



Мир
йоги

Андрей
Липень

ЙОГА для мам

Асаны для зачатия,
при беременности
и после родов



CD с видеокурсом

ПИТЕР

Мир йоги

Андрей Липень

**Йога для мам. Асаны для зачатия,
при беременности и после родов**

«Питер»

2009

Липень А.

Йога для мам. Асаны для зачатия, при беременности и после родов
/ А. Липень — «Питер», 2009 — (Мир йоги)

Ни для кого уже не секрет, что правильные занятия йогой значительно улучшают духовное и физическое состояние человека. А упражнения, выполняемые беременной женщиной, приносят пользу сразу двоим – маме и ее малышу. Йога позволяет будущим матерям сохранить хорошее самочувствие на протяжении всего дородового периода, минимизировать проявление токсикоза, контролировать вес и, конечно же, родить здорового ребенка. Восстановление после родов у женщин, занимающихся йогой, также проходит гораздо быстрее и легче. В этой книге полезные рекомендации будущим мамам даст опытный инструктор по йоге Андрей Липень, автор книг «Простая йога. Лучшие упражнения для женщин», «Простая йога для позвоночника и суставов» и «Детская оздоровительная йога».

© Липень А., 2009

© Питер, 2009

Содержание

От автора	5
Об этой книге и DVD	6
Благодарности	7
Часть первая. ОСНОВЫ ЙОГИ И АЮРВЕДЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ	9
Глава 1. ЙОГА И РОЖДЕНИЕ НОВОЙ ЖИЗНИ. ДОРОДОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ	10
Йога и рождение новой жизни	10
Дородовая психология	11
Глава 2. НЕМНОГО О ЗАЧАТИИ. СЕРИЯ АСАН, СПОСОБСТВУЮЩИХ ЗАЧАТИЮ	13
Глава 3. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ	15
Конец ознакомительного фрагмента.	16

Андрей Липень

Йога для мам. Асаны для зачатия, при беременности и после родов

От автора

Я благодарен моему Мастеру **Шри Шри Рави Шанкару** за мудрое руководство на прекрасном пути йоги. Его присутствие и глубочайшая, неиссякаемая любовь и простота открыли мои сердце и ум и продолжают открывать сердца миллионов людей по всему миру. Сердце наполняется радостью и любовью к существованию, ум – покоем, интеллект – знанием, тело – невесомостью, жизнь – энтузиазмом. Мгновенно исчезают беспокойство, страх, ненависть, любая агрессия. Приходит истинное понимание целостности всего мироздания, жизни и ее смысла. Возникает йога! Я ощущаю его присутствие всегда, ощущал и во время работы над книгой. Это вдохновляет.

Спасибо также всем духовным учителям прошлого, настоящего и будущего за свет знания, любовь и путь.

Об этой книге и DVD

Данная книга – капля и даже меньше капли в океане йоги, однако она дает практические советы и рассказывает о физических (асаны) и дыхательных (пранаямы) упражнениях. Здесь также представлены простые медитации для гармоничного зачатия, способы расслабления в период беременности и многое другое. Все предложенные комплексы составлены на основании личного опыта, рекомендаций различных инструкторов, женщин, занимающихся йогой в период беременности, врачей и знаний аюрведы и хатха-йоги.

В этой книге я учел различные, порой противоположные мнения относительно упражнений йоги на разных сроках беременности и способов их выполнения. В результате предлагаю вашему вниманию два основных способа для регулярной практики: активный – для тех, кто уже ранее занимался йогой или активными видами спорта, и пассивный, расслабляющий – подходящий всем и полезный как для тех, кто уже занимался, так и для тех, кто никогда ничего подобного не практиковал и ничего не знает о йоге. Рекомендую при регулярных занятиях чередовать эти два способа в зависимости от вашего самочувствия.

Таким образом, книга будет полезна всем женщинам, которые собираются стать матерями или уже находятся в том или ином периоде беременности, и, конечно же, мужчинам, которые ответственно относятся к рождению ребенка и заботятся о своей второй половине.

