

ВВЕДЕНИЕ

Доказано: всего 7 минут регулярных физических упражнений в день могут принести немалую пользу для всего организма.

КАК УБЕДИТЬ СЕБЯ НАЧАТЬ?

Эта программа подготовит вас ко сну с помощью простых упражнений, выполняемых в спокойном темпе. Движения, основанные на позах йоги и размеренном дыхании, а также более целенаправленные дыхательные упражнения замедлят вашу физическую и умственную активность, благодаря чему вы будете лучше спать. А здоровый сон — это очень важно. Полноценный сон улучшает общее состояние организма, ночью клетки обновляются, а мозг упорядочивает всю информацию, полученную за день. Этот комплекс вечерней йоги поможет вам лучше себя чувствовать.

СЕРИЯ ТРЕНИРОВОК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Серия «7 минут в день» предлагает вам комплексные программы оздоровительных тренировок сроком на один месяц. В этой книге вас ждут 30 занятий продолжительностью 7 минут, состоящие из 3 поз йоги — асан — с предварительной разминкой, дыхательным упражнением и короткой релаксацией в конце занятия.

В конце книги представлены 3 последовательности асан, каждая из которых включает в себя основные позы, освоенные вами в ходе ежедневных тренировок.

Для начала во время тренировок вы будете оставаться в заданной позе 30 секунд. Затем, в зависимости от вашего уровня, времени, которым вы располагаете, и, конечно, от того, как вы себя чувствуете, вы сможете довести время выполнения каждой асаны до 1 минуты.

Главное — прислушивайтесь к состоянию своего тела, когда приступаете к практике.

ПАРА СЛОВ О ЙОГЕ

Йога зародилась в Индии около 5000 лет назад. Она включает в себя разнообразные телесные и духовные практики, от более мягких (хатха-йога) до весьма интенсивных (бикрам-йога).

Одно из направлений йоги — йога-нидра, ее часто называют «йогой сна». Занятия проходят в положении лежа, их ведет учитель, который помогает вам сохранять ясность ума, пока ваше тело полностью расслабляется.

Позы йоги — асаны — часто носят образные наименования: поза зайца, бабочки, посоха, ребенка... и сопровождаются дыхательными упражнениями (пранаяма), названными не менее примечательно: дыхание сияющего черепа, дыхание кузнечных мехов...

Йога получила популярность на Западе как источник физического и душевного благополучия, способ закрепиться в настоящем моменте и повысить концентрацию внимания. Проявите терпение, и вы увидите, как благодаря йоге с каждым занятием будет улучшаться состояние вашего организма. И, что не менее важно, вы ощутите, как эта практика влияет на вашу жизнь вне коврика для йоги.

ЙОГА-ПРОГРАММА, ПОМОГАЮЩАЯ ЛУЧШЕ СПАТЬ

Эта комплексная ежедневная программа готовит организм ко сну, поэтому мы составили ее таким образом, **чтобы вы могли выполнять ее прямо в кровати**, при условии, что ваш матрас достаточно жесткий. Можно также использовать коврик для йоги или подходящий спортивный коврик.

Во время большей части занятий вы будете выполнять последовательность из 3 асан в ритме медленного глубокого дыхания. Благодаря мягкой растяжке из вашего тела уходит напряжение, а ум готовится к сну, замедляя и синхронизируя движения и дыхание.

В книге мы даем указания по правильному дыханию. Каждое движение, каждое усилие сопровождается вдохом или выдохом.

Мы также предлагаем завершать тренировку коротким дыхательным упражнением и релаксацией в положении лежа на спине.

Регулярные занятия этой щадящей йогой помогут поддержать здоровье вашего тела, поскольку они:

- стимулируют различные функции организма — кровообращение, артериальное давление, пищеварение и другие;
- тонизируют и массируют внутренние органы;
- делают позвоночник, мышцы и суставы более гибкими;
- улучшают способность к концентрации внимания и качество сна, помогают управлять эмоциями, контролировать стресс и постепенно избавиться от нервного перенапряжения.

Одним словом, благодаря йоге вы изо дня в день будете чувствовать себя лучше. Будьте терпеливы к себе и не забывайте, что регулярность и упорство — ваши самые верные союзники.

РЕШЕНО, ПРИСТУПАЕМ К ДЕЛУ!

Цель этой программы — подготовить вас ко сну, поэтому она предназначена для вечерней тренировки. Но, если вы решите провести занятие утром, вас наверняка будет ждать хороший день.

Чтобы не потерять мотивацию, выбирайте наиболее удобное для вас время, которое вы сможете включить в свое расписание. Наилучшим моментом будет тот, который вы сами сочтете подходящим, — главное, чтобы вы хорошо себя чувствовали и могли вписать это время в свой график.

