

Воловик Наталія

***ОСНОВИ
ФІТНЕС-ЙОГИ***



Навчальний посібник

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Воловик Наталія

ОСНОВИ ФІТНЕС-ЙОГИ

Навчальний посібник

Київ 2024

УДК 796.035 (075.8)

В 68

Рецензенти: *Омельчук О.В.* – доцент, кандидат педагогічних наук,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Багінська О.В. – професор, доктор педагогічних наук,
НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Рекомендовано Вченою радою Українського державного
університету імені Михайла Драгоманова
(протокол №3 від 26 жовтня 2023 року)

Воловик Наталія

Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти.
Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.

У навчальному посібнику розглянуто поняття та історію розвитку фітнес-йоги, представлено позитивні впливи на стан здоров'я людини, фізичну підготовленість, розглянуто сучасні стилі фітнес-йоги, особливості дихання під час виконання асан, правила безпеки під час занять фітнес-йогою, представлено поради для тих, хто починає практикувати фітнес-йогу. У навчальний посібник включено детальний опис базових асан фітнес-йоги, протипоказання до них, представлено різноманітні модифікації їх виконання.

Навчальний посібник призначений для студентів закладів вищої освіти, а також для всіх, хто цікавиться фітнес-йогою і хоче зміцнити здоров'я та поліпшити якість життя.

© Воловик Наталія, 2024

© Український державний університет
імені Михайла Драгоманова, 2024

Зміст

ВСТУП	6
Розділ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІТНЕС-ЙОГИ	8
1.1. Поняття та історія розвитку фітнес-йоги	8
1.2. Фітнес-йога та здоров'я	16
1.3. Стили фітнес-йоги	24
1.4. Фітнес-йога та дихання	27
1.5. Фітнес-йога та безпека	32
1.6. Поради для початківців	35
<i>Контрольні завдання</i>	<i>39</i>
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	<i>40</i>
Розділ 2. БАЗОВІ ПОЗИ СТОЯЧИ	41
2.1. «Поза собаки, яка дивиться вниз»	42
2.2. «Поза гори»	45
2.3. «Поза піднятих рук»	48
2.4. «Поза нахил вперед стоячи»	51
2.5. «Поза напівнахил вперед»	53
2.6. «Поза воїна I».....	56
2.7. «Поза воїна II»	58
2.8. «Поза зворотного воїна»	61
2.9. «Поза витягнутого бічного кута»	63
2.10. «Поза трикутника»	66
2.11. «Поза гірлянди»	68
2.12. «Поза піраміди»	70
2.13. «Поза випаду»	72
2.14. «Поза стільця»	75
<i>Контрольні завдання</i>	<i>77</i>

<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	77
Розділ 3. БАЗОВІ ПОЗИ СИДЯЧИ	79
3.1. «Поза палиці»	80
3.2. «Легка поза»	82
3.3. «Поза половина володаря риб»	85
3.4. «Поза голова до колін»	87
3.5. «Поза нахил вперед сидячи»	89
3.6. «Поза нахил вперед сидячи під широким кутом»	92
<i>Контрольні завдання</i>	93
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	94
Розділ 4. БАЗОВІ ПОЗИ ВІДПОЧИНКУ ТА ПОЗИ НА СПИНІ	95
4.1. «Поза дитини»	96
4.2. «Поза щасливої дитини»	98
4.3. «Поза мерця»	100
4.4. «Поза звільнення вітру»	103
4.5. «Поза половини звільнення вітру»	105
4.6. «Поза скручування хребта лежачи на спині»	107
4.7. «Поза вушко голки»	109
<i>Контрольні завдання</i>	111
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	112
Розділ 5. БАЗОВІ ПОЗИ БАЛАНСУВАННЯ	113
5.1. «Поза дерева»	114
5.2. «Поза планки»	116
5.3. «Поза собаки на трьох лапах»	119
5.4. «Поза воїна III»	121
5.5. «Поза півмісяця»	124

<i>Контрольні завдання</i>	126
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	126
Розділ 6. БАЗОВІ ПОЗИ ЗГИНАННЯ НАЗАД	127
6.1. «Поза кішка-корова»	128
6.2. «Поза моста»	131
6.3. «Поза Сфінкса»	133
6.4. «Поза кобри»	135
6.5. «Поза верблюда»	138
6.6. «Поза сарани»	140
6.7. «Поза коліна, груди, підборіддя»	142
6.8. «Поза Чатуранга»	144
6.9. «Поза риби»	147
<i>Контрольні завдання</i>	149
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	150
ТЕМИ РЕФЕРАТІВ	151
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	152

ВСТУП

Відсутність фізичної активності називають найбільшою проблемою громадського здоров'я XXI століття. Причинами незадовільного фізичного стану в більшості студентів є суттєве зниження фізичної активності та недостатня увага до фізичного виховання, як в родині, так і в закладах освіти. Збереження і зміцнення здоров'я студентів є невід'ємною складовою начального процесу в закладах вищої освіти, які мають сприяти перетворенню способу життя студентів на такий, що сприяє поліпшенню здоров'я, а не руйнує його. Основним чинником здорового способу життя виступає фізична активність. Призначення фізичної активності є ключовим елементом багатогранного суспільного підходу, необхідного для вирішення проблеми малорухомого способу життя. Існують вагомі докази, які підтверджують переваги фізичних вправ на принаймні 30 хронічних захворювань, а також економічну ефективність призначення фізичних вправ у первинній медичній допомозі. Проте залишається проблема залучення людей до значущих видів фізичної активності та сприяння довгостроковим змінам в поведінці.

Фітнес-йога – це популярний вид фізичної активності. Вона стала величезним трендом у всьому світі, оскільки надає всім учасникам техніку навчання способу життя в поєднанні з фізичною активністю. Практика йоги включає фізичні пози, дихальні техніки, релаксацію та медитацію, однак сучасний варіант йоги – фітнес-йога, переважно складається з фізичних поз з меншим акцентом на диханні, релаксації та медитації. Фітнес-йога є безпечним, простим і економічно ефективним засобом, який можна практикувати з метою оздоровлення. Доведено, що вона приносить численні переваги фізичному та психічному здоров'ю. Заняття фітнес-йоогою знижують рівень стресу та сприяють здоровому способу життя, одночасно зміцнюючи імунну, серцево-судинну та дихальну системи, покращують самопочуття, режим сну, поліпшують контроль маси і склад тіла та

сприяють загальному полегшенню захворювань. Крім того, було виявлено, що вона сприяє більш здоровому харчуванню та збільшенню фізичної активності, поліпшенню гнучкості, сили і витривалості м'язів та рівноваги. Практика фітнес-йоги покращує увагу та навички саморегуляції як у дорослих, так і в молоді.

Фітнес-йогу можна використовувати як засіб не лише для збільшення обсягу фізичної активності, але й для досягнення соціальної, емоційної та особистої рівноваги студентів. Програми фітнес-йоги для студентів у закладах вищої освіти можуть покращити самосприйняття, суб'єктивне відчуття благополуччя, навчальну успішність і увагу. Застосування фітнес-йоги в закладах освіти поліпшує психічне здоров'я та пізнання.

Фітнес-йога, як напрямок ментального фітнесу може бути економічно ефективним та інклюзивним засобом, який використовується в закладах освіти для вирішення проблем як фізичного, так і ментального здоров'я серед молоді. Практика фітнес-йоги формує в студента серію стратегій і технік, які допоможуть покращити як академічну, так і соціальну сферу. Потреба в інтеграції фітнес-йоги в заклади вищої освіти, щоб здобувачі могли практикувати її протягом усього навчання, зростає. Включення фітнес-йоги в освітню систему мало б важливий позитивний вплив на майбутнє студентів. Фітнес-йога є чудовим довгостроковим засобом поліпшення здоров'я.

Розділ 1.

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІТНЕС-ЙОГИ

1.1. Поняття та історія розвитку фітнес-йоги.

За останні кілька десятиліть йога стала глобальним явищем. Те, що почалося тисячі років тому на Сході як медитативна практика, тепер перетворилося на сучасне захоплення способом життя, яке приносить мільярди доларів. Станом на 2019 рік світова індустрія йоги оцінювалася в 37,46 мільярда доларів. Очікується, що після більш ніж десятилітнього стрімкого зростання світова індустрія йоги лише продовжить збільшувати свою вартість і, за прогнозами, до 2027 року вона становитиме 66,23 мільярда доларів.

Йога стала однією з найпопулярніших практик у сфері фітнесу та ментального здоров'я в усьому світі, і її швидке зростання не сповільнюється. Понад 300 мільйонів людей у всьому світі займаються йогою, й понад 36 мільйонів лише в США. Тільки з 2012 по 2016 роки, кількість людей, які займається йогою, в США зросла на 50%. Таку популярність йоги можна пояснити її адаптивністю – люди з усіх верств суспільства можуть займатися йогою та отримувати від неї позитивні впливи. Опитування показують, що майже 60% людей, які займалися йогою, були мотивовані займатися фізичними вправами більше, ніж до того, як почали займатися йогою. Крім того, 40% були мотивовані харчуватися здоровіше.

Але, що таке йога? І наскільки ця традиція відійшла від свого давнього коріння? Йога – це давня і складна практика, яка бере свій початок в індійській філософії. Вона почалася як духовна практика, але стала популярною як спосіб сприяння фізичному та психічному благополуччю. Сучасна йога відповідає більшості визначень фізичних вправ і все частіше входить до списку найпопулярніших видів фізичної активності на Заході.

Прийнято наступні два сучасні визначення йоги: 1) йога визначається як багатокomпонентна практика розуму і тіла, що включає фізичні пози, рух, контроль дихання та техніку, релаксацію, усвідомленість (майндфулнес) і медитацію та 2) йога є структурованою, формальною і заздалегідь продуманими видом фізичної активності, що передбачає інтеграцію конкретних рухів тіла (асан) з диханням (пранаяма) та/або усвідомленістю (включаючи медитацію), де руховий компонент становить більше 50% від загальної програми.

Термін «йога» має багато різних значень. Слово «йога» походить від санскритського кореня «योग, йудж», що означає «приєднатися», і, отже, означає «приєднання» або «об'єднання». Проте тривають дискусії про те, що саме з чим поєднується: душа з'єднана з Богом, чи свідомість поєднана зі своєю справжньою ідентичністю, чи щось інше?

Відповідно до писань практика йоги веде до об'єднання індивідуальної свідомості з універсальною свідомістю, що вказує на ідеальну гармонію між розумом і тілом, людиною і природою. Це процес об'єднання фізичних, ментальних, емоційних і духовних аспектів – це те, що дозволяє йогам відчувати глибокі стани свободи, спокою та самореалізації.

Згодом «йога» стала позначати майже будь-яку релігійну практику, де учасник використовує певний метод для досягнення більшого знання духовного світу. Іноді слово «йога» перекладається просто як «релігійна практика», тобто як термін, який повсюдно стосується практик усіх індійських релігій, включаючи індуїзм, буддизм і джайнізм. Проте, коли термін «йога» використовується в сучасній мові, особливо на Заході, він, зазвичай стосується серії поз, технік дихання та способів медитації, що впливають із системи хатха-йоги, що перекладається як «йога силового напруження», яка датується дванадцятим століттям і пов'язана з тантричними ідеями про зв'язок тіла з космосом.

Йога – це стародавня система фізичних, розумових і духовних практик, які передавалися з покоління в покоління від учителя до учня.

Практики йоги включають дихальні техніки, пози, релаксацію, спів та інші методи релаксації. Існує багато різних стилів йоги, кожен зі своїм унікальним фокусом і підходом до створення об'єднаного стану. Йога – це припинення думок, повторюваних коливань розуму. Таке припинення думок є результатом відданої та послідовної практики йоги. Заспокоюючи розумову балаканину, ця споглядальна практика з'єднується з джерелом буття, де людина може відчувати єдність власного «я», а також єдність усього іншого навколо нас. Йога – це медитативний процес самопізнання та звільнення. Це різноманітна колекція практик, яка спрямована на контроль розуму та звільнення свідомості. Давня йога має вісім ступенів або шляхів: пранаяму (дихальні вправи), практику асан, джану (медитацію), яму (кодекс соціальної поведінки), ніяму (шанування себе), пратьягару (відмову від почуттів), дгарану (концентрацію) і самадгі (блаженство).

Якщо в Індії практика йоги базувалася на всеохоплюючій філософії прагнення людини до гармонії з собою та світом, і як така була і залишається практикою, що включає дихання, медитацію та вправи, то у США та інших західних країнах йога зазвичай вважається видом фізичних вправ, незважаючи на її глибше походження.

Йога стала в основному асоціюватися з практикою асан. Те, що більшість людей називають «йогою», точніше можна назвати «асаною». Йога, яка зосереджена на практиці асан як фізичних вправ для кондиційного тренування та поліпшення здоров'я можна називати фітнес-йогою. Фітнес-йога наголошує на позах (асанах), дихальних вправах, знятті стресу, релаксації, фізичній підготовленості та оздоровленні. Основна увага зосереджена на фізичному тілі, що відрізняється від традиційної йоги, де фокус більший на внутрішньому та духовному. Завдяки кращому розумінню анатомії людини та біомеханіки її рухів, вправи у фітнес-йозі видозмінено з урахуванням досягнень науки про фізичні вправи та їх вплив на організм людини. Їх модифіковано відповідно до потреб людини для повсякденного життя.

Асани є відносно невеликим аспектом йоги в порівнянні із загальною глибиною традиційної йоги, на відміну від сучасної фітнес-йоги. Вони є відносно невеликою частиною давнішої та набагато більшої сукупності знань, філософії, походження та технік.

Здебільшого ці сучасні стилі йоги, що базуються на фітнесі, відрізняються інтенсивністю вправ від легких до інтенсивних і зосереджені на силі, рівновазі, гнучкості та координації. Типове заняття з фітнес-йоги буде відносно м'яким та підходити для початківця.

Асани – це положення тіла або пози йоги, які складають основу сучасної практики фітнес-йоги. Асана – санскритське слово, що означає «сидіння» або «місце». Кожна поза має власну санскритську назву. Майже всі санскритські назви поз закінчуються на «асана». Наприклад, «Поза гори» називається Тадасана. Багато назв асан походять від форм і рухів тварин та елементів світу природи. Деякі назви відрізняються в різних школах йоги, а деякі змінюються з часом. Є кілька асан, які були відомі під різними назвами в різні періоди часу.

Існує багато різних типів поз, але всі вони дотримуються однакових принципів положення тіла та залучення м'язів. Вони включають все: від простих поворотів і прогинів назад до більш складних поз балансування. Може бути багато варіацій окремих поз, і кожна варіація має свої переваги, мету та вимоги. Асану можна виконувати як нерухому позицію, яку можна утримувати на кілька циклів дихання, або це може бути поза, яка є частиною динамічного плавного руху, який триває менше одного вдиху чи видиху. Тривалість утримання пози залежить від стилю фітнес-йоги, а також від інтенсивності та складності асани. Хоча немає неправильного способу виконання асан, існують загальні принципи правильного положення тіла, техніки дихання та усвідомленості, яких слід дотримуватися, щоб запобігти травмам і отримати максимальну користь від занять фітнес-йогою.

Одне з найбільших поширених припущень про йогу полягає в тому, що вона дуже давня. Коли починаємо практикувати асани, нас часто

заохочують вірити, що форми поз, які ми виконуємо є частиною давньої традиції, що це ті самі пози, які виконували протягом століть або навіть тисячоліть. Але хоча щось під назвою «Йога» існує вже давно, вона майже не схоже на те, що зараз розуміється під цим словом. Наскільки давні більшість поз, які зараз виконують на заняттях з фітнес-йоги, як виявилось не настільки вже й давні. Лише порівняно недавно в історії йоги під впливом західного руху фізичної культури розроблено широкий спектр поз і вони стали найпоширенішим аспектом йоги. Йога, орієнтована на асану, яку сьогодні практикують у фітнес-клубах, є відносно нещодавньою розробкою, представленою в 1950-х і 60-х роках, коли кілька гуру привезли фізичну йогу з Індії на Захід. Трохи більше ніж за п'ять-шість десятиліть йога стала великою парасолькою, що охоплює десятки стилів і практик.

Історія йоги, як духовної практики, має багато невідомого та невизначеного через усну передачу священних текстів і секретний характер її вчення. Ранні твори про йогу були записані на крихких пальмових листках, які легко пошкодити, знищити або втратити. Історію йоги, як духовної системи, розділяють на чотири основні періоди інновацій, практики та розвитку.

Докласичний період. Початок йоги був розроблений в Індії понад 5000 років тому. Слово йога вперше згадується в найдавніших священних текстах Рігведи. Веди були збіркою текстів, що містили пісні, мантри та ритуали, які використовувалися брахманами та ріші, які задокументували свої практики та вірування в Упанішадах, величезній праці, що містить понад 200 писань. Найвідомішим із священних писань йоги є Бгагават-гіта, складена близько 500 року до н.е. Упанішади взяли ідею ритуального жертвоприношення з Вед і засвоїли її, навчаючи жертвувати его через самопізнання, дії (карма-йога) і мудрість (джана-йога).

Класичний період. На докласичному етапі йога була сумішшю різноманітних ідей, вірувань і технік, які часто суперечили одна одній. Орієнтовно, період між 500 р. до н.е. – 800 р. н.е. вважається класичним

періодом, який також є найбільш плідним і видатним періодом в історії та розвитку йоги. Хоча слово «йога» вперше згадується в Рігведі, але вперше воно вживається в сучасному значенні в Катха-упанішад. Цей стародавній духовний текст був написаний десь між 5 і 3 століттям до нашої ери.

Класичний період визначається Йога-сутри Патанджалі, написаних приблизно в третьому столітті нашої ери. Там описується шлях Раджи йоги, яку часто називають «класичною йогою». Патанджалі організував практику йоги у «шлях з восьми щаблів або ступенів», що містить кроки та етапи до досягнення просвітлення. Патанджалі часто вважають батьком йоги. Йога-сутри Патанджалі були одним з перших текстів, де згадується слово асана, але ніяких конкретних описів асан чи пранаям немає. Патанджалі включає це слово як одну з восьми шляхів йоги. Оригінальні асани були простими сидячими положеннями, розробленими для виконання йогою медитації. Це були стійкі, але зручні пози, призначені для зосередження розуму, заспокоєння нервів і можливістю увійти в глибокий медитативний стан.

Посткласичний період. Період між 800 р. н.е. – 1700 р. н.е. був визнаний посткласичним періодом. Хатха-йога почала згадуватися в період натхів, тобто років через 600-800 після написання Йога-сутри. Через кілька століть після Патанджалі майстри йоги почали створювати систему практик, покликаних відновити організм і подовжити життя. Вони відкинули вчення стародавніх Вед і прийняли фізичне тіло як засіб досягнення просвітлення. Вони розробили тантра-йогу з радикальними техніками очищення тіла та розуму, щоб розірвати ланцюги, які пов'язують нас із нашим фізичним існуванням. Це дослідження фізично-духовних зав'язків і практик, зосереджених на тілі, призвело до створення того, що в основному думають про його на Заході: хатха-йога.

Сучасний період. Наприкінці 1800-х і на початку 1900-х років майстри йоги почали мандрувати на Захід, привертаючи увагу та послідовників. У 1920-х і 1930-х роках хатха-йога була активно поширена в Індії. У 1924 році була відкрита перша школа хатха-йоги в Майсурі. Були засновані численні

центри йоги, розташовані по всьому світові. Імпорт йоги на Захід все ще тривав повільно, доки не відкрито студію йоги в Голівуді в 1947 році. Відтоді багато інших західних та індійських вчителів стали першовідкривачами, популяризуючи хатха-йогу та отримали мільйони послідовників. Йога зараз має багато різних шкіл або стилів, усі з яких наголошують на багатьох різних аспектах практики.

Для сучасної людини займатися тілом – це тренувати його – змінюючи та вдосконалюючи тілесні, насамперед естетичні кондиції. Це підхід стародавніх греків. Саме в цьому ключі практикується сучасна йога в більшості фітнес-клубів або студій йоги. Але це є школою європейської гімнастики, що представляє інший підхід до практики індійської хатха-йоги, яка була далека від грецької естетики тіла, як і тренувального підходу, зате ввібрала в себе ідеї Індійської філософії й Тантри.

Є кілька текстів, на які постійно посилаються як на філософську основу фізичної сторони йоги, але в них мало згадується про пози йоги. Наприклад, у Бгагават-гіті слово асана означає сидіти. Подібним чином, у текстах Йоги-сутри Патанджалі, асана – одна з восьми ступенів йоги, відноситься до стійкої та зручної пози для медитації. Найдавнішим і найпоширенішим стародавнім текстом про фізичні практики йоги є «Хатха-йога-прадипіка», яка була написана в 15 столітті і описувала лише 14-15 поз, переважно це позиції сидячи. Деякі з назв цих поз змінилися з часом, інструкції та деталі позиції змінилися в сучасній йозі. Багато з класичних поз є сидячими позами для медитації, а деякі є дуже складними позами.

Асани йоги, які ми знаємо сьогодні, виникли порівняно недавно завдяки збігу факторів, включаючи міжнародний рух фізичної культури в 19 столітті, який започаткував багато нових технік і підкреслив моральність фізичної підготовленості, вплив колоніальної британської гімнастичної підготовки в Індії та зростання постколоніального індійського колоніалізму, який прагнув виявити та просувати місцевий вид вправ.

На сучасну йогу вплинула традиція в Майсурському палаці, яка процвітала в 1930-х і 1940-х роках, як частина освіти молодих хлопців, переважно елітарного класу. Було опубліковано частину рукопису з Майсурського палацу під назвою «Шріттванідхі». Цей рукопис, створений десь між 1811 і 1868 роками, описує та називає 121 асану. Багато з них можна впізнати як пози, що практикуються сьогодні, хоча більшість під різними назвами. На багато поз йоги впливали методи тренувань, які використовували індійські борці, а також керівник йоги в цьому палаці вивчав програму гімнастики в європейському стилі.

Докази свідчать про те, що трансформація асан йоги від декількох поз сидячи до плавного потоку поз, до якого люди звикли, в основному відбулася за останні 200 років, набираючи обертів за останні півстоліття, тому зосередженість на традиції здається помилковою. Розуміння цього значною мірою допомагає прийняти те, що асани не є незмінною практикою протягом тисячоліть. Натомість вони постійно розвиваються. Поза винайдена сьогодні, не менш законна, ніж асана 1940-х чи 16-го століття.

Сучасна практика асан зосереджена насамперед на її користі для здоров'я та використовується як вид фізичних вправ з низько ударним навантаженням. Традиційні цілі асани також включали запобігання хворобам і сприяння здоровому тілу, але більше зосереджувалися на її духовних цілях та перевагах.

Незалежно від того, чи людина тільки починає займатися фітнес-йогою, чи бажає вдосконалити свою поточну практику, асани для початківців є одним з фундаментальних будівельних блоків будь-якої послідовності йоги. Включаючи їх у свій розпорядок дня та в поєднанні з диханням, концентрацією та медитацією, асани можуть покращити фізичне, психічне та емоційне здоров'я.

Існує багато різних стилів і видів фітнес-йоги, і пошук найкращого для людини може зайняти певний час. Залежно від стилю та студії, заняття часто починається з концентрації, зосередженості на диханні, переходить до поз,

відомих як асани для основної частини заняття, і іноді закінчується медитацією. Спробуйте кілька стилів практики – хатха, віньса або гаряча йога (Бікрам), щоб побачити, який з них найкраще підходить вам. Віньса, наприклад, є швидкою та складною, тоді як хатха-йога м'яка та повільніша. Нові види, сфокусовані на фізичному аспекті, пропонують сучасну інтерпретацію практики. Пам'ятайте, що фітнес-йога може бути практикою протягом усього життя, та її переваги з часом зростають. Тобто, фітнес-йога – це чудова фізична активність, яка має ментальні та фізіологічні переваги.

1.2. Фітнес-йога та здоров'я.

Усі види фітнес-йоги можуть принести користь фізичному та психічному здоров'ю. Вона може доповнювати інші форми фізичних вправ, оскільки пози збільшують гнучкість, рівновагу та силу, що може допомогти зменшити ризик виникнення травм. Зосередженість на диханні та розслаблені допомагає зменшити тривожність і депресію, а також підвищити ясність розуму та зосередженість. Завдяки цим ефектам фітнес-йога стає все більш популярнішою як терапевтичний метод. У США вона є найбільш часто використовуваним додатковим підходом до здоров'я в дорослих. Дослідження показали сприятливий вплив фітнес-йоги на хронічні захворювання. Систематична практика фітнес-йоги пропонує безліч переваг для ментального та фізичного здоров'я. В сукупності ці позитивні впливи фітнес-йоги сприяють посиленню відчуттю благополуччя, що допомагає пояснити, чому так багато людей вважають її такою привабливою формою фізичних вправ. Регулярна практика фітнес-йоги може уповільнити фізичні наслідки, пов'язані з сидячим способом життя та процесом старіння. А ще краще те, що фітнес-йога адаптована для будь-якого рівня навичок і віку, тобто тіло та розум можуть отримати користь від неї протягом всього життя навіть у старості.

Усі типи фітнес-йоги (включно з легкими для початківців) можуть поліпшувати силу, а також гнучкість і рівновагу – важливі, але часто нехтувані аспекти рівня фітнесу людини та її благополуччя. Фітнес-йога

сприяє кращому сну, що допомагає запобігти або покращити низку захворювань, пов'язаних зі здоров'ям серця, включаючи депресію та ожиріння. Фітнес-йога також заохочує повільне глибоке дихання, що допомагає знизити артеріальний тиск і частоту серцевих скорочень. Із часом регулярні заняття фітнес-йогою привчають нервову систему бути менш реактивною під час періодів стресу. Хронічний стрес є основною причиною захворювань серця та багатьох інших захворювань. Але додаткові психологічні переваги фітнес-йоги можуть бути навіть більш впливовими, ніж фізичні зміни. Фітнес-йога може допомогти людям досягти більш тривалих змін, розвиваючи більше усвідомлення розуму та тіла. Займаючись фітнес-йогою можна навчитися серії поз (асан), дихальним вправам, релаксації та медитації. Разом ці практики можуть допомогти вам стати більш налаштованими на те, як ваші щоденні звички впливають на ваше самопочуття. Наприклад на нездорову їжу. Фітнес-йога може полегшити відмову від інших нездорових звичок, таких як куріння та надмірне вживання алкоголю, які люди часто використовують, щоб впоратися зі стресом. Фітнес-йога є чудовим довгостроковим засобом поліпшення здоров'я.

Здоров'я серцево-судинної системи.

Позитив фітнес-йоги полягає в тому, що вона спрямована на численні фактори, які лежать в основі захворювань серця. Сотні наукових досліджень проводили, щоб визначити, як фітнес-йога може покращити здоров'я серця. Заняття фітнес-йогою пов'язують із покращенням артеріального тиску, рівня холестерину, тригліцеридів, індексу маси тіла та якості життя. Вона також може бути додатковою терапією для людей із порушенням серцевого ритму. Для тих, у кого є фібриляція передсердь (швидке, нерегулярне серцебиття, яке зазвичай виникає спорадично), деякі дослідження показують, що регулярні заняття йогою можуть допомогти зменшити кількість епізодів, які вони відчувають. Також виявлено, що практика

фітнес-йоги може допомогти зменшити прояви, зазвичай нешкідливого стану, при якому відчувається, ніби серце стукає або перестає битись.

Мета-аналіз рандомізованих контрольованих досліджень виявив, що йога сприятливо впливає на покращення серцево-судинних факторів ризику порівняно зі звичайним лікуванням або без лікування. Вимірювані фактори ризику включали артеріальний тиск, частоту серцевих скорочень, абдомінальний жир, рівень холестерину в крові та резистентність до інсуліну. У цих дослідженнях йога була визнана безпечним видом фізичних вправ та потенційно корисним заходом для підтримки пацієнтів з підвищеним ризиком серцево-судинних захворювань.

Гіпертонія.

Гіпертонія або високий артеріальний тиск підвищує ризик серцево-судинних захворювань, захворювання нирок, деменції та проблем із зором. Рандомізовані контрольовані дослідження показали, що фітнес-йога, особливо з її акцентом на методичному диханні і медитації, є ефективним додатковим засобом лікування гіпертонії в поєднанні з препаратами для зниження артеріального тиску.

Діабет 2 типу.

Фітнес-йога може покращити чутливість м'язів до інсуліну, покращити кровообіг і зменшити стрес, що може відігравати важливу роль у виникненні діабету. Систематичні огляди та мета-аналіз контрольованих досліджень у дорослих з діабетом 2 типу виявили, що фітнес-йога може покращити рівень глюкози в крові, рівень ліпідів, артеріальний тиск і склад тіла, співвідношення талії до стегон та індекс маси тіла. Мета-аналіз рандомізованих контрольованих досліджень за участю людей із переддіабетом виявив, що порівняно з контрольною групою (без занять фітнес-йогою або лише звичайне загальне розтягування) група людей, які займалися за програмою фітнес-йоги показала покращення рівня глюкози в крові, рівня ліпідів і артеріального тиску.

Ожиріння.

Мета-аналіз рандомізованих контрольованих досліджень вивчав вплив йоги на склад тіла (співвідношення чистого та жирового компонентів тіла) дорослих людей із нормальною масою тіла, надмірною та ожирінням. Результати включали масу тіла, відсоток жиру в організмі, окружність талії та співвідношення талії до стегон. Значне зниження індексу маси тіла було виявлено в дослідженнях, в яких брали участь учасники із зайвою масою тіла або ожирінням, які займалися фітнес-йогою, порівняно зі звичайними заходами або без спеціального лікування. Більш інтенсивні форми фітнес-йоги можуть спричинити вищі витрати енергії, що може допомогти контролювати масу тіла, але всі форми фітнес-йоги можуть допомогти зменшити біль у спині та суглобах, що, у свою чергу, може сприяти підвищенню фізичної активності інших видів. Фітнес-йога також може зменшити рівень стресу і депресії, що може зменшити емоційне переїдання, яке призводить до збільшення маси тіла.

Фітнес-йога для кращого ментального здоров'я.

Практика асан фітнес-йоги є інтенсивною фізичною роботою. Концентрація людини на тому, що робить її тіло, заспокоює розум. Фітнес-йога також знайомить із техніками медитації, наприклад зосередитися на своєму диханні та відволікатися від думок.

