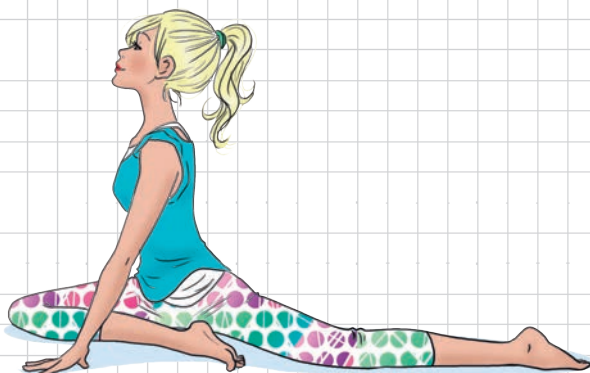


Содержание

Введение	3
Шест «Мой уровень йоги»	5
Проверьте себя: 10 минут – 12 поз	8
Глава 1. Флоу-йога – что это?	11
Глава 2. Я дышу... следовательно, я существую!	24
Глава 3. Прежде чем погрузиться во флоу-йогу... ..	33
Глава 4. Я создаю собственный комплекс упражнений	38
Глава 5. 7 сеансов упражнений под настроение	70
Глава 6. Моя новая жизнь йогиста	78
Заключение. Как флоу-йога изменила мою жизнь	88
Слова благодарности	90



Введение

Намасте! Добро пожаловать на сеанс флоу-йоги, энергичной версии Йоги. Пристегните ремни, мы отправляемся. Вы хотели бы интенсивно двигаться в ритме музыки? Плавно чередовать позы, которые бросают вам вызов и выталкивают из зоны комфорта? Хотите иметь тело, как у богини и без дутых мышц? Вы попали по адресу. Флоу-йога – это йога в свободном стиле, так что скучать на занятиях вам не придется. Огромное значение придается ритму и легкости. Не обязательно быть гибкой или заниматься другим видом спорта, чтобы практиковать эту форму йоги.

На самом деле все, что необходимо, чтобы погрузиться во флоу-йогу, получить модельную походку и ментальное спокойствие, – это дышать. Если вы представляете себе небольшие растяжки в стиле «бабули» или релаксацию, напоминающую послеобеденный сон, то будете удивлены.

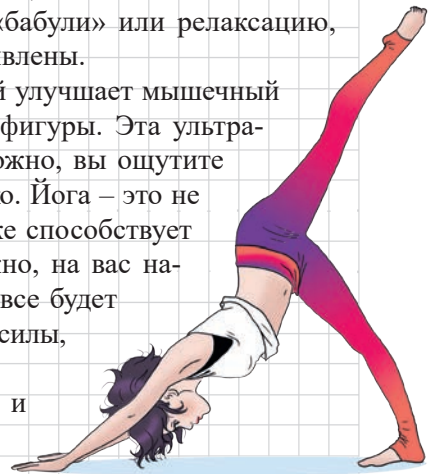
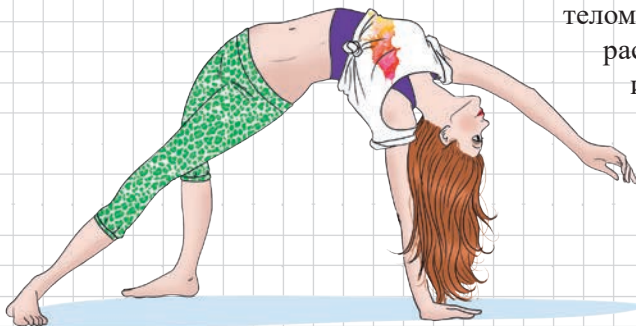
Флоу-йога – это динамичный вид спорта, который улучшает мышечный тонус, способствует растяжке тела и оттачиванию фигуры. Эта ультратонизирующая практика пробудит ваше тело (возможно, вы ощутите ломоту в мышцах после первого занятия) и не только. Йога – это не просто спорт. Ее преимущество в том, что она также способствует ментальному и эмоциональному развитию. Возможно, на вас нахлынет поток эмоций... Сохраняйте концентрацию, все будет хорошо, это авантюрное самопознание принесет вам силы, свободу и веру в себя. Это ли не мечта?

Йога для девушек, которые активно двигаются и прекрасно чувствуют себя в кроссовках!

Что такое флоу?

Глагол «flow» переводится с английского как «течь, циркулировать, вытекать, плавать, идти вперед, продвигаться»... Это и есть флоу-йога: под звуки музыки вы

позволяете дыханию и движениям завладеть телом и эмоциями. Тонизирующий или расслабляющий сеанс (с разминкой и растяжкой) – выбирайте свой ритм. Музыка помогает лучше концентрироваться, прислушиваться к своему телу... и полностью отпустить себя. Режим «антистресс» гарантирован!



В зависимости от выбранного музыкального темпа ритм будет различным, как и само занятие. Это как настроение: оно может быть меланхоличное или веселое, спокойное или нервное, и при каждом из них ваши сеансы йоги будут отличаться один от другого.

Кстати, это одна из причин, по которой флоу-йога столь популярна в Америке: связки поз всегда различны, люди не скучают и узнают что-то новое о своем теле.

Какова цель?

Занятия флоу-йогой позволяют развиваться физически и ментально во время антистрессовых сеансов, сеансов детоксикации, тонизирующих и восстанавливающих баланс сеансов. Вы бросаете себе вызов, чтобы стать сильнее физически и ментально. Установка поистине сильной девушки!

С флоу-йогой у вас появятся хорошие привычки. Приступим же прямо сейчас!



Тест «Мой уровень йоги»

Этот тест позволит вам лучше познать себя, выявить свои сильные и слабые стороны. Каждый человек, практикующий йогу, уникален, и ваша программа занятий должна быть составлена специально для вас. Вам останется лишь следовать указаниям во время первого сеанса.

1 У меня болит спина...