Большое преимущество книги – наличие учебного приложения в виде DVD. На диске представлен комплекс упражнений для регулярного использования в период беременности для тех, кто занимался йогой или активными видами спорта до наступления беременности. Используйте его для поддержания хорошей физической формы, расслабления и подготовки к родам. Необходимо чередовать два предложенных варианта, больший акцент делать на расслабление, медитацию и дыхательные упражнения. Тем, кто никогда не занимался йогой или активными видами спорта, я рекомендую использовать этот диск только как пример для выполнения отдельных упражнений и не стремиться повторить весь комплекс. Практикуйте пассивный способ выполнения асан, предложенный в книге. Это поможет вам научиться быстро восстанавливать силы и подготовиться к безболезненным родам.

Важно:

- *внимательно изучать рекомендации для выполнения упражнений;*
- *обязательно консультироваться с вашим врачом и инструктором по йоге.*

Участники проекта не несут ответственности за последствия неграмотного использования предложенных техник и упражнений и за ваше невнимательное отношение к инструкциям и самой себе.

Пусть здравый смысл будет вашим гидом!

Благодарности

Я от всего сердца благодарен всем, кто поддержал идею создания книги и участвовал в этом проекте.

Андрею Буглаку, заведующему редакцией популярной литературы минского филиала ИД «Питер». Спасибо за идею книги, терпение и доверие.

Конечно же, моей очаровательной, любимой жене – **Людмиле Липень**. Ее оптимизм, энтузиазм и интуиция совершают чудеса. Спасибо за постоянную поддержку, терпение и помощь в написании книги. А также за прекрасные фотографии, сделанные в Индии, Беларуси, Германии, которые используются в фильме, и фотографии упражнений для книги.

Людмила имеет юридическое образование, окончила бизнес-школу ЕМВА. Участвовала в ряде семинаров по изучению искусства фэн-шуй от Международного форума фэн-шуй. Йогой занимается с 1994 г. Применяет знания и навыки йоги, программ «Искусство Жизни» и знание фэн-шуй в жизни и бизнесе. В июле 2008 г. успешно окончила полный курс подготовки и стала инструктором программы «Искусство Жизни» Международного фонда «Искусство Жизни», а в августе того же года прошла курс подготовки инструкторов «Универсальной йоги» и получила сертификат инструктора «Универсальной йоги» 1-го уровня и «Танца Шивы» 1-го и 2-го уровней. Большой любитель природы, животных и фотосъемок.

Людмила является директором центра йоги и развития человека ЧУП «Путь к Успеху» и заместителем директора издательства «Амалфея» (г. Минск).

Моей коллеге **Юлии Насенко** – за участие в съемках видеоприложения и ценные рекомендации. Юлия преподает в минском клубе «Мир фитнеса», является инструктором по пилатес, ведет специальные классы для беременных. У Юлии большой личный опыт и опыт работы с беременными. Во время съемок она была на 6-м месяце беременности, что нисколько не помешало ей продолжать проводить занятия для будущих мам, и это является хорошим примером.

Юлия – очень добрый, открытый, с чутким сердцем и душой человек. Всегда готова прийти на помощь и что-то подсказать при работе с клиентами. Все, кто посещают ее занятия, уходят с желанием прийти еще раз.

Моему другу и коллеге **Светлане Ли** – за участие в этом проекте. Нам очень повезло, что как раз при написании этой книги инструктор по йоге с многолетним стажем (заниматься начала еще в 1993 г. в Гродно) оказалась в «нужном» нам положении – на 8-м месяце беременности. Светлана дала ценные рекомендации при составлении комплекса для беременных, а также предоставила прекрасные фотографии.

Светлана – врач-иглорефлексотерапевт, опытный инструктор по антистрессовым программам на основе йоги для взрослых (курс «Искусство Жизни») и молодежи (программа «YES») Международного фонда «Искусство Жизни».

Я признателен моей коллеге **Екатерине Степаненко** (инструктор минского клуба «Мир фитнеса» по детским направлениям, кандидат в мастера спорта по легкой атлетике, дипломант конкурсов по детской аэробике и танцевальному творчеству) за участие в фотосъемках. Она также оказалась в «нужном» для проекта положении и любезно согласилась принять в нем участие.

«Еще во время своих поездок в Индию я приобщилась к мистерии этого древнейшего учения. Постепенно йога плотно вошла в мою жизнь, повлияв на ее качество. Результатами своих практик я и стремлюсь поделиться на занятиях», – рассказывает Екатерина. Она обожает путешествовать, особенно на велосипеде. Любит спорт во всех его проявлениях, увлекается волейболом и теннисом.