З акцентом на дихальних практиках і медитації, які допомагають заспокоїти та зосередити розум, фітнес-йога також приносить ментальні переваги, такі як зниження тривоги та депресії, а це, в свою чергу, покращує роботу мозку.

Коли людина тренується з обтяженнями, її м'язи стають сильнішими та більшими. Коли вона займається фітнес-йогою, в її клітинах мозку розвиваються нові зв'язки, і відбуваються зміни в структурі мозку, а також у функціях, що призводить до покращення когнітивних навичок, таких як навчання та пам'ять. Фітнес-йога зміцнює частини мозку, які відіграють ключову роль у пам'яті, увазі, усвідомленні, мисленні та мові. Її можна

сприймати як силове тренування для мозку. Дослідження з використанням МРТ та інших технологій візуалізації мозку показали, що люди, які регулярно займалися фітнес-йоогою, мали більш товсту кору головного мозку (ділянка мозку, що відповідає за обробку інформації) і гіпокамп (ділянка мозку, яка бере участь у навчанні та пам'яті) порівняно з тими, хто її не практикували. Це свідчить про те, що фітнес-йога може протидіяти віковому погіршенню пам'яті та інших когнітивних навичок.

Дослідження також показують, що фітнес-йога та медитація можуть покращити виконавчі функції, такі як міркування, прийняття рішень, пам'ять, навчання, час реакції та точність тестів на гостроту розуму.

Усі фізичні вправи можуть покращити ваш настрій, знижуючи рівень гормонів стресу, збільшуючи вироблення хімічних речовин, відомих як ендорфіни, що сприяють гарному самопочуттю, і надаючи більше кисню до вашого мозку. Але фітнес-йога може мати додаткові переваги. Вона може впливати на настрій, підвищуючи рівень хімічної речовини в мозку, яка називається гамма-аміномасляна кислота, яка пов'язана з кращим настроєм і зниженням тривоги. Медитація також знижує активність лімбічної системи – частини мозку, яка відповідає за емоції. Оскільки ваша емоційна реактивність зменшується, ви маєте більш стриману реакцію на стресові ситуації.

Заняття з фітнес-йоги значно зменшують рівень тривоги та депресії. Фітнес-йога може зменшити депресію, особливо в короткостроковій перспективі, і більша частота занять фітнес-йоогою може принести більшу користь. Її вплив на тривогу та панічний розлад менш ясний, але вона може бути корисна як додаткова терапія разом із когнітивно-поведінковою терапією або препаратами проти тривоги. Фітнес-йога зменшує депресію та тривожність у короткостроковій перспективі в жінок з діагнозом рак грудей.

Наукові дослідження, які вивчали вплив різноманітних технік релаксації на депресію і тривогу в людей похилого віку виявили, що хоча всі методи приносили певну користь, фітнес-йога та прослуховування

музики були найефективнішими як для депресії, так і для тривоги. А фітнес-йога, як виявилось, дає найбільш тривалий ефект.

Крім того зростають докази, які свідчать про переваги практики фітнес-йоги для людей з посттравматичним стресовим розладом. Вона використовується не сама по собі, а як додаткове лікування, щоб допомогти зменшити нав'язливі спогади та емоційне збудження, а також забезпечити більш спокійне та рівне дихання. Глибоке, повільне дихання асоціюється зі спокійнішими станами, оскільки воно допомагає активувати парасимпатичну нервову систему.

Зниження стресу.

Фізична активність корисна для зняття стресу, і це особливо стосується фітнес-йоги. Завдяки необхідності концентрації та зосередженості на практиці, повсякденні проблеми, відійдуть на задній план. Це забезпечує таку необхідну перерву від стресових факторів, а також допомагає подивитись на свої проблеми в перспективі. Акцент фітнес-йоги на тому, щоб бути в теперішньому моменті, оскільки це навчає не зупинятися на минулих подіях або передбачати майбутнє. Після заняття можна почуватися менш напруженими, оскільки фітнес-йога знижує рівень кортизолу.

Хронічний біль.

Фітнес-йога може покращити силу і гнучкість, що може допомогти зменшити хронічний біль. Рандомізовані контрольовані дослідження показали, що фітнес-йога допомагає зменшити інтенсивність і покращити функціональні обмеження, пов'язані з хронічним болем у нижній частині спини, порівняно з відсутністю фізичних вправ або звичайними заходами. У літніх людей фітнес-йога зменшує біль, спричинений остеоартритом або хронічним болем у шії, порівняно з відсутністю вправ. Різниця щодо болю була меншою, якщо порівнювати фітнес-йогу з іншими вправами, такими як ходьба, Пілатес або силові вправи.

Контроль маси тіла.

Дослідники виявили, що люди, які займаються фітнес-йогою, їдять більш усвідомлено. Як роки практики фітнес-йогою, так і кількість хвилин практики на тиждень були пов'язані з кращими показниками усвідомленого харчування. Практика фітнес-йоги допомагає краще усвідомлювати, що відчуває тіло. Це підвищене усвідомлення може поширюватися на тривалість харчування, коли людина насолоджується кожним шматочком або ковтком і помічає запах, смак і відчуття їжі в роті. Люди, які займаються фітнес-йогою та усвідомлено їдять, більше налаштовані на сигнали свого тіла. Вони можуть бути чутливими до відчуття голоду та ситості. Дослідження показали, що люди, які займаються фітнес-йогою набирали менше маси в дорослому віці, а люди з зайвою масою тіла – знизили її. Загалом ті, хто займався фітнес-йогою, мали нижчий індекс маси тіла, порівняно з тими, хто не займався нею.

Фітнес-йога покращує сон.

Багато людей, які займаються фітнес-йогою, повідомляють, що вона допомагає їм краще спати, і велика кількість наукових доказів підтверджує це. Дослідження проведені на тисячах учасників показав, що практики розуму та тіла, такі як фітнес-йога та медитація, можуть бути корисними для тих, хто страждає безсонням та іншими розладами сну. Крім того, ті хто займався фітнес-йогою, мали менше порушень сну, ніж ті, хто нею не займався. Також дослідниками було відзначено, що чим більше випробувані практикували фітнес-йогу, тим більше користі вони відчували.

Поліпшення самооцінки, впевненості в собі та образу тіла.

Образ тіла (body image) та самооцінка є особливо складними для підлітків та молоді. Заняття фітнес-йогою покращують самооцінку та сприйняття образу тіла. Вона розвиває внутрішнє усвідомлення, зосереджує увагу на здібностях тіла в даний момент, а не на тому, як виглядає поза або люди навколо. Дослідження показали, що ті хто займається фітнес-йогою більш задоволені своїм тілом і менш критично ставилися до нього. Заняття

фітнес-йогою покращують зв'язок між розумом і тілом, завдяки чому краще усвідомлюється власне тіло. Під час фітнес-йоги люди вчаться робити невеликі рухи, щоб покращити своє положення тіла, забезпечуючи кращий контакт зі своїм фізичним тілом, а також приймати своє тіло таким, яке воно є, без осуду. Згодом це веде до відчуття комфорту у власному тілі, підвищуючи впевненість у собі. З цих причин фітнес-йога стала невід'ємною частиною лікування розладів харчування та програм, які сприяють формуванню позитивного образу тіла та самооцінки. Заняття фітнес-йогою підвищують уважність не лише під час заняття, а й в інших сферах життя людини.

Поліпшення гнучкості.

Типова західна практика фітнес-йоги зазвичай складається з серії поз, які утримуються протягом певного часу. Багато з цих поз сприятимуть розвитку гнучкості. Гнучкість є важливим компонентом оздоровчого фітнесу та здоров'я. Фітнес-йога пропонує багато стилів на вибір, які відрізняються за інтенсивністю від високої до помірної та легкої. Встановлено, що навіть стилі найнижчої інтенсивності поліпшують гнучкість. Рухаючи тіло та розтягуючи його по-новому можуть допомогти розширити діапазон рухів у суглобах. Заняття фітнес-йогою позитивно впливають на збільшення гнучкості в м'язах задньої поверхні стегна, спини, плечей і стегон тощо. Заняття фітнес-йогою потенційно можуть підвищити спортивні результати та підвищити гнучкість спортсменів. Хоча фітнес-йога може підвести вас до ваших фізичних меж, вона також може їх розширити. Уже через декілька занять фітнес-йогою можна помітити, що пози стають доступнішими, оскільки розвивається сила та гнучкість, що дозволяє глибше приймати позу. Збереження гнучкості та діапазону рухів до похилого віку може зберегти тіло здоровим та підвищити якість життя.

Підвищення м'язової сили та тону м'язів.

Хоча фітнес-йога поліпшує гнучкість, вона також одночасно збільшує силу м'язів. Фітнес-йога робить вас сильнішими завдяки тривалому

утриманню поз, контрольованими переходами між позами і завдяки самим позам.

Багато поз фітнес-йоги вимагають, перенесення маси тіла новими та часто складними способами, зокрема балансує на одній нозі чи спираючись на руки. Утримання цих поз протягом кількох циклів дихання допомагає наростити м'язову силу та витривалість. Як побічний продукт зміцнення м'язів, можна очікувати збільшення м'язового тону. Фітнес-йога допомагає сформувати тоновані м'язи ніг, рук, спини та живота.

Найважливіше те, що фітнес-йога залучає м'язи, які, можливо, людина не використовує або не зміцнює щодня, додаючи загального тону та сили м'язам і приріст щільності кісток.

Поліпшення рівноваги.

Тренування рівноваги важливо в будь-якому віці. Вона важлива для спортсменів, а також для тих хто веде активний спосіб життя, оскільки це поліпшує їхні тренування та рівень фітнесу. Тренування рівноваги покращує поставу та функціональність, що допомагає ефективніше рухатися в повсякденному житті. Поліпшення рівноваги є однією з найважливіших переваг фітнес-йоги, особливо з віком.

Фітнес-йога включає в себе всі типи асан, включаючи кілька базових поз балансування, що забезпечує безпечну практику рівноваги, яку всі люди потребують. З кращою рівновагою приходить посилений зв'язок між двома півкулями мозку та набагато впевненіший спосіб вступити у старість.

1.3. Стилi 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 в 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.

1.4. 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 загрозовими 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 III, воїн I, 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 відчувати, 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 вгору 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 язика 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 ший. 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 виконуете 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.

1.5. 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. 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.*

3. 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.

4. Прислухайтесь до свого організму та уникайте «червоних прапорців». Щоб отримати максимальну користь і зменшити ймовірність травм, завжди уважно прислухайтесь 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.*

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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 робите 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.

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

10. 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 відрізнятись від того, що ви відчуваєте сьогодні.

11. 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.

12. Дихання. Дихання допомагає заспокоїти тіло та розум. Існують різні 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.

13. 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.

1.6. 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. Тренуйтеся повільно і прислухайтеся 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 відчуються 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. Тренуйтеся 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 зручній 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 вибрати трохи приталену футболку. Великі мішкувати футболки чи вільного крою для тренувань не підходять, оскільки вони будуть сповзати щоразу, коли ви нахилиєтеся.

Контрольні завдання

1. Що таке йога, фітнес-йога?
2. Поясніть у чому полягають особливості фітнес-йоги.
3. Що таке асана? Узагальніть історію виникнення асан.
4. Окресліть основні етапи розвитку йоги.
5. В чому полягають позитивні впливи занять фітнес-йогою на стан здоров'я людини?

6. Окресліть основні стилі фітнес-йоги.
7. Які стилі фітнес-йоги краще підходять для початківця?
8. Поясніть важливість безпеки під час занять фітнес-йогою.
9. Які моделі дихання застосовуються під час практики асан у фітнес-йозі?
10. Виконайте дихання «Подих океану» і «Триступеневе дихання».

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

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.

Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. Yoga anatomy. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>

Patel, R., & Veidlinger, D. (2023). Exploring the Benefits of Yoga for Mental and Physical Health during the COVID-19 Pandemic. *Religions*, 14(4), 538. <https://doi.org/10.3390/rel14040538>

Telles, S., Sharma, S. K., Gandharva, K., Prason, K., & Balkrishna, A. (2023). Yoga Practice and 344 p.

Choices of Foods, Physical Activity, and Leisure: A Convenience Sampling Survey from India. *International journal of yoga*, 16(1), 20–26. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_195_22

<https://www.nccih.nih.gov/health/providers/digest/yoga-for-health-science>

https://files.nccih.nih.gov/s3fs-public/Yoga-eBook-2020_06_FINAL_508.pdf

<https://www.health.harvard.edu/heart-health/yoga-a-gateway-to-healthier-habits>

Розділ 2.

БАЗОВІ ПОЗИ СТОЯЧИ

У фітнес-йозі є різні типи поз залежно від того, як рухається тіло, щоб їх виконати. Асани можна класифікувати на широкі категорії залежно від положення тіла. Знання переваг кожного типу поз фітнес-йоги допоможе удосконалити й поглибити практику поз.

Пози стоячи є основою фітнес-йоги і одним з найкращих способів почати регулярну практику. Вони використовуються для розвитку сили та гнучкості всього тіла, готуючи його до більш глибоких розтягувань і переходу в більш складні позиції. Пози стоячи розігрівають тіло, активуючи м'язи всієї системи. Коли ви стоїте, ви повинні звертати увагу на положення стоп, колін, хребта і голови. Якщо ці частини не знаходяться в правильному положення, збільшується ризик ушкоджень. Пози стоячи часто роблять на початку заняття з фітнес-йоги. У стилі віньеса пози стоячи з'єднані разом, щоб утворити послідовності. На заняття з хатха-йоги пози стоячи виконуються окремо з відпочинком між кожною позою.

Пози стоячи вимагають як гнучкості, так і сили, і є основним компонентом збалансованої практики фітнес-йоги. Пози стоячи, як правило, утримуються протягом коротших періодів часу, ніж інші пози.

Початківці повинні зосередитися на позах, які мають елемент заземлення, тобто на позах, де з'єднуються обидві ноги з землею, а дихання – з тілом. «Поза гори», зокрема, є базовою для багатьох інших поз стоячи, і може допомогти вам почуватися більш зручно з необхідною стабільністю та опорою.

Пози стоячи чудово підходять для зміцнення нижньої частини тіла, зокрема щиколоток, сідниць, м'язів задньої поверхні стегна і квадратного м'яза, а також м'язів кора. Вони також покращують стабільність і рівновагу, а також мобільність і гнучкість. Пози стоячи з піднятими руками, такі як:

«Поза трикутника» і «Поза воїна І» збільшують силу і гнучкість верхньої частини тіла. Деякі, як-от «Поза гори», також корисні для поліпшення постави.

Для початківців важливо спочатку зосередитися на основних позах. Не потрібно боятися модифікувати пози відповідно до свого рівня фітнесу. Робіть прогрес з тією швидкістю, яка вам підходить, і вибирайте варіанти пози, які сприятимуть відчуттю найбільшої підтримки. Це допоможе зняти напругу від спроб прийняти позу, яка просто не працює для вас на даний момент.

Поради щодо вивчення поз стоячи у фітнес-йозі:

- ✓ *слідкуйте за правильним розташуванням колін, стоп і щиколоток, щоб уникнути травм та розтягнення;*
- ✓ *використовуйте стіну або стілець для підтримки, коли це необхідно;*
- ✓ *використовуйте точку фокусування, щоб підтримувати рівновагу;*
- ✓ *зберігайте повільний глибокий вдих, утримуючи ці пози, особливо більш складні;*
- ✓ *якщо у вас недостатньо гнучкі м'язи задньої поверхні стегна, можна зігнути коліна або скористатися ременем для фітнес-йоги.*

2.1. «Поза собаки, яка дивиться вниз» (Downward Facing Dog).

Мабуть, найвідоміша поза фітнес-йоги «Поза собаки, яка дивиться вниз» – це зміцнення та розтягнення одночасно та в рівних частинах. Вона може мати різні назви, такі як: «Собака мордою вниз», «Собака обличчям вниз» тощо. Хоча це звичайна поза, вона не є простою. Причина, чому ця асана стала найвідомішою, полягає в тому, що вона дуже важлива в сучасній практиці.

Це може бути перша поза, яку ви вивчите, починаючи практику фітнес-йоги. Ця поза виконується багато разів під час більшості занять фітнес-йоогою, особливо в стилі віньяса-йога. «Поза собаки, яка дивиться вниз» – одна з поз у послідовності «Привітання сонця».

Позитивні впливи.

«Поза собаки, яка дивиться вниз» – це вправа для всього тіла. Вона розтягує м'язи задньої поверхні стегна та гомілок, спини а також зміцнює м'язи рук та ніг. Ця поза також допомагає збільшити силу зовнішніх косих м'язів живота. Як поза м'якої інверсії, вона діє проти звичайних сил на ваш хребет і посилює приплив крові до мозку. Оскільки ця поза подовжує хребет, вона нейтралізує наслідки тривалого сидіння та покращує поставу. Якщо включити цю асану в щотижневу практику фітнес-йоги, це може навіть допомогти полегшити хронічний біль в спині. Практика цієї пози може допомогти вам розвинути силу та гнучкість усього тіла.

Покрокові інструкції.

Цю асану можна виконувати будь-де, де можна розкласти килимок для фітнес-йоги.

1. Почніть вправу в упорі стоячи на колінах. Руки перед плечами, а коліна під стегнами. Широко розташуйте пальці ніг та зігніть їх на себе. Вдихніть.
2. Видихніть, коли піднімаєте стегна, відриваєте коліна від килима та випрямляєте ноги. Тримайте коліна злегка зігнутими, коли подовжуєте спину. Потягніться п'ятами до килимка. Випряміть коліна, не фіксуючи їх.
3. Розведіть пальці рук. Притисніть пальці до килимка. Притисніть лопатки до спини, потім розведіть їх. Розслабте шию і тримайте голову між плечами.

4. Сильно активуйте квадратний м'яз, щоб зняти тягар ваги тіла з рук. Ця дія значною мірою допомагає зробити цю позу більш розслаблюючою.



Рисунок 2.1. «Поза собаки, яка дивиться вниз»

5. Поверніть стегна ніг всередину, тримайте куприк високо, а п'яти опустіть до килимка.

6. Переконайтеся, що відстань між вашими руками та ногами правильна, опустіться вперед у положення планки.

Відстань між руками та ногами в цих двох позах має бути однаковою. Не наближайте ноги до рук, щоб п'яти торкнулися килимка.

7. Залишайтеся в позі на 10 (спочатку на 3-5) або більше циклів дихання. На видиху зігніть коліна й опустіться у вихідне положення або в «Позу дитини».

Модифікації.

Якщо у вас недостатньо гнучкі м'язи задньої поверхні стегна, можливо, ви не зможете тримати сідниці високо і одночасно випрямляти ноги. Якщо це так, можна трохи зігнути коліна. Ваші м'язи задньої поверхні стегна з часом подовжаться, якщо ви будете постійно виконувати інші пози.

Ви можете покласти під голову блок для фітнес-йоги, щоб зробити цю позу більш для відпочинку. Для більшого комфорту ви також можете використовувати блок під руки або складений рушник під зап'ястя.

Поширені помилки.

Не опускання п'ятки на килимок. Найбільш поширеною проблемою для початків у цій позі є те, що вони не опускають п'яти на килимок. Якщо ви піднялися на пальці ніг, це змінює траєкторію пози вперед, а не назад. Це ніколи не буде позиція для відпочинку, якщо не повернете свою масу тіла на п'яти.

Це не означає, що п'яти повинні торкатися підлоги, вони просто повинні рухатися в цьому напрямку.

Позиція сідниць. Щоб сідниці зайняли правильне положення, зігніть коліна, піднявшись на кінчики пальців ніг. Підніміть куприк високо. Потім опустіть п'яти і випряміть ноги, зберігаючи куприк високо.

Прогинання спини. Якщо ви дуже гнучкі, намагайтеся не дозволяти грудній клітці опускатися до підлоги, створюючи прогин хребта. Втягніть ребра, щоб зберегти рівну спину.

Положення стопи. Ваші пальці ніг повинні бути спрямовані до передньої частини килимка або до стегон. Досить поширеним явищем є те, що новачки хочуть вивернути ноги, особливо якщо вони займалися танцями.

Відстань між стопами також може бути проблематичною. Дуже часто їх ставлять або занадто широко (біля країв килимка) або занадто вузько (дотикаються один до одного).

Ваші ноги повинні бути на ширині стегон, що приблизно відповідає 20 см, залежно від вашого розміру.

Безпека та запобіжні заходи.

Цю позу не рекомендується використовувати, якщо у вас травма зап'ястя, або якщо ви перебуваєте на останньому триместрі вагітності. Її також слід уникати, якщо у вас високий артеріальний тиск, захворювання серця, запаморочення або є проблеми з хребтом.

2.2. «Поза гори» (Mountain Pose).

Ця поза може бути не такою відомою, як «Поза собаки, яка дивиться вниз», але вона не менш важлива. Це чудова асана для правильної постави. Положення тіла в ній проводить пряму лінію від маківки до п'яток, а плечі й таз розташовані вздовж цієї лінії. Тіло кожної людини різне, тому потрібно зосередитися на тому, щоб стопи міцно стояли на килимку та на витягненні хребта.

«Поза гори» (тадасана) – це базова поза фітнес-йоги для всіх асан стоячи. Вона здається настільки простою, що навряд чи можна назвати її позою. Але ця базова поза містить секрети того, як триматися в інших багатьох асанах. Тада на санскриті означає гора, а асана означає сидіння або положення. Ви будете часто використовувати цю позу, щоб підготуватися до виконання інших поз, але її також можна робити самотійно для розвитку кращої постави. «Поза гори» – це важлива асана, яка виконується як частина більшості послідовностей фітнес-йоги, які включають асани стоячи. «Поза гори» дозволяє практикувати принципи балансу, правильного положення тіла та вибір залучення м'язів, що полегшує врахування їх в інших, більш складних позах фітнес-йоги.

Позитивні впливи.

«Поза гори» – це вправа для всього тіла. Вона покращує поставу та усвідомлення тіла, зміцнює ноги та допомагає прийняти правильне положення тіла. Ця поза зовні виглядає надзвичайно просто, але всередині м'язи активні, сильні та активно працюють. Людина не просто стоїть. Вона зосереджується на м'язах, які мають бути задіяні та сильні, але особливо усвідомлювати про ті ділянки, менш активні. Також ця поза може сприяти підвищенню самооцінки та енергії, це пов'язано з правильним положенням тіла та тим, як це впливає на автономну нервову систему.

Покрокові інструкції.

1. Встаньте, стопи паралельно, основи великих пальців ніг



Рисунок 2.2. «Поза гори»

торкаються, а п'яти злегка розведені.

2. Підніміть і розведіть пальці ніг вільно, а потім опустіть їх на килимок, щоб створити широку міцну основу.

3. Активуйте квадратний м'яз і потягніть його вгору, змушуючи

колінні чашечки підніматися.

4. Поверніть обидва стегна всередину, створюючи розширення сідниць.
5. Не висуваючи вперед нижні передні ребра, підніміть грудну клітку вверху. Підніміть плечі вверху, а потім відведіть їх назад і опустіть. Дозвольте вашим лопаткам потягнутися одна до одної та вниз.
6. Зберігайте природні вигни хребта.
7. Підтягніть живіт, злегка втягнувши його.
8. Руки звисають природньо, злегка зігніть лікті, долоні поверніть вперед.
9. Збалансуйте голову прямо над стегнами та дивіться прямо. Шия довга, підборіддя не опущене й не підняте, а маківка тягнеться до стелі.
10. Перевіривши всі точки правильного положення тіла, зробіть від 5 до 10 циклів дихання, утримуючи себе в цьому положенні.

Модифікації.

Якщо ви відчуваєте, що виконувати цю вправу для вас складно, спробуйте модифікувати її, поки вам не стане зручніше.

Якщо вам важко стояти, з'єднавши ноги, або ви відчуваєте нестійкість, розведіть ноги на ширині стегон, доки не відчуєте стабільність. Якщо у вас проблеми з колінами, переконайтеся, що ви не фіксуєте коліна, а натомість тримайте їх злегка зігнутими.

Цю позу також можна виконувати, стоячи біля опори або в кріслі, якщо не можете встати. Стоячи біля стіни, ви можете додати блок між лопатками, щоб допомогти вам триматися на одному місці та забезпечити додаткову підтримку. Перебуваючи в кріслі, ваші коліна повинні бути під кутом 90 градусів, тому покладіть блоки під ноги або ковдру під сідниці, щоб відповідно відрегулювати висоту.

Якщо ви добре опанували цю позу, її можна ускладнити виконуючи із закритими очима.

Поширені помилки.

Хоча ця поза здається простою, багато людей часто роблять помилки, про які варто знати.

Нехтування позою. Оскільки ця поза виглядає такою простою, є спокуса знехтувати її важливістю або зробити її душе швидко. Замість цього переконайтеся, що виконуєте принаймні одну справді уважну тадасану на початку кожного заняття з фітнес-йоги. Це чудовий спосіб перевірити своє тіло та налаштуватися не те, що стежити за своєю технікою в усіх позах.

Обертання стегна. Стегна ніг ви повинні обертати всередину. Щоб відчувати це можна використовувати блок для фітнес-йоги, розмістивши його між стегнами та стиснути блок ногами. Це допоможе вашому тілу запам'ятати, як обертати стегна всередину.

Положення тіла. Ви можете перевірити своє положення в цій позі, подивившись у дзеркало, якщо воно доступне. Перевірте, чи ваші плечі розташовані безпосередньо над стегнами, а стегна – над стопами. Подумайте, як усі ваші суглоби розташовані один над одним від щиколоток до плечей.

Безпека та запобіжні заходи.

Ця поза, як правило, безпечна, якщо ви не відчуваєте запаморочення. Під час вагітності краще ставити ноги ширше для більшої стабільності.

2.3. «Поза піднятих рук» (Raised Hand Pose).

«Поза піднятих рук» – це розтягування всього тіла, яке найчастіше виконується як частина в послідовності «Привітання сонця». Ви можете залишатися в цій позі менше ніж на один вдих під час віньяси, але варто витратити час самотійно, що більш повно дослідити її переваги.

Позитивні впливи.

Ця поза покращує поставу, зміцнює ноги та забезпечує розтягнення всього тіла. Якщо ви коли-небудь вставали з ліжка і мали довге потягування всім тілом, це, по суті, «Поза піднятих рук». Але так само, як «Поза гори» –

це набагато більше, ніж просто стояти, правильне виконання цієї асани вимагає уваги до деталей. Ця поза є основою для багатьох інших асан, тому правильне її виконання може допомогти в опануванні більш складних поз.

Покрокові інструкції.

1. З «Пози гори» вдихніть, щоб розвести руки в сторони та підняти до вгору.
2. Тримайте руки паралельно або з'єднайте долоні над головою, лише якщо ви можете це зробити, не піднімаючи плечі. Якщо ваші руки розведені, тримайте їх долонями повернутими одна до одної. Ваші руки повинні бути прямими, а ноги активними. Підніміть погляд до великих пальців.
3. Відведіть плечі від вух, зосереджуючи на розширенні ключиць.



Рисунок 2.3. «Поза піднятих рук»

Якщо ви відчуваєте, що ваші ребра виступають вперед або розходяться, поверніть їх назад. Тримайте м'язи стегна сильно задіяними, щоб вони підтягували колінні чашечки.

4. Тримавши руки над головою, стопи притисніть до килимка, піднімаючись через маківку. Обережно підтягніть пупок до хребта, зберігаючи розтягнення в хребті.
5. Опустіть руки, щоб повернутись у вихідне положення.

Модифікації.

Використовуйте ці різні способи виконання цієї пози, щоб досягти правильної постави та ускладнити її, коли будете готові.

Якщо у вас є проблеми з шиєю, не нахиляйте голову, щоб дивитися на великі пальці. Натомість дивіться прямо. Можливо, ви не зможете підняти

руки над головою, якщо у вас травма плеча або шиї. У такому випадку ви можете залишитися в «Позі гори».

Вагітним жінкам і тим, хто має проблеми з рівновагою, слід тримати більш широку позицію, незалежно від того, що здається найбільш стабільним.

Щоб досягти гарної постави, попрактикуйтеся в цій позі спиною до стіни, щоб ви могли відчувати правильне положення, коли кожна частина тіла на одній лінії.

Помістіть блок для фітнес-йоги між стегнами. Стисніть його і трішки пересуньте його назад, щоб відчувати залучення та обертання стегон ніг всередину. Потім спробуйте повторити дію обертання стегон всередину без блока.

Коли опануєте цю прозу, можете на її піку робити прогин спини назад.

Поширені помилки.

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимальну віддачу від цієї пози.

Фіксування коліна. Ноги повинні бути прямими, але коліна не фіксувати. Збереження мікро згинання в колінах – більш безпечне положення для ваших суглобів.

Згорблені плечі. Спочатку ви можете виявити, що ваші плечі підняті. Зосередьтеся на тому, щоб плечі залишалися в нейтральному положенні. Вони природньо піднімуться, але переконайтеся, що вони не торкаються ваших в'єх. Подумайте про розширення грудної клітки та ключиць.

Відстань між руками. Ви не зможете якісно розтягнутися, якщо ваші руки утворюють V-подібну форму або руки зігнуті в ліктях. Але, якщо ви не можете витягнути руки, то створіть руками літеру V.

Прогинання спини. Краще почати виконувати цю позу з прямим хребтом, замість прогинання на піку цієї асани. Для цього притягніть пупок до хребта і з'єднайте ребра разом до центральної лінії тіла. Це залучить ваше ядро. Зосередьтеся також на натисканні на стопи для стабільності.

Безпека та запобіжні заходи.

Якщо у вас є травма плеча або шиї, яка не дозволяє підняти руки над головою, вам слід уникати цієї пози. У ній ви можете відчувати хороше розтягування, але ви не повинні відчувати болу. Якщо ви відчуваєте біль, завершіть її виконання.

2.4. «Поза нахил вперед стоячи» (Standing Forward Bend).

Як частина в послідовності «Привітання сонця», ця поза часто виконується у стилі віньяса. У такій послідовності «Поза нахил вперед стоячи» виконується як на початку, так і в кінці. Ця асана може бути однією з перших поз, яку вивчає початківець у фітнес-йозі. «Поза нахил вперед стоячи» одна з найбільш неправильно інтерпретованих або неправильно зрозумілих асан. Всупереч поширеній думці, у цій позі не йдеться про торкання пальців ніг. «Поза нахил вперед стоячи» – це цілеспрямоване розгинання всієї задньої частини тіла. Цей рух – це велика робота. Щоб сприяти глибокому та задовільному розтягуванню (а не такому, яке надмірно розтягує м'язи задньої поверхні стегна чи надмірно зосереджене на дотику пальців ніг), важливо приймати позу з обережністю. Ця поза дозволить вашому тілу розслабитися глибше за більш тривалий час утримання її.

