Выполнила: ОГНЕВА ЕЛЕНА ГЕОРГИЕВНА.

 Преподаватель физической культуры

 МБОУ « СОШ № 29» г. Ангарска

 Тема: ЙОГА СОВРЕМЕННОСТИ.

 Искусство жизни-Международная общественная организация, выполняющая благотворительную и гуманитарную деятельность, целью которой является популяризация здорового образа жизни, повышение интеллектуального и духовного уровня личности, возрождение общечеловеческих ценностей. Основанная в 1981 году Шри Шри Рави Шанкаром, организация (И.Ж) через свои инициативы принесла пользу людям более чем в 160 странах мира.

 Йога-наука о жизни, зародившаяся в древней Индии. Универсальная система знаний о мире, которая объединяет тело и сознание. Включает в себя физические упражнения, дыхательные техники, медитацию и духовные знания. Экология и стрессы нарушают тонкий баланс: тела, дыхания, ума и чувств- подобно тому, как расстраиваются струны на гитаре. Йога позволяет нам настроить себя заново, чтобы ощутить естественную целостность Бытия. Йога- это способ поддержания здоровья путем обновления и стабилизации всех функций организма, а при помощи дыхательных и медитативных техник йога дает покой уму. «Когда телу комфортно, а ум безмолвен и спокоен, мы переживаем состояние, которое и является нашей настоящей природой.»

Асаны. Позы и движения тела, выполняемые в особой последовательности, эффективно тонизируют все системы организма: сухожилия, мышцы, кожу, суставы, нервную ткань, кровеносные сосуды и внутренние органы. Регулярная физическая нагрузка укрепляет тело и выводит твердые шлаки- основу болезней. Предлагаемые асаны просты в выполнении и чрезвычайно действенны.

Дыхание. Энергия, пропитывающая собой все вокруг, на санскрите называется «прана». А управление, осознанное действие, звучит как «яма». Когда уровень доступной нам энергии мал, мы чувствуем апатию и неуверенность в себе. Когда же уровень праны растет, мы обретаем энтузиазм и силу в действиях. «Пранояма»- это управление жизненной силой с помощью контроля над дыханием.

Асаны.

Зонтик. 1.Встаньте прямо, стопы параллельно, на ширине плеч.

2.Делая глубокий вдох через нос, поворачивайте корпус направо. Держите спину прямо. Движение начинается с головы.

3.Руки свободно двигаются перед телом, направо, ударяя по телу сзади.

4. Поверните тело налево, перенося руки на другую сторону.

5. Выдохните резко через рот со звуком «ха» Повторите 7 раз.

6. Теперь-вдыхайте слева и выдыхайте со звуком «ха» при повороте направо.

Дыхание» у-джай.

Эффект: расслабляет тело. Улучшает циркуляцию крови и гибкость позвоночника, шеи и плеч.

Полумесяц(Ардха Чандрасана)

1.Встаньте прямо, стопы параллельно, на ширине плеч.

2. на вдохе поднимите руки через стороны до уровня плеч, ладони направлены вверх. Задержитесь в этом положении сделайте выдох.

3. На следующем вдохе поднимите руки над головой, соедините пальцы в замок, разверните ладони к небу и вытянитесь вверх всем телом.

4. На выдохе поверните ладони вниз и опустите их на голову.

5.На вдохе снова вытяните руки вверх ладонями к небу.

6.На выдохе наклонитесь вправо, как полумесяц, растягивая левую сторону тела.

7.На вдохе вернитесь в центр , вытягиваясь вверх, и на следующем выдохе наклонитесь влево.

8.На выдохе опустите руки до уровня плеч. Вдохните и с выдохом вернитесь в исходное положение.

Повторы: 3 наклона в каждую сторону.

Дыхание: у-джай.

Эффект: наполняет энергией и пробуждает все тело, улучшает циркуляцию крови, растягивает и «проветривает» грудную клетку, увеличивает объем легких. Растягивает позвоночник, уменьшает напряжение в пояснице и обеспечивает плечи, локти и запястья суставной жидкостью.

