**Лекція 4**

**Тема: ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІТНЕС-ЙОГИ (2)**

**План**

1. Стилі фітнес-йоги.
2. Фітнес-йога та дихання.
3. Фітнес-йога та безпека.
4. Поради для початківців.
5. **Стилі фітнес-йоги.**

Існує багато різних стилів фітнес-йоги, починаючи від м’яких практик до фізично важких. Хоча майже всі стилі фітнес-йоги використовують однакові фізичні пози, кожен має особливий наголос.

**Хатха**. Хатха – це дуже загальний термін, який охоплює будь-який із фізичних стилів йоги. Цей стиль включає поєднання стилів, які зосереджуються на рівновазі, силі, гнучкості, диханні та медитації. Сьогодні хатха стала означати повільний і м’який спосіб практики. Практика, як правило менш інтенсивна, тому вона підходить для початківців.

**Віньяса.** Як і хатха, віньяса – це загальний термін, який використовується для опису різних типів занять. Також відома як «потік йоги» або «віньяса потік», це більш енергійний стиль наголошує на диханні особливим чином, що відповідає плавним рухам поз, тобто в яких кожен рух узгоджується з диханням. Рухи безперервні, переходять від однієї послідовності до іншої, і тому можуть підвищуватися частота серцевих скорочень і температура тіла.

**Аштанга**. Цей стиль дуже структурований, з конкретними позами, які навчаються за шість раундів із зростаючою складністю. Це енергійна фітнес-йога в швидкому темпі, де одна поза перетікає в наступну, і може включати духовний компонент. Музика зазвичай не використовується, і заняття може тривати від 90 хвилин до двох годин. Учасників заохочують рухатися у власному темпі, а також кидати виклик самим собі. Ця практика дуже фізично важка через постійні переходи від однієї пози до іншої та акцент на щоденній практиці. Це був один із перших стилів йоги, який охопив велику кількість західних учасників, і він мав великий вплив на еволюцію йоги за останні 30 років.

**Кундаліні**. Цей стиль зосереджується на «енергії життєвої сили», яку також називають «праною» або китайським терміном «чі». Цей стиль включає рухи, які стимулюють енергію для зменшення стресу та негативних думок. Вводиться мантра (висловлювання, яке допомагає зосередити думки), а потім дихальні вправи та прогресивні пози. Іноді включаються медитація та монотонний спів.

**Бікрам.** Бікрам – це особлива методологія гарячої йоги. Цей стиль використовує високу температуру для посилення потовиділення, швидкого розслаблення м’язів і покращення кровообігу. Температуру в приміщенні встановлюють на 35-40° С з вологістю приблизно 40%. Важливо розуміти, Бікрам-йога – це завжди гаряча йога, але гаряча йога – це не завжди Бікрам-йога. Іншими словами, Бікрам-йога – це «іменна» версія йоги, яка виконується в студії з високою температурою. Подібно до аштанги, заняття включають певну послідовність поз і тривають близько 90 хвилин. Метод Бікрам– це серія з 26 поз, але не всі заняття з гарячої йоги використовують цю серію поз. Перш ніж спробувати це заняття, подумайте про будь-які захворювання, які у вас можуть бути і поговоріть зі своїм лікарем, чи підходить цей стиль вам.

**Айенгар**. Цей стиль сильно наголошує на правильному положенні тіла під час практики та утримує пози довше. Допоміжне обладнання, як-от блоки, валики, ремені та стільці, використовується, щоб допомогти досягти правильного положення тіла, якщо учасник має травму, недостатньо сформовані навички рухів або слабкість у певній частині тіла. Зазвичай це повільний стиль, коли інструктори приділяють пильну увагу та коригують техніку виконання учасників, що робить цей стиль хорошим вибором для початківців або тих, хто має травми.

**Інь.** Цей стиль практикує виконання поз у повільнішому темпі та зосереджується на утриманні кожної пози протягом тривалого часу. Цей стиль заснований на розтягуванні, допомагає зняти напругу та покращити кровообіг у суглобах, таких як коліна, стегна, плечі, шия та щиколотки. Це підвищує гнучкість і сприяє розслабленню.

