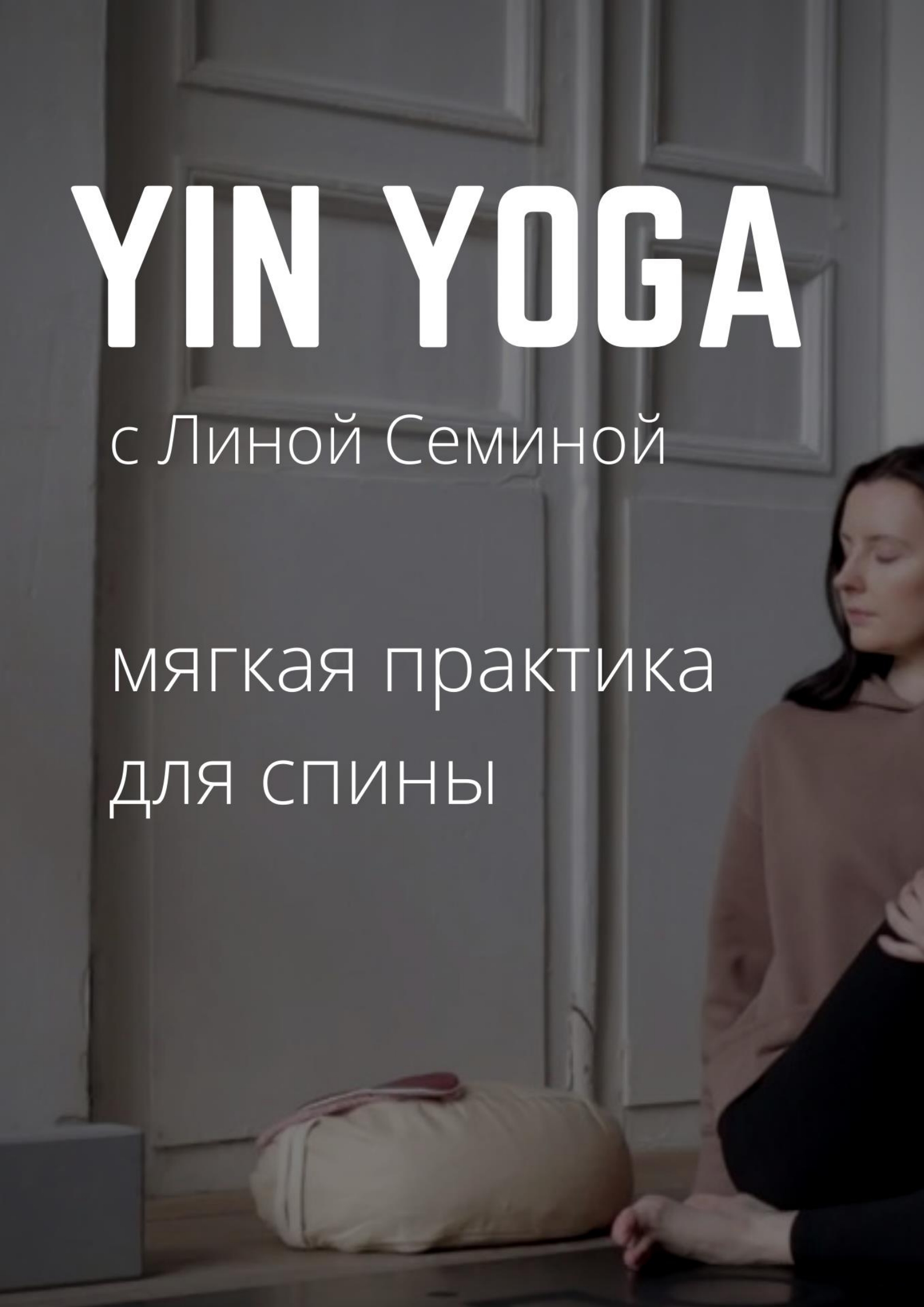


YIN YOGA

с Линой Семиной

мягкая практика
для спины



ПРОГРАММА ИНЬ ЙОГИ «РАССЛАБЛЕНИЕ СПИНЫ»

с Линой Семиной

1. СЕЙЗА (ПОЗА СИДЯ НА ПЯТКАХ)



