

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ВЫПОЛНЕНИЮ ПРАКТИЧЕСКИХ РАБОТ
ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ ЙОГА»**

для студентов направления подготовки
44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль)
«Физическая культура»

Ставрополь, 2026

СОДЕРЖАНИЕ

Введение.....	4
ТЕМА 1. ОСНОВЫ РАССЛАБЛЕНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГЕ	6
ТЕМА 2. ДЫХАНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГЕ.....	10
ТЕМА 3. СЛОЖНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ.....	18
ТЕМА 4. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ АСАН (ПОЗ) В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГЕ.....	24

ТЕМА 5. АСАНЫ (ПОЗЫ) В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

ТЕМА 6. АСАНЫ (ПОЗЫ) В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

ТЕМА 7. АСАНЫ (ПОЗЫ) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

ТЕМА 8. АСАНЫ (ПОЗЫ) В ПОЛОЖЕНИИ СТОЯ

ВВЕДЕНИЕ

Пособие содержит программный материал дисциплины «Оздоровительная йога», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для студентов по направлению 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) «Физическая культура».

Актуальность и значимость дисциплины. В настоящее время важную роль в оздоровлении нации отводится оздоровительной физической культуре, которая представляет собой не только процесс целенаправленных занятий физическими упражнениями, но и решение проблем, тесно связанных с питанием, психической регуляцией, формированием индивидуального стиля жизни, воспитанием активной жизненной позиции. Данный курс создан для систематизации знаний о средствах и методах оздоровительной физической культуры и влиянию их на физическое развитие и здоровье занимающихся, для создания и реализации научного обоснования методик физической оздоровительной подготовки населения страны.

Цель дисциплины «Оздоровительная йога» - формирование набора общекультурных и профессиональных компетенций будущего бакалавра по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование, направленность (профиль) Физическая культура:

УК-7

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ПК-3

ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).

ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.

ПК-3.3 Знает психолого- педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения

Для освоения дисциплины поставлены следующие задачи:

1) вооружение студентов системой специальных знаний и умений, позволяющих успешно осуществлять профессиональную деятельность фитнес-тренера по направлению «Оздоровительная йога» и ее разновидностей;

2) раскрыть технологию, структуру и специфику вида «Оздоровительная йога», сформировать профессиональные умения, навыки и систему знаний инструктора, основных закономерностей влияния на организм занятий оздоровительной йогой, содержания и особенностей оздоровительной йоги с людьми различного возраста и пола;

3) добиться глубокого понимания основ оздоровительной йоги, научить соотносить свои знания с реальной ситуацией;

4) на основе анализа элементов, связей и организационных принципов оздоровительной йоги создавать свои собственные модели тренировочных занятий оздоровительной йоги.

Успешные регулярные учебно-тренировочные занятия в любом возрасте возможны при наличии научно обоснованной системы занятий. В учебном материале отражены системные межпредметные общетеоретические, медико-биологические, психолого-педагогические, гуманитарные, социально-экономические и естественнонаучные связи, что позволяет обеспечить глубокое теоретическое осмысление основ профессиональной деятельности специалиста оздоровительной физической культуры, приобрести высокий уровень общей культуры. Многолетние научные и методические изыскания автора позволяют сформулировать ряд положений, методических подходов и средств и рекомендовать их в качестве руководства по разработке безопасных и эффективных оздоровительных программ для различных групп занимающихся.

ТЕМА 1. ОСНОВЫ РАССЛАБЛЕНИЯ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГЕ

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области оздоровительной йоги

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

знания: содержание программ и комплексных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта; запросы и потребности различных социально-демографических групп населения для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий;

владение: способностью реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта; способностью прогнозировать запросы и потребности различных социально-демографических групп населения для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий.

Актуальность темы: Данная тема способствует систематизации знаний о средствах и методах оздоровительной йоги, ее влиянию на физическое развитие и здоровье занимающихся, для создания и реализации научного обоснования методик физической оздоровительной подготовки населения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Жизнь без психического и физического напряжения - наше естественное состояние, наше неотъемлемое право, и только ритм нашей жизни заставил нас забыть об этом. Люди, обладающие этим искусством, владеют секретом хорошего здоровья, энергии и спокойствия, потому что расслабление тонизирует и укрепляет весь организм, освобождая огромные запасы энергии.

Состояния нашей психики и нашего тела внутренне тесно связаны. Если расслаблены ваши мышцы, то психика тоже не будет напряжена. Если вы испытываете состояние тревоги, то страдает и весь организм. Все начинается с психики.

Когда психика получает стимул, побуждающий ее к действию, она посылает сигнал по нервам к мышцам, вызывая их сокращение. В сутолоке современного мира психика постоянно находится под воздействием раздражителей, что может вызвать у нас реакцию «борись или беги».

В результате многие люди проводят большую часть жизни в состоянии физического и психического напряжения, которое выражается по-разному: сжатые челюсти, нахмуренные брови или ригидная шея. Это ненужное напряжение не только вызывает массу неудобств, но и влечет за собой огромную трату запасов энергии и является причиной усталости и плохого здоровья, потому что энергия используется для того, чтобы заставить мышцы сокращаться и сохранять это состояние.

В данном разделе книги мы представляем технику расслабления, являющуюся важной частью ваших занятий йогой. Существует три составных правильной релаксации: физическое, психическое и духовное расслабление. Для расслабления тела лягте и примите мертвую позу, или позу трупа и сначала напрягайте, а потом расслабляйте каждую часть тела по очереди, начиная от ступней и кончая головой. Это чередование напряжения и расслабления необходимо, потому что, только ощутив напряжение, можно почувствовать, что вы добились расслабления.

Потом, так же как в обычной жизни, ваша психика посылает сигнал в мышцы, чтобы они напряглись и сократились; теперь вы используете самовнушение, посылая мышцам сигнал расслабиться.

При надлежащей тренировке вы постепенно научитесь использовать свое подсознание для распространения этого контроля над мышцами сердца, пищеварительной системы и других органов.

Чтобы расслабиться и сосредоточиться, вы должны дышать устойчиво и ритмично и сконцентрировать внимание на своем дыхании.

Однако физическое и психическое расслабление никогда не может быть полным, пока вы не достигнете душевного покоя, потому что, пока вы

идентифицируете себя со своим телом и психикой, вы будете страдать от страхов, беспокойства, гнева и печали.

Духовное расслабление означает отстраненность от своего тела и психики, для того чтобы идентифицировать себя с чистым сознанием - источником истины и покоя, который находится в нас самих.

Когда вы расслабитесь, у вас будет такое ощущение, как будто вы таете и расширяетесь, вы почувствуете легкость и тепло. Когда исчезнет мышечное напряжение, весь организм как бы наполнится радостью.

Расслабление — это не столько состояние, сколько процесс, ряд уровней глубины. Это процесс отпускания, а не удержания; бездействия, а не действия. Когда вы расслабляете все тело и дышите медленно и глубоко, происходят определенные физиологические изменения: поглощается меньше кислорода и меньше выделяется углекислого газа; сокращается мышечное напряжение, наблюдается уменьшение активности симпатической нервной системы и усиление парасимпатической деятельности. Даже несколько минут глубокого расслабления более эффективно ослабят ощущение беспокойства и усталости, чем несколько часов тревожного сна.

МЕРТВАЯ ПОЗА

Мертвая поза, или савасана, - это классическая поза расслабления, которую принимают перед началом каждого комплекса упражнений, между асанами и при завершающем расслаблении. Она кажется обманчиво простой, но тактически это одна из самых трудных для правильного выполнения асан, которая изменяется и развивается по мере занятий.

В конце комплекса асан ваша мертвая поза будет более полной, чем вначале, потому что благодаря другим асанам мышцы будут постепенно растягиваться и расслабляться. Когда вы впервые ляжете, проследите, чтобы все было симметрично, потому что симметрия обеспечивает правильное пространство для расслабления всех частей тела.

Теперь начинайте работать в этой позе. Вращайте ногами по направлению внутрь и наружу, затем мягко уроните их, раскинув в стороны.

То же самое сделайте с руками. Вращайте позвоночником, поворачивая голову из стороны в сторону к центру. Потом начинайте вытягиваться, как будто кто-то хочет оттянуть вашу голову, причем плечи тяните вниз от шеи, ноги оттягивайте от бедер. Сила притяжения будет как бы обволакивать вас. Ваш вес будет глубже втягивать вас в расслабление, как будто растворяя ваше тело.

Дышите глубоко и медленно, выпячивая и втягивая живот, погружаясь в расслабление все глубже с каждым вдохом. Ощущайте, как ваш живот раздувается и опадает. В это время происходит много важных физиологических изменений, уменьшая потерю энергии тела, устраняя стресс, уменьшая потоотделение и частоту пульса и успокаивая всю систему организма. Когда вы войдете в состояние глубокой релаксации, вы почувствуете, что ваше сознание проясняется и становится отстраненным.

Вопросы и задания:

1. Три составных правильной релаксации.
2. Мертвая поза, или савасана.
3. Завершающее расслабление.
4. Основы техники самовнушения.
5. Работа мышц при расслаблении.

ТЕМА 2. ДЫХАНИЕ В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГЕ

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области оздоровительной йоги

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

знания: содержание программ и комплексных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта; запросы и потребности различных социально-демографических групп населения для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий;

владение: способностью реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта; способностью прогнозировать запросы и потребности различных социально-демографических групп населения для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий.

Актуальность темы: Данная тема способствует систематизации знаний о средствах и методах оздоровительной йоги, ее влиянию на физическое развитие и здоровье занимающихся, для создания и реализации научного обоснования методик физической оздоровительной подготовки населения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Дыхание - это жизнь. Мы можем прожить день без пищи и воды, но лишите нас дыхания - и мы умрем через несколько минут. В связи с этим удивительно, как мало внимания мы обращаем в нашей обычной жизни на правильное дыхание. Для йога существуют две основные функции правильного дыхания: насыщать кислородом кровь и, таким образом, мозг; и контролировать прану, или жизненную энергию, что ведет к управлению психикой.

Пранаяма - наука об управлении дыханием - состоит из ряда упражнений, специально предназначенных для того, чтобы удовлетворять эти потребности и обеспечивать прекрасное здоровье.

Существует три основных типа дыхания поверхностное (ключичное), среднее (межреберное) и глубокое (брюшное, или диафрагмальное).

Полное дыхание йога сочетает все три типа, начиная с глубокого дыхания и продолжая вдыхание через межреберную и ключичную зоны.

Большинство людей забыли, как правильно дышать. Они дышат поверхностно, через рот, и мало используют или совсем не используют диафрагму, поднимая плечи или сжимая живот при вдохе. Таким образом, вдыхается только небольшое количество кислорода и используется только верхняя часть легких, что ведет к недостаточной жизнеспособности и низкой сопротивляемости заболеваниям.

Занятия йогой требуют, чтобы вы изменили свои привычки. Дышать правильно — значит дышать через нос; рот должен быть закрыт.

Дыхание состоит из вдоха и выдоха, причем должны быть задействованы все легкие целиком.

Когда вы выдыхаете, живот сжимается и диафрагма поднимается вверх, массируя сердце.

Когда вы вдыхаете, живот расширяется и диафрагма опускается, массируя органы брюшной полости.

Как существуют три стадии асаны, так и пранаяма состоит из трех частей: вдоха, задержки дыхания и выдоха. Люди часто считают вдох самой существенной частью дыхания, но фактически главным является выдох, потому что чем больше воздуха, насыщенного углекислым газом, вы выдыхаете, тем больше свежего воздуха вы можете вдохнуть. В дыхательных упражнениях йоги особое внимание уделяется продолжительной задержке дыхания и выдоху. На самом деле в некоторых упражнениях выдох длится в два раза дольше, чем вдох, а задержка дыхания в четыре раза продолжительнее.

При дыхании через нос воздух нагревается и фильтруется. Но с точки зрения йоги главная причина дыхания через нос — прана. Так же как для того, чтобы извлекать запахи из воздуха, вам необходимо дышать через нос для того, чтобы максимально увеличивать количество потребляемой праны — потому что в задней части носа находятся органы обоняния, через которые проходит прана, чтобы попасть в центральную нервную систему и в мозг.

Дыхательные упражнения йоги учат вас контролировать прану и тем самым контролировать психику, потому что они взаимосвязаны. Когда вы сердиты или испуганы, ваше дыхание поверхностное, быстрое и нерегулярное; и наоборот — когда вы расслаблены или задумчивы, ваше дыхание замедляется. Вы можете легко проверить это сами. На секунду прислушайтесь к самому тихому звуку в комнате. Вы обнаружите, что бессознательно замедлите или даже затаите дыхание.

Поскольку ваше состояние психики сказывается на том, как вы дышите, то, следовательно, вы можете научиться контролировать психику, управляя дыханием. Регулируя дыхание, вы не только повышаете потребление кислорода и праны, но и подготавливаете себя для концентрации внимания и медитации.

Дыхание йоги, или пранаяма, восстанавливает организм, стабилизирует эмоции и проясняет ум. Прежде чем заняться, убедитесь, что вы понимаете,

как нужно правильно дышать, полностью используя диафрагму. Чтобы облегчить поток праны и убедиться, что есть пространство для расширения легких, дыхательные упражнения йоги выполняются сидя, причем позвоночник, шея и голова должны находиться на прямой линии - в удобной позе, в позе лотоса или, если обе позы неудобны для вас, сидя в кресле. Основной дыхательный комплекс состоит из пяти упражнений. Капалабхати и анулома-вилома по значению равны основному комплексу асан и должны составлять основу вашей пранаямы. Используйте их исключительно в начале занятий, до вашего ежедневного комплекса асан. Анулома-вилома - самое лучшее упражнение для очищения нади - таким образом подготавливает

организм для продвинутой пранаямы. Брахмари, ситкари и ситхали - менее важные пранаямы, которые вы можете включить в свой комплекс, когда у вас есть время для более продолжительных занятий.

Капалабхати Капалабхати - это один из шести аспектов крия-йоги, или практика очищения, помимо того, что капалабхати относится к пранаяме. Сильный выдох освобождает нижнюю часть легких от испорченного воздуха, позволяя наполнить их свежим воздухом, насыщенным кислородом, и очищая всю систему дыхания. Для начала занятий пранаямой это удивительно воодушевляющее упражнение. В буквальном переводе капалабхати означает «упражнение для просветления головы», и действительно, поскольку в организме увеличивается количество потребляемого кислорода, в результате проясняется сознание и усиливается концентрация внимания. Это упражнение состоит из серии выдохов и вдохов, за которыми следует задержка дыхания. Для выдоха вы резко сжимаете мышцы живота, поднимая диафрагму и с силой выпуская воздух из легких;

при вдохе вы расслабляете мышцы, позволяя легким наполняться воздухом. Выдох должен быть коротким, активным и шумным; вдох — более продолжительным, пассивным и тихим. Повторные движения подъема и опускания диафрагмы тонизируют желудок, сердце и печень. Начинайте выполнять эту процедуру с трех циклов по двадцать вдохов-выдохов и постепенно доводите ее до шестидесяти циклов.

Один цикл капалабхати - Подышите два раза нормально. Сделайте вдох. Теперь сделайте выдох, втягивая живот. Сделайте вдох, расслабляя живот. Повторите двадцать раз, сохраняя устойчивый ритм и каждый раз делая акцент на выдохе. Затем сделайте вдох, после этого - полный выдох, полный вдох и задержите дыхание, насколько сможете; сделайте медленный выдох.



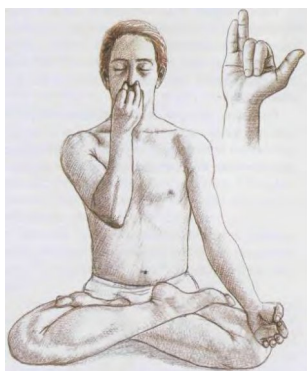
Анулома-вилома. Выполняя это упражнение с чередованием ноздрей, вы делаете вдох одной ноздрей, задерживаете дыхание, затем делаете выдох через другую ноздрю в ритме 2:8:4.

Левая ноздря — это канал нади, называемый ида, а правая ноздря — это канал нади, называемый пингала. Если вы здоровы, вы будете дышать через ноздрю с каналом ида в течение одного часа и пятидесяти минут, затем через ноздрю пингала. Но у многих людей этот естественный ритм нарушен.

Анулома-вилома выравнивает поток, уравнивая поток праны в организме. Это важно, если вы должны добиться подъема праны вверх по сушумне, центральному каналу нади. Один цикл ануломы-виломы состоит из шести стадий, как показано ниже. Начните с выполнения трех циклов и дойдите постепенно до двадцати, увеличивая счет в пределах данного ритма.

Вишну-мудра

Выполняя упражнение анулома-вилома, вы принимаете позу вишну-мудра, правой рукой закрывая ноздри. Согните к ладони указательный и средний пальцы, как показано на рисунке, и поднимите руку к носу. Большой палец поместите у правой ноздри, а безымянный и мизинец — у левой. Теперь делайте, как показано внизу.



Один цикл ануломы-виломы

1. Сделайте вдох через левую ноздрю, закрывая правую большим пальцем, считая до четырех.
2. Задержите дыхание, закрыв обе ноздри, считая до шестнадцати.
3. Сделайте выдох через правую ноздрю, закрывая левую безымянным пальцем и мизинцем, считая до восьми.
4. Сделайте вдох через правую ноздрю, оставляя левую ноздрю закрытой безымянным пальцем и мизинцем, считая до четырех.
5. Задержите дыхание, закрывая обе ноздри и считая до шестнадцати.
6. Сделайте выдох через левую ноздрю, закрыв правую большим пальцем, считая до четырех.

Брахмари

Для выполнения упражнения брахмари нужно частично закрыть голосовую щель при вдохе через обе ноздри, производя звук, как при храпе, затем сделать медленный выдох, жужжа, как пчела.

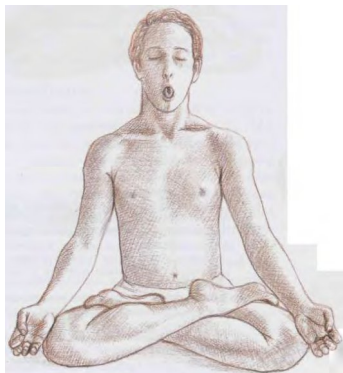
Вдох очищает область горла и создает в нем колебание. Жужжание при выдохе позволяет сделать продолжительный выдох. Этот длительный выдох делает упражнение очень полезным для беременных женщин в приготовлении к схваткам. Брахмари, которое иногда называют жужжащим дыханием, делает голос приятным и чистым, поэтому его рекомендуют выполнять певцам. Брахмари необходимо повторять пять—десять раз.

Ситкари

Ситкари и ситхали (внизу) — упражнения, не характерные для йоги, потому что дыхание осуществляется не через нос, а через рот. При

выполнении ситкари вы прижимаете кончик языка к верхнему нёбу, делая медленный вдох через рот и издавая при этом шипящий звук. Задерживая дыхание как можно дольше, делайте медленный выдох через нос. Повторите упражнение пять—десять раз. Считается, что ситкари улучшает лицо. Хатха-йога-прадипика предписывает: «Занимаясь этими упражнениями, каждый по красоте приближается к богу любви». Ситкари и ситхали охлаждают тело и облегчают голод и жажду, поэтому они особенно полезны в жаркую погоду или во время поста.

Выполняя это упражнение, вы должны немного высунуть язык, подняв края языка, как показано на рисунке, делая из языка «соломинку», чтобы вдыхать воздух. Закройте рот, пока вы задерживаете дыхание, затем сделайте медленный выдох через нос. Если сначала у вас не получается свертывать язык в трубочку, тогда просто высуньте язык и всасывайте воздух его верхней поверхностью. Повторите упражнение пять—десять раз.



Вопросы и задания

1. Объясните, на каких физиологических и психологических процессах основано оздоровительное влияние дыхательных упражнений в йоге.
2. Взаимосвязь процессов, происходящих в организме на основе оздоровительного дыхания в йоге попробуйте изобразить схематично.

ТЕМА 3. СЛОЖНЫЕ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ УПРАЖНЕНИЯ

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области оздоровительной йоги

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

знания: содержание программ и комплексных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта; запросы и потребности различных социально-демографических групп населения для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий;

владение: способностью реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта; способностью прогнозировать запросы и потребности различных социально-демографических групп населения для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий.

Актуальность темы: Данная тема способствует систематизации знаний о средствах и методах оздоровительной йоги, ее влиянию на физическое развитие и здоровье занимающихся, для создания и реализации научного обоснования методик физической оздоровительной подготовки населения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Когда вы занимаетесь упражнениями капалабхати и анулома-вияома в течение нескольких месяцев и можете выполнять их без усилий или неудобств, вы можете подумать о расширении комплекса пранаямы, добавив более сложные упражнения. Но сначала вы должны убедиться, что готовы к этому. К более сложным упражнениям пранаямы нужно относиться серьезно — это мощный инструмент управления потоком праны и пробуждения латентной энергии кундалини. Прежде чем заняться ими, вы должны укрепить себя и очиститься физически и духовно, в течение нескольких месяцев выполняя ежедневно асаны, пранаяму и медитацию, а также соблюдая здоровую

вегетарианскую диету. Продолжайте каждый день выполнять по крайней мере по двадцать циклов упражнения анулома-вилома в дополнение к этим сложным упражнениям.

Три бандхи

Бандхи, или замки, — это специальные позы, предназначенные для сохранения и использования огромных ресурсов праны, возникающей под воздействием сложных дыхательных упражнений. Они не только предупреждают рассеивание праны, но и позволяют вам регулировать ее поток и превращать в духовную энергию. Вы должны в течение нескольких дней делать эти упражнения отдельно, до применения их в пранаяме.