Позитивні впливи.

«Поза нахил вперед стоячи» може допомогти покращити усвідомлення тіла та рівновагу. Будучи заспокійливою та розслаблюючою позою, вона може допомогти вам впоратися зі стресом, оскільки активує реакцію розслаблення (вашої парасимпатичної нервової системи) і дезактивує реакцію на стрес (вашої симпатичної нервової системи). Ця поза розтягує задню частину вашого тіла, включаючи спину та плечі, сідниці, м'язи задньої поверхні стегна та м'язи гомілки.

Покрокові інструкції.

1. Почніть у «Позі гори» на передній частині килимка, тримаючи руки на стегнах.
2. Злегка зігніть коліна і нахиліть тулуб на ноги, згинаючись у стегнах, а не у попереку.



Рисунок 2.4. «Поза нахил вперед стоячи»

3. Ваші руки поруч із ногами або на килимку перед вами.
4. Вдихніть і витягніть грудну клітку, щоб продовжити хребет.
5. Видихніть і обережно випряміть обидві ноги, не перерозгинаючи їх. Активуйте квадратний м'яз та підніміть колінні чашечки. Чим більше ви використовуєте квадратний м'яз стегна, тим більше будуть розтягуватися м'язи задньої поверхні стегна. Перенесіть свою масу тіла вперед на стопи, щоб стегна залишалися над щиколотками.
6. На видиху витягніть тулуб вниз, не округлюючи спину. Витягніть шию, витягнувши маківку до землі, а плечі опустіть та лопатки опустіть.
7. Щоб піднятися, вдихніть і покладіть руки на стегна, скоротіть м'язи живота, повільно піднімаючись.

Модифікації.

Можливо вам доведеться змінити цю позу, якщо вона спочатку буде незручною або важкою. Як тільки ви освоїте звичайну техніку виконання, можете переходити до більш складного виконання.

Стопи можуть торкатися або розташовувати на відстані стегон, залежно від того, що зручніше.

Можна злегка зігнути коліна, хоча це змінює ефект пози. Краще використовувати блоки під руками, якщо сильно згинаєте коліна, щоб поза залишалася розтягуванням м'язів задньої поверхні стегна.

Якщо ваші м'язи задньої поверхні стегна дуже гнучкі ви можете зігнути лікті, коли руки розташовані на килимку.

Поширені помилки.

Переконайтеся, що ваш нахил походить від згинання в кульшовому суглобі, а не спини. У цій позі може бути легко ненавмисно утримати напругу в шиї. Замість цього свідомо відпустіть голову, дивлячись на свої ноги.

Безпека та запобіжні заходи.

Краще уникати цієї пози, якщо у вас є травма попереку. Ви не повинні виконувати цю асану, якщо у вас є будь-який стан, коли ви повинні уникати високого тиску на голову, наприклад глаукома.

Якщо ви відчуваєте будь-який біль під час пози, зупиніться і повільно підніміться у вертикальне положення.

2.5. «Поза напівнахил вперед» (Half Forward Bend).

У фітнес-йозі «Поза напівнахил вперед» зазвичай не стоїть сама по собі. Якщо ви знайомі з йогою, ви вже знаєте цю позу як частину послідовності «Привітання сонця», де вона йде за «Поза нахил вперед стоячи». Але ця асана має унікальні переваги й може бути частиною інших послідовностей у практиці фітнес-йоги.

Якщо ви працюєте над послідовністю «Привітання сонця», вона буде дуже важливою. У цій асані верхня частина тіла займає правильне положення, щоб плавно переходити з одного положення в інше.

Позитивні впливи.

На санскриті вона означає інтенсивне напіврозтягнення. Асана, безумовно, добре розтягує м'язи задньої поверхні стегна, але також сприяє правильному положення хребта. Нахили вперед також стимулюють органи черевної порожнини та покращують травлення.

Ця поза дає вам чудову можливість потренувати ваше йогівське дихання, збільшити концентрацію та заспокоїти свій розум. Це також

чудовий спосіб наростити силу та гнучкість, які знадобляться для більш складних поз і послідовностей у фітнес-йозі.

Ця асана є основною позицією, до якої ви часто повертатиметеся, оскільки це основна перехідна поза в послідовності «Привітання сонця».

Покрокові інструкції.

1. У «Позі нахил вперед стоячи», зробіть кілька глибоких циклів дихання. Коли будете готові, підніміться на кінчики пальців рук.
2. На вдиху підніміть тулуб, тримаючи хребет рівним.
3. Плавна видихніть, зводячи лопатки разом. Зверніть увагу на свої коліна і спробуйте трішки зігнути, щоб уникнути їх блокування.



Рисунок 12.5. «Поза напівнахил вперед»

4. Вдихніть, піднявши голову та подивіться вперед. Тримайте хребет на одній лінії зі спиною та шиєю.

5. Зосередьтеся на глибокому вдиху та видиху, координуючи кожне дихання з потоком руху. Відчуйте своє дихання.

6. Коли будете готові вийти з пози, видихніть і поверніться до «Пози нахил вперед стоячи».

Модифікації.

Згинання колін може допомогти, якщо вам не вистачає гнучкості або ви не можете утримувати цю позу під час тренування. Ця модифікація може бути особливо корисною, якщо ваша нижня частина спини надто напружена. Покладіть складену ковдру під пальці ніг перед виконанням пози – це чудовий спосіб ще більше покращити гнучкість і легше розтягнути м'язи задньої поверхні стегна.

Якщо ви виявите, що вам потрібна допомога, щоб утримати рівновагу, ви можете покласти руки на гомілки (не коліна) або торкнутися килимка або блоку для фітнес-йоги.

Під час відновлення після травми або операції, пов'язаної з проблемами в спині або шиї, спробуйте спертися руками на стілець перед собою, щоб полегшити нахил вперед (але тільки після дозволу лікаря).

Поширені помилки.

Спина не є рівною. Якщо вам важко тримати спину рівною під час згинання – або тому, що ви тільки починаєте, або вам не вистачає сил – спробуйте використати стіну, щоб зрозуміти, що таке рівна спина.

Встаньте перед стіною, витягнувши руки перед собою. Притисніть долоні до стіни. Рухайте руками вгору по стіні, поки ваш хребет не стане довгим, а спина рівною. Спробуйте запам'ятати це відчуття. Потім починаючи практику фітнес-йоги згадайте це відчуття.

Згинання на рівні талії. Коли ви нахиляєтеся вперед, переконайтеся, що ви нахиляєтеся від стегон, а не від талії. Спробуйте покласти руки на тазові кістки під час тренування.

Нахил назад. Коли ви нахиляєтеся вперед, вам потрібно, щоб ваші щиколотки, коліна та стегна залишалися на одній лінії. Якщо ви хилитесь назад, навантаження занадто переходить на п'яти. Практика пози біля стіни також допоможе вам зрозуміти, як має виглядати правильний розподіл маси тіла.

Безпека та запобіжні заходи.

Як завжди, найкраще проконсультуватися з лікарем, перш ніж починати будь-яке нове заняття фізичними вправами. Загалом ця поза – це розслаблююча асана, яку більшість людей можуть безпечно виконувати, якщо вони виконують її з правильною технікою. Однак люди з певними захворюваннями повинні бути уважними під час практики фітнес-йоги.

Вагітним, можливо доведеться поставити ноги ширше, щоб не стискати живіт. Не нахиляйтеся нижче, ніж зручно. На пізніх термінах вагітності не бійтеся пропускати позу, якщо вона вам не зручна.

Якщо у вас радикуліт або інші проблеми з нижньою частиною спини, спробуйте повернути пальці ніг, щоб зробити позу зручнішою.

Якщо у вас проблеми з рівновагою або ви схильні до падінь, використовуйте допоміжні засоби для стійкості (наприклад, стілець, стіну або фізичну підтримку іншої людини), щоб запобігти травмам.

Якщо у вас є травми або ви відновлюєтеся після операції на шії, зазвичай можна виконувати цю позу, якщо ви не будете піднімати обличчя, щоб подивитися вперед.

2.6. «Поза воїна I» (Warrior I Pose).

«Поза воїна I» – це базова поза фітнес-йоги, яка врівноважує гнучкість і силу в стилі справжнього воїна. Вона є однією з найбільш поширених поз фітнес-йоги. Але вона може бути однією з найскладніших. «Поза воїна I» вимагає подолання фізичних, розумових та емоційних обмежень, щоб перейти до глибшого вираження асани. Вона вчить балансу та кращому усвідомленню положення свого тіла. Але набути правильного положення тіла може бути нелегко.

Позитивні впливи.

«Поза воїна I» – це вправа для всього тіла. Ця поза сприяє зміцненню ніг та плечей, покращує рівновагу і силу, розтягує м'язи стегон. Вона розтягує передню і задню частину стегна (квадратний м'яз та м'язи задньої поверхні стегна), стегна та грудну клітку. А також розтягує м'язи, що випрямляють хребет. Ця поза відкриває стегно, що нейтралізує наслідки тривалого сидіння та роботи за комп'ютером. Ця поза може бути терапевтичною, якщо у вас радикуліт, вона також покращує дихання та кровообіг.

Покрокові інструкції.

1. З «Поза собаки, яка дивиться вниз» зробіть крок правою ногою вперед до внутрішньої сторони правої руки.

2. Оберніться на стопі лівої ноги й опустіть ліву п'яту на килимок, повернувши пальці приблизно на 45 градусів від п'яти.
3. Зігніть праве коліно на 90 градусів. Ваше стегно повинно бути приблизно паралельно підлозі, коліно розташоване над щиколоткою.



Рисунок 2.6. «Поза воїна I»

4. На вдиху підніміть тулуб і потягніться вгору, піднімаючи руки через сторони вгору, розставивши руки на ширині плечей, долоні повернуті одна до одної. Ви можете звести їх разом і подивитися на великі пальці рук, опустіть лопатки вниз.
5. Грудна клітка залишається відкритою, коли ви переходите в легке розгинання хребта.
6. Продовжуйте натискати ліву стегнову кістку назад, одночасно направляючи куприк до підлоги. Втягніть живіт.
7. Зробіть від 5 до 10 циклів дихання.
8. Перевірте положення стегон. Ваші стегна мають бути повернуті до передньої частини килимка. Для цього відведіть праву частину стегон назад, а ліву вперед.
9. Опустіть руки на килимок і відступіть правою ногою назад до «Поза собаки, яка дивиться вниз». Зробіть кілька циклів дихання або відразу повторіть з іншого боку.

Модифікації.

Як і в більшості поз фітнес-йоги, ви можете виконувати цю позу різними способами, щоб зробити її більш доступною для початківців або більш складною для досвідчених.

Незважаючи на те, що «Поза воїна I» традиційно вивчається, коли п'ята передньої ноги розташовується на одній лінії із стопою задньої стопи (як стояти на канаті), для більшості людей має сенс трохи розвести ноги по

обидва боки килимка. Таке розташування стоп дозволяє стегнам приймати правильне положення більш ефективно.

Після опанування правильної техніки виконання цієї пози можна залишатися в ній до 10 циклів дихання.

Поширені помилки.

Щоб отримати максимальну віддачу від цієї пози та запобігти розтягненню чи травмі, уникайте цих помилок.

Неправильне положення коліна. Як і під час будь-якого випадку, захистіть коліно передньої ноги, не витягуючи його за пальці ніг. Воно повинно бути над вашою щиколоткою.

Неправильне положення стегон. Найскладніша частина цієї пози – повернути стегна вперед. Якщо ви не маєте відчуття, що означає положення стегон вперед, покладіть руки на талію й знайдіть кісткову частину таза, яка виступає з боків. Уявіть, що це фари автомобіля, і вони повинні дивитися в передню частину килимка. Ви можете відчути, чи вони розташовані під кутом, а не дивляться вперед. Якщо потрібно, перейдіть ногами далі до кожного боку килимка.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас проблеми з рівновагою або травма стегон, колін, спини чи плечей. Якщо у вас проблеми з шиєю, вам слід тримати шию в нейтральному положенні, а не нахилити голову назад. Якщо у вас проблеми з плечами, ви можете підняти руки паралельно підлозі, а не зводити їх над головою або тримати на стегнах.

2.7. «Поза воїна II» (Warrior II Pose).

У цій позі переднє коліно згинається, створюючи розтяжку стегон, ваші руки витягуються в обидва боки, погляд залишається спокійним і стійким у напрямку а передньої руки. Це друга з трьох поз воїнів. У «Позі воїна I» потрібно залишатися внутрішньо зосередженим на свої фізичних і психічних відчуттях. Усвідомте будь-який дискомфорт і визначте, чи

походить ваше бажання випрямити ногу і опустити руки через фізичну потребу чи психологічне бажання. Завжди дійте відповідно до ваших потреб у даний момент. Це розрізнення є дисципліною та силою справжнього воїна.

Позитивні впливи.

«Поза воїна II» – це вправа для всього тіла. Ця поза зміцнює ядро, включаючи м'язи живота та спини, а також згиначі стегна, сідничні м'язи, внутрішню частину стегна. Розтягує згиначі стегна задньої ноги, м'язи задньої поверхні стегна, грудні м'язи, розтягує та зміцнює плечі. «Поза воїна II» покращує поставу та нейтралізує наслідки тривалого сидіння.

Покрокові інструкції.

1. З «Поза собаки, яка дивиться вниз» зробіть крок правою ногою вперед до внутрішньої сторони правої руки.
2. Зігніть праве коліно на 90 градусів. Ваше стегно повинно бути приблизно паралельно підлозі, коліно розташоване над щиколоткою.
3. Оберніться на стопі лівої ноги й опустіть ліву п'яту на килимок. Ваша ліва ступня повинна бути під кутом 90 градусів, а стопа міцно стояти. Ваша п'ята правої ноги на одній лінії з лівою стопою.
4. Розподіліть свою масу тіла рівномірно між обома ногами. Натисніть на зовнішній край задньої стопи.



Рисунок 2.7. «Поза воїна II»

5. Зберігаючи положення ніг, на вдиху підніміть тулуб і руки вгору.
6. Витягніть руки, як у букві Т, повертаючи тулуб ліворуч.
7. Витягнувши руки в протилежні боки, долонями вниз. Тримайте обидві руки паралельно підлозі. Опустіть плечі.
8. Поверніть голову обличчям до передньої частини килимка.
9. Стегна повернуті назовні.

10.Зробіть від 5 до 10 циклів дихання.

11.Опустіть руки по обидва боки від правої ноги та відступіть правою ногою назад до «Поза собаки, яка дивиться вниз». Зробіть кілька циклів дихання або відразу повторіть з іншого боку.

Модифікації.

Як і в більшості поз фітнес-йоги, ви можете виконувати цю позу різними способами, щоб зробити її більш доступною для початківців або більш складною для досвідчених. Для полегшення виконання її зробіть випад менш глибоким, тобто розташуйте ноги ближче одна до одної. Також цю позу можна виконати на стільці.

Після опанування правильної техніки виконання цієї пози можна залишатися в ній до 10 циклів дихання.

Поширені помилки.

Щоб отримати максимальну віддачу від цієї пози та запобігти розтягненню чи травмі, уникайте цих помилок.

Неправильне положення коліна. Уважно стежте за своїм переднім коліном. Воно буде нахилити всередину. Працюйте над тим, щоб гомілка була перпендикулярна підлозі, а коліно не виходило за рвень пальців.

Неправильне положення стегон. Переконайтеся, що вирозумієте різницю у положенні стегон між «Поза воїна I» і «Поза воїна II». У «Позі воїна I» стегна спрямовані вперед. У «Позі воїна II» стегна повернуті вбік. Покладіть руки на стегна й знайдіть кісткову частину таза, яка виступає з боків. Переконайтеся, що стегна розташовані на одному рівні та повернуті вбік.

Опускання руки. Погляньте на свою задню руку, щоб переконатися, що вона не опущена.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас проблеми з рівновагою або травма стегон, колін, спини чи плечей. Якщо у вас проблеми з шиєю, вам слід

тримати шию в нейтральному положенні, а не нахилити голову назад. Якщо у вас проблеми з плечами, ви можете підняти руки паралельно підлозі, а не зводити їх над головою або тримати на стегнах.

2.8. «Поза зворотного воїна» (Reverse Warrior).

«Поза зворотного воїна» – це нахил убік-назад, який виконується в положенні випаду. Фітнес-йога має багато нахилів вперед і назад, але нахили в бік зустрічаються рідше. Виконуючи розтягнення вбік, це допомагає спочатку підняти праву руку, а потім – назад. Підняття руки до стелі підкреслює розтягнення вздовж цього боку тіла. Цю асану можна використовувати як частину послідовності поз стоячи.

Позитивні впливи.

«Поза зворотного воїна» зміцнює м'язи ніг, розтягує бічні частини тіла, покращує рухливість хребта, а також поліпшує рівновагу та силу м'язів ядра. Вона також розтягує передню та задню частину стегна (квадратний м'яз та м'язи задньої поверхні стегна), м'язи паху та міжреберні м'язи. Ця поза чудовий засіб для відкриття стегна, який нейтралізує наслідки тривалого сидіння. Це також поза, яка покращує дихання та кровообіг, що сприяє кращому самопочуттю.

Незважаючи на те, що «Позу зворотного воїна» можна виконувати як глибокий прогин назад, краще розглядати її переважно як прогинання вбік.

Покрокові інструкції.

Почніть у «Позі воїна II» правою ногою вперед.

1. Нахиліться тулубом до передньої частини килимка, а потім обведіть праву руку вгору до стелі, щоб розтягнутися вздовж правого боку.



Рисунок 2.8. «По́за зворотного воїна»

2. Ваша ліва рука опускається вниз і злегка лежить на задній частині лівого стегна ноги.
3. Подивіться на кінчики правих пальців руки.

4. Затримайтеся на 5 циклів дихання, а потім поміняйте бік.

Модифікації.

Як і в більшості поз фітнес-йоги. Є способи виконувати цю асану, щоб переконатися, що ви вивчаєте правильну техніку її виконання, і додавати ускладнення, коли поліпшуєте її опанування.

Якщо вам важко зберігати рівновагу, спробуйте перевести погляд на ліву ногу, а не пальці правої руки. Ви також можете поставити ноги трохи ширше в бік, якщо відчуваєте хитання.

Після опанування правильної техніки виконання цієї пози можна завести ліву руку за спину, тягнутися нею до внутрішньої частини правого стегна.

Поширені помилки.

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимальну віддачу від цієї пози та запобігти розтягненню чи травмі.

Неправильне положення коліна. Як і в будь-якому положенні для випадку, переднє коліно ніколи не повинно виходити за пальці ніг, інакше ви можете надто сильно навантажувати коліно. Ваше коліно може зміщуватися всередину, але це також навантажує колінний суглоб, і вас слід утримуватися від цього.

Переднє коліно недостатньо зігнуте. Тримайте праве коліно зігнутим прямо над щиколоткою. Багато разів, коли ви нахиляєтеся верхньою частиною тіла назад, переднє коліно йде разом з ним назад. Після того, як ви розташували руки перевірте ноги, а потім зігніть переднє коліно так, щоб

воно було безпосередньо над щиколоткою, якщо це необхідно. Докладайте свідомих зусиль, щоб зберегти глибоке зігнуте переднє коліно.

Розміщення маси тіла на задній руці. Не переводьте масу тіла на задню руку, тому що ваша опора повинна походити від сили м'язів ядра, а не від руки, яка розташована на руці.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас проблеми з рівновагою або травма стегон, колін, спини чи плечей. Якщо у вас проблеми з шиєю, вам слід тримати шию в нейтральному положенні, дивлячись вперед, а не нахилити голову назад. Ви відчуєте розтягнення в стегнах ніг, паху та боках, але ви не повинні відчувати болу. Вийдіть з пози, якщо відчуваєте різкий біль.

2.9. «Поза витягнутого бічного кута» (Extended Side Angle Pose).

«Поза витягнутого бічного кута» часто вивчається на заняттях з віньяса-йоги як частина послідовності поз стоячи. Ця поза про розтягнення або витягнення: у ваших руках, ногах і тулубі. У ній ви відчуєте розтягнення від п'яти до кінчиків пальців рук.

Позитивні впливи.

«Поза витягнутого бічного кута» зміцнює та розтягує ноги, стегна та м'язи задньої поверхні стегна. Вона також відкриває грудну клітку та плечі, що може бути корисним, якщо у вас є скутість плечей або спини. Ця асана покращує поставу та нейтралізує наслідки тривалого сидіння та роботи за комп'ютером.

Покрокові інструкції.

Виконання цієї асани можна почати в «Позі гори».

1. Видихніть і зробіть крок лівою ногою вбік до задньої частини килимка, а передня нога залишається на місці.
2. Підніміть і випряміть руки горизонтально з боків долонями вниз.
3. Поверніть праву стопу до передньої частини килимка.

4. Зігніть праве коліно так, стегно ноги було паралельно підлозі.
5. Зіпріться правим передпліччям на праве стегно, долоня повернута до стелі. Якщо ви хочете посилити розтяжку, протягніть праву руку всередину або назовні правої стопи, залежно від того, як зручніше (рис 2.9.). Ви можете покласти кінчики правих пальців на підлогу,



shutterstock.com · 2151710739

Рисунок 2.9. «Поза витягнутого бічного кута»

щоб збільшити довжину та уникнути перенесення маси тіла на плече. Також можна застосувати блок фітнес-йоги під рукою. Не забувайте переносити масу тіла з плеча, залучаючи м'яз ядра для підтримки.

6. Підніміть ліву ногу вгору і витягніть її над головою.

7. Розкрийте грудну клітку і переконайтеся, що ваше ліве плече розташоване над правим плечем.
8. Переведіть погляд на ліву руку.
9. Підніміть тулуб вгору на вдиху, широко витягнувши руки. Зробіть крок правою ногою до лівої в «Позу гори».
10. Повторіть позу на іншу ногу.
11. Якщо ви починаєте з «Поза собаки, яка дивиться вниз» або «Пози воїна II», вам потрібно бути дещо змінити покрокові інструкції.

Модифікації.

Якщо у вас проблеми з шиєю або ви відчуваєте дискомфорт у шії, коли спрямовуєте погляд на верхню руку, натомість подивіться вбік або вниз на килимок, доки ваша грудна клітка залишатися відкритою.

Використовуйте блок під передньою рукою, якщо ваша рука не дотягується до підлоги. Помістіть блок під праву руку. Цієї додаткової висоти може бути достатньо, щоб звільнити грудну клітку. Переконайтеся, що ви не спираєтеся тулубом на ногу, а використовуєте силу м'язів ядра, щоб утримувати його піднятим.

Після опанування правильної техніки виконання цієї пози можна підняти праву руку від килимка (або стегна) так, щоб обидві руки підняті над головою.

Поширені помилки.

Коліно попереду щиколотки. Ваше коліно повинно бути на рівні щиколотки, щоб зменшити тиск на нього. Намагайтеся тримати коліно прямо на одній лінії з п'ятою. Відрегулюйте свою стійку так, щоб вона була ширшою або трохи менше зігніть ногу.

Коліно повертається всередину. Якщо ваше коліно прогинається всередину, що може статися, якщо у вас напружені стегна, це може створити навантаження на колінний суглоб. Тримайте пальці ніг і коліна на одній лінії протягом усього руху.

Використання руки. Ваша нижня рука повинна трохи підтримувати вас, але незначно. Відрегулюйте так, щоб ваша маса тіла здебільшого припадала на ноги.

Підняття п'яти. Ваша задня п'ята повинна залишатися на килимку. Якщо ви помітили, що вона продовжує підніматися, розташуйте її так, щоб ваша нога торкалася стіни. Це дасть вам трохи більше опори та дозволить притиснути ногу до стіни.

Неправильне положення тулуба. Якщо ви спробуєте покласти праву руку на підлогу (замість того, щоб спиратися передпліччям на стегно), вам може бути важко розкрити грудну клітку. Опускання до підлоги змушує вашу грудну клітку повертатися вниз до килимка. Ви можете або тримати передпліччя на носі, поки не станете гнучкішими, або використовувати блок.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас є травми стегон, колін, шиї або плечей. Не можна її виконувати, коли болить голова, високий або низький тиск.

2.10. «Поза трикутника» (Triangle Pose).

«Поза трикутника» – це базова асана фітнес-йоги. Ви познайомитесь з нею на перших заняттях з фітнес-йоги та будете виконувати протягом багатьох років.

Ця поза забезпечує стійку стабільність і розширення грудної клітки. Вона розтягує м'язи задньої поверхні стегна та м'язи спини, одночасно активізуючи м'язи живота. Це асана, яка вимагає зосередженості, усвідомлення тіла, рівноваги та рівного дихання, що може допомогти зосередити розум в повернути вас до того, що відбувається на вашому килимку. На перший погляд, це не складна поза. Але дуже легко практикувати її неправильно.

Позитивні впливи.

«Поза трикутника» покращує рівновагу, поставу та усвідомлення тіла. Вона нейтралізує наслідки тривалого сидіння. Зміцнює м'язи стегон, ядра, спини та нижню частину тіла. Розтягує грудну клітку, м'язи задньої поверхні стегна та бічні частини тулуба.

Покрокові інструкції.

Існують багато способів перейти в «Позу трикутника». Робити з це «Пози воїна II» дуже зручно, оскільки ваші ноги вже в правильному положенні. Вам не потрібно звужувати чи розширювати свою позицію для цього переходу. З «Пози воїна II» випряміть передню ногу (у цьому випадку праву ногу).

1. Активуйте м'язи правого стегна, витягніть праву руку вперед.
2. Видихніть і витягніть тулуб вперед, згинаючи його в тазостегновому суглобі, а не в талії, щоб бік тулуба був прямо над передньою ногою.
3. Коли ви нахилитесь настільки, наскільки зможете, поверніть тулуб праворуч так, щоб верхня частина тіла була паралельна підлозі.

4. Потягніться правою рукою до килимка, а лівою потягніться до стелі на одній лінії з верхньою частиною плечей. Ваші руки та плечі утворюють пряму лінію, перпендикулярну вашому килимку.
5. Зіпріться правою рукою на гомілку або щиколотку. Якщо можете, опустіть праву руку до килимка з внутрішнього або на праву ногу.



Рисунок 2.10. «Поза трикутника»

Робіть, що вам зручніше. Тримайте голову в нейтральному положенні або поверніться, щоб дивитися вгору на руку або вниз на килимок.

6. Не фіксуйте праве коліно, щоб запобігти гіперекстензії.
7. Залишайтеся в позі 5 циклів дихання.
8. Вдихніть, щоб піднятися, сильно притиснувши задню п'яту в підлогу і потягнувшись верхньою рукою до стелі. Потім поверніть стопи і повторіть так само з іншого боку.

Модифікації.

З огляду на те, що ця поза фітнес-йоги – це та, з якою ви будете стикатися знову і знову, не відмовляйтеся від неї, якщо спочатку вам буде важко її виконувати. Подумайте про модифікацію цієї пози. Можна поставити нижню руку вище на ногу або використовувати блок.

Після опанування правильної техніки виконання цієї пози можна опустити верхню руку за голову, щоб вона була паралельна підлозі. Щоб попрацювати над рівновагою, зніміть вагу з правої руки, піднявши її від килимка.

Поширені помилки.

Не піддавайтеся спокусі зігнути переднє коліно, щоб спертися рукою на підлогу. Важливіше тримати передню ногу прямою. Також можна покласти блок на килимок під руку.

Не кладіть руку безпосередньо на коліно, оскільки це чинить занадто великий тиск на суглоб. Крім того переконайтеся, що передня п'ята знаходиться на одній лінії з задньою стопою.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас є травма спини, шиї, стегон або плечей. Ви також можете уникати виконувати її, якщо у вас головний біль або мігрень, діарея, вагітність, високий або низький тиск. Поговоріть зі своїм лікарем, щоб дізнатися, чи безпечна для вас ця поза.

2.11. «Поза гірлянди» (Garland Pose).

«Поза гірлянди» – це глибоке присідання у фітнес-йозі. Ця асана сприяє відкриттю стегон та паху, щоб урівноважити напруженість, яка може розвинутися від занадто тривалого сидіння. Спочатку можна використовувати опору для підтримки, щоб виконувати позу безболісно. Потім з часом повільно відвикайте від опори, потроху знизуючи її. Це може бути тривалий процес, але він працює і важливий для вашої довгострокової мобільності та запобігання болю.

Позитивні впливи.

«Поза гірлянди» відкриває стегна та пах, розтягуючи та зміцнюючи стопи та щиколотки.

У той час як присідання є природнім для дітей і використовується як положення для відпочинку, більшість дорослих в багатьох країнах світу відмовилися від цієї звички. Насправді для багатьох дорослих присідання є надзвичайно незручним для стегон і стоп.

«Поза гірлянди» – ефективний спосіб протистояти скутості, яку ви відчуваєте, проводячи занадто багато часу в кріслах або стільцях.

Покрокові інструкції.

1. Встаньте, розставивши ноги приблизно на ширину килимка.
2. Зігніть коліна й опустіть сідниці до килимка, щоб присісти.
3. Це природньо, що пальці ніг вивертаються назовні, але не занадто.

4. Руки разом зігнуті. Притисніть лікті до внутрішньої частини колін, з'єднавши долоні разом на рівні грудей і притисніть коліна до ліктів.



Рисунок 2.11. «Поза гірлянди»

5. Тримайте хребет прямим хребет прямим, сідниці рухайте до підлоги, а плечі розслабте і опустіть вниз.

6. Залишайтеся в цій позі на 5 циклів дихання, потім вдихніть, випряміть ноги та встаньте в «Позу нахил вперед стоячи», якщо хочете.

Модифікації.

Покладіть один-два блоки під сідниці для додаткової підтримки, якщо необхідно. З часом подивіться, чи зможете ви поступово знизити висоту опори.

Якщо вам важко тримати рівновагу в цій позі, спробуйте її біля стіни або обличчям до спинки стільця, щоб ви могли дотягнутися до опори. Ви також можете виконувати цю позу, притулившись спиною до стіни.

