TITLE: Как начать заниматься йогой в домашних условиях

DESCRIPTION: История йоги. Что важно знать об этом искусстве и с чего начать занятия. Простейшие асаны для новичков

Йога для начинающих

Если хочется привести себя в форму, а интенсивные тренировки в спортзале не подходят, обратите внимание на **занятия йогой**. Многие мечтают о том, чтобы **заниматься йогой,** но считают, что без тренера ничего не получится. Это не так. Тренироваться можно как в клубе, так и дома. Специально для этого и созданы программы **йоги для начинающих.**

В йоге десятки стилей и направлений. Только общепризнанных не меньше десяти. Поэтому новичкам, которые не знают, счего **начать занятия йогой**, будет довольно трудно без помощи.

Не стоит после первого занятия делать вывод, что **йога не для вас**. Возможно, вам просто не подходит этот стиль. Не ленитесь искать нужного преподавателя и свое направление.

Не нужно заставлять себя тренироваться –  **правильные занятия йогой** основываются прежде всего на собственном желании и мотивации. Только от них зависит успех.

Что такое йога, ее особенности

В наше время **занятия йогой** обрели огромную популярность, но мало кто знает, что те курсы **йоги для чайников,** которые они посещают в фитнес-клубах, лишь условно связаны с настоящим понятием. И лишь единицы знают, **с чего началась йога.**

На самом деле основной частью древней йоги была не физическая составляющая, а духовное перерождение человека. Тренировки лишь помогали достигнуть этой цели. Йога подразумевает совершенно другой образ и ритм жизни, особое религиозное познание и наличие свободного времени.

В классическом виде йога не прижилась в западной цивилизации, но американцы смогли по достоинству оценить **оздоровительную часть** йоги и свели духовную часть к минимуму, сделав упор на физических упражнениях – асанах. Появился гибрид фитнеса и йоги – фитнес-йога. Она включает в себя простые асаны, которые человек способен **выполнить самостоятельно**.

**Для занятий не нужны** дополнительные приспособления. Единственное, что потребуется для **йоги в домашних условиях** – это удобная одежда. Самое важное, **что необходимо знать о йоге —** не у всех получится выполнить асаны с первого раза.

В основном, у европейцев мышцы развиты хуже, нежели у азиатов, поэтому, **как сильно не хотите,** с ходу сесть в позу лотоса вряд ли получится. Перед тем как **заняться йогой** и приступить **к ее изучению,** важно знать виды йоги и историю ее происхождения.

Краткая история йоги

Археологические раскопки позволяют определить, что йога зародилась около двух тысяч лет назад до нашей эры. Принято считать, что это искусство появилось в Индии, но на самом деле родиной йоги является древнейшая на земле цивилизация – Арктида. Она существовала тысячи лет назад на материке, соединяющем Америку и Евразию. После глобальной катастрофы Арктида затонула в водах Северного Ледовитого океана. Уцелевшие жители пронесли учения о йоге до жрецов Египта, а те принесли эти знания в Индию. **Начинали изучать искусство йоги** еще в раннем детстве. Дети **занимались целыми днями**.

В Россию йога пришла еще до революции 1917 года. Поначалу ее **называли “ега”**, и она была запрещена. Но многие умудрялись находить способы и время для медитаций. **Заниматься йогой** мог не каждый из-за запретов правительства и ввиду религиозных представлений. В конце 1980-х годов в Москве построили лабораторию по изучению нетрадиционных методов оздоровления.

Полезные свойства йоги

Люди начинают **заниматься йогой** по разным причинам. **Женщины** чаще всего хотят улучшить фигуру. Кто-то хочет расслабиться и отвлечься от всего. Какой бы ни была причина — **йога будет полезна всем.** Ее полезные свойства:

1. Отлично влияет на здоровье. Благодаря дыханию, которое является важным в **занятии йогой,** повышается **функционирование внутренних органов**. П**озы из йоги делают движения** более легким и плавными, улучшается осанка.
2. Помогает избавиться от стресса. Те, кто **занимается йогой,** чаще всего намного счастливее тех, кто пренебрегает ею. Установлено, что медитации увеличивают активность тех участков мозга, которые ответственны за выделение гормонов радости.
3. Помогает сбросить лишний вес. Еще одной **пользой йоги** является выработка гамма-аминомасляной кислоты. Она оказывает успокаивающее действие, улучшает кровоснабжение и помогает лучше усваивать глюкозу. Некоторые асаны также **воздействуют на мышцы пресса,** что позволяет сжечь лишние калории.
4. Йога помогает **не только телу**, но и разуму: человек учится понимать себя и заново открывает возможности своего тела.