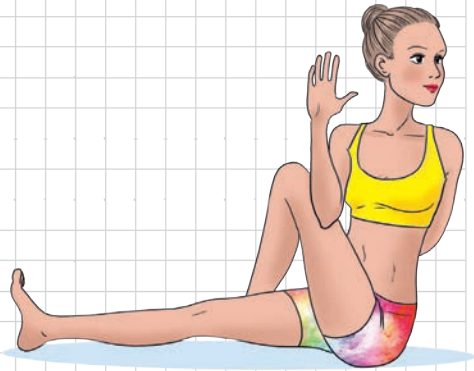
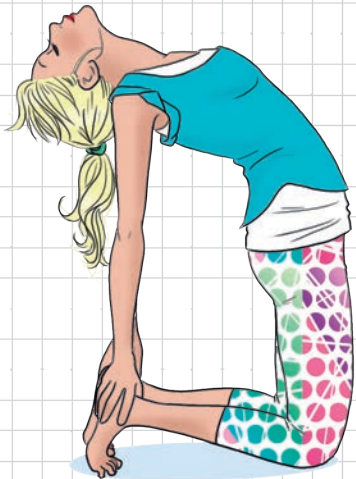
- ▲ Никогда.
- Каждый день.
- Иногда.

2 Я слежу за своим дыханием...

- Я часто обращаю внимание на дыхание.
- ▲ Я хорошо контролирую дыхание.
- Никогда.

3 Я расслабляюсь лишь в кровати...

- Точно!
- Я могу расслабиться и в другой ситуации.
- ▲ На коврике для йоги я чувствую себя расслабленной.



4 Я могу действовать спонтанно...

- Я предпочитаю планировать все заранее.
- Когда как.
- ▲ Да, навстречу приключениям и неизвестности!

5 Я хочу сбросить лишний вес...

- ▲ Я знаю, как взять себя в руки.
- Я ничего не делаю для этого.
- Для меня это не важно.

6 Я хочу получить быстрый результат...

- Все в порядке, у меня достаточно времени.
- В течение месяца, занимаясь минимум раз в неделю.
- ▲ Если возможно, с первого же сеанса!

7 Я люблю изменения...

- Вовсе нет.
- Иногда.
- ▲ Да, всегда!

8 В положении стоя, стопы вместе я наклоняюсь вниз – мои руки касаются пола...

- Вовсе нет!
- ▲ Да, и голова почти касается коленей.
- Только коленей.

9 Когда я нервничаю...

- ▲ Я глубоко дышу и прихожу в себя.
- Я знаю, что это ненадолго, и нахожу решение.
- Я чувствую себя подавленной.

10 Когда я слушаю музыку...

- Я хорошо себя чувствую.
- Ничего особенного не происходит.
- ▲ У меня поднимается настроение.

11 Я слушаю музыку...

- Дома.
- В машине.
- ▲ Никогда.

12 Я закомплексована из-за фигуры...

- Немного.
- ▲ Очень сильно.
- Вовсе нет.

13 Какую часть тела я хотела бы откорректировать в первую очередь?

- Верхнюю часть.
- ▲ Живот и ягодицы.
- Ноги.

14 Просыпаясь утром, я чувствую себя...

- В форме.
- Иногда плохо отдохнувшей.
- ▲ Уставшей.

15 Мое питание...

- Достаточно сбалансированное.
- Здоровое, я уделяю этому огромное внимание.
- ▲ Никуда не годится. Из крайности в крайность.

16 Чаще всего я срываюсь во время диеты из-за...

- Сладкого.
- Соленого.
- ▲ Того, что попало под руку.

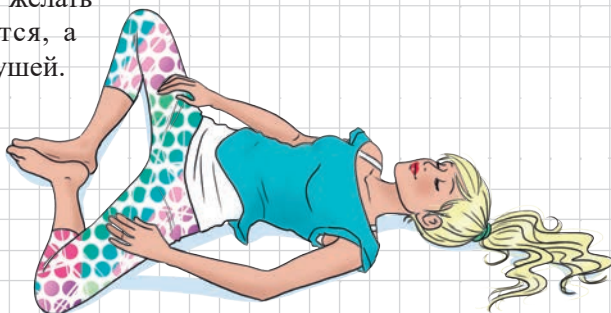


Посчитаем!

■	●	▲

Большинство ответов ■. Вы на начальном уровне йоги.

Ваш уровень гибкости оставляет желать лучшего. Ваше дыхание сбивается, а плечи находятся почти на уровне ушей. Вы не умеете управлять эмоциями. Вы никогда не занимались йогой, вам скорее по душе спортивные штаны, нежели легинсы.



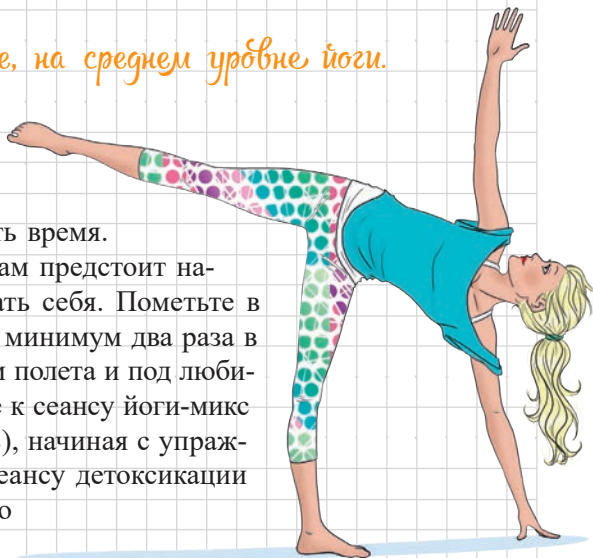
Вы решили прислушиваться к своему телу и заботиться о себе. Хотите, чтобы ваше тело гармонировало с дыханием и душой, надеясь больше не чувствовать себя уставшей, а порой и подавленной. Вам лучше избегать энергичных сеансов. Сохраняйте спокойный ритм. Гармония медленной йоги успокоит вас и сделает более гибкой.

