

## Занятия йогой в домашних условиях

*Мердеева Ольга Вадимовна*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Студент*

*Изосимов Александр Николаевич*

*Приамурский государственный университет им. Шолом-Алейхема*

*Старший преподаватель кафедры физической культуры и туризма*

### Аннотация

В данной статье рассматривается йога и подготовка к ней в домашних условиях. А также изучаются основные правила и несколько популярных несложных поз, которые можно выполнить самому дома и без инструктора. Безусловно, также в исследовании будет показано, как йога поможет улучшить самочувствие.

**Ключевые слова:** здоровье, домашняя йога, двигательная активность, физическая культура, асаны

### Yoga classes at home

*Merdeeva Olga Vadimovna*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Student*

*Izosimov Alexander Nikolaevich*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Senior Lecturer of the Department of Physical Culture and Tourism*

### Abstract

This article discusses yoga and preparation for it at home. They also study the basic rules and several popular simple poses that you can perform yourself at home and without an instructor. Of course, the study will also show how yoga will help improve well-being.

**Keywords:** health, home yoga, physical activity, physical culture, asanas

Цель данного исследования – изучение йоги в домашних условиях и рассмотрение комплекса упражнений, которые можно выполнить, не посещая спортзал.

Йога – это практика, которая включает в себе комбинацию мышечной активности и духовного спокойствия, сконцентрированного на осознании себя, дыхания и энергии [1].

Направление обрело огромную популярность за последние 10 лет. Многие звезды занимаются йогой, чтобы держать себя в форме как внешне, так и внутренне. Йога привлекает человека в процесс исцеления. Она играет активную роль в собственном самочувствии, осознании здоровья, излечения изнутри. Учение стремительно развивается, что способствует появлению новых стилей, разработанных на основе знаний той или иной школы.

Йога положительно влияет на жизнь многих людей, которые ей начинают заниматься. Каждый человек, практикующий йогу ставит перед собой цели и не останавливается на достигнутом. В ходе практики возникает больше желания совершенствоваться. Такие занятия повышают устойчивость, помогают справиться со стрессом и управлять потенциальными триггерами тревоги.

Не меняется только одно – если желающий заняться йогой начинает физические упражнения с целью избавиться от проблем и болезней, то через некоторое время он о них даже не вспомнит. Все очень просто – их попросту не будет.

Йога – это вековая практика, основанная на гармонизирующей системе для тела и духа, помогающей достичь спокойствия внутреннего мира.

Многие думают, что нужно покупать коврик, одежду, записываться на занятия и читать много специальной литературы, но для начала ничего из этого не нужно. Главное, что нужно, это желание. У каждого свой путь, свои цели. Нужно не забывать, что для того, чтобы достичь желаемого результата, нужно действовать здесь и сейчас.

Долгие «раскачивания», уговоры, якобы подготовка, чтобы настроиться, не дадут никакого результата. Чтобы не тратить время на изучение асан по картинкам, можно найти в интернете видеоуроки для начинающих о том, как заняться йогой в домашних условиях и просто начать. Дома даже не обязательно иметь специальный коврик — хватит удобной одежды, и знания нескольких основных правил:

#### 1. Регулярность занятий.

Следует выбрать для себя оптимальную программу тренировок. Некоторые тренеры советуют заниматься два-три раза в неделю, в то время когда другие требуют уделить время упражнениям не менее 20 минут в день. Все зависит от возможностей каждого человека. Самое важное – не гнаться за быстрым результатом. Все приходит со временем: гибкость и выносливость.

#### 2. Правильное дыхание.

Дышать глубоко, ровно, спокойно и только носом. Что такое полное дыхание? Это все три вида дыхания — нижнее или брюшное, среднее и верхнее или поверхностное. Большинство людей дышит поверхностно, они не задействуют межрёберную область, а тем более живот. В йоге надо вдыхать, начиная с живота, затем расширяется область рёбер, а после них грудная клетка поднимается вверх. Не надо вдыхать до упора. Выдох происходит в том же порядке — живот, рёбра, грудь. Такое дыхание насыщает клетки

кислородом, укрепляет иммунитет, улучшает кровообращение, вы заметите, как успокаивается ум и освежается тело. Обычно в видео о том, как заняться йогой в домашних условиях для начинающих, есть советы и упражнения по правильному дыханию во время выполнения асан.

