

**Міністерство освіти і науки України  
Таврійський державний агротехнологічний університет  
кафедра фізичного виховання і спорту**

**М. В. Верховська**

**Методичні рекомендації для практичних занять  
студентів усіх напрямів підготовки**

**ЙОГА – ПРАКТИЧНИЙ ПРОЯВ ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧИХ  
ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩОЇ  
ШКОЛИ**

**Мелітополь  
2016**

УДК 378.147 : 796. 012. 62

ББК 75.729 я 73

В 36

Розробник: к. пед. н., викладач кафедри фізичного виховання та спорту ТДАТУ  
Верховська М. В.

Рецензенти: І. М. Ляхова – д. пед. н., професор, проректор з науково-педагогічної роботи, директор інституту здоров'я, спорту та туризму КПУ м. Запоріжжя

Т. В. Караєва – к. пед. н., доцент кафедри іноземних мов ТДАТУ м. Мелітополя

В 36 Верховська М. В. Йога – практичний прояв фізкультурно–оздоровчих технологій у фізичному вихованні студентів вищої школи: методичні рекомендації до практичних занять / М. В. Верховська / Мелітополь: Вид-во ТДАТУ, 2016. – 128 с.: іл.

Затверджено та рекомендовано до друку на засіданні кафедри фізичного виховання та спорту ТДАТУ м. Мелітополя.

Протокол № 10 від «27» квітня 2016 р.

Схвалено методичною комісією ННІ ЗУП ТДАТУ м. Мелітополя для студентів всіх напрямів підготовки освітньо-кваліфікаційного рівня «бакалавр» до використання в освітньому процесі.

Протокол № \_\_\_\_ від «\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 р.

У цьому виданні запропоновано матеріалі щодо такої науки як йога, яка заснована на досвіді самопізнання та самостереження людини, який запропоновано та апробовано для практичного використання у галузі оздоровчої фізичної культури для студентської молоді у вищих навчальних закладах. У зв'язку з тим, що видання має освітній напрям у галузі фізичного виховання, увага приділена фізичним вправам з йоги, а питання з історії йоги, з основ філософії йоги, методи релаксації, концентрації і медитації, питання стосовно релігії та інші складові, що мають обмежене відношення до фізкультурно–оздоровчих технологій, не увійшли в змістове наповнення цих методичних вказівок. Проте, зроблено аналіз й систематизація доступної інформації. Запропоновані динамічні комплекси вправ використані для самовдосконалення й оздоровлення на практичних заняттях з фізичного виховання. Поданий матеріал є достатнім для практичного використання фізкультурно–оздоровчих занять за основою йоги з метою формування, зміцнення і збереження здоров'я студентської молоді.

УДК 378.147 : 796. 012. 62

ББК 75.729 я 73

© М. В. Верховська 2016

© Вид-во каф. фіз. вих-ня. та спорту  
ТДАТУ, 2016

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЙОГИ ЯК ВИДУ ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	6
1.1. Класифікація фізкультурно–оздоровчих програм.....	6
1.2. Рекреаційні фізкультурно–оздоровчі програми.....	8
1.3. Йога як практичний прояв фізкультурно–оздоровчих технологій рекреаційного напрямку.....	9
1.4. Сучасне обладнання й інвентар для занять йогою.....	10
1.5. Структура і зміст занять йогою у фізичному вихованні студентів вищої школи.....	11
РОЗДІЛ 2. ЙОГА ЯК НАУКА САМОПІЗНАННЯ ТА САМОСПОСТЕРЕЖЕННЯ ЛЮДИНИ. ФІЗИЧНИЙ АСПЕКТ.....	15
2.1. Початок занять. Техніка безпеки.....	15
2.2. Поняття «асана».....	17
2.3. Правила практики асан.....	18
2.4. Елементи асан: пранаями. Техніка йогівського дихання.....	24
2.5. Практика асан.....	26
2.5.1. Класифікація асан.....	26
2.5.2. Асани з вихідного положення стоячи.....	26
2.5.3. Асани у вихідному положенні стоячи на колінах.....	45
2.5.4. Асани у вихідному положенні сидячи.....	52
2.5.5. Асани з вихідного положення лежачи на спині.....	75
2.5.6. Асани у вихідному положенні лежачи на животі.....	92
РОЗДІЛ 3. ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ ЗА ОСНОВОЮ АСАН ЙОГИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ.....	103
3.1. <i>Практичне заняття № 1. Динамічний комплекс вправ «Привітання Сонця».....</i>	103
3.2. <i>Практичне заняття № 2. Динамічний комплекс вправ «Привітання місяця».....</i>	105
3.3. <i>Практичне заняття № 3. Динамічний комплекс вправ «Око відродження».....</i>	107
3.4. <i>Практичне заняття № 4. Динамічний комплекс вправ «Емоційна рівновага».....</i>	112
3.5. <i>Практичне заняття № 5. Динамічний комплекс вправ «Здоровий хребет».....</i>	115
3.6. <i>Практичне заняття № 6. Динамічний комплекс вправ «Антистрес».....</i>	117
3.7. <i>Практичне заняття № 7. Динамічний комплекс вправ «Впевненість у собі та закріплення духу».....</i>	119
3.8. <i>Практичне заняття № 8. Динамічний комплекс вправ «Адаптація до несподіваних умов».....</i>	122
3.9. <i>Загальні методичні й організаційні вказівки до практичних занять.....</i>	124
ВИСНОВКИ.....	126
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ .....	127
ГЛОСАРІЙ.....	129

## ВСТУП

В останні десятиліття проблема здоров'я в широкому розумінні відноситься світовою спільнотою до кола глобальних. Серед причин кризового стану здоров'я є соціально–економічна та екологічна криза, неефективна стратегія охорони здоров'я й недоліки в системі освіти, що зумовлюють значне психоемоційне перевантаження, недостатню рухову активність молоді та відновлення функційних можливостей організму. Значні можливості з формування, зміцнення й збереження здоров'я студентської молоді мають кафедри фізичного виховання та спорту у вищих навчальних закладах. Вони здатні на більш якісному рівні розв'язувати завдання формування, зміцнення й збереження здоров'я студентів, виховувати дбайливе ставлення до нього, підвищувати мотивацію щодо регулярних занять руховою активністю.

Вищий навчальний заклад – це особливий соціальний інститут, що має потенційні можливості при незначній інтенсифікації навчального процесу впроваджувати здоров'язбережувальні, здоров'яформувальні, оздоровчі технології, технології навчання здоров'ю, технології виховання культури здоров'я, рекреаційно–оздоровчі технології, фізкультурно–оздоровчі технології тощо.

Автономія вищих навчальних закладів передбачає самостійне визначення навчальних дисциплін. У цій ситуації формується небезпечна тенденція щодо відмови вищих навчальних закладах від занять фізичного виховання через необхідність економії коштів на утримання спортивних споруд тощо. Передовий міжнародний досвід (США, Канада, Німеччина, Франція, Швеція та ін.) свідчить про недалекоглядність такої позиції. Окрім цього, це суперечить Закону України “Про фізичну культуру і спорт” [1; 2; 3].

Стан здоров'я молоді загрозливий. Обмеження спеціально організованої рухової активності є одним з провідних чинників зниження фізичної підготовленості молодих людей та резервів їх здоров'я. Виникає риторичне питання: “Чи потрібні державі фахівці з вищою освітою, які неспроможні реалізувати здобутий інтелектуальний потенціал через вади здоров'я?”.

Водночас, система фізичного виховання у вищих навчальних закладах не є досконалою. На сьогодні існує низка суперечностей стосовно використання сучасних привабливих для молоді, ефективних фізкультурно–оздоровчих технологій у навчально–виховному процесі вищої школі, а саме між:

– потребою молоді у суттєвому оновленні змісту цілеспрямованої рухової діяльності та сталістю форм і методів фізичного виховання, що застосовуються викладачами вищих навчальних закладах;

– значним обсягом наукової вітчизняної та зарубіжної інформації стосовно фізкультурно–оздоровчих технологій і відсутністю створених організаційно–педагогічних умов у вищому навчальному закладі для застосування цих технологій у процесі фізичного виховання студентської молоді;

– потенційними можливостями застосування фізкультурно–оздоровчих технологій у навчально–виховному процесі та недостатньою сформованістю у викладачів знань, умінь і навичок для їх творчого використання в сучасних умовах;

– наявністю значної кількості науково–дослідних робіт, в яких з’ясовано позитивний вплив застосування окремих фізкультурно–оздоровчих технологій на організм людини та відсутністю сформованої цілісної системи заходів у вищій школі, що спрямовані на формування, зміцнення і збереження здоров’я студентів.

Ефективність фізичного виховання студентів у вищому навчальному закладі залежить від побудови нових стратегій фізкультурно–оздоровчої та рекреаційної спрямованості, що орієнтовані на підвищення мотивації та оновлення змісту дисципліни “Фізичне виховання” з метою реалізації біологічної потреби в русі, формування, зміцнення й збереження здоров’я учнівської молоді. Це відображено у Концепціях Загальнодержавної цільової соціальної програми “Здорова нація” на 2009–2013 рр., Загальнодержавної цільової соціальної програми розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр., у Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 р. [3;4].

Реалізація цього завдання можлива зусиллями викладачів фізичного виховання, які використовують інноваційні види рухової активності, в основу яких покладено різновиди рухової діяльності, що спрямовані на отримання максимально можливого оздоровчого ефекту, реалізацію потреби людини в русі, здоров’ї та дбайливому ставленні до нього через свідоме регулювання фізичної активності.

Отже, актуальність використання сучасних фізкультурно–оздоровчих технологій є на сьогодні завданням викладачів вищих навчальних закладів задля формування фізичної культури студентів вищої школи, зміцнення і збереження їхнього здоров’я [5].

# РОЗДІЛ 1. ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ ЗАСАДИ ЗАСТОСУВАННЯ ЙОГИ ЯК ВИДУ ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ

## 1.1. Класифікація фізкультурно–оздоровчих програм

На сьогодні головною особливістю всієї системи освіти є те, що вона по суті перебуває в стані постійного оновлення, тобто вимагає інноваційного мислення та дій кожного педагога. Це відповідає одному з головних напрямів сучасної концепції фізичного виховання, а саме в спрямуванні результатів цього виховання на досягнення максимально можливого оздоровчого ефекту на основі реалізації нових підходів, засобів, технологій. Однією зі складових цього напрямку є використання заходів і засобів оздоровчої фізичної культури, а саме фізкультурно–оздоровчих технологій. Застосування цих технологій опирається на фізкультурно–оздоровчу діяльність. Використання фізкультурно–оздоровчих технологій у практиці роботи вищого навчального закладу являє собою фізкультурно–оздоровчу діяльність у галузі оздоровчої фізичної культури, що сприяє ефективному формуванню у студентів грамотного відношення до себе, свого тіла, а також формуванню потребо–мотиваційної сфери, усвідомлення необхідності зміцнення здоров'я, ведення здорового способу життя, фізичного вдосконалення.

Практичного прояву фізкультурно–оздоровчі технології у педагогічному аспекті набули фізкультурно–оздоровчі програми та фізкультурно–оздоровчі заняття. Фізкультурно–оздоровчі програми відрізняються за тривалістю: від коротких (одне заняття) до тривалих (тиждень, місяць, рік і більше). Поняття “фізкультурно–оздоровчі заняття” або “фітнес–заняття” розглядаються як тотожні. Ці терміни взаємопов'язані та взаємозумовлені, тому вони обидва являють засоби оздоровчої фізичної культури, що становить фізкультурно–оздоровчу діяльність як динамічний рухливий процес гармонійного формування та розвитку фізичних якостей та систем організму, естетичного виховання й емоційного задоволення психологічних потреб під час заняття. Час і місце програм та занять зумовлюються навчальною програмою, планом та розкладом, які розробляються викладачами фізичного виховання у вищих навчальних закладах.

Програми та заняття приваблюють своєю доступністю, варіативністю навантаження, емоційністю та можливістю змінювати зміст занять залежно від інтересів та підготовленості тих, хто займається.

На основі аналізу наукової та науково–методичної літератури в галузі педагогіки, психології, фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, вітчизняного та зарубіжного практичного досвіду, власного педагогічного практичного досвіду фізкультурно–оздоровчі програми та заняття можна класифікувати за типом фізичного навантаження за чотирма напрямками, а саме: по–перше – найбільше розповсюдження отримали фізкультурно–оздоровчі програми, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості; по–друге – фізкультурно–оздоровчі програми та заняття анаеробного напрямку, насичені силовими вправами; по–третє – фізкультурно–оздоровчі програми та заняття оздоровчо–рекреаційного напрямку, в українській редакції “розум і тіло”, в англійській редакції “mind&body”; по–четверте – фізкультурно–оздоровчі програми та заняття, на основі синтезу усіх перелічених вище трьох напрямів.

Напрями фізкультурно–оздоровчих програм та занять, що спрямовані на реалізацію потреби людини у русі, потребу у гармонійному розвитку фізичних якостей, корекції тіло будови зведено в табл. 1.

*Таблиця 1*

### **Напрями та програми фізкультурно–оздоровчих технологій**

№ з/п	Напрямок	Приклади практичних занять*
1	Фізкультурно–оздоровчі технології, які базуються на використанні видів рухової активності аеробної спрямованості	Гімнастично–атлетичні заняття (класична аеробіка, всі різновиди аеробіки оздоровчої, прикладної, спортивної); з обладнанням, на тренажерах, в басейні (степ, памп, слайд, бодибар, фітбол, медичні м'ячі); танцювальні напрями західно–європейські та латино–американські: джаз–, сальса–, латіно–, –хоп аеробіка, джаз–аеробіка, сальса–аеробіка та ін.; заняття циклічного характеру (наприклад степ–, сайкл–аэробика); аквааеробіка тощо.
2	Фізкультурно–оздоровчі технології анаеробного напрямку, насичені силовими вправами	Тренажери; вільні веса; бодибілдінг; функціональне тренування; силове статичне тренування; террасети; кросфіт тощо.
3	Фізкультурно–оздоровчі технології оздоровчо–рекреаційного напрямку (в українській редакції “розум і тіло”, в англійській редакції “mind&body”).	Пілатес; йога; стретчинг; шейпінг; каланетика; аутогенне тренування; медитації в статичних позах; дихальні гімнастики; тай–бо; кі–бо тощо.
4	Фізкультурно–оздоровчі технології на основі синтезу усіх перелічених вище трьох напрямів	Фізкультурно–оздоровчі програми та заняття, які побудовані з блоків різних напрямів.

Вищі навчальні заклади одержали право вибору з поміж існуючих варіантів навчання та виховання, а також конструювання нових. Це стосується й фізичного виховання. Тому закономірним виявляється спрямування на створення варіативних планів та освітніх програм, розробка й апробація фізкультурно–оздоровчих технологій у процесі фізичного виховання.

## 1.2. Рекреаційні фізкультурно–оздоровчі програми

До фізкультурно–оздоровчих технологій оздоровчо–рекреаційного напрямку (в українській редакції “розум і тіло”, в англійській редакції “mind&body”) відносимо такі, як пілатес, йога, стретчинг, шейпінгу, каланетика, аутогенне тренування, медитації в статичних позах, дихальні гімнастики, тай–бо, кі–бо тощо.

У теорії та методиці фізичного виховання і спорту термін “оздоровчо–рекреаційна фізична культура” трактується як відпочинок, відновлення сил за допомогою засобів фізичного виховання. Термін “рекреація” [лат. *recreatio* букв. відновлення] означає відпочинок, відновлення сил людини, витрачених в процесі праці, тренувальних занять або змагань. Щоб відтінити специфіку цього терміну в сфері фізичної культури, часто говорять “фізична рекреація”.

Вивчення фізичної рекреації є відносно молодого областю академічних досліджень. Проте, обсяг літератури, як концептуальної, так і емпіричної, по цій тематиці постійно росте. Окремі аспекти фізичної рекреації відображені у багатьох наукових публікаціях (не враховуючи публікації з використанням синонімічних термінів, а так само, як що допустити будь–яку кількість не виявлених робіт). Однак загальної концепції фізичної рекреації, що дозволяє відбити цілісну картину здійснення цього явища в житті людини і суспільства ще не сформовано, пропонувалися тільки деякі приватні варіанти систематизації наукового знання про неї.

Обсяг наукової та науково–методичної літератури в галузі педагогіки, психології, фізичного виховання, спорту та здоров’я людини свідчить, що кожен студент брав участь як мінімум в одному із видів рекреації. Найбільш популярними серед населення видами рекреації на свіжому повітрі є пішохідні прогулянки, відвідування водних об’єктів із сім’єю або друзями, продуктивна рекреація. Не дивно, що найбільш привабливими є саме ці види рекреації, оскільки вони не потребують спеціальних затрат і інвентарю, відносно дешеві, але при цьому корисні для здоров’я і зміцнення організму. Високий попит на види рекреації, що сприяють задоволенню потреб, також ставить високі вимоги



і до рекреаційних ресурсів. Можна впевнено стверджувати, що кількість людей, які беруть участь в рекреаційних заняттях, буде збільшуватися. Це в свою чергу потребує підвищення якості і кількості послуг та об'єктів рекреації. Збільшення популярності рекреаційних занять під відкритим небом створює деякі проблеми, але, в той же час, і різні комерційні можливості для фірм і організацій, які представляють рекреаційні послуги.

Існують види рекреації, популярність та участь в яких знижується. До них, наприклад, можна віднести теніс, катання на ковзанах.

Все більшої популярності, особливо серед молоді, набувають екстремальні види рекреації, такі як скелелазіння, віндсерфінг, а також нетрадиційні види фізичної культури, такі, як йога, тай-чі, цигун, дихальні практики, аутогенні тренування. Ці види у більшості своїй потребують наявності спеціального спорядження та інвентарю. Впровадженні нових технологій у виробництво інвентарю дозволяє учасникам рекреаційних занять досягти результатів, які в минулому були їм недоступні.

### **1.3. Йога як практичний прояв фізкультурно–оздоровчих технологій рекреаційного напрямку**

Кілька тисячоліть існують благодійні засоби, які використовують дію певних положень тіла та його сегментів – асан для відновлювання, збереження, поліпшення здоров'я людини, контролю над розумом, творчого розвитку, розуміння себе та інших людей, природи, Всесвіту.

Останнім часом з'явилося багато розрізненої інформації про використання асан йоги з метою лікування та нормалізації функцій організму людини, самопомоги та взаємодопомоги, спортивної підготовки.

Йога – це стародавнє мистецтво комплексного розвитку тіла, розуму і духу людини, що пройшла перевірку часом. це унікальна прагматична система самовдосконалення з колосальним запасом технік і методик. В даний час йога перетворилася на один з найпоширеніших у світі методів підтримки тону організму і збереження здоров'я. Сучасна фітнес–індустрія використовує багато фізкультурно–оздоровчих програм, технік, методик та методів за основою йоги.

Йогою захоплюються представники шоу–бізнесу, спортсмени, вчені, бізнесмени. при регулярних заняттях йогою поліпшується загальне самопочуття, підвищується фізична і духовна стійкість, тоншають почуття,

поліпшується здатність до концентрації уваги, налагоджується сон, поліпшується травлення і кровообіг.

В системі йоги є більше глибокий зміст, що переховується за зовнішніми проявами вправ.

Мета даних методичних рекомендацій полягає в ознайомленні з практичною доступною фізкультурно–оздоровчою програмою з йоги, яка може використовуватися на основних заняттях з фізичного виховання, на факультативних заняттях, як секційне заняття, а також для самостійних занять.

Люди, що стоять на шляху духовного розвитку, бачать в йозі засіб досягнення стану єднання з ідеальними поняттями, люди раціональні – комплекси фізичних вправ для оздоровлення. Йога – це давньосхідна практична система оздоровлення, морального і духовного вдосконалення людини.

Санскритське слово «йога» дуже ємне за змістом. Його неможливо однозначно перевести на сучасну мову. Дієслівний корінь «юдж», який лежить в основі слова, має багато значень. Серед них такі, як «вміння зосереджувати свою увагу», «зливатися», «з'єднуються». Людина, що займається і цікавиться йогою, що присвячує свій час самопізнання або пізнання світу, є йогом або ж йогоїнею, якщо це жінка. Це не ченці і не відлюдники. Такі люди створюють сім'ї, у них як правило хороша робота і високий соціальний статус. Однак у своїх вчинках вони слідуєть духу йоги, тренують себе і приділяють багато часу самоосвіті.

Молодь має усвідомлювати важливість здорового способу життя й працювати над моральним, психічним та фізичним самовдосконаленням, дбайливо ставитися до власного здоров'я та здоров'я оточуючих.

#### **1.4. Сучасне обладнання й інвентар для занять йогою**


На сьогодні для занять йогою використовують різноманітне обладнання, серед якого можна виділити найбільш поширене і затребуване, а саме: гімнастичні килимки, що мають гумову поверхню, блоки, паски, арки, всебічні прилади з дерева, гамаки, фітнес–м'ячи тощо.

Нижченаведене обладнання та інвентар для занять йогою не охоплює всього різноманіття існуючих форм і призначень, але їх достатньо для того, щоб сформувати практичні вміння та навички у студентів до використання більшості фізичних вправ фізкультурно–оздоровчих занять з йоги, що є на сьогодні. Надає можливість комбінувати ці напрями між собою відповідно до поставленої мети фізкультурно–оздоровчого заняття зі студентами та викладачами вищого навчального закладу.

Обладнання й інвентар для фізкультурно–оздоровчих програм та занять йогою, що спрямовані на реалізацію потреби людини у русі, потребу у гармонійному розвитку фізичних та психофізіологічних якостей, корекції тіло будови зведено в табл. 2.

Таблиця 2

**Сучасне обладнання й інвентар для занять йогою**

№ з/п	Зовнішній вигляд обладнання та інвентарю	Характеристика обладнання та інвентарю
1.		Фітбол – великий пружний м’яч від 55 до 75 см в діаметрі, використовується для занять аеробікою, йогою, пілатесу. Змушує тримати м’язи в постійній напрузі, допомагає виправити поставу, поліпшити координацію та підвищити гнучкість
2.		Блок для йоги – спеціальний прилад прямокутної форми, використовується з метою підпори або опори для різноманітних положень тіла у заняттях йогою
3.		Пасок для йоги – спеціальний ремінь, свого роду “подовжувач” для рук і ніг. Використовується для розвитку гнучкості м’язів та підвищення рухливості у суглобах
4.		Гімнастичні килимки – спеціальний прилад прямокутної форми для виконання фізичних вправ для розвитку м’язів тіла у портері
5.		Арка для прогибів – прилад спеціальної форми для виконання фізичних вправ для розвитку гнучкості м’язів спини
6.		Гамак для йоги – прилад, що являє собою гамак з еластичної тканини, яка здатна прийняти форму тіла у будь–якому положенні. Використовується для статистичних поз, витягування хребта, розвитку гнучкості м’язів, рухливості у суглобах.
7.		Циліндри для рівноваги та розтягування м’язів – спеціальні прилади для розвитку гнучкості м’язів, рівноваги.

**1.5. Структура і зміст занять йогою у фізичному вихованні студентів вищої школи**

Розроблення нових сучасних фізкультурно–оздоровчих програм буде сприяти ґрунтовному вивченню та узагальненню досвіду навчальних закладів України щодо формування здорового способу життя сучасної молоді. Також повинна здійснюватися співпраця у відповідності із соціально–економічним

розвитком країни і враховувати регіональні особливості процесу виховання, навчання й духовного розвитку особистості у вищому закладі освіти.

Процес організації фізичного виховання за допомогою сучасних фізкультурно–оздоровчих технологій виступає як один із найефективніших засобів підтримання відмінної форми у осіб будь–якого віку.

До сучасних фізкультурно–оздоровчих програм, які розробляються у ВНЗ, треба висувати такі умови:

- різноманітність форм занять, засобів, методик викладання, що відповідають потребам та інтересам студентської молоді. Внесення елемента новини у заняття (заняття з виїздом на природу, з музичним супроводом, нетрадиційні методики);

- поступова індивідуальна діяльність у межах можливостей людини (індивідуальний підхід до кожного, хто займається в оздоровчій групі, рахування віку, стану здоров'я студентів);

- освітня основа. Кожна людина має усвідомлювати користь цих занять, мати теоретичні знання (інформація про новітні тенденції, досягнення і методики оздоровчих тренувань);

- можливість перевіряти рівень підготовленості або проводити спостереження за станом здоров'я (своєрідні тести, контрольні нормативи, а також показові виступи);

- можливість оцінювати фізіологічний стан і реакцію на навантаження (вимірювання частоти серцево–судинних скорочень);

- відповідні заохочення і громадська підтримка (зацікавленість більшості студентів, масово–оздоровча робота гуртожитках, організація культурно масових заходів, змагань);

- наявність кваліфікованих спеціалістів. Значення мають високі вимоги до підбору кадрів, наявність диплома про освіту. У наш час з'являється все більше різноманітних напрямів у оздоровчій фізичній культурі, нових технологій, головна мета яких – зміцнення здоров'я, забезпечення здорового дозвілля, відтворення трудового потенціалу України.

Набули поширення серед студентської молоді заняття з фітнесу, каланетики, стрейчінгу, аеробіки, акватренінгу у поєднанні з нетрадиційними методиками східних єдиноборств, йоги та ушу, а також бодібілдинг, бойовий гопак та ін.

Це допоможе сучасній людині адаптуватися до сучасних екологічних умов, що є досить актуальним у наш час, особливо в зонах з радіаційним забрудненням. Для того щоб засвоїти будь який комплекс, що входить до

програми, необхідно чітко запам'ятовувати і відтворювати у пам'яті положення, вміти розрізняти ці положення, відчувати розтягнення м'язів, напруження і відповідне розслаблення м'язів і сухожилків, переходи із положення в положення.

Виконання не складних комплексів сприяє розвитку опорно-рухового апарату, особливо гнучкості, і в той же час допомагає оволодіти нескладними видами координації.

Програми з йоги у своїй більшості являють собою послідовний розвиток умінь і навичок відтворювати різні рухи і положення. Впровадження цієї системи вправ дає змогу диференціювати навантаження залежно від їх можливостей і рівня розвитку тих, хто займається. Поступово підводять їх рухові здобутки та, зрештою, фізіологічні процеси до належного рівня. Умовою успішного оволодіння асанами йоги – є систематичне виконання. Всі комплекси мають виконуватись по три, шість, дванадцять разів. Однією з особливостей методики виконання комплексів асан йоги – є виконання вправ з музичним супроводом. Виховний вплив зростає і поглиблюється, якщо правильно повторювати і виконувати рухи. Досліди і спостереження показали, що взаємозв'язок музики і фізичного виховання сприяє більш ефективному розвитку основних рухів і оздоровленню організму музика організовує тих, хто займається, у ритмі вони краще виконують вправи, і мета оздоровлення досягається ефективніше та швидше. У зміст програми потрібно включати кращі зразки класичної і сучасної музики. В основному, музичний супровід несе у собі програмний зміст, стимулює розвиток музичного мислення. Практика показує, що для кращого запам'ятовування композиції необхідно повторення одного й того самого комплексу багато разів, навіть до автоматичного запам'ятовування. Спокійна музика створює відповідний внутрішній настрій. Дуже важливо слухати таку музику неврівноваженим людям. У спеціальних медичних групах, які займаються реабілітацією, необхідно закінчувати заняття прослуховуванням спокійної музики.

Загальна методична структура занять за програмою, яка ґрунтується на фізичній культурі йоги:

- показ комплексу, прослуховування музики, вивчення, запам'ятовування послідовності комплексу;
- почергове вирішення ряду рухових завдань, перевірка домашнього завдання, якщо воно було;
- аналіз занять і висновки;
- орієнтовна оцінка реалізації цілей;

– показові виступи, нові асани, нові вправи.

Зазвичай, кожний комплекс включає в себе послідовність із 12 елементів, але є різновиди. Швидкість виконання комплексу коригується викладачем. Крім того використовується перехід від простого до складного та систематичне повторення пройденого матеріалу. При повторенні необхідно контролювати дихання. Можна вносити зміни, пов'язані з амплітудою гнучкості, темпом виконання.

Загальні методичні вказівки щодо показових виступів:

– важливо підібрати музику святкову, що покращує настрій;

– виступ має бути художнім, оскільки це фіксується у пам'яті як досягнення мети;

– показові виступи розвивають у виконавців відчуття колективної та індивідуальної відповідальності, взаємодопомоги, сприяють вихованню бажання самовдосконалюватися, закріплюють віру в успіх.

Таким чином, заняття з йоги вирішують ряд позитивних оздоровчо-профілактичних завдань:

– позитивно впливають на нервово-психічну діяльність. Студенти стають більш врівноваженими, спокійними, веселими і бадьорими. Підвищується загальний тонус;

– нормалізують кровообіг і обмін речовин, збільшують об'єм дихання;

– закріплюють рухові навички (покращується координація, збільшується ступінь свободи, гнучкість тіла, закріплюються навички орієнтації у просторі);

– ті, хто займаються, стають більш дисциплінованими, організованими, витриманими.

## **РОЗДІЛ 2. ЙОГА ЯК НАУКА САМОПІЗНАННЯ ТА САМОСПОСТЕРЕЖЕННЯ ЛЮДИНИ. ФІЗИЧНИЙ АСПЕКТ.**

### **2.1. Початок занять. Техніка безпеки**

Техніка безпеки на оздоровчих практичних заняттях з фізичного виховання – важливий фактор для забезпечення гарного самопочуття та фізичного здоров'я тих, хто тренується.

До навчальних занять з йоги допускаються студенти, які пройшли інструктаж з охорони праці, медичний огляд і не мають протипоказань за станом здоров'я.

При проведенні навчальних занять з йоги дотримуватися правил поведінки, розкладу навчальних занять, встановлені режими занять та відпочинку.

Навчальні заняття з йоги повинні проводитися в спортивному одязі та спортивному взутті з неслизькою підошвою.

При проведенні навчальних занять з йоги має бути медична аптечка, укомплектована необхідними медикаментами та перев'язувальними засобами для надання першої допомоги при травмах.

Керівник занять і студенти зобов'язані дотримуватися правил пожежної безпеки, знати місця розташування первинних засобів пожежогасіння.

Про кожний нещасний випадок зі студентом керівник занять зобов'язаний негайно повідомити адміністрацію установи, надати першу долікарську допомогу потерпілому.

У процесі занять керівник і студенти повинні дотримуватися безпечної техніки проведення заняття, носіння відповідного спортивного одягу і спортивного взуття, правила особистої гігієни.

Особи, які допустили невиконання або порушення інструкції з охорони праці, притягуються до дисциплінарної відповідальності відповідно до правил внутрішнього трудового розпорядку і, при необхідності, піддаються позачерговій перевірці знань норм і правил охорони праці.

При організації навчальних занять з йоги забезпечення техніки безпеки є обов'язком викладача (технічного персоналу та керівників закладу), якої він повинен чітко дотримуватися до, під час та після занять.

Перед початком заняття викладач повинен обов'язково провести інструктаж з техніки безпеки для початківців. Текст таких інструкцій повинен

знаходиться на видному місці в залі, роздягальнях, надрукованим на буклетах з розписом занять.

Інструкція з техніки безпеки навчальних занять з йоги складається зі зовнішніх та внутрішніх факторів та рекомендацій:

*Зовнішні:*

- відповідність спортивного залу;
- доцільний вибір оздоровчого навантаження;
- справність спортивного інвентарю (у даному випадку не слизька підлога, відсутність гострих предметів на підлозі) та його відповідність фізіологічним характеристикам (параметрам тіла) тих, хто займається;
- відповідність спортивного одягу та взуття на навчальних заняттях з впровадженням асан з йоги, хто займається (у даному випадку спортивний одяг не повинен бути вузьким, щоб не заважати вправам та запобігти травматизму);
- кваліфікація викладача.

*Внутрішні:*

- відсутність хворобливого стану та захворювань серцево-судинної, дихальної систем, опорно-рухового апарату тих, хто займається в основній групі;
- відсутність травм або повне відновлення після отриманої травми, якщо вона була у студентів основної групи;
- рівень складності вправ, що відповідає фізичному стану тих, хто займаються;
- достатня загальна тренуваність та розвиток фізичних якостей;
- правильність техніки виконання вправ, асан;
- дотримання рекомендацій щодо величини, об'єму й інтенсивності навантаження.

*Рекомендації:*

- не запізнюватися на заняття (запізнення понад 10 хв. небезпечно для здоров'я того, хто займається);
- перед початком відвідування практичних занять необхідно пройти медичний огляд та функціональне тестування;
- при виконанні вправ слід дотримуватися встановленої дистанції стосовно один до одного;
- вживати їжу за 1,5 годин до і після занять (жувати гумку під час занять категорично заборонено);



- у процесі навчальних занять з йоги можна пити воду, яка повинна бути очищеною та нехолодною, а об'єм не перевищувати 0,5 літра;
- не рекомендується застосовувати велику кількість косметики, з сильним запахом парфумів та дезодорантів;
- не рекомендується на спортивному одязі мати гострі пряжки, залізні предмети, такі прикраси, що можуть колоти тіло і задіяти травматизму;
- після закінчення виконання вправ інвентар (блоки, паски, гумові ковбики) необхідно повернути у вихідне положення;
- після закінчення занять слід ретельно оглянути місце проведення занять і, якщо виявлено недоліки, усунути їх;
- пройти попередній інструктаж та поставити підпис у спеціальному журналі.