В самом начале основные упражнения должны быть связаны с дыханием. Например, «приветствие солнцу» (см. с. 8) – это комплекс поз, которые можно связать между собой под музыку, так вам будет легче найти свой собственный стиль для занятий флоу-йогой.

Большинство ответов ●. *Вы, скорее, на среднем уровне йоги.*

Вы любите двигаться и достаточно гибкая. Но обращаете внимание на свое тело обычно тогда, когда уже слишком поздно. И прислушиваетесь к нему... лишь когда у вас есть время.

Но ваши легинсы и коврик готовы. Вам предстоит научиться правильно дышать и отпускать себя. Пометьте в своем ежедневнике сеансы флоу-йоги минимум два раза в неделю. Переключите телефон в режим полета и под любимую хип-хоп композицию приступайте к сеансу йоги-микс с упражнениями на дыхание (см. с. 28), начиная с упражнения на поочередное дыхание, и к сеансу детоксикации (см. с. 20). Задача: сохранять ритм, но с максимальной пользой для эмоций.



Большинство ответов ▲.

Вы на продвинутом уровне.

Вы уже занимались энергичными видами йоги, такими как аштанга-йога, виньяса-йога, пауэр-йога...

Достаточно хорошо владеете дыханием, хотите изучить свое тело и совершенствоваться в данной практике. Вам не хватает наставника для изучения новых поз и дополнительных комплексов. Вы в поиске более спортивной и изматывающей версии йоги. Одним словом, вы хотите идти дальше и превзойти себя. Поработайте над предложенными более или менее продвинутыми сеансами флоу-йоги (см. с. 70), прибавьте звук и двигайтесь!

Проверьте себя: 10 минут – 12 поз

Предлагаю начать с комплекса под названием «приветствие солнцу», который лежит в основе всех практик и стилей. Это классическая последовательность поз, призванная пробудить каждую часть тела, прежде чем можно будет приступить к самому сеансу.

Фаза 1. Начните правильно дышать. Главное – не точность выполнения, а получение удовольствия. Двигаться нужно непринужденно.
Фаза 2. Включите любимую музыку для фона или занимайтесь в тишине, решать вам.



Поехали!

1 Встаньте прямо, стопы вместе, колени вместе, руки опущены вдоль тела.

2 Сложите ладони перед грудью, как при молитве. Закройте глаза и расслабьтесь.

3 На вдохе поднимите руки над головой и вытянитесь вверх. Тянитесь руками к небу, слегка выдвигая таз вперед. Прогнитесь назад так, чтобы тело приобрело форму идеальной дуги.

4 На выдохе наклонитесь вперед, не сгибая ноги в коленях. Положите ладони на пол. Выдвиньте ягодицы вверх и назад. Поставьте ладони возле стоп, при необходимости согните ноги в коленях.

5 На выдохе вытяните левую ногу назад.

6 На выдохе вытяните правую ногу назад. Тело должно быть напряжено и представлять прямую линию, руки прямые, плечи над ладонями.

7 На выдохе коснитесь подбородком коврика, ладони подтяните к груди, согнув руки в локтях.

Касаясь пола пальцами ног, коленями, грудью, ладонями и подбородком, слегка приподнимите таз.

8 На вдохе выпрямите руки, поднимите туловище и прогнитесь.

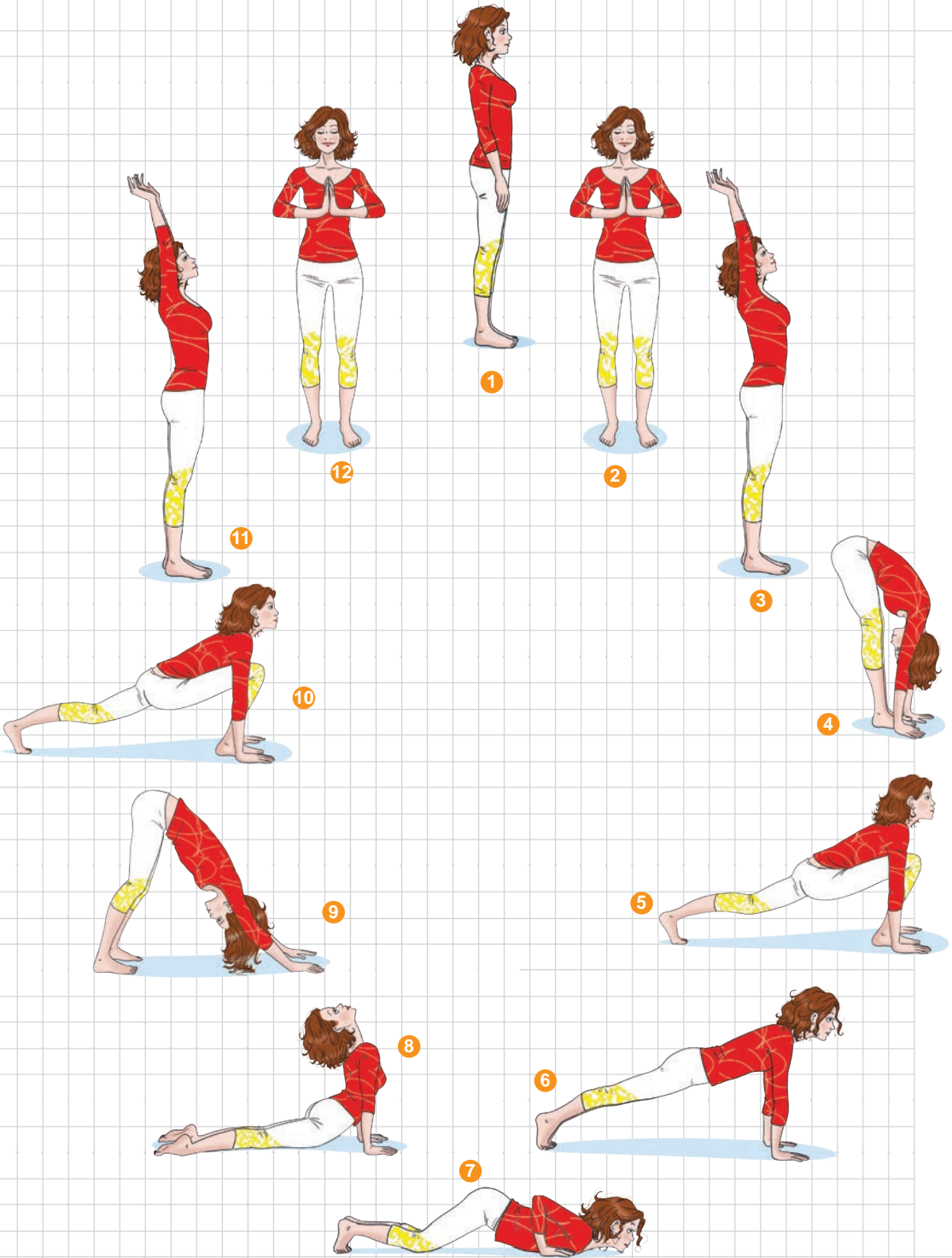
9 Поднимите ягодицы вверх, опираясь на ладони. Пятки не отрываются от пола, голова полностью расслаблена.