Спасибо моему давнему другу и прекрасному человеку – **Андрею Тараймовичу**. Это никогда не унывающий человек с большими сердцем и душой. Несмотря на все жизненные трудности, он не только не утрачивает способность следовать общечеловеческим ценностям, но и делится ею с другими, всегда готов помочь разрешить любые конфликты мирным путем, с уважением и любовью.

Андрей всегда хотел помогать людям и делать их мир более счастливым, поэтому получил наряду с техническим психологическое образование. Регулярно занимается йогой, дает частные консультации на разные темы человеческих взаимоотношений. Люди уходят от него с улыбкой и благодарностью, он находит нужные слова, опираясь на личный опыт медитации и многовековую мудрость йоги и мира в целом.

Моему другу и коллеге **Елене Григорьевне Люлякиной** спасибо за ценное исследование на тему «Влияние занятий йогой во время беременности на параметры здоровья матери и ребенка».

Елена Григорьевна – кандидат медицинских наук, доцент кафедры стоматологии общей практики с курсом ПО Института последипломного образования КрасГМА (Красноярск). Инструктор по антистрессовым программам на основе курса «Искусство Жизни» (часть 1) и программе «Шри Шри Йога». Елена начала заниматься йогой после тяжелых физических травм, полученных в результате автомобильной аварии. С помощью йоги она буквально вытащила себя из инвалидной коляски, хотя медицина считала это практически невозможным. Теперь Елена не только чувствует себя великолепно, но и обучает других. Руководствуясь своим опытом, она стала инициатором проведения исследований и международной научно-практической конференции при Красноярской медицинской академии по воздействию йоги и дыхания на здоровье человека. Исследования доказали огромное позитивное влияние йоги на здоровье человека. Основываясь на этих результатах,

Елена начала новую образовательную программу по специальностям «Лечебная физическая культура», «Семейная медицина» при Институте повышения квалификации медицинских работников по теме «Традиционная физическая культура и лечебная гимнастика на основе йоги» с опорой на шри шри йогу и курс «Искусство Жизни».

Благодарю оператора **Евгения Юртаева** за творческий подход к делу, съемку и оперативный монтаж фильма.

Часть первая. ОСНОВЫ ЙОГИ И АЮРВЕДЫ ДЛЯ БУДУЩИХ МАМ

*Каждый раз, когда я вижу, что рождается ребенок, я счастлив,
что Бог еще не потерял надежду в человечество.*

Рабиндранат Тагор

Глава 1. Йога и рождение новой жизни. Дородовая психология

Глава 2. Немного о зачатии. Серия асан, способствующих зачатию

Глава 3. Рекомендации для занятий йогой во время беременности

Глава 4. Аюрведа и питание. О вегетарианстве

Глава 5. Основы практики. О дыхании, расслаблении и медитации

Глава 6. Влияние занятий йогой во время беременности на параметры
здоровья матери и ребенка

Глава 1. ЙОГА И РОЖДЕНИЕ НОВОЙ ЖИЗНИ. ДОРОДОВАЯ ПСИХОЛОГИЯ

Йога и рождение новой жизни

Для одних йога – это прежде всего выполнение определенных асан и дыхательных упражнений, для других – древнейшая философия и наука, для третьих – путь к божественной любви и просветлению, для четвертых – мистические опыты и невероятные возможности. Для меня йога – все это вместе взятое плюс реальный практический метод не только выживать в современном мире технологий и информации, мегаполисов и бешеного ритма жизни, но и быть счастливым, дарить радость и улыбку, сохранять свою душу и человечность, проявлять их и не потерять свое истинное «я»; способ напоминать себе снова и снова о том, кто я есть на самом деле и для чего я живу.

Слово «йога» произошло от санскритского корня «юдж», который в переводе означает «соединение, целостность, применение, средство, созерцание высшего духа, быть в центре».

Истоки йоги – в сердце человека, в его сознании и истинной природе, поэтому можно сказать, что йога появилась вместе с первыми попытками человека познать себя.

Рождение новой жизни – одна из величайших тайн Вселенной. Из двух маленьких клеток рождается большой человек со сложнейшей системой жизнедеятельности.