## **2.2. Поняття «асана»**

З поняттям «асана» ми регулярно зустрічаємося в йозі. Значення цього слова символізує позу, позицію, метод сидіння. Не всяка поза і не у всіх випадках може бути асаною.

У стародавньому світі вже у 23–5 тис. до н. е. певні положення тіла та його сегментів служили засобом спілкування. Їх використовували під час відправи релігійних культів.

У стародавній Індії такі положення тіла називалися «асана», що в перекладі із санскриту означає «поза». Легенди стверджують, що базові асани, які тепер входять до систем йоги, цигуну, східних бойових мистецтв, подарував людям Бог, модифікували й розвинули їх святі мудреці та особи зі значним досвідом практики, тому багато асан названо на їх честь. Асани також мають назви тварин, рослин, предметів, які вони нагадують. За даними різних джерел, кількість асан дорівнює кількості істот, тварин, 840 тисячам. Вісімдесят чотири асани бог Шива виділив як дуже важливі.

Різноманітністю та складовою асан є мудри. «Мудра» («муд» – радість, знак, печатка, *радувати*, *дарувати*) у перекладі із санскриту означає «той, що дарує радість» або «знак, печатка». Мудра – це свідоме положення тіла або його сегментів (голови, очей, пальців, рук, ніг).

У релігійних культурах асани й мудри використовували як ритуальні пози й жести, а також як засіб спілкування. Символічні положення тіла та його сегментів (ніг, рук, пальців, голови, очей) втілювали, зберігали та передавали інформацію, сприяли досягненню потрібного фізичного, емоційного, розумового, духовного стану, встановлюванню зв'язку між Земним й

Небесним, внутрішнім й зовнішнім, тілом і духом. У різні часи, в різних куточках Землі люди виконували ідентичні ритуальні пози й жести, які мали або однакове значення, або навпаки – відмінне. Наприклад, поза стоячи на колінах, має однакове значення у представників різних культур і є виявом божественної любові, покірності, поваги, поклоніння, а жест – «кисть долонею вперед, пальцями вверх, кінчики великого й вказівного пальців зімкнені у кільце, решта – випрямлені» – різне. У буддистів – це знак проповідування, дискусій, дебатів, за допомогою якого ставиться наголос на значенні слів, у християн – знак покори та любові до божественного, у племен американських індіанців цей жест виконувався на знак схвалення; як такий він поширився в сучасному світі і став спільним для різномовних людей, засобом вияву згоди, схвалення, розуміння.

Асани та мудри – це фізичні вправи комплексної психофізичної дії на організм людини, які можна кваліфікувати як психосоматичні. Свідомий контроль усіх складових асан та мудр протягом усього часу практики відрізняє їх від традиційних фізичних вправ. Асани та мудри – це свідомо контрольовані положення тіла та його сегментів (ніг, рук, пальців, голови, очей та ін.).

Головна мета психосоматичних вправ асан і мудр – регуляція та вдосконалення функцій організму: балансування психічного стану, оптимізація циркуляції енергії та роботи функціональних органів й систем, досягнення здоров'я й краси фізичного тіла, упорядкування емоцій, бажань і думок, розвиток розумових здібностей, загартування духу.

### **2.3. Правила практики асан**

Варто зазначити, що дітям до статевої зрілості протипоказано практикувати мудри, які безпосередньо діють на ендокринну систему.

Студентський вік не має таких обмежень. Щоб досягнути терапевтичної дії асан, потрібно дотримуватися правил їх практики у будь-яких формах, тобто як що це навчальне заняття, або факультативне, або секційне:

1. наявність бажання, часу, завзятості;
2. аналіз життя, вчинків, думок та їх відповідна свідомо позитивна корекція;
3. практикувати яму\* і ніяму\* до початку практики асан протягом часу, достатнього для вдосконалення особистості: емоційного стану, характеру, духовності тощо;

*Примітка: яма – перший ступінь йоги, вселенські принципи моралі, внутрішнє очищення за допомогою моральної та етичної практики. Ніяма – другий ступінь йоги, правила життя, самоочищення за допомогою самодисципліни, покірності, удоволеності, поваги, почитання Бога.*

4. дисципліна, віра, наполегливість, регулярність занять. Періодичність і тривалість практики визначається за індивідуальною реакцією організму (від одного до трьох–п'яти разів на день в один і той самий час протягом усього життя тощо);

5. асани виконувати:

- спокійно, повільно, плавно, без напруги й особливих зусиль, не відчувати напруги в м'язах обличчя, вухах, очах;
- перед практикою спорожнити сечовий міхур і кишковик (допоможуть асани, виконувані догори ногами);
- перед практикою бажано прийняти теплу ванну або душ;
- після виконання однієї чи серії асан, а також у кінці практики декілька хвилин відпочити в повному спокої та мовчанні, відчуті результат дії. Дія асани відчувається відразу, терапевтично стійкі наслідки настають після декількох тижнів практики;
- практикувати на порожній шлунок або через годину після легкої їжі (чашки молока, какао) і через чотири години після важкої їжі. Після практики рекомендується їсти через 30 хвилин;
- кількість асан для одного заняття визначається індивідуально для кожного практикуючого залежно від реакції організму та поставлених завдань;
- місце практики – чисте, провітрене, тихе, без відволікаючих чинників. Ідеальне місце – затишне місце біля річки або моря, у горах, лісі тощо. Орієнтація – переважно обличчям до сонця або у визначеному напрямі;
- одяг легкий, що не заважає рухам, із натуральних матеріалів;
- практикувати босоніж на ковдрі чи підстилці з натурального матеріалу, на рівному місці; під час відпочинку й медитації накриватися, щоб не змерзнути;
- найкращий час для практики – вранці під час сходу сонця чи ввечері під час заходу сонця; у разі перебування на жаркому сонці починати практику лише через кілька годин.

6. дихати зазвичай через ніс або відповідно до спеціальних настанов;

7. жінкам не виконувати асани ногами догори та з напруженням черева під час менструального циклу;

8. щоб пришвидшити й активізувати терапевтичну дію асан, потрібно:

- попросити Вищі сили допомогти одержати силу, енергію, здоров'я, а потім подякувати за допомогу;

- читати молитви, мантри\*, згадувати імена Бога, святих будь-якою мовою;
  - сконцентруватися на бажаному (наприклад, на процесі зцілення чи корекції функції), на виконуваний дії;
  - візуалізувати\* бажаний процес;
  - додержуватись певної дієти;
  - виконувати асани в комплексі з мудрами (рук, очей, голови, язика) та бандхами, пранаямами, медитаціями;
  - вести високодуховне життя (дотримуватися моральних принципів, стриманості в думках, словах, діях, безкорисно допомогати та любити ближніх);
  - сконцентруватися на певному пальці і т. ін. та візуалізувати відповідний йому колір\*;
- **зелений колір:** стимулює загальне заспокоєння на всіх рівнях, к готовність до нових починань, вегетативну нервову систему, усуває спазми не посмугованих м'язів судин і бронхів, знижує артеріальний тиск, стабілізує емоції; позитивна дія – при гіпертонії, хворобах серця, неврозах, стресах, неврастенічному синдромі, остеохондрозі, бронхіальній астмі, безсонні, геморої, глаукомі, спазмах акомодациї, короткозорості; негативна дія – підвищує концентрацію жовчі, посилює гнів, злість, підозрілість;
  - **синій колір:** стимулює глибоке загальне заспокоєння на всіх рівнях, відчуття безпеки, роботу щитоподібної залози, гіпофізу, системи травлення; позитивна дія – при запаленнях голосових зв'язок, ларингітах, бронхітах, алергічному кашлі, колітах, перевтомі, стресах, неврозах, істеріях, короткозорості, спазмах акомодациї; негативна дія – передозування посилює відчуття страху;
  - **червоний колір:** стимулює кровообіг, зігрівання, готовність до дій, агресивність, імунітет, надниркові залози, сенсорні центри, симпатичну нервову систему, дихання, обмін речовин, м'язову силу, статевий потяг, витривалість, ліквідацію застійних явищ; позитивна дія – при гіпотонії, іпохондрії, в'ялих паралічах, ревматизмі, виразковій хворобі в період ремісії, пневмонії у кінцевій стадії, грипі, вірусних захворюваннях, хворобах нирок, селезінки, імпотенції, фригідності; негативна дія – на повнокровних, злих і жорстоких осіб, при гіпертонії, нервових збудженнях, гострих запаленнях, ожирінні;

*Примітка: мантра – це сильнодіюча енергетична звукова вібрація (молитва, вислів), чи вібрація свідомості (священні помисли). Візуалізація – створення в уяві бажаного образу, сприйняття бажаного за дійсне. Усі органи і частини тіла реагують на вібрації певної частоти (коліру, аромату, звуку) вібруючи і резонанс і таким чином отримуючи лікувальну дію.*

- **оранжевий колір:** стимулює дію статевих залоз, сексуальність, настрій, просвітлення, нейроендокринну регуляцію, регенерацію нервової та м'язової тканин, апетит, м'язову силу, виробництво жовчі, омолодження; позитивна дія – при захворюваннях бронхів, легенів, астмі, гіпотонії, анемії, діабеті, коліті, імпотенції, фригідності; негативна дія – при нервових збудженнях, гострих запаленнях;
- **жовтий колір:** стимулює готовність до дій, травлення, роботу органів травлення, підшлункову залозу, вегетативну нервову систему, бачення життя в яскравих кольорах; позитивна дія – при діабеті, хронічному гепатиті, хронічному холециститі, атонічному коліті, алергічному дерматиті, екземі; негативна дія – посилює нервові збудження, гострі запалення, серцебиття;
- **білий колір** діє як усі кольори разом узяті: стимулює гармонізацію всіх функцій організму, збільшує силу, енергію; позитивна дія – при розладах діяльності центральної нервової системи, залоз внутрішньої секреції; негативна дія – передозування викликає втому;
- **фіолетовий колір:** стимулює зміни, трансформацію, духовність, омолодження, виробництво мелатоніну; позитивна дія – при психічних розладах, атеросклерозі судин головного мозку, невралгії, струсові мозку, запаленні вух, горла, носа, бронхів і жовчного міхура, бронхіальній астмі, ревматизмі, безсонні; протипоказання – передозування посилює відчуття туги, викликає депресію;
- **чорний колір,** стимулює нагромадження сили й почуттів, захист; негативна дія – передозування послабляє організм, посилює відчуття жалю, викликає поганий настрій, песимізм;
  - сконцентруватися на ритмі дихання або серцебиття;
  - сконцентруватися на певній чакрі, візуалізувати колір чакри, на якій концентрується увага: Муладхара – червоний, Свадхістхана – оранжевий, Маніпура – жовтий, Анахата – зелений, Вішуддха – блакитний, синій, Сахасрара – фіолетовий.

9. слухати під час практики відповідну музику з урахуванням терапевтичних завдань, індивідуального смаку та стану індивіда (одна й та сама мелодія може діяти на людину по-різному);

10. використовувати під час практики аромати, але слід уникати тих, що викликають алергічні реакції. Аромати рослин та рослинних масел діють на організм людини так:

- аромат троянди нормалізує роботу ендокринних залоз, шлунково-кишкового тракту, відновлює гормональне здоров'я,

регенерує клітини, діє як антидепресант, психостимулятор та енергетичний гармонізатор;

- аромат ромашки діє як стимулятор, антидепресант;
- аромат м'яти стимулює нервову та дихальну системи, діє як протиспазматичний, загальноантисептичний, загальнотонізуючий засіб, поліпшує роботу шлунку, але у великих дозах порушує сон, тому слід використовувати у першій половині дня;
- аромат герані активізує сенсорні органи, підвищує оптимізм, допомагає реабілітації після неприємного спілкування чи невеликої втрати;
- аромат полину зменшує нервову та м'язову напруженість, дратівливість, поліпшує сон, підвищує опір організму хворобам, діє як загальнозміцнювальний засіб;
- аромат шавлії усуває запалення при застудах, бронхітах, хворобах верхніх дихальних шляхів, поліпшує стан хворих на бронхіальну астму та астенодепресивні стани, урівноважує емоції, зцілює ауру після дії зради та обману, охороняє від негативної енергії;
- аромат лаванди діє як протиспазматичне, болезаспокійливе, забезпечує релаксацію.

11. розміщувати сегменти тіла у певній зоні тіла.

12. використовувати дію певних мінералів\*, наприклад, надівши на палець каблучку з відповідним мінералом. Пальцям рук відповідають такі мінерали: великий палець – лазурит, содаліт, сапфір; вказівний палець – червоний рубін, червона яшма; середній палець – яшма; безіменний палець – гірський кришталь, мізинець – онікс, обсидіан, аметист.

13. певне положення очей. Свідомий рух та фіксація очей у певному положенні (мудри очей) сприяють концентрації свідомості, циркуляції й балансу енергії в цілому, ліквідації та запобіганню серйозним функціональним розладам на рівні тонких тіл, хвороб на фізичному рівні. Усі рухи очима слід виконувати без напруги, уникаючи больових відчуттів.

14. біомеханічні показники:

- кількість з'єднаних сегментів тіла;
- вид і місце з'єднання сегментів тіла;
- відстань наближення та місця дотику сегментів тіла (кінцівок, фаланг і т. ін.);
- сила тиску з'єднаних сегментів: легкий дотик сприяє, а сильний тиск перешкоджає циркуляції енергії;

- напрям розміщення сегментів тіла: пальців, рук, ніг, голови, тулуба: до себе і вгору – прийом енергії, від себе і вниз – віддача енергії ;
- достатнє змикання сегментів тіла (це перешкоджає розсіюванню енергії, забезпечує її концентрацію);
- певне положення сегментів тіла залежно від статі\*.

15. тонус м'язів: розслаблення м'язів сприяє, а напруження – перешкоджає руху енергії. Розслабленню м'язів сприяє посмішка: треба внутрішньо посміхатися протягом усієї практики;

16. психоемоційно-розумовий стан: урівноваженість і беземоційність, позитивний настрій, відчуття любові у серці, відсутність думок і т. ін.;

17. положення язика: кінчик язика переважно слід тримати притиснутим до межі твердого піднебіння і ясен біля основи передніх зубів протягом усього часу практики, замикаючи енергетичні контури й забезпечуючи неперервність циркуляції енергії в системі каналів тонкого тіла\*, за винятком інших визначених положень у певних вправах;

18. вплив сторонніх осіб (їх намірів, кількості, ступеня володіння практиками, індивідуальних якостей і т. ін.);

19. потрібно усвідомити:

- кожна людина – частина єдиної енергоінформаційної системи Всесвіту;
- думка – один із видів енергії. Думка (позитивна чи негативна) визначає заряд і силу енергії, діє як енергія і сповідує всі закони енергії;
- багато хвороб спричинено негативними власними і сторонніми думками, негативними контактами, кармінними зв'язками;
- людина притягує до себе те, що випромінює сама (любов чи ненависть, правду чи брехню, відданість чи зраду, чесність чи підступність, мстивість чи прощення, байдужість чи співчутливість, жадібність чи доброту);
- хвороби набуваються протягом багатьох років, тому для їх лікування потрібен тривалий час;
- психосоматичні захворювання виникають унаслідок порушень передусім на енергоінформаційному рівні, а виявляються на фізичному рівні у вигляді болю, дисфункцій органів і систем;
- шлях до здоров'я – це щире бажання бути здоровим і наполеглива регулярна самотійна робота, звільнення від нескінченних бажань і страхів, переживань, ревнощів, заздрощів, безперервних думок, це свобода духу, задоволеність і любов, чистота й спокій свідомості.

## 2.4. Елементи асан: пранаями. Техніка йогівського дихання

Права рука отримує й постачає позитивну енергію, ліва – віддає її і забирає негативну з місця, що потерпає. Енергія космосу сприймається через долоні й пальці рук (внутрішні й зовнішні частини передпліччя, передню поверхню грудної клітки, обличчя, очі). Причому найбільш ефективна поза з піднятими догори руками, орієнтована на Схід, – поза звернення до Бога багатьох релігійних культів. Енергія Землі сприймається через кисті рук, спрямованих до долу, зовнішню поверхню передпліч, зону статевих органів, підошви.

Енергія, яка випромінюється пальцями рук, долонями, внутрішніми й зовнішніми частинами передпліч, може бути різної потужності. Вона здатна руйнувати й лікувати.

Різні частини тіла мають різні електромагнітні характеристики: верхня, права та зовнішня поверхні тіла – позитивні, нижня, ліва, внутрішня – негативні. У здоровому організмі протилежні енергії перебувають у рівновазі, перевага в той чи той бік спричиняє дисбаланс, унаслідок якого виникають хвороби.

*Пранаяма – дихання. Прана (санскр.) – життєва енергія, дихання, яма – зупинка або затримка дихання.*

Мета – керувати життєвою енергією за допомогою свідомої регуляції складників дихання. Об'єкти управління: спосіб (носом, ротом, однією ніздрею тощо), фаза (вдих, видих, затримка, пауза), тип (верхнє або легеневе, середнє або діафрагмальне, нижнє або черевне), ритм (співвідношення тривалості фаз дихання), тривалість і потужність фаз дихання, темп (кількість актів за одиницю часу). Найбільше енергія засвоюється під час затримки дихання на видиху, оптимальний спосіб постачання – через ніс, оскільки нервові рецептори носової порожнини пов'язані з нервовими центрами верхньої частини спинного мозку, що дозволяє ефективно впливати на основні функціональні процеси організму.

Класичним співвідношенням тривалості фаз йогівського дихання «вдих: затримка : видих» є співвідношення 1:4:2.

Йогівське дихання зазвичай здійснюється тільки через ніс з акцентом на видиху і складається з послідовної єдності трьох типів дихання, у якому беруть участь усі частини легень, це: нижнє, середнє та верхнє дихання.

### **Техніка йогівського дихання:**



## 1. Повільний повний вдих:

- початок вдиху: розслабити живіт, опустити діафрагму, повітря через ніс затягнути в нижню частину легенів (*нижнє йогівське дихання*);
- продовження вдиху: повільно, спокійно, рівномірно втягнути живота до першого моменту відчуття напруження, розправити плечі й розширити грудну клітку, збільшити об'єм за рахунок руху ребер назовні, повітря затягнути в середню частину легенів (*середнє йогівське дихання*);
- продовження вдиху: повільно, спокійно, рівномірно підняти плечі та ключиці, збільшити об'єм грудної клітки, повітря затягнути в середню частину легенів (*верхнє йогівське дихання*).

2. Повільний повний видих: опустити плечі, ключиці, ребра, втягнути живіт у грудну порожнину, видихнути залишки повітря.

**Методичні вказівки:** починати практикувати зі співвідношення вдих: видих = 1:1, далі – 1:2 (вдих – 4 с, видих – 8 с); робити акцент на видиху; уявити, що під час вдиху повітря постачається, починаючи з куприка, уздовж хребта вверх до маківки голови, під час видиху видаляється у зворотному напрямі.

**Повне дихання.** Станьте прямо, струнко, руки вздовж тіла. Почніть повне дихання йогів. Після видиху зусиллям грудино-черевної перепони (тобто діафрагми) і м'язів живота випинає його вперед, створюючи таким чином вакуум у легенях, і туди вже спрямовуєте повітря; потім не відпускаючи живіт, роздвигайте нижні ребра, потім середні та верхні, аж до ключичних. Ось і зроблено повний вдих. Видихаючи, спочатку поступово стискайте грудну клітку по всій висоті, одночасно втягуючи живіт. Видих закінчений. Видихати і вдихати повільно і плавно, але видих в два рази довше ніж вдих. Дихати тільки через ніс, поки натренуєтеся під найбільш правильний ритм (4:8). Цей вид використовуватиме при заняттях йогою.

**Очищаюче й голосове дихання.** Повний вдих – завмерти. Через 10 сек., гранично розкривши рот і трохи зігнувшись тулубом вперед, одним потужним поштовхом видихнути все повітря з різким вигуком: «Ха-а-а». Заспокоїти дихання так: знову набравши повітря, виштовхувати різко, але малими порціями, через 1–2 сек., крізь щільно стиснуті зуби та губи «трубочкою» Повторити 2–3 рази.

## 2.5. Практика асан

Асана – це психосоматична вправа, яка на відміну від фізичної вправи, крім фізичного впливу, розвиває ще й свідомість фізичного тіла, внутрішнє усвідомлення. Статична форма – лише зовнішній другорядний аспект асани, головний – внутрішній рухово-діяльний аспект: у межах статичної форми відбувається неперервна внутрішня робота, яка включає зміну напружень, розслаблень, дихання, концентрації свідомості, горизонтальні, вертикальні, діагональні, розтягнення, скручення, випрямлення та ін. Практика асан передбачає роботу з повним діапазоном обох аспектів.

### 2.5.1. Класифікація асан

Візьмемо за основу класифікації асан вихідні положення, із яких виконуються асани, і класифікуємо їх таким чином:

- асани з вихідного положення стоячи;
- асани з вихідного положення стоячи на колінах;
- асани з вихідного положення сидячи;
- асани з вихідного положення лежачи на спині;
- асани з вихідного положення лежачи на животі.

### 2.5.2. Асани з вихідного положення стоячи

**Тада асана – поза Гори.** *Тада (санскр.) – гора, сану стоячий прямо, вертикально, нерухомо (рис.1)*

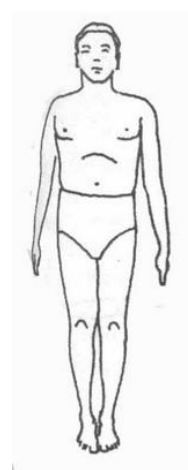
Зазвичай на правильність «стояння» не звертають уваги:

- нерівномірно розподіляють вагу тіла, переносячи центр ваги тільки на одну ногу, на п'яти, на внутрішню чи зовнішню сторону стопи, повертаючи ступні назовні або всередину, що спричиняє деформації опорно-рухового апарату, напруження у спині й ногах, швидку втому, затуманення розуму.

**Ефект:** надає почуття легкості в тілі; сприяє рухливості й ясності розуму; запобігає деформації опорно-рухового апарату; знімає напругу в спині та ногах.

**Техніка:**

- 1) Вихідне положення: стоячи прямо – ступні разом, п'яти й великі пальці дотикаються, руки долонями до себе пальцями вниз випрямлені й витягнуті уздовж боків тулуба, вага тіла рівномірно розподілена на обидві ступні.



- 2) Пальці ніг розправити й притиснути до підлоги, колінні чашечки підтягнути вгору, стегна звести разом, напружити м'язи задньої частини стегон і сідниць.
- 3) Випрямити й витягти хребет від куприка до голови поступово і послідовно вгору, потягтися верхівкою голови ввверх.
- 4) Втягнути живота, розправити грудну клітку, розправити й опустити плечі.
- 5) Витягтися максимально вгору від п'ят до маківки голови.
- 6) Погляд спрямувати вперед.
- 7) Варіанти (3, 4):
  - руки підняти ввверх, випрямити й витягнути вгору (3);
  - руки підняти ввверх, долоні стулити разом пальцями ввверх, пальці випрямити або переплести (4).

### Методичні вказівки:

- 1) Візуалізувати й імітувати гору, що стрімко звелася в небо.
- 2) Тягтися ввверх усім тілом від ступній до маківки голови до появи відчуття легкості й невагомості, домагатися прямого положення тулуба й кінцівок.
- 3) Вагу тіла рівномірно розподілити на всю площу обох ступній, пальцями ніг намагатися захопити опору.

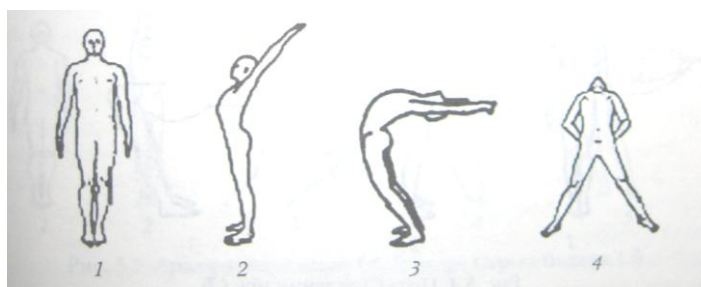
### Анювітта асана.

**Ефект:** зміцнює поперекову зону й хребет; розтягує й «відкриває» передню сторону тіла та грудну клітку.

**Техніка** (рис. 2)

1. Вихідне положення: стоячи – ноги нарізно на відстані стопи, підтягти колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягти анус (Мула бандха) (1), видих.
2. Із вдихом обидві руки підняти вгору до рівня вух, витягнути хребет уверх (2).
3. Із видихом поступово і послідовно скоротити м'язи шийного, грудного і поперекового відділів хребта, максимально нахилитися по дузі назад, потягнутись грудьми вгору (3). Стиснути гортань, затримати дихання на видиху на 2-5 с, вдих.
4. Утримувати позу протягом 2–6 дихальних циклів, дихання природне.
5. Із вдихом повернутись у вихідне положення (1).

Рис. 2.



## Анювітта асана.

### Методичні вказівки:

1. Не відривати ступні від підлоги.
1. Розтягувати м'язи передньої частини ніг, тулуба, шиї поступово і послідовно, повільно, імітуючи рух змії.
2. Починати нахил тулуба назад – з витягування хребта вгору і висування стегон уперед.
3. Виконувати нахил хребта рівномірно без «заломів», утворюючи дугу, не розслабляти стегна й сідниці, утримувати їх весь час у напруженні.
4. Початківцям для забезпечення почуття безпеки можна: не закидати голову назад, фіксувати погляд перед собою; підтримувати спину руками, поставивши долоні на попереково-крижовий відділ спини (рис. 5.3, 4), або страхуватися, повільно ковзаючи руками вниз по задній поверхні стегон до підколінної ділянки, поступово збільшуючи ступінь нахилу назад.

### 5.2.3. Поза Складаний ніж

**Ефект:** розтягує й зміцнює поперек, усуває напруження; розтягує задню частину ніг і сідниці; зменшує відкладення жиру на попереку, ногах, сідницях.

**Техніка** (рис. 5.4)

1. Вихідне положення: стоячи – ноги нарізно на відстані стопи, підтягти колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягти анус (**Мула бандха**) (1), видих.
2. Із вдихом обидві руки підняти вгору до рівня вух, послідовно і поступово витягуючи хребет угору (2).
3. Із видихом повільно поворотом у кульшових суглобах нахилити тулуб уперед до горизонтального положення й розтягнути хребта від середини у протилежні боки, руки, голову, шию максимально витягувати вперед, а таз – назад (3).
4. Утримувати позу протягом 2–6 дихальних циклів, дихання – природне.
5. Із вдихом повернутись у вихідне положення (1).

**Методичні вказівки:** Розтягувати м'язи ніг, тулуба, шиї поступово і послідовно, повільно, імітуючи рух змії, не відривати ступні від підлоги.



1. Перед нахилом максимально витягнути хребет угору.
2. Нахил уперед виконувати тільки за рахунок повороту в кульшових суглобах, не прогинати і не вигинати спину, утримувати її пласко, паралельно до підлоги.
3. Початківцям можна виконувати неповний нахил.

#### 5.2.4. Ардха-чандра асана – поза Половини Місяця

*Ардха* (санскрит половина, *чандра* – Місяць).

**Ефект:** розтягує, знімає напруження й «відкриває» бічні сторони тіла; зміцнює хребет.

**Техніка** (рис. 5.5)



Рис. 5.5. Ардха-чандра асана (4, 5) мудра Стріла Ваджра (3)

Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (**Мула бандха**) (1), видих.

2. Глибокий вдих, притиснути стопи до підлоги, підняти й витягнути обидві руки вгору над головою, стулити долоні (2), переплести безіменні, середні пальці та мізинці (жінкам – правий знизу, чоловікам – лівий), вказівні пальці випрямити й витягнути вгору (мудра **Стріла Ваджра**) (3), плечі розслабити й опустити вниз.

3. Із видихом повільно відвести таз управо, нахилити тулуб уліво (4).

4. Утримувати позу протягом 2–6 дихальних циклів, дихання – природне.

5. Повернутись у вихідне положення (1).

6. Виконати пп. 2–5 в інший бік.

#### Методичні вказівки

1. Перед нахилом максимально витягати хребет вгору.

2. Нахил виконувати рівномірно без «заломів», по дузі, розтягувати м'язи ніг, тулуба, ший поступово і послідовно, повільно, імітуючи рухи змії, не відривати ступні від підлоги.

3. На етапі освоєння асани для полегшення збереження рівноваги виконувати з вихідного положення ноги нарізно (5).

#### 5.2.5. Трикона асана – поза Трикутника<sup>1</sup>

*Трикона* (санскр.) – трикутник.

**Ефект:** сприяє збереженню, відновленню молодості тіла, гнучкості спини; тонізує всі м'язи, суглоби, органи; усуває проблеми травлення, підвищує апетит; виправляє дефекти ніг: сприяє вирівнюванню довжини ніг при вроджених дефектах розвитку, усуває скутість м'язів ніг, зміцнює зону

надп'яtkово–гомiлkового суглоба; полегшує й усуває біль психосоматичного характеру в спині й шийі; зменшує жирові відкладення на талії і стегнах.

**Техніка** (рис. 5.7):

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (**Мула бандха**) (1), видих.

2. Із вдихом стрибком ноги нарізно на 90-120 см, руки долонями вниз підняти в сторони до рівня плечей, випрямити й витягнути (2), праву ступню повернути на 90° вправо, ліву ступню злегка повернути вправо, колінні чашечки підтягнути.

Або Уттхіта–трикона асана – поза **Розтягнутого трикутника (утгхіта (санскр.) – розтягнутий)**.

3. Із видихом нахилити тулуб управо, праву руку долонею притиснути до підлоги пальцями вперед із зовнішнього боку правої стопи, ліву руку підняти вертикально вверх долонею вперед, повернути голову обличчям уверх, сконцентрувати погляд на кінчику великого пальця лівої руки (3).

4. Хребет випрямити й розтягнути; тильну сторону ніг, грудей і стегон звести в одну площину; праве коліно розвернути в напрямі до пальців правої ноги.

5. Утримувати позу 10-30 с; концентрація свідомості – сонячне сплетіння, дихання – природне.

6. Стрибком повернутись у вихідне положення (1).

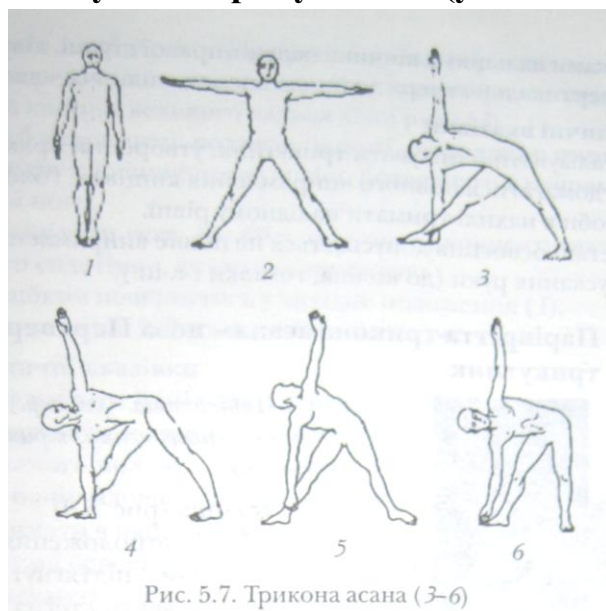
7. Виконати пп. 2–6 у протилежний бік.

8. Варіанти: у положенні 3 поставити праву долоню:

– на підлогу з внутрішнього боку правої ступні, ліву руку підняти і вертикально вверх долонею вперед, обличчя – вверх, дивитися на великий палець лівої руки (4);

– на гомілку правої ноги, ліву руку підняти вертикально вверх долонею назад, обличчя – вверх<sup>1</sup> (5);

– – кінчиками пальців на кінчики пальців правої ступні, ліву руку підняти вертикально вверх долонею вперед, обличчя – вверх (б).



## Методичні вказівки

1. Візуалізувати й імітувати трикутник, утворений прямими лініями тіла, домагатися повного випрямлення кінцівок, голову й кульшові суглоби в нахилі тримати на одному рівні.

2. На етапі освоєння допускається не повне випрямлення ніг і не повне опускання руки (до коліна, гомілки і т. ін.).

### 5.2.6. Паріврітта–трикона асана – поза Перевернутий трикутник

*Паріврішта (санскр.) – скручений або повернений, шрикона – трикутник.*

Техніка (рис. 5.9)

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (і), видих.
2. Глибокий вдих, стрибком ноги нарізно на 90-120 см, руки долонями вниз розвести в сторони до рівня плечей, випрямити й витягнути (2).
3. Праву стопу повернути на 90° вправо, ліву стопу злегка повернути вправо, обидві колінні чашечки підтягти.
4. Із видихом, скручуючи поперек, нахилити тулуб управо, опустити ліву руку пальцями вперед з внутрішнього боку правої стопи,



Рис. 5.9. Паріврітта-трикона асана (3)

притиснути до підлоги, праву руку

підняти вертикально вверх долонею вперед, голову повернути обличчям уверх, сконцентрувати погляд на кінчику великого пальця лівої руки (3).

1. Тулуб випрямити, розтягнути ноги, руки, груди; груди й стегна звести в одну площину, праве коліно розвернути в напрямі до пальців правої ноги.

2. Утримувати позу 10-60 с, свідомість концентрувати на зоні сонячного сплетіння, дихання – природне.

3. Стрибком повернутись у вихідне положення (1).

4. Виконати пп. 2–7 в інший бік.

### Методичні вказівки:

1. Візуалізувати й імітувати перевернутий трикутник.