Стопы и ладони должны оставаться на полу. Сделайте долгий выдох, сохраняя руки и ноги выпрямленными.

10 На выдохе поставьте правую ногу между ладонями (как в 5-й позе). На выдохе поставьте левую ногу между ладонями.

11 На вдохе поднимитесь и потянитесь вверх (как в 3-й позе).

12 На выдохе сложите ладони перед грудью (как во 2-й позе).



Для чего это нужно?

«Приветствие солнцу» – это полный комплекс для начинающих. Выучите его как следует, прежде чем приступать к другим позам, за исключением упражнений на дыхание, которые вы уже можете начать (см. с. 28).

Во флоу-йоге ритм является ключевым моментом, позволяющим синхронизировать тело и дыхание.

Если вы уже владеете этим комплексом, можете переходить к другим позам, но не забывайте начинать занятия флоу-йогой с комплекса «приветствие солнцу» с музыкальным сопровождением, чтобы плавно пробудить тело.

Вы еще не овладели этим упражнением? Без паники!

Регулярно практикуйте этот комплекс, прежде чем приступить к чему-либо другому. «Приветствие солнцу» плавно пробуждает ваш организм благодаря упражнениям на вдохе и выдохе, которые эффективно снимают напряжение. Вы – это волна, которая поднимается, спадает и порождает энергию, естественным образом распространяющуюся во все части тела. Немного потренировавшись, вы начнете получать удовольствие от этого комплекса. В любом случае не судите себя строго. Самое главное – правильно дышать, чувствовать свое тело и получать удовольствие... всегда в своем ритме.



«Приветствие солнцу» – это самая приятная и простая вещь во флоу-йоге благодаря сопровождающей музыке и потоку энергии, который вы несете в себе. Прежде чем соединять движения, сконцентрируйтесь и глубоко проникнитесь каждой позой. Помните, что во флоу-йоге важна плавность и непринужденность жестов; начните с первых двух движений, затем продолжайте в своем ритме.

Глава 1

Флоу-йога – что это?

С точки зрения практики и философского подхода флоу-йога – это современный стиль йоги, соответствующий нашему гиперактивному образу жизни, динамичный и подходящий каждому человеку.

Флоу-йога весьма позитивна, вы мгновенно получаете анти-стрессовый эффект, что немедленно влияет на общее самочувствие! Флоу-йога развивает гибкость, приводит мышцы в тонус (это необходимо тем, кто хочет иметь «тело мечты») и помогает правильно дышать (пригодится в стрессовых ситуациях)...

Этот вид йоги особенно динамичен и представляет собой плавную связку поз, синхронизированных с дыханием (см. главу 2). Флоу-йога ритмична и неординарна, так как каждая связка оригинальна и все основывается на креативности и энергии, циркулирующей в вашем теле во время сеанса.

Флоу-йога не была изобретена каким-либо гуру или индийским наставником, в отличие от других стилей йоги. В этой практике вы сами себе наставник. Прощай, духовность! Вам достаточно иметь запас хорошей энергии.

Возможно, вы уже знакомы с аштанга-йогой, пауэр-йогой, виньяса-йогой.

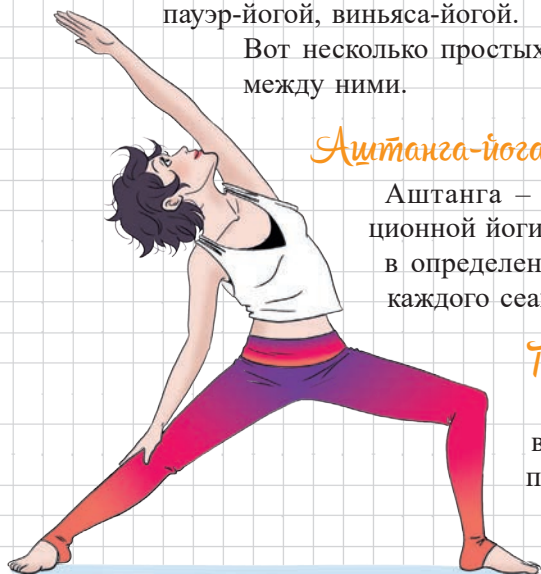
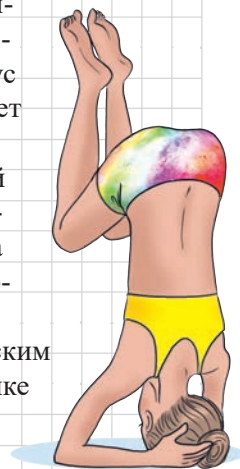
Вот несколько простых определений, чтобы понимать разницу между ними.