НАШИ СОВЕТЫ ПО ЭТОЙ ПРОГРАММЕ

Лучшее время для занятий — конец дня, непосредственно перед вашим отходом ко сну.

Занятие йогой после работы перед ужином помогает снять накопившееся напряжение и настроиться на вечерний отдых. Йогой занимаются на пустой желудок. Если вы предпочитаете время после ужина, он должен быть легким, а между приемом пищи и началом разминки следует подождать не менее полутора часов. К этому времени ваше пищеварение уже успеет хорошо поработать, а некоторые асаны дополнительно простимулируют этот процесс.

Эта программа не предназначена для повышения активности тела, но тем не менее она может способствовать выработке адреналина и других стимулирующих гормонов. Поэтому, перед тем как пойти спать, важно сделать упражнения на дыхание и релаксацию, чтобы вернуть организм в состояние покоя.

ЙОГА — ЭТО ЕЩЕ И ОБУЧЕНИЕ ДЫХАНИЮ

В практике йоги дыхание обеспечивает единство тела и ума и имеет фундаментальное значение. Каждое упражнение выполняется в спокойном ритме входа и выхода воздуха через нос. Следите за своим дыханием, фокусируясь на нем. Выполняя упражнение, почувствуйте, как в вашем теле циркулирует поток воздуха. Таким образом, вы поймете, можете ли вы пойти дальше в выполнении асаны и удерживать ее дольше. Слушайте себя и не торопитесь.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

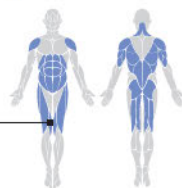
Синим цветом выделены мышцы, задействованные в этом занятии.

ЗАНЯТИЕ №01

Брюшной пресс
Дельтовидные
Задняя группа мышц бедра
Поясничные
Трапецевидные

Трицепсы
Четырехглавые мышцы бедра
Широчайшая мышца спины
Ягодичные

ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ



Обязательная разминка: соблюдайте ее продолжительность!

3 КРУГА В СПОКОЙНОМ ТЕМПЕ РАЗМИНКА

Сядьте, скрестив ноги



Поза горы сидя, вариация

1. Сделайте вдох. Сцепите ладони в замок и вытяните руки над головой. Голова и позвоночник находятся на одной линии. Расслабьте плечи.
2. На выдохе опустите руки, вытяните их перед собой, втяните живот, округлив спину.
3. Повторите 3 раза.



Растяжка мышц шеи, вариация

1. На выдохе опустите подбородок к груди, вытяните верхнюю часть спины.
2. Вдохните, вернитесь в исходное положение, выровняйте в одну линию шею и позвоночник.
3. На выдохе наклоните голову назад.
4. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите 3 раза.

Сколько раз нужно повторить последовательность из 3 поз?

ТРЕНИРОВКА 3 КРУГА

ПОЗА КОШКИ, ПОЗА КОРОВЫ 30 секунд

Встаньте на четвереньки

Как долго выполняется каждое упражнение?



1. Плотно прижмите к полу ладони и голени. На вдохе прогните спину, вытянув подбородок вверх.
2. Глубоко выдохните и выполните обратное движение: округлите спину, втяните живот, подбородок прижмите к груди.
3. Повторите 3 раза в спокойном темпе.

ПОЗА ПОТЯГИВАЮЩЕЙСЯ КОШКИ

30 секунд

Оставайтесь на четвереньках



1. На вдохе поднимите одну руку и противоположную ногу. Поднятые рука и нога должны составить одну линию с головой и позвоночником. Удерживайте положение 2 дыхательных цикла.
2. Вернитесь в положение на четвереньках. На вдохе вытяните другие руку и ногу. Удерживайте положение 2 дыхательных цикла.
3. Повторите 3 раза.

Напоминание о продолжительности каждого упражнения

ПОЗА ЗАЙЦА

30 секунд

Оставайтесь на четвереньках



1. Сделайте вдох, сядьте на пятки и вытяните руки, не меняя положения ладоней.
2. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении. Руки и спина растягиваются без напряжения.

ДЫХАНИЕ И РЕЛАКСАЦИЯ

1–2 минуты

Сядьте, скрестив ноги и закрыв глаза



Дыхание кузнечных мехов

1. Глубокий вдох, живот расширяется.
2. Выдохните с усилием. Для этого резко втяните живот, сократив мышцы живота.
3. Сделайте 15 быстрых и глубоких вдохов и выдохов одинаковой интенсивности. После этого дышите свободно.
4. Повторите весь цикл 2 раза.

После занятия постарайтесь не возвращаться к активной деятельности

Релаксация

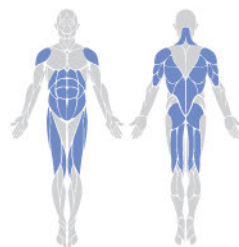
1. Лягте на спину. Закройте глаза. Позвольте телу расслабиться на кровати.
2. Продолжайте наблюдать за дыханием в течение нескольких минут.