2. Скручувати поперек, розтягувати грудну клітку, домагатися зовсім прямого положення кінцівок, утримувати голову над щиколоткою в одній площині з руками, м'язи стегон і сідниць не розслабляти, тримати в напруженні.

3. На етапі освоєння допускається не повне випрямлення ніг і не повне опускання руки (до коліна, гомілки і т. ін.).

### 5.2.7. Уттхіта–парсва–кона асана, Паріврітта–парсва–кона асана та Сірша–ангустха асана

*Уттхіта* (санскр.) – розтягнутий, *парсва* – сторона, *кона* – кут, *паріврітта* – скручений, *сірша* – голова, *ангустха* – великий палець ноги.

**Ефект:** виправляє дефекти ніг: тонізує гомілки, коліна, стегна; зміцнює поперек і кульшові суглоби; розвиває грудну клітку; підвищує гнучкість хребта; стимулює роботу системи травлення, усуває запори; зменшує жирові відкладення на талії і стегнах; усуває біль у спині, зменшує ревматичні болі, ішіас–болі.

#### Техніка (рис. 5.10)

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (1), видих.

2. Глибокий вдих, стрибком ноги нарізно на відстань 120-150 см, руки долонями вниз підняти в сторони на рівень плечей (2).

3. Із видихом повільно повернути ліву стопу вліво назовні на кут 90°, праву – трохи вліво, зігнути ліву ногу в колінному суглобі до утворення прямого кута між гомілкою і стегном, ліве стегно паралельно підлозі. Вдих.

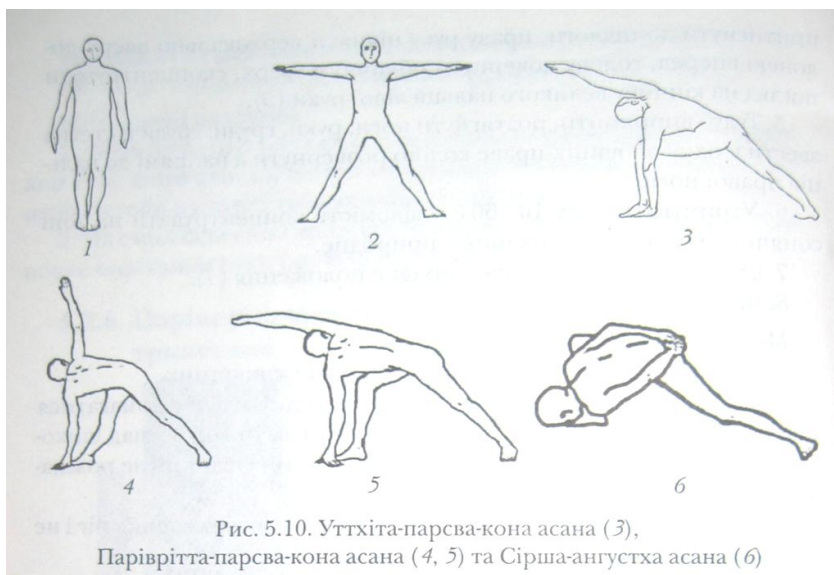
4. Із видихом поставити ліву руку пальцями вперед із зовнішнього боку лівої стопи в упор на підлогу й випрямити, праву руку підняти вгору, випрямити й витягнути долонею вниз над правим вухом, голову повернути обличчям уверх, сконцентрувати зір на центрі правої долоні, напружити поперек, розтягнути м'язи стегон і сідниць (3).

4. Утримувати позу 30-60 с, сконцентрувати свідомість на зоні сонячного сплетіння, дихання – глибоке, рівномірне.

5. Стрибком повернутись у вихідне положення (1).

6. Виконати пп. 2–6 в інший бік.

7. Варіанти:





– з положення 5 із видихом завести руки за спину, пальці переплести або зчепити в замок, нахилити тулуб уперед вправо, приулити носа до великого пальця правої ступні, розтягнути м'язи стегон і сідниць – **Сірша–ангустха асана** (6).

– із положення 2 з видихом поставити ліву долоню пальцями вперед із зовнішнього боку правої ступні на підлогу, праву руку підняти й випрямити вверх долонею назад (4) або притиснути до правого вуха долонею вниз (права рука, тулуб, ліва нога мають бути на одній прямій лінії), повернути голову обличчям угору,

дивитися на центр правої долоні, напружити поперек, розтягнути м'язи стегон і сідниць, грудну клітку рухати вгору – назад для виставлення стегон і ніг в одну площину – **Паріврітта–парсва–кона асана** (5).

#### **Методичні вказівки:**

1. Під час скручування візуалізувати й імітувати спіраль, усвідомлювати, що скручення усуває порушення.
2. Розтягати всі частини тіла до появи відчуття натягнутої шкіри, акцент робити на задню частину тіла й спину, розтягати хребет доти, доки всі хребці можуть розсовуватися. Домагатися повного випрямлення кінцівок.
3. На етапі освоєння п'яти необов'язково притискати до підлоги.

#### **5.2.8. Парсва–уттана асана**

*Парсва (санскр.) – сторона, ут – сильний, інтенсивний, тан – розтягування.*

**Ефект:** зменшує, усуває скутість і підвищує еластичність м'язів стегон та зап'ястків; підвищує гнучкість кульшових суглобів; тонізує внутрішні органи; розвиває грудну клітку, збільшує місткість легень; виправляє поставу тіла й форму плечей.

#### **Техніка** (рис. 5.11)

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (2), видих.

2. Із вдихом з'єднати долоні за спиною пальцями вниз (2), повернути долоні пальцями вгору, підняти до рівня лопаток (**Намасте мудра** з руками ззаду) (3).



3. Із видихом стрибком ноги нарізно: права – вперед, ліва – назад на відстань 90 - 120 см.
4. Із вдихом повернути праву стопу й тулуб праворуч на кут 90°, ліву – на 75°.- 80°, колінні чашечки підтягнути, нахилити голову назад (4).
5. Із видихом нахилити тулуб уперед, послідовно живіт, груди, підборіддя, рот, ніс, чоло притиснути до правої ноги, розтягнути спину й шию (5).
6. Утримувати позу 20 - 30 с, свідомість сконцентрувати на зоні сонячного сплетіння, дихання – природне.
7. Із вдихом підняти й випрямити тулуб, нахилити голову назад (4).
8. Виконати пп. 5–7 в інший бік.
9. Із видихом стрибком повернутись у вихідне положення (1). Вдих, розслабитися.

#### **Методичні вказівки**

1. М'язи стегон тримати в напруженні, плечі опустити й відвести назад, ступені долоні притискати одну до одної.
2. На етапі освоєння, якщо не вистачає гнучкості, тримати долоні разом, обхопити за спиною правий зап'ясток лівою рукою (чоловіки), лівий – правою (жінки).
3. Варіант 2: з положення (5), повернути ступні, голову й тулуб вліво, виконати вгіраву в інший бік.

#### **5.2.9. Вірабхадра асана – поза Героя**

*Вірабхадра – ім'я героя, створеного верховним богом Шивою зі свого волосся.*

**Ефект:** збільшує життєву силу й енергію; поліпшує здатність до концентрації уваги; поліпшує рівновагу; знижує судорожну готовність; тонізує внутрішні органи; зміцнює й очищає нирки; коректує форму тулуба: розтягує м'язи грудей, зменшує напруження та скутість у плечах, шії, спині, зміцнює й тонізує м'язи спини і плечового пояса, збільшує рухливість шийного відділу хребта; коректує форму ніг: зменшує жирові відкладення на стегнах, сприяє збільшенню м'язового об'єму, сили і рельєфності м'язів ніг, підвищує еластичність м'язів литок і стегон; розвиває легені та грудну клітку, сприяє поглибленню дихання, формуванню красивого й гармонічного тіла, виправляє вікові, травматичні та інші порушення постави.

#### **Вірабхадра асана I та II, поза Героя I та II**

**Техніка** (рис. 5.13):

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (I), видих.

2. Із вдихом стрибком ноги нарізно на відстань 120 - 150 см, руки підняти й витягнути пальцями ввєрх, долоні стулити над головою (2).

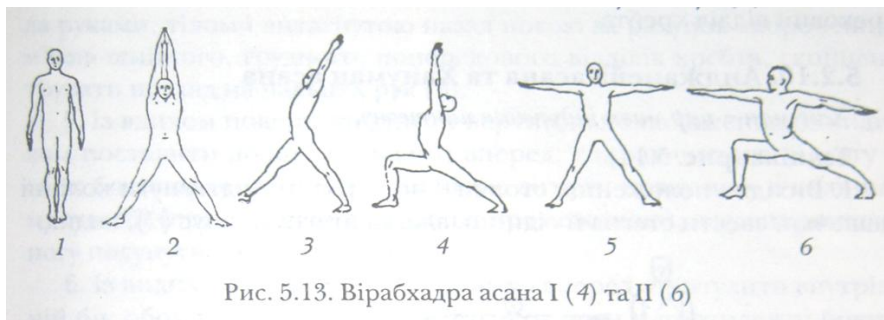


Рис. 5.13. Вірабхадра асана I (4) та II (6)

3. Із видихом повернути тулуб і праву ступню на 90° управо, ліву – злегка повернути вправо (3). Вдих.

4. Із видихом зігнути праве коліно (стегно паралельно, гомілка – перпендикулярна до підлоги, між стегном і гомілкою має бути прямий кут, коліно на одній прямій лінії з п'ятою). Випрямити й розтягнути ліву ногу, підтягнути колінну чашечку, витягнути хребет від куприка до шиї ввєрх, нахилити голову по дузі назад, сконцентрувати зір на стулених долонях (4). Вдих.

5. Утримувати 20 - 60 с. Дихання – природне.

6. Повернутися у положення 2: ноги випрямлені нарізно на відстані 120 - 150 см, долоні стулені над головою пальцями ввєрх, руки випрямлені й витягнуті (2).

7. Виконати позиції 3–6 в інший бік.

8. Стрибком повернутись у вихідне положення (2), розслабитися.

9. Варіант 2: руки в положенні 2– долонями донизу опустити в сторони до рівня плечей (5), у положенні 3 – витягнути праву руку вперед, ліву – назад, сконцентрувати погляд на пальцях правої руки (6); виконати в інший бік.

#### **Методичні вказівки:**

1. Візуалізувати й імітувати мужнього, сильного, статного *героя*, який тримає у витягнутій руці (руках) меч.
2. Домагатися абсолютно прямого положення *випрямлених* кінцівок.
3. Концентрацію свідомості змінювати послідовно *залежно від* переміщення зони тиску: ділянка пупа, сонячного *сплетіння*, поперековий відділ хребта.

#### **Анджанейя асана та Хануман асана**

*Хануман*– цар мавп індуського пантеону.

#### **Техніка (рис. 5.14)**

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (1), видих.

2. Глибокий вдих, стрибком ноги нарізно на відстань 120 - 150 см, руки підняти в сторони долонями вниз на рівень плечей (2). Видих.

3. Із вдихом праву ступню повернути вправо на 90°, ліву – злегка вправо, зігнути праве коліно (стегно паралельно, гомілка перпендикулярна до підлоги, між стегном і гомілкою має бути прямий кут, коліно — на одній прямій лінії з п'ятою), випрямити й

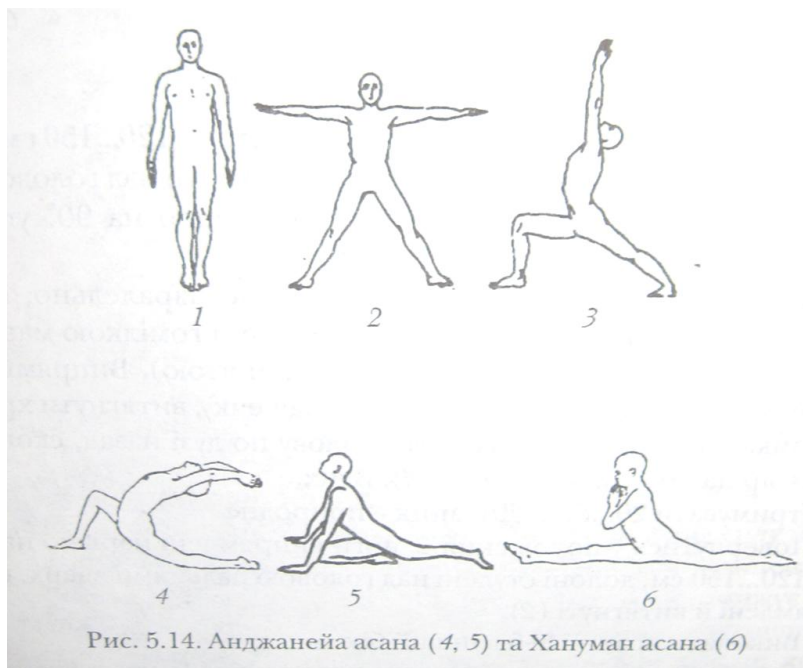


Рис. 5.14. Анджанейя асана (4, 5) та Хануман асана (6)

розтягнути ліву ногу; підтягнути колінну чашечку, витягнути хребет від куприка до шиї вгору, нахилити голову по дузі назад, руки підняти вгору, долоні стулити над головою пальцями вгору (3).

4. Із видихом тильний бік лівої ступні покласти на підлогу, посунути максимально назад, підтягнути колінну чашечку, хребет витягнути від куприка до голови вгору, нахилити голову й тулуб назад, повільно і послідовно вигнувшись по дузі назад до утворення півкола руками, тілом і витягнутою назад ногою за рахунок скорочення м'язів шийного, грудного, поперекового відділів хребта, сконцентрувати погляд на пальцях рук (4).

5. Із вдихом повернути тулуб у вертикальне положення, із видихом поставити долоні пальцями вперед, спираючись на підлогу з обох боків правого стегна, повністю зігнути праву ногу в колінному суглобі (права п'ята має бути під промежиною), ліву випрямлену ногу посунути назад (5). Вдих.

6. Із видихом праву ногу випрямити вперед, притулити внутрішній бік обох ніг до підлоги, розтягнути ноги в протилежні боки в передньо-задньому напрямі, підтягнути колінні чашечки. Із вдихом підняти руки до рівня грудей, стулити долоні пальцями догори – Хануман асана (6). Вдих.

7. Утримувати позу протягом 2–6 дихальних циклів.

8. Повернутись у вихідне положення (2).

9. Виконати пп. 2–8 в інший бік.

#### Методичні вказівки:

1. Для сприяння концентрації й утримання балансу зафіксувати погляд і сконцентрувати увагу на будь-якій точці або заплющити очі. Звільнитися від будь-яких емоцій і сторонніх думок.

2. Для сприяння розтягненню посміхнутися, повністю розслабитися, сконцентрувати увагу на зоні розтягнення, спрямувавши туди посмішку.

### 5.2.11. Прасаріта–падауттана асана

*Прасаріта* (санскр.) – розширений, *пада* – стопа, *уттана* – сильне розтяжіння.

**Ефект:** розвиває підколінні сухожилки та м'язи ніг, зміцнює склепіння ступнів; підсилює приплив крові до голови й тулуба; усуває втоми; усуває спазми в м'язах литок; поліпшує травлення; сприяє зменшенню ваги тіла.

**Техніка** (рис. 5.16)

1. Вихідне положення: *стоячи* – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (1), видих.

2. Із вдихом руки – на пояс, стрибком ноги нарізно на ширину 120 - 150 см, колінні чашечки підтягнути, нахилитися назад (2).

3. Із видихом нахилитися вперед, поставити долоні пальцями вперед нарізно на підлогу в упор, з внутрішнього боку ступній на ширині плечей в одній площині з плечима, з вдихом підняти голову, потягнутися головою вперед, випрямити й розтягнути хребет у площині, паралельній підлозі (5).

4. Із видихом зігнути руки в ліктьових суглобах, поставити маківку голови на підлогу між руками; ступні, долоні й голова мають бути на одній прямій лінії (4).

5. Утримувати позу 10 - 30 с, дихання – глибоке, рівномірне.

6. Із вдихом підняти голову, випрямити руки, утримувати позу 10 - 30 с, дихання глибоке, рівномірне (3). Видих.

7. Із вдихом повернутись у вихідне положення (1).



1. Відбиток ступнів символізує наслідування вчителів.

#### Методичні вказівки:

1. Не згинати коліна, не переносити вагу тіла на голову і ступні, кисті тримати паралельно, не вивертаючи всередину чи назовні.

2. Нахил уперед виконувати обертянням у кульшових суглобах.

### 5.2.12. Пада–ангустха асана та Пада–хаста асана

*Пада* (санскр.) – стопа, *ангустха* – великий палець ноги, *хаста* – рука.

Рис. 5.17. Відбитки долонь і ступнів

**Ефект:** підвищує життєвий тонус, тонізує внутрішні органи; активізує роботу печінки, селезінки, шлунка, стимулює виділення шлункового соку, усуває здуття живота, позитивно діє при захворюваннях нирок; позитивно діє на опорно-руховий апарат: розтягує П'ятого Далай-Лами (XV ст., Тибет) м'язи спини, рук, ніг, усуває біль і відчуття скутості в шийному, грудному і поперековому відділах хребта; поліпшує циркуляцію крові в голові, зменшує або знімає головний біль, розумову втому, прояснює думки; поліпшує загальний кровообіг, сприяє зменшенню жирових відкладень на спині, сідницях, попереку, ногах; позитивно діє при анемії, невралгії сідничного нерва.

**Застереження:** особам, що мають проблеми з міжхребтовими дисками, не опускає голову вниз.

**Техніка** (рис. 5.18)

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (1), видих.
2. Із вдихом стрибком ноги нарізно на відстань довжини стопи, руки підняти вгору, витягнути хребет угору (2).
3. Із видихом, послідовно скорочуючи м'язи шийного, грудного і поперекового відділів хребта, максимально нахилитися назад (3), стиснути гортань, затримати дихання на видиху на 1 - 5 с.
4. Із повільним вдихом повернути тулуб у вертикальне положення, витягнути й випрямити хребет уверх (2), утримуючи спину абсолютно прямою, нахилити тулуб уперед до горизонтального положення обертанням у кульшових суглобах (4).
5. Із видихом продовжити нахил тулуба вперед, опустити руки пальцями вниз, захопити великі пальці ніг у кільце великими й вказівними пальцями рук, підняти голову вгору, витягнути шию (5).
6. Із вдихом поступово від куприка до голови розтягнути хребет і грудну клітку, розвести лопатки, випрямити ноги,

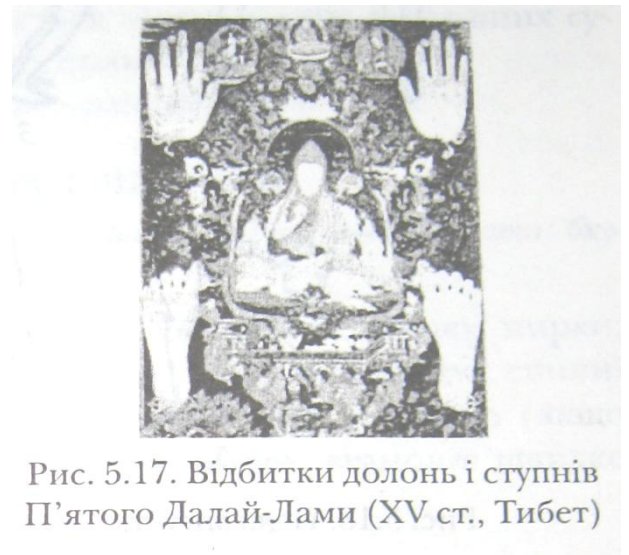


Рис. 5.17. Відбитки долонь і ступнів П'ятого Далай-Лами (XV ст., Тибет)



Рис. 5.18. Пада-ангустха асана (5, 6), Пада-хаста асана (7)

підтягнути колінні чашечки, 1–2 дихальні цикли, вдих.

7. Із видихом притягнути голову до ніг, максимально витягнути таз вгору – Пада–ангустх асана (6), утримувати позу 10 - 30 с. Концентрація свідомості – область сонячного сплетіння, дихання – природне.

8. Із вдихом повернутись у положення 2, із видихом *Щу* вихідне положення 1.

9. Варіант: із положення 4 кисті тильним боком покласти на підлогу пальцями до себе, долонями під ступні, підняти голову вгору, по дузі поступово і послідовно максимально вигнути спину, починаючи від куприка до голови, грудну клітку розтягнути, підтягнути колінні чашечки. Утримувати позу 1–2 дихальні цикли, притягнути голову до ніг, максимально витягнути таз угору – Пада–хаста асана (7).

#### **Методичні вказівки:**

- Нахил уперед починати з розтягування хребта від куприка до голови; виконувати обертаням у кульшових суглобах, не допускаючи згинання хребта.
- Пальці ніг у захваті не відривати від підлоги, ноги тримати жорстко, не послабляти коліна.
- На етапі освоєння дозволяється згинати ноги в колінних суглобах, але слід утримувати хребет прямо.
- Для підсилення концентрації – заплющити очі.

#### **5.2.13. Уттана асана та Бхуджа–піда асана**

*Ут* (санскр.) – інтенсивність, *тан* – розтягувати, подовжувати; *бхуджа* – руки або хобот слона, *піда* – тиск.

**Ефект:** тонізує внутрішні органи – печінку, селезінку, нирки; зменшує менструальні болі; сповільнює ЧСС; омолоджує спинні нерви; впливає на психоемоційний стан: усуває депресію (якщо утримувати позу довше 2хв), заспокоює розум, вгамовує швидко збудливих людей.

#### **Техніка** (рис. 5.19)

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (1), вдих.

2. Із вдихом стрибком ноги нарізно на відстань довжини стопи, руки підняти вгору, витягнути хребет угору (2).

3. Із видихом обертаням у кульшових суглобах, утримуючи спину і ноги



Рис. 5.19. Уттана асана (4) та Бхуджа-піда асана (6)

абсолютно прямо, нахилити тулуб уперед, поставити руки долонями на підлогу пальцями вперед із зовнішнього боку ступній позаду п'ят, підняти голову ввверх, витягнути шию (3). Виконати два дихальні цикли.

4. Із видихом притиснути тулуб і голову щільно до ніг – Уттана асана (4).

5. Із вдихом поступово-послідовно від куприка до голови максимально розтягнути спину, випрямити ноги, максимально витягнути таз угору, підтягнути колінні чашечки. Виконати два дихальні цикли.

6. Утримувати позу 10 - 30 с, свідомість сконцентрувати на зоні сонячного сплетіння, дихання – природне.

7. Із вдихом повернутися в положення 3. Виконати два дихальні цикли.

8. Із вдихом повернутись у вихідне положення (1).

9. Варіант: із положення 4 – зігнути ноги в колінах, поставити долоні на підлогу між ногами з внутрішнього боку ступнів пальцями вперед, опустити підкоління на плечі (5), зафіксувати погляд на будь-якій фокусній точці прямо перед собою, м'яко відірвати стопи від підлоги, підняти ноги вперед, схрестити щиколотки перед грудьми, дивитися прямо перед собою – Бхуджа-піда асана (б).

#### **Методичні вказівки (для Бхуджа-піда асани):**

1) Спираючись на руки, розмістити стегна якнайвище на руках, ноги та руки тримати жорстко, не послабляти суглобів опорних кінцівок.

2) Для збереження рівноваги: не дивитися вниз; не виходити зі стану концентрації і не втрачати фокус за незначних погойдувань;

3) Для сприяння концентрації: звільнитися від емоцій та сторонніх думок.

4) Спецефект: зміцнює зап'ястки, руки, плечі й живіт, розвиває рівновагу.

#### **5.2.14. Врікша асана, поза Дерева**

*Врікша (санскр.) – дерево.*

**Ефект:** сприяє розвитку і зміцненню пам'яті, підвищує увагу; сприяє заспокоєнню, концентрації та фокусуванню розуму; тонізує і зміцнює м'язи ніг; розвиває рівновагу, поліпшує координацію.

#### **Техніка (рис. 5.20)**

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (1),

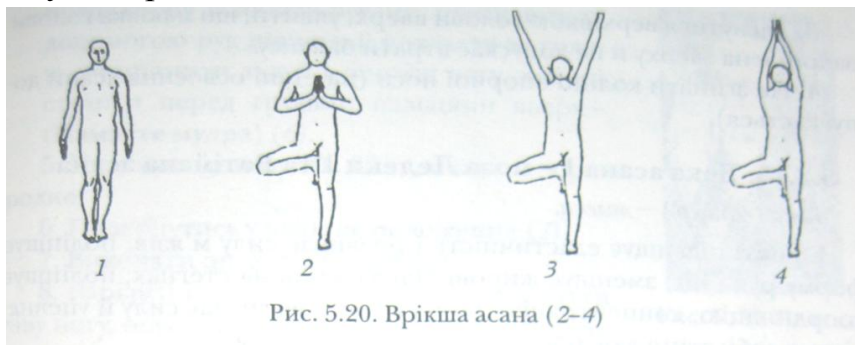


Рис. 5.20. Врікша асана (2-4)



видих.

2. Із вдихом зафіксувати погляд на будь-якій фокусній точці прямо перед собою.

3. Із видихом перенести вагу тіла на ліву ногу, праву ногу повільно зігнути в колінному суглобі і відвести вправо на  $90^\circ$ , притиснути праву стопу до внутрішньої верхньої частини лівого стегна п'ятою у промежини, долоні стулити перед грудьми пальцями вгору на рівні серця, великі пальці рук торкаються грудей – Намасте мудра (2).

Підняти руки вверх долонями вперед (3), стулити долоні над головою пальцями вверх (4), максимально випрямити й витягнути хребет угору, опустити плечі вниз, розправити груди, випрямити опорну ногу і підтягнути колінну чашечку.

5. Утримувати позу протягом 2–10 дихальних циклів.

6. Повернутись у вихідне положення (і).

7. Виконати пп. 2–6 в інший бік.

#### Методичні вказівки:

1. Візуалізувати й імітувати дерево. Уявити, що ступні та пальці опорної ноги коріння дерева, нога – стовбур, голова й руки – гілки й листя. Відчути укорінення, уростання в землю, одержання сили від землі й неба.

2. У разі незначної втрати балансу не виходити зі стану концентрації, не втрачати фокус, утримувати рівновагу за рахунок підвищення ступеня концентрації на фокусній точці.

3. Тягнутися верхівкою голови вверх, уявити, що маківка голови закріплена зверху й не допускає втрати балансу.

4. Не згинати коліно опорної ноги (на етапі освоєння асани допускається).

### 5.2.15. Бека асана 1 – поза Лелеки 1 та Ватійана асана

*Бека (санскр.) – лелека.*

**Ефект:** підвищує еластичність і розвиває силу м'язів, поліпшує форму рук і ніг; зменшує жирові відкладення на стегнах; поліпшує координацію, концентрацію, почуття рівноваги; дає силу й упевненість у собі; стимулює роботу внутрішніх органів.

#### Техніка (рис. 5.22)

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й

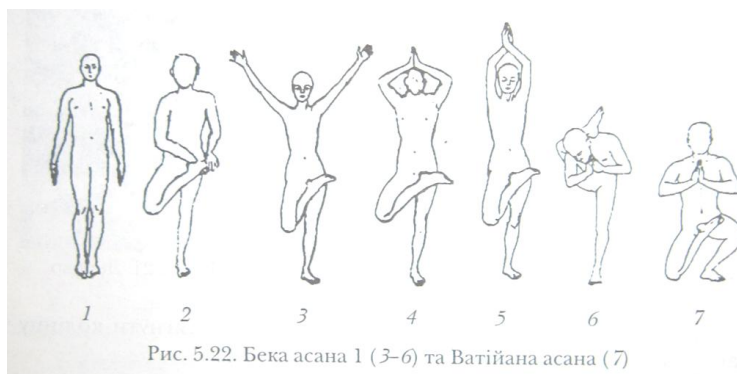


Рис. 5.22. Бека асана 1 (3–6) та Ватійана асана (7)

- сідниці, злегка втягнути анус (1), видих.
2. Із вдихом зафіксувати погляд на будь-якій нерухомій фокусній точці.
  3. Із видихом перенести вагу тіла на ліву ногу, праву ногу зігнути у колінному суглобі, за допомогою рук покласти праву ступню підошвою вгору на верхню зовнішню частину лівого стегна в ділянці пахвини (2).
  4. Із вдихом руки:
    - підняти й витягнути вертикально вверх долонями вперед (3);
    - долоні стулити над головою пальцями вверх (4);
    - руки переплести й стулити долоні (5);
    - праву стопу захопити руками, праву ногу за допомогою рук підняти й покласти за голову, випрямити тулуб і опорну ногу, долоні стулити перед грудьми пальцями вверх – (Намасте мудра) (6).
  5. Утримувати позу 10-30 с, дихання – природне.
  6. Повернутись у вихідне положення (7).
  7. Виконати пп. 2–6 в інший бік.
  8. Варіант: із положення 2 повільно зігнути ліву ногу, опустити праве коліно на підлогу, долоні стулити перед грудьми пальцями вверх.
- (Намасте мудра) – Ватійана асана, поза на коліні й ступні (7).**

#### **Методичні вказівки:**

1. Візуалізувати й імітувати лелеку, який стоїть у стійкій рівновазі нерухомо на одній нозі тривалий час.
2. Зберігати нерухомість тіла й бадьорість свідомості, не згинати коліно опорної ноги, тягнутися головою вверх; уявити, що маківка голови закріплена зверху й не допускає втрати балансу.
3. У разі незначної втрати балансу не виходити зі стану концентрації, утримувати рівновагу за рахунок підвищення ступеня концентрації на нерухомій фокусній точці, позбавитися сторонніх думок.
4. На етапі освоєння асани: використовувати допоміжні засоби для збереження рівноваги (додаткова опора, допомога партнера і т. ін.), допускається не повне випрямлення коліна опорної ноги.

#### **5.2.16. Іка–пада асана**

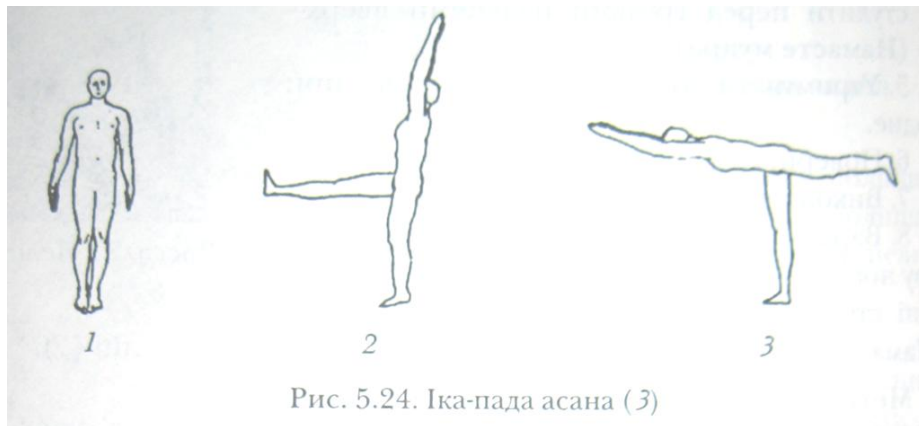
*Іка – один, пада – стопа.*

**Ефект:** опорно–руховий апарат розтягує, розвиває, зміцнює м'язи попереку, хребта, рук і ніг, поліпшує форму ніг, зменшує жирові відкладення на стегнах; сприяє концентрації свідомості; поліпшує координацію і почуття рівноваги; стимулює роботу всіх внутрішніх органів.

### Техніка (рис. 5.24)

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (1), вдих, зафіксувати погляд на будь-якій нерухомій фокусній точці, із вдихом руки долонями вниз підняти вперед до рівня плечей, великі пальці стулити боковими сторонами.

1. Із видихом перенести вагу тіла на ліву ногу, праву ногу повільно підняти вперед, випрямити, витягнути носок, із вдихом підняти руки вгору (2).



2. Із видихом нахилити тулуб уперед, праву ногу

опустити вниз і підняти назад уверх (руки, тулуб і права нога мають бути в одній площині, паралельній підлозі) (3).

3. Утримувати позу від 30 с до 2 хв, дихання – природне.

4. Повернутись у вихідне положення (1).

5. Виконати пп. 2–5 в інший бік.

#### Методичні вказівки:

1. У положенні 3 не згинати ноги, витягати тіло в протилежні боки: руки й тулуб – уперед, вільну ногу – назад, опорну ногу – вниз.

2. За незначної втрати балансу, не виходячи зі стану концентрації, не втрачати фокус, утримувати рівновагу за рахунок підвищення ступеня концентрації на фокусній точці. Вольове утримання концентрованого погляду на одній точці не допускає розсіювання уваги, концентрує її на усвідомленні тіла як єдиного цілого. Для сприяння концентрації «відпустити» сторонні думки.

3. На етапі освоєння асани використовувати допоміжні засоби для збереження рівноваги: додаткову опору, допомогу партнера тощо; на етапі вдосконалення асани – закрити очі.

### 5.2.17. Натараджа асана – поза Танцюриста

*Натараджа – образ танцюючого бога Шиви.*

**Ефект:** сприяє концентрації, розвиває рівновагу; підвищує еластичність м'язів, зменшує жирові відкладення на передній частині ніг і тулуба; тонізує всі внутрішні органи.

### Техніка (рис. 5.25)

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (1), видих.

2. Із вдихом перенести вагу тіла на ліву ногу, праву ногу повільно зігнути в колінному суглобі, відвести максимально назад, підняти вгору, відвести праву руку назад долонею вгору, захопити великий палець правої ноги в кільце, утворене великим, вказівним і середнім пальцями правої руки.