Комплекс «Дыхание радости».

1. Встаньте прямо, стопы параллельно на ширине плеч.
2. На вдохе вытяните руки перед собой и затем поднимите их вверх над головой.
3. Разведите руки в стороны и сделайте мягкий прогиб назад , как бы раскрываясь небу.
4. На выдохе скрестите руки на груди, обнимая себя, ладони на плечах, подбородок прижат к груди. На вдохе разведите руки в стороны, прогнитесь назад и, поменяв руки,снова обнимите себя.
5. На третьем вдохе поднимите руки над головой, сцепите большие пальцы.
6. Затем на выдохе вытяжение вперед от бедер, держите спину и руки прямо на одной линии.
7. Наклонившись полностью, опустите руки и позвольте голове и рукам свободно висеть, расслабьтесь
8. На выдохе повернитесь направо положив руки вместе на заднюю поверхность правой ноги, как можно ниже.(Если позволяет гибкость, правую руку можно положить на верх правого бедра для большего скручивания. Смотрите через правое плечо. Сделайте несколько вдохов и выдохов в этом положении, на каждом выдохе скручивайтесь еще немножко больше.
9. На вдохе вернитесь в центр и расслабьтесь.
10. На выдохе вернитесь налево и повторите упр-е. Вернитесь в центр.
11. Согните колени и , пружиня коленями вверх-вниз, начните качаться. При этом руки, голова и вся верхняя часть туловища висят свободно- будьте как « тряпичная кукла». Используйте нормальное дыхание.
12. Расслабьтесь. На вдохе медленно поднимайтесь вверх, начиная подъем с бедер
13. Движение вверх медленное и бережное, позвонок за позвонком.
14. В последнюю очередь поднимите голову
15. Дыхание у-джай, кроме 11 пункта «Тряпичная кукла»

Эффект. Помогает уменьшить напряжение в шее и спине, улучшает приток крови к голове, снабжает мозг кислородом, укрепляет ноги и массирует органы пищеварения и почки.

Вращение плечами.

1. Руки и плечи расслаблены.
2. На вдохе поднимите плечи вперед и вверх.
3. На выдохе подайте плечи назад и вниз, сдвигая лопатки и описывая полный круг.
4. Повторите в противоположную сторону.

Повторы: 4-6 в каждую сторону.

Дыхание: у-джай.

Эффект: расслабляет шею и плечи, снимает стресс, расширяет грудную клетку и легкие.

Павлин.

 1.Встаньте прямо, стопы на ширине плеч, параллельно друг другу.

 На вдохе медленно соедините вытянутые руки за спиной и сомкните пальцы в замок.

 2.На выдохе медленно наклоняйтесь за подбородком вперед, держа спину прямой, локти

 натянуты. Оттягивайте замок от себя.

 3. Расслабьте шею, отводите руки, как можно дальше к голове, сделайте несколько вдохов и

 Выдохов в этом положении

 4 На вдохе отведите голову назад и медленно поднимайтесь вверх, начиная подъем от

 Бедер и сохраняя спину прямой.

 5 Отпустите руки и расслабьтесь. Дыхание У-джай. Эффект: радикально улучшает осанку,

 Расширяет грудную клетку. Освобождает плечевые суставы и снимает с них напряжение.

 КОШКА:

1. Встаньте в позу стола – ладони под плечами, колени на ширине таза. Спина ровная.
2. На вдохе прогните спину вниз: подбородок стремиться вверх, грудная клетка и живот тянутся к полу.
3. На выдохе выгните спину вверх: голова опускается, подбородок притягивается к груди, таз стремиться к полу. Максимально округлив спину, почувствуйте напряжение мышц.
4. Выполните движение вверх-вниз 5-10 раз, согласуя движение с дыханием у-джай .
5. Для усиления эффекта асаны, после последнего повтора можно задержаться в верхней и нижней точках на несколько вдохов- выдохов у-джай.