Джалондхара- и мула-бандха используются одновременно, во время задержки дыхания, для объединения праны и апаны. Уддияна-бандха используется после выдоха, для того чтобы протолкнуть прану вверх, в сушумна-нади, пробуждая кундалини.

Уджайи

Уджайи укрепляет нервную и пищеварительную системы и освобождает от слизи. Исходя из древних текстов йогов, заболевание вызывается избытком слизи, газов или желчи.

Уджайи и сурья бхеда являются разогревающими тело пранаямами, и поэтому выдох связан с охлаждающей левой ноздрей путем иданади.

Для выполнения уджайи сделайте полный вдох через обе ноздри, немного закрывая голосовую щель — меньше, чем в брахмари.

При этом слышен слабый рыдающий звук, поскольку воздух проходит через заднюю часть носа.



Джаландхара-бандха

Во время задержки дыхания прижмите подбородок к груди (как в стойке на плечах). Это предупреждает исчезновение праны из верхней части тела. При выдохе обязательно отпустите бандху и поднимите голову.

Мула-бандха

Во время задержки дыхания сожмите мышцу анального сфинктера, затем брюшные мышцы. Это предупреждает исчезновение апаны из нижней части

тела и тянет ее вверх для соединения с праной.



Уддияна-бандха

После выдоха втяните живот, это заставляет прану подняться по сушумна-нади. Применяя джаландхара- и мула-бандху, задерживайте дыхание, затем освободите два замка, закройте правую ноздрю большим пальцем правой руки и выдохните через левую ноздрю. Начните с пяти циклов за одно занятие и увеличивайте постепенно до двадцати циклов.

Саману

Саману — это сложное упражнение для очищения нади, которое сочетает пранаяму с визуализацией чакры и джапой биджа-мантр Воздуха, Огня, Луны и Земли.

Сурья бхеда

Выполняя сурья бхеду, вы медленно вдыхаете через правую ноздрю, закрывая левую ноздрю безымянным пальцем и мизинцем правой руки; задержите дыхание, закрывая обе ноздри и прижимая подбородок к груди, как в джаландхара-бандхе; затем, закрыв правую ноздрю большим пальцем, сделайте выдох через левую ноздрю. Вы должны постепенно увеличивать время задержки. Сурья означает «солнце», что относится к правой ноздре,

пути пингала-нади. Когда вы делаете вдох только через эту ноздрю, в теле создается тепло, а загрязнения, попавшие в поток праны, исчезают.

Сначала повторяйте упражнение сурья бхеда десять раз и медленно доходите до сорока.

Бхастрика

Это самое эффективное из всех упражнений для поднятия кундалини. Бхастрика (что означает «кузнечные мехи») состоит из серии ритмических накачек с последующей задержкой дыхания наподобие капалабхати. Но между ними есть большие различия: здесь вы накачиваете легкие быстрее и сильнее, используя все мышцы дыхательной системы; вы закрываете обе ноздри и применяете джаландхара- и мула-бандху — во время задержки дыхания; выдох делаете только. Применение упражнений бандха (слева) Выполняя бхастрику, описанную выше, вы используете все бандхи для того, чтобы объединить прану и апану и пробудить дремлющую кундалини через правую ноздрю. Поэтому в течение выполнения этого упражнения тело нагревается, а потом охлаждается за счет потения. Потом выполните упражнение уддияна-бандха.

Бхастрика — это самая лучшая пранаяма для нервной системы и системы кровообращения, которая очищает сознание и концентрирует внимание. Начните с трех циклов из десяти накачек и медленно доводите число накачек до ста и максимальное количество циклов — до восьми.



1. Сосредоточивая внимание на чакре Анахата, мысленно повторите восемь раз «ям» во время вдоха через левую ноздрю, тридцать два раза во время задержки дыхания и шестнадцать раз во время выдоха через правую ноздрю.

2. Сосредоточивая внимание на чакре Манипура, мысленно повторите «рам», применяя тот же ритм, но вдыхая через правую ноздрю, а выдыхая через левую.

3. Делайте то же самое, что и в пункте 1, но концентрируйте внимание на лунном центре, на кончике носа, и повторяйте мысленно «там». Пока вы задерживаете дыхание, вообразите, как нектар луны наполняет все ваше тело. Сделайте медленный выдох, сосредоточивая внимание на чакре Муладхара и повторяя «лам».

Вопросы и задания

1. Для чего используются сложные дыхательные упражнения в йоге. Обоснуйте ответ с точки зрения влияния их на организм занимающихся в возрастном аспекте.

ТЕМА 4. ПОСЛЕДОВАТЕЛЬНОСТЬ АСАН (ПОЗ) В ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ЙОГЕ

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области оздоровительной йоги

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

знания: содержание программ и комплексных мероприятий физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта; запросы и потребности различных социально-демографических групп населения для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий;

владение: способностью реализовывать программы и комплексные мероприятия образовательной, спортивной и физкультурно-оздоровительной направленности с использованием средств, методов и приемов видов спорта; способностью прогнозировать запросы и потребности различных социально-демографических групп населения для обеспечения эффективного применения оздоровительных технологий.

Актуальность темы: Данная тема способствует систематизации знаний о средствах и методах оздоровительной йоги, ее влиянию на физическое развитие и здоровье занимающихся, для создания и реализации научного обоснования методик физической оздоровительной подготовки населения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

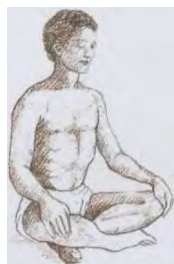
Когда вы занимаетесь выполнением асан, очень важно работать в соответствии с определенной последовательностью. Последовательность, представленная здесь, разработана Свами Вишну-деванандой и является тщательной подборкой разминок и асан, в основе которой лежат научные данные. Она составлена таким образом, чтобы поддерживать правильное положение позвоночника и сохранять здоровыми все системы организма. Во время этих последовательных упражнений все тело изгибается, растягивается и тонизируется. Каждая асана дополняет предыдущую или уравнивает

ее. За каждой серией асан следует серия асан с противоположным растяжением. Так, три наклона назад — позы змеи, кузнечика и лука — следуют за наклонами вперед. Таким же образом за асанами, воздействующими на одну сторону, следуют асаны, воздействующие на другую сторону.

Независимо от того, начинаете вы заниматься йогой или уже достаточно продвинулись в этом, рассматривайте предлагаемую последовательность как основу для дальнейших занятий — когда вы пройдете начальные этапы, вы можете включить новые асаны из раздела «Асаны и их варианты».

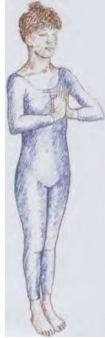
Комплекс начинается с 2 - 3-минутного расслабления в мертвой позе. Вы должны использовать это время для того, чтобы расслабиться, глубоко дыша и сосредоточивая свое внимание на дыхании. Не забывайте расслабляться в этой позе после каждой асаны до тех пор, пока ваше дыхание и сердечные сокращения не войдут в норму. (После асан змеи, кузнечика и лука отдыхайте лежа на животе.)

Теперь сядьте и примите удобную позу (одну из поз для медитации) для пранаямы, или дыхательной гимнастики, которая восстановит вашу энергию.



Оставаясь в этой позе, вы устраните ригидность в верхней части тела, делая упражнения для шеи и плеч, а затем упражнения для глаз, чтобы укрепить эти мало используемые мышцы. Для выполнения упражнения «Здравствуй, солнце!» вам нужно подняться на ноги; движения с наклонами и вытягиванием обеспечат разминку всего тела и повысят его тонус, способствуя гибкости позвоночника и облегчая выполнение других асан. Теперь ложитесь, чтобы выполнить позу с поднятыми ногами. Это

упражнение укрепляет мышцы живота и нижней части спины и подготавливает тело для стойки на голове.



В стойке на голове, одной из самых важных асан, только голова и руки касаются пола, а тело перевернуто на 180°. Сохранение этого положения приносит огромную пользу. Далее следует серия из трех поз - стойки на плечах, плуга и мостика. Все они выполняются из одной позы шеи и плеч. В стойке на плечах тело снова перевернуто, а туловище и ноги подняты прямо, вверх, так же как в стойке на голове, но теперь вес тела принимают на себя плечи, верхняя часть рук, голова и шея, а верхняя часть позвоночника и шея вытягиваются.



Поза плуга помогает вытягивать шею и верхнюю часть позвоночника и наклоняет позвоночник вперед, в то время как ступни находятся за головой. В позе мостика ноги переносятся вперед, а позвоночник выгибается в направлении, противоположном положению в позе плуга. Поскольку вы еще начинающий, вам необходимо будет расслабляться в мертвой позе между этими тремя асанами. Но при надлежащей практике вы обретете достаточный контроль и гибкость, чтобы иметь возможность переходить из стойки на плечах в позу плуга, затем снова возвращаться в стойку на плечах и затем в позу мостика, после чего нужно лечь и расслабиться. Поза рыбы действует как

противовес трем предыдущим асанам, вместо растягивания сжимая шею и верхнюю часть позвоночника и облегчая местную ригидность.

Далее идет наклон вперед. Эта поза дополняет позу плуга, но здесь скорее внизу позвоночника, чем в его верхней части, происходит растягивание.

После этого следует серия из трех асан, выполняемых лежа на животе, - змеи, кузнечика и лука, которые обеспечивают гибкость всей спине.



В позе змеи голова и верхняя часть туловища подняты и откинута назад. В позе кузнечика голова и грудь остаются на полу, в то время как ноги и бедра подняты. В позе лука сочетаются движения двух других поз с отклонениями назад обеих половин тела одновременно, причем в покое находится только живот. После наклонов вперед и назад сядьте, чтобы выполнить упражнение полуповорот позвоночника, в котором вы вращаете тело в каждую сторону поочередно, поворачивая позвоночник.



Далее следует поза ворона — хорошее упражнение для равновесия и сосредоточения, в котором только руки остаются на полу, поддерживая вес тела. Асаны заканчиваются двумя позами в положении стоя — позой для рук и ног, в которой тело наклоняется вперед и туловище оказывается перевернутым, и позой треугольника. В этой позе позвоночник растягивается с каждой стороны. Каждый комплекс заканчивается завершающим расслаблением.



Лежа в мертвой позе по крайней мере в течение десяти минут, вы поочередно расслабляете каждую часть тела. Важно, чтобы с самого начала вы включили в свой комплекс асан время на расслабление. Иначе вы можете найти причину, чтобы пренебречь этим упражнением, и не получите полного результата от занятий асанами. Практические вопросы Все, что вам требуется для тренировки асан, — ваше тело, пол и немного самодисциплины. Постарайтесь взять себе за правило заниматься асанами каждый день в одно и то же время; значительно полезнее выполнять меньше упражнений, но ежедневно, чем больше, но с перерывами в несколько дней. Отведите определенное время, которое вы можете посвятить себе, не отвлекаясь на другие дела. Идеальное время для занятий — вечером, до принятия пищи, или рано утром, хотя утром тело менее гибкое. Какое бы время вы ни выбрали, асаны нужно выполнять на пустой желудок, постарайтесь не есть по крайней мере за час до занятий. Занимайтесь асанами на одеяле, в удобной одежде, потому что тесная одежда стесняет дыхание и кровообращение. Тренируйтесь босиком, сняв часы и украшения. Кроме того, вам должно быть тепло, иначе мышцы в холоде будут твердыми. Занимайтесь в хорошо проветренной комнате или, если погода позволяет, на свежем воздухе.

Вопросы и задания

1. Обоснуйте физиологическое и психологическое влияние асан в на организм занимающихся.

ТЕМА 5. АСАНЫ (ПОЗЫ) В ПОЛОЖЕНИИ ЛЕЖА

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области оздоровительной йоги

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

знания: основ методики дыхания в оздоровительной йоге;

владение средствами и методами дыхания в оздоровительной йоге, направленными на формирование индивидуального здоровья.

Формируемые компетенции: УК-7, ПК-3

Актуальность темы: Данная тема способствует систематизации знаний о средствах и методах оздоровительной йоги, ее влиянию на физическое развитие и здоровье занимающихся, для создания и реализации научного обоснования методик физической оздоровительной подготовки населения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Чтобы увеличить пользу от этих упражнений, нужно, чтобы вся спина касалась пола, а плечи и шея были расслаблены. Начинают выполнять эти упражнения из положения лежа на спине, руки прижимаем к туловищу, ноги не разводим.

Шавасана (рис.1) является основой всех поз, которые выполняются из положения лежа. ей так же заканчивается большинство асан. В асанах в положении лежа задняя поверхность тела является опорной, а все постуральные мышцы могут расслабиться и отдохнуть от сильнейших нагрузок, которые связаны с удержанием вертикального положения тела.

Все действия в этом положении возможны исключительно с работой мышц передней поверхности тела, поэтому большинство упражнений на укрепление мышц брюшного пресса начинаются из позы лежа на спине.

Дви-Пада-Питхам- Поза двуногого стола (рис.39).

Классификация и уровень сложности. Базовая асана в положении лежа на спине. По действию мышц, суставов и позвоночника идентична позе сету-бандхасана (позе моста). Основным отличием между этими двумя асанами

является то, что дви-пада-питхам - это динамичное движение, координируемое со вдохом и выдохом.

Несмотря на свою простоту, это упражнение достаточно эффективно и используется с различными целями: снятие напряжения в позвоночнике, облегчение процессов дыхания, подготовка ног и тазобедренных суставов к выполнению схожих асанов типа позы лука или колеса.

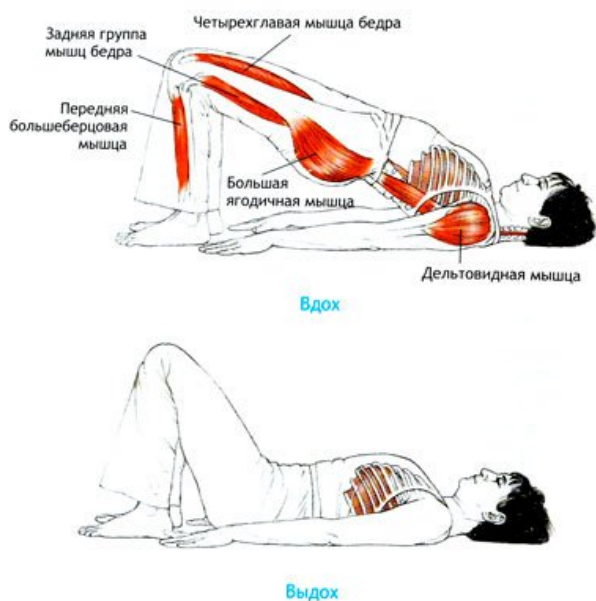


Рис. 39. Дви-Пада-Питхам - Поза двуногого стола

Дыхание. На вдохе выполняем подъем корпуса, на выдохе - опускание, хотя чтобы добиться самых разных результатов данный порядок может и изменяться. Примером может служить задача по активизации всех трех бандх путем задержания дыхания на вдохе в момент опускания туловища (бхайя-кумбака). При задержке дыхания после выдоха, в момент опускания туловища естественным образом приподнимаются мышцы тазового дна, а внутренние органы брюшной полости смещаются в направлении грудной полости. Последующий вдох приводит к резкому расслаблению мышц тазового дна и ощущению снятия напряжения в этой области.

Апанасана - это так же простое, но очень эффективное упражнение, которое соединяет между собой движения тела и дыхание, являющееся одним из основных терапевтических средств йоги.

Прижимая колени к туловищу на выдохе мы стимулируем расслабление диафрагмы. Обычно эта асана выполняется исключительно за счет использования мышц брюшного пресса и мышц, сгибателей тазобедренных суставов. Руки расслабленно лежат на коленях.

Если расслабить мышцы бедер и брюшного пресса и с помощью рук притянуть колени к груди можно добиться оригинального эффекта при котором выдох может стать более глубоким.

Апанасана являясь простым, но эффективным средством, позволяет разгрузить нижние отделы позвоночника, обеспечив свободу движения диафрагмы и укрепляет мышцы брюшной полости по сохранению и укреплению осанки (рис. 40).

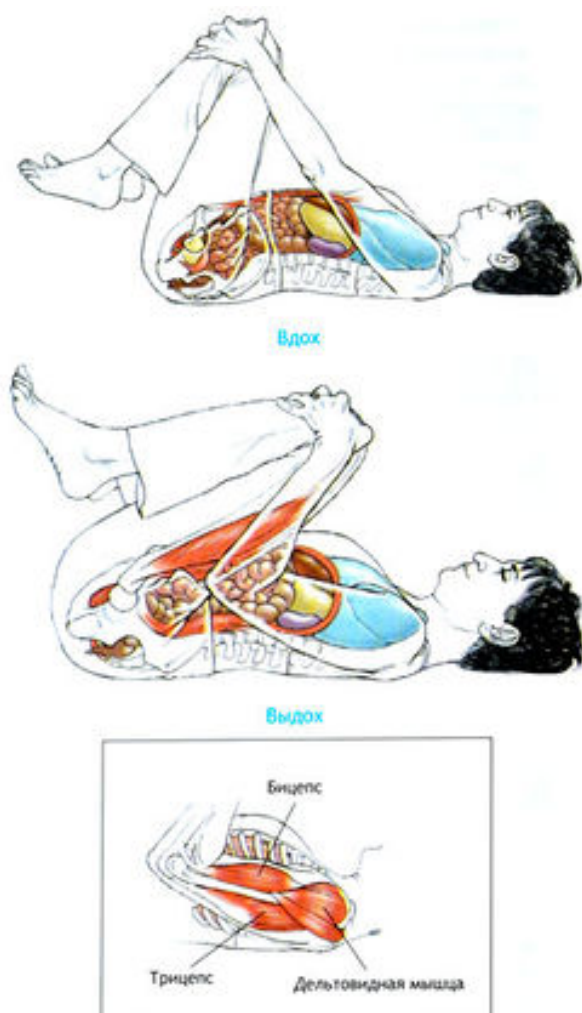


Рис.40. Апанасана - Поза апаны

Для Дви-пада-питхам (рис.39) и апанасаны, (рис. 40) характерны противоположные по назначению движения, которые вместе составляют комплекс упражнений, избавляющих от многих проблем со здоровьем.

Випарита-Карани - Обратная поза (рис.41).

Классификация и уровень сложности. Является базовой позой из положения лежа на спине.

Движения костей и суставов: сгибание шейного и верхнего грудного отделов позвоночника при разгибании нижнего грудного и поясничного отделов, сгибание в тазобедренных суставах, сопровождающееся поворотом внутрь и приведением ног, разгибание в коленных суставах при нейтральном положении голеностопных суставов, подъем и сведение лопаток, разгибание плечевого со сгибанием локтевых суставов, супинация предплечий с разгибанием запястий.



Рис. 41. Випарита-Карани - Обратная поза

Работающие мышцы: большая и малая ромбовидные мышцы (сведение лопаток); мышца, поднимающая лопатку (подъем лопаток, что в данном случае означает их прижатие к полу); трапецевидная мышца (сведение и подъем лопаток); малая грудная мышца; полостная мышца и малая круглая мышца (поворот плечевого сустава наружу); подлопаточная мышца и клювовидно-плечевая мышца (эксцентрическое действие с целью защиты от

травмы передней поверхности сустава); длинная головка трицепса и большая круглая мышца (разгибание и приведение руки в плечевом суставе); задний пучок дельтовидной мышцы (разгибание и поворот плечевого сустава наружу); бицепс и плечевая мышца (сгибание локтевого сустава и супинация предплечья); лучевой и локтевой сгибатели запястья, поверхностный и глубокий сгибатели пальцев (эксцентрическое действие для поддержки веса таза); малая поясничная мышца; наружная и внутренняя косые мышцы живота; прямая мышца живота; поперечная мышца живота (эксцентрическое действие по противодействию силе тяжести); мышцы передней части грудной клетки (удержание веса туловища); гребенчатая мышца (сгибание тазобедренного сустава с поворотом внутрь и вращением ноги); большая приводящая мышца (приведение ноги в тазобедренном суставе и поворот внутрь); напрягатель широкой фасции бедра (сгибание и поворот тазобедренного сустава внутрь); широкие мышцы бедра (разгибание коленного сустава).

Растягивающиеся мышцы: передняя зубчатая мышца, клювовидно-плечевая мышца, большая и отчасти малая грудные мышцы (зависит от положения верхнего края грудной клетки по отношению к лопаткам).

Сгибатели запястья действуют эксцентрически, растягиваясь под действием веса таза и ног.

Мышцы живота растягиваются. Мышцы передней части грудной клетки, задняя группа мышц бедра, икроножная и камбаловидная мышцы также действуют эксцентрически.

Препятствующие факторы и примечания. В стойке на плечах мышцы, выпрямляющие позвоночник, работают более активно. При более низком положении таза возрастает роль мышцы брюшного пресса в сравнении с мышцами спины.

В випарита-карани мышцы брюшного пресса выполняют мощную эксцентрическую работу. При не контролируемой степени их растягивания весь вес тела будет приходиться на руки.

Приобретенное умение на вход и выход из этой позы окажет содействие в освоении других упражнений, которые требуют эксцентрического контроля мышц брюшного пресса, к примеру при входе в позу перевернутого лука из положения стойки на голове.

Большое влияние на выполнение данного упражнения имеют индивидуальные особенности пропорций тела и возможности распределения веса верхней и нижней частей туловища. В связи с этим, женщины обычно труднее его осваивают, так как нижняя часть тела у них более тяжелая в сравнении с мужчинами, а позвоночник более гибкий, поэтому на их мышцы брюшного пресса приходится значительно большая нагрузка.

Дыхание. В данной асане возможно применение всех трех бандх: *мула-бандхи*- за счет действия мышц тазового дна, *уддияна-бандхи* - за счет поддержки руками, позволяющей расширить основание грудной клетки, и *джаландхара-бандхи* - за счет сгибания шейного отдела позвоночника.

