

красивое тело

Ольга Дан

ДЫХАТЕЛЬНЫЕ МЕТОДИКИ ДЛЯ СТРОЙНОСТИ

выдыхаем лишние
килограммы



- Бодифлекс
- Рыдающее дыхание
- стройности
- Йога-дыхание



ПИТЕР

Красивое тело

Ольга Дан

**Дыхательные методики
для стройности. Выдыхаем
лишние килограммы**

«Питер»

2011

Дан О.

Дыхательные методики для стройности. Выдыхаем лишние килограммы / О. Дан — «Питер», 2011 — (Красивое тело)

Практикующий фитнес-тренер Ольга Дан представляет самые эффективные комплексы дыхательных методик, лечебных гимнастик и самомассажа для молодости и стройности. • Бодифлекс • Рыдающее дыхание для похудения и омоложения • Йога-дыхание против лишнего веса • Оздоровительные дыхательные методики • Китайские омолаживающие упражнения • Тибетская зарядка Простые комплексы дыхания, гимнастики и самомассажа позволят сбросить лишний вес, оздоровить и омолодить весь организм. Все упражнения проиллюстрированы фотографиями.

© Дан О., 2011

© Питер, 2011

Содержание

Вместо предисловия	5
Часть I	7
Дыхание йогов – залог успеха в борьбе с калориями	8
Виды йоговского дыхания	9
Дыхательные упражнения для похудения	10
Очищение организма	13
Агни-сара-дхаути-крийя – очищение внутренним огнем	13
Сахаджа-басти-крийя	14
Шесть недель асан, которые изменят вашу фигуру к лучшему	16
Первая неделя	16
Конец ознакомительного фрагмента.	17

Ольга Дан

Дыхательные методики для стройности. Выдыхаем лишние килограммы

Вместо предисловия

«Дышите глубже – вы взволнованы!», – так успокаивал женщин Остап Бендер. В его словах была своя сермяжная правда. Как мы дышим, когда волнуемся? Учащенно и неровно. Действительно, глубокие вдохи и выдохи помогают успокоиться, нормализуют давление и вообще действуют умиротворяюще. Немногие знают, что с помощью дыхания можно не только успокоиться, но и похудеть. Вы наострили уши? Естественно! Похудеть – это мечта любой девушки и женщины, даже если она не отягощена лишними килограммами. Дыхание – это, пожалуй, самый естественный и полезный похудательный метод, с помощью которого вы сможете не только скинуть лишние килограммы, но и оздоровить весь организм.

Я не стала изобретать велосипед и выдумывать псевдоновые дыхательные техники. Почти все придумано до нас, дорогие мои читательницы. Я всего лишь изучила эти техники, попробовала их на себе и теперь смело могу познакомить вас с самыми лучшими и действенными.

Прежде чем мы изучим с вами дыхание йогов, велнес-дыхание, пилатес-дыхание, рыдающее дыхание, давайте с вами вспомним о том, что мы – женщины. Нет, не ломовые лошади, а именно женщины. Что для этого нужно? Нужно раскрыть и освободить наши женские чакры.

Вы готовы? А теперь, как говорили нам в школе: «Делай раз, делай два, делай три!»

Упражнение № 1

Сядьте прямо, закройте глаза. Правую руку положите на живот, левую – на противоположную грудь. Выдохните воздух. Вдохните через нос как можно больше воздуха. Следите на вдохе за тем, чтобы рука на животе не двигалась, а рука на груди, напротив, активно поднималась. Сделав глубокий вдох, задержите дыхание на несколько секунд и выдохните воздух через нос.

Упражнение № 2

Расположитесь в удобной для вас позе, выпрямите спину. Вдохните воздух глубоко через нос, задержите дыхание на 10 секунд и резко выдохните остатки воздуха через рот. Постепенно доведите задержку дыхания до 30 секунд.