**Відновлювальна фітнес-йога**. Це спокійна практика, яка стосується уповільнення та відкриття тіла за допомогою пасивного розтягування. Відновлювальна фітнес-йога – це зовсім інший досвід, ніж більшість інших стилів йоги. Вона підходить для всіх рівнів підготовленості. За визначенням – це практика відпочинку, де пози утримуються більш тривалий час, використовуючи допоміжне обладнання (блоки, валики, ковдри тощо). Це практика глибокої релаксації, яка наголошує на медитативному компоненті фітнес-йоги – союзу тіла та розуму. Завдяки використанню допоміжного обладнання багато поз утримуються без особливих зусиль. Тому єдина робота, яка потрібна під час цієї практики – це звернути увагу на дихання та усвідомити будь-які відчуття чи думки, які можуть виникнути. Подібно до інших стилів фітнес-йоги, відновлювальна йога пропонує низку переваг для фізичного та психічного здоров’я, а також сприяє глибокому відпочину та розслабленню, що само по собі може покращити загальне самопочуття.

1. **Фітнес-йога та дихання.**

Дихальні вправи фітнес-йоги, також відомі як пранаяма, є важливою складовою розвитку та вдосконалення практики, що впливає на виконання асан. На додаток до підтримки та поглиблення практики асан фітнес-йоги, вивчення способів заспокоїти тіло або надати йому сили за допомогою дихання принесе велику користь усім аспектам життя людини. Звертання уваги на дихання також є технікою медитації. Хоча ми не можемо контролювати дихаємо чи ні, ми певною мірою можемо контролювати те, як ми дихаємо. Вправи з контролю дихання, такі як затримка дихання та навмисні методи вдиху та видиху для певних ментальних та фізичних переваг, є основою практики пранаями або дихальних вправ. Дихання є частиною вегетативної нервової системи, яка складається з симпатичної та парасимпатичної нервових систем. Загалом, симпатична нервова система відповідає за керування нашими реакціями на подразники, визначення того, чи є вони загрозливими і активує сигнали, які повідомляють тілу, як реагувати. Це іноді описується як реакція «битися або втікати». Парасимпатична нервова система допомагає тілу заспокоїтися після того, як небезпека або стресор минули. Одним з факторів, на які впливає симпатична нервова система, є дихання. У разі реальної небезпеки дихання стає швидким і коротким, оскільки ваше тіло намагається зарядитися киснем, щоб полегшити втечу. Таке дихання також є відповіддю на стресові фактори, які не загрожують життю. Це відбувається у відповідь на паніку, а потім призводить до виникнення паніки. Коли ви усвідомлюєте вплив стресових факторів на вашу симпатичну нервову систему, ви можете навмисно уповільнити та поглибити дихання, сигналізуючи тілу, що можна заспокоїтися. Дихання є потужною силою, яку можна використовувати, щоб контролювати реакцію свого тіла на стрес. Наша природня схильність – затримувати дихання або використовувати дихання, викликане стресом (коротке й поверхове), утримуючи позу, особливо в більш складній позі. Це створює стрес і напругу в організмі. У фітнес-йозі потрібно створити спокійне та розслаблене тіло, дихання та розум за допомогою свідомого використання дихання. Існує кілька способів дихання в асанах, і вони відрізнятимуться залежно від стилю та практики фітнес-йоги. Найголовніше, знайти дихання, яке підтримує вашу мету або намір, який ви використовуєте для пози та/або практики фітнес-йоги. Використовуйте «Триступеневе дихання» (Дірга пранаяма) в більшості поз. Зосередьтеся на активному диханні грудьми в позах згинання назад (прогинання спини та розкриття грудної клітки). Для поз згинання вперед і пози на животі можна зосередитися лише на диханні животом. Використовуйте «Подих океану» або Уджайі пранаяму, коли утримуєте пози, які зміцнюють м’язи та силу, щоб збільшити витривалість та зосередженість (Собака, яка дивиться вниз, воїн ІІІ, воїн І, послідовність «Привітання сонця» тощо). «Триступеневе дихання» або дихання з трьох частин хороша дихальна вправа для початківців. Це одна з найбільш заспокійливих дихальних вправ, які можна виконувати. Це допомагає зосередити увагу на теперішньому моменті та налаштуватися на відчуття фізичного тіла. З цих причин цю вправу викладають на початку заняття з фітнес-йоги як спосіб перевести учасників з повсякденного життя на практику поз. Цей тип дихання називається **«Триступеневим диханням**» або диханням з трьох частин, оскільки потрібно активно дихати трьома частинами живота. Перша частина – це низ живота (над або трохи нижче пупка), друга частина – нижня половина грудної клітки, а третя частина – трохи вище грудини. Дихання безперервне, вдих і видих через ніс. Вдих починається першою частиною, низом живота, потім переходить у другу частину, потім на третю. Видих починається з третьої частини, рухається до другої частини і закінчується низом живота. Можна покласти руки на різні частини, щоб відчути, як дихання піднімається і опускається в кожній частині. Коли ви починаєте практикувати це дихання, можна виокремити рух у кожній частині, використовуючи руки. Коли будете добре відчувати, як вдихаєте і видихаєте в кожній частині, практикуйтеся без рук. Згодом послабте зусилля та обережно дихайте в трьох частинах, відчуваючи, як хвиля дихання рухається вверх і вниз по тулубу. **«Подих океану»**. Цей тип дихання називають «Подих океану», тому