Перевернутое положение тела в випарита-карани направляет апану снизу вверх, что позволяет производить очищающий эффект. Различные варианты этой позы широко применяются в лечебной и восстановительной работе.

Саламба-Сарвангасана- Стойка на плечах с поддержкой (рис.42)

Эта разновидность стойки на плечах выполняется без поддержки руками.

Классификация и уровень сложности. Базовая стойка на плечах.

Движения костей и суставов: сгибание шейного и грудного отделов позвоночника при небольшом сгибании поясничного отдела, которое сопровождается стремлением к разгибанию; нейтральное положение голеностопных и тазобедренных суставов с приведением ног при разгибании в коленных суставах, подъем и сведение лопаток, разгибание плечевых суставов с поворотом наружу и приведением рук, сгибание локтевых суставов, разгибание запястий, сопровождающееся стремлением к их сгибанию, когда кисти рук прижимаются к спине.

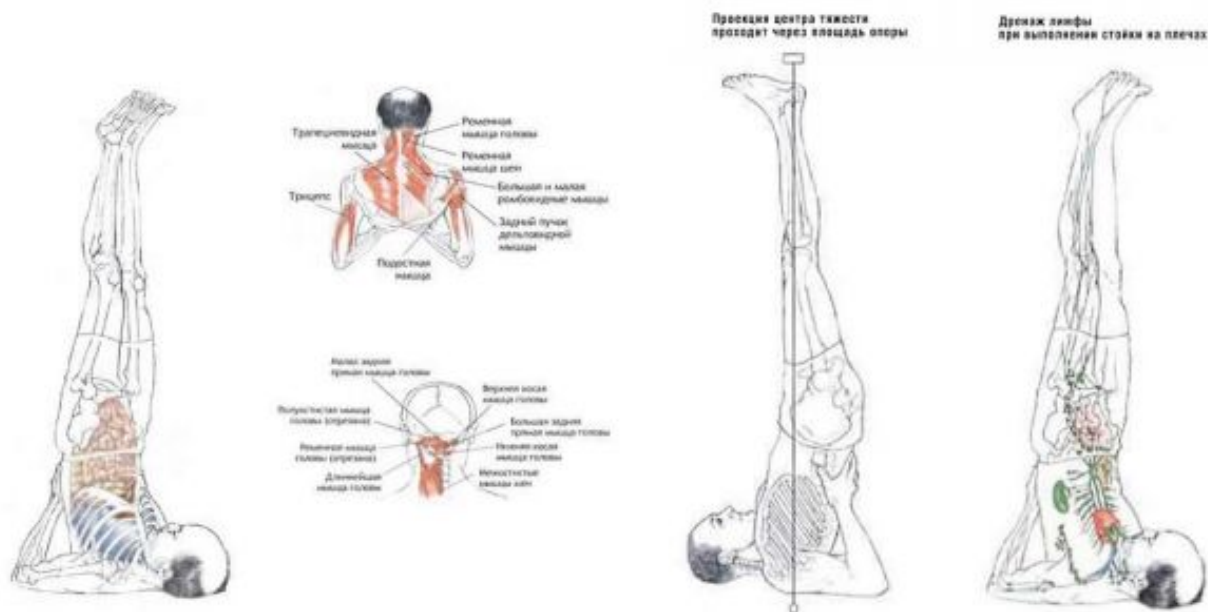


Рис. 42. Саламба-Сарвангасана - Стойка на плечах с поддержкой

Работающие мышцы: большая и малая задние прямые мышцы головы, верхняя и нижняя косые мышцы головы (эксцентрическое действие); большая и малая ромбовидные мышцы (при сведении лопаток); мышца, поднимающая лопатку (при их прижатии к полу); трапецевидная мышца (при подъеме и сведении лопаток); малая грудная мышца (при сведении лопаток); подостная мышца и большая круглая мышцы (при повороте наружу плечевых суставов); подлопаточная мышца и клювовидно-плечевая мышца (эксцентрическое действие, направленное на защиту от травмирования передних поверхностей плечевых суставов); длинная головка трицепса и большая круглая мышца (при разгибании и приведении рук в плечевых суставах); задний пучок дельтовидной мышцы (при разгибании и повороте плечевых суставов наружу); бицепс и плечевая мышца (при сгибании локтевых суставов и супинации предплечий); лучевой и локтевой сгибатели запястья, поверхностный и глубокий сгибатели пальцев (при прижатии рук к спине); межпоперечные мышцы, межостистые мышцы, мышцы-вращатели позвоночника, многораздельные мышцы, остистая мышца груди, полуостистая мышца груди, ременная мышца головы, ременная мышца шеи, длиннейшая мышца груди и подвздошно-реберная мышца (при

препятствовании отклонения ног вперед); малая поясничная мышца, наружная и внутренняя косые мышцы живота, прямая мышца живота и поперечная мышца живота (удерживают от отклонения ног назад); большая приводящая мышца и задняя группа мышц бедра (при приведение ног и сохранение нейтрального положения тазобедренных суставов между сгибанием и разгибанием); широкие мышцы бедра (при разгибании коленных суставов); большая ягодичная мышца (для сохранения нейтрального положения тазобедренных суставов без поворота наружу).

Растягивающиеся мышцы: передняя зубчатая мышца, клювовидно-плечевая мышца, большая грудная мышца. Растягиваясь, мышцы грудной полости способствуют удержанию веса нижней части туловища и ног.

Препятствующие факторы и примечания. При выходе в стойку на плечах из позы плуга (халасаны), мышцам, разгибающим позвоночник, приходится сокращаться из растянутого состояния, что весьма сложно. При выходе в стойку из позы моста (сету-бандхасаны) перед мышцами, разгибающими руки в плечевых суставах и сгибающими позвоночник (большая и малая поясничные мышцы, мышцы живота) будет стоять более сложная задача.

Находиться в этой позе для мышц спины и живота легче, чем принимать ее. Однако для мышц, управляющими движениями лопаток нахождение в этой асане является нелегкой задачей в связи с тем, что они несут на себе статическую нагрузку всего тела.

Если эти мышцы достаточно крепки, стойка будет выполняться действительно на плечах. Если их сила не достаточна, плечи разводятся в стороны и верхняя часть грудного отдела позвоночника и шея получают чрезмерную нагрузку.

Дыхание. Чем подвижнее лопатки, тем легче вы будете дышать в этой асане. Данная поза требует хорошей гибкости и силы мышц плечевого пояса, в противном случае вес тела будет приходиться на грудную клетку, что существенно затруднит движение диафрагмы.

Когда грудная клетка свободна от нагрузки, диафрагма и органы брюшной полости свободно смещаются в направлении головы, позволяя воспользоваться преимуществами этой позы в полной мере.

Нираламба-Сарвангасана - Стойка на плечах без поддержки

(рис. 43)

Классификация и уровень сложности. Стойка на плечах среднего уровня сложности.

Движения костей и суставов: сведение и подъем лопаток; приведение рук и поворот плечевых суставов наружу; разгибание локтевых суставов; пронация предплечий; разгибание запястья и пальцев.

Позвоночник и суставы ног работают так же, как и в саламба-сарвангасане.



Рис.43. Нираламба-Сарвангасана - Стойка на плечах без поддержки

Работающие мышцы: большая и малая ромбовидные мышцы (при сведении лопаток); передняя зубчатая мышца (при подъеме лопаток); мышца, поднимающая лопатку (при прижатии лопаток к полу); трапецевидная мышца (при сведении и подъеме лопаток); подостная мышца и малая круглая мышца (при повороте плечевых суставов наружу); бицепс и передний пучок

дельтовидной мышцы (при движении, направленном на сгибание плечевых суставов); трицепс (при разгибании локтевых суставов).

Мышцы позвоночника и ног работают идентично с саламба-сарвангасаной. Также участвуют мышцы, сгибающие позвоночник: верхняя часть большой поясничной мышцы и мышцы верхнего отдела живота активно поддерживающие тело без участия рук. Эксцентрически работают большая и малая задние прямые мышцы головы, верхняя и нижняя косые мышцы головы. В процессе сгибания шейного и верхней части грудного отделов позвоночника так же принимают участие и глубокие мышцы шеи: длинная мышца головы, длинная мышца шеи и группа вертикальных мышц шеи.

Препятствующие факторы и примечания. В этой асане лопатки приподняты и сведены. В связи с тем, что руки не участвуют в поддержании тела, мышцам, перемещающим лопатки относительно грудной клетки, приходится выполнять более сложные движения.

Большую нагрузку в этой асане получает верхняя часть большой поясничной мышцы и мышцы верхней отдела живота, поскольку они удерживают согнутое положение грудного отдела позвоночника. Кроме этого, для удержания равновесия, незначительно сгибается и поясничный отдел. Поэтому мышцы, сгибающие позвоночник, вынуждены работать эксцентрически, чтобы не опустить тело на спину.

Дыхание. В нираламба-сарвангасане интенсивное действие всех мышц, сгибающих и выпрямляющих позвоночник, создают большие сложности для правильного выбора механизмов дыхания. Здесь при больших усилиях мышц грудной и брюшной полостей по сохранению равновесия, любые попытки дышать глубоко приводят к дестабилизации позы. Одновременно активность столь крупных мышечных групп требует повышенного насыщения их кислородом.

В данной позе есть необходимость выявления баланса между минимальными мышечными усилиями по сохранению устойчивой позы и в

достаточной степени ограниченными возможностями для дыхания и снабжения работающих мышц достаточным количеством энергии.

Сету-Бандхасана - Поза моста (рис. 44).

Классификация и уровень сложности. Базовая поза из положения лежа на спине.

Движения костей и суставов: сгибание шейного и верхней части грудного отделов позвоночника, разгибание поясничного и нижней части грудного отделов позвоночника, разгибание тазобедренных суставов с поворотом внутрь и приведением ног, сгибание коленных суставов, сгибание голеностопных суставов, сведение и подъем лопаток, тыльное разгибание плечевых суставов с поворотом наружу и приведением рук, сгибание локтевых суставов, супинация предплечий, разгибание (тыльное сгибание) запястий.

Работающие мышцы: большая и малая ромбовидные мышцы (при сведении лопаток); мышца, поднимающая лопатку (при прижатии лопаток к полу); трапецевидная мышца (при сведении и подъеме лопаток); малая грудная мышца; подостная мышца и малая круглая мышца (при повороте плечевого сустава наружу); подлопаточная мышца и клювовидно-плечевая мышца (эксцентрическое действие, защищающее от травм передней поверхности плечевых суставов); длинная головка трицепса и большая круглая мышца (при разгибании и приведении рук в плечевых суставах); задний пучок дельтовидной мышцы (при разгибании и повороте плечевых суставов наружу); бицепс и плечевая мышца (при сгибании локтевых суставов и супинация предплечий); лучевой и локтевой сгибатели запястья, поверхностный и глубокий сгибатели пальцев (при удержании веса таза и бедер); мышцы, разгибающие позвоночник, особенно среднюю и нижнюю части грудного отдела; малая поясничная мышца и мышцы живота (эксцентрическое действие, предотвращающее чрезмерное разгибание поясничного отдела позвоночника); задняя группа мышц бедра (при разгибании и приведении ног в тазобедренных суставах; сгибании коленных суставов); большая приводящая мышца (при разгибании тазобедренных

суставов с поворотом внутрь и приведением ног); большая ягодичная мышца (при разгибании тазобедренных суставов); передняя большеберцовая мышца (при тыльном сгибании голеностопных суставов и стабилизации положения коленей); широкие мышцы бедра (при разгибании коленных суставов).

Растягивающиеся мышцы: передняя зубчатая мышца, клювовидно-плечевая мышца, большая и малая грудные мышцы, сгибатели запястья и пальцев (эксцентрическая работа по удержанию веса таза и бедер), малая поясничная мышца, прямая мышца живота, наружная и внутренняя косые мышцы живота, мышцы передней части грудной клетки, прямая мышца бедра, большая поясничная мышца, подвздошная мышца.

Препятствующие факторы и примечания.

При выполнении асаны бывает сложно полностью разогнуть ноги в тазобедренных суставах. При недостаточной силе задней группы мышц бедра и большой приводящей мышцы нагрузка на большую ягодичную мышцу увеличивается, приводя к повороту тазобедренных суставов наружу.

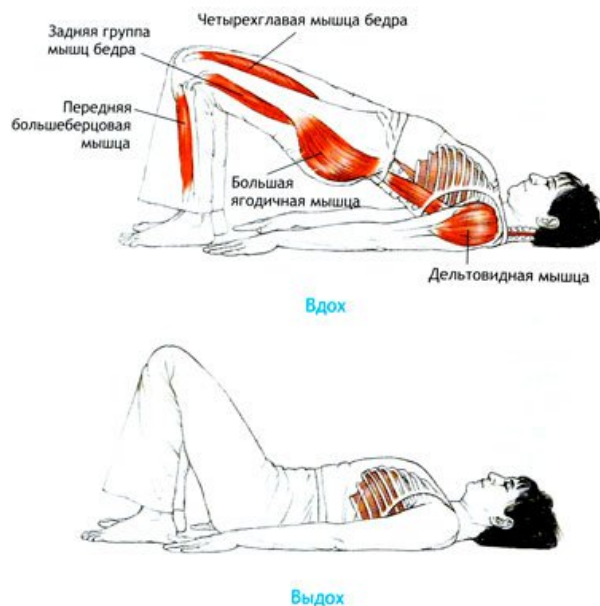


Рис. 44. Сету-Бандхасана - Поза моста

Приводящие мышцы стремятся к сведению колен, но при этом сгибаются ноги в тазобедренных суставах.

Определенную помощь могут оказать мышцы, выпрямляющие позвоночник, особенно поясничный отдел, но при этом ограничиваются

возможности в разгибании тазобедренных суставов и повышается напряжение в подвздошной области.

Действия рук в этой позе такие же, как в стойке на плечах и випарита-карани. Действия ног такие же, как в урдхва-дханурасане.

Выполнение данной позы требует высокого уровня координации всех задействованных мышц.

Дыхание. В сету-бандхасане, как и в випарита-карани, есть возможность активизации всех трех бандх.

Халасана - Поза плуга (рис.45).

Классификация и уровень сложности. Базовая поза из положения лежа на спине согнувшись.

Движения костей и суставов: сгибание шейного, грудного и поясничного отделов позвоночника, сгибание тазобедренных суставов с поворотом внутрь и приведением ноги, разгибание коленных суставов, тыльное сгибание голеностопных суставов, разгибание пальцев ног, сведение и подъем лопаток, разгибание плечевых суставов с поворотом наружу и приведением рук, разгибание локтевых суставов, пронация предплечий, сгибание запястий, сгибание пальцев для сведения рук в «замок».

Работающие мышцы: большая и малая задние прямые мышцы головы, верхняя и нижняя косые мышцы головы (эксцентрическая работа), подостная мышца и малая круглая мышцы (при повороте плечевых суставов наружу), подлопаточная мышца и клювовидно-плечевая мышца, длинная головка трицепса и большая круглая мышца (при разгибании и приведении рук в плечевых суставах), задний пучок дельтовидной мышцы (при разгибании и повороте плечевых суставов наружу), трицепс (при разгибании локтевых суставов), пронаторы предплечья, лучевой и локтевой сгибатели запястья, поверхностный и глубокий сгибатели пальцев (при сведении рук в «замок»). Работают те же мышцы спины, что и в сарвангасане, но более интенсивно, для удержания веса ног. Большая приводящая мышца, тонкая мышца и гребенчатая мышца (при повороте внутрь и приведении ног в тазобедренных

суставах), широкие мышцы бедра (при сгибании коленных суставов), передняя большеберцовая мышца, разгибатель пальцев стопы и разгибатель большого пальца (при разгибании пальцев стоп).

Растягивающиеся мышцы: передняя зубчатая мышца, клювовидно-плечевая мышца, большая и малая грудные мышцы, мышцы, разгибающие позвоночник, большая ягодичная мышца, задняя группа мышц бедра, икроножная мышца, камбаловидная мышца.



Рис. 45. Халасана - Поза плуга

Препятствующие факторы и примечания. Существует множество в том числе и довольно рискованных вариантов данной асаны (руки могут закидываться за голову и сводиться в «замок»). Большая и малая ромбовидные мышцы, трапециевидная мышца растягиваются, и вес тела приходится на верхние отделы позвоночника. В связи с чем возникает определенная опасность чрезмерного растягивания шейного и грудного отделов позвоночника, а при условии закрепощения задней группы мышц бедра и большой ягодичной мышцы, ограниченное сгибание ног в тазобедренных суставах приводит к чрезмерному сгибанию позвоночника.

В связи с тем, что в этой позе весьма интенсивно сгибается позвоночник, важное значение приобретает обеспечение правильного положения лопаток по отношению к шейному и грудному отделам позвоночника до касания

ногами пола. Для того, чтобы обезопасить шею от чрезмерного сгибания можно подложить что-нибудь под ноги.

Дыхание. Подобно стойке на плечах, особое значение приобретает высвобождение основания грудной клетки, для свободного смещения в направлении головы диафрагмы и внутренних органов брюшной полости. Добиться этого в данной позе значительно труднее, так как согнутые в тазобедренных суставах ноги создают давление на брюшную полость.

Халасана ясно показывает, насколько свободно происходит процесс вашего дыхания. Здесь важным является не только развитие гибкости, но и способность беспрепятственного перемещения диафрагмы и внутренних органов.

Карнапидасана - Поза «Уши к коленям» (рис.46).

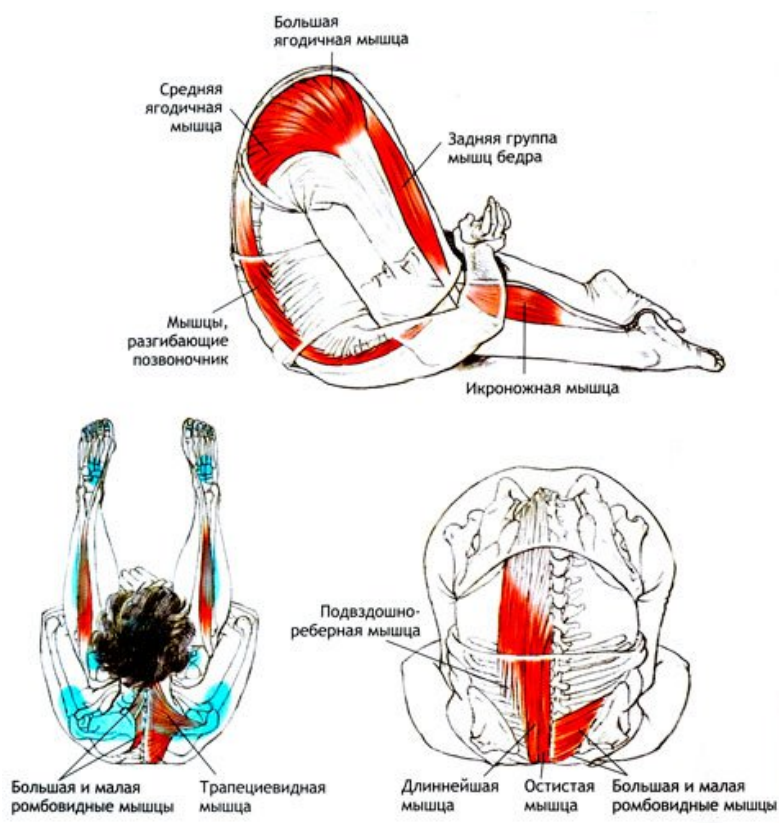


Рис.46. Карнапидасана - Поза «Уши к коленям»

Классификация и уровень сложности. Поза из положения лежа согнувшись среднего уровня сложности.

Движения костей и суставов: разведение и подъем лопаток, сгибание плечевых суставов, сгибание локтевых суставов, сгибание позвоночника, сгибание тазобедренных суставов, сгибание коленных суставов.

Работающие мышцы. Все мышцы испытывают на себе действие силы тяжести. Небольшое участие принимают мышцы живота и мышцы, сгибающие ноги в тазобедренных суставах, чтобы сохранить равновесие и не позволить туловищу скатиться на спину.

Растягивающиеся мышцы. Большая и малая ромбовидные мышцы и трапециевидная мышца растягиваются в результате разведения лопаток и давления нижней части туловища на верхнюю часть спины.

Мышцы, разгибающие позвоночник, имеют возможность растягиваться равномерно, иначе вес ног и таза смогут оказать чрезмерное давление на уязвимые мышцы шеи и верхней части спины.

Препятствующие факторы и примечания. По сравнению с сарвангасаной здесь мышцы плечевого пояса выполняют противоположные действия: те из них, которые активно работали в стойке на плечах, в данной позе растягиваются. Однако если выполнять эту асану слишком пассивно, то растяжка может оказаться чрезмерной.

Вес тела здесь переносится с лопаток и трапециевидной мышцы на грудной отдел.

Дыхание. В карнапидасане вес нижней части туловища приходится на грудь, находящуюся в максимально согнутом состоянии, которое соответствует полному выдоху.

Если человек обладает достаточной гибкостью проблемы с дыханием вполне преодолимыми, в противном случае ограниченный объем дыхания приведет к кислородному голоданию мышц, что заставит прекратить выполнение упражнения.

Джатхара-Паривритти - Поза скручивания желудка (рис.47).



Рис. 47. Джатхара-Паривритти - Поза скручивания желудка

Классификация и уровень сложности. Базовая поза из положения лежа со скручиванием туловища.

Движения костей и суставов: при нейтральном положении лопаток, плечевой сустав поворачивается с отведением руки в сторону с поворотом плечевого сустава опущенной руки внутрь, вращением позвоночника, сгибанием тазобедренных суставов и сгибанием в коленных суставах.

Работающие мышцы. На все мышцы действует сила тяжести. Ограничено задействованы разгибающие позвоночник мышцы для исключения переразгиба поясничного отдела.