Упражнение № 3

Сядьте прямо или лягте на спину, закройте глаза. Дышите в течение минуты бесшумно носом в следующем ритме: секунда – вдох, секунда – выдох. Следите за тем, чтобы живот при этом оставался неподвижен.

Упражнение № 4

Лягте на спину. Сделайте полный глубокий вдох носом, слегка приподнимая при этом и грудь и живот. Задержите дыхание на несколько секунд. Медленно выдохните воздух. Повторите упражнение 5–7 раз.

Упражнение № 5

Сядьте прямо, закройте глаза. Правую руку положите на живот, левую – на правую грудь. Сделайте полный выдох через рот. Медленно вдыхайте воздух носом, надувая при этом живот. Задержите дыхание на 2–3 секунды и медленно выдохните через рот, «сдувая» постепенно живот.

Что? Вы почувствовали легкое головокружение? Это в вас проснулась женщина! А теперь мы с вами начнем выдыхать лишние килограммы и калории.

Часть I

Йоготерапия на страже стройной фигуры

В этой части:

- Дыхательная гимнастика
- Пранаямы для похудения
- Очистительные процедуры

Татьяна Игнатьева – автор популярных книг по йоге. Много лет тому назад Татьяне пришлось пережить критический момент: ей был поставлен диагноз заболевания, которое и сейчас считается неизлечимым. Предстояла сложная операция, не дававшая гарантии полного избавления от тех страданий, которые доставляла болезнь. Перепробовав разные способы лечения, в том числе и гормональные, Татьяна чудом оказалась в группе здоровья, в которой люди занимались хатха-йогой.

Через два месяца занятий женщины в группе и у себя дома лечащий врач, осмотрев ее, пришел к выводу, что случилось чудо: опухоль «пропала». Состояние Татьяны улучшалось с каждым месяцем, вскоре болезнь, мучившая женщину более пяти лет, отступила.

Татьяна Игнатьева решила поделиться с людьми своими знаниями и открытиями. Она пришла работать в школу в качестве социального педагога, организовала занятия с детьми и учителями. Параллельно стала работать валеологом в детском саду. Затем ее пригласили работать инструктором ЛФК в Детский консультативно-диагностический центр, где Татьяне пришлось заниматься уже конкретными нарушениями, особенно опорно-двигательного аппарата. Врачи центра заинтересовались ее методикой, быстро дающей положительные результаты, и предложили ей проводить занятия с ними.

Два раза Татьяна ездила в Индию. Первый раз – чтобы проверить истинность воспринятого когда-то учения, правильность выполнения асан, их последовательности, возможность включения в занятия динамических упражнений. А через шесть лет поехала на родину хатха-йоги, чтобы изучить новые направления, не только общеоздоровительные, но и лечебные. Неутомимой исследовательнице удалось найти центр йога-терапии на берегу Аравийского моря в городе Пондичери, которым руководил доктор Ананда.

Первая книга Татьяны Игнатьевой «Хатха-йога для детей и взрослых» вышла в 2001 году. Она выдержала три издания.

Вторая книга, «Практическая хатха-йога для детей», вышла в 2002 году. В ней отражен многолетний опыт Татьяны в работе с детьми.

В последние годы Татьяна активно сотрудничает с издательством «Питер», которое выпустило ряд ее увлекательнейших книг по йоге. Женская читательская аудитория особо отметила книгу «Йога – искусство быть стройным», с некоторыми выдержками из которой вы сейчас и познакомитесь.

Осталось добавить, что Татьяна Игнатьева готова к сотрудничеству и оказанию помощи в рамках своей компетенции. С этим удивительным автором можно связаться по e-mail: IgnatjevaT@yandex.ru.