що ви створюєте звук океану, обережно стискаючи голосову щілину під час вдиху та видиху. Дихання «Подих океану» є одним з найпоширеніших типом дихання, які використовуються на заняттях фітнес-йоги. Звук океану допомагає синхронізувати ваші рухи з диханням. Дихання «Подих океану» найчастіше використовують для підтримки поз фітнес-йоги, особливо в стилі віньяса. У цій техніці дихання ви стискаєте задню стінку горла, щоб підтримувати подовження кожного циклу дихання. Кожен вдих і видих довгий, повний, глибокий і контрольований. Ви можете навчитися цьому диханню, сидячи в зручному положенні зі схрещеними ногами. Як тільки ви навчитесь цьому диханню, почніть використовувати його під час практики фітнес-йоги. Цей тип дихання концентрує та спрямовує дихання, що надає вправі асан додаткову силу та концентрацію. Це сприяє збільшенню споживанню кисню. Практика дихання «Подих океану» також заспокоює реакцію «бийся або тікай» вашого тіла, що сприяє розслабленню. Це дихання сприяє втриманню пози, коли тіло хоче вийти з пози якнайшвидше, але глибоке дихання допомагає тримати асану довше. Цей тип дихання виконується через ніс, але корисно почати практикувати дихання через рот. Почніть у зручному положенні сидячи, наприклад у «Легкій позі». Відчуйте, як ваш хребет витягнутий, а грудна клітка розкрита, але ваше тіло розслаблене, а очі м’яко закриті. Дозвольте щелепі та язику розслабитися, а рот трохи відкрити. Вдихайте та видихайте через рот, використовуючи глибоке діафрагмальне дихання. На видиху почніть тонізувати задню стінку горла (голосову щілину або м’яке піднебіння), злегка обмежуючи прохід повітря. Ви повинні почути тихе шипіння. Потім почніть застосовувати таке ж стискання горла під час вдиху. Ви повинні знову почути тихе шипіння. Звідси і назва дихання: воно звучить як океан. Після кількох циклів дихання спробуйте закрити рот, дихаючи через ніс, дихання буде шуміти, як звук океану. Працюйте над створенням заспокійливого та приємного звуку океану та збільшенням тривалості вдиху та видиху. Не напружуйте м’язи шиї. Тепер почніть використовувати це дихання під час практики. Без дихання йога не буде йогою. А при неправильному диханні вона може негативно вплинути на організм. Важливо знати, коли вдихати, а коли видихати. Дихання змінює положення тіла, як і рух. Асани або розкривають груди і живіт, або стискають їх. Водночас положення тіла впливає на рух і дихання. Оскільки дихання та рух природньо пов’язані, у фітнес-йозі вони повинні бути розумно поєднані. Правильне дихання підтримує рух асани та посилює її вплив. Однак неправильне дихання гальмує рух і може негативно вплинути на організм. Рекомендації щодо дихання під час практики фітнес-йоги. ➢ Робіть вдих, коли виконуєте пози, які відкривають передню частину тіла. Вдих розширює грудну клітку і живіт. Щоб розумно пов’язати вдихи з рухом, будь-які пози, які відкривають передню частину тіла, слід виконувати на вдиху. До них відносяться пози на прогинання назад, підняття голови і рук. «Поза кобри» є чудовим прикладом цього поєднання. Коли ви відкриваєтеся від килимка в ній, голова піднімається, грудна клітка розширюється, а живіт рухається вниз. Потім цей рух підтримується вдихом. ➢ Робіть видих, коли виконуєте пози, які стискають передню частину тіла. Рухи нахилу вперед прагнуть стиснути передню частину тіла. Наприклад, у «Позі нахил вперед сидячи» спина розтягується, а передня частина тіла стискається. Цей рух і всі нахили вперед слід виконувати на видиху. Скручування та нахили в бік, які обмежують розширення грудної клітки і живота, також слід практикувати на видиху. ➢ Якби ви вдихали під час нахилу вперед, повороту або нахилу в бік, ви б мали розширювати грудну клітку і живіт під час вдиху, але стискаєте їх під час руху. Ця суперечність негативно вплине на організм. ➢ Якщо дихання припинилося після вдиху, не продовжуйте рух. Вдихи мають максимальну точку, але їх ефекти можна продовжити, миттєво затримавши дихання після цього. Ця техніка іноді використовується у фітнес-йозі. В кінці вдиху грудна клітка і живіт повністю розширюються. Тіло природнім чином буде чинити опір будь-якому подальшому руху. Тому зупиняйте дихання після вдиху тільки при утриманні асани, а не під час руху. ➢ Рухайтеся під час затримки дихання, лише якщо це слідує після видиху. Подібним чином ефект видиху може бути продовжений, якщо на мить припинити дихання. Оскільки легені та живіт розслаблені після видиху, тіло не має опору рухам. На цьому етапі дихального циклу безпечно практикувати рухи нахилів вперед. ➢ Дихайте глибоко та легко. Це найбільш важливо під час практики фітнес-йоги. Дихання повинно служити орієнтиром у всіх рухах. У той момент, коли дихання стає напруженим або порушується, значить для тіла це занадто складний рух для виконання. Мета будь-якої пози – бути повністю розслабленим та в зручному положенні, рухатися та утримувати позу з глибоким та легким диханням. Тільки тоді можна отримати користь від асани. Якщо тіло занадто напружене, а дихання негативно впливає, мета асани втрачена – це вже не фітнес-йога. Завжди використовуйте дихання як орієнтир. Правильне дихання фітнес-йоги може бути надзвичайно корисним для загального здоров’я та поєднується з кожною позою. Дихальні практики йоги слід проводити з обережністю та увагою до деталей.