Многотысячелетний опыт йоги и мудрость древних риши (просветленных мастеров древности и современности), ученых (пандитов) и мудрейших людей, направленные на раскрытие лучших сторон человеческого потенциала и сознания, приходят на помощь и в воспитании здорового поколения, свободного от насилия, стрессов, со здоровым телом и широким видением жизни. И это воспитание начинается еще до зачатия и особенно важно в период беременности.

В общеобразовательных учреждениях нас учат многим наукам, но никто не рассказывает о том, откуда берутся страх, ненависть и другие негативные эмоции и как с ними справиться, как поддерживать любовь, энтузиазм, радость в себе и других. Йога знает эти секреты и потихоньку открывает их для нас.

На мой взгляд, семья не просто является ячейкой общества, это скорее основа общества и социального благополучия. Именно родители, и особенно мать, являются первыми учителями ребенка. Нравственные принципы и способность управлять собой, преодолевать трудности с улыбкой, не теряя самообладания, уважения друг к другу, любовь, забота и сострадание, уважительное отношение к природе, мудрость и более широкое видение жизни – все это и многое другое закладывается уже на стадии вынашивания ребенка и зависит от того образа жизни, который ведет в первую очередь сама мать, а также близкие ей люди, бабушки и дедушки.

Как правило, в этот период у женщины проявляются все ее лучшие качества, мироздание дает ей силу, энергию, чтобы вложить в новую жизнь все лучшее и необходимое. Усиливаются интуиция и чувство защищенности.

Сила любви, служения и преданности, которая способна творить, переворачивать горы, – это бхакти-йога. Все мироздание, природа, Бог поддерживают женщину в этот период. Ведь это уже не один человек, а два или более живых существа, способных принести миру что-то хорошее и сделать его лучше, добрее и счастливее.

Новая душа, приходящая в тело... Что она получит? Ненависть, страх, жестокость или любовь, знание, возможность расти в мудрости и свете и нести этот свет другим, меняя мир к лучшему?

Что вы выберете? Вы скажете: «Это от меня не зависит». Но все мы делаем самостоятельный выбор: взять эту ответственность на себя либо переложить ее на государство, общество, наших родителей, которые, по нашему мнению, неправильно нас воспитали, или мужа.

В любом случае – принимаем мы эту ответственность или нет – все равно отвечать перед своими детьми и перед будущим мы будем сами.

И теперь, отбросив всякую жалость к себе, обвинения, лень и инертность, прямо с того места, в котором мы сейчас находимся, при тех обстоятельствах, которые есть прямо сейчас, мы берем ответственность за самих себя и осознанно начинаем новое движение к мудрости, с любовью и терпением, с радостью и благодарностью к тому, что имеем, с уважением к другим людям и их мнениям. Мы идем к свету, добру, раскрытию своего потенциала и делаем йогу частью нашей повседневной жизни.

Занятия йогой в кругу своей семьи, программы фонда «Искусство Жизни», знания и мудрость приносят большую пользу, и это подтверждают сотни тысяч соприкоснувшихся с йогой людей во всем мире.

Теперь ваша очередь прикоснуться к тайнам своего собственного сознания.

Дородовая психология

Ознакомившись с основными принципами пренатальной психологии, я в очередной раз убедился в мудрости древних вед. Они во многом схожи с принципами аюрведы, которые рассказывают о воспитании ребенка до его рождения. И я решил, что знать их должна каждая женщина. Я благодарен своему давнему другу Андрею Тараймовичу за подготовленный им рассказ об этих принципах.

Десять принципов пренатальной психологии.

Принцип 1. Не дожидайтесь часа физического появления ребенка на свет. Он уже есть, растет, дышит, у него есть маленькое сердце, мозг, он ваш, любите его, берегите его, будьте его покровителем, говорите с ним.

Принцип 2. Тело матери – первая лодка жизни, первая колыбель, в которой начинают формироваться задатки будущего человека. Оградите ребенка от горя и обид – их ему хватит в его жизни и после рождения.

Принцип 3. Будущая мать должна по возможности исключить стрессы, чрезмерные волнения, не давать воли отрицательным эмоциям, избегать любых страхов, ревности, злобы, гнева, даже вычеркнуть их на время из своей жизни, ведь все это наносит непоправимый вред плоду и его формирующейся психике. Все родственники должны охранять психическое спокойствие матери и ее будущего ребенка.