Дыхание йогов – залог успеха в борьбе с калориями

Доктор Свами Шивананда при лечении избыточного веса большое внимание уделяет правильному дыханию и специфическим дыхательным упражнениям. Дыхание можно рассматривать как некий биологический барометр, измеряющий наше физическое и психическое состояние. Когда мы спокойны и счастливы, наше дыхание ритмично и нормально. Но как только мы раздражаемся и злимся, наше дыхание становится более быстрым и аритмичным и мы теряем ощущение хорошего самочувствия. Это замечено уже давно, и люди обычно говорят человеку, который находится в сильном волнении: «Дышите глубже!»

Имеется и научное обоснование этого явления. Когда мы сердиты, находимся в крайнем раздражении, в организме вырабатывается адреналин, гормон коры надпочечников. Этот гормон готовит организм к отражению опасности: «борьба или бегство». Если не дать этим «реакциям бегства» реализоваться, то есть произвести значительную мышечную работу, то в организме произойдет дисбаланс: избыток в крови гормонов, глюкозы и других веществ. Это вызовет состояние дискомфорта и еще больше усилит раздражение. Таким образом, человек попадает в замкнутый порочный круг. Чтобы выйти из него, надо произвести физическую работу, например пробежаться, что не всегда бывает возможно.

Но есть и другой способ установить в организме равновесие – это глубокое дыхание. Когда мы делаем глубокий вдох, в кровь поступает большое количество кислорода, который и нейтрализует действие адреналина.

Итак, учимся правильно дышать.

Сядьте на коврик со скрещенными ногами, выпрямите спину, не напрягайтесь. Сейчас мы измерим число дыхательных циклов в 1 минуте. Этот показатель очень важный. Он характеризует эффективность работы вашей дыхательной системы.

Вдох и выдох – это один дыхательный цикл. Дышите спокойно, как вы обычно дышите, считайте про себя: вдох – выдох 1, вдох – выдох 2 и т. д. Дыхание считается более правильным, если дыхательных циклов немного. У йогов, например, обычно их 4–6.

Геронтологи – ученые, которые занимаются проблемами старения организма и долголетия, – выяснили, что долгожители дышат неглубоко и редко. Это происходит за счет того, что в процессе дыхания участвует весь объем легких.

Это значит, что вся легочная ткань, состоящая из маленьких полых мешочков – альвеол, активно задействована во время вдоха и поглощает за счет этого максимальный объем кислорода. Максимальное потребление кислорода тканями организма является главным показателем здоровья индивида, а также эволюционной видовой характеристикой. Чем выше на эволюционной ступени развития находится данный вид, тем выше максимальное потребление кислорода. Внутри вида, как мы уже говорили, этот показатель служит качественной и количественной характеристикой здоровья.

Чтобы повысить этот показатель, нужно тренировать дыхательную систему. В Индии есть специальная наука Пранаяма (искусство управлять дыханием), в практике которой имеется множество дыхательных упражнений. Одно из таких упражнений мы постараемся освоить. Называется эта Пранаяма «Полное дыхание йогов». Оно состоит из трех типов дыхания: нижнее, или диафрагмальное, дыхание, среднее, или грудное, дыхание и верхнее, или ключичное, дыхание.

Виды йоговского дыхания

Диафрагмальное, или брюшное, дыхание

Лягте на пол, потянитесь в позе трости. Руки положите вдоль туловища. Сделайте несколько спокойных вдохов-выдохов. Теперь положите ладони на живот. Сделайте глубокий, медленный вдох, поднимая при этом живот; затем спокойный выдох, опуская живот. Снова вдох и выдох. Внимание сконцентрируйте на процессе дыхания. Следите с помощью рук, как при вдохе поднимается живот, а при выдохе – опускается. Вдох и выдох делать как можно медленнее. Повторить 6–8 раз.

Диафрагмальное дыхание полезно при любых заболеваниях, так как при работе диафрагмы органы грудной и брюшной полости мягко массируются, в связи с чем улучшается их кровоснабжение. Диафрагма при таком дыхании укрепляется, а она является, как известно, нашим вторым, венозным, сердцем.