Растягивающиеся мышцы. Со стороны поднятой руки: грудино-ключично-сосцевидная мышца, большая и малая грудные мышцы, клювовидно-плечевая мышца, широчайшая мышца спины.

Со стороны опущенной руки: большая и малая задние прямые мышцы головы, нижняя косая мышца головы, ременная мышца головы, передняя прямая мышца головы, лестничные мышцы.

Верхняя нога: наружная косая мышца живота, межреберные мышцы, поперечно-остистые мышцы, большая, средняя и малая ягодичные мышцы, грушевидная мышца, верхняя и нижняя близнецовые мышцы, внутренняя запирательная мышца.

Нижняя нога: внутренняя косая мышца живота, межреберные мышцы, мышцы, разгибающие позвоночник.

Примечания. Главное внимание в данной позе нужно уделять области живота. Скручивание происходит не только в результате вращения позвоночника в поясничном отделе, поскольку он имеет очень ограниченные возможности вращения вокруг своей оси (не более 5°). Первыми позвонками выше крестца, способными к более или менее значительному вращению по отношению к тазу, являются одиннадцатый и двенадцатый грудные позвонки.

Для равномерного вращения по всей длине позвоночника, важно сохранять его нейтральное положение между сгибанием и разгибанием. Нелегко добиться этого при согнутых коленях.

Если слегка согнуть позвоночник в поясничном отделе, повернуться в сторону становится значительно легче, но создается повышенная нагрузка на позвонки и межпозвоночные диски, особенно в районе одиннадцатого и двенадцатого грудных позвонков. Еще одной трудностью является закрепощенность мышц боковых частей тела, вызывающая непроизвольное разгибание позвоночного столба, что приводит к отрыву плеча отведенной руки от пола и оказанию давления на плечевое сплетение. Это может привести к онемению или покалыванию в руке.

Дыхание. так как осуществляется опора о пол и основная работа в этой асане совершается силой тяжести, процесс дыхания осуществляется беспрепятственно и есть возможность опробования различных моделей дыхания с наблюдением за получаемым эффектом. Сосредоточившись на брюшном типе дыхания, мы способствуем снижению тонуса мышц брюшной полости и снятию излишнего напряжения с поясничного отдела позвоночника. В противоположность, если напрячь мышцы брюшного пресса на вдохе, смещается диафрагма в направлении грудной полости, что мобилизует реберно-позвоночные суставы. Такого же эффекта можно достичь если выполнять упражнения на скручивание из положения сидя.

Матсиасана - Поза рыбы (рис.48).

Классификация и уровень сложности. Базовая поза в положении лежа прогнувшись.

Движения костей и суставов: опускание и сведение лопаток с одновременным разгибанием плечевых суставов с поворотом внутрь и приведением рук, сгибание локтевых суставов, пронация предплечий, разгибание позвоночника, небольшое сгибание тазобедренных суставов с поворотом внутрь и приведением но, разгибание коленных суставов.

Работающие мышцы: подлопаточная мышца и большая круглая мышца (для поворота плечевых суставов внутрь), широчайшая мышца спины (при разгибании и повороте плечевых суставов внутрь), длинная головка трицепса (при разгибании плечевых суставов), трапецевидная мышца, большая и малая ромбовидные мышцы (для сведение лопаток), пронаторы предплечья, мышцы, разгибающие позвоночник, большая поясничная мышца, подвздошная мышца, гребенчатая мышца, напрягатель широкой фасции бедра, задняя группа мышц бедра (для прижатия ног к полу), четырехглавая мышца бедра (во время сгибания тазобедренных суставов и разгибания коленных суставов).



Рис.48. Матсиасана - Поза рыбы

Растягивающиеся мышцы: мышцы передней части шеи, длинная головка бицепса, передняя зубчатая мышца, задний пучок дельтовидной мышцы, внутренние межреберные мышцы, мышцы живота (эксцентрическая работа, противодействующая смещению вперед внутренних органов), клювовидно-плечевая мышца, большая и малая грудные мышцы.

Препятствующие факторы и примечания. Для выполнения этой асаны основной является работа мышц, разгибающие позвоночник (большая поясничная мышца) или опора на локти. При опоре на локти, мышам груди достанется меньшая нагрузка, что благотворно для процесса дыхания.

Если же выполнять упражнение за счет работы мышц, разгибающих позвоночник, то при подъеме туловища шея будет лучше защищена. Есть также варианты с подкладыванием дополнительной опоры спине где стопы находятся в положении баддха-конасана или падмасана.

Данная поза показывает роль большой поясничной мышцы для сгибания тазобедренных суставов и разгибания позвоночника.

Позу рыбы нередко используют сразу же после выполнения стойки на плечах, как ее противовес. Однако, переход из одной крайности в другую, возможно, не является наилучшим способом снятия напряжения с мышц и позвонков после стойки на плечах. Видимо было бы полезнее постепенное изменение характера движения шеи с помощью переходных этапов к позе кобры.

Дыхание. Грудная клетка в этой асане расширена не максимально как если выполнять урдхва-дханурасаны с упором на руки. В результате используется не все пространство для вдоха с использованием рук в качестве рычага.

Анантасана - Поза, посвященная Ананте (рис. 49).

Ананта - это мифическая змея, на которой возлежал бог Вишну.

Классификация и уровень сложности. Поза в положении лежа на боку низкого уровня сложности.

Движения костей и суставов - боковое сгибание позвоночника.

Верхняя нога: сгибание тазобедренного сустава с поворотом наружу и отведением ноги, разгибание коленного сустава, тыльное сгибание голеностопного сустава.

Нижняя нога: нейтральное положение тазобедренного сустава с поворотом внутрь и приведением ноги, разгибание коленного сустава, тыльное сгибание и поворот голеностопного сустава наружу (для сохранения равновесия).

Работающие мышцы. При поднятой левой ноге, правая наружная и левая внутренняя косые мышцы живота противодействуют вращению

позвоночника. Верхняя нога: грушевидная мышца, внутренняя запирательная мышца, верхняя и нижняя близнецовые мышцы (при отведении ноги и повороте тазобедренного сустава наружу), средняя и малая ягодичные мышцы (при отведении ноги относительно тазобедренного сустава), четырехглавая мышца бедра (при разгибании коленного сустава), подвздошная мышца (при сгибании тазобедренного сустава). Нижняя нога: задняя группа мышц бедра (осуществляет противодействие сгибанию тазобедренного сустава верхней ноги), средняя и малая ягодичные мышцы (осуществляет стабилизацию положения ноги относительно таза), большая приводящая мышца (для противовеса средней и малой ягодичным мышцам).

Растягивающиеся мышцы. Верхняя нога: задняя группа мышц бедра, большая приводящая мышца, тонкая мышца, гребенчатая мышца. Нижняя нога: длинная и короткая приводящие мышцы, тонкая мышца.

Препятствующие факторы и примечания. При подъеме ноги таз и нижняя часть тела стремятся «заваливаться» на спину. Задачей является поиск противодействия этому движению в структурах таза, не допуская вращения позвоночника. Большая ягодичная мышца нижней ноги и мышцы, вращающие бедро, способны стабилизировать положение таза если ногу плотно прижать к полу.



Рис. 49. Анантасана - Поза, посвященная Ананте

Дыхание. Поза выполняется лежа на боку, при этом купол диафрагмы находится ближе к полу и смещается в сторону головы, а другой - к брюшной полости. Это происходит за счет смещения под действием силы тяжести вниз органов брюшной полости, которые увлекают за собой и диафрагму. Кроме этого, легкое, которое находится ближе к полу, имеет лучшую поддержку, а ткани его испытывают меньшую механическую нагрузку и легче отзываются на движения диафрагмы.

Сознательно создавая подобную асимметрию в механизмах дыхания можно получить пользу в изменении укоренившихся стереотипов, помогая, например, людям, избавляющимся от привычки спать лишь на одном боку.

Вопросы и задания

1. Какие основные позы стоя служат основой всех поз, выполняемых из положения, лежа, когда задняя поверхность тела становится опорной, а все постуральные мышцы могут расслабиться и отдохнуть от непрерывной борьбы с силой тяжести за удержание равновесия.
2. Объясните технику дыхания в Дви-Пада-Питхам - Поза двуногого стола.
3. Какие группы мышц являются рабочими в Сету-Бандхасана - Поза моста?
4. Опишите растягивающиеся мышцы в Джатхара-Паривритти - Поза скручивания желудка.
5. Движения костей и суставов в Анантасана - Позе, посвященной Ананте.
6. Какие асаны(позы) стоя вы порекомендовали бы для неподготовленных занимающихся(из вышеперечисленных).
7. Какие асаны(позы) стоя вы порекомендовали бы для подготовленных занимающихся (из вышеперечисленных).

Список литературы

Основная литература:

1. Грудницкая, Н. Н. (Северо-Кавказский федеральный университет). Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : Направление 034300 - Физическая культура. Специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2013. - 193 с. : ил. - Гриф: Одобр. УМО. - ISBN 978-5-88648-843-2.

Дополнительная литература:

1. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; М-во образования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т". - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2011. - 212 с. - Библиогр.: с. 209-210
2. Грудницкая, Н. Н. (СКФУ). Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учеб. пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Магистратура / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 131 с.
3. Грудницкая, Н. Н. (СКФУ). Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие : Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Магистерская программа «Физкультурно-оздоровительные технологии» / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.multipower.ru/> - ментальный фитнес

<http://www.massajlizanets.net>- сайт массажа и йоги

<http://www.studfiles.ru> - Анатомия йоги, асаны.docx

ТЕМА 6. АСАНЫ (ПОЗЫ) В ПОЛОЖЕНИИ СИДЯ

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области оздоровительной йоги

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

знания: основ методики дыхания в оздоровительной йоге;

владение средствами и методами дыхания в оздоровительной йоге, направленными на формирование индивидуального здоровья.

Формируемые компетенции: УК-7, ПК-3

Актуальность темы: Данная тема способствует систематизации знаний о средствах и методах оздоровительной йоги, ее влиянию на физическое развитие и здоровье занимающихся, для создания и реализации научного обоснования методик физической оздоровительной подготовки населения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Большинство людей проводят значительную часть своей жизни, чаще, скрючившись, на специальных предметах мебели. Стулья, сиденья автомобилей, кресла и диваны стали для суставов тазовой области и нижнего отдела позвоночника приблизительно тем же, чем обувь стала для ног.

В Индии даже зажиточные семьи не используют в своих домах мебели для сидения, предпочитая использовать для этой цели пол. Видимо, поэтому эта часть мира практически не знакома со ставшими настоящей напастью заболеваниями позвоночника.

Босыми ногами в йоге также создаются особые взаимоотношения тела с опорой в положении стоя.

Если мы хотим уделить внимание анатомии важнейших суставов и мышц, то упражнения в положении сидя смогут помочь восстановить естественную способность, подобно детям, которые часами могут сидеть и играть на полу.

Восстанавливая функции таза и нижней части позвоночника данные асаны выступают способом разгрузки позвоночного столба, конечностей и дыхания, для приобретения возможности продолжительное время проводить в положении сидя. В этом положении тела меньше тратится усилий на дыхание и борьбу с силой тяжести, что освобождает энергию тела для более глубокой медитативной работы.

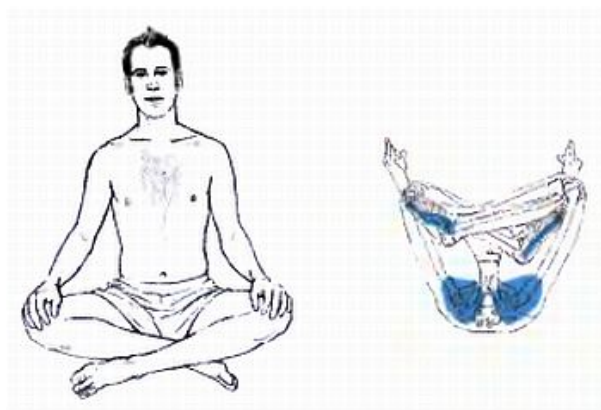


Рис.50. Сукхасана - Удобная поза



Рис. 51. Сиддхасана - Совершенная поза



Рис. 52. Свастикасана - Поза свастики (поза счастья)

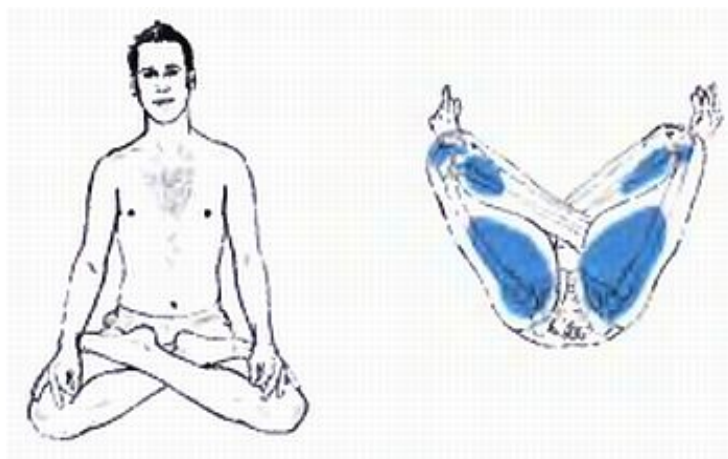


Рис. 53. Падмасана - Поза лотоса

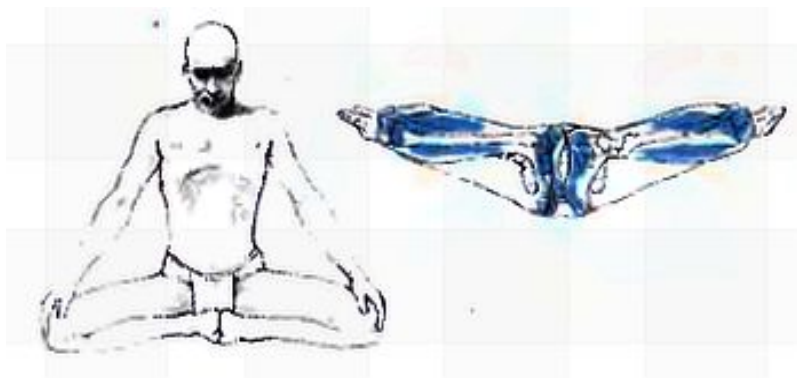


Рис. 54. Мулабандхасана - Поза замкнутого основания

Позы с осевым растягиванием позвоночника очень высокого уровня сложности. Используются в пранаяме.

Ключевые структуры для перечисленных поз: голова, позвоночник, таз, тазобедренные суставы, голеностопные суставы, стопы.

Общие для перечисленных поз движения костей и суставов. Нейтральное положение или осевое растягивание позвоночника. Сгибание тазобедренных суставов. Сгибание коленных суставов.

Общие для перечисленных поз элементы. В любой позе сидя, при условии, что колени находятся выше уровня тазобедренных суставов, таз имеет тенденцию к «опрокидыванию» назад, что заставляет позвоночник сгибаться, особенно при закреплении задней группы мышц бедра. Для придания телу прямого положения нужно сократить мышцы, выпрямляющие позвоночник, а также большую и малую поясничные мышцы, которые стремятся восстановить поясничный изгиб. Однако, при этом поясничные мышцы одновременно еще сильнее сгибают ноги в тазобедренных суставах, тем самым увеличивают смещение таза назад и вниз, в результате для компенсации приходится задействовать дополнительные мышцы. В этой безнадежной борьбе с силой тяжести, остается слишком мало энергии для осуществления дыхания и медитации и быстро наступает утомление.

Для уменьшения дискомфорта в данных позах при продолжительном пребывании в них, необходимо следить, чтобы тазобедренные суставы

находились хотя бы чуть выше коленных. Подавляющее большинство людей подкладывают под таз сложенное одеяло либо подушку.

Это позволяет сохранять оптимальное положение спины и головы с минимумом мышечных усилий. При наличии в асане хорошей опоры тело сможет поддерживаться силами внутреннего равновесия между тазом, позвоночником и дыхательной системой. В таком случае всю энергию, которая расходовалась бы на сохранение правильной осанки, можно будет использовать для глубоких процессов дыхания и медитации.

При положении коленных суставов выше уровня тазобедренных, наступает быстрое переутомление мышц, которые сопротивляются силе тяжести. При положении тазобедренных суставов выше коленных, возникает внутреннее равновесие, которое позволяет сохранять комфортное сидение в продолжительное время.

Пашчимоттанасана - Поза растягивания спины (рис.55)

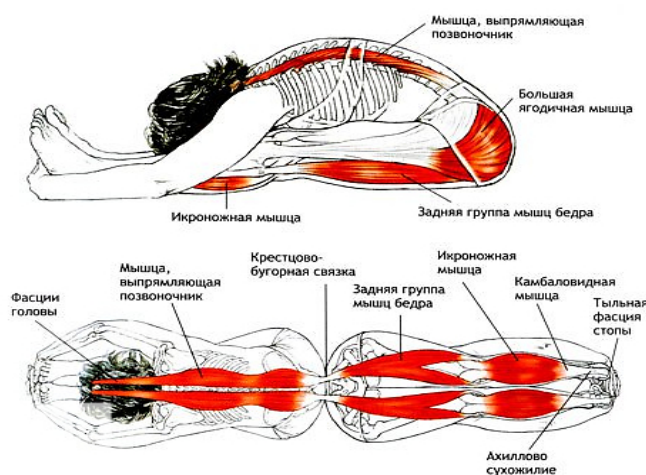


Рис. 55. Пашчимоттанасана - Поза растягивания спины

Классификация и уровень сложности. Базовая поза сидя в наклоне.

Движения костей и суставов: разведение и подъем лопаток, сгибание плечевых суставов с небольшим поворотом наружу и отведением рук, разгибание локтевых суставов, небольшая пронация предплечий, сгибание позвоночника, сгибание тазобедренных суставов с поворотом внутрь и

приведением ног, разгибание коленных суставов, небольшое тыльное сгибание голеностопных суставов.

Работающие мышцы. Асана выполняется под действием силы тяжести. Мышцы, разгибающие позвоночник, способствуют более сильному сгибанию в тазобедренных суставах. Широкие мышцы бедра, а также суставные мышцы коленей разгибают коленные суставы.

Растягивающиеся мышцы: большая и малая ромбовидные мышцы, нижний пучок трапецевидной мышцы, широчайшая мышца спины, мышца, выпрямляющая позвоночник, задняя группа мышц бедра, грушевидная мышца, внутренняя запирательная мышца, верхняя и нижняя близнецовые мышцы, большая, средняя и малая ягодичные мышцы, икроножная мышца, камбаловидная мышца, подколенная мышца (эксцентрическая работа для предотвращения чрезмерного разгибания коленных суставов).

Препятствующие факторы и примечания. при излишнем напряжении задней группы мышц бедра и больших ягодичных мышц сгибание ног в тазобедренных суставах может стать ограниченным.

В таком случае для наклона туловища вперед будут прилагаться большие усилия большой поясничной мышцей, подвздошной мышцей, гребенчатая мышцей и прямая мышцей бедра, а также мышцами нижнего отдела живота. Вместо этого рекомендуется подкладывание сложенного одеяла или подушки под седалищные кости, для более эффективного использования силы тяжести в наклоне верхней части туловища. Такое решение проблемы, конечно, предпочтительнее нежели бесполезные усилия мышц.

При приподнятом тазе и немного согнутых ногах в коленях позвоночник будет легче наклонить вперед. Эта поза так же растягивает заднюю группу мышц бедра, но происходит это без чрезмерного напряжения мышц.

Немаловажно знать, что болевые ощущения в мышцах в начале или окончании работы в асане указывают на то, что растягиваются уже не только мышечные волокна, но и соединительные ткани. Каждый занимающийся

должен тонко ориентироваться на свои ощущения принимая позу и использовать среднюю часть мышц, а не ее окончание.

Дыхание. На выдохе усиливается сгибание в области таза, а на вдохе легче выпрямить позвоночник. Этого возможно добиться когда выдох происходит за счет работы мышц живота, а вдох - за счет расширения грудной клетки.

Джану-Ширшасана - Поза «Голова к колену» (рис. 56)

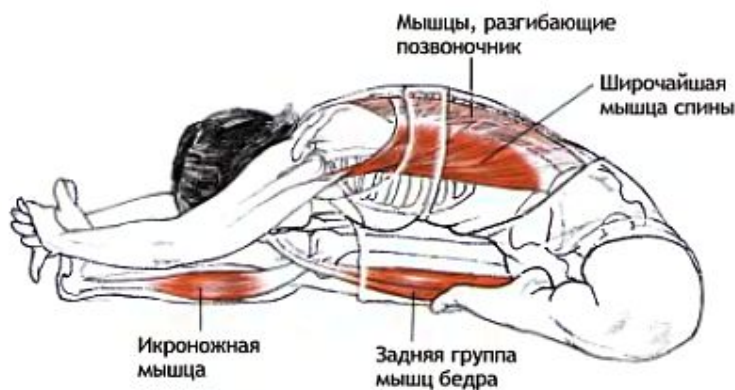


Рис. 56. Джану-Ширшасана - Поза «Голова к колену»

Эта поза позволяет растянуть мышцы всей задней поверхности тела — от стопы до мышц шеи и головы.

Классификация и уровень сложности. Поза сидя в наклоне среднего уровня сложности.

Движения костей и суставов: разведение и подъем лопаток, сгибание плечевых суставов с поворотом наружу и приведением рук, разгибание локтевых суставов, пронация предплечий, небольшое сгибание и вращение позвоночника. Согнутая нога: сгибание тазобедренного сустава с поворотом наружу и отведением ноги, сгибание коленного сустава, подошвенное сгибание и поворот голеностопного сустава наружу. Выпрямленная нога: сгибание тазобедренного сустава с поворотом внутрь и приведением ноги, разгибание коленного сустава, тыльное сгибание голеностопного сустава.