Дыхание : у-джай

 РЕБЕНОК:

 Техника выполнения:

1. Сядьте ягодицами на пятки – поза ученика.
2. Удерживая ягодицы на пятках, наклонитесь вперед и опустите лоб на пол.
3. Расположите руки вдоль тела на полу, ладони смотрят в небо.

(Если такая поза не удобна, ил затрудняет дыхание, то вы можете поставить кулак на кулак и упереться в них лбом).

1. Дышите спокойно и полностью расслабьте плечи, шею и спину.
2. На вдохе медленно поднимайтесь, расслабляя позвонок за позвонком.
3. Позвольте голове и рукам висеть свободно, голову поднимите в последнюю очередь.
4. Сядьте на ягодицы и положите руки на бедра ладонями вверх. Расслабьтесь.

 Дыхание : нормальное.

КРЕСТ + ВРАЩЕНИЕ ГОЛОВОЙ

Техника выполнения:

1. Сядьте на пятки или любую другую позу, в которой вам будет легко держать спину прямой.
2. На выдохе опустите подбородок на грудью На вдохе поднимите голову, потянитесь макушкой вверх.
3. На выдохе нежно запрокиньте голову назад. На вдохе потянитесь макушкой вверх.
4. На выдохе наклоните голову к левому плечу, на вдохе поднимите голову в исходное положение.
5. На выдохе наклоните голову к левому плечу. На вхохе поднимите голову в исходное положение.
6. На выдохе опустите подбородок на грудь, начните вращение головой вправо, по часовой стрелке, затем влево , против часовой стрелки – по три круга в каждую сторону.

Дыхание : у-джай, на пол-круга делайте вдох, на круга – выдох.

БАБАЧКА + КОЛЫБЕЛЬ

Техника выполнения:

1. Сядьте с прямой спиной, Соедините стопы вместе, обхватите ступни руками.
2. Подтяните пятки как можно ближе к телу, стараясь при этом сохранять спину прямой.
3. Сделайте 20 – 30 махов коленями, как бабочка крыльями, постепенно увеличивая амплитуду и меняя скорость, Задержите колени в нижней точке на несколько секунд, почувствуйте растяжение внутренней части бедра.
4. Сохраняя позвоночник прямым, поместите правую стопу в локтевой изгиб левой руки, Обхватите колено обеими руками, Плавно покачайте ногу из стороны в сторону. 10 – 15 раз. Старайтесь держать стопу выше колена.
5. Затем положите правую ногу на пол и повторите то же самое с левой ногой.
6. Расслабьтесь.

Дыхание : у-джай.

ПРЕСС КОЛЕНОМ

Техника выполнения:

1. Лежа на спине, на вдохе согните правое колено и обхватите его руками.
2. С выдохом плавно притяните колено к груди.
3. На следующем вдохе отведите колено от груди до полного распрямления рук.
4. На выдохе снова притяните колено к груди. После 6-10 поворотов отпустите руки и расслабьте ногу.
5. Повторите то же для левой ноги. После опустите левую ногу.
6. На вдохе поднимите обе ноги и обнимите ноги обеими руками. Стремитесь коснуться коленей носом. Задержитесь в этой позиции.
7. Можно очень осторожно покачаться из стороны в сторону и вперед-назад, массируя спину своим весом.
8. Расслабьтесь.

Дыхание: нормальное.

Эффект: естественным образом массирует внутренние органы, эффективно улучшает пищеварение и пристальтику кишечника, освобождает от вздутия живота и газов.

Д Ы Х А Н И Е - это жизнь.

