасану — позу отдыха и размышлений. Выдох. (Смотри упражнение 6)

3 «БЕГУН»

На вдохе плавно переходи в «Кошку нижнюю», но кисти ставь на пальцы, чтобы хватило места для маневра. На выдохе левая нога вышагивает вперед. На вдохе вытягиваем корпус от таза к макушке. Если длина дыхания позволяет, то весь переход можно выполнить на одном вдохе.

«КАСАНИЕ ЗЕМЛИ»

На выдохе прямую правую ногу подтягивай к левой. Расслабься, выполнив наклон вперед. Вдох. **NB!** Не толкай себя задней стопой! Главное — сохранить плавность и равномерность движения. Если не хватает сил выполнить этот переход плавно, вытягивая себя тазом вверх и сохраняя ногу прямой, то лучше слегка согнуть заднюю ногу, не допуская рывков.



«ТАДАСАНА»

На выдохе, сгибая колени, перекатом поднимись вверх.

ПРИМЕЧАНИЕ

Выполни по три подхода в правую и левую сторону (чередую их). Заверши комплекс 5-минутной «Шавасаной»: ляг на спину, расслабь ноги и руки (ладони «смотрят» вверх), закрой глаза и полностью «отпусти» свое тело и мысли.