Среднее, или грудное, дыхание

Оно осуществляется за счет движения ребер и расширения грудной клетки.

Положите руки на среднюю часть грудной клетки и сделайте глубокий медленный вдох. Следите за тем, как поднимаются и расширяются ребра. После вдоха – плавный выдох, во время которого ребра опускаются и грудная клетка сужается. Повторите 6–8 раз.

С помощью этого дыхания осуществляется массаж органов, прилегающих к диафрагме, хорошая вентиляция средних долей легких; оно полезно при сердечных заболеваниях.

Верхнее, или ключичное, дыхание

Оно осуществляется за счет движения ключиц и плеч.

Положите пальцы рук на ключицы. После выдоха сделайте медленный глубокий вдох, приподнимая плечи и ключицы. Помогайте в этом движении локтями, которые следует тоже приподнять и развести в стороны. Выдох медленный и плавный, локти опустите на пол. Повторите 6–8 раз.

Верхнее дыхание хорошо вентилирует верхушки легких.

Полное дыхание йогов

Руки положите вдоль туловища. Сделайте полный выдох. Медленно вдохните воздух, слегка выпячивая живот, затем приподнимая и расширяя ребра и заканчивая поднятием ключиц и плеч. Выдох осуществляется в той же последовательности: опускается живот, затем средняя часть грудной клетки и, наконец, ключицы. Продолжительность вдоха и выдоха – одинаковая. Весь дыхательный цикл должен исполняться как одно плавное движение без напряжения и усилий. При переходе на грудное дыхание живот следует опускать, а не удерживать его в напряженном состоянии. Полное дыхание можно выполняться в любое время, как только вы почувствуете себя дискомфортно: при раздражении, повышении давления и т. д.

Приводит в действие весь дыхательный аппарат, расширяет грудную полость, укрепляет диафрагму, производит мягкий массаж внутренних органов. Излечивает легочные заболевания: бронхит, астму, туберкулез, а также все простудные заболевания. Выбатывает правиль-

ное дыхание (во всех упражнениях вдох и выдох вы должны выполнять исходя из техники полного дыхания). Такое дыхание помогает расслабиться, снять нервное напряжение, противостоять стрессам, полезно при сердечно-сосудистых заболеваниях.

Можно его практиковать как лежа на спине, так и сидя в удобной позе с прямой спиной. Если вы делаете это упражнение дома, проветрите помещение, воздух должен быть чистым.

Дыхательные упражнения для похудения

Упражнение № 1: «Враджана-пранаяма»

Враджана-пранаяму следует практиковать во время ежедневных утренних и вечерних прогулок по местам, свободным от пыли и дыма, где воздух свеж и окружение располагает к приятным размышлениям. Во время ходьбы тело держать прямо. Вдох должен быть медленным, ровным и глубоким, в ритме с шагами.

Как выполнять

1. Сделать вдох на четыре счета, затем, не задерживая дыхания, – выдохнуть, считая до 6. Выдох должен быть полным, иначе добиться полноты вдоха также не удастся.
2. По мере усвоения ритмичного дыхания при ходьбе следует постепенно удлинить вдох до 6 и выдох – до 8.
3. Затем вдох должен быть удлинен до 8, выдох – до 12.

Примечание

Единственное условие – никакой поспешности в освоении. Критерий корректности в оценке своих возможностей – ощущение комфортности дыхания. В течение нескольких недель тренироваться в выполнении Враджана-пранаямы следует в течение 2 минут в начале прогулки, 2 минут в середине и 2 минут в конце, что в сумме составит 6 минут за одну прогулку. Постепенно увеличивать длительность до 9, 12 минут и т. д. Постепенно вся прогулка окажется «охваченной» практикой Враджана-пранаямы.