Якщо ваші стопи паралельні, постарайтеся зблизити їх.

Поширені помилки.

Деякі люди можуть тримати стегна вище колін, а маса тіла занадто перенесена вперед (на пальці ніг). Це положення не дозволить вашому тілу прийняти позу. Можна використати блоки для фітнес-йоги.

Ваші п'яти можуть підніматися, коли ви присідаєте. Щоб краще зберегти рівновагу, підкладіть під п'яти складену ковдру для підтримки. Інакше ця поза створюватиме більший тиск вперед, а не вниз.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас травма коліна або попереку. Обов'язково уникайте різких рухів або сильного присідання. Не змушуйте себе робити присідання глибше, ніж ви можете. Якщо ви відчуваєте біль, припиніть виконувати цю позу.

2.12. «Поза піраміди» (Pyramid Pose).

«Поза піраміди» – це одна з тих асан, у який ви дійсно можете побачити результати систематичного тренування. Це також чудова розминка для будь-яких інтенсивних поз для м'язів задньої поверхні стегна. «Поза піраміди» – це глибокий нахил вперед, яка допомагає подовжити хребет. Коли ви приймаєте позу, переконайтеся, що ви не надмірно фіксуєте коліна та не округляєте спину та плечі. Уявіть, що вам потрібно подовжити хребет від саківки до куприка.

Позитивні впливи.

Ця поза розтягує та зміцнює ноги, особливо м'язи задньої поверхні стегна і покращує міцність тіла. Це чудове розтягнення хребта, а також плечей і формування рівноваги та координації. Якщо ви займаєтеся бігом і подібними видами фізичної активності, які зміцнюють м'язи задньої поверхні стегна, ця поза допоможе зберегти їхню гнучкість.

Покрокові інструкції.

1. Почніть у «Позі гори» не початку килимка.
2. Покладіть руки на стегна.
3. Відведіть ліву ногу назад на 60-120 см. Злегка поверніть пальці лівої ноги назовні та опустіть ліву п'яту так, стопа рівно стояла на килимку.
4. Тримайте стегна спрямованими вперед, натискаючи великим пальцем лівої ноги, одночасно відведіть праве стегно назад і всередину до лівої п'яти.
5. Вдихніть, витягніть хребет і активуйте квадратний м'яз стегна.
6. Видихніть, почніть згинатися вперед на рівні стегон, а не талії, до переднього стегна



Рисунок 2.12. «Поза піраміди»

правої ноги. Тримайте спину рівною опускаючись. Коли ви досягнете повного згинання, дозвольте

- хребту трохи округлитися. Опустіть руки на килимок або, якщо можете заведіть руки за спину, як показано на рис. 2.12. Якщо руки на килимку, залишайтеся на кінчиках пальців або притисніть долоні до підлоги.
7. На кожному видиху подовжуйте хребет. Ви навіть можете піднятися до рівної спини (як у «Позі напівнахил вперед») на вдиху. На кожному видиху робіть нахил вперед трохи глибше.
 8. Продовжуйте відводити праве стегно назад, щоб ваші стегна були спрямовані вперед. Трішки зігніть праве коліно, щоб воно не було зафіксованим. Затримайтесь у цій позі приблизно 5 циклів дихання.
 9. Щоб вийти з пози, вдихніть і використовуйте силу ніг, щоб піднятися. Зведіть ноги разом повертаючись у «Позу гори».
 10. Повторіть з лівого боку.

Модифікації.

У цій позі є варіації, особливо в розташуванні рук, які можуть зробити її легшою або більш складною.

Якщо під час нахилу ваші руки не дістають до підлоги, використовуйте блоки під ними для підтримки. Важливо, щоб ваші руки лежали не на гомілці, а на чомусь іншому.

Щоб включити завдання з рівноваги, спробуйте з'єднати руки за спиною, коли ви стоїте прямо. Під час нахилу вперед підніміть руки над головою.

Поширені помилки.

Уникайте цих помилок, щоб правильно виконувати цю позу.

Вузька позиція ніг. Ваші ноги не повинні стояти на одній лінії як на канаті. Якщо вам важко вирівняти стегна, щоб вони були спрямовані вперед, розмістіть їх трохи ширше. Це також може допомогти вам зберегти рівновагу.

Руки на гомілці. Не тримайтеся руками за гомілку. Вони повинні бути на килимку, на блоках або за спиною.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас є будь-яка травма або стан, що впливає на м'язи задньої поверхні стегна, спину, стегна, плечі або зап'ястки. Через глибокий нахил цієї пози слід уникати, якщо у вас високий тиск, захворювання серця, глаукома або вагітність (особливо в третьому триместрі).

2.13. «Поза випаду» (Lunge Pose).

«Поза випаду» розтягує стегна і пах і відкриває грудну клітку. Ця асана забезпечує відновлення після тренування та підвищує енергію, свідомо працюючи над покращенням постави. Ця базова розтяжка допоможе розслабитися та нейтралізувати наслідки тривалого сидіння або напруження стегон під час таких активних видів спорту, як їзда на велосипеді. Ви можете розтягнути поперекові м'язи та інші м'язи-згиначі стегна, використовуючи варіанти популярної вправи на випади.

Позитивні впливи.

Ця поза розтягує та зміцнює ноги, особливо м'язи задньої поверхні стегна і покращує міцність тіла.

Одним із згиначів стегна є поперекові м'язи, які працюють, щоб підняти ваше стегно до тулуба.

У багатьох людей згиначі стегна надто напружені внаслідок тривалого сидіння, наприклад, за столом, у транспорті або під час перегляду телевізора. Деякі види спорту та фізичної активності також можуть призводити до надмірного напруження цих м'язів. Виконання цієї пози допоможе подовжити ці м'язи та забезпечити поліпшення гнучкості та діапазону рухів.

Покрокові інструкції.

1. З «Поза собаки, яка дивиться вниз» зробіть крок правою ногою вперед до правої руки.
2. Зігніть праве коліно під прямим кутом, при цьому стегно буде паралельно підлозі, а коліно – над щиколоткою.
3. Натисніть лівою ногою на килимок.
4. Відведіть праве стегно назад і всередину до лівої п'ятки. Вдихніть, піднімаючи тулуб і згинаючи заднє коліно.



Рисунок 2.13. «Поза випаду»

5. Покладіть руки на стегна, щоб підтримувати таз, опускаючи куприк до килимка.
6. Підтягніть пупок вверх та таза. Підніміть руки вверх. Робіть це, не випираючи ребра та таз вперед.
7. Випряміть ліве коліно, але лише настільки, щоб таз залишався нерухомим.
8. Затримайтесь у цій позі на 5 циклів дихання.
9. Опустіть руки на килимок та поверніться в «Поза собаки, яка дивиться вниз». Повторіть на іншу ногу.

Модифікації.

Для полегшення виконання цю позу можна виконувати з руками на стегнах. Поклавши руки на стегна, напружте внутрішню частину стегон ніг. Це розвиває стабільність та рівновагу.

Можна виконувати цю асану зі стільцем. Стілець на килимку спинкою до вас. Злегка тримаючись за нього для додаткової підтримки, відведіть ліву ногу назад настільки, щоб можна було зігнути праве коліно.

Можна виконувати цю позу на стільці. Сядьте на стілець обличчям вперед, ноги на килимку. Поверніть таз праворуч на 90 градусів і перейдіть у положення випаду. Залишайтеся активними в обох ногах. Якщо можливо, підніміть руки вверх.

Можна опустити коліно задньої ноги на килимок. Покладіть руки на передню ногу. Якщо відчуваєте рівновагу, підніміть руки над головою і подивіться ввверх. Ця модифікація зменшить навантаження на передню ногу, перерозподіливши частину маси тіла.

Спробуйте покласти обидві руки на килимок. У фітнес-йозі важливо рухатися з достатньою легкістю та комфортом, щоб ви могли утримувати увагу на диханні. Розташування рук на підлозі дає ще дві точки опори для перерозподілу маси тіла. Кожна з цих модифікацій розроблена, щоб допомогти вам зосередити свою увагу на розтягуванні згиначів стегна, почувуючись при цьому досить комфортно.

Переконайтеся, що ви не дозволяєте провисати стегнам. Тримайте стегна в центрі та активуйте тазового дна та м'язи живота. Це також допоможе захистити нижню частину спини.

Поширені помилки.

Так само, як можна отримати травму під час занять спортом або іншими видами активності, можна також нашкодити собі під час виконання цієї пози, якщо не вжити запобіжних заходів. Уникайте цих помилок, щоб правильно виконувати цю позу.

Положення колін. Обов'язково тримайте переднє коліно над або позаду щиколотки, не перед нею. Також коліна можуть повертатися всередину. Потрібно уникати цього. Для цього потрібно зосередитися на положення спини. Не вигинати спину і рухатися лише через розгинання стегна, випрямивши ногу позаду себе.

Рухи ввверх та вниз. Рухи вниз та ввверх під час пози не будуть сприяти подовженню м'язів, а навпаки стягнути сухожилля. Крім того, це може призвести до невеликих розривів м'язів, які Заживаючи, утворюють рубці, які можуть зробити м'яз жорсткішим і менш гнучким.

Усе це може призвести до гіпермобільності суглобів і м'язового дисбалансу. Виконуйте розтяжку повільними плавними рухами.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас проблеми з рівновагою або травма стегон, колін, спини чи плечей. Якщо у вас проблеми з шиєю, вам не слід піднімати голову ввєрх. Якщо у вас проблеми з плечами, ви можете тримати їх на стегнах.

2.14. «Поза стільця» (Chair Pose).

«Поза стільця» – це різновид поз фітнес-йоги стоячи, яка залуцає м'язи кора. Ця потужна поза може допомогти зміцнити м'язи ніг, спини та плечей. Це частина різновидів послідовності «Привітання сонця» В і часто є перехідною позою або початковою позицією для інших поз.

Позитивні впливи.

«Поза стільця» – це присідання стоячи, яке залуцає м'язи сідниць, спини, стегон та ніг. Вона також активує м'язи кора, щоб стабілізувати вас у позі та працює на розвиток вашої рівноваги та поліпшення постави. Вона також покращує вашу концентрацію, допомагаючи у вашій практиці фітнес-йоги. Ця поза вважається функціональною вправою, оскільки вам потрібні сила та рівновага під час виконання повсякденних завдань, навіть для того, щоб сідати та вставати зі справжнього стільця або крісла. Ця поза також зігріває, яка може бути корисною взимку. Утримування цієї пози може допомогти покращити витривалість і вашу здатність довше утримувати пози фітнес-йоги.

Покрокові інструкції.

1. Почніть з «Позі гори». «Поза гори» – основа всіх поз стоячи, допомагає вам знайти баланс і зосередитися на поточному моменті. Почніть із того, що встаньте прямо, ноги разом або на ширині стегон. Розведіть пальці ніг і розподіліть масу тіла між обома ногами. Залучіть м'язи кора, втягнувши пупок усередину та ввєрх, витягніть хребет, розслабте плечі, потім підніміть грудну клітку, щоб відвести плечі назад і лопатки вниз.

2. Вдихніть і підніміть руки, витягуючи пальці. Тримайте руки над головою на ширині плечей долонями одна до одної.



Рисунок 2.14. «Поза стільця»

3. Перенесіть масу тіла назад на п'яти, витягніть хребет, а потім зігніть коліна та опустіть таз вниз. Злегка нахиліть верхню частину тіла вперед. Верхня частина тіла повинні знаходитися на 90 градусів від стегон. Потягніть лопатки вниз і до спини.

Дивіть прямо перед собою.

4. Глибоко вдихніть і видихніть, утримуючи позу. Зробіть 5-10 циклів дихання. Щоб вийти з пози, випряміть ноги і поверніть в «Позу гори».

Модифікації

Як і в більшості поз фітнес-йоги, ви можете працювати до повної версії виконання пози, використовуючи спочатку певні модифікації.

Початківці можуть спочатку не присідати так, щоб стегна ніг були паралельно підлозі.

Ви можете спочатку виконати цю позу біля стіни, але так, щоб ваш куприк стикався зі стіною, щоб отримати невелику підтримку від неї. Або можна покласти руки на коліна.

Якщо виникають труднощі з рівновагою, почніть з більш широко розставлених ніг. Якщо вам важко тримати руки, витягніть їх на висоті плечей. Якщо ви не можете підняти руки через біль у плечах, натомість розташуйте їх перед грудьми біля серця долонями разом.

Після опанування пози, її можна ускладнити. Спробуйте зробити поворот тулубом у позі, коли зробили присід. Для цього з'єднайте долоні разом перед грудьми, поверніться в правий бік, вивівши лівий лікоть за праве коліно. Залишайтеся низько в позі і тримайте коліна притиснутими один до одного. Поверніть до центру, а потім виконайте в лівий бік.

Поширені помилки.

Положення стопи. Ключовою частиною цієї пози є утримання ваших стоп паралельно та на одній лінії, але це може бути складно, якщо у вас від природи більше пронації чи супінації. Зосередьтеся на тому, щоб пальці ніг були спрямовані вперед і рівномірно розподіляли масу тіла на всі частини стоп.

Положення колін. Ваші коліна повинні бути на одній лінії з середнім пальцем ноги, а не під кутом в той чи інший бік. Крім того, не дозволяйте колінам виходити за пальці ніг.

Положення сідниць. Тримайте пряму лінію між хребтом і сідницями, а не надмірно прогинайте або округляйте спину. Щоб протистояти цій тенденції, потрібно задіяти м'язи живота, втягнувши пупок усередину та вгору.

Підняти плечі. Плечі мають бути розслабленими та опущеними.

Безпека та запобіжні заходи.

Ця поза не рекомендується, якщо у вас низький артеріальний тиск або травма стегон або спини. Традиційно її уникають, якщо у вас безсоння. Якщо у вас проблеми з рівновагою, виконайте позу біля стіни або стільця, до якого ви можете торкнутися, щоб стабілізувати себе, якщо необхідно.

Контрольні завдання

1. Узагальніть позитивні впливи асан стоячи.
2. У чому полягає особливості виконання поз стоячи?
3. Ознайомтесь з асанами стоячи. Уважно прочитайте опис вправ. Спочатку виконайте вправи в полегшеному варіанті.
4. Опануйте асани в повному виконанні. Зверніть увагу на безпеку та запобіжні заходи до кожної асани.

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ:

Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

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.

Cramer H, Ostermann T, Dobos G. Injuries and other adverse events associated with yoga practice: a systematic review of epidemiological studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018;21(2):147-154.

Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. Yoga anatomy. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.

<https://www.verywellfit.com/yoga-beginner-4157112>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-for-beginners/>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-postures/standing-yoga-poses/>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-for-beginners/yoga-poses-beginners/>

<https://www.yogajournal.com/poses/>

Розділ 3.

БАЗОВІ ПОЗИ СИДЯЧИ

Асани сидячи є найпоширенішими видами поз, і більшість з них підходять для початківців. Пози сидячи у фітнес-йозі, як правило, заземлюють і зосереджуються більше на розтягуванні, ніж на силі. Сидячи на килимку, ви створюєте стабільне положення, щоб розслабитися та відкрити тіло з невеликими зусиллями та більшою легкістю. Їх легко адаптувати до будь-якого рівня сили та гнучкості. Вони також допомагають усвідомити дихання та його вплив на організм. Крім того вони покращують поставу, залучаючи м'язи кора та допомагають сидіти прямо.

Пози сидячи ідеально підходять для розвитку гнучкості та діапазону рухів, особливо розтягування м'язів задньої поверхні стегна, квадратного м'яза, гомілок і спини. Вони також забезпечують менший ризик травм завдяки своїй стабільності, низькому центру маси тіла та контролю. Ці пози часто виконуються в кінці заняття, після того, як тіло розігріється.

Пози сидячи з обертанням тулуба часто використовують для зняття напруги в хребті та збільшення гнучкості всього тіла. Вони зміцнюють та подовжують м'язи, які захищають вашу спину. Пози з обертанням тулуба – чудові нейтралізатори, які відновлюють баланс тіла після серії нахилів вперед і згинань назад.

Поради щодо вивчення поз сидячи у фітнес-йозі:

- ✓ *покладіть ковдру під коліна та щиколотки, щоб зменшити біль або дискомфорт;*
- ✓ *якщо вам складно нахилитися вперед і потягнутися, спробуйте сісти на складену ковдру або поролоновий блок для фітнес-йоги;*
- ✓ *використовуйте стіну точку фокусування, щоб підтримувати рівновагу;*

- ✓ зберігайте повільний глибокий вдих, утримуючи ці пози, особливо складніші;
- ✓ якщо у вас недостатньо гнучкі м'язи задньої поверхні стегна, ви можете змінити це, зігнувши коліна або скористатися ременем для фітнес-йоги;
- ✓ для поз сидячи з обертанням витягніть хребет, натискаючи нижньою частиною тулуба на килимок, а голову витягуючи вгору. Подовжуйте хребет на вдиху і обертайтеся на видиху. Задіяйте м'язи живота разом з руками, щоб повернути тулуб.

3.1. «Поза палиці» (Staff Pose).

«Поза палиці» – це базова поза сидячи, яка допомагає покращити поставу та може задати тон правильному положенню для інших асан у фітнес-йозі. «Поза палиці» дає базове відчуття положення тіла, яке використовується для більшості інших поз сидячи. Думайте про неї як про версію «Пози гори» тільки в положенні сидячи, яка є базовою для поз стоячи. «Поза палиці» може здатися легкою позою. Але так багато аспектів решти вашої практики фітнес-йоги присутні в цій позі: активована спина і плечі, міцна постава, витягнення вгору від верхівки голови до куприка, активація стоп. Ваше положення в цій позі таке ж, як і в «Позі гори».

Найважливіша частина цієї пози полягає в тому, щоб ваш хребет знаходився у вертикальному положенні, яке є стійким. Уявіть свій хребет як вертикальну «палицю» вашого тулуба, міцно вкорінену у землю та опору для всього, що ви робите.

Позитивні впливи.

«Поза палиці» поліпшує усвідомлення хребта та вашої постави, вона розтягує м'язи задньої поверхні стегна та гомілки, зміцнює м'язи кора і квадратний м'яз стегна. Зміцнює згиначі стегна та спини.

Покрокові інструкції.

1. Сядьте, витягнувши ноги вперед.

2. Торкніть великими пальцями ніг один одного і зберігайте невеликий простір між п'ятами.
3. Задіяйте м'язи стегон ніг і зігніть обидві стопи. Ваші п'яти можуть відірватися від килимка, але зробіть усе можливе, щоб вони трималися на килиму. За необхідності зігніть коліна.
4. Плечі прямо над тазом. Опустіть плечі.



Рисунок 2.1. «Поза палиці»

5. Тримайте руки прямо, а долоні притисніть до килимка по обидві боки стегон, щоб підтримувати хребет. Однак довжина рук може бути різною, тому ви можете трохи зігнути руки або змінити розташування долонь.

6. Повертайте внутрішню частину стегна всередину та вниз і натискайте стегновими кістками.
7. Вдихніть, щоб подовжити хребет.
8. Залишайтеся, якщо це можливо, протягом 5 глибоких циклів дихання з повністю активованими ногами.
9. Щоб вийти з пози, відпустіть руки і струсіть ногами.

Модифікації

Незалежно від того, чи відчуваєте ви напруженість м'язів задньої поверхні стегна або хочете більше розтягнення, є кілька способів змінити цю класичну позу фітнес-йоги.

Сидіти на килимку з витягнутими ногами може здатися найпростішим у світі, але коли ви спробуєте це виконати, ви можете змінити свою думку. Насправді багато людей вважають це положення вкрай незручним частково залучення м'язів задньої поверхні стегна та вимогою до положення тіла. Якщо вам важко сидіти прямо і ви округляєте спину, підкладіть під сідниці складену ковдру або рушник. Можна використовувати блоки під руками, якщо долоні не торкаються килимка. Можна зігнути ноги, якщо вам важко їх випрямити або важко витягнути хребет.

Якщо ви відчуваєте, що можете посилити розтяжку, то можна довше утримувати цю позу. Залишайтеся на 10 циклів дихання в ній.

Поширені помилки.

Положення ніг. Не дозволяйте ногам повертатися назовні, вони повинні бути прямими на одній лінії. Тримайте стопи нахиленими на себе.

Округла або пласка спина. Не дозволяйте нижній частині спини округлятися, ви повинні зберегти природній поперековий вигин, який виникає, коли ви подовжуєте хребет від стегон до верхньої частини голови. Попрактикуйтеся, спираючись спиною на стіну, коли стіни торкаються лише лопатками та крижовою кісткою, а не попереком. Занадто напружені м'язи задньої поверхні стегна можуть призводити до округлення спини, тому її буде легше виконувати, коли розвиватимете гнучкість цих м'язів.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас травма зап'ястя або спини. Якщо ви відчуваєте будь-який біль під час пози, припиніть її виконувати.

3.2. «Легка поза» (Easy Pose).

Нехай назва цієї асани не вводить вас в оману. Якщо ви звикли сидіти в кріслі, ця поза може бути досить складною. «Легка поза» – це назва будь-якого зручного положення сидячи зі схрещеними ногами та однієї з найпростіших поз, які використовуються в практиці фітнес-йоги та медитації. Однак у цьому випадку легке не означає протилежне складному. Це означає «з легкістю». Отже, сидіти в цій позі – це фактично сидіти будь-яким способом з легкістю. Деяким людям допоміжні засоби, такі як ковдра, рушник та блоки для фітнес-йоги, може допомогти почуватися максимально зручно в цій позі.

«Легка поза», можливо, була легкою, коли ви були дитиною, але в дорослому віці це може бути не так. Наші суглоби більше не звикли до необхідного обертання та гнучкості через культуру постійного сидіння, яка може спричинити напруження стегна та болі в колінах. Ця поза вимагає від

вас задіяти м'язи кора та спини, щоб рівномірно розподілити масу тіла. Ви також повинні збалансувати плечі над стегнами та вирівняти голову з хребтом.

Позитивні впливи.

«Легка поза» – це асана розкриття стегон, яка розтягує стегна та щиколотки та зміцнює м'язи спини. Ця поза може бути заспокійливою та розслаблюючою, якщо ви можете в ній сидіти зручно. Це покращує усвідомлення постави, створює основу для практик медитації та виконання дихальних вправ та може допомогти впоратися зі стресом. У розслабленому стані ця поза активує реакцію релаксації (парасимпатична нервова система) і дезактивує реакцію на стрес (симпатична нервова система). Її утримання зміцнює м'язи кора. «Легка поза» пропонує ряд переваг для вагітних. Окрім відкриття стегон, вона допомагає розтягнути хребет, підвищує енергію, піднімає настрій, покращує травлення та дихання.

Покрокові інструкції.

1. Сядьте на килимок в «Позу палиці». Зігніть і розведіть коліна, схрестивши гомілки. Просуньте кожен ногу під протилежне коліно і підтягніть гомілки до тулуба.



Рисунок 3.2. «Легка поза»

2. Розслабте стопи, щоб їхні зовнішні краї зручно лежали на підлозі, а внутрішні розташовувалися нижче протилежної гомілки. Між стопами і тазом повинен бути зручний зазор.
3. Тримайте таз у нейтральному положенні, не нахиляючись ні вперед, ні назад.
4. Потягніть куприк до килимка, лопатки притисніть до спини, щоб подовжити верхню частину тулуба. Не вигинайте нижню частину спини.
5. Руки покладіть на коліна долонями вгору або долонями вниз.

6. На вдиху відчуйте, як ваш хребет стає довгим.
7. Ви можете сидіти в цьому положенні скільки завгодно довго, але обов'язково чергуйте схрещені ноги, щоб ліва і права нога мали рівний час зверху.

Модифікації

Для полегшення виконання цієї пози можна скористатися з запропонованих порад описаних нижче. Використання рушника, ковдри або блоку може зменшити тиск у багатьох точках.

Поширені помилки.

Ця поза досить проста асана, але в ній задіяні кілька частин тіла. Щоб отримати максимальну користь від пози та уникнути дискомфорту та можливих травм, спробуйте ці поради щодо правильного положення.

Верхня частини спини та шия. Сутулячись або дозволяючи підборіддю виступати вперед, можна напружити шию або верхню частину спини. Підніміть грудну клітку і подумайте про те, щоб ваші плечі розширилися одне від одного. Уявіть, як потилицю обережно тягнете вверху.

Поперековий відділ хребта. У цьому положенні у вас може бути тенденція до того, щоб ваша нижня частина спини або прогиналася або вигиналася назад. Обидва можуть чинити тиск на хребет. Якщо спина прогинається, уявіть, що ваш куприк опускається вниз до килимка. Якщо спина вигинається назад, можна спробувати плавно нахилити таз вперед.

Ноги. Сидіння в цій позі може в деяких випадках обмежити кровообіг у ногах. Це те, про що слід пам'ятати, якщо у вас вже є захворювання, яке порушує кровообіг, наприклад варикозне розширення вен або набряк, або якщо ви вагітні. Ознаки обмеження кровообігу включатимуть оніміння або відчуття поколювання в ногах і стопах. Для уникнення цього не підтягуйте ноги занадто близько до тазу. Якщо розташувати їх подалі, коліна не згинаються занадто сильно. Сидячи на ковдрі або рушнику, можна також уникнути надмірного згинання колін. Не залишайтеся в позі занадто довго.

Стегна. Якщо ваші стегна не такі гнучкі, можливо, коліна не опустяться близько до килимка. Це може вплинути на поставу та напружити хребет. Покладіть під сідниці блоки для фітнес-йоги або ковдру, також можна розмістити їх під колінами.

Безпека та запобіжні заходи.

Слід уникати цієї пози, якщо у вас травма коліна. Якщо ви вагітні, завжди краще проконсультуватися зі своїм лікарем, перш ніж виконувати цю позу або будь-яку іншу позу фітнес-йоги.

3.3. «Поза половина володаря риб» (Half Lord of the Fish Pose).

«Поза половина володаря риб» – це глибокий поворот, який є однією з 12 основних асан хатха-йоги. Ця поза, яка також називається «Поза скручування спини сидячи» або «Поза глибокого скручування спини». Однією з найбільших переваг йоги є те, що вона ставить вас у позиції, які ви зазвичай не робите протягом дня. Рухаючись різними способами, можна отримати доступ до місць, де ви навіть не усвідомлювали, що маєте напругу. Це точно стосується «Пози половина володаря риб».

Позитивні впливи.

Ця поза розтягує бічні частини тіла, верхню частину спини та шию, а також покращує рухливість хребта. Важливо, щоб ці ділянки залишалися вільними та рухливими, щоб запобігти болю від повторюваних стресових травм. Такі скручування також можуть допомогти при запорах. Ця поза покращує поставу та нейтралізує наслідки тривалого сидіння. Ця поза добре підходить для розтягування зовнішньої частини стегон, для розкриття плечей і грудної клітки.

Покрокові інструкції.

1. Сядьте на килимок в «Позу палиці».
2. Зігніть ліве коліно та опустіть стопу до зовнішнього боку правого стегна.

3. Зігніть праве коліно і підтягніть праву ногу біля лівої сідниці.
4. Вдихніть і випряміть праву руку біля правого вуха.
5. Видихніть і поверніть тулуб ліворуч, притиснувши правий лікоть до зовнішньої сторони лівого коліна, а ліву долоню до підлоги прямо за сідницями.



Рисунок 3.3. «Поза половина володаря риб»

6. Переведіть погляд через ліве плече, але не напружуйте шию. Поворот походить від живота, а не від шиї.
7. На кожному вдиху піднімайте хребет. На кожному видиху трохи поглиблюйте скручування.
8. Переконайтеся, що стопа лівої ноги міцно стоїть на підлозі.
9. Щоб вийти з пози, на вдиху витягніть праву руку вгору та розслабте тіло. Видихніть, щоб повернутися до центра. Коли ви виходите позу, зробіть легкий поворот у протилежному напрямку.
10. Повторіть з іншого боку.

Модифікації

Якщо спочатку вам важко зробити цю позу, ви можете її видозмінити. Після опанування пози, ви можете зробити її більш складною.

Можна скористатися ковдрою або полотенцем під сідницями для більш зручного її виконання.

Можна тримати праву ногу випрямленою, якщо ви не можете зручно її підтягнути до лівої сідниці. Можна обійняти ліве коліно правою рукою, якщо це легше.

Якщо хочете глибше розкрити плече, повертайтеся, поки праве плече не опиниться перед лівим коліном. Опустіть праву руку під коліно та потягніть до спини. Зведіть ліву руку за спину і зчепіть руки разом.

Поширені помилки.

Під час цього повороту тримайте спину прямою. Виконуйте цю позу повільно й обережно. Щоб уникнути стискання та травми, важливо створити довгий хребет до та під час виконання. Натисніть сідницями вниз і потягніться вгору, витягнувши хребет.

Перш ніж спробувати будь-яку позу для скручування, добре розігрійтеся. Зробіть більш м'які асани, наприклад «Позу кішка-корова». Розподіліть скручування рівномірно по всій довжині хребта, не концентруйте його в нижній частині спини.

Безпека та запобіжні заходи.

Ви повинні уникати цієї пози, якщо у вас проблеми зі спиною, ви нещодавно перенесли операцію або вагітні. Уникайте або змінюйте цю позу, якщо у вас біль у колінах чи стегнах.

3.4. «Поза голова до колін» (Head to knee Pose).

«Поза голова до колін» – це чудове розтягнення, щоб розвантажити напружені м'язи задньої поверхні стегна. Якщо вам не подобається нахили вперед сидячи з прямими ногами, ця поза може вам підійти. Просто переконайтеся, що ви нахиляєтеся по центру прямої ноги. «Поза голова до колін» – це повне згинання вперед, яка пропонує розтягування від щиколоток до стегон уздовж усієї спини. Коли нахиляєтеся вперед, закрийте очі та розвивайте відчуття внутрішнього спокою. Витягніть хребет і згинайтеся від стегон, а не округляйте спину. Чим більше ви будете практикувати цю позу, тим більше усвідомлюватимете, що мета цієї асани не в тому, щоб торкнутися пальців ніг, а в тому, щоб уповільнити темп, зосередитися на диханні та заспокоїти свій розум.

Позитивні впливи.

«Поза голова до колін» розтягує м'язи задньої поверхні стегна, стегна та м'язи паху. Бігуни та ті, хто займається спортом, який потребує бігу, часто отримують користь від цього чудового розтягнення напружених м'язів задньої поверхні стегна, спини, і може допомогти полегшити напругу

в попереку та біль у ньому. Вона покращує поставу та нейтралізує наслідки тривалого сидіння. Крім того, вона може заспокоїти розум і допомогти впоратися з депресією, тривогою та втомою.