Правила занятий йогой для начинающих

Для того, чтобы **занятия йогой** были максимально эффективными, необходимо знать и **следовать нескольким правилам:**

1. **Заниматься йогой** можно только на голодный желудок.
2. Самое идеальное время **для занятий йогой** – утро, с восходом солнца, в 5-6 часов. Объясняется такое время тем, что когда организм пробуждается вместе с природой, он восполняет запасы энергии.
3. **Перед йогой лучше сделать разминку**. Хотя риск повредить мышцы минимален, лучше подстраховаться. Особенно это **важно для новичков.**
4. **Занятия йогой для начинающих** не должны включать в себя сложные скручивания и асаны. **Упражнения йоги на начальном уровне** должны быть легкими технически, но при этом сложными физически. Нужно мягко воздействовать на мышцы тела.
5. **Выполнять те или иные упражнения** необходимо не только в правильной позе, но и с правильным дыханием. Уделяйте вдоху и выдоху как можно больше внимания.
6. При **занятиях йогой самостоятельно** самое сложное – постоянство. Занятия должны быть регулярными, во время практики нельзя думать ни о чем.
7. Если во время выполнения асаны почувствуете **боль в какой-либо части тела**, прекратите занятия. Это значит, что ваше тело еще не готово к её освоению.

С чего начать заниматься дома

Чтобы **начало занятий йогой** было приятным, следуйте нескольким советам:

1. **Перед первым занятием** изучите противопоказания к занятиям йогой. Если вы не уверены, что вам разрешено выполнять асаны, проконсультируйтесь с лечащим врачом.
2. Подберите себе правильный комплекс. В **занятиях йогой дома с нуля** без продуманной **программы тренировки** просто нет смысла. Выполняя каждый раз новые асаны, **как бы ни хотелось**, не добьетесь успеха ни **в одном элементе.** Один из комплексов, рекомендованный для **начала занятий йогой**, описан ниже.
3. Для полного погружения в мир йоги можно **начать обучаться** морально-этическим правилам йоги. Любой человек, занимающийся йогой, ведя при этом разгульный образ жизни, не может считаться йогом. По сути, йоги в его жизни просто нет.
4. **Чтобы научиться** организовывать себя, **начните вести дневник** тренировок. Пусть он **станет вашим учителем,** который будет напоминать о занятиях в первое время. После начинайте знакомиться с базовыми упражнениями для новичков.

Противопоказания для занятий йогой

Существует ряд **основных противопоказаний** для занятий йогой:

* лихорадка;
* повышенная температура;
* инфекционные заболевания;
* период обострения хронического заболевания;
* послеоперационный период;
* нагноения.

Что касается специфических противопоказаний, это гипертония и остеохондроз. Также **комплексы асан** нельзя выполнять **людям, страдающим психическими заболеваниями.**

Большинство **комплексов в йоге основываются на перевернутых позах.** Их не стоит выполнять тем, у кого плохая свертываемость крови. В положении вниз головой давление значительно повышается, что может привести к кровотечению. Также строго запрещаются любые перевернутые позы женщинам во время критических дней и находящимся **на 2-3 триместре беременности**. Если во время беременности вы хотите заниматься йогой, лучше записаться на специальные курсы.

Чего нельзя делать при занятиях йогой

Часто, начиная **заниматься йогой дома**, люди действуют безрассудно, и решают выполнять комплексы, которые **не предназначены для начала**. Это не принесет никакого результата. Лучше продвигаться медленно и постепенно. Начинать **занятия йогой дома** лучше с **поз для начинающих** или записаться на **курсы для новичков**.

Упражнения для новичков

Чтобы зарядиться энергией на весь день, рекомендуют **заниматься йогой**, а именно выполнять **простейшие асаны** по утрам. Занятие не займет больше 20 минут, но при этом польза будет огромной. **Йога для начинающих в домашних условиях** подразумевает **базовые** или **гимнастические упражнения,** не требующие профессиональной подготовки.

**Утренняя йога** помогает улучшить самочувствие, укрепить и тонизировать мышцы всего тела, подготовить организм к активной работе на протяжении всего дня, дает оптимистичный настрой на весь день. Помимо стандартных **упражнений для начинающих дома,** существует и **лечебная йога**. Ею стоит заниматься только по предписанию врача.

Главное в этой **гимнастике** – единение с собой, **разум и тело находятся один на один друг с другом.** Правила для начинающих:

1. Перед выполнением **упражнений для новичков** не забудьте **сделать разминку**. Так суставы и позвоночник будут подготовлены для **освоения поз йоги.**
2. После выполнения **упражнений из комплекса йоги** вы не должны чувствовать усталость или другие неприятные ощущения.
3. Желательно заниматься каждый день.
4. Выполняйте **йога-упражнения** или же асаны в удобном для вас темпе.
5. Поставьте рядом с местом тренировок стакан воды. Когда вы устанете от **той или иной позы,** сделайте пару глотков.
6. Относитесь к каждому движению внимательно. **Йога – это полная концентрация.** Не думайте ни о чем,  кроме асаны.