Работающие мышцы. Верхняя часть тела наклоняется к выпрямленной ноге под действием силы тяжести: мышцы, разгибающие позвоночник (при сгибании тазобедренных суставов), внутренняя косая мышца живота со стороны выпрямленной ноги и наружная косая мышца живота со стороны

согнутой ноги (при вращении позвоночника в сторону выпрямленной ноги), мышцы - вращатели позвоночника и многораздельные мышцы со стороны согнутой ноги (при вращении позвоночника в сторону выпрямленной ноги). Согнутая нога. Сила тяжести помогает наклонить таз и согнуть ногу в тазобедренном суставе: наружная запирающая мышца, квадратная мышца бедра, грушевидная мышца, внутренняя запирающая мышца, верхняя и нижняя близнецовые мышцы (при повороте тазобедренного сустава наружу), портняжная мышца (при повороте тазобедренного сустава наружу и сгибании тазобедренных и коленных суставов), задняя группа мышц бедра (сгибание коленного сустава), передняя большеберцовая мышца (при разгибании голеностопных суставов и повороте наружу). Выпрямленная нога. Сила тяжести помогает согнуть ногу в тазобедренном суставе: широкие мышцы бедра, а также суставная мышца колена (при разгибании коленного сустава).

Растягивающиеся мышцы: большая и малая ромбовидные мышцы, нижний пучок трапецевидной мышцы, мышцы, разгибающие позвоночник, широчайшая мышца спины (растяжение происходит с двух сторон), наружная косая мышца живота со стороны выпрямленной ноги и внутренняя косая мышца живота со стороны согнутой ноги, мышцы - вращатели позвоночника и многораздельные мышцы со стороны выпрямленной ноги (растяжение происходит в процессе вращения позвоночника в сторону выпрямленной ноги).

Согнутая нога. Большая приводящая мышца растягивается главным образом за счет того, что отвечает за поворот тазобедренного сустава внутрь, его разгибание и приведение ноги. Длинная и короткая приводящие мышцы растягиваются в процессе сгибания тазобедренного сустава и его поворота наружу. По мере разворота наружу и отведения ноги, все более растягивается гребенчатая мышца. Это движение способствует умеренному растяжению также напрягателя широкой фасции бедра, а при сгибании ноги в тазобедренном суставе растягивается средняя и малая ягодичные мышцы. Выпрямленная нога: задняя группа мышц бедра, большая, средняя и малая

ягодичные мышцы, грушевидная мышца, внутренняя запирающая мышца, верхняя и нижняя близнецовые мышцы, икроножная мышца, камбаловидная мышца.

Подколенная мышца может произвести небольшое сгибание ноги в колене во избежание чрезмерной нагрузки на коленный сустав.

Препятствующие факторы и примечания. Асимметричность этой позы способствует выявлению неравномерности развития мышц спины и крестцово-подвздошного сустава. Обычно отмечается наиболее удобное выполнение этого упражнения в одну какую-то сторону. Это явление объясняется асимметрией тела человека, присущей ему.

Мобильность крестцово-подвздошного сустава со стороны согнутой ноги облегчает выполнение поворота позвоночника в сторону выпрямленной ноги. Вследствие сгибания ног в тазобедренных суставах необходимость сгибать позвоночник уменьшается. Ввиду того, что это ограничивает амплитуду вращения поясничного отдела, требуется увеличение подвижности крестцово-подвздошного сустава, который зачастую чрезмерно нагружают при выполнении данной асаны. Происходит такое из-за приложения слишком большой силы для принятия этой позы или когда затянута ее выполнение. Отсутствие мобильности крестцово-подвздошного сустава приводит зачастую к недопустимо большой нагрузке на коленный сустав согнутой ноги. Многие йоги отмечают сильные боли в мениске при принятии такой позы. Объясняется это тем, что пока нога еще хоть немного согнута в колене, а туловище сгибается в тазобедренных суставах, медиальный мыщелок бедра попадает на мениск. Когда нога полностью согнута в колене, мениск надежно занимает свое место в суставе и такого не происходит.

Следовательно, нагрузка на позвоночник, крестцово-подвздошный сустав, тазобедренный и коленный суставы должна распределяться равномерно.

Дыхание. При выдохе усиливается сгибание в области таза, а на вдохе легче выпрямлять позвоночник. Этого можно добиться лишь тогда, когда

выдох выполняется за счет работы мышц живота, а вдох - за счет расширения грудной клетки.

Паривритта-Джану-Ширшасана - Поза «Голова к колену со скручиванием» (рис. 57)

Классификация и уровень сложности. Поза в положении сидя с боковым скручиванием среднего уровня сложности.

Движения костей и суставов. Плечи и руки: сведение и подъем лопаток, сгибание плечевых суставов с поворотом наружу, разгибание локтевых суставов, супинация предплечий. Вращение и боковое сгибание позвоночника. Согнутая нога: сгибание тазобедренного сустава с поворотом наружу и отведением ноги, сгибание коленного сустава, подошвенное сгибание и поворот голеностопного сустава наружу. Выпрямленная нога: сгибание тазобедренного сустава с поворотом внутрь и приведением ноги, разгибание коленного сустава, небольшое тыльное сгибание голеностопного сустава.

Работающие мышцы. Наклон туловища в сторону выполняется под воздействием силы тяжести.

Внутренняя косая мышца живота со стороны согнутой ноги и наружная косая мышца живота со стороны выпрямленной ноги (при вращении позвоночника в сторону, противоположную выпрямленной ноги); мышцы - вращатели позвоночника и многораздельные мышцы (при вращении позвоночника в сторону согнутой ноги).

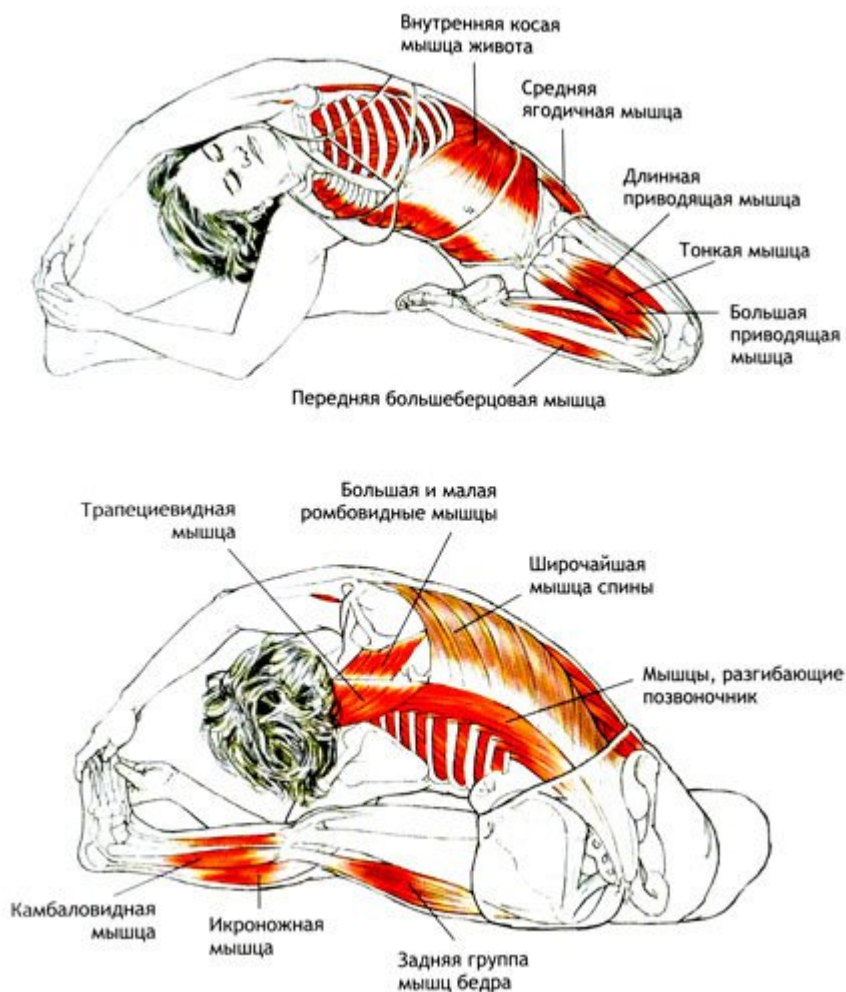


Рис. 57. Паривритта-Джану-Ширшасана - Поза «Голова к колену со скручиванием»

Согнутая нога: наружная запирающая мышца, квадратная мышца бедра, грушевидная мышца, внутренняя запирающая мышца, верхняя и нижняя близнецовые мышцы поворачивают бедро наружу, портняжная мышца поворачивает бедро наружу, а также сгибает тазобедренный и коленный суставы, задняя группа мышц бедра (при сгибании коленного сустава), передняя большеберцовая мышца (при разгибании и повороте внутрь голеностопного сустава).

Выпрямленная нога. Сила тяжести способствует сгибанию ноги в тазобедренном суставе. Широкие мышцы бедра, а также суставная мышца колена (при разгибании коленного сустава).

Растягивающиеся мышцы: большая и малая ромбовидные мышцы, нижний пучок трапецевидной мышцы, широчайшая мышца спины, мышцы, разгибающие позвоночник, квадратная мышца поясницы, верхний

пучок широчайшей мышцы спины, верхний пучок наружной косой мышцы живота, нижние пучки мышц - вращателей позвоночника и многораздельные мышцы растягиваются по мере вращения позвоночника в направлении согнутой ноги.

Согнутая нога. Большая приводящая мышца растягивается преимущественно за счет разгибания тазобедренного сустава, поворота его внутрь и приведению ноги. Длинная и короткая приводящие мышцы также растягиваются при сгибании тазобедренного сустава и его повороте наружу. По мере разворота наружу и отведения ноги, сильнее растягивается гребенчатая мышца. Это движение также частично способствует растяжению напрягателя широкой фасции бедра, а в процессе сгибания тазобедренного сустава растягивается средняя и малая ягодичные мышцы.

Выпрямленная нога: задняя группа мышц бедра, грушевидная мышца, внутренняя запирательная мышца, верхняя и нижняя близнецовые мышцы, большая, средняя и малая ягодичные мышцы, икроножная мышца, камбаловидная мышца и подколенная мышца.

Препятствующие факторы и примечания. Позы с боковым наклоном можно довольно успешно применять для снятия ограничений в плечевых суставах. При затрудненном сгибании плечевого сустава вполне возможно добиться большего уровня мобильности сводя или разводя лопатки.

В этой позе нужно следить, чтобы обе седалищные кости находились в контакте с полом, что обеспечивает сохранение равновесия. При наклоне к выпрямленной ноге, бедро согнутой ноги может слегка приподниматься, и отрываться от пола, тогда растягиваются в меньшей степени мышцы спины, а в большей - задняя часть выпрямленной ноги.

Дыхание. Верхняя часть туловища в этой позе сильнее растянута, и это частично затрудняет работу грудной клетки, но придает большую подвижность куполу диафрагмы. Учитывая данный факт, необходимо уделять большее внимание брюшному дыханию, позволяющему избежать кислородного голодания.

Упавишта-Конасана - Поза угла в положении сидя (рис. 58)

Классификация и уровень сложности. Поза сидя в наклоне среднего уровня сложности.

Движения костей и суставов: небольшое сгибание позвоночника с одновременным осевым растягиванием, сгибание с поворотом наружу тазобедренных суставов и отведением ног, разгибание коленных суставов, тыльное сгибание голеностопных суставов.

Работающие мышцы: активно работают в данной асане мышцы, разгибающие позвоночник, поэтому по мере приближения головы к полу, изгибы позвоночника выпрямляются. При неправильном положении ног, для касания головой пола могут потребоваться чрезмерные усилия мышц спины.

Поворот наружу и отведение ног в тазобедренных суставах обеспечивают верхняя и нижняя близнецовые мышцы и внутренние запирательные мышцы. Вспомогательное движение осуществляется грушевидной мышцей и большой ягодичной мышцей. Поворот бедер осуществляет наружная запирательная и квадратная мышцы бедра. В отведении ноги участвуют средняя и малая ягодичные мышцы, но из-за недостаточной длины их мышечных волокон в них могут возникать судороги.

Растягивающиеся мышцы: мышцы, разгибающие позвоночник, растягиваются вдоль оси позвоночника тем сильнее, чем глубже выполняется наклон, но при этом они активно работают.

Грушевидная мышца и большая ягодичная мышца, отвечающие за разгибание тазобедренного сустава, действуют эксцентрически. Эксцентрическое действие характерно также и для наружной запирательной и квадратной мышц бедра, так как их основной задачей служит приведение ног. Из мышц, приводящих ногу, наибольшего растяжения достигает тонкая мышца ввиду разгибания коленного сустава. Частичного растяжения достигает полусухожильная и полуперепончатая мышцы за счет отведения ноги. При помощи рук в разгибании голеностопных суставов, сильно растягиваются икроножные мышцы.

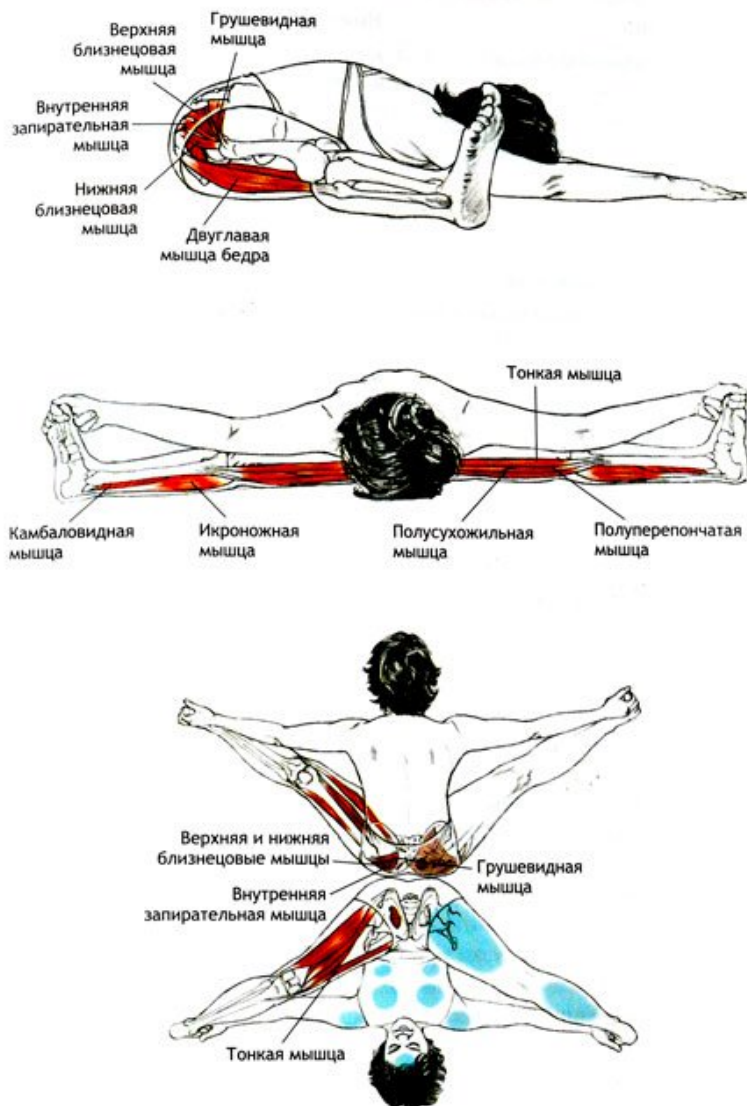


Рис. 58. *Упанишита-Конасана* - Поза угла в положении сидя

Препятствующие факторы и примечания. На крестцово-подвздошный сустав в этой позе приходится большая нагрузка, так как крестец при наклоне уходит вперед, а подвздошные кости остаются на месте.

Когда ноги поворачивают внутрь, тогда чрезмерно растягиваются приводящие мышцы, и очень большая нагрузка приходится на среднюю часть коленного сустава. Тем, кто имеет закрепощенные мышцы, следует немного согнуть ноги в коленях или подложить что-нибудь под колени, тогда ощущение растяжения возникнет в средней части мышц, и тогда упражнение принесет пользу.

Дыхание. Правильное дыхание может способствовать постепенному удлинению позвоночника в данной позе. На выдохе, выполняемом за счет

работы мышц брюшного пресса, появляется возможность плотнее прижать к полу седалищные кости и нижнюю часть бедер, а на вдохе, производимом за счет мышц груди, растягивается позвоночник. Иначе говоря, выдох предоставляет лучшую опору нижней половине туловища, а вдох способствует растяжению верхней части.

Баддха-Конасана - Поза связанного угла (рис.59)

Классификация и уровень сложности. Базовая поза для растяжки паховой области.

Движения костей и суставов: лопатки в нейтральном положении, плечевые суставы поворачиваются наружу, локтевые суставы сгибаются, предплечья супинируются, запястья сгибаются, сгибаются суставы пальцев, позвоночник в нейтральном положении с поднятой верхней частью туловища затем слегка сгибается в наклоне вперед (позвоночник следует сгибать не очень сильно, чтобы не ограничивать действия тазобедренных суставов), крестцово-подвздошный сустав сгибается, сгибаются и тазобедренные суставы с поворотом наружу, сгибаются коленные суставы, с поворотом внутрь происходит тыльное сгибание голеностопных суставов.

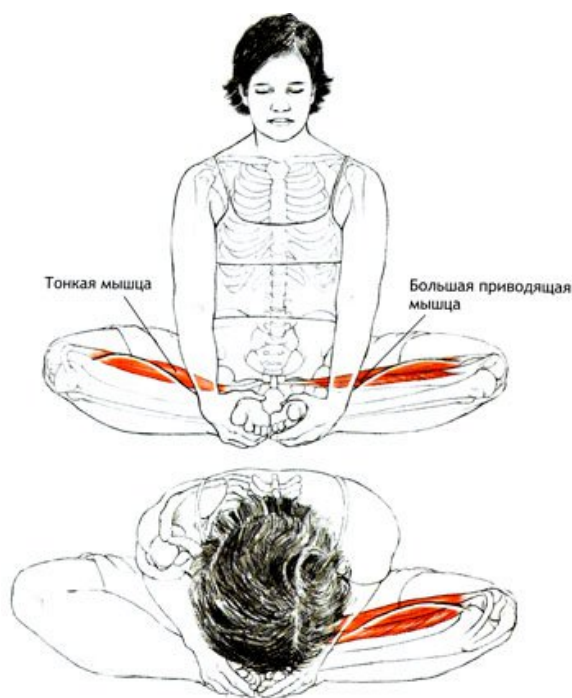


Рис. 59. Баддха-Конасана - Поза связанного угла

Работающие мышцы. Необходимо уравновесить усилия большой и малой ромбовидных мышц и передних зубчатых мышц для удержания положения лопаток относительно грудной клетки. С помощью бицепса рука сгибается в локте и подает туловище вперед, одновременно сгибателями пальцев кисти сводятся на ступне в «замок». Также работают: межпоперечные мышцы, межкостистые мышцы, мышцы - вращатели позвоночника, мышцы, разгибающие позвоночник и удерживающие его в нейтральном положении.

Под воздействием силы тяжести происходит незначительное сгибание позвоночника, крестец наклоняется вперед, а тазобедренные суставы сгибаются. Наружная запирающая мышца, квадратная мышца бедра, грушевидная мышца, внутренняя запирающая мышца, верхняя и нижняя близнецовые мышцы разворачивают тазобедренные суставы наружу; задняя группа мышц бедра сгибает коленные суставы; передняя большеберцовая мышца поворачивает внутрь голеностопные суставы. Портняжную мышцу также можно считать активно работающей, так как она способствует сгибанию тазобедренных суставов, поворачивая их наружу.

Растягивающиеся мышцы. Наибольшему растяжению подвергается большая приводящая мышца, поскольку ее задача разгибать, поворачивая вовнутрь с приведением ног в тазобедренных суставах, то есть выполняются действия, прямо противоположные выполнению баддха-конасаны. Частично растягиваются также длинная и короткая приводящие мышцы и тонкая мышца. От степени сгибания ног в коленях зависит растягивание тонкой мышцы. Длинная и короткая приводящие мышцы, отвечающие за сгибание тазобедренных суставов и их поворот наружу, отведение ног в этой позе способствует их растяжению.

Незначительно в результате поворота бедра наружу растягиваются также напрягатель широкой фасции бедра, и в зависимости от степени сгибания тазобедренного сустава - отдельные части средней и малой ягодичных мышц.

Задняя группа мышц бедра растягивается при сгибании тазобедренных суставов и последующем разгибании коленных суставов при выходе из асаны.

Препятствующие факторы и примечания. Как и в пашчимоттанасане, при слишком сосредоточенном пускании головы, результатом становится более сгибание позвоночника, нежели крестцово-подвздошных и тазобедренных суставов. Нужно наклоняться к ногам не столько головой, сколько животом.

Активность внутренних запирающих мышц в этой позе оказывает активизирующее действие на мышцы тазового дна. Поэтому, возникает возможность выполнения мула-бандхи, которая способствует стабилизации основания асаны.

От степени подведения стоп к паху, в действие включаются мышцы, разворачивающие бедро наружу, тогда растяжке подвергается группа приводящих мышц.

Следовательно, данное упражнение полезно выполнять с разным положением стоп относительно таза. Положение, при котором стопы находятся ближе к паху не является более эффективным.

С помощью Баддха-конасаны можно ощутимо увеличивать нагрузку на колени. Поворот ступней вверх сопровождается поворотом голени в сочетании со сгибанием коленного сустава, что дестабилизирует его связки. Если тазобедренные суставы не обладают достаточной мобильностью, то импульс вращения полностью передается на колени. Один из способов их защиты состоит в том, чтобы опереться тыльной частью стоп об пол. Это активизирует малоберцовые мышцы, которые через фасции стабилизируют латеральные связки коленного сустава, ограничивая его вращение. Как следствие, возрастает нагрузка на тазобедренные суставы.