Покрокові інструкції.

1. Сядьте на килимок в «Позу палиці».
2. Зігніть ліве коліно і піднесіть стопу лівої ноги до правої внутрішньої частини стегна.
3. Розташуйте тулуб на витягнутою правою ногою. Почніть опускати тулуб до ноги, нахилиючи таз вперед і пересуваючи руки вздовж правої ноги, до правої стопи так, щоб згинання починалося від стегон, а не з попереку.
4. Тримайте праву стопу на себе, притискаючи задню частину правого стегна до килимка.
5. Коли ви досягнете максимальної межі нахилу вперед, у вас є вибір:



Рисунок 3.4. «Поза голова до колін»

ви можете підтримувати прямий хребет і довгу шию в активному положенні, або ви можете розслабитися і опустити голову до витягнутої ноги, дозволяючи хребту округлятися. Робіть так, як вам зручно.

6. Якщо ваші руки дотягуються до стопи, тримайте її. Якщо ні, ви можете триматися за щиколотку або гомілку або покласти руки на килимок.
7. На кожному вдиху витягуйте хребет. На кожному видиху поглиблюйте нахил вперед.
8. Затримайтеся спочатку на 3-5 циклів дихання (потім на 5-10), а потім випряміть обидві ноги, струсіть їх і повторіть позу на іншу ногу.

Модифікації

Можливо, вам знадобяться змінити цю позу, якщо спочатку буде незручно або важко.

Ви можете сісти на ковдру або рушник, якщо ваші стегна напружені. Ви також можете покласти згорнуту ковдру під коліно вашої витягнутої ноги, що може допомогти, якщо у вас чутливі стегна або коліна. Також можна трішки зігнути коліно, якщо м'язи задньої поверхні стегна напружені. Можна використати ремінь або гумову стрічку навколо стопи, тримаючи кінці в руках, коли нахиляєтесь.

Поширені помилки.

Не згинайте спину. Тримайте грудну клітку піднятою якомога довше, коли ви нахиляєтесь вперед. Спрямуйте груди на стегно, а не чоло на коліна.

Крім того тримайте спину прямо, поки не досягнете максимуму, який ви можете зробити природнім шляхом. У цей момент ви можете округлити спину, якщо хочете.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас травми спини або коліна. Ви повинні відчувати розтягнення м'язів, але зупиніться, якщо відчуваєте біль. Якщо використовуєте ремінь, не тягніть занадто сильно вперед.

3.5. «Поза нахил вперед сидячи» (Seated Forward Bent).

«Поза нахил вперед сидячи» – це класична асана хатха-йоги. Вона розтягує задню частину тіла, від п'яток і до хребта. Проста поза, яка зовсім не є легкою. Вона тільки виглядає просто, але нехай це не вводить вас в оману. Для більшості людей її виконувати важко. Біг, піші прогулянки, силові тренування та інші види вправ можуть зробити нас сильнішими за рахунок нашої гнучкості. Простий нахил вперед може допомогти протистояти напруженим стегнам, м'язам задньої поверхні стегна і попереку. Для більшості людей ця поза досягається повільно і з терпінням.

Позитивні впливи.

Ця поза розтягує всю спину, м'язи гомілок, м'язи задньої та внутрішньої поверхні стегна і м'язи вздовж хребта. Вона чудово підходить для бігунів, які мають напружені м'язи задньої поверхні стегна. Як і більшість нахилів вперед, вона може принести відчуття спокою вашому тілу та розуму. Позу часто називають такою, що має ефект «заземлення», оскільки вона буквально з'єднує вас із землею.

Покрокові інструкції.

1. Почніть з того, що сядьте на килимок в «Позу палиці», ноги випрямлені перед тілом, стопи на себе.
2. Витягніть руки в боки та підніміть над головою, тягніться до стелі.
3. Вдихніть і витягніть хребет.
4. Видихаючи, почніть нахилитися вперед, згинаючись від стегон. Уявіть свій таз як чашу з водою, яка нахилиється вперед.
5. На кожному вдиху подовжуйте хребет.
6. На кожному видиху поглиблюйте нахил вперед. Уявіть, що ваш живіт буде відпочивати на стегнах ніг, ніж ваш ніс торкатиметься колін. Це допоможе зберегти хребет довгим.
7. Шия є природним продовженням хребта, не прогинайте її, щоб дивитися ввверх та не згинайте вниз.
8. Коли досягнете свого повного згинання з витягнутим хребтом, вирішіть, чи хочете ви залишитися тут, чи дозволити хребту округлитися.



Рисунок 3.5. «Поза нахил вперед сидячи»

9. Візьміться за щиколотки або гомілки, залежно від того, до чого можете дотягнутися. Ви також можете обхопити стопи або використовувати ремінь навколо ніг. Тримайте стопи на себе протягом усього часу.

10. Залишайтеся в позі на 5-10 циклів дихання. Щоб вийти з неї, відпустіть ноги, повільно повертаючись у вертикальне положення на вдиху.

Модифікації

Існують два підходи до питання округлення спини, не тільки у цій позі, але й у нахилах вперед сидячи взагалі. Першу частину нахилу вперед слід виконувати з якомога прямою спиною, а не згинати її. Різниця полягає в тому, чи залишатися тут. З прямою спиною, тримати хребет довгим, дихати повільно. Або після того як досягли точки, коли опускатися з прямою спиною не можете, округлити її. Зазвичай це призводить до більшого нахилу або принаймні до положення, де можна трохи розслабитися. Ви можете спробувати обидва варіанти та подивитися, який з них вам більше підходить або чергуйте обидва.

Якщо вам дозволяє рівень гнучкості, ви можете повністю покласти тулуб на ноги з прямим хребтом.

Можна підкласти складений рушник або ковдру під сідниці, якщо вам важко сидіти прямо.

Якщо важко дотягнутися до пальців ніг, візьміть ремінь для фітнес-йоги навколо ніг і візьміть його обома руками. Також можна зігнути коліна настільки, щоб ви могли дотягнутися до ніг руками.

Поширені помилки.

Тримайте коліна на одній лінії і не дозволяйте їм вивертатися. Якщо це станеться, це зменшить розтягнення м'язів задньої поверхні стегна і призведе до навантаження ближче до суглобів.

Тримайте спину рівно стільки, скільки зможете в позі. Це допоможе дихати повноцінно.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас є травми рук, стегон, щиколоток або плечей. Якщо ви занадто напружені, щоб нахилитися глибоко, зробіть нахил

наскільки можете без болю. Уникайте або змінюйте цю позу, якщо у вас травма попереку чи шиї, високий артеріальний тиск, глаукома, грижа або вагітність.

3.6. «Поза нахил вперед сидячи під широким кутом» (Wide-Angled Seated Forward Bend Pose).

«Поза нахил вперед сидячи під широким кутом» є хорошою підготовкою до більшості нахилів вперед сидячи, поворотів і поз стоячи з широко розставленими ногами. Ця поза дає вам перевагу інтенсивного розтягування верхньої та нижньої частини тіла, а також заспокійливий ефекти згинань вперед. Хоча ця асана пов'язана з розтягуванням ніг, вона також приділяє увагу подовженню хребта й уникненню його неправильного положення.

Позитивні впливи.

«Поза нахил вперед сидячи під широким кутом» розтягує м'язи задньої поверхні стегна, спину, стегна ніг та гомілки. Вона також може підвищити психічний спокій та зменшити тривогу.

Покрокові інструкції.

1. Сядьте на килимок в «Позу палиці», сидячи прямо.
2. Розведіть ноги в сторони настільки широко, наскільки зможете.

Зігніть стопи на себе і спрямуйте пальці ніг вгору. Притисніть ноги до килимка.



Рисунок 3.6. «Поза нахил вперед сидячи під широким кутом»

3. Вдихніть і витягніть хребет, видихніть і нахиліться від стегон, витягнувши руки вперед. Якщо можете опустіть тулуб до килимка.

4. Тримайте спину прямо і уникайте скручування хребта.
5. Щоб вийти з пози, відведіть руки назад до вихідного положення і поверніть в «Позу палиці».

Модифікації.

Починаючи з «Пози палиці», розведіть ноги настільки широко, наскільки вам зручно. Замість того, щоб намагатися притиснути тулуб до килимка, нахиліться вперед у позу настільки, наскільки дозволяють ваші стегна, не форсуючи це. Покладіть руки для підтримки.

Якщо вам важко нахилитися вперед, зігніть коліна. Під них можна підкласти тонкі ковдри або рушник. Тільки переконайтеся, що колінні чашечки спрямовані до стелі.

Поширені помилки.

Тримайте коліна на одній лінії і не дозволяйте їм повертатися всередину. Нахилившись вперед, не допускайте, щоб ваші ноги слідували за тулубом і поверталися всередину. Тримайте передню поверхню стегна, коліна та стопи спрямованими вгору до стелі.

Не слід округлювати нижню частину сина, оскільки це може спричинити тиск на диски та напружувати м'язи поперек, що призведе до виникнення травми.

Зосередьтеся на своєму диханні, коли ви свідомо вирішуєте, наскільки глибоко зайти в позу. Тримайте свою увагу міцно в теперішньому моменті. Оскільки кінцева мета – це зосереджено та уважно тренуватися, спостерігати за ефектами своїх дій, а не прагнути до якоїсь остаточної форми пози.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас є травми поперек, грижа, рук, стегон, щиколоток або плечей.

Контрольні завдання

1. Узагальніть позитивні впливи асан сидячи.
2. У чому полягає особливості виконання поз сидячи?
3. Ознайомтесь з асанами сидячи. Уважно прочитайте опис вправ. Спочатку виконайте вправи в полегшеному варіанті.

4. Опануйте асани в повному виконанні. Зверніть увагу на безпеку та запобіжні заходи до кожної асани.

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

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.

Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. Yoga anatomy. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.

<https://www.verywellfit.com/yoga-beginner-4157112>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-for-beginners/>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-for-beginners/yoga-poses-beginners/>

<https://www.yogajournal.com/poses/>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-postures/seated-yoga-poses/>

Розділ 4.

БАЗОВІ ПОЗИ ВІДПОЧИНКУ ТА ПОЗИ НА СПИНІ

З позами відпочинку та позами на спині дуже важливо ознайомитися, особливо з «Позою дитини», які рекомендуються робити щоразу, коли вам потрібна перерва під час заняття фітнес-йоги. Ці пози продовжують роботу стегон та м'язів задньої поверхні стегна сидячих поз і забезпечують м'яке згинання спини, скручування та інверсію. Ці пози, як правило, легше виконувати, ніж пози стоячи, оскільки вони вимагають менше рівноваги та координації.

Вони знімають стрес і сприяють гнучкості, заспокоюють, інтегрують та підтримують. Ці асани чудово підходять для розслаблення тіла та розуму, і вони можуть бути особливо корисними для тих, хто страждає від безсоння або тривоги. Такі пози корисні для зняття стресу та напруги в спині, шиї та плечах. Асани, які виконуються лежачи на спині, дозволяють скористатися силою тяжіння для розвитку сили в прогинах спини та гнучкості хребта та ніг. Поза лежачи на спині з обертанням тулуба допомагають заспокоїти нервову систему, але також можуть дати вам заряд енергії через розслаблення хребетного стовпа та розслаблення м'язів навколо хребта. Такі пози чудові нейтралізатори, які відновлюють баланс тіла після серії нахилів вперед і згинань назад.

Ці пози ідеально підходять для відпочинку після тривалої практики. Такі асани дозволяє зняти напругу в хребті та кінцівках, і вони дають час поміркувати над тим, чого ви навчилися під час заняття з фітнес-йоги. Це розслаблюючі та заспокійливі пози, а також є прекрасним способом завершити практику.

Поради щодо вивчення поз відпочинку та поз на спині у фітнес-йозі:

- ✓ уникайте надмірного тиску на хребет, щоб уникнути травми або напруги;
- ✓ використовуйте додаткову амортизацію, якщо це необхідно. Наприклад, покладіть ковдру під хребет, щоб створити додаткову прокладку на килимку або валик під коліна в «Позі мерця»;
- ✓ якщо ви відчуваєте біль під час виконання цих вправ негайно припиніть. Натомість змініть або підтримайте позу обладнанням або просто уникайте пози;
- ✓ зберігайте повільний глибокий вдих, утримуючи ці пози, особливо більш відновлювальні та заспокійливі асани.
- ✓ для поз лежачи на спині з обертанням подовжуйте хребет на вдиху і робіть обертайтеся на видиху. Працюйте, щоб відчути поворот і обертання по всьому хребту.

4.1. «Поза дитини» (Baby Pose).

«Поза дитини» є загальною позицією у фітнес-йозі для людей будь-якої гнучкості та фітнес-рівня. Ця поза, призначена для розтягування м'язів і сприяння розслабленню та відновленню. Ви знайдете «Позу дитини» в багатьох практиках йоги, оскільки вона допомагає налаштувати тіло перед складнішими рухами.

У фітнес-йозі «Поза дитини» класифікується як відновлювальна асана. Ці пози призначені для уповільнення парасимпатичної нервової системи, розслаблюють ваше тіло та дозволяють зосередитися на своєму диханні.

«Поза дитини» – це не рух, який зміцнює ваші м'язи. Натомість це розтягування, яке фокусується на подовженні хребта, розкритті стегон і розтягуванні стегон ніг.

Ця поза є важливою, оскільки це позиція, яку ви приймаєте, коли вам потрібна перерва під час занять фітнес-йоогою. Якщо під час заняття ви

відчуваєте втому, просто перейдіть у «Позу дитини» і знову продовжить своє тренування. Вона вчить налаштованості до сигналів, які дає ваше тіло та поважати їх. Це зворотна асана для «Пози кобри» та інших асан на згинання назад спини.

Позитивні впливи.

«Поза дитини» пропонує численні переваги для здоров'я та розтягує багато напружених ділянок тіла, особливо спини, шиї, плечей, стегон та щиколоток. Це може допомогти зняти або полегшити біль у спині. Навчитися використовувати цю позу мудро – це частина вашої практики розвитку, де ви уважні до свого тіла та сигналів, які вона дає. Ваше тіло скаже вам, коли відпочити.

Покрокові інструкції.

1. Почніть в упорі стоячи на колінах.
2. Розведіть коліна так само широко як килимок для фітнес-йоги, великі пальці ноги торкаються один одного.
3. Опустіть тулуб між стегнами ніг і опустіть чоло на килимок. Розслабте плечі, щелепи та очі. Якщо не зручно покласти чоло на килимок, використовуйте блок для фітнес-йоги або два кулаки. Пошук зручного місця для чола є ключовим для отримання заспокійливого ефекту.
4. Існує кілька можливих варіацій рук. Ви можете витягнути руки вперед долонями на килимку або покласти руки назад уздовж стегон долонями вгору (рис. 4.1.). Це найпоширеніші варіації. Але ви також можете витягнути руки вперед, долонями вгору або зігнути лікті.
5. Розташовуйте руки залежно від того, що вам комфортніше.
6. Залишайтеся у позі стільки, скільки вам потрібно.



Рисунок 3.1. «Поза дитини»

Найважливішою частиною пози дитини є час для дихання. Оскільки живіт спирається на стегна ніг, ви чітко усвідомлюєте ритм свого дихання. Це дозволить вам справді зосередитися на своєму диханні та практикувати усвідомлене дихання. Доведено, що такий контроль дихання має позитивні впливи для здоров'я, наприклад, зменшує стрес.

Модифікації.

Ви можете вибрати положення колін разом, замість розводити їх, якщо це зручніше для вас. Так само ви можете зігнути та поставити пальці ніг на килимок або покласти рушник під гомілки для підтримки. Можна також розмістити рушник або ковдру під колінами для додаткової підтримки. Ви можете поглибити розтягування стегон, якщо розведете коліна ширше.

«Поза дитини» призначена для того, щоб сприяти розслабленню, тому не перевищуйте межі, де вам зручно. Якщо щось болить або відчуваєте якусь незручність, зробіть перерву або змініть позу, використовуючи одну з наведених нижче модифікацій.

Поширені помилки.

Ваша шия повинна залишатися в нейтральному положенні. Якщо ви виявите, що згинаєте шию, використовуйте подушку, блок чи іншу опору, утримати надмірний тиск на шию.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас є травм коліна. Якщо ви вагітні, розведіть ноги ширше і не притискайте живіт на стегна. Якщо у вас є травма плеча, розташування рук уздовж боків тулуба забезпечить найбільшу підтримку. Якщо ви відчуваєте будь-який біль, припиніть виконувати цю позу.

4.2. «Поза щасливої дитини» (Happy Baby Pose).

«Поза щасливої дитини» – це легка вправа, яку часто виконують на заняттях Пілатесом та фітнес-йоги. Це легка розтяжка для м'язів задньої

поверхні стегна, внутрішньої частини стегон і паху, вправа для розслаблення спини, а також розкриває стегна, плечі та грудну клітку. «Поза щасливої дитини» – це приємна вправа, особливо розслабляє після тренування.

Позитивні впливи.

У цій позі ви відкриваєте стегна і розтягуєте внутрішню частину стегон, м'язи задньої поверхні стегна і пах. Розслаблює спину та крижовий відділ. Ви можете помітити, що одне стегно напружене більше, ніж інше, і тоді можна розвинути його кращу гнучкість та мобільність.

У фітнес-йозі цей рух рекомендується для зняття стресу і втоми, для заспокоєння та центрування.

Покрокові інструкції.

1. Ляжте на спину та знайдіть нейтральне положення хребта, де природні вигини присутні, але не перебільшені.
2. Підтягніть коліна до грудей. Піднімайте коліна так, щоб ноги піднімалися, а стегна залишалися на килимку. Тримайте хребет нейтральним, а куприк – на килимку.
3. Зігніть стопи на себе, щоб підошви стопи були спрямованими до стелі.
4. Обхопіть першими двома пальцями рук великі пальці ніг і злегка



Рисунок 4.2. «Поза щасливої дитини»

потягніть вниз. Ваші стопи залишаються рівними і спрямованими до стелі, але стегна відпускаються, дозволяючи колінам наблизитися до грудей, коли ви розслабляєтеся. Ви також можете взятися не великі пальці ніг, а обхопити стопу зверху.

5. Не поспішайте та глибоко дихайте.

6. Дозвольте спині розслабитися на підлозі, не давіть її вниз, просто дозвольте їй розслабитися природнім шляхом.

Модифікації.

Якщо ви не можете взятися за стопи, використовуйте ремінь або стрічку для фітнес-йоги, щоб утримувати стопи.

Якщо у вас гарно розвинена гнучкість стегон, ви можете притиснути куприк до килимка.

Поширені помилки.

Щоб отримати максимальну користь від цієї вправи, уникайте цих помилок.

Підняти плечі. Намагайтеся тримати позу так, щоб ноги залишалися паралельними, а плечі – на килимку. Це може бути важко, якщо у вас дуже зажаті стегна. Якщо ви виявите, що ваші плечі піднімаються від килимка, змініть положення рук (наприклад, на щиколотках або гомілках), щоб ваша грудна клітка залишалася відкритою, а плечі були на килимку.

Підборіддя підняте. Якщо ваша шия не торкається килимка, ваше підборіддя буде піднятим, що створює ризик розтягнення шії. Часто це викликано поганою гнучкістю, коли ви хочете взятися за стопи. Натомість візьміться за щиколотки або гомілки.

Безпека та запобіжні заходи.

Якщо ви вагітні або у вас травма коліна, стегон, спини чи шії, ви можете не виконувати «Позу щасливої дитини». Попросіть видозмінити цю позу або виконати її альтернативу. Якщо ви відчуваєте біль під час виконання цієї асани, зупиніться.

4.3. «Поза мерця» (Corpse Pose).

«Поза мерця» – це положення відпочинку і розслаблення. Ця поза ідеальна для початкового, середнього та високого рівня в практиці фітнес-йоги, але для правильного виконання потрібна велика кількість концентрації. Приведення тіла до нерухомого стану вимагає від розуму зберегти його спокій. Як і багато інших поз фітнес-йоги, ця асана має ряд переваг для розуму та тіла.

Кожне заняття з фітнес-йоги зазвичай закінчується відпочинком. «Поза мерця» – ідеальний спосіб завершити заняття, спонукаючи учасників розслабитися після виконання інших поз. Подібно до заминки після аеробної активності, «Поза мерця» дозволяє розслабити та відновити тіло. Цю позу може виконувати кожен, навіть ті, хто вперше займається фітнес-йогою.

Позитивні впливи.

Ця поза може бути легкою і простою вправою, але, виконуючи її правильно, ви отримаєте позитивні впливи від неї.

«Поза мерця» дає вашому тілу та розуму час, щоб опрацювати те, що сталося під час заняття фітнес-йогою, допомагаючи вам заспокоїтися та розслабитися. З цієї причини її найчастіше практикують наприкінці заняття. Це забезпечує необхідне розслаблення на протизагу зусиллям, які ви докладаете під час виконання асан.

Ця поза допомагає зменшити стрес. Фізичні вправи прискорюють пульс і частоту дихання, як і інші джерела стресу. «Поза мерця» – це форма усвідомленої медитації (майндфулнес), яка протидіє реакції організму на стрес шляхом зниження частоти серцевих скорочень, уповільнення дихання та зниження артеріального тиску. Ця поза допомагає вашому тілу повернутися до нормального стану функціонування після тренування. Вона також сприяє єднанню розуму та тіла.

Цю позу можна також практикувати вдома перед сном, щоб заспокоїти свій розум і отримати більш спокійний сон. «Поза мерця» є чудовою практикою фітнес-йоги для людей різного віку та можливостей. Завдяки своїм відновлювальним властивостям вона може бути особливо корисною для тих. Хто хоче покращити загальний рівень усвідомленості, зменшити стрес і тривогу або усунути симптоми депресії.

Покрокові інструкції.

1. Ляжте на спину.

2. Розведіть ноги. Ноги не тримайте прямим, щоб ваші стопи могли розвернутися в будь-який бік.
3. Розташуйте руки вздовж тіла, але трохи далі від тулуба. Поверніть долоні ввєрх. Але не намагайтеся тримати їх відкритими. Нехай пальці згорнуться.
4. Підігніть лопатки до спини для підтримки.



Рисунок 4.3. «Поза мерця»

5. Після налаштування кінцівок, відмовтеся від утримання їх у потрібному положенні. Розслабте все тіло, включаючи обличчя. Нехай ваше тіло відчуває себе важким.
6. Дихайте природньо. Якщо ваш розум блукає, ви можете звернути увагу на своє дихання, але спробуйте просто помітити його, а не поглибити.
7. Залишайтеся у позі мінімум на 5 хвилин. Десять хвилин краще.
8. Щоб вийти з пози, спочатку почніть дихати глибше. Потім почніть ворухити пальцями рук і ніг, повільно пробуджуючи своє тіло.
9. Витягніть руки над головою, щоб розтягнути все тіло від рук до ніг.
10. Підтягніть коліна до грудей і переверніться набік, тримаючи очі закритими. Використовуйте руки для підтримки, поверніться в положення сидячи.

Модифікації.

Використання додаткових засобів під час цієї пози може зробити її більш зручною та розслаблюючою. Щоб посилити відчуття вкоріненості в землю, покладіть на стегна складений рушник або ковдру. Якщо в студії, залі або кімнаті холодно, накрийтеся перед виконанням пози. Можна одягти светр і шкарпетки. Дуже важко розслабитися, коли тобі холодно.

Поширені помилки.

Важко нічого не робити. Деяким людям справді важко нічого не робити протягом 5-10 хвилин. Якщо вам це складно, спробуйте сканувати своє тіло від пальців ніг до голови, вимовляючи назву кожної частини тіла, а потім розслабляючи її. Вашому тілу потрібен цей час, щоб засвоїти нову інформацію, яку воно отримало під час фізичної практики.

Активний розум. Часто розум хоче залишатися активним, навіть коли тіло розслаблене. Можливо ваш розум був спокійним під час послідовності поз, але тепер вам потрібно розвинути такий самий спокій, коли ви перебуваєте у спокої. Якщо ваш розум не перестає бути активним, спробуйте основні техніки медитації: помічайте свої думки, позначайте їх як думки, а потім відпускайте їх. Як і для інших видів фітнес-йоги, для цього потрібна практика. Згодом ви помітите, що коли ваше тіло переходить у «Поза мерця», ваш розум також приймає розслаблений стан.

Безпека та запобіжні заходи.

Якщо у вас чутливість або скутість попереку, згорнута ковдра під колінами допоможе привести таз у більш зручне положення. Якщо ви вагітні, використовуйте згорнуту ковдру або валик, щоб підняти голову та груди, але якщо ви на третьому триместрі вагітності слід уникати лежання на спині, щоб уникнути стиснення вени, по якій повертається кров до серця.

4.4. «Поза звільнення вітру» (Wind Relieving Pose).

«Поза звільнення вітру» – це, як правило, проста поза, яку може практикувати кожен. Це легка поза, яка пропонує багато чудових переваг. Цю позу можна додати до будь-якої послідовності фітнес-йоги.

Позитивні впливи.

Ця поза покращує травлення та виведення, масажуючи органи черевної порожнини та вивільняє повітря та гази, які можуть утримуватися в організмі. Вона також розтягує і подовжує хребет, що може полегшити біль у попереку та покращити поставу.

Покрокові інструкції.

1. Ляжте на спину, зігніть коліна, стопи на килимку.
2. Вдихніть, зігнуті ноги підняти від килимка на себе та обхопіть коліна руками.



Рисунок 4.4. «Поза звільнення вітру»

3. На видиху притисніть ноги до живота та грудей.
4. Притисніть крижі та куприк до килимка, підтягуючи коліна до грудей руками.
5. Притисніть плечі та задню частину шиї до килимка, намагаючись притиснути спину та весь хребет до підлоги. Розслабте ноги, стопи і стегна.
6. Затримайтесь у позі на 4-8 циклів дихання, глибоко вдихаючи животом, активно притискаючи його стегон на вдиху.
7. Щоб вийти з пози: видихніть і опустіть руки і ноги на підлогу.

Модифікації

Це дуже проста поза, яка чудово підходить для новачків. Однак є кілька способів змінити її, якщо це необхідно.

Якщо вам важко обхопити ноги руками, можна використовувати ремінець для фітнес-йоги навколо ніг та тримати його обома руками з обох боків.

Щоб посилити розтяжку, підніміть голову до колін.

Поширені помилки.

Ця поза дуже проста, однак є деякі моменти, які ви повинні мати на увазі, практикуючи її.

Витягування стоп. У будь-якій позі фітнес-йоги, де коліна зігнуті, краще зігнути стопи на себе, залучивши гомілку, що допоможе зберегти коліна від травм.

Поверхове дихання. Продовжуйте глибоко дихати. Лежачи на спині, можна дихати поверхово, натомість робіть довгі, рівномірні, глибокі вдихи і такі ж глибокі видихи.

Напруження плечей. Розслабте плечі. Оскільки ви використовуєте руки, щоб притиснути ноги, ваші плечі, ймовірно, напружаться. Однак слід зосередитися на тому, щоб руками тягнути ноги, а плечі розслабити й опустити на килимок.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас черевні грижі, відновлювальний період після операції на органах черевної порожнини, захворювання органів черевної порожнини в гострій стадії. Після першого триместру вагітним жінкам слід уникати поз, коли ви лежите на спині.

4.5. «Поза половини звільнення вітру» (Half Wind Relieving Pose).

«Поза половини звільнення вітру» – це заспокійлива поза, яка ідеально підходить для використання перед сном. Це допоможе заспокоїти тіло і привести його в спокійний стан. Вона є чудовою асаною для травлення, а також прекрасною розтяжкою в кінці занять фітнес-йогою.

Позитивні впливи.

Ця поза стимулює травлення, знімає метеоризм і запори, розтягує нижню частину спини, знімаючи напругу в попереку, стегнах і стегнах, що може полегшити біль у попереку та покращити поставу.

Покрокові інструкції.

1. Ляжте на спину, витягніть руки та ноги, вдихніть. , зігнуті ноги підняти від килимка на себе та обхопіть коліна руками.
2. На видиху підніміть зігнуту праву ногу та обхопіть праве коліно руками. Притисніть праву ногу до живота та грудей.
3. Притисніть крижі та куприк до килимка, підтягуючи коліно до грудей руками.
4. Притисніть плечі та задню частину шиї до килимка, намагаючись



Рисунок 4.5. «Поза половинного звільнення вітру»

притиснути спину та весь хребет до підлоги. Розслабте ноги, стопи і стегна.

5. Затримайтесь у позі на 4-8 циклів дихання, глибоко вдихаючи животом, активно притискаючи його стегон на вдиху.
6. Щоб вийти з пози: видихніть і опустіть руки і ноги на підлогу.
7. Повторіть на іншу ногу.

Модифікації

«Поза половини звільнення вітру» підходить для новачків. Під час виконання не повинно бути ніякого болю і мінімального дискомфорту. Якщо вам потрібно змінити позу, щоб зробити її більш зручною, спробуйте ці зміни, щоб знайти варіант, який найкраще підходить вам.

Якщо ваш живіт або грудна клітка великі, вам може бути важко обхопити обома руками ногу. Щоб виправити це, підтягніть коліно злегка в бік від тіла, замість того, щоб її прямо над грудьми. Або можна використовувати ремінь для фітнес-йоги навколо коліна та тримайтеся за ремінь обома руками. Якщо ваші стегна дуже напружені, може бути важко витягнути ногу, обхопивши інше коліно. У цьому випадку можна зігнути витягнуту ногу та поставити стопу на килимок.

Щоб посилити розтяжку, піднесіть ніс до коліна, піднімаючи голови від килимка.

Поширені помилки.

Ця поза дуже проста, однак є деякі моменти, які ви повинні мати на увазі, практикуючи її.

Неправильна послідовність. Завжди починайте з підтягнення правої ноги. Ця послідовність стимулює травлення і правильно вивільняє надлишок «вітру». Практикуйте так, щоб витягнута нога була якомога прямішою, сідниця піднятої ноги опускалася до килимка. Намагайтеся не відривати попереk від килимка.

Витягування стопи. У будь-якій позі фітнес-йоги, де коліна зігнуті, краще зігнути стопу на себе, залучивши гомілку, що допоможе зберегти коліна від травм.