3. Із видихом притягнути праву ногу до голови, ліву руку долонею вперед випрямити й витягнути вперед – уверх (2).

4. Утримувати позу 10-30 с, дихання – природне.

5. Повернутись у вихідне положення (1).

6. Виконати пп. 2–5 в інший бік.

#### Методичні вказівки:

1. Візуалізувати й імітувати справного, гнучкого царя танцюристів.

2. Усвідомлювати своє тіло як єдине ціле, концентрувати увагу на фокусній точці; у разі незначної втрати балансу не виходити зі стану концентрації, зосереджуючись на фокусі, утримувати рівновагу за рахунок підвищення ступеня концентрації на фокусній точці, звільнитись від емоцій, «відпустити» сторонні думки.

3. Не згинати коліно опорної ноги (на етапі освоєння допускається), утримувати стегно захопленої ноги паралельно підлозі.

#### 5.2.18. Гаруда асана – поза Орла

*Гаруда (санскр.) – пожирач. Гаруда – це цар птахів, на якому літає бог Вішну, могутній міфічний птах з людським тулубом, орлиною головою, крилами і дзьобом, він поглинає фізичні і психічні отрути, божество – охоронець (рис. 5. 26).*

**Ефект:** розвиває силу, підвищує еластичність м'язів ніг і рук; зміцнює суглоби; зменшує жирові відкладення на стегнах; сприяє концентрації; знімає судороги литкових м'язів; розвиває рівновагу й координацію.

#### Техніка (рис. 5.27)

1. Вихідне положення: стоячи – ноги разом, підтягнути колінні чашечки, звести стегна й сідниці, злегка втягнути анус (2), видих.



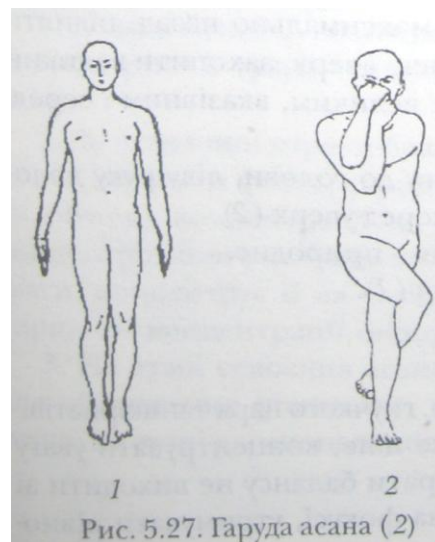
Рис. 5.25. Натараджа асана (2), Натараджа (XV ст., Тибет) (3)

2. Із вдихом зафіксувати погляд на нерухомій точці, із видихом перенести вагу тіла на ліву ногу, праву ногу підняти вперед, відвести вліво, оповити правою ногою ліву ногу, передній бік правої ступні притулити до заднього боку лівої гомілки.
3. Із вдихом підняти руки, зігнути в ліктьових суглобах, покласти ліву руку зверху ліктем на праву, переплести передпліччя перед собою, долоні стулити, великі пальці рук схрестити на рівні носа, злегка опустити лікті вниз.
4. Із видихом злегка присісти на лівій нозі, хребет випрямити й витягнути вгору (2).
5. Утримувати позу 10-30 с дихання – природне.
6. Повернутись у вихідне положення (1).
7. Виконати пп. 1–6 в інший бік.

#### Методичні вказівки:

1. Візуалізувати й імітувати горду поставу орла.
2. Зберігати нерухомість тіла, усвідомлювати своє тіло як єдине ціле, не відволікатися, звільнитися від емоцій і сторонніх думок.
3. У разі незначної втрати балансу не виходити зі стану концентрації, не втрачати фокус, утримувати рівновагу підвищенням ступеня концентрації на фокусній точці.

**Важливо:** випрямлений хребет укріплює свідомість, посилює увагу і сприйняття.



### 2.5.3. Асани у вихідному положенні стоячи на колінах

#### 5.3.1. Ваджра асана – поза Діамантової (Незламної) твердості

*Ваджра (санскр.) – діамант. Поза молитви, поклоніння.*

**Ефект:** зміцнює, підвищує еластичність м'язів ніг; усуває ревматичні та невралгічні болі в ногах; сприяє процесам травлення у комплексі з диханням через праву ніздрю; тривала практика сприяє збереженню природного кольору волосся до глибокої старості.

#### Техніка (рис. 5.28)

1. Вихідне положення: стоячи на колінах, руки на поясі (і). Сісти на п'яти, звести коліна разом, злегка нахилити тулуб уперед,



погойдуючи тазом у сторони, витягнути руками сідниці вгору, нахилити таз злегка вперед (2).

3. Випрямити й витягнути хребет вертикально вверху, розправити плечі, грудну клітку, підборіддя притиснути до основи шиї (Джа ландхара бандха), долоні покласти на коліна (3).

4. Утримувати позу протягом 2–6 дихальних циклів, дихання – природне, концентрація свідомості – в зоні пупа й сонячного сплетіння.

5. Із вдихом повернутись у вихідне положення (1).

6. Варіанти:

- кисті рук покласти на стегна долонями вниз (4);
- кисті рук покласти на стегна долонями вверху, вказівний і великий пальці зімкнути, решту – випрямити (Джнана мудра) (5);
- долоні стулити пальцями догори перед грудьми на рівні серця,
- з'єднати пучками пальці та основи долоней (Намасте мудра) (6).

#### **Методичні вказівки:**

1. Візуалізувати та імітувати людину, що молиться, уявити себе у храмі за молитвою.

2. Не розводячи колін, притиснути ноги до підлоги від колін до кінчиків пальців, зосередити на них вагу тіла.

3. Опускаючись на п'яти, злегка нахилитися вперед, витягуючи сідниці вгору.

4. У положенні 3 хребет випрямляти й витягати вверху до відчуття утворення простору між усіма хребцями.

### **5.3.2. Ардха–курма асана, поза Півчерепахи**

*Ардха (санскр.) – половина, курма – черепаха (рис. 5.29).*

**Ефект:** зміцнює м'язи ніг; усуває ревматичні й неврологічні болі в ногах; підвищує апетит; зміцнює м'язи й нерви абдомінальної ділянки; сприяє зменшенню відкладень жиру на животі; підвищує загальну життєздатність організму.

#### **Техніка (рис. 5.30)**

1. Вихідне положення: стоячи на колінах, руки на поясі (1).

2. Сісти на п'яти, великі пальці ніг з'єднати (2), злегка розвести коліна, трохи нахилити тулуб уперед, погойдуючи тазом у сторони, витягнути руками сідниці вгору, нахилити таз трохи вперед (3).

2. Випрямити й витягнути хребет вертикально вгору, розправити плечі та грудну клітку, підняти руки вверху долонями вперед (4). Вдих.

3. Із видихом нахилити тулуб уперед, покласти чоло та руки долонями на підлогу, із вдихом підборіддя притиснути до основи шиї (Джаландхара бандха), потягтися головою вперед (5).

4. З'єднати долоні, затримати дихання на вдиху, скоротити м'язи тазового дна, промежини, втягнути анальний сфінктер і сфінктер сечового міхура,

злегка скоротити м'язи нижньої частини черева (Мула бандха) (6), утримувати 1 - 3 с.

5. Із видихом відпустити бандхи, покласти долоні на підлогу (5).

6. Із вдихом підняти тулуб і руки вверх, сісти на п'яти, випрямити й витягнути хребет вертикально вгору, розправити плечі та грудну клітку (4).

7. Покласти руки долонями вниз на коліна, виконати 2–3 дихальні цикли, пропустити потік прани по тілу (7).

8. Повернути кисті долонями вверх, закрити очі, розслабитися.

#### Методичні вказівки:

1) Візуалізувати й імітувати черепаха.

2) Стимулювати проходження потоку прани вниз по спині, штовхально-обертальними рухами у плечових суглобах назад.

### 5.3.3. Гомукха асана – поза Коров'яча Морда

Го (санскр.) – корова, мукха – обличчя, гомукха – коров'яча морда.

**Ефект:** розвиває здатність контролювати сексуальну енергію; позитивно діє при ревматизмі, невралгії ніг, геморої, проблемах сечостатевої системи, а також знімає судороги, зміцнює спину, корегує плечі.

**Техніка** (рис. 5.32)

1. Вихідне положення: стоячи на колінах, руки на поясі (1).

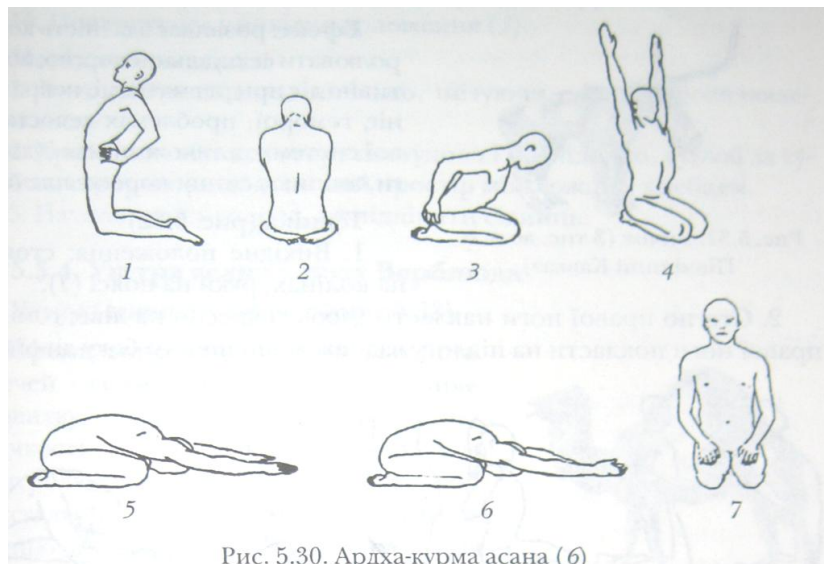


Рис. 5.30. Ардха-курма асана (6)



Рис. 5.32. Гомукха асана (3, 5)

2. Стегно правої ноги накласти зверху схресно на ліве, гомілку правої ноги покласти на підлогу вздовж зовнішнього боку лівої (2).

Сісти на п'яту лівої ноги або на підлогу між гомілками, ліву руку завести за спину, зігнути в ліктьовому суглобі й підняти долонею назовні пальцями вгору, підняти і витягнути вгору праву руку, зігнути в ліктьовому суглобі й опустити за спину до рівня лопаток, пальцями вниз долонею до спини (3), зчепити пальці лівої руки з пальцями правої.

3. Злегка втягнути анус, розправити плечі й грудну клітку, випрямити хребет, потягтися маківкою голови вгору.

4. Утримувати позу протягом 1–3 дихальних циклів.

5. Поміняти місцями руки, утримувати позу протягом 1–3 дихальних циклів.

6. Поміняти місцями ноги, утримувати позу протягом 1–3 дихальних циклів (5).

7. Поміняти місцями руки, утримувати позу протягом 1–3 дихальних циклів.

9. Руки вперед, стулити долоні, покласти руки на підлогу, нахилити тулуб уперед, витягнути і покласти грудну клітку на стегна (6).

10. Повернутися у вихідне положення (1).

#### **Методичні вказівки:**

1) Виконувати плавно, повільно, імітуючи стікання розплавленого воску.

2) Хребет витягувати вгору поступово і послідовно, суглоб за суглобом, створюючи додатковий простір між кожним хребцем.

Нахиляючись уперед, не піднімати сідниць.

#### **5.3.4. Уштра асана – поза Верблюда**

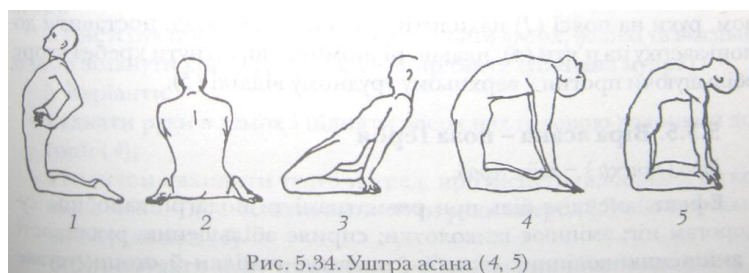
*Уштра* (санскр.) – верблюд (рис. 5.33).

**Ефект:** виправляє поставу, сутулість плечей і спини, тонізує спину; сприяє розвитку, збереженню, відновленню гнучкості спини, сприяє здатності контролювати сексуальні бажання, сексуальній помірності; сприяє збереженню молодості тіла; реабілітує після незначних ушкоджень спини; зменшує жирові відкладення передньої частини тіла: черева, стегон, рук, шиї; коригує вікові зміни постави осіб похилого віку.

**Техніка** (рис. 5.34)

1. Вихідне положення: стоячи на колінах – коліна на відстані ширини таза, гомілки трохи розведені, руки на поясі (1).

2. Сісти між ступнями (Ваджра асана) (2). Вдих.





3. Із видихом поставити праву долоню зверху на п'яту або підошву правої ноги, ліву – на ліву (5).

4. Вдих. Утягти анус (Мула бандха).

5. Із видихом, послідовно розтягуючи стегна, живіт, грудну клітку, вигнути хребет у грудному відділі, підвестися на коліна, випрямити руки (4), плавно рівномірно витягнути хребет угору, збільшуючи прогин у верхньому грудному відділі (5). Вдих.

6. Із видихом голову відвести назад, шию витягнути по дузі, яка продовжує криву хребта, скоротити сідничні м'язи й розтягнути поперековий та куприковий відділи спини, стиснути гортань, затримати дихання на видиху протягом 10-15 с.

7. Відпустити гортань із вдихом, повернутися у вихідне положення (5), розслабитися.

#### **Методичні вказівки:**

1) Візуалізувати й імітувати постать верблюда, намагаючись максимально підняти вверх груди, вигнувши спину в грудному відділі.

2) Хребет спершу максимально розтягнути, потім вигинати плавно, рівномірно, поступово і послідовно по дузі, хребець за хребцем, починаючи із шийного відділу, максимально розтягуючи передню поверхню тулуба й ніг.

3) Голову не закидати, а витягати шию назад по кривій, яка продовжує дугу хребта.

4) Стегна й руки утримувати перпендикулярно до підлоги.

5) На етапі освоєння достатньо тягнутися руками вниз у напрямі п'ят.

6) Варіант 2: із вихідного положення стоячи на колінах, ноги разом, руки на поясі (2) нахилити тулуб по дузі назад, поставити долоні зверху на п'яти (4), плавно рівномірно витягнути хребет угору, збільшуючи прогин у верхньому грудному відділі (5).

#### **5.3.5. Віра асана – поза Героя**

*Віра (санскр.) – всій, герой.*

**Ефект:** зменшує біль при ревматизмі та подагрі, запобігає судорогам ніг; зміцнює щиколотки; сприяє збільшенню рухливості і зміцненню колінних суглобів, розтягує гомілки й стопи, усуває втому ніг, послаблює біль у п'ятах і ахіллових сухожилках; коригує плоскостопість, формує правильне склепіння ступні; сприяє травленню.

**Техніка** (рис. 5.35)

1. Вихідне положення: стоячи на колінах — коліна разом, ступні нарізно на відстані 18 - 20 см, руки на поясі (1).

Сісти сідницями на підлогу між ступнями, внутрішній бік кожної гомілки торкається зовнішнього боку стегна (2).

2. Випрямити й витягнути хребет, потягнутися маківкою голови вгору.

3. Кисті рук покласти на коліна долонями вгору, великі та вказівні пальці зімкнути кінчиками, інші — випрямити (Джнана мудра) (5).

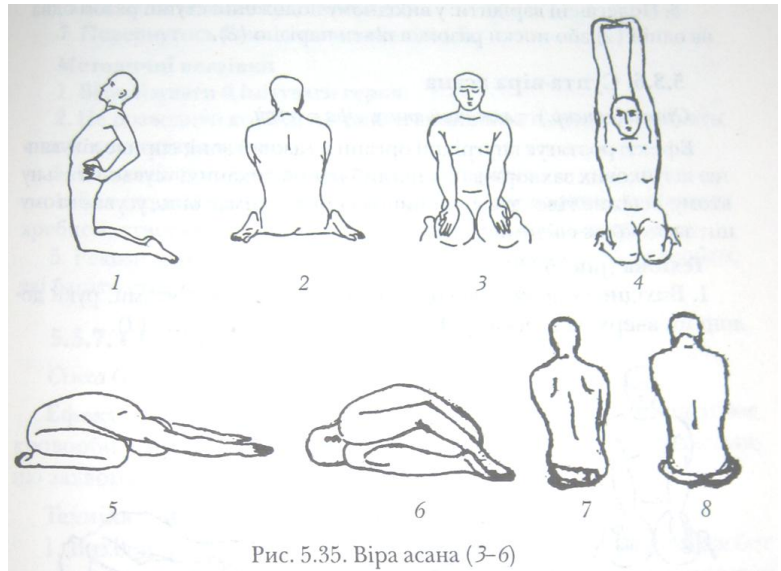


Рис. 5.35. Віра асана (3-6)

4. Варіанти:

- з'єднати руки в замок і підняти вгору над головою долонями догори (4);
- з видихом нахилити тулуб уперед, притиснути підборіддя до колін, а чоло — до підлоги, витягнути руки вперед (5) або поставити на підшви (6).
- Утримувати позу протягом 2–6 дихальних циклів, дихання — глибоке.
- Вдих, повернутися у вихідне положення (1), розслабитися.

#### Методичні вказівки:

1. Візуалізувати й імітувати героя.

2. Не розвертати ступні в сторони.

3. Полегшені варіанти: у вихідному положенні ступні разом одна на одній (7) або носки разом, а п'яти нарізно (8).

#### 5.3.6. Супта-віра асана

*Супта (санскр.) – лежачий внизу, віра – герой.*

**Ефект:** розтягує внутрішні органи в тазовій зоні; сприяє лікуванню шлункових захворювань, поглибленню дихання, усуває загальну втому, освіжає тіло, дає відпочинок серцю, знімає біль, усуває втому ніг; заспокоює свідомість.

**Техніка** (рис. 5.36)

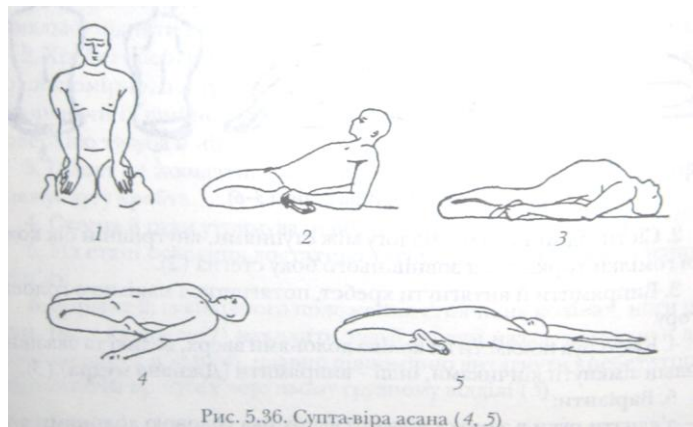


Рис. 5.36. Супта-віра асана (4, 5)

1. Вихідне положення: сидячи на колінах між п'ятами, руки долонями вверх на стегнах у **Джнана мудрі (Віра асана) (І)**.
2. Із видихом нахилити тулуб назад, лікті поставити в упор на підлогу, долоні – на ступні (2).
3. Послабити тиск на лікті, ковзаючи, поступово випрямити руки, покласти на підлогу послідовно маківку голови (3), потилицю, спину.
4. Руки витягнути вздовж тіла долонями вниз (4) або над головою долонями догори (5).
5. Утримувати позу протягом 2–6 дихальних циклів, дихання – глибоке.
6. Із вдихом руки поставити в упор, спертися на лікті й голову (5), з видихом підняти тулуб уверх (2).
7. Повернутись у вихідне положення (1).

#### **Методичні вказівки:**

- 1) Візуалізувати й імітувати героя.
- 2) Не розводити коліна, не лягати спиною на п'яти, не вигинати спину, витягувати носки.
- 3) Початківці можуть тримати коліна нарізно.
- 4) Витягувати хребет угору поступово і послідовно, хребець за хребцем, створюючи додатковий простір між кожним суглобом.
- 5) Рекомендується виконувати асану протягом 10 - 15 хв особам, які багато стоять чи ходять, а також перед сном.

#### **5.3.7. Сімха асана – поза Лева**

*Сімха (санскр.) – лев.*

**Ефект:** розвиває гнучкість нижнього відділу хребта; підсилює кровообіг у корені язика й гортані; сприяє профілактиці та лікуванню захворювань верхніх дихальних шляхів.

**Техніка** (рис. 5.37)

1. Вихідне положення: сидячи на п'ятах – коліна разом, хребет вертикально вверх, плечі розправлені, долоні на колінах пальцями вперед (**Ваджра асана**) (1).

2. Закрити очі, широко відкрити рота, висунути язика, намагаючись його кінчиком дістати підборіддя,



Рис. 5.37. Сімха асана (2, 5); Лев (618–906 рр., Китай) (3); положення язика в Сімха асані (4)

- спрямувати погляд на кінчик носа або на точку в центрі між бровами.
3. Вдих носом, видих ротом форсований зі звуком «Х-х-х-е-е» максимально висовуючи язика (4).
4. Повернутись у вихідне положення (і), розслабитись.

**Методичні вказівки:**

- 1) Візуалізувати й імітувати лева, що голосно рикає, відкривши пащу.
- 2) Максимально витягати язика, напружуючи м'язи гортані.
- 3) Максимально розправити грудну клітку.
- 4) Співвідношення вдих : видих – 1:2 або 1: 4.
- 5) Варіант: з вихідного положення, стоячи на колінах у Падма асані.

## 2.5.4. Асани у вихідному положенні сидячи

### 5.4.1. Данда асана

*Данда (санскр.) – ціпок, опора, стрижень, жезл.*

**Техніка** (рис. 5.38)

1. Вихідне положення: сидячи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор ззовні з обох боків таза.
2. Випрямити й витягнути хребет максимально вверх послідовно від куприка до голови, підборіддя наблизити до шиї.
3. Утримувати позу 1 - 2 хв, дихання – природне.

**Методичні вказівки:**

- Візуалізувати й імітувати стрижень усередині спини.
- Витягати хребет і руки знизу вгору.

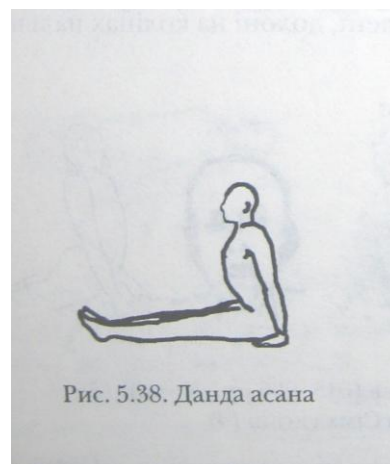


Рис. 5.38. Данда асана

### 5.4.2. Маха мудра – Велика печатка або Великий символ

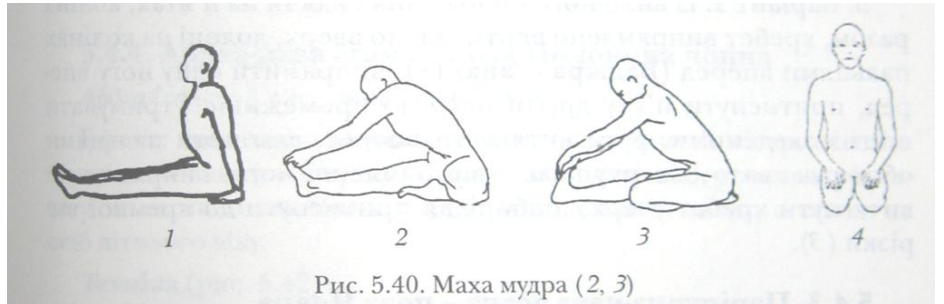
*Маха (санскр.) – великий, мудра – печатка. Мудра, яка проганяє смерть.*

**Ефект:** поліпшує кровопостачання та роботу внутрішніх органів черевної порожнини, нормалізує травлення; позитивно діє при захворюваннях органів травлення; тонізує нирки й надниркові залози; сприяє оптимізації функції простати (у разі збільшення); поліпшує роботу селезінки; усуває та полегшує кишкові коліки; сприяє полегшенню стану жінок у разі опущення матки, нормалізує її положення; сприяє лікуванню геморою, туберкульозу легень; нейтралізує дію токсинів; змушує прану підніматися вверх по центральному енергетичному каналу.

### Техніка (рис. 5.40)

1. Вихідне положення: сидячи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра). Вдих.

2. Із видихом зігнути ліву ногу в колінному суглобі, притиснута п'яту до промежини, великий палець – до внутрішнього боку правого стегна, зовнішній бік стегна й



гомілки покласти на підлогу, праву ногу випрямити пальцями вгору. Вдих.

3. Із видихом руки витягти вперед, захопити вказівними і великими пальцями обох рук у кільце великий палець правої ноги, випрямити й витягнути хребет уверх, підборіддя притиснути до основи шиї (яремної врізки) (Джаландхара бандха) (2).

4. Продовжуючи видих, примусово повністю звільнити легені від залишкового повітря, перекрити голосову щілину, затримати дихання.

5. Сфінктер сечового міхура стиснути й утягнути, статевий орган утягнути, напружити м'язи тазового дна, промежини, анальний сфінктер стиснути й утягнути, ізометрично напружити м'язи нижньої частини черева, втягнути пупок (Мула бандха).

6. Повільно, максимально глибоко втягувати черево в черевну порожнину, розслабляючи м'язи черевної стінки, підняти діафрагму вгору у грудну порожнину (Уддіяна бандха).

7. Злегка послабити напругу черева, відкрити голосову щілину, відновити дихання, зберігаючи черевний замок (Уддіяна бандху).

8. Утримувати позу 1 - 3 хв, дихання – природне.

9. Повернутись у вихідне положення (1).

10. Виконати пп. 2–9 в інший бік.

### Методичні вказівки:

1) Візуалізувати великий символ.

2) Випрямляти й витягувати хребет повільно – від основи до верхівки вгору.

3) Не допускати повертання випрямленої ноги в бік.

4) Кут відведення зігнутої ноги в бік – 90° (2).

5) Варіант 2: із вихідного положення сидячи на п'ятах, коліна разом, хребет випрямлено вертикально вверх, долоні на колінах пальцями вперед (Ваджра асана) (4), випрямити одну ногу вперед, притиснути п'яту другої ноги до промежини, утримувати стегна зведеними, руки витягнути вперед, захопити пальцями обох рук хватом зверху пальці випрямленої ноги, випрямити й витягнути хребет уверх, підборіддя притиснути до яремної вирізки (3).

#### 5.4.3. Паріпурна-нава асана – поза Човна

*Паріпурна (санскр.) – цілком, нова – човен.*

**Ефект:** зменшує жирові відкладення на талії; поліпшує координацію рухів; розвиває рівновагу; тонізує нирки; позитивно діє на шлунок, кишковик та при метеоризмі.

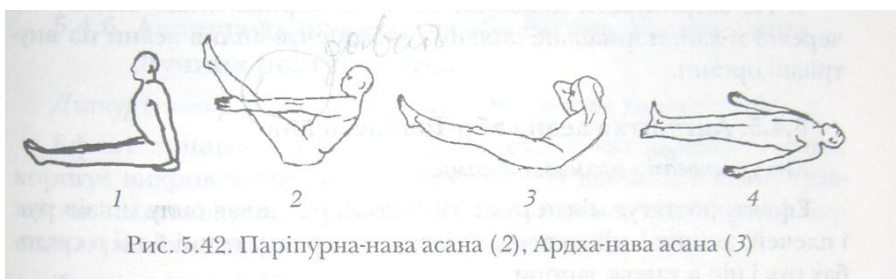
**Техніка** (рис. 5.42)

1. Вихідне положення: сидячи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю-набхі мудра). Вдих.
2. Із видихом одночасно трохи відхилити тулуб назад і підняти прямі напружені ноги вперед – вверх під кутом 60 - 65°, колінні чашечки підтягнути, пальці ніг витягнути, руки долонями всередину підняти вперед до рівня плечей (2).
3. Утримувати позу 30 - 60 с, дихання – природне.
4. Повернутись у вихідне положення (1), лягти на спину (Шава асана), розслабитися (4).

#### 5.4.4. Ардха-нава асана – поза Половина човна

*Ардха (санскр.) – половина, нава – човен.*

**Ефект:** позитивно впливає на печінку, жовчний міхур, селезінку; зміцнює



спину, попереk; поліпшує координацію, розвиває рівновагу; позитивно впливає в період виношування плоду, а також на осіб літнього віку.

**Техніка** (рис. 5.42)

1. Вихідне положення: сидячи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика

притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра).  
Вдих.

2. Із видихом одночасно трохи відхилити тулуб назад і підняти прямі напружені ноги вперед – вверх під кутом 30 - 35° (маківка голови й пальці ніг мають бути на одному рівні), колінні чашечки підтягнути, пальці ніг витягнути, руки завести за голову, притулити до потилиці (3).

3. Утримувати позу 30 - 60 с, дихання – природне.

4. Повернутись у вихідне положення (1), лягти на спину (Шава асана), розслабитися (4).

#### **Методичні вказівки:**

1. Візуалізувати й імітувати тілом човен.

2. Точка опори – сідниці, спина не торкається підлоги.

3. Ступні випрямити й витягнути, тримати у Паріпурна–наваасані – вище голови (руки тримати поруч зі стегнами, плечі й долоні – на одному рівні); Ардха–нава асані – на одному рівні з головою.

4. Не затримувати дихання, адже це сприяє лише впливу на черевні м'язи, нормальне дихання забезпечує вплив асани на внутрішні органи.

#### **5.4.4. Ангуштха асана або Талана асана**

*Кут у рівновазі з прямими ногами.*

**Ефект:** розтягує м'язи рук і зап'ястки, розвиває силу м'язів рук і плечей, зміцнює м'язи всього тіла; усуває ревматичні болі в суглобах рук і ніг, а також запори.

**Техніка** (рис. 5.44)

1. Вихідне положення: сидючи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю – набхі мудра).  
Вдих.

2. Перенести вагу тіла на руки, перейти в упор на руки, віджатися на руках вертикально

вверх, не змінюючи пози, зберегти положення тіла: ноги витягнуті вперед під кутом 90° (2).

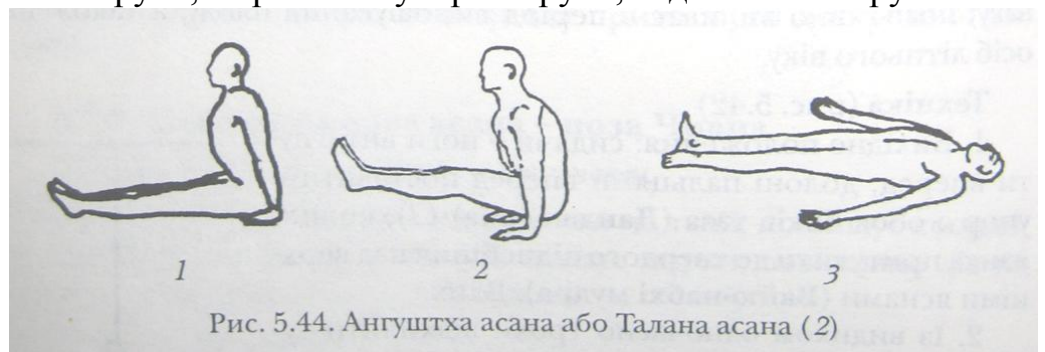


Рис. 5.44. Ангуштха асана або Талана асана (2)

3. Утримувати позу 15 - 20 с, дихання – природне.
4. Повернутись у вихідне положення (1), відпочити протягом 1–5 дихальних циклів, пропустити пранічний струм по тілу.
5. Лягти на спину (Шава асана), розслабитися (5).

#### Методичні вказівки:

1. Візуалізувати й імітувати тілом прямий кут: ноги горизонтально, тіло вертикально – перпендикулярно до ніг.
2. Відпочивати в кінці кожного виконання асани протягом часу, достатнього для проходження пранічного струму (1 - 2 хв).
3. Початківцям: піднімати тільки тулуб або піднімати й утримувати по черзі одну ногу.

#### 5.4.6. Акарша–дханура асана або Вікарша асана – поза Лучник розтягує лука

*Дханур (санскр.) – лук, акарша–дханура – лучник розтягує лука.*

**Ефект:** зміцнює м'язи кінцівок, черева; усуває дефекти постави, коригує викривлення ніг; поліпшує роботу печінки, апетит, травлення; позитивно впливає на стан осіб літнього віку; сприяє лікуванню ревматизму рук і ніг, невралгії сідничного нерва.



Рис. 5.45. Акарша-дханура асана (5, 6)

#### Техніка (рис. 5.45)

1. Вихідне положення: сидючи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра). Вдих.
2. Тулуб злегка нахилити вперед, погойдуючи тазом з боку у бік, сідниці захопити руками і підтягнути вгору, таз злегка нахилити вперед, задню поверхню стегон щільно притиснути до підлоги (2).
3. Хребет випрямити й витягнути вертикально вгору, розправити плечі та грудну клітку, покласти долоні на стегна (5).
4. Тулуб, обертаючи в кульшових суглобах та утримуючи хребет прямо, нахилити вперед, великий палець лівої ноги захопити в кільце великим,



вказівним і середнім пальцями лівої руки, підняти ліву ногу уверх до рівня голови (4), притягнути рукою ліву ступню до лівого вуха (5).