Аштанга-йога

Аштанга – это спортивная разновидность традиционной йоги, в которой позы следуют друг за другом в определенном порядке, всегда одинаковом в ходе каждого сеанса.

Пауэр-йога

Появившаяся в Калифорнии, эта современная версия йоги отличается использованием движений из фитнеса и пилатеса. Это тип йоги, требующий физических усилий и выносливости.



Бикрам-йога, или горячая йога

Практикуется в залах с температурой 40 °С и высокой влажностью (в отличие от флоу-йоги). Позы (их всего 26) следуют друг за другом в одном порядке.

Виньяса-йога

Характеризуется синхронизацией движений с дыханием. В отличие от аштанга-йоги, связки определяются в зависимости от уровня вашей подготовки и ожидаемого результата.

И наконец, флоу-йога

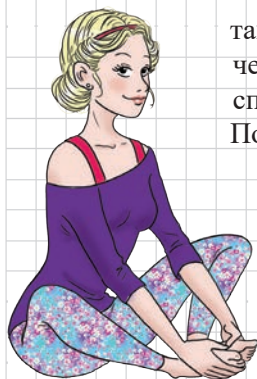
Флоу-йога является одним из «спортивных» стилей, то есть очень динамичным и интенсивным. Связки отличаются креативностью, так как каждый сеанс имеет определенное назначение (например, избавление от негативных эмоций) и предполагает достижение различных результатов: получить заряд энергии, расслабиться, стать более гибкой, сделать тело сильнее (в частности, ноги, живот или руки)...

Если вы новичок, то ощутите положительное воздействие на мышцы, так же как и на мысли, одним словом, получите массу новых впечатлений на физическом и ментальном уровне.



Мой совет

Наблюдайте за собой, здраво мыслите и принимайте себя такой, какая вы есть. Вы сможете ощутить волну, проходящую через тело и разум во время занятий, и научиться сохранять спокойствие и умиротворенность перед лицом неприятностей. Полезный урок для повседневной жизни!



Начинаем танцевать, йогини!

Сеанс начинается под музыку, и вы можете познать себя, предел своих возможностей, насладиться новыми ощущениями и получить удовольствие от этого необычного путешествия. Музыка также способствует концентрации и плавности движений.

Польза флоу-йоги

Флоу-йога – это танец! Это вид йоги, способствующий гармонии тела и духа. Концентрируясь на дыхании, невозможно думать о других вещах. Вы избавляетесь от повседневного стресса, чтобы почувствовать гибкость и гармонию мышц, плавно выполняя связку поз под музыку... Вы расслабляетесь, получая удовольствие от заботы о себе. Положительный эффект не заставит себя ждать, и вы это ощутите на уровне энергетики. Что же вас ожидает во время занятий флоу-йогой?

- **Получение удовольствия.** Флоу-йога – это весело! Каждый сеанс не похож на предыдущий, никакой рутины. Меняйте обстановку, выбирая разную музыку, чередуйте упражнения на дыхание и позы. Удовольствие – это ключ к успеху. Речь идет о позитивном мышлении. Когда вы получаете удовольствие, ваш мозг активизирует «клетки счастья». После сеанса флоу-йоги в организме выделяется эндорфин – гормон счастья! Положительные эмоции, которые вы испытываете во время сеанса, полезны не только для души, но и для тела.

- **Ощущение свободы.** Занимаясь флоу-йогой, вы будете в гармонии со своим телом.

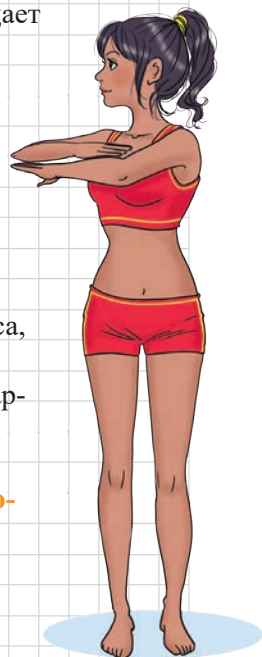
- **Улучшение гибкости без риска получения травм.**

- **Повышение естественной способности организма к самоочищению.**

- **Приведение в тонус и коррекция фигуры.**

- **Снижение уровня стресса,** нервозности и раздражительности, избавление от бессонницы. Вы светитесь, потому что ваше тело в гармонии с душой, и излучает волны позитива!

В этой практике основным элементом является дыхание, которое снабжает вас энергией для каждого движения и снятия физического напряжения, а также способствует более плавному выполнению поз.

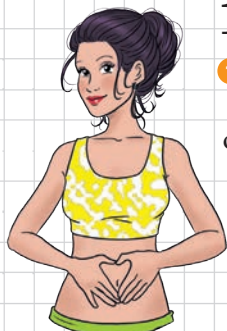


10 установок флоу-йоги

1 Я не сужу себя строго и честна перед собой

Прежде всего вам необходимо включить режим «никаких оценочных суждений». Скажите себе: «Я не осуждаю себя ни в коем случае». Это нужно для того, чтобы освободить ваш разум, заставить его прислушиваться к телу без предрассудков.

А если появляется желание упрекнуть себя, не напрягайтесь, а просто признайте: «Ой, я осуждаю себя...» Выполнение какой-либо позы без желания получить результат



является условием истинной йоги. Главное – это польза, а не напряжение! Нужно лишь тренироваться, сохранять хорошее настроение и внимательно относиться к себе.