Дыхание. Рекомендация по наклону к ногам не головы, а живота помогает, помимо прочего, более свободному дыханию. При сильно наклоненной к полу голове, грудная клетка и брюшная полость оказываются сдавленными и не могут менять форму. При растягивании позвоночника дыхание становится более свободным.

Ардха-Матсиендрасана - Полупоза повелителя рыб (рис.60)

Матсиенда - это также имя знаменитого учителя йоги, который, согласно легенде, создал эту асану.

Классификация и уровень сложности. Базовая поза сидя со скручиванием туловища.

Существует ряд более сложных вариантов положения рук для этой позы, однако для проведения анализа мы выберем наиболее простой.

Движения костей и суставов. У опорной руки: нейтральное положение лопатки с разгибанием и поворотом плечевого сустава наружу, разгибанием локтевого сустава, разгибанием (тыльным сгибанием) запястья. у подняой руки: нейтральное положение лопатки со сгибанием плечевого сустава с поворотом наружу и отведением руки, сгибанием локтевого сустава, нейтральным положением запястья.

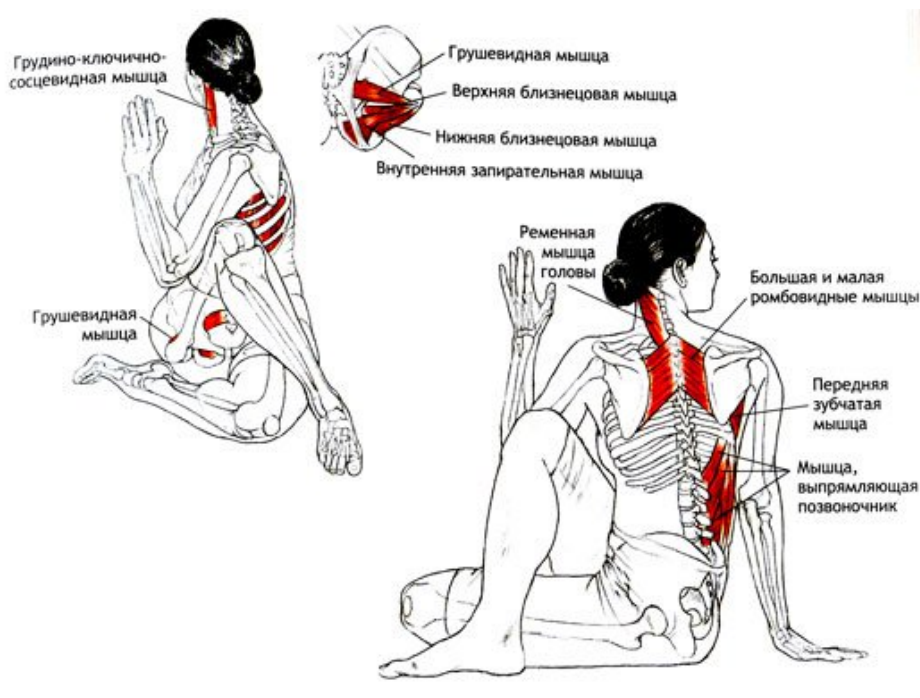


Рис. 60. Ардха-Матсиендрасана - Полупоза повелителя рыб

Нейтральное положение позвоночника и вращение в направлении поднятой ноги. У опорной ноги: умеренное сгибание тазобедренного сустава с приведением ноги и поворотом наружу, сгибанием коленного сустава. У поднятой ноги: глубокое сгибание тазобедренного сустава с поворотом внутрь и приведением ноги; сгибанием коленного сустава.

Работающие мышцы. Опорная рука: межостистые мышцы, малая круглая мышца и передняя зубчатая мышца, которая предотвращает приведение лопатки.

Поднятая рука: большая и малая ромбовидные мышцы, фиксирующие лопатку, подостная мышца и малая круглая мышца, поворачивающие плечевой сустав наружу, задний пучок дельтовидной мышцы, отводящий руку, бицепс, сгибающий локтевой сустав.

Со стороны опорной ноги: наружная косая мышца живота, мышцы - вращатели позвоночника, многораздельные мышцы, грудино-ключично-сосцевидная мышца. Мышцы, разгибающие позвоночник, сохраняют его нейтральное положение, не позволяя сгибаться.

Со стороны поднятой ноги: внутренняя косая мышца живота, мышца, выпрямляющая позвоночник, ременная мышца головы.

Опорная нога: задняя группа мышц бедра, осуществляющая сгибание коленного сустава.

Поднятая нога: тонкая мышца (поворот внутрь и приведение ноги в тазобедренном суставе), гребенчатая мышца, большая приводящая мышца.

Растягивающиеся мышцы. Опорная рука: большая и малая грудные мышцы, длинная головка бицепса, клювовидно-плечевая мышца.

Поднятая рука: большая и малая ромбовидные мышцы, действующие эксцентрически, широчайшая мышца спины благодаря повороту плечевого сустава наружу и вращению позвоночника.

Со стороны опорной ноги: внутренняя косая мышца живота, мышца, выпрямляющая позвоночник, ременная мышца головы, широчайшая мышца спины.

Со стороны поднятой ноги: наружная косая мышца живота, мышцы - вращатели позвоночника, многораздельные мышцы, грудино-ключично-сосцевидная мышца.

Опорная нога: грушевидная мышца, средняя и малая ягодичные мышцы при сгибании и приведении ноги в тазобедренном суставе.

Поднятая нога: грушевидная мышца в момент сгибания тазобедренного сустава с поворотом внутрь и приведением ноги, верхняя и нижняя близнецовые мышцы, наружная запирающая мышца во время поворота тазобедренного сустава, большая, средняя и малая ягодичные мышцы во время сгибания и поворота тазобедренного сустава внутрь, и приведении ноги.

Препятствующие факторы и примечания. В движении скручивания участвует все туловище. При этом активизируются как наружные, так и внутренние слои мышц с обеих сторон. Для сохранения нейтрального положения позвоночника нужно добиться его свободного вращения. Сгибание поясничного отдела нарушает стабильность позвонков и дисков, а его чрезмерное растягивание выключает позвонки грудного отдела, не давая им свободно поворачиваться.

Вращение позвоночника в этой позе можно имитировать, приводя заднюю лопатку и отводя переднюю. При этом создается лишь видимость вращения, а на самом деле позвоночник остается практически неподвижным. Благодаря тому, что плечевой пояс обладает значительно большей подвижностью, относительно грудного отдела позвоночника, вращение проще выполнить при не задействованных руках. Поэтому, рекомендуется выполнять данную позу без помощи рук, для максимальной защиты позвоночника. Руки лучше подключать уже на последней стадии асаны, для стабилизации (а не мобилизации) действия. Еще одним фактором, оказывающим влияние на интенсивность вращения позвоночного столба в этой позе, служит положение ног, которое значительно ограничивает подвижность в тазовой области, фактически поворачивая таз в сторону от движения позвоночника.

Дыхание. Нижняя часть туловища находится в стабильном положении, и брюшное дыхание (лангхана) помогает снять напряжение в области живота, тазобедренных суставах и мышцах тазового дна. Такой подход к дыханию стимулирует направление движения апаны сверху вниз.

Верхняя часть туловища мобильна, и грудное дыхание в этом положении оказывает стабилизирующее влияние на мышцы брюшной полости. Это

позволяет активизировать деятельность диафрагмы и межреберных мышц для более интенсивного поворота позвоночника в грудном отделе.

Эта модель дыхания связана с движением праны снизу вверх. При этом для выдоха т сокращаются мышцы нижнего отдела живота.

Выполнять эту асану лучше, используя первоначально свободное положение рук и брюшное дыхание. Постепенно следует усиливать сокращение мышц живота на выдохе, сохраняя напряжение в этих мышцах в начале вдоха.

Дандасана - Поза посоха (рис. 61)

Положение рук зависит от соотношения их длины с длиной туловища.

Классификация и уровень сложности. Базовая поза сидя без сгибания позвоночника.

Движения костей и суставов: нейтральное положение лопаток относительно грудной клетки, плечевых суставов, позвоночника, крестцово-подвздошных суставов, разгибание (тыльное сгибание) локтевых суставов, запястий (в зависимости от длины рук), сгибание тазобедренных суставов под прямым углом и поворотом внутрь с приведением ног, разгибание коленных суставов, тыльное сгибание голеностопных суставов.



Рис. 61. Дандасана - Поза посоха

Работающие мышцы: передняя зубчатая мышца, препятствующая сведению лопаток, трицепс, разгибающий локтевой сустав, лучевой и локтевой сгибатели запястья, а также червеобразные мышцы для поддержки свода кисти и недопущения чрезмерного сгибания запястья, при условии коротких рук нужно подкладывать под них какую-нибудь опору, все мышцы, выпрямляющие позвоночник, большая и малая поясничные мышцы, подвздошная мышца для сгибания тазобедренного сустава, гребенчатая мышца и большая приводящая мышца, осуществляющие поворот внутрь и приведение ноги в тазобедренном суставе, широкие мышцы бедра для разгибания коленного сустава.

При условии, что указанные мышцы не справляются с задачей придания телу этой позы, часть нагрузки может быть переключена на гребенчатую мышцу и прямую мышцу бедра.

Растягивающиеся мышцы. В зависимости от длины рук в разной степени растягиваются бицепсы, задняя группа мышц бедра, большая ягодичная мышца, грушевидная мышца, внутренняя запирательная мышца, верхняя и нижняя близнецовые мышцы, средняя и малая ягодичные мышцы, икроножная мышца, камбаловидная мышца, подколенная мышца (эксцентрическое действие).

Препятствующие факторы и примечания. Данная поза показывает, как напряжение мышц ног приводит к сгибанию позвоночника. Препятствующие факторы часто являются причиной трудностей и в более сложных позах, где они не так очевидны.

Существующие различия в пропорциях тела не каждому позволяют использовать руки для сохранения нейтрального положения позвоночника, а кажущаяся диспропорция туловища и рук нередко объясняется поднятыми или опущенными лопатками. Кроме этого, позвоночник лишается возможности осевого растягивания посредством чрезмерного напряжения бедер, в таком случае руки кажутся слишком длинными.

Дыхание. В данной позе предоставляется прекрасная возможность для дыхания с растянутым по оси позвоночника (махамудра). В отличие от падасанасаны, где ноги удерживают вес тела, здесь ноги находятся в естественном положении, следовательно их работа будет совершенно различной. В дандасане есть возможность использовать все три бандхи, однако сделать даже десять вдохов и выдохов, строго соблюдая правильное положение тела, бывает затруднительно.

Гомукхасана - Поза коровьей морды (рис. 62)

Классификация и уровень сложности. Поза, которая прорабатывает тазобедренные и плечевые суставы среднего уровня сложности.

Движения костей и суставов. Для нижней руки: опускание и приведение лопатки с разгибанием и поворотом плечевого сустава внутрь, сгибание локтевого сустава; супинация предплечья. Для верхней руки: подъем и приведение лопатки со сгибанием и поворотом плечевого сустава наружу, сгибанием локтевого сустава, пронацией предплечья.

Положение позвоночника в основном нейтральное, при легком разгибании в грудном отделе из-за положения рук.

Для ног: сгибание тазобедренных суставов и поворот наружу с приведением ноги, сгибанием коленных суставов, подошвенным сгибанием голеностопных суставов.

Работающие мышцы. Нижняя рука: подлопаточная мышца для поворота плечевого сустава внутрь, большая круглая мышца и широчайшая мышца спины, осуществляющие поворот плечевого сустава внутрь и разгибание, длинная головка трицепса и задний пучок дельтовидной мышцы, разгибающие плечевой сустав, бицепс для сгибания локтевого сустава, супинаторы предплечья; сгибатели пальцев.

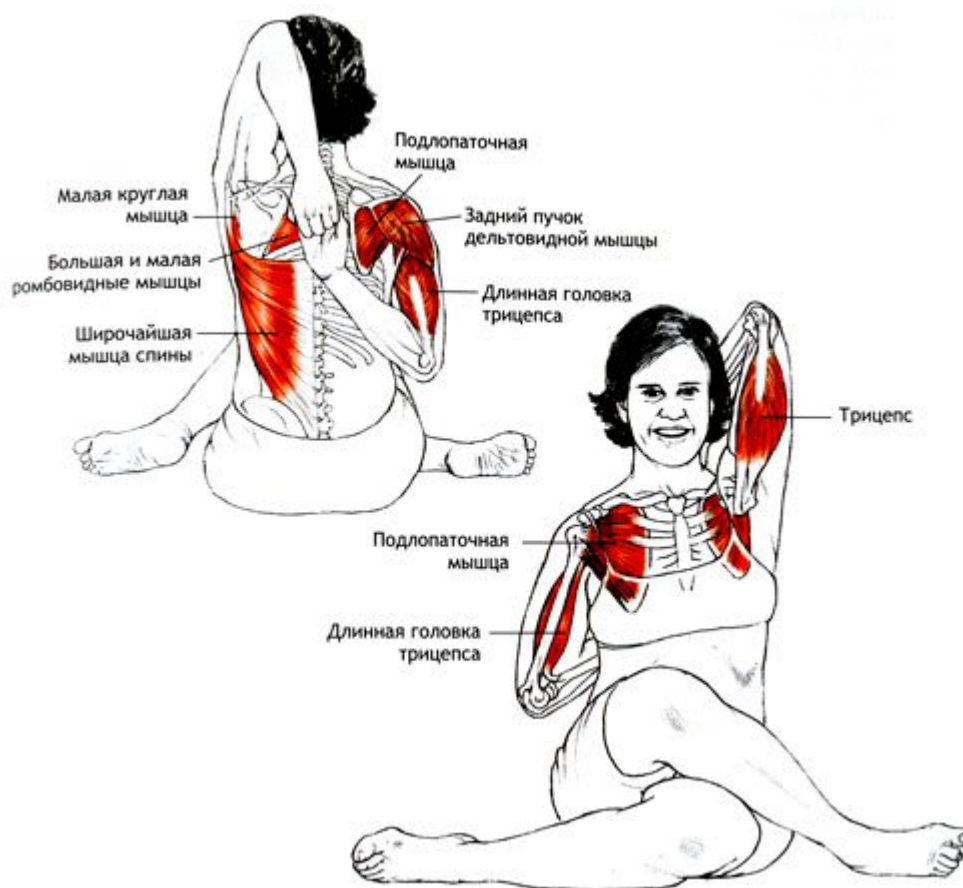


Рис.62. Гомукхасана - Поза коровьей морды

Верхняя рука: подостная мышца и малая круглая мышца для поворота плечевого сустава наружу, передняя зубчатая мышца для поворота лопатки, большая и малая ромбовидные мышцы, приводящие лопатки, передний пучок дельтовидной мышцы, осуществляющий сгибание плечевого сустава, круглый пронатор, сгибатели пальцев.

В связи с тем, что в данной асане необходимо растянуть мышцы в области тазобедренных суставов, следует максимально использовать силу тяжести.

Растягиваемые мышцы. Для нижней руки: длинная головка бицепса, большая грудная мышца, передняя зубчатая мышца, верхний пучок трапецевидной мышцы.

Для верхней руки: трицепс, широчайшая мышца спины, большая круглая мышца, большая и малая грудные мышцы.

для мышц, отводящих ногу в тазобедренном суставе растягиваются: большая, средняя и малая ягодичные мышцы, мышцы разгибатели

тазобедренного сустава - большая приводящая мышца и задняя группа мышц бедра, грушевидная мышца из-за сгибания и приведения ног в тазобедренных суставах.

Препятствующие факторы и примечания. Разнонаправленное движение лопаток вверх и вниз предотвращает их слишком сильное сведение, не допуская чрезмерных нагрузок на плечевые суставы. Если бы не это, то возможность растяжения суставной сумки плеча или перехлеста связок бицепса и надостной мышцы была бы вполне реальной.

При недостаточно подвижных тазобедренных суставах излишнее усилие при принятии этой позы может отрицательно сказаться на коленных суставах. Следует внимательней следить чтобы колени не испытывали чрезмерных нагрузок, а мениски не подвергались риску травмы.

Дыхание. С расслаблением мышц стенок брюшной полости и направлением дыхания вниз, раскрепощаются тазобедренные суставы и мышцы тазового дна. При вдохе напрягаются мышцы живота, чем направляется дыхание в грудную полость, это позволяет лучше растягивать мышцы плечевого пояса.

Вопросы и задания

1. Какие асаны сидя вы могли бы порекомендовать начинающим и в какой последовательности распределили их выполнение?
2. Какие асаны сидя вы могли бы порекомендовать подготовленным занимающимся и в какой последовательности распределили их выполнение?
3. В какой части занятия используются асаны сидя?
4. Можно ли использовать скручивания в начале занятия?
5. Объясните технику дыхания в Баддха-Конасана - Поза связанного угла, Гомукхасана - Поза коровьей морды.
6. На какие группы мышц направлена работа в Ардха-Матсиендрасана - Полупоза повелителя рыб.

Список литературы

Основная литература:

1. Грудницкая, Н. Н. (Северо-Кавказский федеральный университет). Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : Направление 034300 - Физическая культура. Специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2013. - 193 с. : ил. - Гриф: Одобр. УМО. - ISBN 978-5-88648-843-2.

Дополнительная литература:

1. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; Минобразования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т". - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2011. - 212 с. - Библиогр.: с. 209-210
2. Грудницкая, Н. Н. (СКФУ). Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учеб. пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Магистратура / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 131 с.
3. Грудницкая, Н. Н. (СКФУ). Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие : Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Магистерская программа «Физкультурно-оздоровительные технологии» / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.multipower.ru/> - ментальный фитнес

<http://www.massajlizanets.net>- сайт массажа и йоги

<http://www.studfiles.ru> - Анатомия йоги, асаны.docx

ТЕМА 7. АСАНЫ (ПОЗЫ) ИЗ ПОЛОЖЕНИЯ СТОЯ НА КОЛЕНЯХ

Цель: формирование научных представлений и профессиональных знаний в области оздоровительной йоги

Знания и умения, приобретаемые студентом в результате освоения темы (семинара), формируемые компетенции или их части:

знания: основ методики дыхания в оздоровительной йоге;
владение средствами и методами дыхания в оздоровительной йоге,
направленными на формирование индивидуального здоровья.

Формируемые компетенции: УК-7, ПК-3

Актуальность темы: Данная тема способствует систематизации знаний о средствах и методах оздоровительной йоги, ее влиянию на физическое развитие и здоровье занимающихся, для создания и реализации научного обоснования методик физической оздоровительной подготовки населения.

ТЕОРЕТИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ

Когда вы стоите на коленях, то вес тела приходится на коленные суставы, переднюю поверхность голеней и частично на стопы.

В такой позе центр тяжести ближе к земле, поэтому выполнять многие действия, например работать в огороде, становится значительно легче. Однако в данном случае может существенно возрасти нагрузка на коленные суставы.

Позы стоя на коленях зачастую ассоциируются с унижением и поклонением. Возможно, это объясняется тем, что стоящий на коленях человек беззащитен и не может убежать. Даже гордые и заносчивые цари и фараоны выглядят куда более смиренно, когда мы видим их изображения в коленопреклоненной позе.

Асаны йоги, выполняемые из положения стоя на коленях, часто используются для растяжки мышц в области тазобедренных и коленных суставов. Когда вес тела не приходится на ноги, мышцы таза могут свободнее расслабляться и растягиваться, так как им уже не требуется стабилизировать положение тела по отношению к земле.

Стойка на коленях представляет собой также более устойчивую опору, что позволяет полностью разгибать позвоночник, например, в уштрасане или капотанасане.

Противоположное состояние, в котором позвоночник сильно сгибается, демонстрирует баласана. Стоя на коленях, можно добиться глубокого и равномерного сгибания позвоночника.

Супта-Вирасана - Поза героя лежа на спине (рис. 63)

Классификация и уровень сложности. Поза для растяжки мышц паховой области среднего уровня сложности.

Движения костей и суставов: Осевое растягивание позвоночника, разгибание тазобедренных суставов с поворотом внутрь и приведением ног, сгибание и поворот наружу коленных суставов, подошвенное сгибание голеностопных суставов, разведение и подъем лопаток; сгибание и поворот плечевых суставов наружу, сгибание локтевых суставов.

Работающие мышцы. Растяжка мышц тазовой области происходит под действием силы тяжести в спокойной статичной позе, в которой желательно оставаться как можно дольше. Можно активизировать мышцы нижней части живота, чтобы не допустить слишком сильного разгибания позвоночника в поясничном отделе и растянуть большую поясничную мышцу.

Растягиваемые мышцы: прямая мышца живота, большая поясничная мышца (сначала в нижней части, а после полного принятия позы — в верхней), подвздошная мышца, прямая мышца бедра, портняжная мышца, напрягатель широкой фасции бедра, средняя и малая ягодичные мышцы, широкие мышцы бедра, передняя большеберцовая мышца, длинный разгибатель пальцев стопы, грушевидная мышца, верхняя и нижняя близнецовые мышцы и внутренняя запирательная мышца (вследствие поворота внутрь и приведения ноги в тазобедренном суставе), длинная и короткая приводящие мышцы (вследствие разгибания и поворота тазобедренного сустава внутрь).