Поверхове дихання. Продовжуйте глибоко дихати. Лежачи на спині, можна дихати поверхово, натомість робіть довгі, рівномірні, глибокі вдихи і такі ж глибокі видихи.

Напруження плечей. Розслабте плечі. Оскільки ви використовуєте руки, щоб притиснути ногу, ваші плечі, ймовірно, напружаться. Однак слід зосередитися на тому, щоб руками тягнути ногу, а плечі розслабити й опустити на килимок.

Безпека та запобіжні заходи.

Не практикуйте цю позу, якщо ви відновлюєтеся після операції на черевній порожнині або грижі. Також уникайте цієї пози, якщо у вас травма хребта або радикуліт. Вагітним жінкам також не слід практикувати цю позу. Завжди працюйте в межах власних обмежень і можливостей. Якщо у вас є якісь медичні проблеми, поговоріть зі своїм лікарем перед заняття фітнес-йогою.

4.6. «Поза скручування хребта лежачи на спині» (Supine Spinal Twist).

«Поза скручування хребта лежачи на спині» – це відновлювальне скручування хребта, яке подовжує та зміцнює хребет. Це м'яка поза, яка розтягує хребет, плечі, спину, стегна та шию. Наприкінці заняття з фітнес-йоги ви можете скористатися розігрітими м'язами, щоб зробити скручування, які допоможуть нейтралізувати наслідки занадто довгого сидіння.

Позитивні впливи.

«Поза скручування хребта лежачи на спині» розтягує м'язи сідниць, грудні м'язи та косі м'язи живота. Вона поліпшує рухливість хребта та може допомогти травленню. Регулярна практика цієї асани може полегшити біль

у попереку та зменшити напруженість плечей. Це розслаблююча поза в кінці заняття з фітнес-йоги. У повсякденному житті це протиотрута від негативних наслідків тривалого сидіння та згорбленої спини під час навчання або роботи покращить вашу поставу.

Покрокові інструкції.

1. Ляжте на спину.
2. Зігніть коліна, стопи на килимку.
3. Натисніть на стопи, щоб злегка підняти стегна від килимка та перемістити їх приблизно 3 см праворуч. Це важливий крок, оскільки ви налаштуєте ваші стегна так, щоб вони розташувалися одне під одним ви починаєте скручування.
4. Видихніть і притягніть праве коліно до грудей, а ліву ногу витягніть на килимок. Тримайте ліву ногу злегка зігнутою протягом усієї пози. Вдихніть.
5. Видихніть і перенесіть праве коліно над середньою лінією до килимка на лівий бік. Ваша права верхня частина стегон тепер над лівою частиною.



Рисунок 4.6. «Поза скручування хребта лежачи на спині»

6. Праву руку покладіть в бік на рівні плечей, ліву руку – на правому коліні або витягнута в бік, створюючи двома руками Т-подібну форму. Поверніть долоні до стелі.
7. Поверніть голову вправо, погляд на пальці правої руки. Ви можете пропустити цей крок, якщо вашій шії це неприємно.
8. На видиху відпустіть ліве коліно і праве плече до підлоги.
9. Утримуйте позу протягом 5-10 циклів дихання.
10. Щоб вийти з пози, вдихніть і переверніться на спину, притягнувши праве коліно до грудей. Опустіть обидві ноги на підлогу, щоб нейтралізувати хребет на кількі циклів дихання, перш ніж виконати позу на інший бік.

Модифікації.

Ви можете зробити цю позу зручнішою або посилити її для більшого ефекту.

Якщо ви не можете опустити праве коліно на килимок й одночасно тримати обидва плеча на килимку, то дайте коліну трохи піднятися. Якщо ваше праве коліно далеко від підлоги, то можна підкласти під нього ковдру або блок для підтримки.

Якщо позиція, коли одна нога випрямлена, а друга зігнута, ви можете зігнути обидві ноги та скласти ноги разом.

Під час вагітності вам може бути зручніше покласти подушку між колінами під час цієї пози.

Для посилення виконання пози, можна випрямити праву ногу і покласти на килимок.

Поширені помилки.

Уникайте цих помилок, виконуючи цю позу.

Затримка дихання. У цій позі ви повинні дихати глибоко та плавно. Не затримуйте дихання.

Притискання коліна до підлоги з силою. Не притискайте коліно до підлоги. Якщо ви не можете дотягнутися до підлоги, підведіть коліно настільки, наскільки вам зручно. Ви можете покласти подушку під коліна та стопи.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас є недавня або постійна травма колін, стегон або спини. Під час виконання цієї пози не повинно бути болю. Якщо ви відчуваєте будь-який біль у спині або коліні, повільно вийдіть з пози.

4.7. «Поза вушко голки» (Eye of the Needle Pose).

«Поза вушко голки» – це м'який варіант відкриття стегон. Це чудовий варіант для тих, у кого чутливі коліна. Ця поза підходить для розминки перед заняття фітнес-йоогою. Це чудовий спосіб розбудити нижню частину

тіла та підготувати її до більш глибокого розтягнення. Це також хороша поза для завершення послідовності віньяси перед медитацією.

Позитивні впливи.

Ця поза спрямована на розтягування м'язів зовнішньої поверхні стегон та сідниць, м'язів задньої поверхні стегна та попереку. Згиначі стегна часто стають напруженими, коли ви сидите протягом тривалого часу, тоді як м'язи задньої поверхні стегна часто напружені в бігунів. Ця поза також допомагає підготувати вас до поз сидячи та прогинання спини.

Покрокові інструкції.

1. Ляжте на спину, зігніть коліна, стопи на килимку.
2. Притисніть ліве коліно до грудей.
3. Перемістіть ліву щиколотку на праве стегно біля коліна.
4. Розслабте ліве коліно і відведіть від тулуба.
5. Підніміть праву ногу від килимка і протягніть ліву руку через ноги (це вушко голки), щоб ваші руки об'єдналися на задній поверхні стегна.
6. На видиху, двома руками підтягніть праве стегно ноги до грудей.
7. Тримайте обидві ноги зігнутими, а нижню частину спини тримайте на килимку.
8. Глибоко вдихніть і розслабте ліве коліно, щоб розкрити стегна.
9. Повторіть з іншого боку.



Рисунок 4.7. «Поза вушко голки»

Модифікації.

Як і більшість поз фітнес-йоги, ви можете зробити цю позу доступнішою для своїх потреб або поглибити її, щоб відповідати вашому рівню практики.

Ногу можна не піднімати. Якщо у вас дуже напружені стегна, зупиніться після четвертого кроку, зазначеного вище, тримаючи праву ногу

на підлозі. Тримайте праву ногу зігнутою, щоб захистити коліно. Практикуйте позу таким чином, поки не зможете виконувати її повністю без болю чи дискомфорту.

Щоб поглибити розтяжку, підтягніть праве коліно та гомілку ближче до грудей, зігнувши руки. Зосередьтеся на глибокому диханні, щоб наблизити праву гомілку до грудей, тримаючи голову на килимку.

Поширені помилки.

Щоб отримати максимум від цієї пози, вам потрібно уникати деяких типових помилок.

Форсування розтягнення. Не форсуйте розтягнення. Виконуйте її настільки глибоко, наскільки вам зручно. З практикою рівень вашої гнучкості поліпшиться.

Округлення спин, підняття голови. Тримайте спину рівно на килимку. Не піднімайте голову або плечі. Якщо ви не можете обхопити стегно, використовуйте модифікацію або ремінь, а не піднімайтеся від килимка.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас є проблеми з плечем, шиєю, колінами, шиєю або стегнами. Після першого триместру вагітним жінкам слід уникати поз, коли ви лежите на спині.

Ви також не повинні відчувати навантаження на коліно. Якщо ви відчуваєте біль, вийдіть з пози. Якщо цей біль не зникає, ви можете поговорити з лікарем або фізичним терапевтом про свої симптоми.

Контрольні завдання

1. Узагальніть позитивні впливи поз відпочинку та поз на спині.
2. У чому полягає особливості виконання асан відпочинку та асан на спині?
3. Ознайомтесь з позами відпочинку та позами на спині. Уважно прочитайте опис вправ. Спочатку виконайте вправи в полегшеному варіанті.

4. Опануйте асани в повному виконанні. Зверніть увагу на безпеку та запобіжні заходи до кожної пози.

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

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.

Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. Yoga anatomy. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.

<https://www.verywellfit.com/yoga-beginner-4157112>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-for-beginners/>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-for-beginners/yoga-poses-beginners/>

<https://www.yogajournal.com/poses/>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-postures/supine-yoga-poses/>

Розділ 5.

БАЗОВІ ПОЗИ БАЛАНСУВАННЯ

Рівновага для початківців – це важливий спосіб розвивати силу кора, необхідну для багатьох більш складних поз. Хоча спочатку балансування може здатися складним, але може помітно поліпшитися, якщо регулярно практикуватися.

Пози балансування у фітнес-йозі зазвичай виконуються стоячи на одній нозі, тому вони вимагають більшої стабільності та міцності м'язів кора, ніж інші типи поз. Вони чудово підходять для розвитку сили, рівноваги та концентрації. Балансуючи пози також зміцнюють ноги, руки, шию та спину. Ці асани також корисні для покращення постави та усвідомлення того, як ми стоїмо та рухаємося, і вони можуть допомогти запобігти падінням та травмам. Пози балансування особливо корисні для тих, хто хоче працювати над розвитком рівноваги, усвідомлення тіла та координації. Ці асани зміцнюють впевненість, твердіть і рішучість. Вони також допомагають нам усвідомити наше дихання, покращують нашу концентрацію та поглиблюють зв'язок із собою.

Найкращий спосіб практикувати пози балансування – почати з міцної основи. Підходьте до кожної пози балансування з низу вгору – почніть з правильного положення та залучення стоп, потім ніг, стегон, тулуба, рук і голови. Почніть з базової пози, такої як «Поза дерева», особливо з її модифікацій. Коли освоїте цю позу, спробуйте більш складні пози балансування. Вивчаючи їх, переконайтеся, що ви тренуєтеся на твердій поверхні, щоб у вас була міцна основа, коли ви намагаєтеся збалансувати себе.

Ці асани часто практикуються в середині заняття або певної послідовності поз, щоб використати їх для надання сил та енергії для глибшого переходу в більш просунуті пози. Пози балансування складні, але

з практикою вони стають більш доступними для виконання. Для цього важливо бути послідовним, зосередженим та мати терпіння.

Поради щодо вивчення поз балансування у фітнес-йозі:

- ✓ *тримайте очі відкритими і зафіксуйте свій погляд на одній точці. Прийміть позу повільно, граційно й уважно;*
- ✓ *будьте уважні до навколишнього середовища й усуньте будь-які предмети, які можуть вас поранити, якщо ви втратите рівновагу;*
- ✓ *використовуйте стіну, стілець або інше обладнання, щоб підтримати себе;*
- ✓ *не поспішайте виконувати асани повністю, не полегшуючи її.*

5.1. «Поза дерева» (Tree Pose).

«Поза дерева» зазвичай є першою асаною на рівновагу стоячи, яку вивчають початківці у фітнес-йозі, оскільки вона найпростіша. Стояти на одній нозі важче, ніж здається спочатку. Спочатку ви будете хитатися або навіть не зможете втримати її. У цій позі можна знайти відчуття приземленості через силу вашої опорної ноги. Торкання стопою протилежної ноги до гомілки або стегна розвиває відчуття рівноваги. Що робить цю позу особливою, так це те, що вона вчить вас досліджувати свій зв'язок зі своїм тілом.

Позитивні впливи.

Зміцнюючи ваші ноги, сідничні м'язи, м'язи ядра та спини, «Поза дерева» може поліпшити поставу та правильне положення тіла, що особливо корисно, якщо ви сидите протягом дня. Вона сприяє відкриттю стегон та розтягує м'язи внутрішньої частини стегон та паху. Одна з переваг фітнес-йоги загалом полягає в тому, що вона допомагає розвивати відчуття рівноваги (балансу), що допомагає під час багатьох інших видів фізичної активності. Це є важливою перевагою фітнес-йоги, оскільки відчуття рівноваги з віком стає все більш актуальним. Добре розвинуте відчуття

балансу та міцне ядро можуть значно допомогти вам залишатися активними та здоровими.

Покрокові інструкції.

1. Встаньте в «Позу гори», розведіть пальці ніг, натисніть стопами на килимок і напружте м'язи ніг. Відчуйте, як ваша маса тіла рівномірно розподіляється на всі чотири кути кожної стопи.
2. Глибоко вдихніть, піднімаючи груди, і видихніть, опускаючи лопатки вниз та до спини.
3. Покладіть руки на стегна. Почніть переносити масу тіла на праву ногу, відриваючи ліву ногу від килимка. Тримайте праву ногу прямою, але не фіксуйте коліно.



Рисунок 5.1. «Поза дерева»

4. Зігніть ліве коліно та підніміть ліву ногу на праве стегно або гомілку. Уникайте контакту з коліном. Натискання на коліно може дестабілізувати суглоб і вашу позу.
5. Притисніть ліву стопу і праву ногу одна до одної. Це допоможе, щоб праве стегно не виступало назовні.
6. Коли ви відчуєте себе стійким, розташуйте руки зігнуті в ліктях, долоні разом на рівні серця або витягніть руки над головою нарізно, як гілки, що тягнуться до сонця.
7. Зосередьте свій погляд на чомусь, що не рухається, щоб допомогти зберегти вам рівновагу.
8. Затримайтеся на кілька циклів дихання, потім поверніться в «Позу гори» та повторіть з іншого боку.

Модифікації.

Хоча «Поза дерева» вважається досить простою, прислухайтеся до свого тіла та змінійте її виконання за потреби. Потім, як тільки ви її опануєте, зробіть деякі зміни для більш складного виконання.

Якщо підняти стопу на рівень стегна ноги не виходить, опустіть її на рівень гомілки. Можна поставити її на щиколотку і тримати пальці ноги на килимку.

Використовуйте стіну для рівноваги, якщо необхідно.

Коли опануєте цю прозу, можна підняти руки вверху. Долоні можна тримати разом або розвести руки в літеру V.

Якщо почуваєтеся досить комфортно в цій позі, спробуйте закрити очі та подивитися, чи зможете ви зберегти рівновагу. Абсолютно нормально випадати з позу та повертатися в неї.

Поширені помилки.

Зверніть увагу на ці речі, щоб переконатися, що ви отримуєте максимальну віддачу від цієї пози і не шкодите суглобам.

Положення стегон. Найважливіше, над чим потрібно попрацювати в цій позі – переконатися, що тиск вашої піднятої ноги на вашу опорну ногу не спричинить випирання стегна вбік. Стегна повинні залишатися прямо, ніби обидві ноги все ще стоять на килимку в «Позі гори».

Положення стопи. Будьте обережні, щоб не притискати підняту ногу безпосередньо на коліно опорної ноги, оскільки це ставить суглоб у вразливе положення.

Положення колін. Переконайтеся, що ваше коліно піднятої ноги не переміщувалося вперед. Тримайте його вбік.

Безпека та запобіжні заходи.

Якщо у вас проблеми з рівновагою, будьте обережні з цією позою та робіть її біля стіни, де ви можете підтримати за потреби. Ця поза не рекомендована, якщо у вас травма коліна або стегна.

5.2. «Поза планки» (Plank Pose).

«Поза планки» має багато переваг, оскільки вона є чудовою вправою для зміцнення м'язів живота та кора. Вона ідеальний попередник для більш

складних балансів на руках. «Поза планки» ефективно опрацьовує все тіло в одному статичному положенні.

Позитивні впливи.

«Поза планки» дає багато фізичних переваг. Зміцнення кора є важливим аспектом будь-якого режиму тренувань. Міцне та солідне ядро добре виглядає та відчувається. Але що ще важливіше, це допомагає стабілізувати, збалансувати та надати енергію організму майже під час будь-якої іншої діяльності.

Сила кора є основою для всіх координованих і потужних спортивних рухів. Міцне ядро може зменшити навантаження на суглоби та дозволить вам досягти кращої постави. Виконуйте цю асану в своїй програмі тренувань і ви зміцните черевний прес, кисті, зап'ястки, руки, плечі, спину, м'язи кора сідниці та ноги.

Покрокові інструкції.

1. Почніть в упорі стоячи на колінах (так звана позиція поверхні стола). Ваші руки повинні бути на ширині плечей, а коліна під стегнами. Хребет у нейтральному положенні. Ваша голова розслаблена, ви повинні дивитись на килимок.
2. Відведіть ноги назад і випряміть їх.
3. Напружте м'язи живота. Тримайте тулуб прямим і стабільним, а



Рисунок 5.2. «Поза планки»

- тіло – пряма лінія від голови до стоп без прогинів і згинань. Це нейтральне положення хребта. Переконайтеся, що ваші плечі опущені, а не піднімаються до вух.
4. Затримайтесь у такому положенні на 10 секунд. Опустіться у вихідне положення.
 5. Можна збільшити затримання у позі до 30, 45 або 60 секунд.

Модифікації

Якщо вам спочатку здається, що ця поза важка, спробуйте полегшені варіанти її виконання.

Коли ви вперше виконуєте цю позу, стегна мають тенденцію підніматися вгору або опускатися вниз. Намагайтеся тримати їх на прямій лінії від голови до п'яток. Якщо це неможливо, опустіться на коліна і створіть довгу лінію від колін до голови.

Ви також можете виконувати цю позу в нахиленому положенні, спираючись передпліччям або долоньями на лаву або стілець. Встаньте обличчям до стільця і покладіть руки на нього. Відведіть ноги назад, поки ваше тіло не утворить пряму лінію від стоп до голови. Тримайте прес напруженим, а куприк спрямованим до п'яток.

Поширені помилки.

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимальну віддачу від цієї пози та уникнути надмірного напруження та травми.

Вигин спини. Якщо ви прогинаєте спину, ви недостатньо залучаєте черевний прес і перекладаєте більше маси тіла на руки. Переконайтеся, що ваші плечі опущені та розведені.

Провисання таза. Таз почне опускатися, коли прес досягне межі втоми. Це ознака того, що пора закінчити позу. Якщо здається, що ваш таз провисає з самого початку, спробуйте розставити стопи трохи ширше та зосередьтеся на роботі живота.

Нахил голови. Шия та голова повинні бути на одній лінії з тілом, а не нахилена назад, що може напружити шию. Зберігайте погляд на килимок.

Безпека та запобіжні заходи.

Не варто робити цю позу, якщо у вас травма плеча. Якщо ви відчуваєте біль у плечі, припиніть її виконувати. Під час вагітності ця асана вважається безпечною для більшості жінок, хоча може виникнути занепокоєння щодо навантаження на живіт. Можливо, найкраще змінити цю позу на більш

легку. Поговоріть зі своїм лікарем або фізичним терапевтом, щоб дізнатися чи підходить вам ця поза.

5.3. «Поза собаки на трьох лапах» (Three-Legged Dog).

«Поза собаки на трьох лапах» є асаною на рівновагу стоячи. Це поза середнього рівня. Одним з найважливіших ознак правильного положення пози фітнес-йоги стоячи є те, чи стегна закриті (прямі) чи відкриті (повернуті). Наприклад, вони закриті у «Позі воїна I», але відкриті у «Позі воїна II». Початківцям часто важко зрозуміти, що це означає, і відчути це на своєму тілі. Ця поза це дуже добре ілюструє. Ця поза також є розтягненням для всього тіла. Вона може бути перехідною позою в практиці віньяса-йоги.

Позитивні впливи.

Ця поза зміцнює руки та м'язи ядра, покращує гнучкість стегна та поліпшує усвідомлення положення стегон. У «Поза собаки, яка дивиться вниз» обидві точки стегон спрямовані в одному напрямку. Це закрита позиція. Коли ви піднімаєте одну ногу, щоб перейти до «Пози собаки на трьох лапах», тримайте стегна в тому самому положенні, вниз. Ваша піднята нога залишається в тій же площині, вона просто піднімається від підлоги. Якщо рівень вашої гнучкості помірний, нога, ймовірно, буде не вище рівня стегон. Один із способів перевірити свою позицію – переконаватися, що пальці ніг все ще спрямовані прямо вниз до килимка.

Щоб відчути відкриті положення, поверніть одну частину стегон вгору до стелі. Таким чином ваша нога зможе піднятися набагато вище, можливо, навіть перпендикулярно підлозі. Ваша стопа розгортається на 90 градусів, тож пальці повернуті вбік. Якщо ви зігнете коліно верхньої ноги, ваша п'ята нахилиться до протилежної сідниці. Перехід вперед і назад між закритою та відкритою позиціями є корисною вправою, яка дає вам усвідомлення, яке ви можете перенести в інші пози.

Покрокові інструкції.

Почніть з «Поза собаки, яка дивиться вниз».

1. На вдиху піднімайте праву ногу від килимка.
2. Тримайте стегна на одному рівні, піднімаючи праву ногу. Стегна повинні залишатися закритими.



Рисунок 5.3. «Поза собаки на трьох лапах»

3. Продовжуйте опускати ліву п'яту до килимка. Намагайтеся тримати однакову масу тіла на обох руках.

4. Витягніться через підняту праву ногу та голову.

5. Після утримання пози з закритими

стегнами протягом кількох циклів дихання, ви можете повернути вбік праве стегно для відкритого положення стегон. Це дозволить правій нозі піднятися вище і добре розтягнути стегна. Хоча ви відкриваєте стегна, намагайтеся, щоб тулуб не повертався вліво.

6. У положенні з відкритими стегнами ви можете зігнути праве коліно і дозволити правій п'ятці опуститися до лівої сідниці.

7. Після кількох циклів дихання випряміть праву ногу та знову спрямуйте стегна до килимка в зарите положення.



Рисунок 5.4 «Поза собаки на трьох лапах» зі згинанням ноги

8. Опустіть праву ногу назад до килимка. Зробіть кілька циклів дихання, а потім повторіть послідовність для лівої ноги.

Модифікації.

Як і в більшості поз фітнес-йоги, ви можете змінити цю позу відповідно до свого рівня практики та можливостей.

Не переймайтеся про те, наскільки високо піднімаєте вашу праву ногу. Важливіше спочатку тримати стегна прямо (закрита позиція).

Якщо у вас болить зап'ястя, ви можете зробити ту саму позу, тільки на передпліччях.

Поширені помилки.

Щоб отримати максимум від цієї пози, уникайте цих помилок.

Положення п'ятки. Переконайтеся, що ви не занадто давите на килимок п'яткою опорної ноги, коли піднімаєте ногу. Тягніть п'яткою до підлоги, але їй не обов'язково торкатися підлоги. Не ставте ноги ближче до рук, щоб зберегти контакт п'ятки з килимком.

Прогнута або округлена спина. Ваша спина повинна бути прямою з піднятим тазом.

Безпека та запобіжні заходи.

Оскільки ця поза передбачає інверсію (перевернута поза), її не рекомендують, якщо у вас високий артеріальний тиск або глаукома. Її також слід уникати в третьому триместрі вагітності.

5.4. «Поза воїна III» (Warrior III Pose).

«Поза воїна III» – це потужна асана середнього рівня. Вона зміцнює все тіло та підвищує стабільність, баланс, концентрацію та координацію. Це чудова поза для збільшення сили ніг, кора, рук. Це доволі складна поза для освоєння, однак за допомогою кількох підготовчих поз для розминки та практики ви можете легко навчитися виконувати її. Ви будете балансувати на одній нозі з тулубом, руками та ногою паралельно підлозі. Це поза, яка додає енергії та сприяє ментальній концентрації.

Позитивні впливи.

«Поза воїна III» зміцнює м'язи ніг, покращує рівновагу та формує силу кора. М'язи ніг задіяні як на опорній, так і на піднятій нозі. М'язи спини та живота також активуються для підтримки та стабілізації пози. М'язи плечей задіяні, щоб утримувати руки паралельно підлозі. У цій позі ви повинні знайти свій центр маси тіла та постійно регулювати опору, щоб підтримувати цю асану. Рівновага та гнучкість, досягнуті завдяки цій позі, можуть допомогти вам досягти гарної постави та відповісти на будь-які проблеми з рівновагою в повсякденному житті. Ви також розвините ментальний фокус і концентрацію.

Покрокові інструкції.

1. Почніть у «Пози воїна I», тобто випад правою ногою вперед, коліно зігнуте на 90 градусів та розташоване над стопою. Піднесіть руки до стегон.
2. Нахиліться вперед, щоб перенести свою масу тіла на праву (передню) ногу. Тримайте ліве (заднє) коліно зігнутим, коли піднімаєте ліву ногу від килимка приблизно на 30 см.
3. Випряміть праву ногу і продовжуйте нахиляти тулуб до положення паралельно підлозі. Використовуйте тулуб, коли нахиляєтесь вперед, щоб урівноважити ліву ногу, піднімаючи її та витягуючи назад. Згодом і тулуб, і ліва нога стануть паралельними підлозі приблизно одночасно. Тримайте шию розслабленою, ніби шия це природне продовження хребта. Ваш погляд спрямований на підлогу.
4. Повністю витягніть ліву ногу. Тримайте стегно на одному рівні й спрямованими до килимка. Ліве стегно буде повертатися вгору, тому продовжуйте спрямовувати його до підлоги. Ваші руки на стегнах можуть допомогти вам відчувати це.



Рисунок 5.5. «Поза воїна III»

5. Зігніть стопу лівої ноги на себе та тримайте пальці ніг спрямованими вниз до килимка. Активуйте м'язи лівої ноги.
6. Коли будете готові, витягніть руки вздовж тулуба. Затримайтесь у цій позі на 2-6 циклів дихання.
7. Зігніть праву ногу, щоб зробити крок назад до «Пози воїна I».
8. Повторіть позу на іншу ногу.

Модифікації

Як і в більшості поз фітнес-йоги, ви можете виконувати цю позу різними способами, щоб допомогти вам досягти виконання пози.

Якщо ви новачок у позі, доцільно виконувати її біля стіни. Ви можете стати обличчям до стіни та витягнути руки перед собою, торкнувшись долоньями стіни, або повернутися й поставити підняту задню ногу на стіну. Будь-який спосіб забезпечить вам стабільність, необхідну для врівноваження стегон. Або ви можете триматися за стілець замість стіни.

Коли ви вдосконалите цю позу, спробуйте інше положення рук.

Витягніть руки перед собою, щоб вони були паралельні підлозі, коли ви вже прийняли позу або на початку пози підніміть руки вгору, тримайте їх так під час пози. Руки можна розташувати на відстані плечей або долоньями доторкнутися один до одного. Можна розвести руки в боки, як літак.

Поширені помилки.

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимум від цієї пози та запобігти перенапруженню чи травмі.

Фіксування опорної ноги. Тримайте коліно опорної ноги трохи зігнутим, щоб захистити суглоб. Натомість зосередьтеся на м'язах задньої поверхні гомілки, які чинять опір м'язам передньої поверхні гомілки, щоб підтримувати тіло.

Занадто високо піднята нога. Ви повинні прагнути до того, щоб все ваше тіло було паралельно підлозі та одній лінії від п'ятки піднятої ноги до маківки голови. Підняття верхньої ноги надто високо навантажить нижню частину спини або призведе до того, що ваша голова буде нахилена вниз.

Положення шиї. Ваша голова повинна бути на одній лінії з тулубом і хребтом, а не нахилена вниз або піднята вгору, що може створити навантаження на вашу шию. Тримайте погляд униз.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас проблеми з рівновагою, високий артеріальний тиск або травма стегон, колін, щиколоток, плечей або спини. Якщо ви вагітні, переконайтеся, що у вас є стілець або опора на випадок,

якщо у вас виникатимуть проблеми з рівновагою. Припиніть цю позу, якщо відчуваєте біль.

5.5. «Поза півмісяця» (Half Moon Pose).

«Поза півмісяця» – це асиметрична асана балансу, яка є доволі складною. Вона зосереджена на покращенні сили стегон та стабільності тіла від ніг до голови. Це поза середнього рівня. Оскільки пози активує все ваше тіло, вона залучає низку м'язів від голови до ніг. Це поза для середнього рівня, тому переконайтеся, що ви знаєте базові асани фітнес-йоги та вмiєте виконувати «Позу трикутника», перш ніж спробувати «Позу півмісяця». Ви можете включити цю асану в будь-яку послідовність фітнес-йоги, зосереджену на розвитку рівноваги та залучення всього тіла. У послідовності віньяси ви переходите від «Пози трикутника» до «Пози півмісяця» і до «Поза собаки, яка дивиться вниз».

Позитивні впливи.

Цей рух зміцнює щиколотки і стегна, розтягує м'язи задньої поверхні стегна. Це покращує вашу рівновагу і міцність кора. Якщо ви займаєтесь бігом, напружені м'язи задньої поверхні стегна часто є проблемою, і пози фітнес-йоги, такі як «Поза півмісяця», можуть бути корисними. Добре розвинута рівновага сприяє в більшості видів спорту та в повсякденному житті, особливо з віком.

Покрокові інструкції.

1. Почніть у «Позі трикутника», правою ногою вперед. М'яко зігніть праве коліно і покладіть ліву руки до стегна.
2. Потягніть праву руку на килимок перед правою ногою. Ваша рука повинна бути під вашим плечем, коли ви приймете позу, тому, щоб встановити її в правильне положення, розташуйте її приблизно на 30 см та на 12-15 см праворуч від правої ноги. Тільки кінчики пальців правої руки на килимку.

3. Почніть випрямляти праву ногу, одночасно піднімаючи від килимка ліву. Ліву ногу тримайте максимально прямою.
4. Розверніть стегна так, щоб верхня ліва точка стегон була над правою точкою стегон.
5. Витягніть ліву ногу прямо і паралельно підлозі. Зігніть стопу на себе.



Рисунок 5.6. «Поза півмісяця»

6. Коли відчуєте баланс на правій нозі, витягніть ліву руку вгору, відкривши грудну клітку та утворивши пряму лінію, правою та лівою руками перпендикулярно підлозі.
7. Поверніть голову так, щоб ваш погляд був спрямований на підняті кінчики пальців лівої руки.
8. Зберігайте рівновагу на 3-5 циклів дихання, перш ніж опустити ліву ногу на підлогу та повторити позу в інший бік.

Поширені помилки.

Уникайте повороту грудної клітки до килимка. Поширеною причиною цього є виникнення напруження від намагання дотягнутися рукою до килимка. Розміщення блоку для фітнес-йоги під правою ногою може дати вам додаткову висоту, яка дозволить грудній клітці більш ефективно відкриватися.