1. **Фітнес-йога та безпека.**

Незалежно від того, чи людина новачок у фітнес-йозі, чи має певні проблеми зі здоров’ям, чи практикує її десятиліттями, важливо створити і підтримувати хорошу основу, прислухатися до свого тіла, правильно розминатися, уникати «червоних прапорців» і змінювати допоміжне обладнання для фітнес-йоги. Будьте терплячими до себе, коли знайомитеся з позами фітнес-йоги та термінологією. Коли ви будете уважні та поглибите свою практику, ви почнете помічати, що вам подобається, а що ні. Кожного разу, коли ви займаєтесь будь-яким видом спорту чи фізичними вправами, як-от асани фітнес-йоги, вам доведеться робити те, що ви, можливо, раніше не робили своїм тілом, через що можна отримати травму. Тому важливо ретельно дотримуватися всіх вказівок і запобіжних заходів. Як і під час будь-якої інтенсивної фізичної активності чи фізичних вправ, незалежно від того, наскільки ви обережні, якщо ви не спортсмен і ведете відносно малорухомий спосіб життя, ви можете відчувати певний фізичний дискомфорт і незначні болісні відчуття під час практики фітнес-йоги. Рекомендації під час практики фітнес-йоги.

1. Перш ніж практикувати асани, ознайомтеся з ними: як їх виконувати, які модифікації, поширені помилки та запобіжні заходи.

2. Хоча фітнес-йога потенційно може принести користь для здоров’я майже для всіх людей, завжди необхідно проконсультуватися з лікарем або фізичним терапевтом, перш ніж розпочинати нову програму фізичних вправ.

3. Якщо ви вагітні або маєте будь-які медичні проблеми або травми, або у вас були будь-які травми чи проблеми в минулому, або будь-який інший стан, на який можуть негативно вплинути асани, наприклад проблеми з шиєю чи спиною, необхідно проконсультуватися з лікарем, перш ніж практикувати їх, щоб визначити, чи можна і як ви можете виконувати пози безпечно.

Не всі асани підходять для всіх. Тим, хто має наступні захворювання, необхідно проконсультуватися з лікарем перед початком практики фітнес-йоги:

• високий артеріальний тиск, який важко контролювати;

• ризик утворення тромбів;

• захворювання очей, включаючи глаукому;

• остеопороз.