### 3. Спокойный ум.

Мозг, безусловно, всегда оценивает. Приступив к занятиям йогой, необходимо начать практику осознанности своих действий. Будет гораздо лучше, если человек будет концентрироваться на том, чем он занимается в данный момент, но не должен придавать огромного значения к этому. Нужно просто постараться, как бы отрешённо наблюдать со стороны.

### 4. Расслабление.

Йога сама по себе помогает достичь расслабления и успокоения тела, разума и эмоций благодаря упражнениям, концентрации и дыханию. После напряжения обязательно следует расслабление. Каждое занятие заканчивается Шавасаной — позой трупа, где надо достичь состояния полной релаксации, ни одна мышца тела не должна быть напряжена. В это время человек усваивает всю энергию, которую получил во время занятия, поэтому эта поза так важна [3].

Можно попробовать осваивать отдельные позы, совсем несложные, доступные всем:

- Тадасана является самой простой асаной для новичка. Надо стоять с идеально выпрямленной спиной, расслабленными плечами, весь вес тела равномерно распределив по всей стопе (не напирая ни на носки, ни на пятки), не нагружая одну стопу больше другой. Вытягиваем шею, макушкой тянемся вверх, а копчик чуть подворачиваем внутрь — растягиваем позвоночник. Живот не распускаем, подбородок параллельно полу и взгляд направлен прямо перед собой. Попробуйте постоять так 20-30 секунд.
- Пада Хастасана — это наклон вперёд стоя. Асана очень полезна всем, кто проводит день за компьютером. Поза распрямляет позвоночник, выправляет осанку, хорошо влияет на пищеварение. Важно понимать, то наклон делается не от талии, а от бёдер. Вытянутые руки помогают наклониться глубже, старайтесь прижать грудь к бёдрам.
- Пашимоттанасана — наклон вперёд сидя. Поза растягивает мышцы спины, подколенные сухожилия, помогает избавиться от жира в области живота [4].

Проблемы психологического здоровья, такие как депрессия, тревожность, подавленность, стресс и бессонница, считаются одними из известных причин, по которым люди обращаются за лечением с помощью дополнительных методов лечения, таких как йога. Йога стимулирует

организм к отдыху, замедляет дыхание и помогает сосредоточиться на настоящем, успокаивая тело и ум. Релаксация снижает дыхание и частоту сердечных сокращений, снижает кровяное давление и увеличивает приток крови к кишечнику и жизненно важным органам [2].

Таким образом, мы смогли рассмотреть пользу йоги в домашних условиях, комплексы упражнений, которые можно выполнить лично и без тренера. Сначала многое будет не под силу, но всё достигается систематическими занятиями. Любое занятие йогой для начинающих в домашних условиях, должно приносить удовольствие. Все знают, насколько полезно заниматься йогой, и это также может уберечь от многих заболеваний. Это всегда сохраняет здоровье. Есть способы заниматься йогой, хотя заниматься йогой можно в любое время. Как бы то ни было, занятия йогой считаются полезными.

### **Библиографический список**

1. Гайнулин Р.А., Курамшин Р.Ф., Йога: понятие, виды и польза // Проблемы формирования единого научного пространства. 2017. С. 149-150. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=29133204>
2. Наумочкина Д.А. Роль йоги в здоровье людей // Актуальные проблемы развития физической культуры и спорта в современных условиях. 2019. С. 176-180. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37189419>
3. Доценко А.А. Йога: польза для здоровья, виды, как она работает // Йога-relax URL: <https://miass-relax.ru/uchenie/joga-referat.html> (дата обращения: 4.05.22)
4. Корнеенков С.С. Психология йоги: ступени йоги и уровни сознания человека // Научный диалог. 2012. С. 37-51. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=18318740>