2. БАБОЧКА



3. СКРУЧИВАНИЕ ВПРАВО



4. СКРУЧИВАНИЕ ВЛЕВО



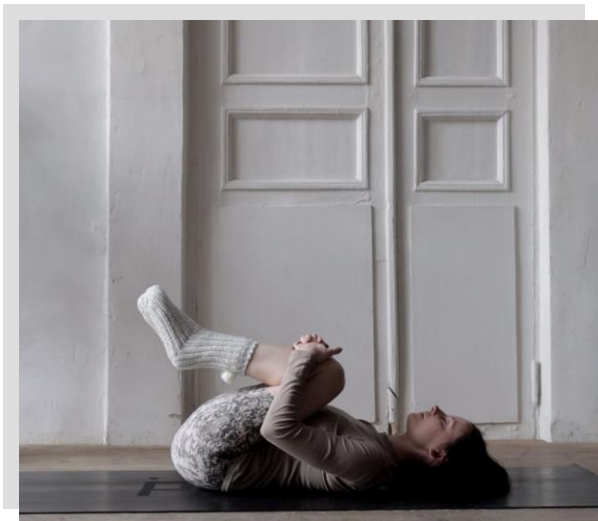
5. ПОЗА РЕБЕНКА



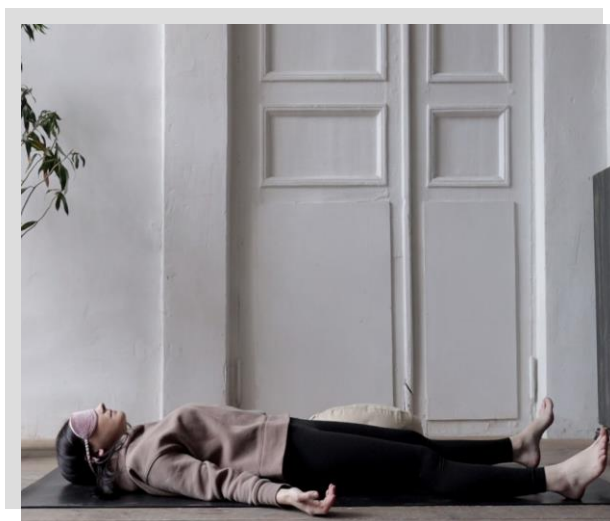
6. СТРЕКОЗА



7. КОЛЫБЕЛЬ



8. ЗВЕЗДА (ШАВАСАНА)



ИНСТРУКЦИЯ К ЗАНЯТИЮ

Каждая асана удерживается от 2-х до 5 минут. Под удержанием асаны понимается момент, когда вы заняли нужное положение в пространстве и не двигаетесь – тогда можно приступить к практике асаны. Сосредоточьте ваше внимание на дыхании – пусть оно будет плавным и спокойным.

ТЕХНИКА ДЫХАНИЯ

В йоге мы дышим через нос. ВДОХ – живот плавно наполняется воздухом, раздвигаются ребра, расширяется грудная клетка. ВЫДОХ – все то же самое в обратном порядке, живот в конце выдоха опустошается. Этот тип дыхания можно сравнить с резиновой медицинской грушей – чтобы наполнить ее воздухом, необходимо полностью ее сжать – точно так же и мы выдыхаем до конца, чтобы наполнить себя праной.

ПРАКТИКА

Итак, вы заняли позу и не двигаетесь. Продолжайте дышать и наблюдайте, как тело постепенно «обмякает», стекает вниз. Займите все ваши мысли тем, чтобы исследовать тело на предмет зажимов. Нашли зажим – расслабьте его, выдохните через него. Если это уже получается, попробуйте считать вдохи и выдохи от 1 до 10 – так вам будет проще не отвлекаться от процесса, в котором вы находитесь. Это процесс расслабления мышц и увеличения пространства в суставах за счет растягивания связок, фасций и сухожилий.

ПОЧЕМУ МЫ НЕ ДВИГАЕМСЯ

Процесс расслабления глубоких соединительных тканей напоминает разминание замороженного теста. Для того, чтобы оно стало эластичным, требуется время. Также и в Инь-йоге мы уделяем время минимум от 2-х и иногда до 10 минут каждой асане, потому что именно столько требуется, чтобы «тесто разморозилось», то есть чтобы мы ощутили расслабление и асана стала работать для нас. Вы можете выбрать комфортное для вас время и увеличивать его с каждой практикой.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Данный комплекс (как и Инь-йога в целом) практически не имеет противопоказаний, однако для страдающих грыжами позвоночника и шейного отдела необходимо исключить скручивания (асаны 3 и 4), а при наличии травмы колена – асаны 1 и 5. Главное, помните – в Инь-йоге мы идем не от простого к сложному, а от легкого к расслабленному. Хотя, возможно, именно этот путь может оказаться самым сложным. Но я уверена, что у вас все получится!