4. Перед заняттям фітнес-йогою важливо зробити розминку. Недостатня розминка призводить до багатьох травм через надмірне розтягування. Заняття фітнес-йогою без розминки не рекомендується для будь-якої вікової категорії або статі.

5. Прислухайтеся до свого організму та уникайте «червоних прапорців». Щоб отримати максимальну користь і зменшити ймовірність травм, завжди уважно прислухайтеся до свого тіла. Це найважливіший принцип. Слідкуйте за тим, що відчуває ваше тіло під час виконання асан. Просувайтесь у позі настільки далеко, наскільки зможете, не напружуючись і не занадто розтягуючись. Якщо ви не відчуваєте, що це правильно, не робіть асану. Якщо ви відчуваєте будь-який тип дискомфорту, безпечно вийдіть з пози. Практика асан не повинні посилювати існуючий біль, тому найкраще зосередитися на цих «червоних прапорцях»:

✓ оніміння, поколювання або інші неприємні відчуття в кінцівках можуть спричинити пошкодження нервів або вказувати на проблему, яку необхідно вирішити;

✓ все, що викликає у вас бурчання або невдоволення викладачем фітнес-йоги;

✓ інтенсивність глибоко всередині суглоба, яка може спричинити пошкодження хряща, сухожилля або зв’язок.

6. Підвищуйте свій рівень освіченості щодо фітнес-йоги. Ознайомтеся з основними асанами в книгах, журналах та сайтах. Дізнайтеся, які пози протипоказані у вашій ситуації та які пози можуть бути вам корисними.

7. Починайте практику повільно. Цілком нормально сповільнитися та дотримуватися основ. Шукайте м’які заняття, виконуйте модифіковані пози, які підходять для вашого рівня. Уникайте занять з Бікрам-йоги (гарячої) та інших типів занять, у яких пози виконуються з високою інтенсивністю.

8. Поговоріть з викладачем або інструктором з фітнес-йоги. Повідомляйте своєму викладачеві про наявність у вас травм або стан здоров’я. Поговоріть з ним перед заняттям і час від часу нагадуйте йому про будь-які травми.

9. Не покладайтеся лише на викладача. Навіть найкращі викладачі, які пропонують вам модифікації виконання поз під час заняття, можуть не завжди пам’ятати. Ви повинні прислухатися до свого тіла і робити те, що найкраще для вас. Будьте уважні до слів викладача, але звертайте увагу на своє тіло і те, що вам потрібно. Робіть те, що він говорить, а не те, що ви думаєте, що він має на увазі.

10. Використовуйте допоміжне обладнання. Воно може допомогти вам навчитися правильному положенню тіла, розвинути силу та усвідомленість і глибше відчути асани.

11. Не порівнюйте себе з оточуючими та викладачем. Крім того, не порівнюйте себе з собою в минулих практиках або зі своїми очікуваннями від себе. Кожна мить є новою, і те, як ваше тіло почувалося вчора, може зовсім відрізнятися від того, що ви відчуваєте сьогодні.

12. Не поспішайте. Підштовхувати себе до більш складних поз, занять або стилів до того, як ви справді будете готові, є рецептом невдачі. Завжди будьте уважними та звертайте увагу на те, що потрібно вашому тілу. Асана не є метою.

13. Дихання. Дихання допомагає заспокоїти тіло та розум. Існують різни типи дихання, але простий вдих і видих через ніс може значно змінити ваш досвід. Правильне дихання під час виконання поз є важливим для вашої безпеки.

14. Не напружуйтеся. Якщо під час асан ви відчуваєте гострі поколювання або біль, ви зайшли занадто далеко. Вийдіть з пози та відпочиньте. Якщо ви відчуваєте слабкість або тремтите або хитаєтесь у позі, вийдіть з неї. Поступово ви наростите сили і зможете довше утримувати позу. Якщо ви відчуваєте оніміння рук або ніг, негайно вийдіть з пози і обов’язково зверніться до лікаря.

1. Поради для початківців.

Навчитися правильно виконувати пози фітнес-йоги може бути складним завданням. Хоча найкраще працювати з викладачем, якщо ви будете дотримуватися цих основних порад, у вас будуть знання, щоб ефективно вивчати пози фітнес-йоги. Слід пам’ятати, що всі люди різні, і вам, можливо, доведеться зробити певні зміни до ваших індивідуальних потреб.