Модифікації

Це нормально, якщо ви будете піднімати ліву ногу, поступово.

Якщо для вас важко балансувати на одній нозі, виконайте позу біля стіни і притисніть ліву ногу до стіни, коли піднімаєте ліву ногу. Це також ефективний спосіб попрактикуватися в тому, щоб ліва нога була паралельна підлозі.

Коли відчуєте впевненість у виконання пози, можете спробувати підняти праву руку від килимка на 5-10 см. Якщо ви це зробите, переконайтеся, що ваше положення тіла правильне.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас є травми ніг, стегон, плечей або спини.

Контрольні завдання

1. Узагальніть позитивні впливи поз балансування.
2. У чому полягає особливості виконання асан балансування?
3. Ознайомтесь з асанами балансування. Уважно прочитайте опис вправ. Спочатку виконайте вправи в полегшеному варіанті.
4. Опануйте асани в повному виконанні. Зверніть увагу на безпеку та запобіжні заходи до кожної асани.

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

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.

Luo X, Huang X. The effects of a yoga intervention on balance and flexibility in female college students during COVID-19: A randomized controlled trial. PLoS One. 2023 Mar 22;18(3):e0282260. doi: 10.1371/journal.pone.0282260. PMID: 36947533; PMCID: PMC10032532.

Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. Yoga anatomy. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.

<https://www.verywellfit.com/yoga-beginner-4157112>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-for-beginners/>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-for-beginners/yoga-poses-beginners/>

<https://www.yogajournal.com/poses/>

<https://www.yogabasics.com/practice/pose-type/balancing-poses/>

Розділ 6.

БАЗОВІ ПОЗИ ЗГИНАННЯ НАЗАД

Пози згинання назад є необхідними для здоров'я хребти та довголіття, оскільки в повсякденному житті людина мало виконує такі рухи.

Вони є однією з найважливішою частиною послідовностей у фітнес-йозі, оскільки вони розтягують хребет, знімають напругу з нижньої частини спини та покращують поставу, а також покращують кровообіг та підвищують настрій. Згинання спини назад повинні бути збалансовані достатньою кількістю й інтенсивністю нахилів уперед у позах фітнес-йоги. Виконувати згинання спини назад буде складніше, якщо ви цілий день сидите за столом або відчуваєте біль у попереку, оскільки вони вимагають певного рівня рухливості спини і нижньої частини спини. Існує широкий вибір асан фітнес-йоги зі згинанням спини назад, тож у людей будь-якого рівня є відповідні варіанти для практики.

Пози згинання назад чудово розкривають передню частину тіла та дають чудову можливість зосередитися на диханні. Якщо ви відчуваєте будь-який дискомфорт у спині, це може бути наслідком напружених м'язів або неправильного положення тіла. Спробуйте знайти зручне місце для сидіння, де ви зможете розслабити плечі та шию. Це дозволить вам глибоко дихати животом, не напружуючи верхню частину тіла.

Поради щодо вивчення поз згинання назад у фітнес-йозі:

- ✓ *створить міцну основу для прогинів спини, Спираючись на руки, ноги або стегна;*
- ✓ *тягніть кінцівки до середньої лінії для міцного кора;*
- ✓ *втягніть пупок усередину і вгору. Активація м'язів живота допомагає стабілізувати хребет і запобігає травмам;*
- ✓ *опустіть або тягніть куприк до килимка. Це попередить надмірне навантаження на попереку;*
- ✓ *розслабте плечі та опустіть їх вниз;*

- ✓ *тримайте шию довгою;*
- ✓ *працюйте над створенням рівної дуги по всьому хребту.*

6.1. «Поза кішка-корова» (Cat-Cow Pose).

«Поза кішка-корова» є важливою частиною фітнес-йоги не дарма. Вона передбачає зміну позиції хребта з округленого положення (згинання) у вигнуте (розгинання). Рухи вгору і вниз пробуджують та розігрівають спину, покращують усвідомлення тіла. Кожен рух виконується в поєднанні з вдихом або видихом, що робить її базовим вступом до виконання послідовності віньяса (координація дихання з рухом).

«Поза кішка-корова» може бути найважливішою асаною, яку ви вивчаєте, починаючи займатися фітнес-йогою, особливо якщо у вас болить спина. Навіть якщо ви не будете постійно практикувати фітнес-йогу, продовжуйте виконувати її. Цю позу можна робити як частину в послідовності розминки, послідовності релаксації або як вправу для запобігання болю в спині. Під час виконання цієї пози, зосередьтеся на опусканні куприка до килимка, округленні спини та розслабленні шиї.

Позитивні впливи.

«Поза кішка-корова» розтягує зап'ястя, плечі та хребет і готує вас до подальших рухів.

Згинання та розгинання спини може допомогти покращити кровообіг у дисках хребта. Це базовий рух, але він може бути надзвичайно корисним для підтримки спини, полегшення болю та підтримки здоров'я хребта, особливо якщо ви проводите багато часу сидячи. Ця поза може допомогти покращити поставу та рівновагу.

Повільний ритм, який ви створюєте, коли переходите між прогинанням та розгинанням спини, синхронізує ваше дихання та тіло, стимулює реакцію розслаблення (парасимпатична нервова система) і дезактивує вашу реакцію на стрес (симпатична нервова система).

Якщо практикувати уважно цю позу, вона також покращує усвідомлення тіла.

Покрокові інструкції.

1. Почніть в упорі стоячи на колінах (так звана позиція поверхні стола). Ваші руки повинні бути на ширині плечей і трохи попереду них, а коліна під стегнами.
2. Подумайте про хребет як пряму лінію, що з'єднує плечі зі стегнами. Спробуйте візуалізувати лінію, що тягнеться вперед через маківку і назад через куприк. Це положення нейтрального хребта.
3. Тримайте шию довгою, дивлячись вниз.
4. Вдихніть і вигніть спину для «Пози корова».
5. Пальці ніг на килимок.
6. Вигинання починається від руху куприка вгору по хребту, щоб

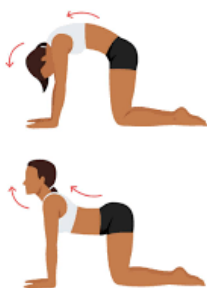


Рисунок 6.1. «Поза кішка-корова»

ваша шия рухалася останньою.

7. Ваш живіт опускається вниз, але втягніть пупок, щоб м'язи живота тримали хребет.

8. М'яко підведіть погляд до стелі, не згинаючи шиї.

9. Видихніть і округліть спину для «Пози

кішка».

10. Опустіть пальці ніг на килимок.
11. Підтягніть куприк вниз. Знову дозвольте, щоб ця дія починалася від руху куприка вгору по хребту. Ваш хребет природно округлиться.
12. Підтягніть пупок до хребта. Опустіть голову. Переведіть погляд на свій пупок.
13. Повторюйте цей рух (прогинання-розгинання) на кожному вдиху та видиху, узгоджуючи рух зі своїм диханням.
14. Повторіть від 5 до 10 циклів дихання. Після останнього видиху поверніться до нейтрального положення хребта.

Модифікації.

Є способи змінити цю позу, якщо у вас є обмеження або якщо ви хочете зробити її більш складною.

Якщо ви помітите, що ця поза завдає болю зап'ястям, зіпріться на кулаки, замість долоні. Ви також можете розмістити блоки під руками для додаткової підтримки. Щоб уникнути дискомфорту в колінах, може допомогти більше підкладок під ними. Спробуйте скласти килимок для додаткової амортизації або скористайтеся складеним рушником.

Якщо вам важко встати на руки або коліна або якщо ви хочете трохи розтягнутися біля комп'ютера, ви можете адаптувати «Позу кішка-корова» в асану фітнес-йоги на стільці. Рухи практично такі ж, як на килимку.

Сидячи на стільці, покладіть руки на коліна, ноги на підлозі. Зробіть кілька вдихів і видихів, щоб зафіксувати положення плечей над стегнами та прямим довгим хребтом.

Вдихніть. Відведіть таз назад. Живіт округлиться вперед. Потягніть плечі назад і вниз. Подивіться на стелю.

Видихніть. Відведіть таз вперед. Ваша спина округлиться. Втягніть пупок. Зігніть плечі вперед і переведіть погляд на живіт.

Повторіть ці рухи на кожному вдиху та видиху протягом 5-10 циклів дихання.

Поширені помилки.

Щоб підтримувати правильний рух та запобігти травмам або розтягненням, уникайте цих помилок.

Не напружуйте шию. Коли ви піднімаєте погляд до стелі, робіть це з контролем і не надто розгинайте шию. Коли округляєте спину, опускайте голову природнім шляхом, а силою вниз. Крім того, переконайтеся, що ваші плечі розслаблені, а не підняти ввєрх.

Зберігайте рух у хребті. Тримайте руки прямими, щоб рухати хребтом, а не руками та ліктями.

Безпека та запобіжні заходи.

Ця поза завжди повинна бути безболісною. Якщо ви відчуваєте біль, обережно поверніться з пози. Якщо у вас раніше був біль у спині, проконсультуйтеся з лікарем перед виконанням цієї вправи, щоб переконатися, що ці рухи відповідають вашому стану.

Якщо у вас травма шиї, обов'язково тримайте голову на одній лінії з тулубом і не нахиляйте голову вперед або назад.

6.2. «Поза моста» (Bridge Pose).

«Поза моста» – це універсальна асана. Її можна виконувати динамічно або для відновлення, як зміцнювальну позу або як асану для відпочинку. Це надає широкі можливості для пошуку версії пози згинання назад, яка вам найбільше підходить. Коли ви практикуєте «Позу моста», форму, яку ви створюєте своїм тілом, використовує всі ваші кінцівки.

Позитивні впливи.

«Поза моста» м'яко розтягує грудні м'язи, плечі та живіт, одночасно зміцнюючи м'язи спини, стегон та сідниці. Прогинання спини може покращити поставу, нейтралізувати наслідки тривалого сидіння та сутулості, а також може допомогти полегшити біль у попереку та полегшити кіфоз.

Покрокові інструкції.

1. Ляжте на спину, зігніть коліна, ноги на ширині стегон, стопи на килимку. Підтягніть стопи якомога ближче до сідниць.
2. Руки розташовані вздовж тулуба долонями вниз.
3. На видиху, сильно натисніть ступнями на килимок та підніміть стегна, починаючи рух від лобкової кістки, а не пупка.



4. Натисніть руками на килимок. Ви можете з'єднати руки за спиною і покласти їх на килимок торкаючись мізинцями. Розведіть ключиці. *Рисунок 6.2. «Поза моста»*
5. Продовжуйте міцно натискати на п'яти і притягніть стегна ноги одне до одного, що вони були на ширині стегон.
6. На видиху, роз'єднайте руки та повільно опустіть ся на килимок.

Модифікації.

Якщо у вас напружені плечі або ви відчуваєте сильний дискомфорт, коли намагаєтеся з'єднати руки за спиною, просто тримайте руки вздовж тулуба долонями вниз.

Виконання пози з блоком для фітнес-йоги. Якщо ви схильні розводити коліна вбік, покладіть блок між стегнами та стисніть його. Це розвиває силу привідних м'язів внутрішньої частини стегон ніг.

Поза з підтримкою. Для більшого відновлювального ефекту помістіть блок під таз. Можна використовувати рушник на блоці для додаткової підтримки. Руки вздовж тулуба.

Поширені помилки.

Щоб підтримувати правильний рух та запобігти травмам або розтягненням, уникайте цих помилок.

Не напружуйте шию. Збереження природнього вигину шиї є ключовим елементом пози. Не притискайте задню частину шиї до килимка.

Якщо ви з'єднали руки, розтягніть грудну клітку. Не відводьте сильно плечі від вух, оскільки це може перенапружити шию. Перебуваючи в цій позі, не повертайте голову вбік. Тримайте погляд прямо в стелю.

Занадто високо піднятий таз. Уникайте занадто високого підняття таза, оскільки надмірне розгинання нижньої частини спини може призвести до надмірного тиску. Утримання м'язів живота задіяними гарантує, що ви не будете надмірно вигинати спину.

Безпека та запобіжні заходи.

Якщо у вас є певні проблеми зі здоров'ям або травми, або ви відновлюєтеся після хвороби чи операції, вам, можливо, доведеться уникати вправ, які опрацьовують м'язи ядра, колін, попереку чи сідниць, доки ви не одужаєте.

Найкраще уникати цієї вправи, якщо ви: перебуваєте на останніх місяцях вагітності, після пологів або маєте стан, відомий як діастаз прямого м'яза живота; маєте грижу або інше захворювання, пов'язане з м'язами або тканинами черевної порожнини; післяопераційних станів або травми спини, живота, таза, кульшового суглоба, колін або щиколоток.

6.3. «Поза Сфінкса» (Sphinx Pose).

«Поза Сфінкса» є найпершою асаною на згинання спини назад, яку виконують. Вона є найлегшою з прогинів спини. У ній ви спираєтесь на лікті та передпліччя, що дає змогу збільшувати рухливість хребта та зміцнювати м'язи спини. «Поза Сфінкса» – це чудова початкова поза, щоб навчитися відкривати грудну клітку і вона стане в нагоді в багатьох інших позах.

Позитивні впливи.

«Поза Сфінкса» зміцнює хребет, розтягує грудні м'язи, плечі та живіт. Стимулює роботу органів черевної порожнини. Допомогає зняти стрес. Вона збільшує рухливість хребта, зміцнює опорні м'язи хребта та може допомогти полегшити біль у спині. Це може покращити поставу та протидіяти наслідкам сутулості, тривалого сидіння.

Покрокові інструкції.

1. Почніть лежачи на животі, ноги – на ширині стегон, а руки покладіть долонями на килимок. Куприк спрямуйте до килимка. Потім поверніть стегна ніг всередину, повертаючи зовнішню частину стегно до килимка. Це допомагає розширити та подовжити нижню частину спини та крижову кістку, щоб захистити їх під час прогинання спини.
2. Активно потягніться пальцями ніг до стіни за собою.

3. Тепер розташуйте лікті під плечами, а передпліччя на килимку паралельно один одному. Вдихніть і підніміть верхню частину тулуба і голову від килимка в м'якому прогині спини. Переходячи в позу, потягніться куприком у напрямку п'ятки, щоб захистити попереk. Ваші сідниці не повинні бути стиснутими.



Рисунок 6.3. «Поза Сфінкса»

4. Злегка відтягніть від килимка нижню частину живота. Не потрібно сильно втягувати живіт. Це невелике втягнення підтримує та рівномірно розподіляє вигин спини по всій довжині хребта.
5. Затримайтесь у цій позі на 5-10 циклів дихання, потім видихніть і повільно відпустіть живіт, опустіть тулуб і голову на килимок. Деякий час полежіть спокійно, розширюючи спину з кожним вдихом і розслаблюючись з кожним видихом. Повторіть ще один або два рази, якщо хочете.

Модифікації.

Є способи змінити цю позу, якщо ви хочете її полегшити.

Покладіть складений рушник під стегна для додаткової амортизації.

Можна виконувати цю позу біля стіни.

Ви також можете розвести ноги ширше, ніж відстань стегон.

Поширені помилки.

Уникайте цих поширених помилок, виконуючи цю позу, щоб вона була безпечною та ефективною.

Неправильне положення рук. Важливо тримати руки на одній лінії під плечами. Якщо ваші руки занадто далеко від тіла, ваші плечі будуть підніматися.

Неправильне згинання та розгинання. Нижня частина спини часто більш рухома, ніж верхня частина спини, тому ви можете мати більше гнучкості в цій зоні. Прагніть зберегти рівномірний вигин усієї спини.

Безпека та запобіжні заходи.

Вам не слід виконувати цю позу, якщо у вас травма спини, рук або плечей. Також уникайте її, якщо ви недавно перенесли операцію на черевній порожнині або вагітні.

Якщо ви відчуваєте будь-який дискомфорт або стиснення в нижній частині спини, не робіть її.

Стискання сідниць може мати більше навантаження на попереk, тому тримайте їх розслабленими.

6.4. «Поза кобри» (Cobra Pose).

«Поза кобри» найчастіше виконується як частина послідовності «Привітання сонця» для початківців. Але також потужний прогин назад, тому варто попрацювати над цією позою окремо. «Поза кобри» може допомогти вам закласти міцну основу для більш складних прогинів спини, таких як «Поза собаки, яка дивиться ввєрх», вона вчить, як правильно задіяти ноги, таз і м'язи живота. Коли асана виконується правильно, ваші ноги забезпечують силу та підтримку для витягування хребта, а ваш таз і живіт діють разом, розслаблюючи та підтримуючи попереk, який має тенденцію прогинатися.

Цю позу іноді називають «Дитячою коброю», коли її виконувати із зігнутими руками. Якщо випрямити руки, це повна «Поза кобри», але не поспішайте переходити до цього.

Позитивні впливи.

«Поза кобри» збільшує рухливість хребта, зміцнює опорні м'язи хребта та може допомогти полегшити біль у спині. Ця поза розтягує м'язи живота та зміцнює м'язи плечей, рук і спини. Це може покращити поставу та протидіяти наслідкам сутулості, тривалої роботи за комп'ютером і кіфозу. Також може зменшити симптоми легкої депресії, якщо практикувати її систематично, принаймні 2 рази на тиждень.

Покрокові інструкції.

1. Почніть лежачи на животі, розставивши ноги на відстані стегон, а руки покладіть долонями на килимок прямо під плечами, лікті – біля тулуба.
2. Поверніть внутрішню частину стегон ніг до стелі, щоб розширити попереk.
3. Зупиніть на мить, дивлячись прямо на килимок, шия в нейтральному положенні. Притисніть лобкову кістку до килимка.
4. Злегка натискаючи руками, почніть піднімати голову і груди, відводячи плечі назад і вниз. Переконайтеся, що ваші лікті біля тулуба. Не дозволяйте їм відхилятися в будь-який бік.



Рисунок 6.4. «Поза кобри»

5. Тримайте шию в нейтральному положенні та зосередьтеся на піднятті грудини, а не підборіддя. Ваш погляд повинен бути спрямований на килимок.
6. Якщо можете, випряміть руки, тримаючи плечі подалі від вух. Тримайте принаймні злегка зігнуті лікті. Можна залишити лікті зігнутими («Дитячою коброю»).
7. Щоб вийти з пози, поверніть на килимок.

Модифікації

Цю позу можна виконувати різними способами відповідно до свого рівня фітнесу та цілей.

Кобра з підніманням. Якщо вам важко підняти грудину в цій позі, виконуйте наступну варіацію цієї асани. Задіяйте ноги і притисніть їх до килимка, можна підняти грудину вище. Переконайтеся, що ваш таз і ноги впираються в підлогу. Вони є тим якорем, який дозволяє верхній частині тіла підніматися. Підніміть на вдиху та опустіть на видиху грудину тричі. Виконуйте цю вправу регулярно як частину домашнього тренування.

Кобра без підтримки рук. Тримаючи підняту грудну клітку, перенесіть всю вагу з рук, доки не зможете підняти долоні над килимком.

Можна також спробувати тримати долоні на підлозі та випрямити руки для більш інтенсивного прогинання спини. Тримайте злегка зігнуті руки в повній «Позі кобри».

Поширені помилки.

Уникайте цих поширених помилок, виконуючи цю позу, щоб вона була безпечною та ефективною.

Неправильне положення рук. Важливо тримати руки на одній лінії під плечами. Якщо ваші руки занадто далеко від тіла, ваші плечі будуть підніматися. Крім того переконайтеся, що не випрямляєте руки настільки, щоб лікті були фіксованими. Злегка зігніть руки або зігнутими під кутом 90 градусів. Лікті повинні бути спрямованими назад, а не в сторони. Такий рук покладається на м'язи спини, а не на м'язи рук.

Неправильне згинання та розгинання. Нижня частина спини часто більш рухома, ніж верхня частина спини, тому ви можете мати більше гнучкості в цій зоні. Прагніть зберегти рівномірний вигин усієї спини. Не надто вигинайте шию назад. Хоча вона буде вигнута, вигин повинен бути природнім продовженням верхнього відділу хребта.

Безпека та запобіжні заходи.

Вам не слід виконувати цю позу, якщо у вас синдром зап'ястного каналу або травма спини, рук або плечей. Також уникайте її, якщо ви недавно перенесли операцію на черевній порожнині або вагітні.

Якщо ви відчуваєте будь-який дискомфорт або стиснення в нижній частині спини, не піднімайтеся в позі високо. Натомість зосередьтеся на створенні сили у верхній частині спини, між лопатками. Ви також можете розвести ноги ширше, ніж відстань стегон.

Стискання сідниць може мати більше навантаження на попереk, тому тримайте їх розслабленими.

6.5. «Поза верблюда» (Camel Pose).

Коли мова йде про асани на згинання назад, більшість людей уявляють вправу з гімнастики «Міст». Але «Поза верблюда» – більш доступна асана для багатьох практиків фітнес-йоги. Вона дозволяє відчувати глибокий вигин хребта без необхідності підтримувати свою масу тіла руками. Ця поза також має більше варіантів виконання. Це асана середнього рівня.

Позитивні впливи.

«Поза верблюда» розтягує передню частину тіла, включаючи грудні м'язи, живіт та квадратний м'яз стегна. Вона покращує рухливість хребта, оскільки більшу частину дня людина, швидше за все, сидить або сугується, згинаючи хребет вперед. Виконуючи прогинання спини, ви згинаєте її в протилежному напрямку, і це може допомогти вам розвинути кращу поставу.

Покрокові інструкції.

Звичайне вихідне положення для цієї пози – стійка на колінах на килимку.

1. Встаньте на коліна, випрямивши тулуб. Якщо коліна чутливі, можна скласти килимок або підкласти під них складену ковдру.
2. Таз у нейтральному положенні, не видається ні вперед, ні назад, він прямо над колінами.
3. Покладіть долоні на нижню частину спини пальцями вниз або вгору.
4. Зробіть вдих, щоб підкреслити підйом грудної клітки.



Рисунок 6.5. «Поза верблюда»

5. Зберігаючи положення грудної клітки, витягніть руки назад одна за одною, щоб покласти їх на п'яти. Якщо вам потрібно трохи більше висоти, підніміть п'яти, поставивши пальці ніг на килимок.

6. Витягніть стегна ніг вперед, щоб вони були над колінами.
7. Якщо можете, прогніть грудний відділ хребта, створивши більше розширення у верхній частині.
8. Якщо ви відчуваєте себе добре, відведіть голову назад. Якщо це не підходить вам, можете тримати підборіддя на себе.
9. Продовжуйте натискати стопами та гомілками на килимок, щоб підняти грудний відділ хребта та грудну клітку.
10. Затримайтесь у цій позі спочатку на 3-5 циклів дихання (потім на 5-10).
11. Притягніть підборіддя до грудей і руки до стегон. Напружте м'язи живота і підтримуйте нижню частину спини руками, повільно переводячи тіло у вертикальне положення на колінах.

Модифікації

Використовуйте блоки з обох боків ніг, якщо вам потрібна трохи більша висота для рук.

Можна залишити тримати руки на попереку, якщо потягнутися до п'яток занадто складно.

Поширені помилки.

Стегна ніг не у вертикальному положенні. Однією з найпоширеніших проблем у цій позі є утримання стегон ніг у вертикальному положенні. Коли ви відводите грудну клітку назад, вам потрібно переконатися, що ваші стегна ніг не слідуєть за нею і не нахиляються назад, натомість залишаються повністю вертикальними. Щоб перевірити, чи це відбувається, притуліть до стіни. Потягнувшись назад, переконайтеся, що ваші стегна ніг і навіть таз весь час стикаються зі стіною.

Не дотягуєтесь до п'яток. Не завжди можна дотягнутися до п'яток, якщо дійсно стежити за положенням стегон ніг. Для полегшення можна поставити пальці ніг на килимок, щоб підняти висоту п'яток.

Безпека та запобіжні заходи.

Вам не слід виконувати цю позу, якщо у вас були травми або хронічні проблеми з колінами, плечами, шиєю або шиною.

Не змушуйте своє тіло приймати позу, поки воно не стане достатньо гнучким, щоб робити це без напруги. Прогинайтеся назад настільки, наскільки це можливо природнім чином. Постійно практикуючись, ви поступово розвиватимете свою гнучкість для досягнення пози.

6.6. «Поза сарани» (Locust Pose).

«Поза сарани» – це прогинання спини, яке може підготувати новачка у фітнес-йозі до більш глибоких прогинів спини та поз. На перший погляд, «Поза сарани» здається легкою позою. Але це не так. Для її виконання потрібна значна гнучкість і м'язове зусилля. Вона потребує сили м'язів спини та живота, а також ментального фокусування, щоб утримувати позу. Це асана середнього рівня. Зосередьтеся на подовженні хребта та рівномірному розподілі прогинів у верхній, середній і нижній частині спини. Задіяння всіх м'язів спини, а не лише нижньої частини спини, допоможе відкрити грудний відділ та плечі, що корисно не тільки для тих, хто проводить більшу частину своїх днів за комп'ютером, але й сприятимете досягненню кращої постави.

Позитивні впливи.

«Поза сарани» розтягує та зміцнює м'язи спини та кора (ядра), покращуючи рухливість хребта. Багато повсякденних дій (наприклад, сидіння) згинають хребет вперед, а «Поза сарани» розтягує його. Вона відкриває грудну клітку, що може бути корисним для покращення вашої постави та протидії сутулості. Це також допоможе краще дихати, що поліпшить самопочуття. М'язи кора, задньої та внутрішньої поверхні стегна, сідничні м'язи, гомілки – всі вони активуються завдяки утриманню позиції. Традиційно вважається, що ця поза сприяє травленню.

Покрокові інструкції.

1. Ляжте на живіт. Руки вздовж тулуба на килимку долонями вниз. Ноги розведені на відстані стегон (більш легкий варіант) або разом.
2. Витягніть великі пальці ніг прямо назад і натисніть усіма ними на килимок, щоб активувати квадратний м'яз стегна.
3. Поверніть внутрішню частину стегон ніг до стелі, щоб розширити попереk.
4. Відведіть плечі назад і вниз, щоб відкрити грудну клітку.
5. Злегка тримаючи руки на килимку, підніміть голову, грудну клітку



Рисунок 6.7. «Поза сарани»

та ноги від килимка. Потягніть руками назад і поверніть руки так, щоб великі пальці були спрямовані вниз. Робіть наголос на підйомі грудної клітки, а не підборіддя. Тримайте погляд на килимку прямо перед собою, щоб шия залишалася в нейтральному положенні.

6. Намагайтеся не сильно напружувати сідниці, щоб куприк міг опускатися вниз.
7. Затримайтеся в цій позі на 3-5 циклів дихання і повільно опустіться на килимок.
8. Традиційно виконуйте три цикли розгинання спини, тому виконайте цю позу ще двічі.

Модифікації

Більш легкий варіант – тримати долоні на килимку, а не піднімати руки. Якщо ви новачок у цій позі і не сильно піднімаєте грудну клітку, згорніть ковдру або рушник та покладіть її під неї.

Як варіант можна спробувати піднімати тільки верхню частину тулуба. Таке виконання цієї пози допоможе зміцнити м'язи спини. Якщо закріпити ноги або їх буде тримати партнер по фітнес-йозі, можна підняти грудну клітку вище.

Коли освоїте цю позу, можна спробувати більш складне її виконання.

Можна з'єднати руки за спиною, перш ніж піднятися у цій позі.

Для більш складного завдання витягніть руки вперед. Вам доведеться докласти додаткових зусиль, щоб утримувати позу.

Поширені помилки.

Нахил голови назад. Переконайтеся, що тримаєте голову прямо, що вона продовженням хребта. Не нахиляйте голову назад під час підйому верхньої частини тулуба.

Згинання колін. Не згинайте коліна, оскільки це посилить тиск на попереk.

Якщо ви зосередите свою увагу на тому, наскільки високо ви піднімаєтеся, ви можете відчути тиск в попереку. Замість цього розподіліть прогин спини по всій верхній, середній і нижній частині спини, що вимагає від вас відкриття грудної клітки.

Безпека та запобіжні заходи.

Ця поза не рекомендована тим, хто має травму спини, шиї чи плеча або нещодавню операцію на черевній порожнині. Також вона не рекомендована вагітним.

Якщо під час виконання пози ви відчуваєте дискомфорт у спині, шиї чи плечах, припиніть її робити, поки не відчуєте себе готовими до неї.

6.7. «Поза коліна, груди, підборіддя» (Knee, Chest and Chin Pose).

«Поза коліна, груди та підборіддя» часто навчають як альтернативу для початківців «Пози Чатуранга» в послідовності «Привітання сонця». У цій позі спина вигнута, а підборіддя, груди, руки, коліна та стопи торкаються килимка. Це чудовий спосіб для початківців попрацювати над розвитком сили рук, необхідної для «Пози Чатуранга». Крім того, це прекрасна розминка для більш глибоких прогинів спини.

Ця поза також відома як привітання вісьмома кінцівками. Ця назва походить від того, що тіло торкається землі у восьми місцях під час пози. Ви торкаєтесь стопами, колінами, долонями, грудьми та підборіддям.

Позитивні впливи.

Ця поза покращує рухливість хребта і збільшує силу рук, відкриває грудну клітку. Це як половина згинання розгинання рук, що допомагає зміцнити м'язи, необхідні для безпечного виконання «Пози Чатуранга». Ця асана готує вас до інших поз, які вимагають балансування на руках. У повсякденному житті вам може знадобитися приймати та виходити з цього положення, і ця поза допоможе в цьому.

Покрокові інструкції.

1. З позиції «Поза планки» (упор лежачи) опустіть коліна на килимок.

Дихайте плавно протягом всієї пози.



Рисунок 6.8. «Поза коліна, груди, підборіддя»

2. Опустіть груди та підборіддя до килимка, опустивши плечі прямо над кистями. Тримайте лікті біля тулуба. Сідниці залишаються піднятими.

3. Утримуйте позу від 1 до 5 циклів дихання.

4. Щоб вийти з пози, підніміть підборіддя та потягніться грудною кліткою вперед, випрямляючи ноги, щоб прийняти позу «Дитяча кобра», яка є наступною у «Привітанні сонця».

Модифікації

Як і у випадку з більшістю поз у фітнес-йозі, є способи зробити цю позу більш доступною для початківців або складнішою для більш досвідчених.

