

Наталья Степук

АНАТОМИЯ ЙОГИ

78 карточек

с упражнениями
и рекомендациями

Издательство
АСТ

ДЛЯ ЧЕГО ВАМ ЙОГА?

Этот вопрос может быть простым... и одновременно сложным.

Кого-то из вас может привести к йоге любопытство, кого-то — желание постичь что-то новое, а может быть — сложный этап в жизни, требующий принятия важного решения. В любом случае ваше желание изучать йогу — шаг в верном направлении.

Меня саму подтолкнуло к йоге движение. Точнее, изучение механизмов, движущих наше тело. Я знала все о работе связок, костей и мускулов. Мне захотелось понять йогу с точки зрения ее пользы для здоровья, поддержания активности физического тела. Я стремилась изучить возможности йоги, чтобы эффективнее устранять боль, мышечные зажимы, предотвращать травмы.

И знаете что? Я довольна результатами. Много нового и интересного я почерпнула для себя и своей работы именно из йоги. Я поняла, как сохранять подвижность наших конечностей, правильно дышать и держать осанку, развивать гибкость...

И находить в движении новую энергию.

УНИКАЛЬНАЯ СВЯЗЬ С СОБОЙ

Чтобы попробовать йогу, совсем не обязательно полгода жить в Индии, не есть мясо священной коровы и каждый вечер перед сном окуривать себя благовониями. Важно уметь слушать и слышать свои тело и разум, создавая между ними уникальную доверительную связь.

А для этого надо придерживаться нескольких правил:

- Не спешить!
- Подчинить себя желаниям своего тела. Его знакам и импульсивным порывам.
- Научиться слушать свое тело, чтобы знать, что с ним можно делать, а что нельзя.

Это издание позволит вам не спеша подойти к выполнению основных асан йоги. Прийти к этому аккуратно, через простые движения и тесную связь с вашим телом.

Это издание позволит вам победить в борьбе с уже имеющейся болью и дискомфортом через правильное движение. Ведь чаще всего хронический характер носит боль, которая сигнализирует, что вы что-то делаете неправильно. И речь сейчас не о выполнении упражнений. Речь о том, что вам больно, например, поднимать руку. «Травма?» — обычно думаете вы в таких случаях. Нет. Ваше тело просто поднимает руку по неправильной для нее траектории. И для устранения боли вам просто нужно найти эту самую правильную траекторию движения. И все. Так вот йога, в силу своей неспешности при выполнении движений и длительной статической работы, во время которой наше тело максимально задействовано для удержания равновесия, является прекрасным способом найти ПРАВИЛЬНУЮ ТРАЕКТОРИЮ ДВИЖЕНИЯ. И искоренить боль путем выстраивания новых, правильных нейронных связей между телом и мозгом.