Противопоказания

При возникновении в ходе практики любой Пранаямы ноющей боли в левой части грудной клетки или под левой лопаткой необходимо немедленно снизить интенсивность практики и напряженность ритмов дыхания, ибо это означает, что индивидуальные возможности превышены. В течение нескольких дней после возникновения болезненных симптомов от практики следует воздержаться, возобновив ее только после того, как симптомы исчезнут.

Упражнение № 2: «Сахаджа-пранаяма-1»

Цели упражнения

- Укрепить легкие, сердце.
- Излечить ревматизм рук и ног.
- Препятствовать возникновению простудных заболеваний.

Как выполнять 1-й вариант

1. Лежа в позе Шавасана (рис. рис. далее), с медленным вдохом поднять прямые руки вверх и медленно опустить их на пол за головой.



2. С медленным выдохом вернуть руки в исходное положение.
3. Повторять упражнение в течение 1 минуты.

Как выполнять 2-й вариант

1. Лежа в позе Шавасана, с медленным вдохом поднять правую ногу до вертикального положения. Колено не сгибать, стопа не напряжена.
2. На выдохе – опустить ногу. Затем то же самое выполнить левой ногой.
3. Повторять упражнение в течение 1 минуты.
4. Закончив упражнение, отдыхать в позе Шавасана в течение 1 минуты.

Упражнение № 3: «Сахаджа-пранаяма-2»

Цели упражнения

- Устранить дефекты легких.
- Вывести из организма все нечистоты и даже туберкулезные палочки.
- Способствовать укреплению желудка и печени.
- Препятствовать возникновению аллергических заболеваний.

Как выполнять

1. Сесть в позу «Алмаз» (см. рис. далее).



2. Выполнить легкую Мула-бандху (нижний замок) и Вайю-набхи-мудру.
3. Медленно вдыхать носом до полного наполнения легких (ощущение «распираания» грудной клетки), затем медленно выдыхать через рот. Повторять в течение 2–3 минут.

Примечание

Мула-бандха, или нижний замок, выполняется следующим образом: сидя в позе «Алмаз», сделать глубокий вдох и сократить мышцы ануса и промежности, а на выдохе – расслабить мышцы. Повторять эту бандху можно сколько угодно раз, чем больше, тем лучше. Это упражнение рекомендуют делать своим пациентам проктологи. Мула-бандху можно делать стоя или лежа, в общем, в любом положении и в любой ситуации, даже когда вы стоите на остановке или в очереди: никто этого не заметит.

Вайи-набхи-мудра – это касание кончиком языка твердого неба над верхней десной. Эта мудра удерживается во время любых упражнений, кроме тех случаев, когда предписано иное положение языка.

Упражнение № 4: «Сахаджа-пранаяма 3»

Цели упражнения

- Устранить несварение.
- Нормализовать обмен веществ.
- Уменьшить отложение жира на животе.

- Тонизировать половые органы.

Как выполнять

1. Принять любую медитативную позу (например, «Алмаз»), полностью выдохнуть, выполнить Уддияну-бандху с Джаландхарой-бандхой.
2. Задержать дыхание, насколько возможно, не вызывая перенапряжения.
3. Глубоко вдыхая, отпустить бандхи.
4. Повторять упражнение в течение 2–3 минуты.

Примечание

Уддияна-банха, или средний замок, выполняется втягиванием живота за счет подтягивания диафрагмы вверх. Можно делать стоя, а также в одной из сидячих медитативных поз. Выполняется только на пустой желудок. С техникой выполнения этой бандхи вы познакомитесь в разделе «Гармонизирующий комплекс».

Джаландхара-банха, или верхний замок, – это горловой замок. Выполняется следующим образом: в положении сидя или стоя выпрямить спину, потянуть макушку головы вверх и опустить подбородок, прижав им яремную выемку. Голову при этом не опускать, шея остается выпрямленной. Обычно эту бандху делают на задержке дыхания после выдоха.