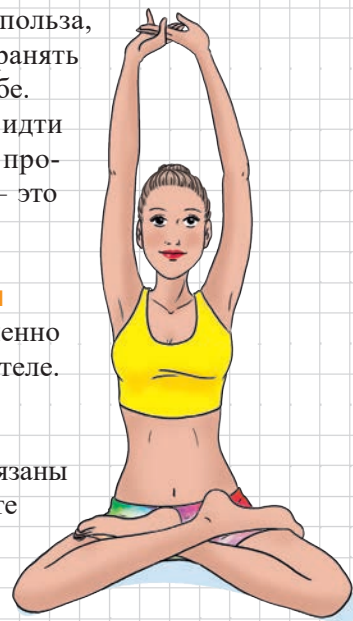
Стараться правильно выполнить позу – значит идти по ложному пути. Почему? Прежде всего нужно почувствовать позу, а не правильно выполнить. Йога – это не соревнование (ни с собой, ни с другими).

2 Я ценю каждый момент на коврике для йоги

Позу нужно чувствовать в настоящий момент. Именно проживая настоящий момент, мы ощущаем волну в теле.

3 Я осознаю свой предел

Убедите себя в том, что вы лишь пробуете и не обязаны добиваться успеха. Никогда не давите на себя. Забудьте о желании достичь совершенства, о сомнениях и комплексах. Вы начинаете новую жизнь!



4 Я улыбаюсь

Приток энергии и спокойствия в вашу повседневную жизнь обеспечивает вам прилив энтузиазма.

Потому что естественное состояние спокойного разума – радость. Посмотрите на себя в зеркало после занятия: вы улыбаетесь, вы умиротворены, счастливы и полны энергии!

5 Я дышу и слежу за дыханием

Постарайтесь понаблюдать за своим дыханием. Вдох и выдох. Нужно почувствовать вдох, который создает легкое давление в теле, успокаивает и снимает напряжение. А выдох позволяет расслабиться на мышечном уровне и способствует общей разрядке, мышечной и ментальной.

Наблюдая за дыханием, вы концентрируетесь на своем теле, стремясь достичь ощущения целостности.



6 Я расслабляюсь, выполняя позы

Во время выполнения позы каждый вдох и каждый выдох являются особенными, способствуя пробуждению тела и стимуляции мышц. Поза приносит пользу, только если дыхание организовано. Расслабьтесь, не думайте головой, позвольте разуму тела взять все на себя!

7 Музыка задает ритм

Занятия под музыку создают атмосферу, заставляют двигаться и помогают расслабиться.

8 Я существую здесь и сейчас

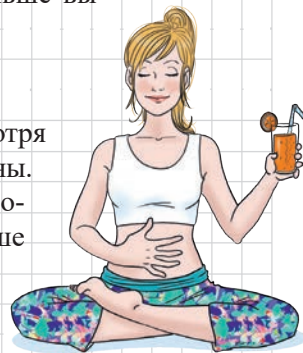
Концентрируясь на занятии флоу-йогой, вы постепенно абстрагируетесь от внешнего мира, ничто не должно вас отвлекать. Вы только здесь и только сейчас! Ведь что в действительности вы делаете во время выполнения позы? Следите за дыханием и позвоночником. Замедляете движения, чтобы внимательнее наблюдать за собой. Это позволяет вам наладить связь с разумом, успокоить его и направить в нужное русло. Освобожденный от стресса и постоянного беспокойства разум будет лучше воспринимать настоящий момент. Умиротворенный разум в умиротворенном теле...

9 Я соблюдаю режим

Постарайтесь заниматься регулярно, чтобы лучше выполнять позы. Любой вид спорта требует непрерывной практики, и флоу-йога не исключение. Это должно стать хорошей привычкой. Пометьте в своем ежедневнике сеанс уединения с собой минимум один раз в неделю. Чем больше вы проявите упорства, тем больше получите удовольствия.

10 Я излучаю море позитива

Настройтесь на позитивный лад и сохраняйте его. Несмотря на ежедневную суматоху, нужно ловить положительные волны. Прежде всего эта энергия тонизирует и помогает видеть позитив во всем. А также это подарок для окружающих! Ваше прекрасное физическое состояние находит отражение в поведении и поступках. Сохраняйте положительные волны в себе как можно дольше после сеанса флоу-йоги, по крайней мере до следующего занятия.



Как расположиться во время занятия йогой?

Вам уже доводилось присутствовать на занятии йогой, когда вы не понимали, чего от вас хотят, потому что наставник говорил загадочным и зашифрованным языком? Тогда эта глава для вас: мы расставим все точки над «и» и уничтожим предрассудки, из-за которых вы считаете, что йога – это сложно!

Прежде всего дышите непринужденно, удобно устроившись, и выберите позицию соответственно желаемому результату. В зависимости от направления взгляда или расположения таза воздействие на разум и тело будет осуществляться разными способами.

Подробнее об этом прямо сейчас!

Куда направить взгляд во время выполнения поз?

В зависимости от направления взгляда работа над телом будет отличаться. Основная задача – стимулировать различные части организма.

4 направления взгляда в йоге

1 Простое направление: прямо перед собой

В йоге наиболее распространено направление взгляда прямо перед собой. Но оно может незначительно меняться при фиксации на одной точке или с целью сохранить равновесие (в частности, когда голова наклонена вниз или поднята вверх). Также можно сосредоточить взгляд на кончиках пальцев, чтобы как следует вытянуться во время выполнения некоторых поз.

2 Взгляд зафиксирован на области между бровями

Другой подход состоит в том, чтобы сосредоточить взгляд между бровями, при этом нужно коситься вверх. Каждый глаз должен смотреть на соответствующую точку, расположенную между бровями.

Эта техника стимулирует гипофиз, важную часть мозга, отвечающую за выработку определенных гормонов, и положительно влияет на зрительный нерв. При взгляде, зафиксированном на области между бровями, можно сконцентрироваться на чакре «аджна» (или чакре «третьего глаза»), чтобы работать над балансом верхней части тела, как, например, в позе дерева (см. с. 47).

