

ЗАНЯТИЕ 4. ЙОГА (СРЕДНИЙ УРОВЕНЬ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ)

Йога — это комплекс упражнений (асан), как правило, выполняющиеся в определенной последовательности.

Любое занятие начинается с комплекса «Приветствие солнцу». Это идеальная техника для разогрева и пробуждения тела.

Далее следуют **асаны стоя**. Это фундамент всего, что делается далее, и пренебрегать им ни в коем случае нельзя. Затем следует комплекс положений сидя.

После «сидячих» поз необходимо выполнить **перевернутые асаны**.

Завершает занятие **поза покоя или расслабления**. В ней ваше тело должно быть абсолютно неподвижным в течение 7-10 минут. Этого времени достаточно, чтобы организм максимально расслабился и отдохнул, а головной мозг перегрузился.

Все асаны расположены таким образом, что предшествующая поза подготавливает тело к следующей. Поэтому пропускать позы или заменять одни на другие нельзя. Если человек не в состоянии выполнить полный вариант асаны, можно сделать подготовительный или упрощенный.

Дыханию уделяется большое значение, оно успокаивает разум, настраивает тело. При глубоком и медленном дыхании даже после сложнейшей практики отсутствует одышка. Дыхание остается ровным и спокойным. И вдох, и выдох должны быть равными и спокойными, длительность вдоха должна быть равна длительности выдоха.

Занятие проводит старший преподаватель Садыкова Н. Р.

<https://youtu.be/MaOZxzxDYg>