1. Почніть з базових поз. Для початківців у фітнес-йозі найкращий спосіб почати – це вивчити найпростіші та базові пози. «Поза гори», «Поза собака, яка дивиться вниз», «Поза дитини», «Поза кобри», «Поза трикутника», «Поза кішка-корова», «Поза моста» і «Поза дерева» є одними з найбільш фундаментальних поз у фітнес-йозі, тому вони є чудовою відправною точкою. Вивчаючи нові пози, зосередьтеся на своєму положенні тіла, щоб переконатися, що ви виконуєте позу правильно та безпечно. Регулярне виконання цих поз допоможе вам набути сили та гнучкості, а також допоможе почуватися зручніше, додаючи до своєї практики більш складні пози.

2. Використовуйте візуальні матеріали або дзеркало. Візуалізація може бути чудовим ресурсом для вивчення поз. Перегляд професійних фотографій поз дасть вам базове розуміння того, як правильно виконувати позу. Також можна потренуватися перед великим дзеркалом, щоб ви могли бачити та регулювати своє тіло.

3. Тренуйтесь повільно і прислухайтесь до свого тіла. Не змушуйте себе виконувати асану. Натомість не поспішайте й обережно прийміть позу. Якщо ви регулярно тренуєтеся, ваше тіло стане більш гнучким, а ваша сила та діапазон рухів можуть природнім чином збільшитися, дозволяючи глибше розтягуватися. Однак, навіть якщо ви тренуєтеся регулярно, деякі пози можуть зайняти тижні або місяці, перш ніж ваше тіло стане достатньо готовим для них. Важливо пам’ятати, що всі люди різні. Якщо вам важко прийняти позу, і вона не для вас, відступіть і спробуйте щось інше. Ваше тіло буде вам вдячне і ви зможете зробити більше та отримати більше користі від практики.

4. Використовуйте допоміжне обладнання. Обладнання для фітнес-йоги є важливим, коли ви вивчаєте пози як початківець, оскільки вони можуть допомогти вам підтримувати правильну форму та положення тіла під час виконання поз. Базове обладнання, таке як блоки, ремені, підкладки та ковдри, щоб отримати від занять якомога більше. Блоки особливо корисні, оскільки їх можна використовувати, щоб досягти правильного положення тіла в позах. Ремені можуть допомогти вам розтягнутися та утримувати пози, які потребують гнучкості. Підкладки можуть допомогти вам розслабитися в позах, які вимагають утримувати їх довше, а ковдри, можуть забезпечити додатковий комфорт. Обов’язково використовуйте обладнання для фітнес-йоги таким чином, щоб підтримувати ваше тіло, гарантуючи, що ваша практика буде безпечною та ефективною.

5. Звертайте увагу на своє положення тіла. Коли ви працюєте над опануванням поз, важливо пам’ятати про своє положення тіла. Положення тіла – це слово, яке використовують, коли говорять про правильний спосіб виконання пози. Воно стосується того, як ваші суглоби розташовані відносно один одного. Правильне положення тіла створює мінімальне навантаження на суглоби для ефективних рухів. Те, як ви виконуєте позу, має значення. Положення тіла полягає не лише в тому, щоб поза виглядала красиво. У більшості випадків правильне положення тіла є найбезпечнішим способом виконання пози. Часто це передбачає розташування суглобів і кісток для оптимальної стабільності та мінімізації їх зносу. Без належного положення тіла збільшується ризик отримати травму. Зверніть увагу на те, як кожна частина вашого тіла повинна бути розташована в позі. Навіть незначні зміни положення рук, стоп, ніг, плечей і стегон можуть вплинути на загальне положення тіла. Розуміння правильного положення тіла в кожній позі допомагає гарантувати, що ви отримаєте максимальну користь від пози та захистите себе від травм. Для забезпечення правильного та безпечного положення тіла потрібно використовувати допоміжне обладнання для фітнес-йоги.