5. Великим, вказівним і середнім пальцями правої руки захопити в кільце великий палець правої ноги (б). Випрямити й витягнути хребет уверх.

6. Утримувати позу 1 – 2 хв, дихання – природне, рівне, неперервне.

7. Повернутись у вихідне положення, відпочити протягом 1–5 дихальних циклів, пропустити пранічний струм по тілу.

8. Виконати пп. 2–7 в інший бік.

9. Лягти на спину (Шава асана), розслабитися.

#### **Методичні вказівки:**

1) Візуалізувати й імітувати тілом лучника, що стріляє з лука (рис. 5.46).

2) Виконувати витягання після попереднього розслаблення.

3) Ступню притягувати до вуха, а не вухо до ступні, відтягувати зігнуту ногу назад так, як лучник натягає тятиву; повільно, м'яко, поступово нахилити тулуб уперед тільки за рахунок обертання у кульшових суглобах, не згинаючи хребта.

4) Початківцям – утримувати рівновагу за допомогою вільної руки, досвідченим – захопити великий палець випрямленої ноги (б).

5) Відпочивати після кожного виконання асани протягом часу, достатнього для проходження пранічного струму (1 - 2хв), стимулювати проходження пранічного струму обертальними рухами у плечових суглобах, проштовхуючи прану вниз по спині.

#### **5.4.7. Джану–сірша асана — поза Голова біля коліна**

*Джану (санскр.) – коліно, сіргіа – голова.*

**Ефект:** тонізує внутрішні органи, печінку, селезінку; поліпшує травлення; тонізує нерви та м'язи ніг і тулуба; сприяє усуненню дефектів фізичного розвитку дітей; полегшує невралгічні та радикулітні болі; розвиває гнучкість нижньої частини спини; сприяє лікуванню геморою; полегшує стан осіб, що страждають від захворювань простати (за тривалого утримання пози); полегшує стан осіб, що страждають від лихоманки.

**Техніка** (рис. 5.48)

1. Вихідне положення: сидячи – ноги витягти вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (2), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра). Вдих

2. Зігнути ліву ногу в колінному суглобі, притиснути п'яту до промежини, великий палець – до внутрішнього боку правого стегна, зовнішній бік стегна й гомілки притиснути на підлоги, максимально

відвести коліно вліво – назад до утворення між ногами тупого кута, праву ногу випрямити пальцями вгору.

3. Із видихом, погойдуючи тазом з боку у бік, нахилити таз трохи вперед, захопити сідниці руками і підтягнути вгору, таз нахилити ще більше вперед, задню поверхню стегон щільно притиснути до підлоги, із вдихом хребет випрямити й



витягнути вертикально вгору, розправити плечі та грудну клітку, покласти долоні на стегна.

4. Із видихом, утримуючи хребет прямо, за рахунок обертання в кульшових суглобах нахилити тулуб уперед, руки витягнути вперед (2), захопити великий палець правої ноги в кільце великими, вказівними і середніми пальцями обох рук (4), вдих. Із видихом захватом зверху захопити верхню частину ступні до середини підошви пальцями обох рук (5), вдих. Із видихом зімкнути руки за ступнею, пальці переплести (6), вдих. Із видихом захопити лівий зап'ясток пальцями правої руки (7), вдих. Із видихом посунути руки вперед за підошву на максимальну відстань (5).

5. Із вдихом випрямити й витягнути хребет вгору від підстави до верхівки, стиснути і втягнути сфінктер сечового міхура, статевий орган, напружити м'язи тазового дна, промежини, стиснути і втягнути анальний сфінктер, ізометрично напружити м'язи нижньої частини черева, втягнути пупок (Мула бандха), рухом хребта назад вгору вигнути спину, притягнути до себе носок правої ноги, витягнути шию, опустити підборіддя в яремну вирізку (Джаландхара бандха), нахилити таз уперед до правої ноги, покласти послідовно живіт, груди, чоло, ніс, губи, підборіддя на випрямлену ногу (3).

6. Утримувати позу протягом 2–6 дихальних циклів, дихання – глибоке.

7. Із вдихом відпустити бандхи, підняти голову, тулуб, дивитися вгору 2 - 3 с, витягнута й вигнути спину.

8. Повернутися у вихідне положення, відпочити протягом 1 – 5 дихальних циклів, пропустити пранічний струм по тілу.

9. Виконати пп. 2–8 в інший бік.

#### Методичні вказівки:

1. Можна практикувати затримку дихання на 2 - 4 с після кожного видиху.

2. Відводити коліно зігнутої ноги максимально в сторону назад, зовнішній бік стегна й гомілки утримувати на підлозі.
3. Для збільшення розтягання випрямленої ноги підтягнути колінну чашечку, притиснути підколінну ділянку до підлоги, тягнути носок випрямленої ноги на себе, не допускаючи поворотів ноги в боки.
4. Тягнути носок випрямленої ноги на себе не руками, а вигинанням спини рухом хребта назад – вверху.
5. Нахилитися вперед тільки за рахунок обертання у кульшових суглобах, не допускаючи поворотів таза в боки та не згинаючи хребта; утримувати грудну клітку навпроти правого стегна, плечі – паралельно підлозі, спину – прямо, тулуб просувати вперед, до і під час нахилання випрямляти і витягувати хребет повільно, поступово від основи до верху.
6. Початківцям виконувати полегшені варіанти захвату ноги (захват стегна, коліна, гомілки і т. ін.).

#### 5.4.8. Марічі асана – поза Марічі

*Марічі (санскр.) промінь світла та ім'я святого мудреця Марічі, якого створив силою думки бог Брахма для надання порад щодо створення Всесвіту.*

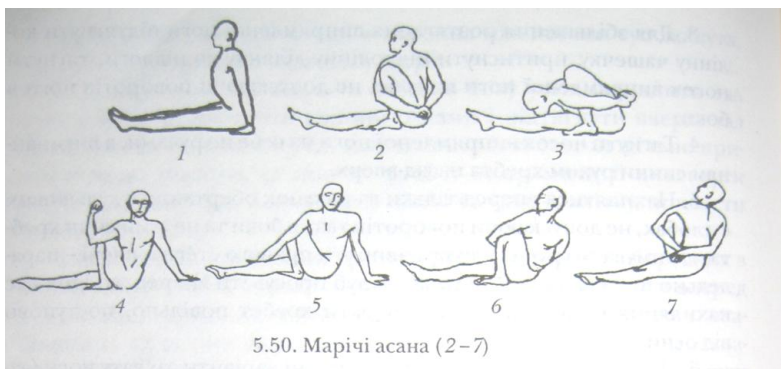
**Ефект:** підвищує силу пальців та еластичність м'язів шиї, спини, ніг; сприяє розвитку поперекової ділянки спини; поліпшує циркуляцію крові у внутрішніх органах; зберігає функції внутрішніх органів, поліпшує травлення, тонізує печінку; усуває болі, викликані люмбаго; усуває застудні болі шиї, болі в попереку, зоні кульшового та плечового суглобів; збільшує рухливість плечового пояса; зменшує жирові відкладення в черевній ділянці.

**Техніка** (рис. 5.50)

1. Вихідне положення: сидячи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра).

Вдих.

2. Із видихом зігнути ліву ногу в колінному суглобі, поставити п'яту лівої ноги поруч із промежиною біля внутрішньої частини правого стегна (гомілка лівої ноги перпендикулярна до



5.50. Марічі асана (2–7)

підлоги), литку притиснути до задньої частини стегна, праву ногу випрямити й витягнути вперед пальцями вгору. Вдих.

3. Із вдихом вивести ліве плече вперед – вправо, ліву пахву завести за ліве коліно, зігнути ліву руку в ліктьовому суглобі, завести ліве передпліччя за спину на рівні попереку. Праву руку відвести назад за спину й захопити зап'ясток (або пальці) лівої руки (2). Вдих.

4. Із вдихом повернути тулуб у фронтальну площину, утримуючи погляд на великому пальці правої ноги. Виконати 1–3 дихальні цикли, дихання – глибоке.

5. Із вдихом витягнути хребет уверх, із вдихом нахилити тулуб уперед до правої ноги, послідовно притулити чоло, ніс, губи, підборіддя до правої ноги (3).

6. Утримувати положення 10 - 30 с, дихання – природне.

7. Із вдихом повернутись у вихідне положення, відпочити протягом 1–5 дихальних циклів, пропустити пранічний струм по тілу.

8. Виконати пп. 2–7 в інший бік.

#### **Методичні вказівки:**

1) Візуалізувати й імітувати великого мудреця, осяяння, промінь світла. Уявити збільшення циркуляції крові у внутрішніх органах під час розслаблення (під час нахилання внутрішні органи сильно стискаються зігнутою ногою, під час розслаблення – значно підсилюється кровообіг).

2) Пахвою затискати гомілку зігнутої ноги, задню поверхню витягнутої ноги притискати до підлоги, продовжувати повертати тулуб за рахунок тягнення рук після захоплення рук за спиною.

3) Початківцям достатньо імітувати захоплення або виконувати полегшений варіант захоплення: захоплення пальців, долоні, зап'ястка, передпліччя.

4) Варіант 2: із положення 1 – ліва нога зігнута в коліні, п'ятою біля промежини з внутрішнього боку правого стегна, гомілка лівої ноги перпендикулярна до підлоги. Праву ногу випрямити й витягнути вперед пальцями вгору, повернути попереку уліво на 90°, праве плече притиснути до зовнішньої частини лівого коліна (4), праву руку витягнути вперед і покласти зовні на праву гомілку, праве плече розмістити над лівим коліном (5), праву руку обвести рухом назад навколо лівого коліна, обхопити ліву гомілку, починаючи рух із плеча, завести ліву руку за спину, схопити праву руку, голову повернути праворуч (6) або ліворуч (7), спрямувати погляд поверх плеча.

#### 5.4.9. Упавішта–кона асана

*Упавішта (санскр.) – сидячий, кону – кут.*

**Ефект:** розтягує підколінні сухожилки, підвищує гнучкість; поліпшує, нормалізує кровообіг і сприяє оздоровленню органів малого таза; послаблює ішіїчні болі; нормалізує менструальний цикл, стимулює овуляцію.

**Техніка** (рис. 5.52)

1. Вихідне положення: сидячи – ноги витягнуті вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра). Вдих.

2. Із видихом максимально розвести ноги, захопити великі пальці ніг вказівними й середніми пальцями рук, спину випрямити і витягнути вперед – вверху, ребра розтягнути (2).

3. Примусово повністю звільнити легені від залишкового повітря, повільно максимально втягнути черево глибоко в черевну порожнину, розслабити м'язи черевної стінки, підняти діафрагму вгору у грудну порожнину (Уддіяна бандха), затримати дихання на видиху протягом 1 - 3 с.

4. Із вдихом стопи обхопити руками зовні, із видихом нахилити тулуб уперед, чоло покласти на підлогу (3), шию витягнути вперед, підборіддя покласти на підлогу (4), хребет витягнути вперед, груди покласти на підлогу. Утримувати позу 10-60 с, дихання – природне.

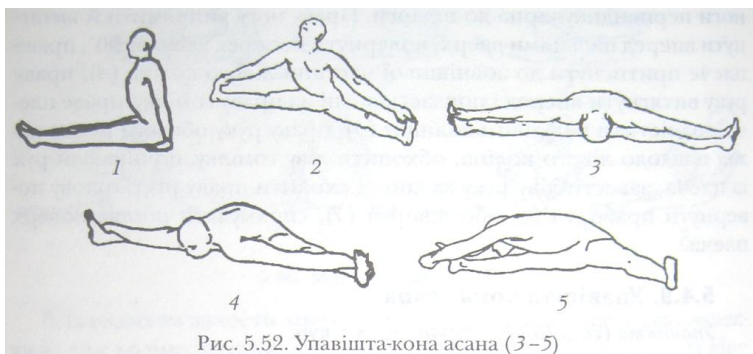


Рис. 5.52. Упавішта-кона асана (3-5)

5. Повернутись у вихідне положення (1), відпочити протягом 1–2 дихальних циклів, пропустити пранічний струм по тілу.

6. Із видихом максимально розвести ноги, хребет випрямити й витягнути вгору, повернути тулуб управо, утримуючи хребет прямо, нахилити тулуб уперед – управо, захопити праву ступню обома руками, покласти чоло, підборіддя на коліно (5).

7. Повернутись у вихідне положення (1), відпочити протягом 1–2 дихальних циклів, пропустити пранічний струм по тілу.

8. Виконати пп. 6–7 в інший бік.

**Методичні вказівки:**

- 1) Візуалізувати й імітувати тілом канат, який розтягують у різні боки, або розправлені крила птаха в польоті. Відчути посилення кровообігу в зоні таза.
- 2) У положенні розведених ніг тримати ноги витягнутими, прямими, притискати задній бік ніг повністю до підлоги, не згинати ноги в колінах (початківцям — дозволяється).
- 3) Нахилитися вперед тільки за рахунок обертання в кульшових суглобах. Під час нахилання не допускати поворотів таза в боки, не згинати хребта, утримувати грудну клітку навпроти стегна, плечі – паралельно підлозі, а спину – прямо; тулуб просувати вперед, випрямляти і витягувати хребет повільно від основи до верхівки.
- 4) Розтягання й витягання виконувати тільки після попереднього розслаблення.

#### 5.4.10. Пашчіма–уттана асана або Брахмачарья асана

*Пашчіма (санскр.) – захід, уштана – сильне розтягання. Впливає на задню західну частину тіла від п'ят до голови. Інша назва – Брахмачарья асана. Брахмачарья – помірність, утримання.*

**Ефект:** «Прану з передньої частини тіла збирає позаду, розпалює вогонь травлення, жирних і товстих робить стрункими, виліковує всі хвороби людини» (Хатха–Йога Прадіпіка, 1–31). Сприяє відпочинку розуму; підсилює щільність пранічних струмів у всій задній поверхні тіла, стабілізує циркуляцію енергії в каналах тонкого тіла; підвищує життєздатність, усуває загальну млявість і слабкість, омолоджує; тонізує внутрішні органи, нирки, поліпшує травлення, сприяє лікуванню запорів, геморою, діабету, шлунково-кишкових захворювань; тонізує нерви та м'язи ніг і тулуба, робить тіло сильним, гнучким, витривалим; полегшує стан при невралгії сідничного нерва; усуває жирові відкладення на попереку і навколо стегон; масажує серце, хребет, внутрішні органи, дає відчуття свіжості; підсилює кровообіг у тазовій ділянці за рахунок сильного стискання цієї зони; для чоловіків – сприяє лікуванню імпотенції, усуває нічні полюції, розвиває здатність контролювати сексуальні потяги.

**Техніка** (рис. 5.53)

- 1) Вихідне положення; сидячи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (7), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі



Рис. 5.53. Пашчіма–уттана асана (5–10)

мудра).

2) Із вдихом підняти руки вверх, витягнути тулуб уверх (2).

3) Із видихом злегка нахилити тулуб уперед, великими, вказівними і середніми пальцями рук захопити великі пальці ніг у кільце (3).

4) Із вдихом максимально витягнути хребет уверх, вигнути поперек (4). Виконати 2–4 дихальні цикли, дихання – глибоке.

5) Із видихом нахилити тулуб уперед, зігнути руки в ліктьових суглобах і розвести в сторони (5), продвинути тулуб ще більше вперед, покласти чоло на коліна, лікті поставити на підлогу із зовнішніх боків ніг, шию і хребет витягнути вперед, притулити носа до ніг (6). Зробити 2–4 дихальні цикли, дихання – глибоке. Передня частина тіла – східний аспект, верхівка голови – північний, підошви – південний.

6) Із видихом випрямити пальці, хватом зверху захопити верхню половину студнів (кінчики пальців мають бути на рівні середини підошов), притулити підборіддя до ніг. Виконати 2–4 дихальні цикли, дихання – глибоке.

7) Із видихом ще більше нахилитися, витягнути руки вперед за ступні, пальці рук переплести за ступнями, підборіддя опустити на гомілки за колінами (7). Зробити 2–4 дихальні цикли, дихання – глибоке.

8) Із видихом хватом зверху захопити праву кисть пальцями лівої руки, просунути підборіддя ще далі вперед уздовж гомілки. Вдих. Із видихом поміняти хват рук – захопити ліву кисть пальцями правої руки. Вдих.

9) Із видихом хватом зверху захопити правий зап'ясток пальцями лівої руки, просунути підборіддя ще далі вперед уздовж гомілки. Вдих. Із видихом поміняти хват рук – захопити лівий зап'ясток пальцями правої руки.

10) Із вдихом витягнути хребет уперед, потягтися головою вперед, тулуб притиснути до стегон по всій довжині, підборіддя притиснути до основи шиї (Джаландхара бандха). Позу утримувати від 10 с до 3 хв. Дихання – природне.

11) Повернутись у вихідне положення (1), розслабитися.

#### **Методичні вказівки:**

1. Починати нахил тулуба від тазової зони хребта, а витягання рук – від плечей, щоб уникнути сутулості, згорблення спини; збільшувати розтягання у повному нахилі вперед притягуванням ніг руками до себе та розведенням ліктів у сторони, щільно притискати до підлоги задню поверхню ніг і підкоління (початківцям дозволяється трохи згинати коліна).

2. Ступні в сторони не розводити, тримати їх вертикально, а великі пальці ніг разом.

3. Щоб збільшити розтягання м'язів ніг – асану виконувати в положенні балансування на сідницях, тулуб, руки й ноги підняті вгору (9).
4. Щоб збільшити розтягання хребта, асану виконувати в такому положенні: долоні з'єднані, руки на ступнях випрямлені й витягнуті вперед (10).
5. Концентрацію уваги під час виконання асани переміщати вздовж середини чола із точки на переніссі вгору до міжбрів'я і далі до межі між лобом і волоссям.

#### 5.4.10. Пурво–уттана асана

*Пурво (санскр.) — схід (мається на увазі фронтальна частина тіла від чола до пальців ніг), утанна – інтенсивне розтягування.*

**Ефект:** розтягує зап'ястки; поліпшує рухливість плечових суглобів; сильно розтягує всю передню частину тіла, грудну клітку; зменшує стомлення, викликане виконанням асан з нахилом уперед.

**Техніка** (рис. 5.54)

1) Вихідне положення: сидючи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (7), кінчик язика



Рис. 5.54. Пурво-уттана асана (3)

притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра). Вдих.

2) Із видихом поставити долоні пальцями назад в упор ззаду на відстані долоні позаду таза (2).

3) Із вдихом вагу тіла перенести на руки і стопи, скоротити м'язи задньої частини тіла, підняти таз максимально вгору, шию витягнути, голову максимально відхилити по дузі назад, руки й ноги випрямити, колінні чашечки підтягнути, носки натягнути (2).

5) Утримувати позу 10 - 60 с, дихання – природне.

б) Повернутись у вихідне положення (2).

#### 5.4.11. Ардха–матсієндра асана

*Ардха (санскр.) – половина, Матсієндра – ім'я богариби, який сприйняв і поширив знання йоги.*

**Ефект:** розвиває гнучкість; сповільнює процеси старіння; стимулює, зміцнює м'язи ший, тулуба, хребта; зменшує жирові відкладення в черевній зоні; усуває



ревматичні болі в суглобах кінцівок, психосоматичні болі у спині, болі, викликані люмбаго, болі в попереку та кульшовій ділянці; збільшує рухливість плечових суглобів, стимулює залози внутрішньої секреції; тонізує печінку, селезінку, підшлункову залозу, стимулює травлення, усуває запори; сприяє руху енергетичного струму по центральному каналу.

### Техніка (рис. 5.55)

1. Вихідне положення: сидячи – ноги витягнуті вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (2), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра). Вдих.



Рис. 5.55. Ардха-матсієндра асана (2–8)

2. Із видихом зігнути ліву ногу в колінному суглобі, завести ліву ступню підшвою ввєрх, п'ятою – під ліву сідницю, носком – під праву. Вдих.

3. Із видихом зігнути праву ногу в колінному суглобі, поставити ступню на підлогу вздовж зовнішньої частини лівого стегна п'ятою біля середини (права гомілка має бути перпендикулярною до підлоги), повернути тулуб управо, ліву руку завести за праве стегно, відштовхуючись ззовні від правого стегна, збільшити кут повороту тулуба вправо (2).

4. Із вдихом довести кут повороту тулуба до 90°, лівою рукою захопити великий палець правої ноги, праву руку поставити в упор ззаду на підлогу, випрямити й витягнути хребет уверх, розправити грудну клітку. Із видихом голову повернути вправо, хребет максимально скрутити вправо, відштовхуючись руками.

5. Із вдихом завести праву руку за спину, лівою рукою захопити стегно правої ноги, злегка втягнути анус (Мула бандха), затримати дихання на вдиху: чоловікам протягом 4, жінкам – 5 послідовних скорочень-розслаблень анального сфінктера (Ашвіні мудра).

6. Із видихом витягнути ліву руку від плеча, оповити праве коліно, завести за поперек, захватити праву руку, тягою зчеплених рук із вдихом продовжити скручування тулуба вправ

7. Із глибоким видихом повернути голову ліворуч, спрямувати погляд поверх плеча (5).

8. Утримувати позу протягом двох дихальних циклів, фіксувати погляд на точці міжбрів'я.

9. Повернутись у вихідне положення (2), розслабитися протягом двох дихальних циклів.

10. Виконати пп. 2–9 в інший бік.

#### **Методичні вказівки:**

1. Візуалізувати й імітувати рибу у плавному виверті (рис. 5.56).

2. Час фіксації пози визначається за самопочуттям, початківцям не більше 15 с, дітям – 20 - 30 с.

3. Варіанти захвату руки: за пальці, зап'ястки, передпліччя.

4. Під час скручування хребта не допускати перекосу таза і плечей, утримувати таз вертикально, сідничні кістки і плечові суглоби – горизонтально у взаємно паралельних площинах.

5. Полегшені варіанти: тримати одну ногу випрямленою (6); тримати руки випрямленими, не заводити за спину (7).

6. Ускладнені варіанти:

– одна нога в Падма асані без заведення руки за спину (8);

– одна нога в Падма асані із захватом стопи за спиною.

#### **5.4.12. Бхадра асана – Благодійна поза, та Баддха–кона асана**

*Бхадра (санскр.) бадьора, баддха – пійманий, кону – кут.*

**Ефект** (для Бхадра асани, Баддха–кони асани, Сукха асани, Свастика асани, Гупта асани): стимулює кровообіг у зоні спини та кульшового суглоба; збуджує апетит; зміцнює колінні та кульшові суглоби; благодійно діє на сечостатеву систему: нормалізує функції нирок, сечового міхура, сечовивідної системи; нормалізує роботу яєчників, регулює розлади менструального циклу, сприяє зменшенню менструальних і родових болів, полегшує пологи (пологи проходять швидше, без ускладнень); нормалізує роботу і стан простати; зміцнює органи таза; розвиває статеву потенцію у чоловіків і жінок; розвиває сексуальну силу – джерело творчої енергії за сексуальної помірності; засіб продовження молодості; засіб розвитку екстрасенсорності; благотворно впливає на розвиток і становлення гормональної та психічної сфер підлітків.

**Техніка** (рис. 5.57)

1. Вихідне положення: сидячи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра). Вдих.

2. Із видихом, злегка погойдуючи тулубом із боку в бік, нахилити таз уперед, сідниці витягнути вверху (2).

3. Із вдихом хребет випрямити й витягнути вверху, зберігаючи нахил таза вперед; із видихом ноги зігнути в колінних суглобах, п'яти поставити навпроти сідниць, коліна розвести, підошви з'єднати, стопи підтягнути до промежини.

4. Із вдихом центр ваги тіла перенести на руки, тулуб припиняти; із видихом таз перемістити ближче до стоп; опустити на підлогу і нахилитися вперед, сідниці витягнути вверху, хребет утримувати вертикально (3).

5. Із вдихом стегна максимально розвести в сторони, зосередити увагу на розтяганні м'язів і сухожилків, ноги зовнішньою стороною покласти на підлогу, хребет витягнути і випрямити вверху, обхопити стопи руками, підтягнути ближче до тулуба (4), злегка втягнути анус, поставити руки долонями в упор на коліна – Бхадра асана (6), погляд спрямувати прямо вперед або перевести на кінчик носа.

6. Утримувати позу протягом 1–3 дихальних циклів, дихання – природне.

7. Із видихом захопити стопи руками, нахилити тулуб уперед, послідовно чоло, ніс і підборіддя притулити до підлоги – Баддха-кона асана (7).

8. Утримувати позу протягом 1–3 дихальних циклів, дихання – природне.

9. Повернутись у вихідне положення (1), відчуті проходження енергетичної хвилі, розслабитися.

#### **Методичні вказівки:**

1. Для забезпечення вільного й природного положення хребта нахилити таз уперед, сідниці витягнути вверху.

2. Для оптимального розтягування м'язів:

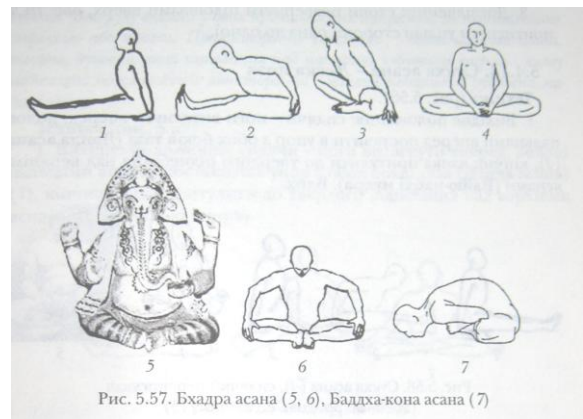
– виконувати розтягання й витягання після максимального свідомого розслаблення м'язів;

– зосередити увагу на процесі розтягання;

– вільно й глибоко дихати (дихання сприяє розтягання);

– не виконувати розтягання й витягання форсовано, з використанням грубої сили;

– пам'ятати, що розтягуванням керує намір.

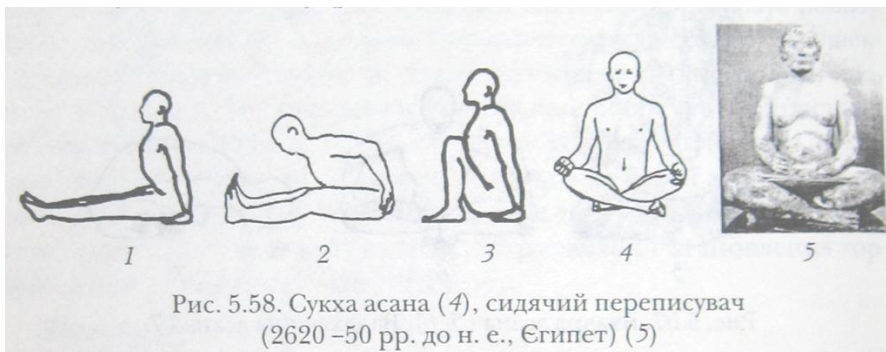


2. Досвідченим: стопи розвернути підшвами вгору, звести та притиснути тильні сторони одна до одної.

### 5.4.13. Сукха асана – Легка поза

Техніка (рис. 5.58)

1. Вихідне положення: сидячи – ноги витягнуті вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра). Вдих.



2. Із видихом, злегка погойдуючи тулубом із боку в бік, таз нахилити вперед, сідниці витягнути вгору (2).

3. Із вдихом хребет випрямити й витягнути вгору, зберігаючи нахил таза вперед, із видихом п'яти поставити навпроти сідниць (3), ноги схрестити перед собою в ділянці щиколоток.

4. Із вдихом коліна розвести в сторони, стопи підтягнути до промежини, хребет витягнути й випрямити вгору, руки покласти на коліна долонями вгору, кінчики великих і вказівних пальців з'єднати, інші – випрямити (Джнана мудра) (4).

5. Утримувати позу 10 - 30 с, дихання – природне.

6. Повернутись у вихідне положення (1).

7. Виконати пп. 2–6 в інший бік.

#### Методичні вказівки:

Хребет не згинати, а випрямляти й витягувати повільно, поступово і послідовно від основи до верхівки. Голову, шию, тулуб утримувати в одній площині.

### 5.4.14. Свастика асана — Щаслива поза

*Свастика (санскр.) – благополуччя або Сонячний птах – божество пір року. Свастика – один з найбільш архаїчних сонячних дуальних знаків, втілює ідею руху енергій у двох протилежних напрямках: за годинниковою стрілкою або проти. Правостороння свастика – чоловіча, позитивна, творча, духовна, знак панування над матерією, керування енергією, вияву найвищих можливостей; лівостороння – жіноча, негативна, руйнівна, матеріальна.*

### Техніка (рис. 5.59)

1. Вихідне положення: сидючи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра).

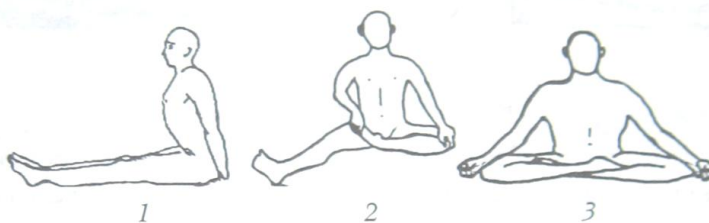


Рис. 5.59. Свастика асана (3)

2. Ліву ногу зігнути в колінному суглобі, ступню захватати правою рукою і покласти п'ятою проти промежини біля правого стегна (2).

3. Праву ногу зігнути в колінному суглобі, стопу захопити лівою рукою і покласти п'ятою біля промежини у лівого стегна (3), пальці правої стопи помістити між стегном і литкою лівої ноги, пальці лівої ступні – між стегном і литкою правої ноги, кисті рук покласти долонями ввєрх на коліна, кінчики великих і вказівних пальців з'єднати, інші – випрямити (Джнана мудра), хребет випрямити й витягнути ввєрх, маківкою голови потягнутися ввєрх, зосередити погляд на кінчику носа.

4. Утримувати позу якомога довше.

5. Повернутись у вихідне положення (1).

6. Виконати пп. 2–5 в інший бік.

### 5.4.16. Гупта асана – Скрита поза

*Гупта. (саускр.) – скрита, схована.*

#### Техніка (рис. 5.60)

1. Вихідне положення: сидючи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра) (1).

2. Ліву ногу зігнути в колінному суглобі, ступню захопити правою рукою і покласти п'ятою біля промежини у місці лобкової кістки або над статевими органами (2).



Рис. 5.60. Гупта асана (3)

3. Праву ногу зігнути в колінному суглобі, ступню захопити лівою рукою і покласти над лівою, уникаючи тиску на геніталії (5), пальці правої ноги вкласти у проміжок між лівим стегном і литкою лівої ноги, пальці лівої ноги прикрити правою ногою, щиколотки дотикаються, кисті покласти на коліна долонями ввверх.

4. Утримувати позу максимально довго.

5. Повернутись у вихідне положення (2).

6. Виконати пп. 2–5 в інший бік.

#### 5.4.17. Сіддха асана – поза Знавця або Досконалості

*Сіддха (санскр.) – той, що досягнув досконалості, адепт, знавець, майже святий, володіє паранормальними якостями, керує внутрішніми й зовнішніми реаліями.*

**Ефект:** покращує кровообігу поперекової та лобкової зонах, усуває ситість колін і литок, тонізує м'язи спини й внутрішні органи перешкоджає старінню; очищає енергетичні канали думки; розвиває величезну життєву силу; сприяє повному контролю над сексуальною енергією; усуває схильність до статевих надмірностей, зловживання сексуальною енергією, сприяє лікуванню імпотенції, нормалізації менструального циклу, лікуванню безплідності, нормалізації кров'яного тиску, нормалізації гормональних розладів; коректує положення внутрішніх статевих органів жінок, забезпечує потрібний для зосередження, концентрації і споглядання стан організму – поєднання повного розслаблення тіла із пильнуванням свідомості.

**Техніка** (рис. 5.61)

1. Вихідне положення: сидючи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (2), кінчик язика притулити

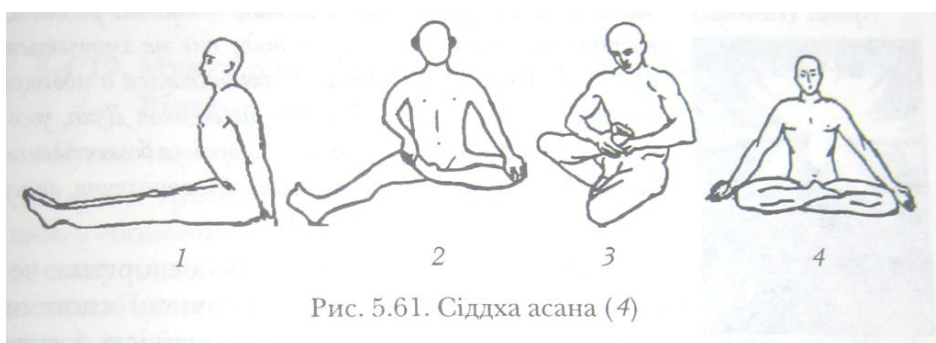


Рис. 5.61. Сіддха асана (4)

до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра). Вдих.

2. Із видихом ліву ногу зігнути в колінному суглобі, ступню захопити правою рукою і покласти п'яту під анус або між анальним отвором і мошонкою (чоловікам), підошвою – біля правого стегна (2). Вдих.