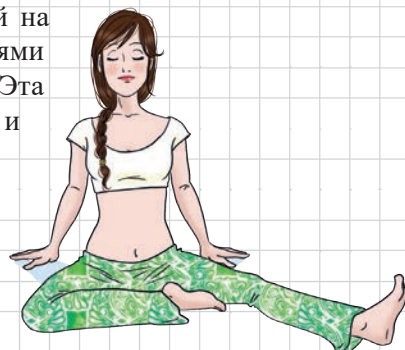
3 Взгляд зафиксирован на кончике носа

Во время занятий йогой вам иногда придется фиксировать взгляд на кончике носа, как, например, в позе кобры (см. с. 64). В этот момент, естественно, вы коситесь. Эта техника укрепляет глазные мышцы и используется в йоге для глаз.

4 Глаза закрыты

Во время медитаций или некоторых упражнений на дыхание закрывайте глаза, следите за своими мыслями и представляйте бесконечное пространство за лбом. Эта техника позволяет расслабиться в ходе медитации и полностью освобождает от напряжения.

Еще один метод заключается в том, чтобы закрыть глаза и сконцентрироваться на пространстве за головой. Если говорить точнее, то



нужно сосредоточиться на окружающих звуках, чтобы постепенно абстрагироваться от них. Этот метод, как и фиксирование взгляда на области между бровями, стимулирует щитовидную железу.

Направление взгляда в зависимости от выполняемой позы

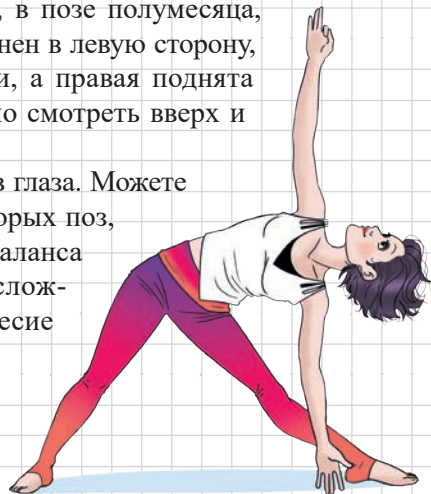
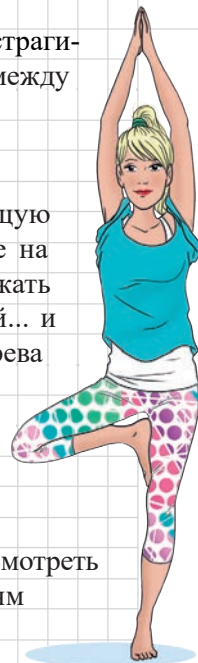
В целом, когда вы в положении стоя выполняете позу, требующую сохранения равновесия, фиксируйте взгляд на воображаемой точке на полу перед собой. Это поможет вам удерживать равновесие и избежать раскачиваний (что может происходить в первое время занятий йогой... и это нормально). Чаще всего это случается при выполнении позы дерева (см. с. 47), когда необходимо поднести сложенные руки к груди либо поднять их над головой, положить одну ногу на другую и сохранять равновесие.

Во время так называемого скручивания, когда ваш торс скручивается спиралью с одного бока на другой (выполнение скручивания возможно в разных позах: стоя с выпрямленными ногами либо сидя), смотреть надо вдаль перед собой, переводя взгляд соответственно движениям тела. Если вы выполняете скручивание вправо (левое плечо перемещается к центру торса и вправо к спине), ваша голова находится на одной оси с плечом, вы смотрите вправо.

В некоторых случаях взгляд будет направлен вверх, например в позе месяца или полумесяца. Ноги раздвинуты, корпус наклоняется в одну сторону, противоположная рука поднята

вверх. Эта поза помогает вытянуть тело сначала с одной стороны, затем с другой. Например, в позе полумесяца, выполняемой влево, ваш корпус наклонен в левую сторону, левая рука находится вдоль левой ноги, а правая поднята ладонью к потолку. В таком положении нужно смотреть вверх и фиксировать взгляд на кончиках пальцев.

И наконец, вы можете расслабиться, закрыв глаза. Можете также закрывать глаза при выполнении некоторых поз, например позы дерева (поза на сохранение баланса на одной ноге), чтобы повысить уровень сложности, когда вы уже хорошо держите равновесие (взгляд направлен в пол).



Таз (антеверсия или ретроверсия)

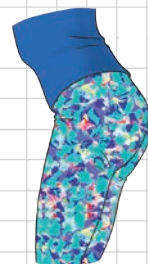
В философии йоги тазобедренная зона (а точнее, паховая зона) – это место, где скапливаются все наши подавленные эмоции, как позитивные, так и негативные.

Антеверсия – это смещение таза вперед.

Ретроверсия – это смещение таза назад.

Работая над подвздошно-поясничной мышцей (являющейся связующим звеном между тазобедренной зоной и позвоночником), вы избавляетесь от негатива и накопившейся энергии, включая эмоциональные воспоминания. Считается, что тазобедренная зона связывает нас с семьей и детством. Упорная работа над этой областью позволит вам наладить отношения с родителями, вы научитесь прощать и слушать.

Практикуя позы, связанные с тазобедренной зоной, мы становимся очень эмоциональными. Это значит, что накопившаяся энергия выходит. Эффект ощущается как на физическом, так и на психологическом уровне в течение 24 часов с момента выполнения позы. Необходимо быть внимательной и поддерживать водный баланс в организме: пить теплую воду (она остается в организме и не испаряется, таким образом реально повышается уровень жидкости в организме) и/или принимать ванну, оказывающую расслабляющий и умиротворяющий эффект.



Как прочно укорениться?

Укорениться – значит переместить сознание из головы в ноги!

