

Комплекс Йога для похудения: Избавьтесь от всего лишнего!

Поза Стула

Поставьте ноги на ширине плеч. Со вдохом поднимите руки через стороны вверх и с выдохом присядьте, сгибая ноги в коленях. Дышите ровно. Удерживайте позу столько циклов дыхания, сколько сможете. С очередным вдохом выпрямите ноги и верните руки в исходное положение. С выдохом опустите руки вниз. Повторите полный цикл 2-3 раза.



Во избежание перенапряжения после каждого подхода Позы Стула вы можете выполнить наклон вперед на прямых ногах, чтобы расслабить спину и ноги.

Поза Воина

Встаньте на коврик, расставив ноги на 60-90 см друг от друга. Разверните правую ногу на 90 градусов, а левую на 30-40 градусов. Ваши бедра образуют прямой угол. На вдохе поднимите руки вверх и с выдохом согнув переднюю ногу в колене до положения прямого угла, опустите руки до

Елена Шилаева для www.styleantistress.ru



линии, параллельной полу. Взгляд направлен на кончик среднего пальца передней руки. Задержитесь в этой позе на 2-3 цикла дыхания. Затем повторите, сменив опорную ногу.



Находясь в позе, следите за дыханием. Старайтесь дышать ровно и глубоко.

Поза Дельфина

Опуститесь на колени на коврик и встаньте на четвереньки. Опустите предплечья на пол так, чтобы расстояние между руками равнялось длине руки до локтевого сустава (расстояние должно быть чуть уже расстояния между плечами). Сцепив руки в замок, поднимите таз вверх. Старайтесь держать ноги прямыми и оттягивать плечи от ушей. Лицо обращено к полу. Удерживайте это положение тела также на протяжении 2-3 полных циклов дыхания. Затем опустите колени на пол и расслабьтесь в Позе Ребенка.



Поза Мудреца

Восстановив дыхание из Позы Ребенка перейдите к Позе Собака мордой вниз. Выталкивая копчиков назад и вверх хорошо потянитесь и приподняв голову переместите правую руку точно по центру. Разверните корпус тела так, чтобы вы упирались в три точки: правая рука (находится точно под плечевым суставом) и 2 стопы, развернутые на ребро. Поверните голову вверх и направьте взгляд на большой палец левой руки. Держите позу 2-3 цикла дыхания. Повторите, сделав упор на другую руку.



Опустите колени на пол и отдохните в Позе Ребенка.

Вы также можете выполнить вариацию этой асаны с упором на предплечье.

Поза Кобры

Лягте на коврик на живот, лицом вниз. Положите руки в стороны так, чтобы ваше тело приняло форму буквы Т, а затем согните руки в локтях примерно под углом 90 градусов. Сделайте выдох и на следующем вдохе приподнимите корпус вверх. Старайтесь держать ноги, прижатыми к полу. Задержитесь в этом положении на 2-3 цикла дыхания. Затем опуститесь обратно. Положите голову

Елена Шилаева для www.styleantistress.ru



на бок и отдохните. Повторите эту позу еще раз. После повтора, опустившись, положите голову на другой бок.



Поза Саранчи

Исходное положение такое же – лежа на животе. Вытяните руки вдоль тела. На вдохе поднимите вверх голову и прямые ноги. Сохраняйте положение несколько циклов дыхания. Дышите! С очередным выдохом вернитесь в исходное положение. Выполните 2-3 повтора. Отдохните в Позе Ребенка.



Стиль

антистресс

Поза Лодки

Перейдите в положение сидя. Согните колени и поставьте стопы на пол. На вдохе оторвите ноги от пола и отклоните корпус слегка назад. Старайтесь назад не заваливаться и не скругляйтесь в поясничном отделе. Дышите! Также можете выполнить несколько повторов. Если вам трудно дается полная вариация этой позы, вы можете ее упростить: держите ноги на весу, согнутыми в коленях под прямым углом или удерживайте эту позу, обхватив себя за бедра снизу.



Поза Свечи

Лягте на коврик на спину. Расслабьте всё тело. Со вдохом напрягите все мышцы и со следующим выдохом отталкиваясь от пола поднимите корпус вверх, приняв плечевую стойку. Следите, чтобы основная нагрузка приходилась на плечи. Не перегружайте шею. Прижимайте подбородок к груди. Дышите. Удерживайте позу столько, сколько будете чувствовать в ней себя комфортно. Затем медленно согните ноги в коленях, опустите руки на коврик и очень аккуратно, опираясь на руки, опустите корпус вниз (раскатывайте спину по коврику как полотно). Отдохните.

Елена Шилаева для www.styleantistress.ru





Оставайтесь в положении лежа на спине еще несколько минут. Постарайтесь ни о чем не думать. Насладитесь внутренней тишиной и собственным свободным дыханием.

Сделайте несколько глубоких и активных вдохов и выдохов. Повернитесь на левый бок и полежите 1-2 минуты на боку, согнув ноги в коленях. После этого поднимайтесь.

Вы выполнили асаны, а йога выполнила свою работу!

Делитесь своим опытом использования йоги для похудения в комментариях к статье и добро пожаловать на занятия йогой!

