

МАСТЕР КЛАСС ОТ ВИКТОРИИ АДЖИГИРЕЙ

Этот мини-комплекс для начинающих поможет нормализовать давление во время сезонного обострения вегето-сосудистой дистонии.

Каждую асану нужно выполнять 30-40 минут. Во всех асанах расслабляйте шею и дышите глубоко и свободно. Впоследствии этот комплекс можно обогатить любыми другими асанами. В конце занятия обязательно выполняйте Шавасану.



1. Собака Мордой Вниз (*Адхо Мукха Шванасана*)

Поставьте ступни на ширине бедер, а ладони на ширине плеч. Отталкивайтесь от пола ладонями, тянитесь головой к полу, копчиком к потолку. Пятки постарайтесь поставить на пол. Дышите ровно и спокойно.



2. Поза Вытянутого Треугольника (*Уттхита Триконасана*)

Обратите внимание на работу рук и ног. Убедитесь, что ваши пятки стоят на одной линии, а задняя стопа чуть завернута внутрь. Активнее вытягивайте руку вверх и разворачивайте плечи.



3. Поза Вытянутого Угла (*Уттхита Паршва Конасана*)

Гипотоники часто в этой позе впадают в полубморочное состояние и буквально виснут на согнутой ноге. Чтобы избежать этого, используйте специальный кирпич в качестве опоры под руку (вместо кирпича можно использовать стопку книг). Переносите вес больше в вытянутую ногу, отталкиваясь рукой и согнутой ногой.



4. Поза Воина I (*Виравхадрасана I*)

Эта поза хоть и сложна для гипотоника, но зато хорошо поднимает тонус. Согнутое колено не должно выходить за стопу, угол должен быть 90 градусов. Вытягивайте грудную клетку вперед и вверх, взгляд направьте вверх. Тянитесь вверх руками.



5. Поза Перевернутого Треугольника (*Париверита Триконасана*)

Если вы используете кирпич в качестве опоры под руку, поставьте его у внутреннего края стопы. Старайтесь полностью развернуть и подать вперед грудную клетку. Вытягивайте руку вверх, пытайтесь дотянуться до потолка.



6. Поза Интенсивного Вытяжения Боков (*Паривроттанасана*)

Прежде чем выполнить наклон, сложите руки ладонями друг к другу за спиной, сделайте вдох и прогнитесь назад, выпячивая вперед грудную клетку. С выдохом наклоняйтесь, стараясь держать прямыми колени и спину..



7. Наклон Вперед с Широко Расставленными Ногами (*Празарита Падоттанасана*)

Поставьте ноги пошире, ступни параллельно друг другу. Наклонитесь вниз с прямой спиной и поставьте руки на пол. Глубоко вдохните и на выдохе опустите голову вниз и поставьте ее на пол или на опору. Следите, чтобы между ладонями, локтями и плечами было равное расстояние.



8. Стойка на Плечах (*Саламба Сарвангасана*)

Поза, широко известная под названием березка. Вес тела должен приходиться на ваши руки. Нижняя часть тела расслаблена. Следите за шеей и старайтесь не перегружать этот отдел позвоночника.



9. Поза Плуга (*Халасана*)

Из позы Стойка на плечах плавно опустите ноги за голову и поставьте их на пол за головой или на опору. Доведите общее время выполнения асаны до 1-3 минут.

10. Поза труппа (*Шавасана*)

Обязательно завершайте любой комплекс йогой этой асаной. Лягте на спину, слегка расставив ступни и расположив руки ладонями вверх в 30 градусах от тела. Выпрямите все тело по линии позвоночника. Закройте глаза. Постепенно расслабляйте все тело, начиная от кончиков пальцев ног и до мышц лица и глаз. Выбросьте мысли из головы и сосредоточьтесь на технике дыхания под названием Уджайи пранаяма. Вдохните медленно, спокойно и глубоко. Полностью наполните легкие воздухом, от нижних ребер и до верхнего края груди. Когда легкие наполнятся, и воздух больше не сможет поступать внутрь, вы сделайте естественную паузу на 1-2 секунды. Теперь выдыхайте медленно, спокойно и ритмично до тех пор, пока легкие не станут пустыми.

Это один цикл. В начале выполняйте по 8-10 циклов, постепенно увеличивайте их количество до 15-20.

При повышенном давлении нужно наоборот, исключить асаны с глубоким наклоном вперед и перевернутые асаны. Шавасана в сочетании с техникой йоговского дыхания показана в любых случаях, потому что воздушный поток медленно проходящий через легкие способствует устойчивости ума и процессов, происходящих в организме, и как следствие, нормализует давление.

ВСД — это не приговор. Занимайтесь йогой и оставайтесь здоровыми и красивыми!

Йогамама Виктория <http://yoga-mama.ru/>

Специально для Блога любителя спорта