Принцип 4. Женщина должна отказаться от вредных привычек, исключить острую, тяжелую и несвежую пищу. Помните, что ваше питание сейчас закладывает материальную основу здоровья будущего ребенка.

Принцип 5. Отец и мать должны любить свое будущее дитя, ибо эта любовь – мощный фактор защиты здоровья ребенка, способный укрыть его от вредных воздействий даже в очень тяжелых ситуациях.

Принцип 6. Мужчины, относитесь с нежностью и вниманием к вашей жене, готовящейся стать матерью! Помните о том, что ее тревоги, переживания и обиды непременно отразятся на физическом и психическом развитии будущего ребенка.

Принцип 7. Будущий отец уже сейчас должен уделять время общению со своим ребенком! Почаще разговаривайте с ним, поглаживайте мамин животик, и тогда, только родившись и услышав голос отца, малыш начнет улыбаться и забавно гримасничать, радуясь знакомому голосу.

Принцип 8. Ежедневно беседуйте со своим будущим ребенком! Вы можете рассказывать ему о том, что происходит вокруг вас, объяснять, почему вы поступаете так, а не иначе. Верьте в то, что у вас родится здоровый, умный, спокойный, уравновешенный и любящий ребенок.

Принцип 9. Музыка, пение, поэзия, искусство, живопись оптимистического и радостного содержания и ярких красок, радостные лица, юмор, смех, веселые рассказы, мудрые притчи, общение с природой, растениями, животными, птицами – все это заряжает мать определенными вибрациями, которые влияют посредством энергетических и информационных каналов на плод, наделяют его энергией и приносят ему ощущение спокойствия, комфорта и радости.

Принцип 10. Несмотря на то, что современная наука до конца еще не может это объяснить, опыт многих поколений показал, что будущий ребенок оказывается наделен теми качествами, которые будущая мать представляла себе в нем. Так, если беременная женщина сознательно и регулярно направляет свою мысль на такие качества, как доброта, искренность, сострадание, мужество, трудолюбие, благородство и т. п., плод улавливает эти представления и «записывает» на всю жизнь! Все книги, которые мама прочла в этот период, повлияют на будущего ребенка. То же самое касается радио- и телепередач, общения с различными людьми. Так своим духовным миром мать (которой должен помогать и отец) творит духовный мир своего будущего ребенка.

Глава 2. НЕМНОГО О ЗАЧАТИИ. СЕРИЯ АСАН, СПОСОБСТВУЮЩИХ ЗАЧАТИЮ

С точки зрения аюрведы для успешного зачатия состояние тела женщины должно быть подобно на состояние плодородной почвы земли, благоприятной для прорастания семени. Так, проводя аналогию, можно сказать, что зачатие возможно при одновременном наличии четырех составляющих:

- *соответствующего сезона (рту) – регулярного менструального цикла;*
- *подходящего, подготовленного поля, почвы (киштры) – здоровой матки и половых органов;*
- *семени (биджы) – вашей яйцеклетки и его спермы;*
- *сока (расы) – чистой и здоровой крови, нормального выделения гормонов, полноценного питания вашего «зернышка», пока оноразвивается и растет в вас.*

Поэтому регулярная практика йоги, поддержание здорового образа жизни и умение освобождаться от впечатлений и стрессов – залог полноценного зачатия и роста семени.

Рассмотрим основные асаны, которые помогут вам подготовиться к зачатию и поспособствуют ему.

«Нижний замок» (агни сара пранаяма и мула бандха).

В положении стоя немного согните ноги в коленях и упритесь руками в бедра ближе к коленям; корпус при этом окажется слегка наклоненным вперед. Сделайте глубокий вдох носом и, медленно выдыхая через рот, наклонитесь корпусом вниз, так чтобы выдохнуть весь воздух из легких. После такого выдоха задержите дыхание, сразу же выпрямите руки и начните движение животом, втягивая его и снова выталкивая вперед. Делайте это достаточно активно. Одновременно с таким выдохом сделайте «нижний замок». Подтяните мышцы тазового дна (анального отверстия) к центру промежности и сожмите нижнюю, среднюю и, сохраняя состояние подтянутости тазового дна, верхнюю части влагалища. Удерживайте эти мышцы во время движения животом. Делайте движения до тех пор, пока не появится желание сделать вдох. Вдохнув, отпустите «замок», на выдохе расслабьтесь. Повторите упражнение еще 3–4 раза.