Упражнение № 5: «Сахаджа-пранаяма-4», или Шитали-пранаяма, – охлаждающее дыхание

Цели упражнения

- Очистить кровь.
- Препятствовать возникновению кожных заболеваний.

Как выполнять

1. Принять любую медитативную позу (например, «Алмаз»).
2. Сложить губы в трубочку и просунуть в отверстие кончик языка.
3. Выполнить очень легкую Мула-бандху и полностью выдохнуть через нос.
4. Медленно вдыхать ртом сквозь просвет вокруг кончика языка.
5. Задержать дыхание на 5 секунд и медленно выдохнуть через нос.
6. Снова сделать вдох ртом и выдох носом. Повторять в течение 3–4 минут.

Противопоказания

В зимние месяцы практиковать эту Пранаяму следует с большой осторожностью. Тот, у кого есть склонность к простудным заболеваниям, не должен практиковать это упражнение из-за его охлаждающего эффекта.

Очищение организма

Очистительные процедуры имеют большое значение, без которых справиться с хроническими заболеваниями попросту невозможно. Кроме того, они относятся к обязательным профилактическим практикам.

В йоге под Дхаути-криями понимаются упражнения, предназначенные для «внутренней тренировки физического тела, промывания пищеварительного тракта и очищение тела на клеточном уровне».

Агни-сара-дхаути-крия – очищение внутренним огнем

Эта крия состоит из трех частей.

Сахаджа-agni-сара-дхаути

Первая часть дхаути.

Положить кисти рук на талию – большой палец сзади, остальные – на животе. Глубоко вдохнуть и сделать выдох. Задержать дыхание и мягко надавить пальцами на живот, стараясь прижать область пупка к позвоночнику. Отпустить. Повторить, пока продолжается задержка. Отпустить пальцы, сделать глубокий вдох и, выдыхая, надавить пальцами на живот. Задержать дыхание и снова нажимать пальцами, пока хватит дыхания. Повторять массаж, пока общее количество нажатий не достигнет ста восьми раз.

Уддияна-бандха на вдохе

Вторая часть дхаути.

Встать прямо. Положить руки на талию. Кисти расслабить. Выдохнуть, выполнить Джаландхару-бандху (подбородочный замок). Вдыхая, подтягивать переднюю стенку живота к позвоночнику за счет напряжения ее мускулатуры. После завершения полного – до ощущения распираания – вдоха расслабиться и медленно, очень плавно выдохнуть, расслабить живот и отпустить «замок». Повторить не менее 9–12 раз.

Уддияна-бандха на выдохе

Третья фаза дхаути – быстрое чередование глубокой вакуумной Уддияны-бандхи с расслабленным выпячиванием живота за счет нисходящих толчков диафрагмой.

Встать прямо, положить руки на талию. Сделать глубокий вдох и полностью выдохнуть. Наклонить прямое туловище вперед до горизонтального положения. Выполнить Джаландхару-бандху. Подтянуть переднюю стенку живота к позвоночнику и на 3–5 секунд зафиксировать это положение. Расслабить живот и толчком выпятить его насколько возможно. Быстро чередуя втягивание и выпячивание живота, повторять столько раз, насколько хватит задержки дыхания. Затем на вдохе выпрямиться и убрать Джаландхару-бандху. Если нужно – отдышаться. Желательно довести общее количество толчков в одной серии до 10–12. Повторить все с самого начала, но уже без Джаландхары-бандхи. Повторить обе стадии (с Джаландхарой-бандхой и без нее), держа туловище под углом 45 градусов. Затем еще раз все повторить – стоя прямо.

Это совершенно уникальный по своей эффективности метод, который повышает жизненную силу всего организма в целом и является незаменимым при лечении любых недугов, в особенности – заболеваний органов пищеварения. Действие этой крии проявляется очень быстро.

Противопоказания

В острых стадиях заболевания, в частности язвенной болезни, и при тяжелых инфекциях (дизентерия, брюшной тиф и т. п.), при применении этой крийи необходимо проявлять исключительную осторожность. Противопоказана при заболеваниях сердца, а также детям до 12 лет и женщинам в период беременности и во время менструаций.