3. Із видихом праву ногу зігнути в колінному суглобі, взяти руками ступню і покласти зверху лівої ноги, п'ятою притиснути до середини лобкової кістки (над геніталіями) (3). Вдих.

4. Із видихом кисті покласти долонями вверх на коліна, кінчики великих і вказівних пальців з'єднати, інші – випрямити (Джнана мудра) (4), хребет випрямити й витягнути вверх, маківкою голови потягнутися вверх, повільно скоротити сфінктер сечового міхура (Ваджролі мудра), скоротити м'язи черева рухом вверх до грудини, підтягнути статеві органи (у чоловіків статеві органи будуть підніматися вверх, у жінок – втягуватися всередину), зосередити погляд на кінчику носа.

5. Утримувати позу від 10 с до 3 хв; дихання – природне.

6. Повернутись у вихідне положення (2).

7. Виконати пп. 2–6 в інший бік.

#### **Методичні вказівки:**

1. Візуалізувати й імітувати адепта, сіддху (рис. 5.62).

2. Розмістити щиколотки одну над одною, не згинаючи спину.

3. Для полегшення утримання пози випрямити хребет і ослабити напруження в колінах та паху, розмістити сідниці трохи вище рівня підлоги, підклавши під них складену ковдру.

#### **5.4.18. Ардха-падма асана – поза Половина лотоса**

*Ардха (санскр.) – половина, падма – лотос. Лотос – водяна рослина, квітка якої проходить крізь воду, але не змочується водою, не торкається землі, розкривається в повітрі під променями сонця. Лотос – це символ Духа, уособлює весь світ і п'ять стихій, символізує божественне походження, мудрість, родючість, благополуччя, вічну молодість, служить тронем богів.*

**Ефект:** масажує й оздоровлює органи черевної порожнини; запускає очисні системи організму людини; збільшує рухливість і силу колінних суглобів; діє на підшлункове нервово сплетіння, на Свадхістхана чакру.

#### **Техніка (рис. 5.64)**

1. Вихідне положення: сидячи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед



поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра). Вдих.

2. Із видихом праву ногу зігнути в колінному суглобі і покласти ступню під ліве стегно (2). Вдих.

3. Із видихом ліву ногу зігнути в колінному суглобі, взяти ступню руками, підтягнути до промежини, підняти вгору і притулити п'яту до пупка (3) опустити по серединній лінії черева вниз і покласти підошвою вгору на підставу правої ноги п'ятою біля пупка, коліно опустити на підлогу (4).

4. Із вдихом випрямити хребет, кисті покласти долонями вгору на коліна, кінчики великих і вказівних пальців стулити, інші – випрямити (Джнана мудра), зосередити погляд на кінчику носа. Видих.

5. Утримувати позу від 10 с до 3 хв, дихання – природне.

6. Повернутись у вихідне положення (1).

7. Виконати пп. 2–6 в інший бік.

#### 5.4.19. Мукта–падма асана або Мукта–камала асана – поза Вільного лотоса

*Мукта (санскр.) – вільний, падма – лотос*

**Ефект:** тримає мозок у тонусі, пробудженим, у «бойовій» готовності за розслабленого стану тіла; створює оптимальні умови для медитації, концентрації, практики пранаям; усуває скутість у колінах і литках, тонізує спину, коректує поставу; підсилює циркуляцію крові в поперековій і черевній зонах; благодійно діє при остеохондрозах, зберігає молодість хребта; тонізує внутрішні органи, активізує енергетичні процеси; є максимально енергетично замкненим положенням тіла.

**Застереження:** форсування освоєння Падма асани спричиняє травми колінних і гомілковостопних суглобів.

**Техніка** (рис. 5.67)

1. Вихідне положення: сидячи – ноги витягнути вперед, долоні пальцями вперед поставити в упор з обох боків таза (Данда асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра). Вдих.

2. Із видихом розвести ноги до кута  $45^\circ$  поворотом кульшових суглобів, злегка нахилити тулуб уперед, витягнути сідниці вгору,

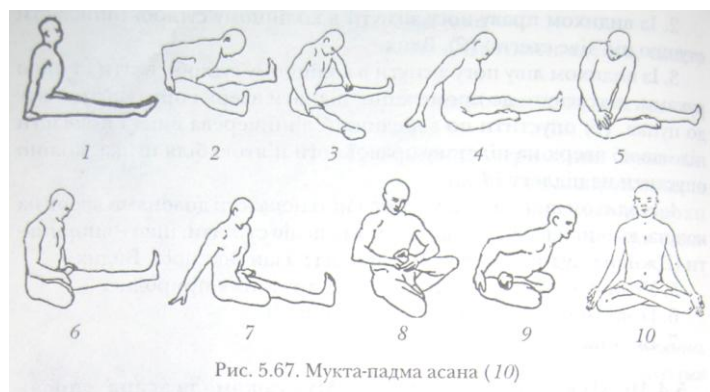


Рис. 5.67. Мукта-падма асана (10)



розкрити промежину в напрямі до землі (2).

3. Із вдихом повернути хребет до вертикального положення, витягнути вверх, розправити плечі, втягнути анус (Мула бандха); скоротити і розслабити анальний сфінктер: чоловікам – 4 рази, жінкам – 5 разів (Ашвіні мудра), підняти прану по центральному каналу до голови. Із видихом спрямувати прану вниз у живіт, таз, ноги, сконцентрувати в кульшових і колінних суглобах.

4. Із вдихом ноги максимально витягнути в напрямі від таза до ступній, розвернути стегна назовні за допомогою рук, розкрити пах, повністю розслабити м'язи кульшової ділянки (5).

5. Із видихом праву ногу зігнути в колінному суглобі до утворення прямого кута між стегном і гомілкою, ступню покласти зовнішнім боком на підлогу повертаючи кульшовий суглоб, розвернути назовні стегно, покласти коліно на підлогу.

6. Із вдихом підняти прану в голову, із видихом опустити в кульшовий суглоб правої ноги, виконати 3–5 дихальних циклів, розслабити м'язи, які заважають опусканню коліна, сідничні кістки притиснути до підлоги (4).

7. Із видихом злегка надавити руками на праве стегно (5). Вдих.

8. Із видихом взяти праву ступню руками, підтягнути до промежини, підняти вверх і притулити п'яту до пупка, опустити по серединній лінії черева вниз і покласти підошвою вверх на підставу правої ноги п'ятою біля пупка, коліно опустити на підлогу (6), Вдих

9. Із видихом звести та стулити коліна (7). Вдих.

10. Із видихом ліву ногу зігнути в колінному суглобі, взяти ступню руками, підтягнути до промежини, підняти вверх і притулити п'яту до пупка, опустити по серединній лінії черева вниз і покласти підошвою вверх на підставу правої ноги п'ятою біля пупка, коліно опустити на підлогу (8). Вдих.

11. Із видихом злегка нахилити тулуб уперед, підтягнути сідниці вверх, розкрити промежину до землі (9).

12. Із вдихом випрямити й витягнути хребет уверх, кисті долонями вверх покласти на коліна, кінчики великих і вказівних пальців з'єднати, інші – випрямити (Джнана мудра), зосередити погляд на кінчику носа (10).

13. Утримувати позу від 10 с до 3 хв, дихання – природне.

14. Повернутись у вихідне положення (2). Розслабити руки, ноги, пропустити пранічну хвилю.

15. Виконати пп. 2–14 в інший бік.

#### **Методичні вказівки:**

1. Візуалізувати й імітувати Будду, що сидить у позі Лотоса.

2. Для запобігання травмам колінних суглобів уникати напруження, повністю згинати ноги в колінних суглобах.

3. Коліна опустити на підлогу, повністю розслабити м'язи кульшової зони (для забезпечення опускання коліна верхньої ноги на підлогу), ступні мають виступати за стегна.

4. Якщо не вдається сконцентрувати прану в кульшових і колінних суглобах за один дихальний цикл, виконати декілька дихальних циклів для одержання бажаного ефекту, допомагаючи мудрами.

5. Значно прискорює процес оптимізації стану суглобів та сприяє запобіганню травмам – енергетичне підживлення суглобів: на вдиху утримувати повну Мула бандху, виконуючи серію поштовхів Ашвіні мудри (скоротити і розслабити анальний сфінктер: чоловікам – 4 рази, жінкам – 5).

6. Схрещене положення ніг у Падма асані досягається здебільшого витягуванням і ротацією стегон назовні та обертанням у кульшових суглобах, а не через вивертання гомілок та колінних суглобів.

**Матяя** (санскр.) –риба. Цю позу присвячено реінкарнації бога Війту, який напередодні всесвітнього потопу перетворився на рибу і врятував світ від загибелі.

**Ефект:** сприяє значному розтягненню грудної клітки, оптимізації дихання; підвищує еластичність кульшових суглобів, усуває спазмування м'язів і судороги, впливає на зміцнення кісток, нігтів, зубів, освіжає тіло і підбадьорює розум; оптимізує роботу щитоподібної і паращитоподібної залоз: знижує гіперфункцію і підвищує – гіпофункцію, позитивно впливає на процес засвоєння кальцію організмом; підтримує органи черевної порожнини в здоровому стані, позитивно впливає при виразковій хворобі шлунка і дванадцятипалої кишки, запаленнях печінки, грижі.

**Техніка** (рис. 5.69)

1. Вихідне положення – Падма асана (1).

2. Із вдихом повільно відхилитися назад, лягти на спину, скоротити м'язи грудного відділу спини і задньої частини ший, вигнути спину і шию вверх у вигляді дуги, маківку голови поставити в упор на підлогу, із вдихом розправити грудну клітку і плечі, розтягнути хребет, руки підкласти долонями вверх під ступні, обхопити пальцями рук ступні різнойменних ніг (2).

3. Із видихом збільшити прогин у спині за рахунок ще більшого скорочення м'язів спини, підтягнути й наблизити плечі та голову в напрямі до таза.

4. Із вдихом підняти руки вгору, зігнути в ліктьових суглобах, схрестити передпліччя за головою, долоньями обхопити лікті різнойменних рук, покласти на підлогу (3).

5. Тримати позу 30 - 60 с, концентрація свідомості – зона щитоподібної залози, дихання – глибоке.

6. Із вдихом покласти потилицю на підлогу, лягти пласко на спину, випрямити й витягнути руки вгору (4).

7. Із видихом повернутись у вихідне положення (1), розслабитися. Змінити положення ніг на протилежне.

8. Виконати пп. 2–7 в інший бік.

#### Методичні вказівки:

1. Візуалізувати й імітувати тілом рибу, що напружено вигинається. Уявити, що складені ноги перетворилися в хвіст, а зігнуті лікті – у плавники.

2. Притискати стегна й коліна до підлоги, не послабляти зведення сплетених ніг.

3. Початківцям виконувати спрощені варіанти:

- з прямими ногами (5);
- зігнувши ноги із захватом руками за гомілки (6);
- ноги – як у Ваджра асані (7);
- ноги – як у Віра асані (8);
- використовувати опору для підтримання спини.

4. Головний аспект положення тіла – прогин хребта за рахунок скорочення м'язів спини та руху вгору.

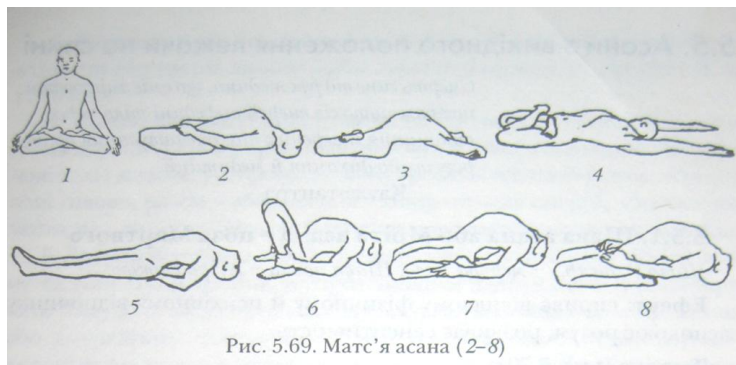


Рис. 5.69. Матс'я асана (2–8)

## 2.5.5. Асани з вихідного положення лежачи на спині

### 5.5.1. Шава асана або Мріта асана – поза Мертвого

*Шава (санскр.) – мертво тіло. Шава асана – мудра спокою.*

**Ефект:** сприяє швидкому фізичному й психічному відпочинку, заспокоює розум, розвиває сенситивність.

**Техніка** (рис. 5.70)



Рис. 5.70. Шава асана – поза Мертвого (1, 2), Золотий саркофаг Тутанхамона, Єгипет (3)

1. Лягти на спину на підлогу, очі заплющити, випрямити й витягнути ноги, руки долонями вверх випрямити і витягнути вздовж тулуба, злегка відвести в сторони, кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра).

2. Розслабити ноги, руки, тулуб, шию, голову, внутрішні органи, уповільнити дихання, серцебиття, заспокоїти розум, намагатися не думати, «відпустити» думки, «розчинитися» у просторі.

3. Утримувати позу від 15 с до 20 хв, дихання – природне, сповільнене.

#### **Методичні вказівки:**

1. Відкрите положення Шава асани – класичний, загальнопоширений варіант, який наводиться в більшості керівництв із йоги.

2. Варіант Шава асани – закрите положення: ноги стулені разом по всій довжині, п'яти та великі пальці ніг дотикаються, руки долонями вниз випрямлені й витягнуті вздовж тулуба й притулені до нього (2).

3. Варіанти з різним положенням рук: випрямлені й витягнуті в сторони або вверх, зімкнені або схрещені на животі, грудях (3), за головою.

4. Положення рук і ніг впливає на обмін енергії в організмі й місце концентрації енергії в організмі: руки внизу – енергія концентрується в зоні таза і живота, у сторони – у зоні середньої частини тулуба, вгорі – у зоні голови, разом – збереження і концентрація енергії, збереження тепла тіла, нарізно – віддача й розсіювання енергії, охолодження тіла.

5. Лежати нерухомо, голову не завалювати на бік, розслабити кожну частину тіла й органів, усунути залишки напруження, сконцентрувати увагу на м'язах і органах, які відчують залишкове напруження або потребують цілеспрямованого розслаблення, «переглянути», «продумати» кожну клітину свого організму, розслабити, підживити й наповнити її свідомістю, досягти абсолютного спокою свідомості.

6. На початку освоєння пози можливе засинання, чому не слід чинити опір. У міру того, як нервові процеси стають пасивними, можливе повне розслаблення за контролю свідомості та більш повноцінні процеси відновлення.

7. Вихід із стану розслаблення: глибокий вдих – видих, потягнутися, повільно відкрити очі повернутися.

#### **5.5.2. Ардха–чакра асана або Урдхва–дханур асана – поза Півколеса або Верхня поза лука**

*Ардха (санскр.) – половина, чакра – колесо, урдхва – верх, дханур – лук.*

**Ефект:** коректує фігуру, виправляє сутулість, сприяє пропорційному розвитку грудної клітки, удосконалює лінії грудей у жінок, підтримує загальний тонус тіла; зміцнює спину й руки, зап'ястки; усуває жирові відкладення на ногах і тулубі; позитивно впливає на процес травлення, усуває запори; позитивно впливає на опорно-руховий апарат і лікування радикулітів, сприяє збереженню гнучкості й молодості хребта; допомагає перемогти байдужість і лінь, робить енергійним, життєздатним; поліпшує дихання й заспокоює мозок; значна зігрівальна й енергетична дія.

**Техніка** (рис. 5.72)

1. Вихідне положення: лежачи на спині на підлозі – ноги випрямити й витягнути, носки натягнути, колінні чашечки підтягнути, руки витягнути вздовж тулуба, долонями вниз (І), злегка втягнути анус (Мула бандха).

Вдих.

2. Із видихом зігнути руки в ліктьових суглобах, долоні поставити пальцями назад паралельно одна одній з обох боків голови на відстані ширини плечей, ноги зігнути в колінних суглобах, ступні поставити на відстані ширини плечей п'ятами біля сидниць (2) паралельно одна одній на одній прямій з долонями (11) або трохи повернувши носки всередину (10). Вдих.

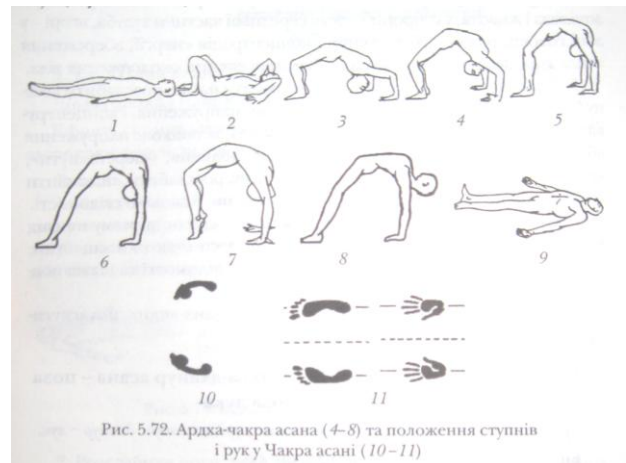


Рис. 5.72. Ардха-чакра асана (4-8) та положення ступнів і рук у Чакра асані (10-11)

3. Із видихом верхівку голови поставити в упор на підлогу і рівномірно розподілити вагу тіла на руки, ноги і голову, підняти таз і тулуб вгору (3). Позу утримувати протягом двох дихальних циклів.

4. Із видихом випрямити руки і ноги, таз підняти вгору, розтягнути хребет у поперековому відділі, розтягнути грудну клітку, лопатки звести, плечі розвести в сторони, скоротити м'язи спини, головою потягнутися до куприка, закрутивши хребет назад послідовно хребець за хребцем від голови до куприка, відштовхуючись руками й ногами, вигнути й витягнути все тіло вгору (4). Вдих.

5. Утримувати позу 10 - 60 с, концентруючи погляд на кінчику носа (Насагра-дрішті), дихання – природне.

6. Із видихом опустити голову на підлогу, переставити руки ближче до ніг, вдих. Із видихом підняти й вигнути тіло вгору (5). Позу утримувати 1-2 дихальні цикли.

7. Із видихом зігнути ноги й руки, опустити голову й тіло на підлогу (2), лягти на спину, випрямити ноги й руки (Шава асана) (9), розслабитися.

8. Варіанти: з положення 5 перенести центр ваги на руки (6); п'яти відірвати від підлоги, перенести центр ваги на пальці ніг (7); поставити п'яти на підлогу, підняти голову обличчям вгору, підборіддя наблизити до верхівки грудини (5).

### 5.5.3. Пурна-чакра асана або Чакра асана – Повне колесо

*Пурна (санскр.) – повне, чакра – колесо.*

**Техніка** (рис. 5.73)

1. Вихідне положення: лежачи на спині, ноги випрямлені, руки випрямлені вздовж тулуба долонями вгору (Шава асана) (2). Вдих.

2. Із видихом долоні поставити пальцями назад паралельно одна одній з обох боків голови на ширині плечей, ступні поставити біля сідниць паралельно одна одній на одній прямій а долонями,



Рис. 5.73. Пурна-чакра асана (3–5) та Ека-пада-чакра асана (6–7)

підняти таз уверх, випрямити руки та ноги (Ардха-чакра асана) (2). Вдих.

3. Із видихом долоні наблизити до ступнів, кінці пальців притулити до п'ят, вигнути тулуб і витягнути вгору (3). Вдих.

4. Із видихом завести кисті під ступні, ще більше вигнути тулуб і витягнути вгору (4). Вдих.

5. Із видихом захопити щиколотки руками, ще більше вигнути тулуб і витягнути вгору (5). Вдих.

6. Із видихом повернутись у положення 2 (Ардха-чакра асана). Вдих.

7. Лягти на спину (Шава всяка) (1). розслабитися.

#### **Методичні вказівки:**

1. Візуалізувати, імітувати, уявити, що тіло – половина колеса, міст або катагнутий дук.

2. Усі рухи мають бути витягальними та поступальними.

3. У положенні Ардха-чакра асана ступні ніг не розвертати назовні (це спричиняє зайве напруження сідниць і стегон, нерівномірне напруження м'язів спини, стискання поперекового відділу хребта, що може призвести до травм), у

фазі фіксації треба напружити м'язи спини, не напружуючи м'язи рук і ніг, розслабити сідниці й стегна (3).

4. Відстань між ступнями має дорівнювати відстані між кистями, що дорівнює ширині плечей.

5. Для уникнення заламувань у попереку не прогинати попереk до межі, ступні ніг тримати паралельно або розвертати злегка всередину, а черевні м'язи напружувати під час знаходження тулуба у верхньому вигнутому положенні.

6. Для збільшення глибини прогину у фазі фіксації пози слід, крім максимального випрямлення ніг і рук, ще й відштовхуватися ізотонічне руками від опори. Плечі розвертати й розкривати грудну клітку, розтягнути передню частину тіла, видовжити хребет витягуванням і закручувальним рухом голови назад по спіралі потилицею в напрямі куприка, напружити м'язи спини (а не рук і ніг) і розслабити сідниці та стегна.

7. Тривалість фази фіксації – 2 - 10 с, збільшення часу може негативно вплинути на хребет, серце, щитоподібну залозу, судини мозку

8. Варіанти: із вихідного положення стоячи підняти руки вгору, витягнути хребет уверх – назад, просунути стегна вперед, повільно по дузі нахилити тулуб назад, поставити долоні:

– на підлогу, пальцями в напрямі п'ят (Ардха–чакра асана) (2);

– в упор на задні частини стегон і ковзаючи перемістити вниз уздовж ніг до щиколоток, захопити щиколотки, максимально вигнути тіло вверх (Чакра асана) (3, 4).

**Ека–пада–чакра асана – поза колеса на одній нозі: із положення Ардха–чакра асана (2), перенести центр ваги на праву ногу і руку, підняти ліву ногу і ліву руку вверх (б), а потім на ліву ногу й руку, підняти праву ногу й руку вверх або на ліву ногу і праву руку і підняти праву ногу та ліву руку вверх (7); перенести центр ваги на праву ногу і ліву руку, підняти вверх ліву ногу. Утримувати кожне положення протягом 1–2 дихальних циклів. Піднімати ноги вверх одночасно з підійманням таза, не провисати тазом.**

За додержання всіх правил виконання в усіх суглобах виникає відчуття розширення, збільшення вільного простору, тіло набуває форми правильного півкільця.

#### **5.5.4. Джатара–парівартана асана**

*Джатара (санскр.) – шлунок, парівартана – поворот.*

**Ефект:** зменшує жировідкладення; тонізує печінку, селезінку, підшлункову залозу, поліпшує травлення, сприяє лікуванню гастритів; підтримує бадьорий стан; знімає біль у зоні попереку й таза, сприяє корекції хребта.

**Техніка** (рис. 5.75)

1. Вихідне положення: лежачи на спині на підлозі – ноги випрямити й витягнути, носки натягнути, колінні чашечки підтягнути, руки витягнути вздовж тулуба, долонями вниз (1), злегка втягнути анус (Мула бандха). Вдих.

2. Із видихом обидві ноги підняти вгору до кута  $60^\circ$ , повільний вдих; із видихом продовжити підняття обох ніг уверх до кута  $90^\circ$ , носки максимально потягнути на себе, крижову й куприкову ділянки щільно притиснути до підлоги (2).

3. Із вдихом руки долонями вгору розвести й витягнути в сторони на рівні плечей (3).

4. Із видихом обидві ноги опустити вліво, пальці ніг притулити до пальців лівої руки або тримати на відстані 15 - 20 см над долонею, спину притиснути до підлоги, голову та

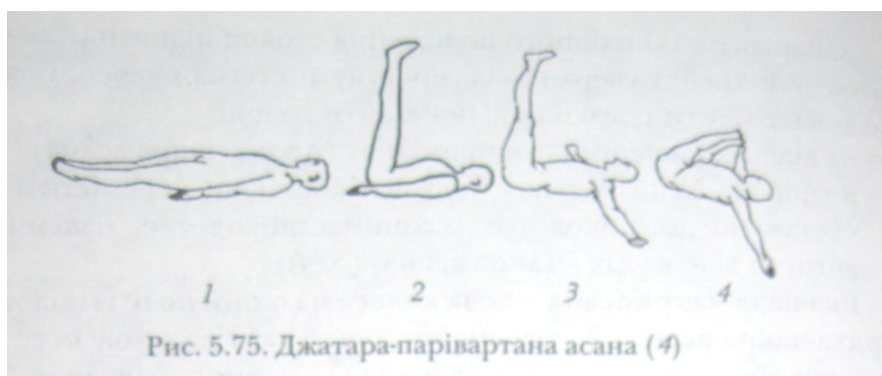


Рис. 5.75. Джатара-парівартана асана (4)

черевну ділянку повернути вправо, розтягнути хребет від голови до куприка (4). Вдих.

5. Із видихом виконати пп. 2–4 в інший бік.

6. Із видихом обидві ноги повільно підняти вертикально вгору (2). Вдих.

7. Із видихом повернутись у вихідне положення (1), розслабитися.

**Методичні вказівки:**

1. Під час повороту тулуба поперекову ділянку утримувати на підлозі, а скручування виконувати тільки за рахунок повороту таза, не відривати плечей від підлоги, обидві ноги тримати весь час напружено й переміщати одночасно.

2. Варіант: скручування без повороту голови.

### 5.5.5. Супта–пада–ангустха асана

*Супта (санаср.) – вниз, пада – ступня, ангустха – великий палець ноги.*

**Ефект:** розтягує м'язи ніг, поліпшує кровообіг у ногах і тазовій зоні, сприяє поліпшенню стану при паралічах ніг, збільшує рухливість кульшових суглобів.

**Техніка** (рис. 5.76)

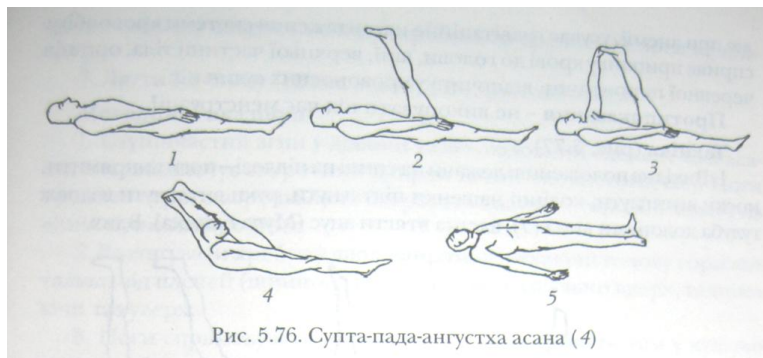


1. Вихідне положення: лежачи на спині на підлозі – ноги нарізно на відстані однієї ступні випрямити, колінні чашечки підтягнути, руки долонями на стегнах випрямити й витягнути (1). Вдих, злегка втягнути анус (Мула бандха).

2. Із видихом підняти ліву ногу вертикально вгору (2), захопити великий палець лівої ноги великим, вказівним і середнім пальцями у кільце пальцями лівої руки, праву ногу утримувати повністю випрямленою на підлозі (3).

3. Утримувати позу 3–4 дихальні цикли, дихання – глибоке.

4. Із видихом підняти й притягнути голову й тулуб до лівої ноги за рахунок згинання лівої руки у ліктьовому суглобі (4). Вдих.



5. Утримувати позу 10 - 20 с, дихання – природне.

6. Із видихом повернутись у вихідне положення (1).

7. Виконати пп. 2–6 в інший бік.

8. Виконати Шава асану (5), розслабитися.

#### **Методичні вказівки:**

Голову й тулуб притягати до піднятої ноги за рахунок згинання руки, що захоплює, у ліктьовому суглобі, обидві ноги утримувати прямими, коліна не згинати протягом усього часу виконання.

#### **5.5.6. Віпаріта–карані мудра – Печатка зворотної дії**

Віпаріта (санскр.) – перевернутий, зворотний; карані – діючий; мудра – печатка. У природному положенні тіла нектар або амріта з місячного диска, який знаходиться біля основи піднебіння, капає у вогонь Сонця, який знаходиться під пупом, і спалюється. У перевернутому положенні, енергія проходить у зворотному напрямі і, таким чином, зберігається і подовжує час життя.

**Ефект:** у разі виконання повного варіанта Віпаріта–карані мудра змінює напрям енергетичного потоку на зворотний, впливаючи на напрям руху внутрішнього часу; зберігає молодість тіла, шкіри, колір волосся, підвищує життєвий тонус організму; усуває порушення травлення: запори, нетравлення, захворювання печінки й селезінки, підвищує апетит, сприяє нейтралізації і виведенню токсинів з організму; позитивно діє на щитоподібну і паращитоподібну залози; позитивно діє при анемії, усуває гравітаційне

навантаження системи кровообігу сприяє припливу крові до голови, шиї, верхньої частини тіла, органів черевної порожнини, відпочинку кровеносних судин ніг. Протипоказання – не виконувати під час менструації.

### Техніка (рис. 5.77)

1. Вихідне положення: лежачи на спині на підлозі – ноги випрямити, носки витягнути, колінні чашечки підтягнути, руки витягнути вздовж тулуба долонями вниз (7), злегка втягти анус (Мула бандха). Вдих.

2. Із видихом підняти прямі ноги вгору до кута  $30^\circ$  (2), повільний вдих; із видихом продовжити піднімання ніг уверх до вертикального положення (3).

Повільний вдих.

3. Із видихом підняти таз уверх, злегка нахилити ноги на себе, зігнути руки в ліктьових суглобах, поставити долоні на спину на

ділянку нирок в упор, повільно опускаючи таз, перенести центр ваги на руки (4). Повільний вдих.

4. Із видихом повернути ноги у вертикальне положення (5). Рухом від плечей витягнути вгору і випрямляти хребет послідовно хребець за хребцем.

5. Утримувати позу 10 - 60 с, концентрувати свідомість у зоні щитоподібної залози, дихання – глибоке.

6. Із видихом злегка нахилити ноги на себе, звільнити руки і покласти долонями на підлогу, амортизуючи, спираючись на руки, дуже повільно покласти спину (хребець за хребцем) і ноги на підлогу.

7. Лягти на спину (Шава асана) (10), розслабитися.

### Методичні вказівки:

1. Ступінчастий згин у ділянці таза – головний елемент цієї асани; він забезпечує зворотний напрям плинину особистого часу. Ноги тримати строго вертикально вгору, таз і живіт – горизонтально на одній прямій з хребтом.

2. Розтягувати хребет у двох напрямках: рухаючи голову горизонтально від плечей (шийного відділу) та вертикально вгору, піднімаючи таз уверх.

3. Ноги спрямовувати вертикально вгору поворотом у кульшових суглобах, утримуючи таз на одній осі з хребтом.

4. Піднімаючи й опускаючи таз, ноги злегка нахилити на себе так, щоб площина погляду не перетинала ступні.



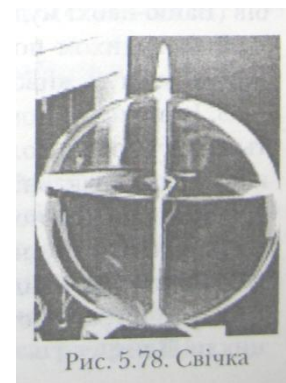
Рис. 5.77. Віпаріта-карані мудра (5, 7) та Сарванга-сету-бандха асана (9)

5. Утримувати анус злегка втягнутим протягом усієї вправи.
6. Початківцям використовувати як допоміжну опору стіну – для підтримання і досягнення вертикальної спрямованості ніг (7), гімнастичну палку (8) або лаву – для підтримання таза й утримання його на одній осі з хребтом. Досвідченим – виконувати з вихідного положення Сарванга–сету–бандха асана або Віпаріта–уттана–маю–ра асана (9) (упор – лежачи на плечах і п'ятах, руки зігнуті в ліктьових суглобах, долоні підтримують спину в ділянці нирок, ноги випрямлені й витягнуті, носки – на себе).
7. Після виконання асани розслабитися, лежачи на спині (Шава асана). Час розслаблення має дорівнювати часу утримання пози.

### 5.5.7. Сарва–анга асана – поза Свічки

*Сарва (санскр.) – усі, анга –кінцівка, тіло, сарванга – усе тіло. Сарванга асана належить більше до розряду мудр, ніж асан.*

**Ефект:** гармонізує і поліпшує функції усіх життєво важливих органів; полегшує болі у плечових і ліктьових суглобах; нормалізує роботу ендокринних залоз, підсилює кровопостачання щитоподібної і паращитоподібної залоз; благотійно впливає на дихальну систему, позитивно діє при бронхіальній астмі, бронхітах, захворюваннях горла й легень, застудних захворюваннях носоглотки; позитивно діє на серцево-судинну систему, підсилює циркуляцію крові в зоні шиї і грудної клітки та мозковий кровообіг, усуває головні болі (навіть хронічні) та запаморочення; поліпшує стан у разі гіпертонії та анемії, сприяє надходженню венозної крові до серця за рахунок сили гравітації, лікуванню геморою; урівноважує нервову систему, усуває нервові розлади, поліпшує стан при захворюваннях печінки, селезінки, а також виразці шлунка та дванадцятипалої кишки, колітах, гастритах; усуває болі в шлунку, викликані скупченням газів; нормалізує розлади сечостатевої системи, статевих залоз, менструальних циклів, коректує положення матки; підвищує життєздатність, освіжає тіло, сприяє росту, усуває загальну слабкість; сповільнює процеси старіння, сприяє омолодженню, спричиняє відчуття надлишку енергії, припливу сил, радості життя, світла в душі, щастя й спокою.