Второй вариант этого упражнения – из исходного положения сделать выдох ртом без наклона вперед и, одновременно делая «нижний замок», втягивать живот. Удерживайте это положение столько, сколько можно, пока не появится желание сделать вдох. Сделайте медленный вдох, отпуская «замок» и живот. Повторите несколько раз.

Данное упражнение тонизирует солнечное сплетение, укрепляет мышцы живота, воздействует на органы брюшной полости и таза, улучшает кровообращение в целом и пищеварение, способствует регуляции работы надпочечников и равномерно распределяет жировые отложения на животе. Одновременно «нижний замок» укрепляет мышцы тазового дна и благотворно влияет на нервные окончания в этой области, улучшает перистальтику кишечника. Усиливает кровообращение в области половых органов. В целом происходит распределение энергии нижней части туловища (апаны), питание клеток, тканей и органов.

Перевернутые асаны.

К перевернутым асанам относятся, например, стойка на плечах, «пflug», стойка на голове в различных вариациях, в том числе с опорой на стену, и облегченные варианты. Некоторые из них описаны в комплексе для беременных и в комплексе «Восстановление после родов».

По́за «рыба». Она описана в комплексе для беременных и в комплексе «Восстановление после родов».

По́за «саранча». Лягте на живот, соедините ноги вместе, выпрямите голеностоп параллельно полу, боковая и внутренняя стороны стоп соприкасаются, голову опустите лбом к полу, руки вытяните вдоль ног ладонями кверху, плечи опустите.

Поднимите правую ногу вверх, не отрывая тазовую часть (подвздошную кость) от пола.

Ногу держите прямой и поднятой в колене. Лучше поднять ее не так высоко, но все же сохранить прямой. Не отрывайте голову от пола, не напрягайте плечи. Удерживайте положение от 10 до 20 с. Опустите правую ногу и поднимите левую. Опустите ногу и расслабьтесь в течение нескольких секунд.

По́за «бабочка» в положении лежа на спине. Варианты с наклонами к ногам в положении сидя (к одной ноге, к обеим ногам, наклон к одной ноге с разворотом) описаны в комплексе для беременных.

По́за «верблюд» и ее облегченные варианты описаны в комплексе для беременных.

По́за «ребенок». Описана в комплексе для беременных и в комплексе «Восстановление после родов».

Пранаямы, описанные в гл. 5 «Основы практики. О дыхании, расслаблении и медитации»: дыхание 2:1 (вдох на 4 счета – задержка на 2 счета – выдох на 4 счета – задержка на 2 счета). Аналогично 6:3:6:3, 8:4:8:4 и т. д. с дыханием «уджай» (см. о нем далее) на три отдела легких; попеременное дыхание через ноздри («нади-шодхана»).

Глава 3. РЕКОМЕНДАЦИИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ ВО ВРЕМЯ БЕРЕМЕННОСТИ

Прежде чем перейти к практическим занятиям, внимательно прочитайте инструкции и рекомендации, приведенные в этой главе.

На первый взгляд упражнения йоги могут показаться очень простыми, но при правильном и осознанном подходе они оказывают большой восстановительный и исцеляющий эффект, укрепляют мышцы и особенно более глубокие, которые обычно нигде не задействованы, сосуды, улучшают эластичность связок, благотворно воздействуют на всю систему внутренних органов и тканей, работу сердца, газообмен, способствуют выведению шлаков, работе головного мозга и т. д.

Каждая поза оказывает свое воздействие, но это не значит, что, для того чтобы, например, улучшить работу щитовидной железы, вам нужно постоянно практиковать позу «свеча», и только ее одну. Чтобы равномерно воздействовать на систему в целом, необходимо выполнять целый комплекс асан. Грамотно составленный комплекс упражнений может способствовать оздоровлению всех систем человека на уровне физиологии и психики.

Йога предполагает индивидуальный подход. Все упражнения выполняются по мере сил и возможностей конкретного занимающегося, без перенапряжения, с приятным усилием. Это делает их доступными практически каждому и в любом возрасте.

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.