Более подробно с принципами йоги для новичков можно ознакомиться в видео: <https://www.youtube.com/watch?v=jvZb7NA10Po>

Поза дерева

Упражнение “поза дерева” считается **легким в освоении,** поэтому с него часто советуют **начинать заниматься йогой.** Встаньте ровно, согните правую ногу в колене и прижмите ее стопу к внутренней поверхности левого бедра как можно выше. Пальцы ступни смотрят строго в пол. **Руки медленно поднимите вверх**, и **сделайте ими в воздухе форму** кроны дерева. Дышите ровно, от этого зависит **эффективность асаны.** С продолжительностью тренировок увеличивайте время выполнения.

Поза ребенка

Эта **простая поза** направлена на **выпрямление** **позвоночника, п**оэтому ее применяют для завершения утренней йоги. Опуститесь на колени и сядьте на пятки. Сделайте глубокий вдох и прижмитесь животом к бедрам. Спину держите ровно. Лоб опустите к полу, руки вдоль туловища, ладони направлены к потолку. Сконцентрируйтесь на ощущениях, почувствуйте движение каждой мышцы при дыхании. Чтобы выйти из позы, сначала поднимите голову, потом выпрямите спину и встаньте.

Поза собаки мордой вниз

**Одно из первых упражнений,** которое вы должны освоить – “поза собаки мордой вниз”. Часто его путают с **наклонами вперед**, каковых в йоге вообще нет.

В исходном положении **ладони полностью прижаты** к полу. Встаньте на четвереньки, ноги на ширине плеч, как и руки. Прогнитесь в пояснице и на выдохе, отталкиваясь от пола, прогните ягодицы назад и вверх. Пятки плотно прижмите к полу. Задержитесь на минуту. После можно плавно перейти в позу “ребенка”.

Поза аиста

С первого взгляда эта поза выглядит легкой, и в чем-то такое решение оправдано. Она отлично подходит для начинающих, но не все настолько просто. В этой асане важен баланс, так как вес не на всей стопе, а только на пятке.

Встаньте прямо, плечи опустите. Средними пальцами рук тянитесь в пол. Ребра не выводите вперед, а наоборот, вытяните вверх. Из такого положения расставьте ноги на ширине плеч, чтобы стопы были параллельны друг другу. **Колени держите прямыми.**

Напрягая мышцы ног и бедра, начинайте сгибаться в тазобедренном суставе, но не допуская провала грудной клетки, и оставляя спину максимально прямой. **На выдохе сгибайте спину**. Задержитесь **в самой нижней точке** на три вдоха, а после плавно встаньте.

Поза лука

Позу “лука” все наверняка видели или **пробовали заниматься**. В этой асане необходимо лечь на живот, согнуть колени, поднять их вверх. Руками обхватить лодыжки. На выдохе максимально прогнуться в спине, при этом **следите, чтобы руки оставались прямыми.** Оставайтесь в позе от 20 секунд до 1 минуты. На выдохе плавно и медленно опустите лодыжки и расслабьтесь.

Комплекс асан для начинающих

Чтобы **занятия йогой дома для начинающих** были сгруппированы  и приносили только пользу, необходимо заниматься с помощью специального **комплекса упражнений**. Для этого используют **программы на каждый день**. Часто к**омплекс состоит из асан хатха-йоги**.

**Для первого занятия** хатха подходит больше всего, поэтому большинство **комплексов йоги** включает эту асану. Для достижения результата **занимайтесь ежедневно.** Чтобы **начать занятия йогой в домашних условиях**, отлично подойдет этот комплекс: <https://www.youtube.com/watch?v=01MmCYETq40>

Тадасана — поза горы

Техника выполнения проста. Необходимо выполнить следующие действия:

1. **Встать прямо.** Стопы расположите так, чтобы они были параллельны друг другу.
2. Напрягите и подтяните кверху коленные чашечки. Так же поступите с животом. Вытяните шею и позвоночник.
3. Руки принимают три позиции: вытянутые вверх, опущенные вниз, или сложенные в молитвенную позу.
4. Сохраните такое положение на 30-60 секунд.

Урдхва хастасана

Урдхва – **универсальная поза** для всех видов йоги. Лягте на спину, ноги согните в коленях. Стопы держите параллельно. Опустите ладони на уровне висков, пальцы направьте к плечам. При вдохе выпрямите руки в локтях, вес тела перенесите на них, стараясь выпрямить ноги. Поясница параллельна полу. Удержите позу на три цикла дыхания и вернитесь в исходное положение.