**Протипоказання:** не виконувати Сарванга асану під час менструації.

**Застереження:** для уникнення травм шийного та шийно-грудного відділів хребта не слід виконувати Сарванга асану і її варіанти, стоячи на потилиці, задній частині шиї.

### 5.5.7.1. Саламба–сарва–анга асана

Аламба (санскр.) – підтримання, са – разом, арва – усі, анга – кінцівка, тіло. Саламба–сарва–анга асана – підтримувати усе тіло.

**Техніка** (рис. 5.79)

1. Вихідне положення: лежачи на спині на підлозі – ноги випрямити, носки витягнути, колінні чашечки підтягнути, руки витягнути вздовж тулуба, долонями вниз (1), злегка втягнути анус (Мула бандха), язик притиснути до межі біля основи верхніх передніх зубів (Вайю–набхі мудра). Вдих.

2. Із видихом ноги зігнути в колінних суглобах, стегна злегка притиснути до живота (2). Виконати два дихальні цикли. Вдих.

3. Із видихом ноги, таз, тулуб

підняти вверх, руки зігнути в ліктьових суглобах, долоні покласти на спину в ділянці нирок (3). Виконати два дихальні цикли. Вдих.

4. Із видихом ноги й тулуб витягнути вертикально вверх, носки натягнути, грудну клітку наблизити й притулити до підборіддя (Джаландхара бандха); на підлозі залишаються тільки потилиця, шия, плечі і задня сторона рук до ліктів (4). Виконати два дихальні цикли. Вдих.

5. Із видихом перемістити руки під лопатки, утримувати позу від 10 с до 5 хв, дихання – природне.

6. Лягти на спину (Шава асана) (13), розслабитися.

#### **Методичні вказівки:**

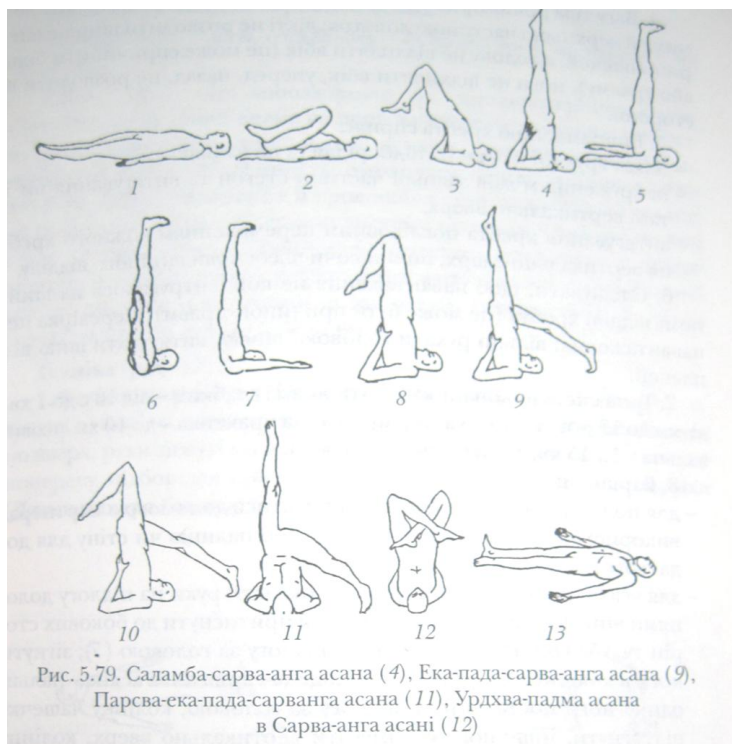
1. Візуалізувати й імітувати свічку.

2. Протягом усього часу виконання асани утримувати:

– анус злегка втягнутим (Мула бандха) або послідовно чергувати напруження і розслаблення анального сфінктера (Ашвіні мудра);

– язик притисненим до межі між твердим піднебінням і яснами біля основи верхніх передніх зубів (Вайю–набхі мудра).

3. Концентрація погляду – кінчик носа (Насагра–дрішті).



4. Вагу тіла рівномірно розподілити винятково між ліктями, плечима й верхньою частиною лопаток; лікті не розводити ширше ширини плечей, а голову не відхиляти вбік (це може спричинити біль або травму), ноги не відхиляти вбік, уперед, назад, не розводити в сторони.

5. Випрямленню хребта сприяє:

- накат грудної клітки на підборіддя (а не навпаки);
- напруження м'язів задньої частини стегон та витягування ніг і таза вертикально вверху;
- витягування хребта послідовним переміщенням кожного хребця вертикально вверху, починаючи від основи шийного відділу.

6. Слідкувати, щоб навантаження не концентрувалося на шийному відділі хребта (це може бути причиною травм). Перевірка ненавантаження: вільно рухати головою, шиєю, витягувати шию від плечей.

7. Тривалість виконання: початківцям і слабким – від 10 с до 1 хв, дітям до 12 років – до 3 хв, терапевтична практика – до 10 хв, розвивальна – 5 - 15 хв, тренувальна – до 30 хв.

8. Варіанти:

- для полегшення виконання скористатися допомогою партнера, використовувати гімнастичну лаву або палицю чи стіну для додаткової опори спини;
- для ускладнення із положення 5 покласти руки на підлогу долонями вниз (5); підняти руки вгору й притиснути до бокових сторін тулуба (6); покласти руки на підлогу за головою (7); зігнути ноги в колінних суглобах (8); Ека-пада-сарва-анга асана – пальці однієї ноги поставити на підлогу за головою, колінну чашечку підтягнути, іншу ногу утримувати вертикально вгору, колінну чашечку підтягнути, носок витягнути (9) або зігнути в колінному суглобі (10); Парсва-ека-пада-сарванга асана – відвести одну ногу максимально в сторону і поставити пальцями на підлогу на одній лінії з плечима, колінну чашечку підтягнути, другу ногу утримувати вертикально вгору, колінну чашечку підтягнути, носок натягнути, долонями ребра підняти вгору, повністю розправити грудну клітку (11), Урдхва-падма асана в Сарва-анга асані – скласти ноги в Падма асану, витягнути складені ноги вертикально вгору, максимально звести коліна і стегна (12).

### **5.5.8. Сету-бандха-сарванга асана**

*Сету (санскр.) – міст, сету-бандха – будувати міст, – усі кінцівки.*

**Ефект:** дія – загальнооздоровча та загальнозакріплювальна; справляє позитивний вплив на нервову систему та при підвищеному кров'яному тиску; урівноважує психіку, розвиває впевненість, прояснює й освіжає свідомість, омолоджує нерви; припиняє головні болі; поліпшує дихання й кровообіг у грудній клітці та при астмі; позитивно діє на сечостатеву систему, омолоджує органи тазової зони, регулює менструальні цикли, полегшує стан жінок у клімактеричний період, тонізує нирки; позитивно діє на опорно-руховий апарат, зміцнює м'язи спини та зап'ястків, освіжає тіло, підвищує гнучкість хребта, усуває болі в спині.

**Техніка** (рис. 5.80)

1. Вихідне положення: Саламба-сарва-анга асана – стоячи на лопатках в упорі на ліктях, ноги й тулуб підняті й витягнуті вертикально вгору, руки зігнуті в ліктьових суглобах долонями на спині вище попереку,



Рис. 5.80. Сету-бандха-сарванга асана (4, 5, 7, 8)

підборіддя притиснути до основи шиї, яремної вирізки (Джаландхара бандха) (2). Вдих.

2. Із видихом перенести центр ваги тіла на руки, потягтися спиною вгору, ноги зігнути в колінних суглобах (2). Вдих.

3. Із видихом опустити ноги назад (3), поставити пальці ніг на підлогу, напружити сідниці (4). Вдих.

4. Із видихом повільно випрямити і максимально розтягнути ноги, ступні й коліна звести, стулити (5).

5. Утримувати позу від 30 с до 1 хв, концентруючи зір на кінчику носа (Насагра-дрішті), дихання – природне.

6. Лягти на спину, Шава асана (8), розслабитися.

#### **Методичні вказівки:**

1. Імітувати тілом і візуалізувати плаский місток: потилиця, шия, плечі, лікті, ступні – його опори (тільки вони торкаються підлоги)

2. Основна вага тіла припадає на лікті й зап'ястки. Тиск на лікті й зап'ястки можна зменшити, розтягнувши хребет в напрямі від голови та утримуючи ступні щільно притиснутими до підлоги.

3. Варіанти:

- із вихідного положення лежачи на спині – ноги зігнути в колінах, п'яти поставити біля сідниць, захватавши руками надп'яtkово–гомiлковi суглоби (6);
- із вихідного положення лежачи на спині – сідниці й прямі ноги розмістити на лаві висотою 40 см, голову й плечі на підлозі, руки на лаві на рівні попереку (8).

**Важливо:** гнучка спина є показником здорової нервової системи.

### 5.5.9. Хала асана – поза Плуґа Хала (санскр.) – плуг (рис. 5.81).

**Ефект:** позитивно діє на гормональну сферу, при діабеті, стимулює підшлункову залозу, регулює роботу 3 щитоподібної та паращитоподібної залоз; поліпшує мозковий кровообіг, знімає напруження й поліпшує роботу мозку; зменшує і знімає головні болі; благотворно впливає на систему травлення: стимулює печінку й апетит, усуває болі в шлунку, викликані скупченням газів, виводить токсини, лікує хронічні запори; омолоджує внутрішні органи, сповільнює процеси старіння; благотворно впливає на опорно-руховий апарат: стимулює, зберігає, відновлює рухливість, поліпшує кровопостачання, омолоджує хребет; послаблює й усуває болі в спині; полегшує стан при контрактурах, артритих, ригідності плечових і ліктювих суглобів; зміцнює м'язи живота, стегон, тазової зони; зменшує жирові відкладення, особливо на животі; сприяє відпочинку серця, концентрації прани в середині живота і її рівномірному розподілу по тілу; є підготовчою позою до Пашчіма–уттана асани.

**Протипоказання:** гіперфункція щитоподібної залози, під час менструації, загострення радикуліту;

#### 5.5.9.1. Урдхва–хала асана, поза Вертикальний плуг

*Урдхва (санскр.) – високо, хала – плуг.*

**Техніка** (рис. 5.82)

1. Вихідне положення: лежачи на спині, ноги випрямлені, руки випрямлені вздовж тулуба долонями вверх (Шава асана) (1), кінчик язика притулити до твердого піднебіння над верхніми яснами (Вайю–набхі мудра). Вдих.

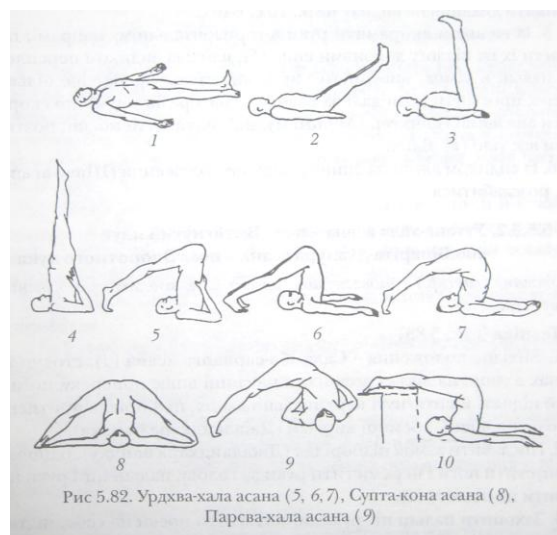


Рис 5.82. Урдхва-хала асана (5, 6, 7), Супта-кона асана (8), Парсва-хала асана (9)

2. Із видихом підняти прямі ноги вверху до кута  $30^\circ$ , повільний вдих; з видихом продовжити піднімати ноги до кута  $60^\circ$  (2), повільний вдих, із видихом продовжити піднімання до вертикального положення кута  $90^\circ$  (3), повільний вдих.
3. Із видихом рухом по дузі від плечей вверху, поступово відриваючи від підлоги хребець за хребцем, підняти ноги, таз, спину вверху, поставити руки в упор ззаду на лікті долонями в ділянці нирок, витягнути хребет уверху, грудну клітку нахилити і притупити до підборіддя (Джаландхара бандха) – Саламба–сарванга асана (4). Вдих.
4. Із видихом опустити випрямлені ноги за голову, пальці ніг поставити на підлогу, витягнути й випрямити хребет від плечей вертикально вверху, підтягнути колінні чашечки, потягнути носки на себе, витягнути шию в напрямі горизонтально від плечей (5). Затримати дихання на видиху на 5 - 10 с. Вдих.
5. Із видихом випрямити руки в горизонтальному напрямі, покласти їх на підлогу долонями вниз (5), вдих; із видихом переплести пальці в замок, вивернути кисті, витягнути хребет ще більше вверху, просунути ноги далі за голову, кілька разів ритмічно скоротити анальний сфінктер (Ашвіні мудра), витягнути носки, розтягнути все тіло (6). Вдих.
6. Із видихом лягти на спину у вихідне положення (Шава асана) (7), розслабитися.

#### **5.5.9.2. Уттана–хала асана – поза Витягнутий плуг або Віпаріта–дханура асана – поза Зворотного лука**

*Уттана (санскр.) – витягнутий, хала ~ плуг, віпаріта – зворотний, дхану – лук.*

##### **Техніка (рис. 5.83)**

1. Вихідне положення – Саламба–сарванга асана (І): стоячи на плечах в упорі на ліктях долонями на спині вище попереку, ноги й тулуб підняті й витягнуті вертикально вверху, підборіддя притиснуте до основи шиї, яремної вирізки (Джаландхара бандха).
2. Послабити замок підборіддя (Джаландхара бандху), одночасно опустити ноги і перемістити руки за голову, пальці ніг і руки поставити на підлогу (2).
3. Захопити пальці ніг руками, потягнути носки на себе, підтягнути колінні чашечки, розтягнути м'язи задньої поверхні стегон, розтягнути тулуб, витягнути носки, кілька разів ритмічно скоротити анальний сфінктер (Ашвіні мудра) — Віпаріта–дханура асана, поза Зворотного лука (3).



4. Покласти руки на підлогу долонями вниз (4), переплести пальці в замок, вивернути й покласти кисті на підлогу великими пальцями вниз, зафіксувати ліктьові суглоби і витягнути руки в напрямі від плечей,

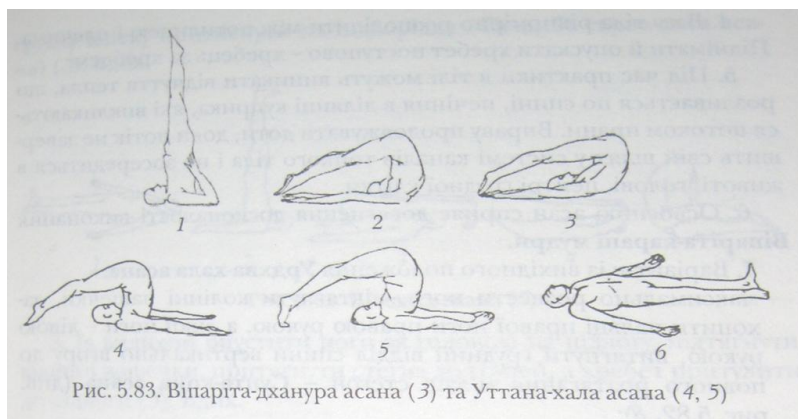


Рис. 5.83. Віпаріта-дханура асана (3) та Уттана-хала асана (4, 5)

потягнути носки на себе, за рахунок повороту таза наблизити п'яти до підлоги – Уттана-хала асана, поза Витягнутий плуг (5).

5. Утримувати позу 10 - 30 с, розтягуючи ноги, руки й спину у протилежних напрямках, концентрація свідомості – спочатку щитоподібна залоза, потім сонячне сплетіння, концентрація погляду – кінчик носа (Насагра-дрішті), дихання – природне.

6. Із вдихом повернутись у вихідне положення Саламба-сарван-га асана (1).

7. Із видихом повільно лягти на спину (Шава асана) (6), розслабитися.

#### Методичні вказівки:

1. Застереження: не допускати здавлювання шиї, не концентрувати вагу тіла на шийному відділі хребта. Шия має бути розвантаженою і витягнутою. Перевірка достатнього розвантаження – вільні рухи шиєю.

2. Візуалізувати й імітувати плуг.

3. Для гармонійного розвитку та підвищення еластичності суглобів рук змінювати захвати пальців рук у замку й утримувати їх протягом однакового часу для кожної руки.

4. Вагу тіла рівномірно розподілити між потилицею і плечима. Піднімати й опускати хребет поступово – хребець за хребцем.

5. Під час практики в тілі можуть виникати відчуття тепла, що розливається по спині, печіння в ділянці куприка, які викликаються потоком прани. Вправу продовжувати доти, доки потік не завершить свій шлях у системі каналів тонкого тіла і не зосередиться в животі, голові, центрі грудної клітки.

6. Освоєнню асан сприяє досягнення досконалості виконання Віпаріта-карані мудри.

7. Варіанти: із вихідного положення Урдхва-хала асана:

– максимально розвести ноги, підтягнути колінні чашечки, захопити пальці правої ноги правою рукою, а лівої ноги — лівою рукою, витягнути грудний

відділ спини вертикально вгору до повного розтягання м'язів стегон — Супта-кона асана (див. рис. 5.82, 8, перенести обидві ноги максимально вліво до положення на одній прямій з головою, а потім управо (Парсва-хала асайа).  
8. Полегшений варіант Хала асани: лежачи на спині на підлозі, покласти за головою на опору висотою 10 -60 см обидві ноги, або гомілки, або стопи, або пальці ніг (див. рис. 5.82, 10).

### 5.5.10. Шашака асана – поза Заячі вуха

*Поза, у якій гомілки приставляються до голови та нагадують заячі вуха.*

**Ефект:** тонізує нерви та м'язи спини; стимулює травлення, роботу щитоподібної та паращитоподібної залози.

**Протипоказання:** гіперфункція щитоподібної залози, під час менструації, загострення радикуліту.

**Техніка** (рис. 5.85)

1. Вихідне положення: лежачи на спині – ноги випрямити, руки витягнути вздовж тулуба долонями вгору (Пава асана) (1), колінні чашечки підтягнути, носки витягнути, злегка втягнути анус (Мула банд-ха). Вдих.

2. Із видихом підняти прямі ноги, таз і тулуб вертикально вгору, рухом від плечей вгору витягнути хребет хребець за хребцем уверх, грудну клітку притиснути до підборіддя (Саламба-сарва-анга асана) (2). Вдих.

3. Із видихом опустити ноги за головою на підлогу, підтягнути колінні чашечки, притягнути стегна до грудей, а хребет притулити до підлоги (3). Вдих.

4. Із видихом захопити руками ступні, відштовхуючись ногами розтягнути хребет, максимально віддаляючи таз у напрямі від голови (4). Вдих.

5. Повільно видихаючи, плавно підняти таз уверх, поставити коліна й гомілки на підлогу з обох боків голови, коліна притулити до вух (5). Затримати дихання на видиху на 5 -10 с. Вдих.

6. Із видихом – вихідне положення (Шава асана) (1).

**Методичні вказівки:**

1) Візуалізувати й імітувати зайця: ноги – це заячі вуха.

2) Освоєнню асани сприяє досягнення досконалості в Хала асані та Пашчіма-уттана асані.

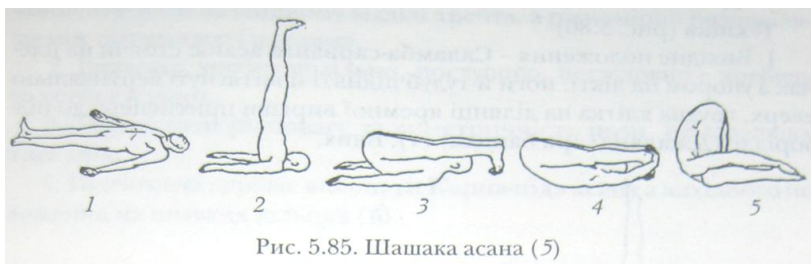


Рис. 5.85. Шашака асана (5)

3) Вагу тіла рівномірно розподіляти між потилицею та плечима, шию розвантажити (перевірка розвантаження – вільні рухи головою).

### 5.5.11. Карна–піда асана

*Карна (санскр.) – вухо, піда – біль, дискомфорт, тиск.*

Ефект: поліпшує кровообіг у зоні хребта, спини; зменшує жирові відкладення в ділянці живота, сприяє зміцненню здоров'я, збереженню гнучкості, молодості хребта, знімає відчуття напруги у спині; усуває розлади травлення; поліпшує мозкову діяльність; позитивно впливає на легені, серце, вілочкову залозу; сприяє відпочинку мозку, тулуба, серця, ніг.

**Протипоказання:** гіперфункція щитоподібної залози, під час менструації, радикуліту.

**Техніка** (рис. 5.86)

1. Вихідне положення – Саламба–сарванга асана: стоячи на плечах з упором на лікті, ноги й тулуб підняті й витягнуті вертикально вгору, грудна клітка на ділянці яремної вирізки притиснена до підборіддя (Джаландхарабандха) (1). Вдих.

2. Із видихом послабити замок підборіддя (Джаландхара бандха), опустити прямі ноги за голову, пальцями на підлогу, колінні чашечки підтягнути, розтягнути м'язи задньої поверхні стегон, витягнути хребет вертикально вгору (2). Вдих.

3. Із видихом розслабити й зігнути ноги, гомілки покласти на підлогу з обох боків голови, коліна притулити до вух, пальці ніг витягнути, носки і п'яти стулити (3). Вдих.

4. Із видихом руки опустити на підлогу, випрямити й витягнути їх, пальці рук переплести в замок і вивернути (4). Вдих.

5. Утримувати позу 10 -30 с, тіло розтягувати у протилежні сторони, концентрація свідомості – щитоподібна залоза і сонячне сплетіння, дихання – природне.

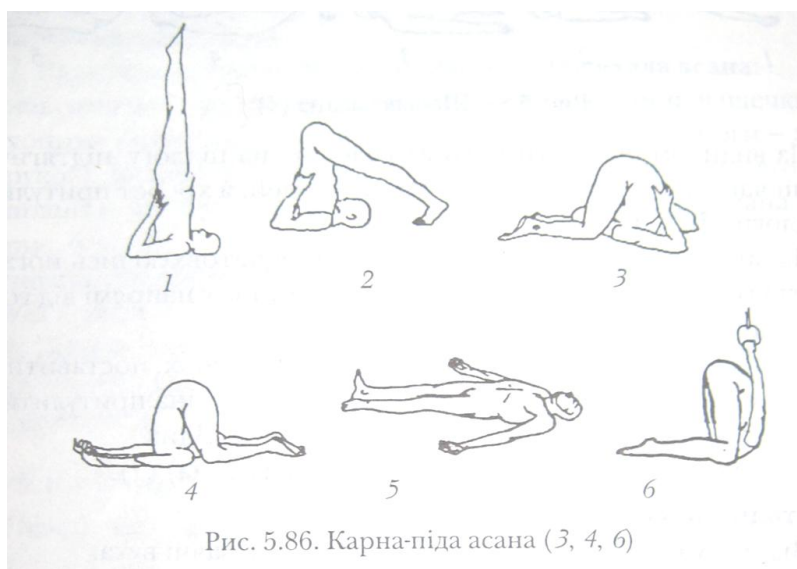


Рис. 5.86. Карна-піда асана (3, 4, 6)

6. Із вдихом повернутись у вихідне положення (Саламба–сарва– анга асана) (2), із видихом повільно плавно лягти на спину (Шава асана) (5), розслабитися.

#### **Методичні вказівки:**

1. Застереження: не допускати здавлювання шиї, вагу тіла не концентрувати на шийному відділі хребта, а рівномірно розподіляти між потилицею і плечима.
2. Витягати хребет повільно, поступово, послідовно – хребець за хребцем уверх.
3. Утримувати рівновагу та симетричність пози, не завалюватись убік.
4. Підготовча вправа: виконати Карна–піда асану з вихідного положення на низьких кільцях (6).

### **2.5.6. Асани у вихідному положенні лежачи на животі**

#### **5.6.1. Накра асана та Макара асана**

*Накра (санскр.) – крокодил, макара – дельфін.*

**Ефект:** швидко генерує стан повного розслаблення, зменшує відчуття реальної тривалості плину часу, сприяє швидкому фізичному та психічному відпочинку, заспокоює розум, розвиває сенситивність.

#### **Техніка (рис. 5.87)**

1. Лягти на живіт, обличчям униз, ноги випрямити й витягнути, стопи разом, руки випрямити й витягнути вздовж тулуба долонями вверху, голову повернути вліво (права щока – на підлозі (2)).
2. Утримувати позу 5 - 60 с, дихання – природне, уповільнене.
3. Повернути голову вправо (ліва щока на підлозі).
4. Утримувати позу 5 - 60 с, дихання – природне, уповільнене.
5. Варіант: покласти лоб на підлогу або на схрещені зап'ястками перед обличчям руки – Макара асана (2).

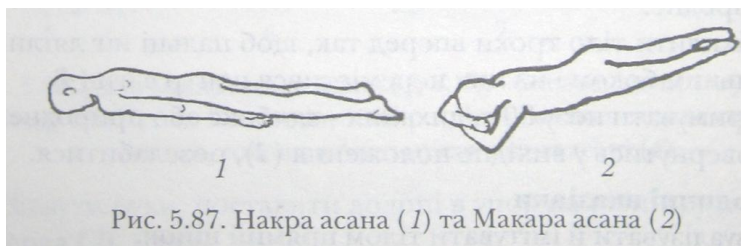


Рис. 5.87. Накра асана (1) та Макара асана (2)

#### **Методичні вказівки:**

Використовувати з метою розслаблення в паузах між асанами з посиленням контролем за плином часу, оскільки можлива втрата відчуття реального часу.

#### **5.6.2. Чатур–анга–данда асана**

*Чатур (санскр.) – чотири, анга – кінцівки, данда – ціпок або простягатися ниць. Простиратися ниць на землі за давньоіндійською традицією є способом вираження глибокої поваги.*

**Ефект:** розтягує м'язи рук і зап'ястків; розвиває силу м'язів рук і плечей; тонізує внутрішні органи.

**Техніка** (рис. 5.88)

1. Вихідне положення: лежачи на животі, обличчям униз, ноги випрямлені, витягнуті, нарізно на відстані однієї стопи (1). Видих.

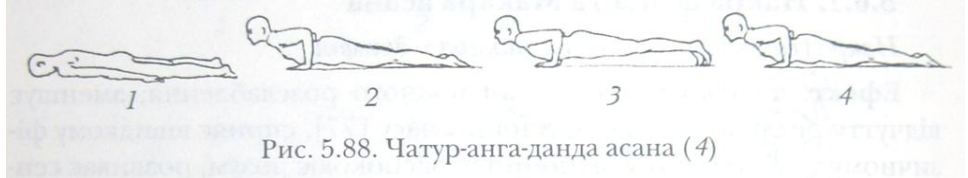


Рис. 5.88. Чатур-анга-данда асана (4)

2. Зігнути руки,

поставити в упор пальцями вперед на рівні грудей (2). Вдих.

3. Із видихом перенести вагу тіла, спираючись на долоні й пальці ніг, одночасно підняти все тіло на 5 - 10 см від підлоги, утримувати тіло напруженим від голови до п'ят паралельно підлозі (3), дихання – природне.

4. Нахилити тіло трохи вперед так, щоб пальці ніг лягли на підлогу тильним боком і на них перемістився центр ваги (4).

5. Утримувати позу 30 с, дихання – глибоке або природне.

6. Повернутись у вихідне положення (1), розслабитися.

**Методичні вказівки:**

1. Візуалізувати й імітувати тілом прямий ціпок.

2. Не піднімати сідниці надто високо.

3. Утримувати плечі, спину й сідниці на одному рівні.

### 5.6.3. Швана асана — поза Собаки

*Швана (санскр.) – собака.*

#### 5.6.3.1. Адхо–мукха–швана асана — поза Собаки мордою вниз

*Адхо–мукха (санскр.) – обличчя вниз, швана – собака.*

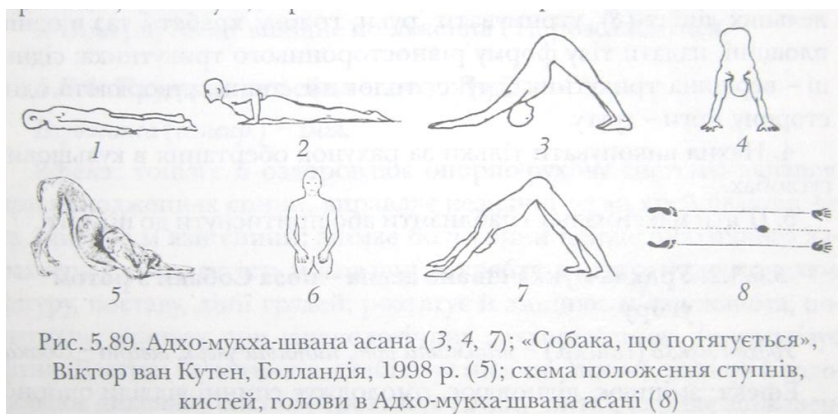
**Ефект:** усуває загальну фізичну й психічну перевтому, тонізує й розтягує все тіло; тонізує мозкову діяльність, оновлює й омолоджує нервові клітини; знімає біль і скутість м'язів та сухожилків; підвищує гнучкість ступенів і гомілковостопних суглобів, коректує форму ніг; підвищує загальну гнучкість, усуває скутість м'язів плечового пояса; поліпшує стан під час артритів плечових суглобів; розтягує й зміцнює черевні м'язи; сприяє зменшенню ЧСС і навантаження на серце; відновлює ЧСС після тривалого бігу; підвищує швидкісні можливості спринтерів.

**Техніка** (рис. 5.89)

1. Вихідне положення: лежачи на животі, обличчям униз, ноги випрямлені, витягнуті, нарізно на відстані ширини плечей (1). Видих

2. Зігнути руки, поставити долоні в упор на рівні грудей пальцями вперед (2). Вдих.

3. Із видихом підняти таз максимально вгору, ноги, руки й спину випрямити, витягнути, голову опустити вниз між



руками, потягнутися головою в напрямі до ніг і поставити маківку голови на підлогу, ступні тримати на відстані, що дорівнює ширині плечей, паралельно одна одній або трохи повернути носками всередину, п'яти поставити на підлогу (3, 4).

4. Утримувати позу 10 -60 с, дихання – природне; підняти голову, злегка потягнутися грудьми вниз.

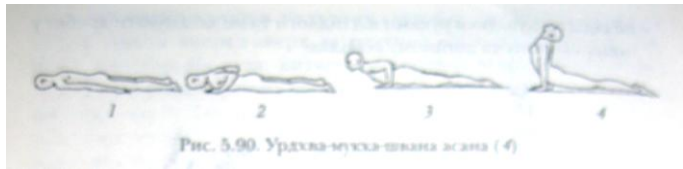
5. Повернутись у вихідне положення (і), розслабитися.

**Варіант 2:** з вихідного положення сидячи на колінах – ноги поставити нарізно на ширині ступні (б), поставити руки перед собою в упор пальцями вперед, підняти таз максимально вгору, поставити ступні на ширину плечей паралельно одна одній або трохи повернути носками всередину, голову опустити вниз між руками, притиснути п'яти до підлоги, витягнути ноги, руки й спину (7), потягнутися головою в напрямі до ніг і поставити маківкою на підлогу (3).

#### **Методичні вказівки:**

- 1) Візуалізувати й імітувати собаку, що потягується передніми лапами (5).
- 2) Хребет, руки й ноги розтягувати за рахунок піднімання таза вгору і максимального наближення або притискання п'ят до підлоги.
- 3) Ступні, кисті та голову в упорі розмістити на взаємно паралельних лініях (8), утримувати руки, голову, хребет і таз в одній площині, надати тілу форму рівностороннього трикутника: сідниці – вершина трикутника, руки, голова й спина утворюють одну сторону, ноги – другу.
- 4) Нахил виконувати тільки за рахунок обертання в кульшових суглобах.
- 5) П'яти максимально наблизити або притиснути до підлоги.

### 5.6.3.2. Урдхва–мукха–швана асана – поза Собаки з ротом угору



*Урдхвамукха (санскр.) – тримати рот, підняти вверх, швана – собака.*

**Ефект:** зміцнює, відновлює, омолоджує спинні відділи опорно-рухової системи; сприяє поліпшенню стану людей, що страждають від люмбаго, радикуліту; усуває біль у спині психосоматичного характеру; усуває скутість м'язів передньої частини тіла та негнучкість спини; розтягує грудну клітку, підвищує еластичність легенів; покращує циркуляцію крові у тазовій, грудній, шийній, спинній зонах; оздоровлює органи таза.

**Техніка** (рис. 5.90)

1. Вихідне положення: лежачи на животі обличчям униз, ноги випрямлені, витягнуті, нарізно на відстані ширини плечей (1). Вдих.
1. Зігнути руки, поставити долоні пальцями вперед в упор на рівні грудей (2). Видих.
2. Із вдихом підняти голову, витягнути шию вперед, по дузі нахилити голову назад (3). Видих.
3. Із вдихом повільно випрямити руки, підняти тулуб, перенести вагу тіла на долоні й пальці ніг, щільно стиснути сідниці, колінні чашечки підтягнути, витягнути хребет уперед і повільно максимально вигнути по дузі назад послідовним скороченням м'язів шийного, грудного і поперекового відділів, розтягнути передню частину тулуба й стегон (4).
4. Утримувати позу 30 - 60 с. дихання – глибоке.
5. Повернутись у вихідне положення (1), розслабитися.