 Мы приходим в этот мир, и наше первое действие – это вдох. Мы уходим из этого мира, и наше последнее действие – это выдох. В промежутке между ними мы проживаем нашу жизнь. Мы дышим в течение всей жизни, и , тем не менее, едва ли мы что-то знаем о своем дыхании. Мы можем существовать без еды в течение нескольких недель и без воды в течение нескольких дней, но если нам не дадут дышать, то мы не продержимся и нескольких минут. Большинство из нас сдышит очень поверхностно и использует только 1/3 объема своих легких. Следовательно, мы не получаем достаточно кислорода и праны со вздохом и не избавляемся от всех накопленных токсинов с выдохом. Ущерб для нашего здоровья очевиден. Прана – эта тонкая жизненная энергия, которую мы получаем с кислородом, когда делаем вдох. Когда нам не хватает праны, уровень нашей энергии понижается. Мы становимся ленивыми, вялыми, инертными или беспокойными. Когда в нашей системе много праны, мы чувствуем ясность и легкость и положительно воспринимаем жизнь. Дыхание – это связующее звено между телом и умом.

 Дыхательные упражнения (пранаямы ), которым обучают на курсах «Искусства жизни», позволяют нам повышать и контролировать уровень жизненной энергии (праны) внутри нас. Пранаямы помогают нам увеличить объем легких и улучшить наше дыхание, устраняют грубоко укоренившиеся стрессы, и очищают тело от токсинов. Пранаяма – это основа физического и психического здоровья. Легкие непосредственно участвуют в попадании кислорода в венозную кровь и не допускают образования токсинов и аммиака, кетонов и ароматических аминов. Это помогает поддерживать поток чистой кров, которая придает необходимый тонус нервам, головному и спинному мозгу, сердечным мышцам, укрепляя таким образом их работоспособность. Мы чувствуем уровень нашей внутренней энергии поднимается, наши мысли успокаиваются и, в целом становятся более сфокусированными, проявляются творческие способности, растет осознанность и удовлетворенность. Так мы становимся сильнее, спокойнее и собраннее. Следует обратить внимание, что пранаямы можно выполнять только пройдя обучение на базовом курсе.

 ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ – БХАСТРИКА:

 Комплекс состоит из трех кругов по 10-2- ритмичных вдохов и выдохов.

Техника выполнения:

1. Сядьте в позу (ученик): ягодицы на пятках, спина прямая. Согните руки в локтях, кулаки на уровне плеч, плечи расслабленны. Сделайте вдох и выдох.
2. Сделайте энергичный вдох через нос, динамично выбрасывая руки вверх.
3. Вверху кисть раскрывается, пальцы выпрямляется.
4. С выдохом руки под своим весом падаю вниз, принимают исходное положение. При этом локти могут слегка коснуться тела.

Дыхание: обычное.

Эффект: позволяет быстро поднять уровень энергии, очистить дыхательные пути. Усиливает обмен веществ, высвобождает эмоциональное напряжение и улучшает работоспособность.

ДЫХАТЕЛЬНОЕ УПРАЖНЕНИЕ – СУДАРШАН КРИЯ

 Это самый мощный метод снижения уровня стресса и усталости. Техника и ритм дыхания, открытые Шри Шри Рави Шанкаром более 30 лет назад получили широкое распространение в мире и несколько международных патентов. Испытанная в лабораторных условиях на 1000 добровольцев, техника представила необычайные результаты в сфере улучшения функционального состояния высшей нервной системы и снижения уровня гормонов, связанных с возникновением стресса ( адреналин, кортизол и др..). Согласно результатам исследований Красноярской Государственной медицинской академии, выполнение Сударшан Крии и регулярные занятия иогой по программе «Искусства жизни» способствуют нормализации веса, улучшению самочувствия, повышению работоспособности, восстановлению физического здоровья и психического равновесия. Доказано, что умеренному и последовательному занятию иогой не препятствует ни наличие хронических заболеваний, ни возраст. Это позволяет рекомендовать ее для оздоровления профилактики и реабилитации после перенесенных травм, операций. Сударшан Крии нельзя обучать других самостоятельно: научить правильному исполнению может только сертифицированный учитель. Неправильное выполнение может привести к противоположным эффектам или доставить неприятные ощущения. Чтобы поделиться этой техникой следует пригласить друзей на курс.