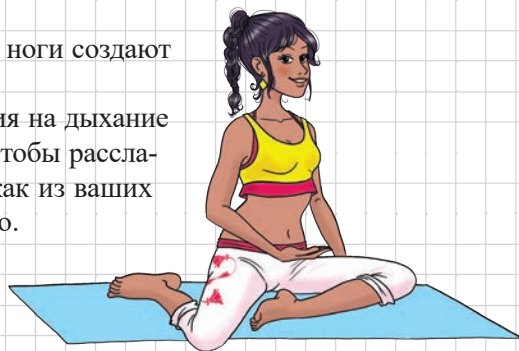
Отпустить свои мысли, воображение и рассудок... и вернуться в земной мир, реальный и вещественный. Чем глубже мы живем у себя в голове, тем больше блуждаем. А чем больше мы блуждаем... тем меньше счастливы. Прочно укоренившись, вы получите огромную пользу и сможете воплотить в жизнь свои желания и идеи. Я советую вам регулярно практиковать следующую технику, помогающую укорениться.

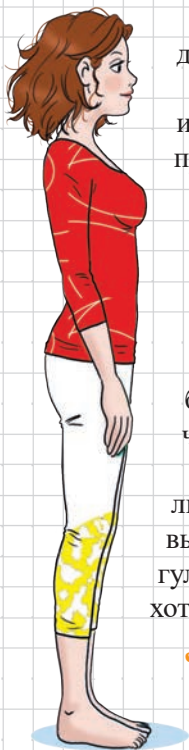
Итак, приступим...

В положении стоя почувствуйте, как ваши ноги создают контакт с землей.

Выполните 3 или 4 элемента из упражнения на дыхание животом (см. технику выполнения на с. 28), чтобы расслабиться. Затем закройте глаза и представьте, как из ваших ног вырастают корни и погружаются в землю.

Эти корни прочно свяжут вас с землей.





Продолжая глубоко дышать, вообразите, как корни уходят все дальше в землю. Они становятся все больше и больше.

На вдохе ощутите энергию земли, которая поступает к вам. Она идет из земли по корням и проникает в вас. На выдохе корни распространяются все дальше и уходят еще глубже к центру Земли.

Корни охватывают все пространство, ваш город, регион, страну.

А сейчас корни полностью охватывают Землю до самого ядра. Вы прочно связаны с ней. Мощная энергия ядра поднимается к вашим ногам, к сердцу и проходит через вас. Она питает вас, дает веру в себя, силу и спокойствие.

Теперь, надежно укоренившись, произнесите следующее: «Я в безопасности, здесь и сейчас». Это изречение очень мощное, и я часто использую его.

Как результат, вы чувствуете прочную связь с Землей и абсолютную безопасность. Это упражнение дает потрясающий эффект: вы расслабляетесь, успокаиваетесь и абстрагируетесь от городского гула. Выполняйте данное упражнение перед занятием или когда захотите.

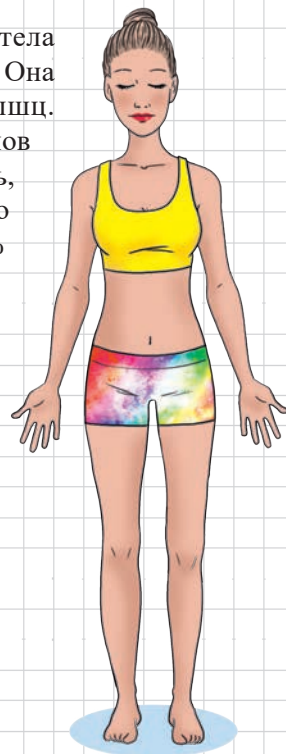
Тазовое дно (промежность)

Промежность – это нижняя часть тела между анусом и половыми органами. Она образована большим количеством мышц.

Эти мышцы играют важную роль в поддержании органов малого таза (кишечник, прямая кишка, мочевого пузырь, матка) и предотвращении их опущения (так называемого пролапса), от которого на сегодняшний день страдает 42% женщин во Франции.

Когда вы сможете контролировать «работу малого таза», то ощутите всю пользу этого навыка, а именно:

- нижняя часть спины станет крепче;
- данная практика будет полезна при занятиях спортом и в повседневной жизни;
- вы будете лучше контролировать функционирование мочевого пузыря и избежите непроизвольного мочеиспускания;
- вы поймете, как устроена брюшная полость.



Как тренировать область таза

- Встаньте прямо, ноги на ширине плеч и слегка согнуты.
- Расслабьте ягодицы.
- На вдохе напрягите тазовое дно от ануса до лобка.
- Приподнимая этот «мышечный гамак», почувствуйте, как задействуются органы брюшной полости и расслабляется грудная клетка.

Для чего это нужно в йоге?

Регулярно практикуясь, вы поймете, как устроена промежность, и сможете ее контролировать во время физической активности, а также в повседневной жизни при поднятии тяжестей. Стимуляция мышц промежности помогает держать спину ровно, а живот втянутым.

Когда заниматься?

Вы можете выполнять это упражнение несколько раз в неделю, чтобы укрепить тазовое дно, а также другие группы мышц. Для этого удерживайте позицию 5 секунд, затем расслабьтесь на 10 секунд. Можете выполнять упражнение по 10 раз.

Флоу-йога в режиме «эмоциональной детоксикации»

Сейчас, когда вы уже практикуете флоу-йогу, я предлагаю вам сесть на коврик и опробовать 8 поз, которые буквально очистят вас. Эмоциональная детоксикация во флоу-йоге – это своеобразное высвобождение эмоций из мест их скопления, то есть из области таза (а точнее, паховой области). Позы, при выполнении которых раскрывается область таза, помогают избавиться от застоявшейся энергии, связанной с нашими положительными и отрицательными эмоциями. Это и есть эмоциональная детоксикация. Не удивляйтесь, если на следующий день вы будете слишком эмоциональны и чувствительны. Это признак того, что вы прекрасно поработали над позами и эмоциональная детоксикация выполнена.

Как выполнять?

Вы можете выполнять все позы в любом порядке.

Личный совет: начинайте с выполнения более простых поз, а заканчивайте позами, в которых нужно максимально отпустить себя... Также не забывайте, что вы можете выполнять одну позу на протяжении 5 вдохов и выдохов.

