

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. Вырабатывает 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 удлинён 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 «распираия» 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-крийями понимаются упражнения, предназначенные для «внутренней тренировки физического тела, промывания пищеварительного тракта и очищение тела на клеточном уровне».

### **Агни-сара-дхаути-крийя – очищение внутренним огнем**

Эта крийя состоит из трех частей.

#### **Сахаджа-агни-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 крийи 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.