Практикуйте цю позу, поки ви нарощуєте силу рук та кора. Спробуйте протистояти бажанню пропустити цю позу в поспіху, щоб швидше перейти до виконання більш складної «Пози Чатуранга». Неготовність та

неправильне виконання «Пози Чатуранга», може призвести до серйозного пошкодження плеча.

Чим більше вигинати спину в цій позі, тим складнішою вона буде. Однак не вигинайте спину настільки сильно, щоб не відчувати болю в спині.

Якщо ви відчуваєтеся зручно в цій позі, включіть її свої перші кілька віньяс під час розминки.

Поширені помилки.

Уникайте цих помилок, щоб отримати максимум від цієї пози.

Занадто швидкий вхід у позу. Приймайте цю позу повільно і не дозволяйте своєму тілу впасти з неї. Під час опускання тіл будуть задіяні м'язи спини. Ви не повинні відчувати біль або дискомфорт. Якщо ви їх відчуваєте, опустіть грудну клітку настільки, наскільки ви можете без болю.

Лікті вбік. Не дозволяйте ліктям відходити від тулуба. Зосередьтеся на тому, щоб вони були притиснуті до ваших боків і спрямовані до п'яток.

Безпека та запобіжні заходи.

Вам слід уникати цієї пози, якщо у вас є синдром зап'ястного каналу, травма зап'ястя або будь-які нещодавні травми шийі, плеча чи ліктя.

Під час вагітності уникайте цієї пози після першого триместру. Якщо відчуваєте біль під час виконання асани, припиніть її робити.

6.8. «Поза Чатуранга» (Chaturanga Dandasana).

«Поза Чатуранга» – є надзвичайно важливою для багатьох практик фітнес-йоги, але її часто неправильно розуміють. Ця базова поза вимагає продуманого положення тіла – це не тільки згинання рук. Вона є однією з найскладніших позицій у фітнес-йозі, але її часто представляють для початків з мінімальними інструкціями та без реального обговорення того, що можна і чого не можна робити, щоб запобігти травмі плеча.

Щоб створити правильне положення тіла в «Позі Чатуранга», вам потрібно активувати м'язи всього тіла та притиснути лікті до тулуба, а не

дозволяти їм розходитися назовні. Це дозволяє грудній клітці залишатися піднятою. Також потрібно активувати ноги та руки, а також живіт і плечі.

Оскільки «Поза Чатуранга» є частиною послідовності «Привітання сонця» та багатьох потоків вільності, важливо правильно виконувати цю позу. Оскільки «Поза Чатуранга» також є першим кроком у більш складних позах балансування на руках.

Позитивні впливи.

Щоб утриматися в цій позі, вам потрібно залучити м'язи зап'ястя, рук, преса та нижньої частини спини. Також ця поза зміцнює м'язи кора, що допомагає поліпшувати поставу.

Покрокові інструкції.

1. Почніть у «Позі планки». Руки над зап'ястками, ноги ширині стегон.
2. М'язи ніг та кора задіяні, щоб ви могли підтримувати рівне положення тіла протягом виконання асани.
3. Перемістіть тіло вперед, пересуваючи плечі трохи попереду зап'ястями, а стопи – на кінчики пальців. Ця зміщена вперед позиція є ключем до безпечного виконання «Пози Чатуранга».
4. На вдиху, відведіть плечі назад, щоб розширити грудну клітку. Це також призведе до того, що ваша голова та шия трохи піднімуться, але вони все одно будуть на одній лінії з хребтом.



Рисунок 6.9. «Поза Чатуранга»

5. На видиху зігніть лікті й повільно опустіть тіло (тримаючи його прямим), доки лікті не стануть приблизно під кутом 90 градусів.

Ваші передпліччя природним чином займають перпендикулярне положення до підлоги. Ідеальний варіант – плечі паралельні підлозі. Не опускайтеся нижче цього,

тільки поки плечі не будуть на одній висоті з ліктями. Тримайте лікті прямо над зап'ястками і притисніть їх до тулуба.

6. Зробіть паузу замість того, щоб сприймати це як швидкий перехід між позами.
7. Щоб вийти з пози, видихніть і опустіться на живіт або випряміть руки, щоб повернутися в «Позу планки».

Модифікації

Одна з причин, чому в цій позі, як правило, падають на килимок, полягає в тому, що верхня частина тіла не має сили повільно опускатися і зупинитися. Якщо ви все ще працюєте над нарощуванням цієї сили, можете опустити коліна на килимок, а потім видихнути й перемістивши масу тіла вперед, поки ваші плечі не перемістяться за зап'ястя. Тримайте руки близько до тулуба. На мить зупиніться, коли повністю витягнетесь, а поверніть у вихідне положення, розгинанням рук.

Як проміжний крок між цими двома позами, опустіть коліна на килимок після того, як ви перемістите тіло вперед. Витратьте трохи часу, щоб розширити та відкрити грудну клітку, а потім опустіть верхню частину тіла так, щоб ваші руки зігнулись під прямим кутом.

Цілком добре, якщо ваші плечі залишаться вище ліктів, особливо якщо ви нарощуєте силу або у вас були проблеми з плечами в минулому. Навіть якщо ви опустите тулуб на 5-10 см, це цілком допустима версія пози.

Поширені помилки.

Важко прийняти правильну позицію в цій позі, особливо якщо ви звикли робити це неправильно. Слідкуйте за цими помилками.

Плечі над зап'ястками. Якщо ви не перенесете вперед тіло перед тим як опуститися в «Позу Чатуранга», плечі будуть над зап'ястками. Відштовхування назад через п'ятки також має ефект переміщення плечей назад, а не вперед. У результаті під час опускання ваші передпліччя будуть

по діагоналі. Таке положення під кутом не забезпечує необхідної підтримки для плечей. Надайте пріоритет рукам і ногам, оскільки це зони ризику.

Опускання занадто низько. Уникайте швидкого опускання до килимка. Коли ви дозволяєте плечам опускатися нижче ліктів, ви занадто навантажувате плечі та зап'ястя. Це призводить до зношування, яке викликає травми, коли дія повторюється знову і знову під час багатьох повторень. Набагато безпечніше тримати плечі на рівні або вище ліктя.

Якщо ви не впевнені, як виглядає положення ваших рук, виконайте позу перед дзеркалом.

Провисання таза та лікті в боки. Не втрачайте з поля зору основні точки положення тіла. Якщо ваші стегна (таз) провисають, це явна ознака того, що вам слід опустити коліна на килимок. Ви повинні створити міцність кора, щоб підтримувати правильне положення тіла протягом усієї пози.

Крім того, міцно притисніть лікті до тулуба. Це не згинання розгинання рук.

Безпека та запобіжні заходи.

Як зазначалося вище, правильне положення тіла та техніка є ключовими для запобігання травмам плеча. Якщо у вас є травма плеча, обговоріть свою практику з лікарем або фізичним терапевтом. Так само, якщо у вас болить або травмоване зап'ястя, вам може знадобитися адаптувати свою практику.

Вам слід уникати цієї пози, якщо у вас є синдром зап'ястного каналу, травма зап'ястя або будь-які нещодавні травми шії, плеча чи ліктя. У другому та третьому триместрах вагітності адаптуйте цю позу, опустивши коліна до підлоги.

6.9. «Поза риби» (Fish Pose).

«Поза риби» – це асана в сучасній йозі, яка виконується в положенні лежачи з прогином назад. «Поза риби» – це прогинання спини, коли людина піднімає грудну клітку, спираючись на лікті і відводячи плечі назад. Шия

подовжується, маківка тягнеться до стіни позаду людини. У міру того, як під час практики вигин спини поглиблюється, грудна клітка відкривається далі, верхівка голови може торкатися килимка, але без перенесення на неї навантаження.

Позитивні впливи.

«Поза риби» розтягує передню частину тіла, включаючи м'язи грудей, живота, згиначі стегна, шию та спину, і залучає частини тіла, якими часто нехтують, навіть у позах фітнес-йоги. Ця асана є хорошою контрпозою, тому що підборіддя підняте, шия вигнута назад, а хребет витягнутий. «Поза риби» глибоко відкриває грудну клітку і підвищує гнучкість хребта. Вона також стимулює серцево-судинну, дихальну та нервову системи.

Покрокові інструкції.

1. Лежачі на спині, руки вздовж тулуба та ноги на відстані 5-10 см одна від одної, просуньте руки долонями вниз під верхню частину стегон, трохи нижче сідниць. Злегка зігніть лікті біля боків тулуба.
2. Натискаючи на лікті, використовуйте руки, щоб підняти грудну клітку вгору, вигинаючи хребет і перекочуючись на маківку. Не використовуйте голову або шию для підтримки пози, використовуйте руки, тулуб, сідниці та ноги, щоб продовжувати піднімати грудну клітку до стелі.
3. Затримайтеся в позі на 3-8 циклів дихання.
4. Щоб вийти з пози: повільно перенесіть всю масу з голови та обережно опустіть потилицю, шию, а потім хребет назад на підлогу.



Рисунок 6.10. «Поза риби»

Модифікації

Цю позу можна змінити, щоб зробити її зручнішою, а також додати варіації, щоб зробити її більш складною.

Покладіть під голову ковдру або блок, якщо верхівці голови не зручно прилягати до килимка. Також можна залишити голову звисати, якщо це легше. В якості опори можна також використовувати згорнуту ковдру під спину.

Якщо ви відчуваєте будь-який тиск або дискомфорт у шиї чи горлі, трохи опустіть грудну клітку або скористайтеся ковдрою, щоб підтримати голову.

Якщо ви відчуваєте себе зручно і стабільно в цій позі, можна спробувати наступні варіації. Їх можна робити як одночасно, так і окремо. Підніміть руки до стелі, долоні разом. Якщо ви спробуєте цей варіант, переконайтеся, що верхня частина залишається на килимку, грудна клітка не провалюється. Підніміть ноги під кутом 45 градусів.

Поширені помилки.

Щоб отримати максимальну віддачу від цієї пози, перевірте свою техніку виконання, щоб уникнути цих помилок.

Занадто сильний тиск на голову. Переконайтеся, що ви впираєтесь передпліччями, п'ятами та стегнами, щоб створити підйом у верхній частині тіла, щоб ваша голова та шия були в безпеці та підтримувалися.

Напруження шиї. Ваша шия і спина повинні бути безперервною дугою. Уявіть, що центр вашої верхівки голови лежить на килимку, а не чоло.

Безпека та запобіжні заходи.

Уникайте цієї пози, якщо у вас недавні або хронічні травми або запалення рук, плечей, шиї або спини. Або у вас болить голова.

Контрольні завдання

1. Узагальніть позитивні впливи поз згинання назад.
2. У чому полягає особливості виконання асан згинання назад?
3. Ознайомтесь з асанами згинання назад. Уважно прочитайте опис вправ. Спочатку виконайте вправи в полегшеному варіанті.

4. Опануйте асани у повному виконанні. Зверніть увагу на безпеку та запобіжні заходи до кожної асани.

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

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.

Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. Yoga anatomy. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.

Shi J, Hu ZY, Wen YR, Wang YF, Lin YY, Zhao HZ, Lin YT, Wang YL. Optimal modes of mind-body exercise for treating chronic non-specific low back pain: Systematic review and network meta-analysis. Front Neurosci. 2022 Nov 17;16:1046518. doi: 10.3389/fnins.2022.1046518. PMID: 36466167; PMCID: PMC9713308.

<https://www.verywellfit.com/yoga-beginner-4157112>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-for-beginners/>

<https://www.yogabasics.com/practice/yoga-for-beginners/yoga-poses-beginners/>

<https://www.yogajournal.com/poses/>

<https://www.yogabasics.com/practice/pose-type/backbending-poses/>

ТЕМИ РЕФЕРАТІВ

1. Фітнес-йога як один з напрямів ментального фітнесу.
2. Вплив систематичних занять фітнес-йогою на здоров'я.
3. Роль фітнес-йоги для ментального здоров'я.
4. Фітнес-йога в закладах вищої освіти.
5. Застосування фітнес-йоги на заняттях з фізичної культури в закладах загальної середньої освіти.
6. Фітнес-йога для дітей дошкільного віку.
7. Фітнес-йога у фізичній культурі та спорті.
8. Використання фітнес-йоги у відновлювальному періоді спортсменів.
9. Розвиток гнучкості за допомогою фітнес-йоги.
10. Історія розвитку йоги.
11. Йога як одна з найдавніших систем оздоровлення тіла та розуму.
12. Фітнес-йога як метод фізичного та ментального вдосконалення.
13. Розвиток рівноваги за допомогою засобів фітнес-йоги.
14. Застосування фітнес-йоги під час вагітності та післяпологовий період.
15. Фітнес-йога як засіб фізичного кондиціонування для людей похилого віку.
16. Позитивний вплив занять фітнес-йогою на людей з різноманітними захворюваннями.
17. Фітнес-йога для зниження та профілактики стресу.
18. Найпопулярніші стилі фітнес-йоги та їх особливості.
19. Застосування засобів фітнес-йоги на різних етапах багаторічної спортивної підготовки.
20. Безпека під час практики фітнес-йоги.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

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 Наталія. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2023. 183 с.
3. Воловик Наталія. Фітнес: прес: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 33 с.
4. Воловик Наталія. Фітнес: фітбол: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 37 с.
5. Воловик Наталія. Фітнес: найкращі вправи для сідниць: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 54 с.
6. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
7. 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.
8. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: Склад тіла: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 43 с.
9. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.
10. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Принципи Пілатесу та їх роль в ефективному застосуванні цієї системи фізичних вправ. Науковий

часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2023. Випуск 3К (162) 23. С. 89-94.

11. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Ментальний фітнес – як засіб здоров'язбережувальної технології в здобувачів вищої освіти. Матеріали п'ятого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. С. 37-38.
12. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Пілатес – ефективний засіб застосування у фізичному вихованні в закладах вищої освіти // Science, innovations and education: problems and prospects. Proceedings of the 15th International scientific and practical conference. CPN Publishing Group. Tokyo, Japan. 2022. Pp. 107-111.
13. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Поняття про «центр сили» методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Видавництво НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. Випуск 3К (147) 22. С. 86-89.
14. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Сутність методу Пілатес як системи фізичних вправ. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2020. 3 К (123) 20. С. 107–110.
15. Воловик Н.І., Путров О.Ю. Історія методу Пілатес. Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова.

- Серія № 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наук. праць. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2021. 3 К (131) 21. С. 82–85.
16. Anheyer D, Klose P, Lauche R, et al. Yoga for treating headaches: a systematic review and meta-analysis. *Journal of General Internal Medicine*. 2020;35(3):846-854.
17. Arnold G., Kokkonen Jouko J. *Stretching Anatomy*. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.
18. Brandani JZ, Mizuno J, Ciolac EG, Monteiro HL. The hypotensive effect of Yoga's breathing exercises: A systematic review. *Complementary therapies in clinical practice*. 2017 Aug 1;28:38-46.
19. Brinsley J, Schuch F, Lederman O, Girard D, Smout M, Immink MA, Stubbs B, Firth J, Davison K, Rosenbaum S. Effects of yoga on depressive symptoms in people with mental disorders: a systematic review and meta-analysis. *British journal of sports medicine*. 2021 Sep 1;55(17):992-1000.
20. Brinsley, J., Girard, D., Smout, M., & Davison, K. (2021). Is yoga considered exercise within systematic reviews of exercise interventions? A scoping review. *Complementary therapies in medicine*, 56, 102618. <https://doi.org/10.1016/j.ctim.2020.102618>
21. Bucea-Manea-Țoniș, R., Paun, D. G., Mindrescu, V., & Cătună, C. (2023). Yoga, an Appurtenant Method to Improve the Sports Performance of Elite Romanian Athletes. *Sustainability*, 15(5), 4264. <https://doi.org/10.3390/su15054264>
22. Cahn BR, Goodman MS, Peterson CT, Maturi R, Mills PJ. Yoga, Meditation and Mind-Body Health: Increased BDNF, Cortisol Awakening Response, and Altered Inflammatory Marker Expression after a 3-Month Yoga and Meditation Retreat. *Front Hum Neurosci*. 2017;11:315. doi:10.3389/fnhum.2017.00315.

23. Cartwright, T.; Mason, H.; Porter, A. Yoga practice in the UK: A cross-sectional survey of motivation, health benefits and behaviours. *BMJ Open* **2020**, *10*, e031848.
24. Chang, H.-C., Cheng, Y.-C., Yang, C.-H., Tzeng, Y.-L., & Chen, C.-H. (2023). Effects of Yoga for Coping with Premenstrual Symptoms in Taiwan—A Cluster Randomized Study. *Healthcare*, *11*(8), 1193. <https://doi.org/10.3390/healthcare11081193>
25. Chang DG, Holt JA, Sklar M, Groessl EJ. Yoga as a treatment for chronic low back pain: A systematic review of the literature. *J Orthop Rheumatol*. 2016;3(1):1-8.
26. Cherkin DC, Herman PM. Cognitive and mind-body therapies for chronic low back pain and neck pain: effectiveness and value. *JAMA internal medicine*. 2018 Apr 1;178(4):556-7.
27. Chu P, Gotink RA, Yeh GY, Goldie SJ, Hunink MM. The effectiveness of yoga in modifying risk factors for cardiovascular disease and metabolic syndrome: A systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *European journal of preventive cardiology*. 2016 Feb 1;23(3):291-307.
28. Cramer H, Anheyer D, Saha FJ, Dobos G. Yoga for posttraumatic stress disorder - a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry*. 2018;18(1):72. doi:10.1186/s12888-018-1650-x
29. Cramer H, Ward L, Saper R, Fishbein D, Dobos G, Lauche R. The safety of yoga: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials. *American journal of epidemiology*. 2015 Aug 15;182(4):281-93.
30. Cramer H, Quinker D, Schumann D, Wardle J, Dobos G, Lauche R. Adverse effects of yoga: a national cross-sectional survey. *BMC complementary and alternative medicine*. 2019 Dec;19(1):1-0.

31. Cramer H, Sellin C, Schumann D, Dobos G. Yoga in arterial hypertension: A three-armed, randomized controlled trial. *Deutsches Ärzteblatt International*. 2018 Dec;115(50):833.
32. Cramer H, Lauche R, Haller H, Steckhan N, Michalsen A, Dobos G. Effects of yoga on cardiovascular disease risk factors: a systematic review and meta-analysis. *International journal of cardiology*. 2014 May 1;173(2):170-83.
33. Cramer H, Lauche R, Klose P, Lange S, Langhorst J, Dobos GJ. Yoga for improving health-related quality of life, mental health and cancer-related symptoms in women diagnosed with breast cancer. *Cochrane Database of Systematic Reviews*. 2017(1).
34. Cramer H, Ostermann T, Dobos G. Injuries and other adverse events associated with yoga practice: a systematic review of epidemiological studies. *Journal of Science and Medicine in Sport*. 2018;21(2):147-154.
35. Denham-Jones L, Gaskell L, Spence N, Pigott T. A systematic review of the effectiveness of yoga on pain, physical function, and quality of life in older adults with chronic musculoskeletal conditions. *Musculoskeletal care*. 2021 Jun 14.
36. Domingues RB. Modern postural yoga as a mental health promoting tool: a systematic review. *Complementary Therapies in Clinical Practice*. 2018;31:248-255.
37. Duan-Porter W, Coeytaux RR, McDuffie JR, Goode AP, Sharma P, Mennella H, Nagi A, Williams JW. Evidence map of yoga for depression, anxiety, and posttraumatic stress disorder. *Journal of Physical Activity and Health*. 2016 Mar 1;13(3):281-8.
38. Gonzalez M, Pascoe MC, Yang G, de Manincor M, Grant S, Lacey J, Firth J, Sarris J. Yoga for depression and anxiety symptoms in people with

- cancer: a systematic review and meta-analysis. *Psycho-Oncology*. 2021 Mar 24.
- 39.Hart, N.; Fawkner, S.; Niven, A.; Booth, J.N. Scoping Review of Yoga in Schools: Mental Health and Cognitive Outcomes in Both Neurotypical and Neurodiverse Youth Populations. *Children* **2022**, *9*, 849.
- 40.Hoffman J, Gabel CP. The origins of Western mind-body exercise methods. *Phys Ther Rev* 2015;20(5-6):315–24. 10.1080/10833196.2015.1125587
- 41.Innes KE, Selfe TK. Yoga for adults with type 2 diabetes: a systematic review of controlled trials. *Journal of diabetes research*. 2016 Jan 1;2016.
- 42.Introduction to Pranayama Yoga Breathing Exercises. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/pranayama-yoga-breathing-exercises-3566760> (дата звернення: 30. 08. 2023).
- 43.James-Palmer A, Anderson EZ, Zucker L, et al. Yoga as an intervention for the reduction of symptoms of anxiety and depression in children and adolescents: a systematic review. *Frontiers in Pediatrics*. 2020;8:78.
- 44.Jayawardena R, Ranasinghe P, Chathuranga T, Atapattu PM, Misra A. The benefits of yoga practice compared to physical exercise in the management of type 2 Diabetes Mellitus: A systematic review and meta-analysis. *Diabetes & Metabolic Syndrome: Clinical Research & Reviews*. 2018 Sep 1;12(5):795-805.
- 45.Jeter PE, Nkodo AF, Moonaz SH, Dagnelie G. A systematic review of yoga for balance in a healthy population. *J Altern Complement Med*. 2014;20(4):221-32. doi:10.1089/acm.2013.0378
- 46.Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. Yoga anatomy. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.
- 47.Katuri KK, Dasari AB, Kurapati S, Vinnakota NR, Bollepalli AC, Dhulipalla R. Association of yoga practice and serum cortisol levels in

- chronic periodontitis patients with stress-related anxiety and depression. *J Int Soc Prev Community Dent.* 2016;6(1):7-14. doi:10.4103/2231-0762.175404
- 48.Kwon R, Kasper K, London S, et al. A systematic review: the effects of yoga on pregnancy. *European Journal of Obstetrics & Gynecology and Reproductive Biology.* 2020;250:171-177.
- 49.Lauche R, Langhorst J, Lee MS, Dobos G, Cramer H. A systematic review and meta-analysis on the effects of yoga on weight-related outcomes. *Preventive medicine.* 2016 Jun 1;87:213-32.
- 50.Lim, E. J., & Hyun, E. J. (2021). The Impacts of Pilates and Yoga on Health-Promoting Behaviors and Subjective Health Status. *International journal of environmental research and public health*, 18(7), 3802. <https://doi.org/10.3390/ijerph18073802>
- 51.Luo X, Huang X. The effects of a yoga intervention on balance and flexibility in female college students during COVID-19: A randomized controlled trial. *PLoS One.* 2023 Mar 22;18(3):e0282260. doi: 10.1371/journal.pone.0282260. PMID: 36947533; PMCID: PMC10032532.
- 52.Moreno Molina, D., Hernández Fernández, A., & Pérez Navío, E. (2020). Analysis of Yoga as an Inclusive Sport in Educational Contexts. *Education Sciences*, 10(6), 162. <https://doi.org/10.3390/educsci10060162>
- 53.Neyaz O, Sumila L, Nanda S, Wadhwa S. Effectiveness of hatha yoga versus conventional therapeutic exercises for chronic nonspecific low-back pain. *The Journal of Alternative and Complementary Medicine.* 2019 Sep 1;25(9):938-45.
- 54.Pal, R., Adhikari, D., Heyat, M. B. B., Ullah, I., & You, Z. (2023). Yoga Meets Intelligent Internet of Things: Recent Challenges and Future

Directions. *Bioengineering*, 10(4), 459.
<https://doi.org/10.3390/bioengineering10040459>

55. Patel, R., & Veidlinger, D. (2023). Exploring the Benefits of Yoga for Mental and Physical Health during the COVID-19 Pandemic. *Religions*, 14(4), 538. <https://doi.org/10.3390/rel14040538>
56. Polsgrove MJ, Eggleston BM, Lockyer RJ. Impact of 10-weeks of yoga practice on flexibility and balance of college athletes. *Int J Yoga*. 2016;9(1):27-34. doi:10.4103/0973-6131.171710
57. Quentin C, Bagheri R, Ugbolue UC, Coudeyre E, Pelissier C, Descatha A, Menini T, Bouillon-Minois JB, Dutheil F. Effect of Home Exercise Training in Patients with Nonspecific Low-Back Pain: A Systematic Review and Meta-Analysis. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. 2021 Jan;18(16):8430.
58. Ramamoorthi R, Gahreman D, Skinner T, Moss S. The effect of yoga practice on glycemic control and other health parameters in the prediabetic state: A systematic review and meta-analysis. *PloS one*. 2019 Oct 16;14(10):e0221067.
59. Randeep, R.; Genboku, T.; Yosuke, S.; Rei, A.; Toshiyuki, O. Yoga in Higher Education in Japan: Reflection on the 7-Year, Journey through Lens of Graduate General Education Courses (GGEC) Yoga Course with Research and Social Innovation Outcomes. *J. Yoga Physiother*. 2021, 9, 555761.
60. Raveendran AV, Deshpandae A, Joshi SR. Therapeutic role of yoga in type 2 diabetes. *Endocrinology and Metabolism*. 2018 Sep 1;33(3):307-17.
61. Saeed SA, Cunningham K, Bloch RM. Depression and anxiety disorders: benefits of exercise, yoga, and meditation. *American family physician*. 2019 May 15;99(10):620-7.

62. Shi J, Hu ZY, Wen YR, Wang YF, Lin YY, Zhao HZ, Lin YT, Wang YL. Optimal modes of mind-body exercise for treating chronic non-specific low back pain: Systematic review and network meta-analysis. *Front Neurosci.* 2022 Nov 17;16:1046518. doi: 10.3389/fnins.2022.1046518. PMID: 36466167; PMCID: PMC9713308.
63. Siu PM, Yu AP, Benzie IF, et al. Effects of 1-year yoga on cardiovascular risk factors in middle-aged and older adults with metabolic syndrome: a randomized trial. *Diabetol Metab Syndr.* 2017;7(40). doi:10.1186/s13098-015-0034-3
64. Srihari Sharma KN, Choudhary NR, Subramanya P. Evidence base of yoga studies on cardiovascular health: a bibliometric analysis. *Int J Yoga.* 2019;12(2):162-171. doi:10.4103/ijoy.IJOY_6_18
65. Thind H, Lantini R, Balletto BL, Donahue ML, Salmoirago-Blotcher E, Bock BC, Scott-Sheldon LA. The effects of yoga among adults with type 2 diabetes: A systematic review and meta-analysis. *Preventive medicine.* 2017 Dec 1;105:116-26.
66. Wang W-L, Chen K-H, Pan Y-C, Yang S-N, Chan Y-Y. The effect of yoga on sleep quality and insomnia in women with sleep problems: a systematic review and meta-analysis. *BMC Psychiatry.* 2020;20(1):195. doi:10.1186/s12888-020-02566-4
67. Wang F, Szabo A. Effects of yoga on stress among healthy adults: a systematic review. *Alternative Therapies in Health and Medicine.* 2020;26(4):AT6214.
68. Yoga: A gateway to healthier habits? Harvard Medical School: веб-сайт. URL: <https://www.health.harvard.edu/heart-health/yoga-a-gateway-to-healthier-habits> (дата звернення: 26. 06. 2023).
69. Yoga for better mental health. Harvard Medical School: веб-сайт. URL: <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/yoga-for-better-mental-health> (дата звернення: 27. 08. 2023).

70. Yoga for Exercise. Harvard School of Public Health: веб-сайт. URL: <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/yoga/> (дата звернення: 29. 06. 2023).
71. Yoga Practice for Beginners. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/yoga-beginner-4157112> (дата звернення: 29. 06. 2023).
72. Yoga for Beginners. Yoga basics: веб-сайт. URL: <https://www.yogabasics.com/practice/yoga-for-beginners/> (дата звернення: 30. 06. 2023).
73. Yoga for Health. National Center for Complementary and Integrative Health: веб-сайт. URL: https://files.nccih.nih.gov/s3fs-public/Yoga-eBook-2020_06_FINAL_508.pdf (дата звернення: 26. 06. 2023).
74. Yoga Poses. Yoga Journal. веб-сайт. URL: <https://www.yogajournal.com/poses/> (дата звернення: 30. 06. 2023).
75. Yoga: What You Need To Know. National Center for Complementary and Integrative Health: веб-сайт. URL: <https://www.nccih.nih.gov/health/yoga-what-you-need-to-know> (дата звернення: 30. 06. 2023).
76. Zaccaro A, Piarulli A, Laurino M, et al. How Breath-Control Can Change Your Life: A Systematic Review on Psycho-Physiological Correlates of Slow Breathing. *Front Hum Neurosci.* 2018;12:353. doi:10.3389/fnhum.2018.00353
77. Unick, JL, Dunsiger, SI, Bock, BC, et al. A randomized trial examining the effect of yoga on dietary lapses and lapse triggers following behavioral weight loss treatment. *Obes Sci Pract.* 2023; 1- 9. <https://doi.org/10.1002/osp4.678>

78. U.S. Department of Health and Human Services Physical activity guidelines for Americans. 2nd edition Washington, DC: U.S. Department of Health and Human Services, 2018.
79. World Health Organization Guidelines on physical activity and sedentary behavior. Geneva: World Health Organization, 2020.
- 80.26 Interesting Yoga Industry Statistics [2023]: Yoga Trends + Revenue. Zippia.com: веб-сайт. URL: <https://www.zippia.com/advice/yoga-industry-statistics/> (дата звернення: 31. 05. 2023).

Воловик Наталія

ОСНОВИ ФІТНЕС-ЙОГИ

Навчальний посібник



Підписано до друку 09.11.2023 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times.
Умов.друк.арк. 9,65. Облік.видав.арк. 6,63
Зам. № 002.
Віддруковано з оригіналів.

Вид-во Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова
01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію № 1101 від 29.10.2002.
(044) 239-30-26.



Воловик Наталія –
кандидат педагогічних наук,
доцент УДУ імені Михайла Драгоманова.
Авторка навчальних посібників для
закладів вищої освіти:

- *Оздоровчий фітнес*
- *Пілатес*
- *Фітнес: прес*
- *Фітнес: фітбол*
- *Фітнес: найкращі вправи для сідниць*
- *Основи оздоровчого фітнесу*
- *Оздоровчий фітнес для студентів*
- *Оздоровчий фітнес: склад тіла*
- *Сучасні програми оздоровчого фітнесу*