Сахаджа-басти-крийя

Упрощенный метод промывания кишечника.

По мнению мастеров йоги, примерно 80% всех заболеваний обязаны своим происхождением аутоинтоксикации организма ядами гниющих фекальных масс, собирающихся на стенках кишечника. Кроме того, эти массы – идеальная среда для роста множества видов болезнетворных бактерий. На нейтрализацию токсинов и на борьбу с этими микробами уходит большая часть энергии организма. На творческое осмысление процесса жизни остается очень мало жизненной энергии, а на развитие осознания – практически ничего.

В аллопатии и Аюрведе для очищения кишечника применяются слабительные средства. Однако постоянное применение слабительных пагубно отражается на состоянии кишечника: перистальтика нарушается и развивается склонность к хроническим запорам. Кроме того, многие слабительные средства в большей или меньшей степени токсичны. Клизма гораздо лучше, но к ней возникает привыкание и, как следствие, – зависимость от нее успешной дефекации. Результат – все тот же хронический запор с интенсивной аутоинтоксикацией вместо избавления от нее. Кроме того, воздействие клизмы ограничивается только нижней частью кишечника.

Сахаджа-басти-крийя практикуется при хроническом запоре утром натощак, сразу после пробуждения.

Развести полстакана лимонного сока и растворить чайную ложку соли (предпочтительно брать морскую нерафинированную соль) в 1,5 литрах чистой теплой воды и выпить полученную смесь.

Сразу после этого лечь на спину и выполнить позу «Полусвеча» в течение 4–5 минут, затем позу «Кузнечик» 5–6 раз и позу «Аист» – 4–5 раз (см. рис. на стр. 27–28). В течение последующих 5 минут возникнет сильный позыв к дефекации.





Упражнение «Ардха-кати-чакрасана» – поза бокового полумесяца

Как выполнять

1. Встаньте прямо. С медленным вдохом поднять прямую левую руку вверх над головой, локоть прижать к левому уху.
2. Медленно выдыхая, вытягивать позвоночник вправо, равномерно сгибая туловище, не допуская «излома» позвоночника в поясничном отделе и удерживая левую руку в неизменном положении. Ноги не расслаблять и в коленях не сгибать.
3. Правая рука скользит по правой ноге вниз к пятке.
4. Остановить дыхание на несколько секунд после выдоха.
5. Медленно вдыхая, выпрямить тело и с выдохом опустить руку.
6. Повторить наклон влево.



Противопоказания

Тот, кто страдает болезнями сердца и гипертонией, должен воздерживаться от попыток освоить эту позу до тех пор, пока с помощью других йогических практик не избавится от этих проблем.

Примечание

Очищение кишечника является важным условием успеха при лечении всех заболеваний, а при лечении ожирения – особенно.

Шесть недель асан, которые изменяют вашу фигуру к лучшему

Известны определенные легко выполняемые позы, способствующие эффективному уменьшению массы тела и нормализации обмена веществ. Не следует пытаться сразу делать слишком много асан. Увеличивайте их число постепенно, но постоянно. Начните с освоения поз, которые рекомендуется выполнять в течение 1-й недели, затем освойте асаны 2-й недели, 3-й и т. д. При этом ваше продвижение будет постепенным, равномерным, без напряжения и истощения.

Теперь рассмотрим, как вы должны заниматься в течение 1-й недели и впоследствии.

Первая неделя

В течение 1-й недели следует выполнять следующие асаны: Экпадауттанасана, 8 циклов ежедневно, и Уттанпадасана, 4 цикла ежедневно.

После выполнения обеих асан отдыхайте в Шавасане в течение 5 минут.

Экпадауттанасана

Поочередное поднятие ног на вдохе и опускание ног на выдохе.

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.