

### ЗАНЯТИЕ 3. ЙОГА ДЛЯ НАЧИНАЮЩИХ

Вы много слышали о пользе занятий йогой, но не знаете, с чего начать? На начальном этапе вы можете приступить к занятиям йогой самостоятельно в домашних условиях, даже без помощи инструктора. Для начала выделите в своём расписании дня небольшой отрезок времени, хотя бы 15–20 минут, которые вы бы могли уделить своей практике. Не столь важно, в какое время суток вы будете заниматься, важно, чтобы эти 15–20 минут вы смогли абстрагироваться от внешних раздражителей и уделить внимание вашему телу и уму.

Занятия протекают в спокойном режиме и состоят из различных асан. Асаны-физические упражнения, укрепляющие и оздоравливающие тело. С их помощью можно добраться до каждого органа, проработать все связки, мышцы, суставы.

#### РЕКОМЕНДАЦИИ

➔ Не создавайте для себя дополнительных препятствий — занимайтесь тогда, когда вам позволяет ваше расписание! Однако не следует заниматься йогой непосредственно перед сном, в первые пару дней месячных или в течение 3–5 часов после бани. Кроме того, воздержитесь от практики йоги, если вы болеете или находитесь в состоянии сильной физической усталости.

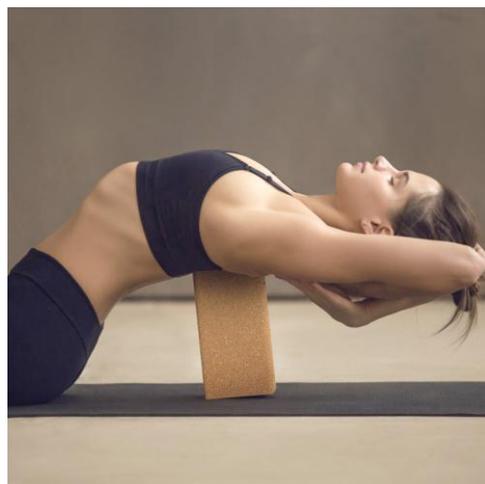
➔ Упражнения йоги рекомендуется выполнять на голодный желудок. Если вы занимаетесь йогой утром, то проще всего выполнить вашу практику до завтрака. В случае, если вам подходят только дневные или вечерние занятия, практикуйте через 2–3 часа после приёма пищи.

➔ Регулярность занятий важнее, чем их продолжительность. Для продвижения в практике йоги гораздо эффективнее заниматься хотя бы по 15–20 минут, но несколько раз в неделю, чем 2 часа раз в месяц.

➔ Во время домашних занятий йогой вы не должны испытывать боль. Вообще никакую! Не надо специально растягивать мышцы (это не спорт!), с силой нагибаться, тянуть ноги - и при этом терпеть. Новичкам тем более. Вы только начали работать с телом, дайте ему время, и уже вскоре увидите, как станете более гибкими. Учитесь слушать свое тело. Если возникли любые неприятные ощущения - ослабьте усилие либо аккуратно выходите из асаны.

➔ Контролируйте свое дыхание: не должно быть задержек, вдохи и выходы делайте как можно глубже и медленнее. Это очень важно.

С помощью дыхательных упражнений организм насыщается кислородом, что повышает общий уровень энергии. В результате устраняются жировые отложения, улучшаются кровообращение и обмен веществ.



Занятие проводит старший преподаватель Садыкова Н. Р.

<https://youtu.be/58eR3q1QFXY>