6. Зосередьтеся на диханні. Найголовніше у фітнес-йозі – дихати, особливо під час утримання пози. Виконуючи асани, важливо підтримувати повільне та глибоке дихання. Це допоможе вам залишатися розслабленими і зосередженими, а також допоможе залишатися в позі довше. Якщо ви помітили, що затримуєте дихання або не можете глибоко вдихнути, це означає, що вам потрібно розслабитися, зробити корективи або вийти з пози. Якщо поза є занадто складною, зробіть перерву і кілька разів глибоко вдихніть, перш ніж продовжити. Коли вам стане комфортніше в позах, вам стане легше підтримувати сильне, рівне дихання. Зберігання уваги на відчутті вдихання повітря, яке входить у тіло і виходить з нього, також допоможе вам залишатися в теперішньому моменті та отримувати максимальну віддачу від практики. Вивчіть базове «Триступеневе дихання» та «Подих океану», які потрібно використовувати під час фітнес-йоги. Найголовніше вдихайте і видихайте через ніс животом.

7. Знайдіть баланс між зусиллями та легкістю. Не перенапружуйтеся під час практики, але також не будьте надто поблажливими до себе. Працюйте у своєму власному темпі та регулюйте пози відповідно до свого рівня можливостей. Робіть це повільно та зосередьтеся на опануванні кожної пози крок за кроком. Знайдіть баланс між прийняттям своїх обмежень і обережним їх проходженням. Цей баланс стабільності та легкості є ключовим для регулярної практики фітнес-йоги.

8. Звертайте увагу на те, які відчуття у вас викликає кожна поза. Звертайте увагу на відчуття у своєму тілі, коли ви переходите в кожну позу та утримуєтеся в ній. Зверніть увагу на зони скутості або опору, а також на зони, які відчуваються відкритими та розслабленими. Це усвідомлення допоможе вам визначити, чи ця поза допомагає чи заважає вашому тілу, а також дізнатися, які пози найкраще підходять для вашого тіла та над якими зонами вам потрібно працювати. Відчуття пози важливіше, ніж те, як вона виглядає.

9. Тренуйтесь регулярно. Чим більше ви практикуєте пози фітнес-йоги, тим зручнішими та знайомими вони стануть. Навіть заняття всього 10-15 хвилин на день кілька разів на тиждень можуть допомогти вам поліпшити рівень гнучкості і сили, а також навчитись правильному положенню тіла для кожної пози. Повторення є ключовим для опанування будь-якої нової навички та вивчення нової пози фітнес-йоги.

10. Будьте терплячими. Вивчення нових поз може бути складним процесом і потребує часу. Будьте терплячими з собою і не засмучуйтесь, якщо ви не освоїте позу відразу. Розвивайте позитивне ставлення і насолоджуйтесь практикою фітнес-йоги. Зосередьтеся на тому, щоб слідувати за своїм диханням і виконувати пози в зручний для вашого тіла спосіб. З часом ваша практика розвиватиметься та вдосконалюватиметься.

11. Подумайте про свій прогрес. Після кожного заняття фітнес-йогою виділіть кілька хвилин, щоб подумати про те, чого ви навчилися та чого досягли. Що ви відчували під час виконання поз, які ви практикували? Зверніть увагу на пози, які здалися вам складними, і ділянки тіла, які потребують додаткової роботи. Це допоможе вам визначити сфери уваги для майбутніх занять. Ставлячи цілі щодо вдосконалення, будьте реалістами та зосередьтеся на одній або двох складних позах. Ви також можете встановити винагороду для себе, коли досягнете мети, щоб мати мотивацію та натхнення продовжувати вчитися правильно виконувати пози. Найчастіше фітнес-йогою займаються босоніж. Босі ноги краще можуть знаходити стабільний, збалансований контакт з килимком, що важливо для поз стоячи. Заняття фітнес-йогою босоніж дають рідкісну можливість розтягнути та зміцнити всі м’язи стоп, що може допомогти підтримати ваші склепіння та запобігти болю в стопах. Для занять фітнес-йогою вам потрібно буде спортивний одяг. Знадобляться будь-які зручні спортивні штани або шорти, тільки уникайте штанів, які не тягнуться, наприклад джинсів. Найкраще вибирати трохи приталену футболку. Великі мішкувати футболки чи вільного крою для тренувань не підходять, оскільки вони будуть сповзати щоразу, коли ви нахиляєтеся.

**Контрольні завдання**

1. Окресліть основні стилі фітнес-йоги.
2. Які стилі фітнес-йоги краще підходять для початківця?
3. Поясніть важливість безпеки під час занять фітнес-йогою.
4. Які моделі дихання застосовуються під час практики асан у фітнес-йозі?
5. Виконайте дихання «Подих океану» і «Триступеневе дихання».

**Рекомендована література**

1. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
2. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.