ЗАНЯТИЕ №01

Брюшной пресс
Дельтовидные
Задняя группа
мышц бедра
Поясничные
Трапецевидные

Трицепсы
Четырехглавые
мышцы бедра
Широчайшая
мышца спины
Ягодичные

ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ



3 КРУГА В СПОКОЙНОМ ТЕМПЕ

РАЗМИНКА

Сядьте, скрестив ноги



Поза горы сидя, вариация

1. Сделайте вдох. Сцепите ладони в замок и вытяните руки над головой. Голова и позвоночник находятся на одной линии. Расслабьте плечи.
2. На выдохе опустите руки, вытяните их перед собой, втяните живот, округлив спину.
3. Повторите 3 раза.



Растяжка мышц шеи, вариация

1. На выдохе опустите подбородок к груди, вытяните верхнюю часть спины.
2. Вдохните, вернитесь в исходное положение, выровняйте в одну линию шею и позвоночник.
3. На выдохе наклоните голову назад.
4. На вдохе вернитесь в исходное положение и повторите 3 раза.

ТРЕНИРОВКА 3 КРУГА

ПОЗА КОШКИ, ПОЗА КОРОВЫ

30 секунд

Встаньте на четвереньки



1. Плотно прижмите к полу ладони и голени. На вдохе прогните спину, вытянув подбородок вверх.
2. Глубоко выдохните и выполните обратное движение: округлите спину, втяните живот, подбородок прижмите к груди.
3. Повторите 3 раза в спокойном темпе.



1. На вдохе поднимите одну руку и противоположную ногу. Поднятые рука и нога должны составить одну линию с головой и позвоночником. Удерживайте положение 2 дыхательных цикла.
2. Вернитесь в положение на четвереньках. На вдохе вытяните другую руку и ногу. Удерживайте положение 2 дыхательных цикла.
3. Повторите 3 раза.



1. Сделайте вдох, сядьте на пятки и вытяните руки, не меняя положения ладоней.
2. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении. Руки и спина растягиваются без напряжения.

**Дыхание кузнечных мехов**

1. Глубокий вдох, живот расширяется.
2. Выдохните с усилием. Для этого резко втяните живот, сократив мышцы живота.
3. Сделайте 15 быстрых и глубоких вдохов и выдохов одинаковой интенсивности. После этого дышите свободно.
4. Повторите весь цикл 2 раза.

Релаксация

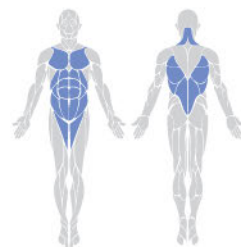
1. Лягте на спину. Закройте глаза. Позвольте телу расслабиться на кровати.
2. Продолжайте наблюдать за дыханием в течение нескольких минут.

ЗАНЯТИЕ №02

Брюшной пресс
Грудные
Поясничные

Приводящие
мышцы бедра
Трапециевидные
Широчайшая
мышца спины

ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ



Сядьте, скрестив ноги /
Сядьте, вытянув ноги перед собой

3 КРУГА В СПОКОЙНОМ ТЕМПЕ

РАЗМИНКА



Повороты корпуса

1. Соедините ладони на затылке. Отведите локти назад. Раскройте грудную клетку.
2. На вдохе поверните корпус вправо, на выдохе — влево.
3. Выполняйте упражнение в энергичном темпе в течение 1 минуты, сохраняя ритм дыхания.



Вращение бедер

1. Обхватите одну ногу руками так, чтобы ступня упиралась во внутренний сгиб локтя.
2. Выполняйте круговые движения ногой и верхней частью туловища в течение 30 секунд. Не забывайте о размеренном дыхании.
3. Положите ногу на пол и повторите упражнение для другой стороны.

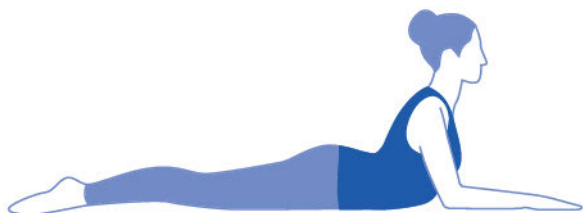
ТРЕНИРОВКА

3 КРУГА

ПОЗА СФИНКСА

30 секунд

Лягте на живот



1. Положите руки на пол на уровне груди, прижмите лоб к полу, дышите.
2. Напрягите ягодицы. На вдохе поднимите корпус, опираясь на руки. Локти расположены чуть уже ширины плеч.
3. Дышите, удерживая позу.