Пада хастасана: наклоны вперед

**Лучшая поза йоги**, снимающая стресс – наклон с захватом ступней или пада хастасана. Необходимо встать прямо, стопы поставить на ширине плеч, и нагнуться. Обхватить пальцы ног **пальцами рук**. Вытяните руки и спину. Напрягите ноги. На вдохе наклонитесь еще ниже. Задержитесь на 20-30 секунд и вернитесь в исходное положение.

Ашванчаласана — выпад

Поза ашванчаласана **помогает начинающим развить гибкость и подвижность.** Для начала встаньте в позу собаки мордой вниз. Поднимите левое колено к носу и шагните левой ногой между руками. Руки держите **параллельно друг к другу**. Носки прижмите к полу. Вытяните шею на одной линии с позвоночником. Сделайте как минимум три глубоких цикла дыхания и повторите то же на правую ногу.

Чатуранга дандасана: медленное отжимание

Эта поза похожа на **классическую планку.** Исходное положение:

1. Упор лежа, ноги и руки на ширине плеч. Тело вытянуто по наклонной прямой от макушки до пяток.
2. Прижмите локти к корпусу. Опустите тело так, чтобы оно было параллельно полу. **Задержитесь в этой позе** на максимальное количество времени.

Ардха мукха падмасана — половинный полулотос

Ардха с санскрита означает “половина”. Эта поза – подготовительная к “позе лотоса”.

Садитесь на пол и вытяните руки перед собой. Согните левую ногу и положите ее ступню на пол рядом с правым бедром. Теперь согните правую и положите ее ступню поверх левого бедра. Постарайтесь придвинуть пятки как можно ближе к животу. Держите спину и голову прямо. Поменяйте положение ног.

Подробнее ознакомиться с правильным выполнением **этой позы йоги дома можно в этом видео:** <https://www.youtube.com/watch?v=T19Pu0K6ZZM>

Пашчимоттасана: наклоны вперед

**Эта поза хороша** в плане улучшения работы внутренних органов. На первых порах, ее выполнение становится настоящей пыткой. Все дело в жесткости мышц бедра, из-за которых наклоны вперед становятся практически невозможны.

Для выполнения необходимо сесть на пол. Стопы поднимите носками вверх, спина прямая. Далее, немного наклонившись, захватите себя за ступни, и плавно опуститесь вниз. **Держите спину прямой** все время. Останьтесь в позе, стараясь максимально расслабиться.

Ардха матсиендрасана — поза бога рыб

Большинство **программ тренировок** включает в себя эту позу. Новички считают ее очень сложной из-за скручиваний. Но на самом деле это не так.

1. Сядьте на пол и вытяните ноги перед собой. Согните левую ногу и прижмите икроножную мышцу с бедром друг к другу.
2. Теперь оторвите таз от пола и положите **левую стопу** под ягодицы. Сядьте на нее так, чтобы левая пятка оказалась под ягодицей. При этом стопа должна располагаться горизонтально относительно пола.
3. Сохраните устойчивость в таком положении.
4. Теперь согните правую ногу и совместите ее стопу так, чтобы внешняя сторона лодыжки прилегала к внешней стороне левого бедра.
5. Теперь необходимо повернуть корпус вправо на 90 градусов так, чтобы левая подмышка коснулась правого бедра. Заведите подмышку за правое колено. Вытяните эту руку и обхватите колено. Согните руку в локте и зацепите запястья за спиной. В таком положении рука должна крепко держать правое колено, не оставляя промежутков.
6. Сделайте глубокий выдох и одновременно с этим разверните корпус и шею. Обхватите правой рукой себя за талию, ухватив при этом левое запястье. Поначалу не удастся захватить полностью, но со временем вы научитесь этому. Поверните шею влево и направьте взгляд поверх левого плеча.

Во время скручивания диафрагма сжимается, поэтому дыхание будет частым и коротким. Опустите руки, а потом медленно вытяните стопы. Выполните асану на другую ногу, задержавшись на такое же количество времени. Подробно техника асаны описывается здесь:<https://www.youtube.com/watch?v=y3-EJ-bqnlY>

Ананда баласана

Для тех, **кто занимается йогой и хочет** снять напряжение и стресс, подойдет “поза довольного ребенка”. Для начала ложитесь на спину. На выдохе поднимите ноги и сведите колени. Держите их прямыми. На следующем вдохе согните колени в направлении живота, и обхватите большие пальцы ног. Ступни направлены вверх. Разведите колени чуть шире корпуса и тянитесь к подмышкам. Стопы держите также поверх них.

Представьте себя маленьким ребенком: качайтесь на спине, не задумываясь о том, куда направлены руки или ноги.

Йога кажется сложным занятием лишь поначалу. Но если разобраться, то понятно, что заниматься этим древнейшим искусством может каждый. Нужны лишь желание и стремление к душевному покою.