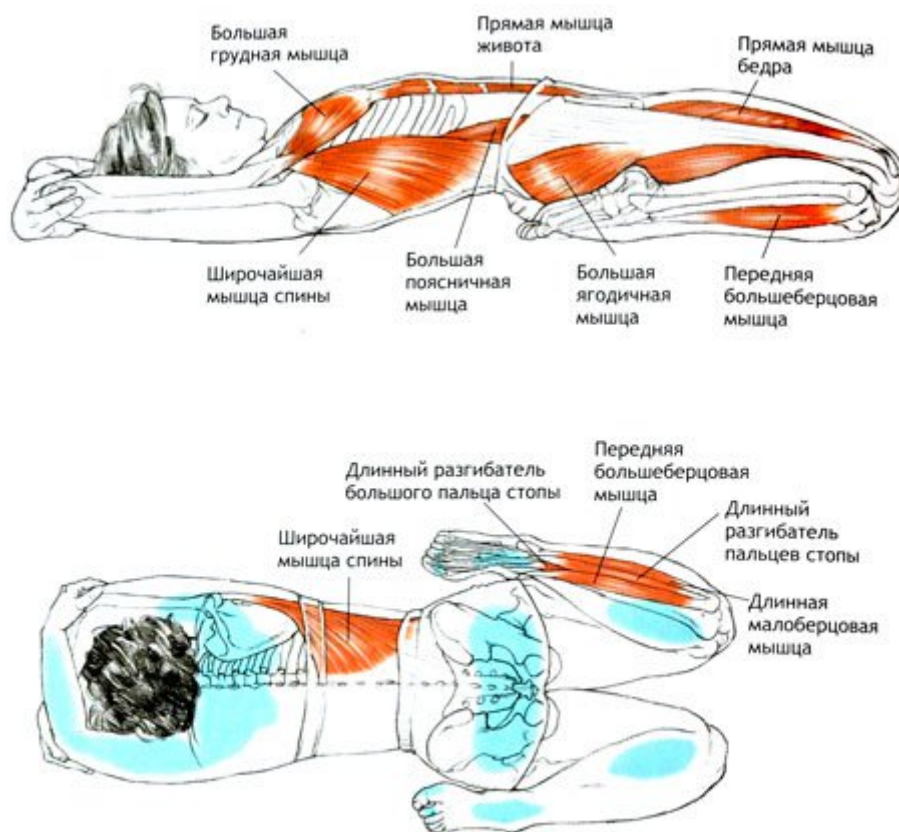


Рис. 63. Супта-Вирасана - Поза героя лежа на спине

Препятствующие факторы и примечания. Для этой позы существует много вариантов положения рук - их можно вытянуть вдоль тела или за головой. Те, кто не отличается особой гибкостью, могут опереться на локти. Если закреплена широчайшая мышца спины, то вытянутые за головой руки могут вызвать чрезмерное разгибание позвоночника, поскольку эта мышца прикрепляется к его нижней части.

Ввиду того что разгибание ног в тазобедренных суставах большинству людей дается легче в сочетании с поворотом внутрь, чем наружу, супта-вирасана позволяет выявить истинное состояние мышц и связок паховой области. Обычно эта асана начинается с разгибания позвоночника, а затем под действием веса тела к нему добавляется разгибание тазобедренных суставов.

Если мышцы, разгибающие тазобедренные суставы, слишком закреплены и позу приходится принимать через силу, то на нижнюю часть позвоночника или на коленные суставы может приходиться слишком большая нагрузка. В данном случае лучше обеспечить для тела какую-нибудь

поддержку, позволяющую максимально растянуть мышцы в области тазобедренных суставов. Касаться спиной пола при этом необязательно.

Поскольку колени в этой позе подвергаются риску получения травмы, мышцы голеней и стоп должны оставаться в активном состоянии, чтобы не допустить поворота сгон наружу и не создать излишней нагрузки на коленные суставы.

Данная асана прекрасно помогает при невралгии седалищного нерва и болях в нижней части спины, однако при неправильном выполнении боль может только усилиться.

Дыхание. Напряжение большой и малой поясничных мышц, а также мышц живота создает с обеих сторон давление на брюшную полость. Этот эффект усиливается, когда мышцы живота активизируются для разгибания поясничного отдела позвоночника. В результате во время дыхания приходится смещать акцент на грудную полость и мышцы тазового дна.

Уделяя особое внимание дыхательным движениям в основании трудной клетки, вы мобилизуете верхние отделы позвоночника и плечевой пояс, активизация мышц тазового дна помогает снять напряжение в области паха, тазобедренных суставов и ягодиц.

Баласана - Поза ребенка (рис. 64)

Классификация и уровень сложности. Базовая поза в наклоне из стойки на коленях.

Движения костей и суставов: разведение лопаток, поворот плечевых суставов внутрь, разгибание локтевых суставов, пронация предплечий, полное сгибание позвоночника (возможно небольшое разгибание в шейном отделе в зависимости от положения головы и длины шеи), сгибание и приведение ног в тазобедренных суставах, сгибание коленных суставов, подошвенное сгибание голеностопных суставов.

Работающие мышцы. Все мышцы испытывают на себе действие силы тяжести.

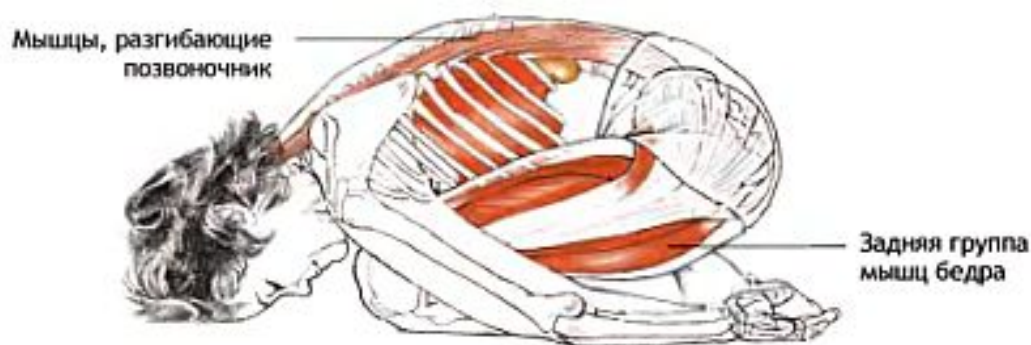


Рис. 64. Баласана - Поза ребенка

Растягиваемые мышцы. Трудность при выполнении данного упражнения состоит в том, чтобы подтянуть седалищные кости к пяткам, а лбом коснуться пола. Для этого необходимо растянуть множество мышц: разгибатели позвоночника, большую, среднюю и малую ягодичные мышцы, грушевидную мышцу и другие мышцы - вращатели бедра, заднюю группу мышц бедра, переднюю большеберцовую мышцу, третью малоберцовую мышцу, длинный и короткий разгибатели пальцев стопы, длинный и короткий разгибатели большого пальца стопы.

Препятствующие факторы и примечания. Существует вариант данной асаны с разведением коленей (отведением ног в тазобедренных суставах), за счет чего позвоночник сгибается не полностью, предоставляя больше свободного пространства органам брюшной полости. Руки можно вытянуть вперед, обхватить ими пятки или положить их под лоб. Голову можно повернуть в сторону.

Порой создается сильное давление на переднюю поверхность тазобедренных суставов. Это может быть вызвано тем, что вместо того, чтобы предоставить всю работу силе тяжести, используется сила мышц, сгибающих тазобедренные суставы, чтобы подтянуть туловище ближе к ногам.

Определенные ограничения могут ощущаться также и в тыльной части стопы, если разгибатели пальцев чрезмерно закрепощены или нарушена подвижность костей стопы. Кроме того, слабость внутренних мышц стопы зачастую приводит к появлению судорог (это характерно также для таких поз, как вирасана и ваджрасана).

Дыхание. Когда ноги полностью согнуты в тазобедренных суставах, а туловище лежит на передней поверхности бедер, то дыхательные движения в брюшной полости и передней части грудной клетки в значительной степени ограничиваются. Поэтому необходима большая свобода движений в задней части грудной полости. Если же мышцы в этой области излишне напряжены, то пребывание в данной позе может привести к нехватке воздуха.

Уштрасана - Поза верблюда (рис.65)

Классификация и уровень сложности. Базовая стойка на коленях прогнувшись.

Движения костей и суставов: подъем и сведение лопаток, разгибание плечевых суставов с поворотом наружу и приведением рук, разгибание локтевых суставов, разгибание позвоночника, разгибание и поворот тазобедренных суставов внутрь, разгибание коленных суставов.

Работающие мышцы. Тело отклоняется назад под действием силы тяжести, и это движение контролируется положением рук и эксцентрическим действием мышц, сгибающих позвоночник, также трицепс (разгибание плечевого и локтевого суставов), трапециевидная, большая и малая ромбовидные мышцы (сведение лопаток), задний пучок дельтовидной мышцы и большая круглая мышца (разгибание плечевого сустава), подлопаточная мышца (защита передней поверхности плечевого сустава от травмы).

В шейном отделе эксцентрически действуют мышцы передней части шеи, длинная мышца головы, длинная мышца шеи, передняя прямая мышца головы, надподъязычная мышца и подподъязычная мышца, чтобы не допустить слишком сильного откидывания головы назад. Для предотвращения чрезмерного разгибания поясничного отдела позвоночника эксцентрически действуют прямая мышца живота, косые мышцы живота (особенно наружная), межреберные мышцы, подвздошная мышца, большая и малая поясничные мышцы.



Рис. 65. Уштрасана - Поза верблюда

Растягивающиеся мышцы: большая и малая грудные мышцы, ключовидно-плечевая мышца, бицепс, задний пучок дельтовидной мышцы.

В шейном отделе перечисленные в предыдущем разделе мышцы передней части шеи растягиваются, работая эксцентрически, за исключением грудино-ключично-сосцевидной мышцы, которая растягивается, не допуская сближения основания черепа с первым и вторым шейными позвонками.

Лестничные мышцы поддерживают позвоночник, а также участвуют в дыхательных движениях. В грудном отделе позвоночника при расширении грудной клетки растягиваются внутренние межреберные мышцы и лестничные мышцы.

Препятствующие факторы и примечания. В позе верблюда рекомендуется немного повернуть внутрь тазобедренные суставы, чтобы обеспечить стабильность крестцово-подвздошных суставов, что, в свою очередь, будет способствовать лучшему разгибанию позвоночника и ног в тазобедренных суставах.

Порой бывает непросто найти нужное положение позвоночника в нижней части шейного и верхней части грудного отдела. Помочь в этом может расслабление грудино-ключично-сосцевидной мышцы и передача всех функций по сохранению положения головы более глубоким мышцам передней части шеи. Кроме того, у многих людей верхние пучки трапециевидных мышц образуют в этой позе опору, на которую приходится часть веса головы.

Поза верблюда оказывает интенсивное воздействие на органы пищеварения, особенно на пищевод.

Дыхание. В уштрасане все структуры грудной полости находятся в положении, характерном для вдоха, а стенка брюшной полости сильно растянута. В результате дыхание затрудняется. Найти выход из этого положения можно, обеспечив поддержку со стороны более глубоких слоев мышц и исключив из дыхательного процесса поверхностные мышцы. В этом случае обнаруживается взаимосвязь лестничных мышц с движениями верхушек легких, с которыми они связаны.

Эка-Пада-Раджакапотасана - Поза королевского голубя на одной ноге (рис.66)

Классификация и уровень сложности. Поза прогнувшись из положения стоя на коленях высокого уровня сложности.

Данная асана относится к позам в положении стоя на коленях, однако вес тела приходится не на колени. У этой асаны уникальная опорная площадь - задняя поверхность передней ноги и передняя поверхность задней ноги.

Движения костей и суставов: разгибание позвоночника. Передняя нога: сгибание тазобедренного сустава с поворотом наружу и отведением ноги, сгибание коленного сустава, поворот голеностопного сустава внутрь. Задняя нога: разгибание тазобедренного сустава с поворотом внутрь и приведением ноги, сгибание коленного сустава, подошвенное сгибание голеностопного сустава.

Работающие мышцы. Работают те же мышцы рук, что и в натараджасане.

Мышцы, разгибающие позвоночник (разгибание позвоночника); наружная и внутренняя косые мышцы живота (сохранение равновесия). Действия мышц в этой позе весьма напоминают натараджасану, хотя сила тяжести здесь оказывает несколько иное влияние (таз в меньшей степени наклоняется вперед, поэтому на тазобедренный сустав задней ноги приходится повышенная нагрузка).

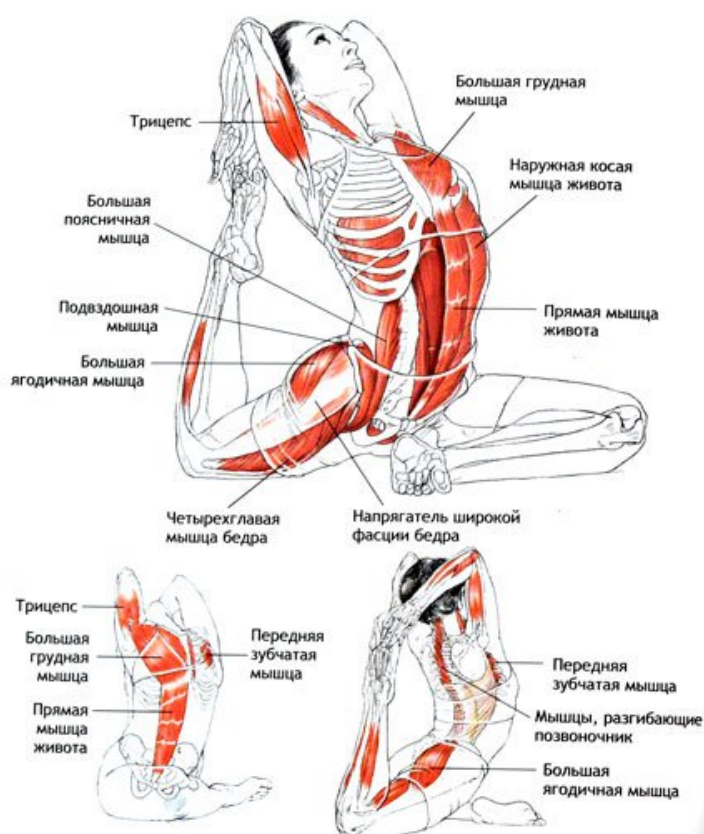


Рис. 66. Эка-Пада-Раджакапотасана - Поза королевского голубя на одной ноге

Передняя нога. Основную работу выполняет сила тяжести. Задняя группа мышц бедра, большая ягодичная мышца и малоберцовая мышца действуют эксцентрически, прижимая ногу к полу.

Задняя нога. Те же мышцы, что и в натараджасане. Поворот внутрь и разгибание ног в тазобедренном суставе создают несколько большее напряжение в суставной сумке.

Растягиваемые мышцы. При отведении передней ноги мышцы, поворачивающие ногу в тазобедренном суставе, растягиваются меньше, а наружная запирательная мышца и квадратная мышца бедра — больше. Несмотря на сгибание коленного сустава, несколько большая рае тяжка ощущается и в задней группе мышц бедра.

Если же передняя нога приведена, то это действие в сочетании со сгибанием тазобедренного сустава растягивает в большей степени грушевидную мышцу, внутреннюю запирательную мышцу, а также верхнюю и нижнюю близнецовые мышцы и в несколько меньшей наружную запирательную мышцу и квадратную мышцу бедра.

Если немного разогнуть в колене переднюю ногу (под углом примерно 90 градусов), то при вращении тазобедренного сустава ощущается намного более интенсивная растяжка средней и малой ягодичных мышц, а также большой и длинной приводящих мышц. Возрастает нагрузка и на само колено, особенно если подвижность тазобедренного сустава ограничена. Предупредить травму коленного сустава помогут действия голеностопного сустава и стопы.

Препятствующие факторы и примечания. В этой позе очень важно не оседать пассивно на пол. Мышцы тазового дна, задняя группа мышц бедра и ягодичные мышцы должны действовать эксцентрически, чтобы распределить вес тела на всю опорную площадь и не допустить чрезмерной нагрузки на место прикрепления задней группы мышц бедра или на коленный сустав.

Как и во всех позах, особенно сложных, здесь имеется широкий простор для экспериментов в зависимости от вашей силы, умения удерживать равновесие и диапазона движений.

Паригхасана - Поза перекладины (рис.67)

Классификация и уровень сложности. Базовая стойка на колене с боковым наклоном.

Движения костей и суставов: опущенная рука. нейтральное положение лопатки, поворот плечевого сустава наружу, супинация предплечья. Поднятая рука: подъем и отведение лопатки, сгибание плечевого сустава с поворотом наружу и поднятием руки, разгибание локтевого сустава, супинация предплечья, боковое сгибание позвоночника (с небольшим вращением), разгибание и вращение в шейном отделе, нейтральное положение крестово-подвздошных суставов.

Согнутая нога: нейтральное положение тазобедренного сустава с поворотом внутрь и приведением ноги, сгибание коленного сустава, тыльное сгибание голеностопного сустава (упор в пол для сохранения равновесия).

Выпрямленная нога: сгибание тазобедренного сустава с поворотом наружу и отведением ноги, разгибание коленного сустава, подошвенное сгибание голеностопного сустава.

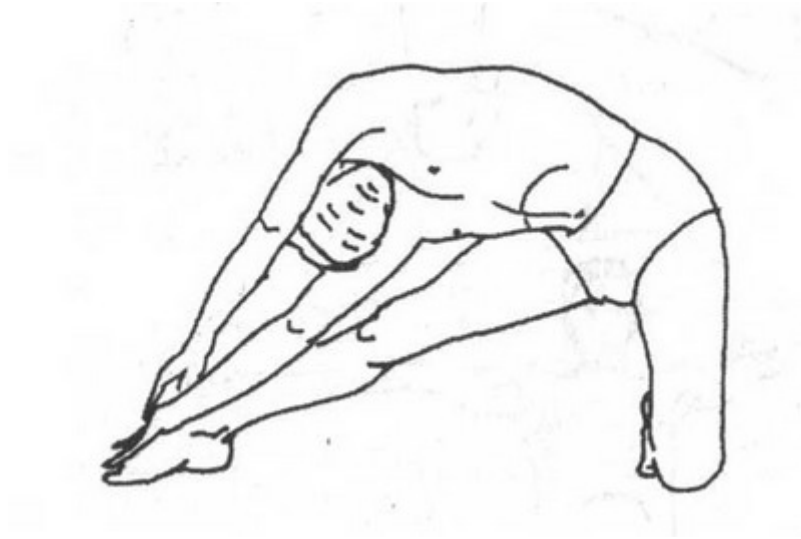


Рис. 67. Паригхасана - Поза перекладкины

Работающие мышцы. Опущенная рука. Мышцы в основном расслаблены.

Поднятая рука: передняя зубчатая мышца (подъем и разведение лопатки), полостная мышца и малая круглая мышца (поворот плечевого сустава наружу), дельтовидная мышца (подъем руки).

Наклон туловища осуществляется под действием силы тяжести, поэтому верхняя боковая поверхность тела подвергается растяжке (эксцентрическое действие наружной косой мышцы живота). Чтобы не допустить поворота туловища к выпрямленной ноге, concentрически действуют внутренняя косая мышца живота со стороны поднятой руки и нижние пучки наружной косой мышцы живота с противоположной стороны.

Согнутая нога: средняя и малая ягодичные мышцы (эксцентрическое действие для предотвращения смещения таза), большая приводящая мышца (разгибание и поворот тазобедренного сустава внутрь), четырехглавая мышца бедра (разгибание коленного сустава, чтобы голень плотнее прижималась к полу для обеспечения равновесия).

Выпрямленная нога: портняжная мышца, грушевидная мышца, верхняя и нижняя близнецовые мышцы, внутренняя запирающая мышца (поворот и отведение ноги в тазобедренном суставе), задняя группа мышц бедра и грушевидная мышца (предотвращение наклона таза и чрезмерного разгибания коленного сустава), камбаловидная мышца и внутренняя группа мышц стопы (контакт пальцев стопы с полом).

Растягивающиеся мышцы. Верхняя боковая часть тела: большая и малая ромбовидные мышцы, широчайшая мышца спины, длинная головка трицепса, межреберные мышцы, квадратная мышца поясницы; наружная и внутренняя косые мышцы живота, напрягатель широкой фасции бедра, большая ягодичная мышца, прямая мышца бедра, подвздошная мышца, большая и малая поясничные мышцы.

Выпрямленная нога: задняя группа мышц бедра, тонкая мышца, большая приводящая мышца.

Препятствующие факторы и примечания. При боковом наклоне позвоночника автоматически происходит его вращение вследствие формы суставных капсул позвонков и расположения мышц. Чтобы обеспечить «чистый» боковой наклон, необходимо повернуть грудную клетку в противоположную сторону. Для этого требуется участие внутренней косой мышцы живота со стороны поднятой руки и наружной косой мышцы живота с противоположной стороны.

Если напрягатель широкой фасции бедра, средняя и малая ягодичные мышцы опорной ноги закрепощены, то сустав наряду с приведением будет также сгибаться. Чтобы этого избежать, необходимо задействовать большую приводящую мышцу и заднюю группу мышц бедра.

Если закрепощена широчайшая мышца спины, то подъем руки над головой смещает грудную клетку вперед (сдавливая ее и затрудняя дыхание) или поворачивает лопатку внутрь, что может привести к перехлесту связок бицепса или надостной мышцы с акромионом лопатки. Отведение поднятой

руки назад устраняет эту опасность и позволяет сосредоточить внимание на правильном положении туловища.

Симхасана - Поза льва (рис.68)



Рис. 68. Симхасана - Поза льва

Классификация и уровень сложности. Базовая поза стоя на коленях для растяжки челюстных мышц.

Движения костей и суставов: сгибание атлантозатылочного сустава, нейтральное положение позвоночника, сведение и поднятие глаз.

Работающие мышцы. При высовывании языка приподнимается подъязычная кость; активизируются пищеварительная система, подподъязычная мышца, надподъязычная мышца, прямая мышца живота, мышцы тазового дна, а также мышцы, прикрепляющиеся к груди.

Сильный выдох («рычание льва») активизирует диафрагму, мышцы тазового дна и мышцы, управляющие голосовыми связками.

При этом сокращаются также подкожная мышца шеи, верхняя и медиальная прямые мышцы глаза (вращают глаза внутрь и вверх).

Височно-нижнечелюстной сустав является центром тяжести черепа, в то время как атлантозатылочный сустав служит точкой опоры.

Растягивающиеся мышцы: височная мышца, жевательная мышца, латеральная и медиальная крыловидные мышцы, язык, челюстные мышцы

Примечания. Симхасана стимулирует множество мышц, которым обычно уделяется недостаточно внимания. А ведь ограничение движений шейного отдела позвоночника зачастую объясняется закрепощенностью областей языка и челюсти. Кроме того, симхасана оказывает тонизирующее воздействие на подкожную мышцу шеи, что даст хороший косметический эффект. Кроме того, сознательное сокращение этих мышц на выдохе позволяет им лучше расслабиться во время вдоха.

Вопросы и задания

1. Какая сторона диафрагмы более подвижна в позе перекладкины - верхняя (растянутая) или нижняя (сжатая)? А каков будет ответ, если выполнить это упражнение в другую сторону? Обоснуйте ответ.
2. В какой части занятия чаще всего используются асаны из положения стоя на коленях?
3. Какие асаны(позы) из положения стоя на коленях вы могли бы порекомендовать начинающим и в какой последовательности распределили их выполнение?
4. Какие асаны(позы) из положения стоя на коленях вы могли бы порекомендовать подготовленным занимающимся и в какой последовательности распределили их выполнение?
5. К какому уроню сложности относится Паригхасана - Поза перекладкины .
6. Опишите технику выполнения дыхания в Симхасана - Поза льва.
7. Можно ли давать неподготовленным Эка-Пада-Раджакапотасана - Поза королевского голубя на одной ноге?
8. Опишите движение костей и суставов в Уштрасана – Позе верблюда.

9. Какая из вышеперечисленных асан (поз) оказывает тонизирующее воздействие на подкожную мышцу шеи, что дает хороший косметический эффект?

Список литературы

Основная литература:

1. Грудницкая, Н. Н. (Северо-Кавказский федеральный университет). Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : Направление 034300 - Физическая культура. Специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2013. - 193 с. : ил. - Гриф: Одобр. УМО. - ISBN 978-5-88648-843-2.

Дополнительная литература:

1. Грудницкая, Н. Н. Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; Минобразования и науки Рос. Федерации, ГОУ ВПО "Ставроп. гос. ун-т". - Ставрополь : Изд-во СГУ, 2011. - 212 с. - Библиогр.: с. 209-210
2. Грудницкая, Н. Н. (СКФУ). Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : учеб. пособие (курс лекций) : Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Магистратура / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2015. - 131 с.
3. Грудницкая, Н. Н. (СКФУ). Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие : Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Магистерская программа «Физкультурно-оздоровительные технологии» / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с.

Интернет-ресурсы:

<http://www.multipower.ru/> - ментальный фитнес

**МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СЕВЕРО-КАВКАЗСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»**

**МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ПО ОРГАНИЗАЦИИ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ
РАБОТЫ ПО ДИСЦИПЛИНЕ
«ОЗДОРОВИТЕЛЬНА ЙОГА»**

Для студентов направление подготовки
44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль)
«Физическая культура»
Квалификация выпускника-бакалавр

Ставрополь, 2026

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ВВЕДЕНИЕ.....	4
2. Общая характеристика самостоятельной работы магистранта при изучении дисциплины.....	6
3. Методические рекомендации по изучению теоретического материала.....	7
4. Методические указания по видам работ предусмотренных рабочей программой дисциплины.....	12
5. Список рекомендуемой литературы.....	17

ВВЕДЕНИЕ

Пособие содержит программный материал дисциплина «Оздоровительная йога», разработанного в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования для студентов по направлению 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) «Физическая культура».

Цель дисциплины «Оздоровительная йога» - формирование набора общекультурных и профессиональных компетенций будущего магистра по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование Направленность (профиль) «Физическая культура»:

УК-7

УК-7.1. Определяет личный уровень сформированности показателей физического развития и физической подготовленности.

УК-7.2. Владеет технологиями здорового образа жизни и здоровьесбережения, отбирает комплекс физических упражнений с учетом их воздействия на функциональные и двигательные возможности, адаптационные ресурсы организма и на укрепление здоровья.

ПК-3

ПК-3.1. Владеет способами интеграции учебных предметов для организации развивающей учебной деятельности (исследовательской, проектной, групповой и др.).

ПК-3.2. Использует образовательный потенциал социокультурной среды региона в преподавании (предмета по профилю) в учебной и во внеурочной деятельности.

ПК-3.3 Знает психолого- педагогические условия создания развивающей образовательной среды для достижения личностных и метапредметных результатов обучения

Дидактические цели самостоятельных занятий:

- формирование профессиональных умений;
- формирование умений и навыков самостоятельного умственного труда;
- мотивирование регулярной целенаправленной работы по освоению специальности;
- развитие самостоятельности мышления;

- формирование убежденности, волевых черт характера, способности к самоорганизации;
- овладение технологическим учебным инструментом.

Самостоятельная работа включает те разделы курса, которые не получили достаточного освещения на лекциях по причине ограниченности лекционного времени и большого объема изучаемого материала.

Методическое обеспечение самостоятельной работы по дисциплине состоит из:

- 1) Определения учебных вопросов, которые студенты должны изучить самостоятельно;
- 2) Подбора необходимой учебной литературы, обязательной для проработки и изучения;
- 3) Поиска дополнительной научной литературы, к которой студенты могут обращаться по желанию, если у них возникает интерес в данной теме;
- 4) Определения контрольных вопросов, позволяющих студентам самостоятельно проверить качество полученных знаний;
- 5) Организации консультаций преподавателя со студентами для разъяснения вопросов, вызвавших у студентов затруднения при самостоятельном освоении учебного материала.

Самостоятельная работа студента – это особым образом организованная деятельность, включающая в свою структуру такие компоненты, как:

- уяснение цели и поставленной учебной задачи;
- четкое и системное планирование самостоятельной работы;
- поиск необходимой учебной и научной информации;
- освоение собственной информации и ее логическая переработка;
- использование методов исследовательской, научно-исследовательской работы для решения поставленных задач;
- выработка собственной позиции по поводу полученной задачи;
- представление, обоснование и защита полученного решения;
- проведение самоанализа и самоконтроля.

Виды самостоятельных работ по учебной дисциплине:

- работа с понятийным аппаратом;
- поисковая работа с различными источниками;
- составление аннотированного списка литературы по проблеме;
- проектирование фрагментов исследовательской деятельности;
- анализ научных исследований по проблематике дисциплины;
- подготовка докладов по теме.

Контроль знаний студентов включает формы текущего и итогового контроля. Текущий контроль осуществляется в процессе изучения курса и включает в себя оценку работы студентов на практических занятиях (собеседования, заполнение и анализ таблиц, подготовка и проведение мини-исследований), а также подготовку домашнего задания.

2. Общая характеристика самостоятельной работы магистра при изучении дисциплины «оздоровительная йога»

Методические рекомендации к самостоятельной работе студентов по дисциплине «Оздоровительная йога» разработаны в соответствии с рабочей программой дисциплины по направлению подготовки 49.04.01 «Физическая культура», направленность (профиль) «Физкультурно-оздоровительные технологии».

Основной формой работы магистра является не только работа на лекции, изучение конспекта лекций, их дополнение рекомендованной литературой, но и большая самостоятельная работа, которая позволит глубоко проникнуть в суть рассматриваемой проблемы и подготовить основу для написания магистерской диссертации.

Для выполнения самостоятельной работы магистрам необходимо пользоваться литературой, которая предложена в списке рекомендуемой литературы, Интернет-ресурсами или другими источниками по усмотрению магистранта.

Самостоятельная работа рассчитана на разные уровни мыслительной деятельности. Выполненная работа позволит магистрам приобрести не только

глубокие знания по дисциплине, но и умения, навыки осуществлять анализ полученных знаний, выработать свою методику подготовки самостоятельной работы, что очень важно в дальнейшем процессе научной деятельности. Содержание методических рекомендаций разработано таким образом, чтобы обратить внимание студентов на главное, существенное в изучаемой дисциплине, научить связывать теоретические положения с практикой, научить конкретным методам и приемам выполнения различных учебных заданий. В пособии даются рекомендации по выполнению видов самостоятельной работы, предусмотренной рабочей программой.

5. Методические рекомендации по изучению теоретического материала

Занятия, проводимые в интерактивной форме, предполагают совместное обсуждение методологических и теоретических положений учебного курса, отработку умения работать с научной литературой, анализируя и обобщая психологические факты, личные примеры и предложенные ситуации. Цель таких занятий – усвоение системы теоретических знаний по основным разделам науки. Для этого по каждому занятию указана литература, непосредственно относящаяся к содержанию темы. С помощью нее студент заранее готовится к занятию по предложенному плану с тем, чтобы в ходе занятия участвовать в коллективном анализе различных подходов к категориям и проблемам психологии, в формулировании дефиниций и в научном обосновании собственных позиций по проблемам. Подготовка к практическим занятиям предусматривает ознакомление с основными положениями по теме, усвоение нормативной лексики, предложенной к разделу через критическую работу с литературой и научными психологическими текстами. Данная работа необходима студенту для ведения научной дискуссии на занятии.

Работа с конспектом занятия

Просмотрите конспект сразу после занятий. Отметьте материал конспекта, который вызывает затруднения для понимания. Попробуйте найти ответы на затруднительные вопросы, используя предлагаемую литературу. Если самостоятельно не удалось разобраться в материале, сформулируйте вопросы и обратитесь на текущей консультации или на ближайшем занятии за помощью к преподавателю.

Каждую неделю отводите время для повторения пройденного материала, проверяя свои знания, умения и навыки по контрольным вопросам и тестам.

Методические рекомендации по работе с литературой

При изучении дисциплины у студентов должен вырабатываться рационально-критический подход к изучаемым проблемам и явлениям. Это включает понимание того, что со временем ряд информационных и теоретических материалов устаревает, требуя критического отношения. С другой стороны, каждый текущий вопрос имеет свою историю, которую тоже полезно знать. Каждое событие может иметь разные интерпретации, поэтому слова, сказанные много лет назад, могут иметь важное значение.

Чтобы понять содержание материала, нужно уметь его прочитывать. Начинать следует с предварительного просмотра, в ходе которого ознакомиться с названием работы, с аннотацией, оглавлением, предисловием. Часто замысел работы ясен уже при ознакомлении с ее названием. Но особенно интересен просмотр оглавления, в результате которого становится ясным развитие мысли автора. Неплохо было бы появившиеся при этом мысли зафиксировать на бумаге.

Просматривая текст оглавления, нужно остановиться на тех главах, которые представляют для вас особенный интерес, бегло ознакомиться с ними, составляя в общих чертах свое представление о них. Цель этого действия – найти места, относящиеся к искомой теме, определив при этом, что ценного в каждом из них.

Следующий этап – прочтение выделенных мест с фиксацией самых главных сведений. При этом надо четко и ясно осознавать цель чтения, постоянно держа ее перед собой: по какому вопросу нужна информация, для чего нужна, ее характер и т.д. необходимо менять режим чтения – от беглого вдумчивого – в зависимости от ценности информации, останавливаясь там, где это требуется для глубокого понимания текста.

Следует научиться определять структуру текста по соподчиненности его частей, учитывая взаимосвязь текста с рисунками, сносками, примечаниями и таблицами. Все это поможет пониманию текста при беглом ознакомлении с ним. Так вырабатывается способность при прочтении сразу понимать смысл и значение новой информации.

Многие книги и статьи имеют в своем аппарате списки литературы, которые дают возможность пополнить информационную осведомленность о дополнительной литературе по данному вопросу.

Отдельный этап прочтения – ведение записей прочитанного. Существует несколько видов записей: план, выписки, тезисы, аннотация, резюме, конспект.

Планом удобно пользоваться при подготовке к устному выступлению по выбранной теме. Каждый пункт плана должен раскрывать одну из сторон избранной темы, а весь план должен охватывать ее целиком.

Тезисы предполагают сжатое изложение основных положений текста в форме утверждения или отрицания. Они являются более совершенной формой записей и представляют основу для дискуссии. К тому же их легко запомнить.

Аннотация – краткое изложение содержания – дает общее представление о работе.

Резюме кратко характеризует выводы, главные итоги произведения.

Конспект является наиболее распространенной формой ведения записей. Основную ткань конспекта составляют тезисы, дополненные доказательствами и рассуждениями. Конспект может быть текстуальным, свободным или тематическим. Текстуальный представляет собой цитатник с

сохранение логики работы и структуры текста. Свободный конспект основан на изложении материала в том порядке, который более удобен автору. В этом смысле конспект представляет собирание воедино мыслей, разбросанных по всей книге. Тематический конспект может быть составлен по нескольким источникам, где за основу берется тема, интерпретируемая по-разному.

Экономия времени дает использование при записях различного рода сокращений, аббревиатуры и т.д. многие используют для регистрации исследуемых тем систему карточек. Преимущество карточек в том, что тема там излагается очень сжато, и они очень удобны в использовании, т.к. их можно разложить на столе, перегруппировать и без труда найти искомую тему.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ ДЛЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ОЦЕНКИ

КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Дают студенту возможность оперативной оценки своей подготовленности по данной теме и определения готовности к изучению следующей темы. Контрольные вопросы направлены на то чтобы студент мог проверить понимание понятийного аппарата учебной дисциплины, смог воспроизвести фактический материал, раскрыть причинно-следственные, временные связи, а так же мог выделять главное, сравнивать, доказывать, конкретизировать, обобщать и систематизировать знания.

1. История йоги, ее значение, йога в современном мире.
2. Оздоровительная йога и здоровье.
3. Основные дыхательные упражнения.
4. Капалабхати.
5. Анулома-виллома.
6. Брахмари.
7. Ситкари.
8. Ситхали.
9. Три бандхи

10. Джаландхара-бандха
11. Мула-бандха
12. Уджайи
13. йоге.
14. Практические вопросы.
15. Последовательность асан (поз) в оздоровительной йоге.
16. Начало комплекса: удобная поза, упражнения для мышц шеи и плеч, упражнение для глаз.
17. Позы с поднятыми ногами, стойка на голове, стойка на плечах.
18. Позы с наклонами (разновидности), полуповорот позвоночника, расслабление.
19. Основное содержание таблицы, ее назначение.
20. Определение времени для занятий основного комплекса по таблице.
21. Определение индивидуального комплекса для каждого занимающегося в зависимости от физиологического развития.
22. Как определяется времени для занятий основного комплекса.
23. Физиология йоги.
24. Основы расслабления в оздоровительной йоге.
25. Три бандхи.
26. Уджайи.
27. Саману.
28. Сурья бхеда.
29. Бхастрика.
30. Уддияна-бандха
31. Саману
32. Сурья бхеда
33. Бхастрика
34. Подбор индивидуального комплекса для каждого занимающегося, учитывая его физиологические особенности.
35. Позы с поднятыми ногами, стойка на голове, стойка на плечах.

36. Позы с наклонами (разновидности), полуповорот позвоночника, расслабление.
37. Четыре периода для занятий оздоровительной йогой.
38. Определение периодов для занятий оздоровительной йогой.
39. Определение индивидуального комплекса для каждого занимающегося в зависимости от физиологического развития

6. Методические указания по видам работ предусмотренных рабочей программой дисциплины

Данный вид работы способствует повышению качества усвоения программного материала, углубленному пониманию наиболее сложных вопросов курса, расширению круга рассматриваемых проблем, овладению научными методами анализа психологических явлений. Предлагаемые магистранту задания позволяют проверить уровень сформированности элементов компетенции: способность разрабатывать и реализовывать проекты (программы и методологию) научных исследований в сфере физической культуры, с учётом текущего состояния и тенденций развития отрасли на основе междисциплинарных подходов. Для подготовки к данному оценочному мероприятию необходимо подготовить конспект задания в письменной форме. При подготовке к заданию магистранту предоставляется право пользования любыми методическими материалами, предложенными в рабочей программе дисциплины. При проверке задания, оцениваются знание понятийного аппарата, полное владение методами, умение обосновать их подбор. Качество практической защиты проекта. Индивидуальный показ изучаемых заданий.

4. Критерии оценки доклада

- актуальность темы исследования;
- соответствие содержания теме;

- глубина проработки материала; правильность и полнота использования источников.

По усмотрению преподавателя доклады могут использоваться как зачетные работы по пройденным темам.

Оценка «отлично» выставляется студенту, если разработанные задания соответствуют заданным параметрам, освоен основной понятийный аппарат, правильно используются основные средства обучения, рационально подобраны средства обучения технике упражнений, продемонстрирован отличный показ.

Оценка «хорошо» выставляется студенту, если разработанные задания соответствуют заданным параметрам, освоен основной понятийный аппарат, не всегда точно используются основные средства обучения или нерационально подобраны средства обучения технике упражнений, не отличный показ.

Оценка «удовлетворительно» выставляется студенту, если разработанные задания соответствуют заданным параметрам, освоен основной понятийный аппарат, не всегда точно используются основные средства обучения, нерационально подобраны средства обучения технике гимнастических упражнений. Не качественный показ.

Оценка «неудовлетворительно» выставляется студенту, если разработанные задания не соответствует заданным параметрам, не освоен основной понятийный аппарат, не всегда точно используются основные средства обучения, нерационально подобраны средства обучения технике гимнастических упражнений. Не качественный показ.

Если большинство изложенных требований к заданию не соблюдено, то он не засчитывается.

Примерные темы индивидуальных творческих заданий

1. Подбор средств оздоровительно йоги для заданного контингента занимающих. Написание и защита конспекта в соответствии с терминологией.
2. Конструирование комплекса оздоровительно йоги для заданного контингента занимающих. Написание и защита конспекта в соответствии с терминологией.

**Форма отчетности о результатах самостоятельной работы по
дисциплине**

- собеседование
- отчет по индивидуальному творческому заданию

7. Список рекомендуемой литературы

Перечень основной литературы:

Оздоровительный фитнес : учебное пособие (практикум) : направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование; направленность (профиль) "Физическая культура", направление подготовки 49.03.01 Физическая культура, направленность (профиль) "Спортивная тренировка", квалификация - бакалавр / Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования "Северо-Кавказский федеральный университет" ; составители: Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова. - Ставрополь : СКФУ, 2020. - 104 с. : ил., экземпляров неограничено

Перечень дополнительной литературы:

Оздоровительная йога : практикум : Направление подготовки 49.04.01 Физическая культура. Магистерская программа - Физкультурно-оздоровительные технологии / сост. Н. Н. Грудницкая, Т. В. Мазакова ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2017. - 136 с. - Библиогр.: с. 134 Грудницкая, Н. Н. (Северо-Кавказский федеральный университет).

Егорова, С. А. (СКФУ). Теория оздоровительной физической культуры : учебник : В 2 ч. : Направление подготовки 49.04.01 – Физическая культура. Профиль подготовки - Физкультурно-оздоровительные технологии. Магистратура / С. А. Егорова, В. Г. Петрякова ; Сев.Кав федер. ун-т, Ч. 1. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 130 с. : ил. - Прил.: с. 120-128. - Библиогр.: с. 117-118, экземпляров неограничено

Оздоровительный фитнес : учеб. пособие : Направление 034300 - Физическая культура. Специальность 032101 - Физическая культура и спорт / Н. Н. Грудницкая ; Сев.-Кав. федер. ун-т. - Ставрополь : СКФУ, 2013. - 193 с. : ил. - Гриф: Одобр. УМО. - ISBN 978-5-88648-843-2

Грудницкая, Н. Н. Оздоровительные телесно-ориентированные технологии : учебное пособие / Н.Н. Грудницкая ; Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования

«Северо-Кавказский федеральный университет». - Ставрополь : СКФУ, 2014. - 209 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр. в кнДюков, В. Биоэнергетика в фитнесе и спорте высших достижений : научно-популярное издание / В. Дюков. - Москва : Спорт, 2016. - 86 с. : ил. - <http://biblioclub.ru/>. - Библиогр.: с. 81. - ISBN 978-5-9907240-0-6

Современные оздоровительные системы и виды кондиционной тренировки : практикум / Министерство образования и науки Российской Федерации ; Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего профессионального образования «Северо-Кавказский федеральный университет» ; сост. Н. Н. Грудницкая ; сост. Т. В. Мазакова. - Ставрополь : СКФУ, 2016. - 122 с. : табл. - <http://biblioclub.ru/>

Перечень учебно-методического обеспечения самостоятельной работы обучающихся по дисциплине (модулю)

Методические указания по выполнению практических работ по дисциплине «Оздоровительная йога»: Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль)« Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь, 2022. - 140 с.

Методические рекомендации для бакалавров по организации самостоятельной работы по дисциплине «Оздоровительная йога» ": Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»; направленность (профиль)« Физическая культура»; квалификация выпускника - бакалавр; Форма обучения - очная; сост. Н.Н. Грудницкая. - Ставрополь, 2022. - 140 с.

Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», необходимых для освоения дисциплины (модуля)

1. <http://www.iprbookshop.ru> Электронно-библиотечная система IPRbooks
2. <http://www.biblioclub.ru> университетская библиотека online
3. <http://elibrary.ru/defaultx.asp> Научная электронная библиотека eLIBRARY.RU
4. <http://www.massajlizanets.net>- сайт массажа и йоги

5. <http://www.multipower.ru/> - ментальный фитнес
6. <http://www.studfiles.ru> - Анатомия йоги, асаны.docx
7. <https://www.minsport.gov.ru/sport/physical-culture/statisticheskaya-inf/> База статистических данных по развитию физической культуры и спорта в РФ
8. <https://ffarsport.ru/> Фитнес-Аэробика. Общероссийская Спортивная Федерация