### 5.6.4. Бхуджанга асана — поза Змії

*Бхуджанга (санскр.) – змія.*

**Ефект:** тонізує й оздоровлює опорно-рухову систему: панацея при ушкодженнях спини, вправляє незначні зсуви хребців, тонізує та зміцнює м'язи спини, знімає болі спини психосоматичного характеру; усуває скутість м'язів шиї та хребта, коригує й удосконалює фігуру, поставу, лінії грудей; розтягує й зміцнює м'язи живота; позитивно впливає при гінекологічних захворюваннях (нормалізує функції матки та яєчників, стабілізує місячні цикли); тонізує й оздоровлює дихальну систему (розтягує грудну клітку сприяє збільшенню об'єму легень, розправляє альвеоли); благотворно діє на серце, тонізує й оздоровлює внутрішні органи, сечостатеву систему: сприяє підсиленню

відновних процесів, припливу крові до нирок. позитивно діє при нирковокам'яній хворобі та інтоксикації; нормалізує дисфункції щитоподібної залози.

### **Попередження:**

- не утримувати голову закинutoю назад протягом тривалого часу за нормальної функції щитоподібної та парашитоподібної залоз;
- не відштовхуватися руками від підлоги та не заламувати хребет у поперековому та шийному відділах.

Техніка (рис. 5.92)

1. Вихідне положення: лежачи на животі обличчям униз, чоло притиснуте до підлоги, ноги разом випрямлені, колінні чашечки підтягнуті, носки витягнуті (2). Вдих.

2. Із видихом зігнути руки в ліктьових суглобах, поставити в упор на передпліччя пальцями вперед з обох боків тулуба на рівні ширини плечей (2).

3. Із вдихом витягнути по дузі нижній відділ хребта вгору за допомогою рівномірно-послідовного скорочення м'язів спини, повільно підняти голову, шию, торс, верхню частину живота, лобкову ділянку притиснути до підлоги.

4. Випрямити руки в ліктьових суглобах, витягнути середній відділ хребта вперед – вгору за рахунок рівномірного руху плечей у напрямі від таза, витягнути верхній відділ хребта вгору за рахунок рівномірного руху голови й витягування ший вгору і наближення підборіддя до ший, нахилити голову назад (3), втягнути анус, стиснути сідниці, напружити стегна, максимально вигнути спину.

5. Утримувати позу 10 - 20 с, дихання – природне.

6. Із видихом повернутись у вихідне положення (1), розслабитися.

7. Варіант 2: із вихідного положення в упорі лежачи на животі, руки пальцями вперед на рівні грудей (4) підняти голову й тулуб уверх, нахилити голову назад, вигнути спину (5), зігнути ноги в колінних суглобах, притиснути ступні до потилиці (6).



Рис. 5.92. Бхуджанга асана, поза Змії (3, 5, 6)

### **Методичні вказівки:**



1. Візуалізувати й імітувати кобру, що повільно піднімає голову і завмирає в позі загрози.
2. Вигин хребта назад починати з повільного рівномірного розтягування м'язів; потім максимально перемістити кожний хребець уверх, збільшуючи міжхребцевий простір; із виникненням відчуття вільного простору в суглобах плавним повільним рівномірним рухом закручувати по дузі назад шийний, грудний, поперековий і крижовий відділи хребта. Тиск при цьому послідовно поширюється вниз від шийного до грудного, поперекового й крижового відділів хребта.
3. Не «заламувати» хребет у нахилі назад, зберігати дугоподібне положення протягом усього часу виконання.
4. Ділянку тіла від пупа до кінчиків пальців ніг утримувати на підлозі.
5. Концентрацію свідомості переміщувати послідовно з щитоподібної залози на хребет, а потім – на нирки одночасно з переміщенням відчуття напруги в процесі виконання скручування хребта назад.
6. Додаткове витягання хребта в положенні лежачи на животі обличчям униз виконувати за рахунок притискання чола до підлоги.

#### **5.6.5. Салабха асана – поза Коника**

*Салабха (санскр.) – сарана, коник.*

**Ефект:** тонізує нижню половину тулуба й ноги; позитивно діє на функції органів черевної порожнини: зменшує шлункові проблеми, усуває запори, поліпшує роботу кишковика та печінки, селезінки, травлення; усуває метеоризм (скупчення газів), позитивно діє на опорно-руховий апарат: зміцнює м'язи спини, таза, задньої поверхні стегон; підвищує гнучкість спини та еластичність м'язів; зменшує больові відчуття в крижово-поперековому відділі хребта, ревматичні болі рук і ніг, позитивно діє при невралгії сідничного нерва; здійснює профілактично-терапевтичну дію при попереково-крижовому радикуліті, ревматизмі; позитивно діє на сечостатеву систему: поліпшує роботу нирок і сечового міхура, зменшує або усуває менструальні болі; оздоровлює простату; підвищує витривалість до важких фізичних навантажень, тривалих піших переходів; усуває жирові відкладення на стегнах і тулубі; сприяє формуванню струнких ніг; тонізує й розвиває альвеоли легень.

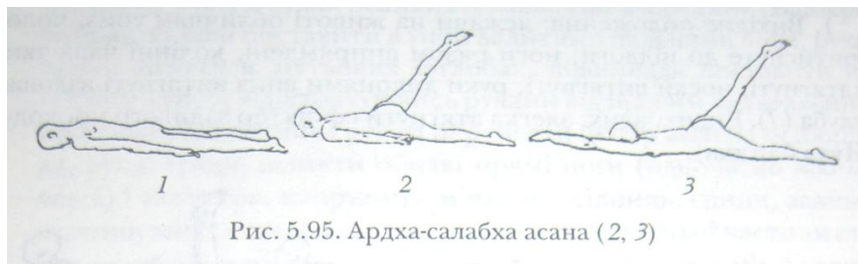
Протипоказання: особам із серцево-легеневими захворюваннями, оскільки значно підвищує тиск на серце й легені.

##### **5.6.5.1 Ардха–салабха асана – поза половина Коника**

*Ардха (санскр.) – половина, салабха – сарана, коник.*

**Спецефект:** лікування та профілактика сколіозу, остеохондрозу, підвищення координації рухів.

**Техніка** (рис. 5.95)



1. Вихідне положення: лежачи на животі обличчям униз – чоло

притиснути до підлоги, ноги разом випрямити, колінні чашечки підтягнути, носки витягнути, руки долонями вниз випрямити вздовж тулуба (1). Видих, вдих, злегка втягнути сфінктер заднього проходу (Мула бандха).

2. Із видихом поставити підборіддя в упор, випрямити й витягнути хребет і ноги.

3. Із вдихом повільно витягальним рухом уверх максимально підняти праву ногу, напружити сідниці і розтягнути м'язи стегон (2).

4. Утримувати позу 10...20 с, дихання – природне.

5. Із видихом опустити праву ногу.

6. Виконати пп. 3–5 лівою ногою.

7. Повернутись у вихідне положення (1), розслабитися.

8. Варіанти:

– одночасно разом із ногою підняти тулуб, голову та однойменну руку (праву ногу – праву руку).

– одночасно разом із ногою підняти тулуб, голову та різнойменну руку (праву ногу – ліву руку) (3).

**Методичні вказівки:**

1. Візуалізувати й імітувати коника, уявити, що руки перетворилися на крила, а ноги – на хвіст.

2. Руки й ребра не опускають на підлогу, тільки середня ділянка живота торкається підлоги і на ній зосереджена вага тіла.

3. Не «заламувати» хребет у вигині назад. Вигин виконувати плавним послідовним закрученням по дузі назад крижового, поперекового та нижнього грудного відділів хребта, зберігаючи дугоподібне положення протягом усього часу виконання.

4. Концентрація свідомості переміщується з однієї зони в іншу в процесі виконання скручування хребта назад відповідно до зміни відчуття тиску: з попереку до крижів та промежини.

5. Кількість повторень у кожний бік однакова, але за певних тренувально-терапевтичних завдань допускаються інші варіанти.

### 5.6.5.1. Салабха асана – поза Коники

**Техніка** (рис. 5.96)

1. Вихідне положення: лежачи на животі обличчям униз, чоло притиснуте до підлоги, ноги разом випрямлені, колінні чашечки підтягнуті, носки витягнуті, руки долонями вниз витягнуті вздовж тулуба (1). Видих, вдих, злегка втягнути сфінктер заднього проходу (Мула бандха).

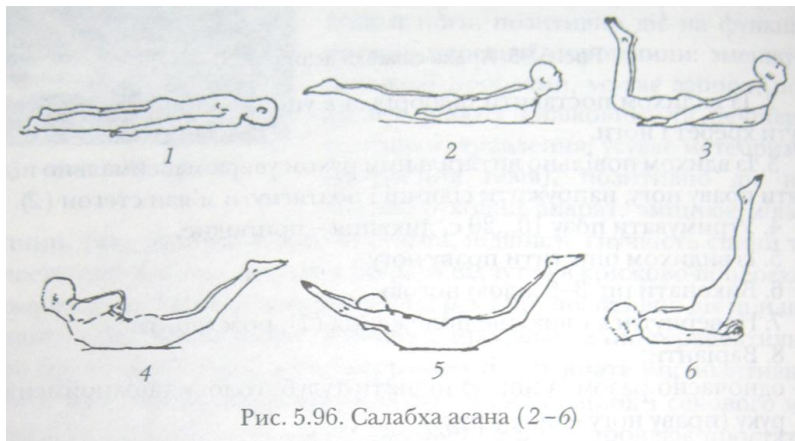


Рис. 5.96. Салабха асана (2–6)

2. Із вдихом витягальним повільно-рівномірним рухом одночасно підняти голову, грудну клітку й ноги

максимально вгору та руки назад – уверх, ноги й руки випрямити й витягнути, напружити м'язи сідниць, спини, задньої частини шиї, розтягнути м'язи стегон, передньої частини тулуба і шиї (2).

3. Утримувати позу 10 - 20 с, дихання – природне.

4. Із видихом повернутись у вихідне положення (1), розслабитися.

5. Варіанти:

– одночасно підняти голову, грудну клітку, ноги зігнути в колінних суглобах на 90° (гомілки перпендикулярно до підлоги);

– руки завести за спину, укласти лікоть однієї руки в долоню другої, одночасно підняти голову, грудну клітку й ноги максимально назад – уверх, ноги випрямити й витягнути, коліна звести разом (4). Спецефект: здійснює значний вплив на поперековий відділ хребта, тонізує внутрішні органи черевної порожнини;

– одночасно підняти голову, грудну клітку, випрямлені ноги максимально вгору та руки вперед – уверх (3). Спецефект: здійснює значний вплив на крижовий та поперековий відділи хребта, тонізує внутрішні органи черевної і грудної порожнин;

– стиснути кисті в кулак великими пальцями всередину (Ваджра мудра), кулаки поставити в упор великими пальцями вниз, руки трохи зігнути в ліктьових суглобах, підборіддя поставити на підлогу в упор; відштовхуючись руками від підлоги витягальним повільно-рівномірним рухом перенести центр ваги на

підборіддя, руки, груди; підняти обидві прямі ноги (одночасно або по черзі) і таз уверх, напружити м'язи ніг, сідниць, спини, задньої частини шиї та стегон, розтягнути м'язи передньої частини стегон, тулуба та шиї, тримати стегна, гомілки й пальці ніг на одній прямій, не опускаючи таз на підлогу; тільки середня частина живота торкається підлоги і на ній зосереджена вага тіла (б). Спецефект: здійснює значний вплив на крижовий та поперековий відділи хребта, тонізує внутрішні органи черевної та грудної порожнин.

### 5.6.6. Супта-вріщчіка асана – поза Лежачий скорпіон

*Супта – сон, вріщчіка – скорпіон.*

**Техніка** (рис. 5.98)

1. Вихідне положення: лежачи на животі обличчям униз – чоло притиснути до підлоги, ноги разом випрямити, колінні чашечки підтягнути, носки витягнути, руки долонями вниз випрямити уздовж тулуба (2). Видих, вдих, злегка втягнути анус (Мула бандха).
2. Із видихом звести руки під тазом, поставити підборіддя на підлогу в упор. Вдих.
3. Із видихом, відштовхуючись руками від підлоги, повільно витягальним рівномірним рухом підняти одночасно (або по черзі) обидві прямі ноги й таз вертикально вверх, перенести центр ваги на підборіддя, руки та груди, напружити м'язи ніг, сідниць, спини, задньої частини шиї та стегон, розтягнути м'язи передньої частини стегон, тулуба і шиї, тримати таз, стегна, гомілки й пальці ніг на одній прямій (2). Вдих.
4. Утримувати позу 10...20 с, дихання – природне.
5. Повернутись у вихідне положення (2), розслабитися.
6. Варіанти:

– із вихідного положення (1) поставити передпліччя на підлогу в упор з обох боків тулуба, перенести центр ваги на передпліччя, відштовхуючись руками від підлоги; рівномірним витягальним рухом одночасно (або по черзі) підняти обидві прямі ноги й тулуб вертикально вверх, зігнути обидві ноги в колінних суглобах, притиснути ступні до маківки голови (3);



Рис. 5.98. Супта-вріщчіка асана (2-4)

– із вихідного положення (1) поставити долоні на підлогу в упор з обох боків тулуба, перенести центр ваги на долоні, рівномірним витягальним рухом одночасно (або по черзі) підняти обидві прямі ноги й тулуб вертикально вверх, зігнути обидві ноги в колінних суглобах, притиснути ступні до маківки голови (4).

#### **Методичні вказівки:**

1. Візуалізувати й імітувати скорпіона, уявити, що ноги перетворилися на хвіст скорпіона.
2. Вигин хребта починати з послідовного рівномірного розтягування хребта вперед – уверх, збільшуючи міжхребцевий простір. Із виникненням відчуття вільного простору між хребцями плавним повільним і послідовним рухом закручувати по дузі назад – уверх шийний, грудний, поперековий і крижовий відділи хребта, послідовно поширюючи тиск униз від шийного й грудного до поперекового й крижового відділів хребта.
3. Не «заламувати» хребет у вигині назад, зберігати дугоподібне положення протягом усього часу виконання.
4. Концентрація свідомості переміщується з однієї зони в іншу в процесі виконання скручування хребта назад відповідно до зміни відчуття тиску – з попереку, до крижів та промежини.

#### **5.6.7. Дханура асана — поза Лука**

*Дханур (санскр.) – лук.*

**Ефект:** тонізує внутрішні органи, тонкий і товстий кишкових; стимулює підшлункову залозу, нирки, надниркові залози, щитоподібну залозу; усуває болі шлунку, печінки, жовчного міхура, селезінки; поліпшує травлення; позитивно діє при діабеті; підвищує еластичність м'язів живота, грудей, стегон; зміцнює м'язи, збільшує рухливість і гнучкість хребта, тонізує нервову систему хребта; позитивно діє при ревматизмі, остеохондрозі; підвищує потенцію, продуктивність статевих залоз; сприяє усуненню жирових відкладень на животі, руках і стегнах.

**Техніка** (рис. 5.99)

1. Вихідне положення: лежачи на животі обличчям униз – чоло притиснути до підлоги, ноги разом випрямити, колінні чашечки підтягнути, носки витягнути, руки долонями вниз випрямити вздовж тулуба (1). Видих.



2. Із вдихом зігнути ноги в колінних суглобах, відвести руки назад–уверх, захопити ліву щиколотку лівою рукою, праву – правою (2).

3. Із видихом за рахунок випрямлення ніг одночасно максимально підняти голову, грудну клітку й ноги вверх (3).

4. Із вдихом витягнути хребет послідовним рухом хребців від таза до голови, перенести вагу тіла на живіт, потягнутися маківкою голови вверх, максимально розвести ноги, з видихом звести ноги разом, напружити сідниці, злегка втягнути анус (Мула бандха). Вдих.

5. Утримувати позу 5 - 20 с; концентрація свідомості – хребет і нирки, дихання – природне.

6. із видихом повернутись у вихідне положення (1), розслабитися

7. Варіанти:

– зігнути одну ногу в колінному суглобі, віднести однойменну руку назад – уверх, захопити великий палець піднятої ноги. Другу руку витягнути вперед, одночасно підняти голову, грудну клітку вверх, випрямляючи захоплену ногу, перенести вагу тіла на живіт, витягнути один бік хребта послідовним рухом хребців від таза до голови, притягнути ногу до голови (5), Напружити сідниці, злегка втягнути сфінктер заднього проходу (Мула бандха):

– зігнути ноги в колінних суглобах, підвести руки назад – уверх, захопити великий палець лівої ноги лівою рукою, правої – правою, одночасно підняти голову, грудну клітку й ноги вверх, перенести вагу тіла на живіт, вигнути хребет послідовним скручувальним рухом хребців від таза до голови, притягнути ноги до голови, звести ноги разом, напружити сідниці, злегка втягнути сфінктер заднього проходу (Мула бандха), максимально розвести ноги (Пурна–дханура асана – поза Повного Лука) (6);

– підняти голову, зігнути ноги в колінних суглобах, відвести руки назад, захопити ступні руками і повільно надавити їх вниз, п'яти притиснути до підплот з обох боків тулуба (7) біля кульшових суглобів.

#### **Методичні вказівки:**

1. Візуалізувати й імітувати натягнутого лука: руки – тятиву, яка натягує тіло – лук.

2. Піднімаючи йот, не стуляти їх між собою в колінах, бо це не сприяє максимальному підніманню. Стуляти їх треба тільки в найвищій точці підняття.

3. Починати вигин хребта слід з повільного рівномірного його витягування вперед – уверх, збільшуючи міжхребцевий простір і відводячи по плавній дузі маківку голови у напрямі від таза. У вигині назад не треба «заламувати» та

стискати хребет. Дугоподібне положення зберігати протягом усього часу виконання.

4. Вигин хребта назад збільшувати за рахунок тяги рук ногами; намагання випрямити ноги тягнутиме руки й підніматиме тулуб та стегна.

5. Коли живіт розтягнутий, можливе підвищення частоти дихання

6. Із терапевтичною метою позу утримувати не більше 20 с, дихання не затримувати. Загальна кількість повторень – не більше 4 разів за одне заняття.

**Важливо:** Бхуджанга асана (поза Змії) діє на верхню частину тіла, Салабха асана (поза Коника) – на нижню, а Дханура асана (поза Лука), врівноважуючи їх дію, – на середню.

### **РОЗДІЛ 3. ФІЗКУЛЬТУРНО–ОЗДОРОВЧІ ЗАНЯТТЯ ЗА ОСНОВОЮ АСАН ЙОГИ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ ВИЩИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДІВ**

Динамічні комплекси сприяють активізації малорухомих суглобів і м'язів, усувають заблокованість і скутість тіла, позитивно діють на мозок, усувають апатію, сприяють подоланню різних «комплексів», страхів, упередженості, «промивають» мозок, сприяють омолодженню. Переходити від виконання однієї асани до іншої треба плавно, строго дотримуючись визначеної у комплексі послідовності.

#### **3.1. Практичне заняття № 1.**

##### **Динамічний комплекс вправ «Привітання Сонця»**

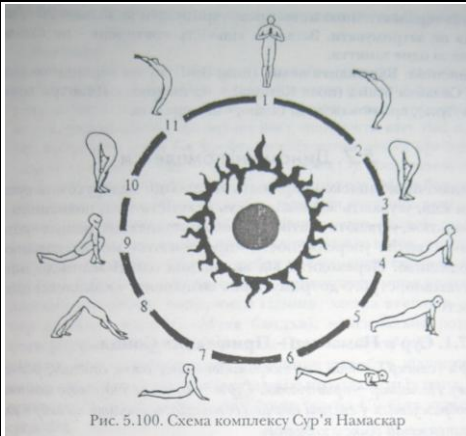
##### **Сур'я Намаскар – Привітання Сонця**

*Сур'я (санскр.) – той, що випромінює сяйво, осяює світлом, розганяє темряву. Намаскарціпривітання. Сур'я – бог сонця індуського пантеону, який зображується у вигляді сяючого божества, що мчить по небу в колісниці, запряженій сімкою кобилиць.*

**Ефект:** поліпшує стан, тонізує, стимулює внутрішні органи: печінку, селезінку, шлунок, органи тазової зони, нирки, зменшує менструальні болі; поліпшує циркуляцію крові у тазовій, грудній, шийній, спинній зонах; зміцнює, відновлює, оздоровлює, омолоджує опорно-рухову систему, сприяє поліпшенню стану хворих на люмбаго, радикуліт, усуває біль психосоматичного характеру та скутість м'язів передньої і задньої частин тіла, розтягує та розвиває силу м'язів рук і ніг, коректує форму тіла, зменшує

відкладення жиру; усуває загальну фізичну, розумову й психічну втому, тонізує мозкову діяльність, оновлює й омолоджує нервові клітини, сприяє кровопостачанню голови, полегшує і знімає головний біль, прояснює голову; усуває напруження й викликає почуття легкості в тілі; сприяє розігріву перед виконанням інших асан.

### План-конспект заняття № 1

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.,сек.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 25 хвилин</b>			
1.	Шикування, привітання, переклик Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	2	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з йоги. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «йога», «асана», «особисте здоров'я».	3	Поради, застереження, техніка і дія.
3.	Вчитися асанам у вихідних положеннях: сидячи, обличчям вниз, лежачі, бічні положення, обличчям вниз.	20	
4.	Вправи на поновлення дихання.	30"	Темп повільний.
5.	Визначення ЧСС за 15 сек.	15"	120-140 уд/хв.
<b>Основна частина –50 хвилин</b>			
1.	<p>Техніка (рис. 5.100)</p> <p>1. Вихідне положення: стоячи прямо, ступні разом, руки опущені вниз (Тада асана); вдих, із видихом з'єднати долоні пальцями вверх перед грудьми на рівні серця (Намасте мудра) (1).</p> <p>2. Із вдихом підняти руки вверх, витягнутися максимально вгору від п'ят до маківки голови та кінчиків пальців рук, повільно вигнути тулуб по дузі назад послідовним скороченням м'язів шийного, грудного й поперекового відділів хребта (2).</p> <p>3. Із видихом повернути тулуб у вертикальне положення, руки вверх, нахилити тулуб уперед, руки поставити на підлогу пальцями вперед з обох боків ступнів, опустити голову вниз і притулити до колін, коліна не згинати, потягнутися тазом уверх, притулити тулуб до ніг (5).</p> <p>4. Із вдихом зробити широкий крок правою ногою назад на відстань до утворення прямого кута між стегном і гомілкою (стегно має бути паралельним, гомілка – перпендикулярною до підлоги, а коліно – торкатися підлоги), голову підняти, витягнути хребет уперед – вверх, повільно і послідовно скоротити м'язи шийного, грудного й поперекового відділів хребта – вигнути тулуб по дузі назад (4).</p> <p>5. Затримка дихання на вдиху, широкий крок лівою ногою назад до рівня правої ноги, перенести вагу тіла на долоні й пальці ніг (упор – лежачи на прямих руках), утримувати тіло напруженим від голови до п'ят паралельно підлозі, ступні – разом (5).</p> <p>6.із видихом зігнути руки в ліктьових суглобах, опустити</p>		<p>Коротка інформація про техніку виконання.</p> <p>Студенти повинні знати та уміти тримати рівновагу при виконанні вправ на розвиток фізичних якостей.</p> <p>Опитування про самопочуття при навантаженні протягом занять.</p>
			 <p style="text-align: center;">Рис. 5.100. Схема комплексу Сур'я Намаскар</p>
			<p>1. Орієнтація: обличчям до сонця.</p> <p>2. Візуалізувати сонце.</p> <p>Виконувати комплекс асани у строго визначеній послідовності неперервно:</p>

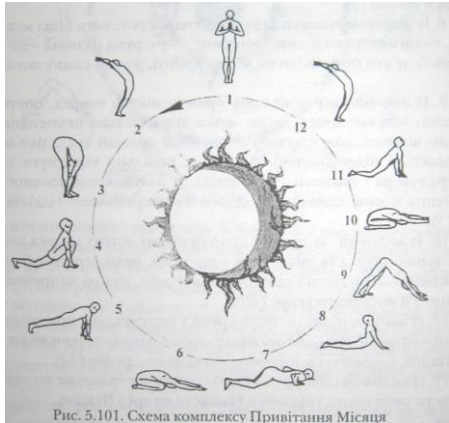


	<p>коліна. грудну клику й чоло їм підлогу. тільки вісім частин тіла торкаються підлоги: дні ступні, два коліна, дві кисті. груди й чоло (6).</p> <p>7. Із вдихом випрямити руки, підняти голову й тулуб, перенести вагу тіла на долоні й пальці ніг, щільно стиснути сідниці. колінні чашечки підтягнути, хребет витягнути вперед і повільно максимально вигнути по дузі назад послідовним скороченням м'язів шийного, грудного й поперекового відділів, розтягнути Передню частину тулуба й стегон (7).</p> <p>8. Із видихом підняти таз уверх, голову опустити вниз між руками, потягнутися головою в напрямі до ніг. руки й спина – на одній прямій, п'яти поставити на підлогу, ноги, руки й спину витягнути.</p> <p>9. Із вдихом широкий крок правою ногою вперед, поставити ступню між кистями (стегно паралельно, гомілку перпендикулярно до підлоги, між стегном і гомілкою прямий кут), ліве коліно торкається підлоги, підняти голову, повільно витягнути хребет уперед – уверх і вигнути дугою назад за рахунок послідовного скорочення м'язів шийного, грудного А поперекового відділів хребта.</p> <p>10. Із видихом широким кроком лівою ногою вперед поставити ступню поряд із правою між кистями, нахилити тулуб уперед, опустити голову вниз і притулити до колін, коліна випрямити, таз підняти й витягнути вгору (10).</p> <p>11. Із вдихом підняти тулуб і руки у вертикальне положення; повільно вигнути тулуб дугою назад послідовним скороченням м'язів шийного, грудного і поперекового відділів хребта (11).</p> <p>12. Із видихом повернути тулуб і руки у вертикальне положення і скласти руки перед грудьми в Намасте мудрі (1). вдих.</p>		<p>кожна вправа є продовженням наступної.</p> <p>3. Для підсилення дії кожне положення виконувати. промовляючи певну мантру, яка відповідав одному з 12 імен Бога, втіленому в Сонці: Ом Мітрайя намах (2), Ом Равайе намах (3), Ом Сур'яйя намах (4), Ом Бханаве намах (5), Ом Кхагайя намах (6), Ом Пушне намах (7), Ом Хираньягабхайя намах (8), Ом Марічайе намах (9), Ом Адітьяйя намах (10), Ом Савітре намах (4), Ом Аркайя намах (3), Ом Бхаскарайя намах (2).</p>
2.	Вправи для розвитку гнучкості.	10	
3.	Визначення рівня ЧСС за 15 сек.	1сек.	ЧСС 150-170 уд/хв.
<b>Заключна частина – 15 хвилин</b>			
1.	Підсумок заняття. Пояснення помилок. Коректування створеного уявлення про виконання асан.	10	Встановлення ЧСС: 75-85 уд/хв..
2.	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

## 3.2. Практичне заняття №2. Динамічний комплекс вправ «Привітання Місяця»

### План-конспект заняття № 2

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.,сек.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 25 хвилин</b>			
1.	Шикування, привітання, переклик Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	2	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з йоги. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «бандхи», «мудри».	3	

3.	Вчитися асанам у вихідних положеннях: сидячи, обличчям вниз, лежачі, бічні положення, обличчям вниз.	20	
4.	Вправи на поновлення дихання.	30"	Темп повільний.
5.	Визначення ЧСС за 15 сек.	15"	120-140 уд/хв.
<b>Основна частина –50 хвилин</b>			
1.	<p>Техніка (рис. 5.101)</p> <p>1. Вихідне положення: стоячи (Тада асана), із видихом з'єднати долоні пальцями вверх перед грудьми на рівні серця (Намаскар або Намасте мудра) (1).</p> <p>2. Із вдихом підняти руки вверх, витягнутися максимально вгору від п'ят до маківки голови та кінчиків пальців рук, повільно вигнути тулуб дугою назад за рахунок послідовного скорочення м'язів шийного, грудного й поперекового відділів хребта (2).</p> <p>3. Із видихом повернути тулуб у вертикальне положення, руки вверх, нахилити тулуб уперед, руки поставити на підлогу пальцями вперед з обох боків ступенів, опустити голову вниз і притулити до колін, коліна не згинати, потягнутися тазом вверх, притулити тулуб до ніг (5).</p> <p>4. Із вдихом – широкий крок лівою ногою назад на відстань до утворення прямого кута між стегном і гомілкою (стегно паралельно, гомілка – перпендикулярна до підлоги, коліно торкається підлоги), голову підняти, витягнути хребет уперед – вверх, повільно і послідовно скоротити м'язи шийного, грудного й поперекового відділів хребта – вигнути тулуба по дузі назад (4).</p> <p>5. На затримці дихання на вдиху широкий крок правою ногою назад до рівня лівої ноги, перенести вагу тіла на долоні та пальці ніг (упор лежачи на прямих руках), утримувати тіло напруженим від голови до п'ят паралельно підлозі, ступні разом (5).</p> <p>6. Із видихом опустити коліна на підлогу, ковзним плавним рухом сісти на п'яти, чоло притулити до підлоги, випрямити хребет і розтягнути спину, потягнутися в напрямі від кінчиків пальців рук до сідниць і розтягнути руки й тулуб (6).</p> <p>7. Продовжуючи видих, зігнути руки в ліктьових суглобах, опустити грудну клітку й підборіддя на підлогу, тільки вісім частин тіла торкаються підлоги: дві ступні, два коліна, дві кисті, груди й підборіддя (7).</p> <p>8. Із вдихом випрямити руки, підняти голову й тулуб, щільно стиснути сідниці, колінні чашечки підтягнути, хребет витягнути вперед і повільно максимально вигнути дугою назад за рахунок послідовного скорочення м'язів шийного, грудного й поперекового відділів, розтягнути передню частину тулуба і стегон (8).</p> <p>9. Із видихом підняти таз вверх, голову опустити вниз між руками, потягнутися головою в напрямі до ніг; руки і спина – на одній прямій, притиснути п'яти до підлоги, ноги, руки й спину випрямити й витягнути (9).</p> <p>10. Продовжуючи видих, опустити коліна на підлогу, ковзним плавним рухом сісти на п'яти, чоло притулити до підлоги, випрямити хребет і розтягнути спину, потягнутися у напрямі від кінчиків пальців рук до сідниць і розтягнути руки й тулуб.</p> <p>11. Із вдихом широкий крок лівою ногою вперед, поставити ступню між кистями (стегно паралельно, а гомілка</p>	<p>Коротка інформація про техніку виконання.</p> <p>Студенти повинні знати та уміти тримати рівновагу при виконанні вправ на розвиток фізичних якостей.</p> <p>Опитування про самопочуття при навантаженні протягом занять.</p>	
		 <p>Рис. 5.101. Схема комплексу Привітання Місяця</p>	
		<p>1. Орієнтація: обличчям до місяця.</p> <p>2. Візуалізувати місяць. Виконувати асани комплексу у строго визначеній послідовності неперервно: кожна вправа є продовженням наступної.</p>	

	перпендикулярна до підлоги, між стегном і гомілкою – прямий кут), праве коліно торкається підлоги; підняти голову, повільно витягнути хребет уперед – уверх і вигнути по дузі назад за рахунок послідовного скорочення м'язів шийного, грудного й поперекового відділів хребта (11). 12. Продовжуючи вдих, широким кроком правою ногою вперед поставити ступню поряд із лівою, підняти тулуб і руки вверх у вертикальне положення, повільно вигнути тулуб дугою назад за рахунок послідовного скорочення м'язів шийного, грудного й поперекового відділів хребта (12). 13. Із видихом повернути тулуб і руки у вертикальне положення, скласти руки перед грудьми в Намасте мудрі (1). 14. Вихідне положення Тада асана, розслабитися.		
2.	Вправи для розвитку гнучкості.	10	
3.	Визначення рівня ЧСС за 15 сек.	1сек.	ЧСС 150-170 уд/хв.
<b>Заключна частина – 15 хвилин</b>			
1.	Підсумок заняття. Пояснення помилок. Коректування створеного уявлення про виконання асан.	10	Встановлення ЧСС: 75-85 уд/хв..
2.	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	



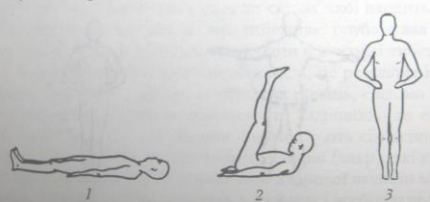
### **3.3. Практичне заняття № 3. Динамічний комплекс вправ «Око відродження»**

Давню практику тибетських лам, до складу якої входить комплекс «Око відродження», опублікував Пітер Кедлер у 1939 р. Згідно з основами філософії тибетських лам усе, що відбувається в житті особистості, це результат її власних бажань, прийнятих або не прийнятих рішень, свідомо управляється вольовими проявами особистості. Відповідно до енергоінформаційної теорії у тілі людини функціонують сім основних і дванадцять другорядних енергетичних центрів (чакр), які генерують електромагнітні вихрі. У нормальної здорової людини зовнішні межі вихрів виходять за межі тіла, у сильних і всебічно розвинених індивідів вони разом складають щільне яйцеподібне утворення. У звичайної, хворої, слабкої або старої людини зовнішні межі вихрів не виходять за межі тіла, щільність енергетичного поля нерівномірна і менша, із пробоїнами. Виходячи з того, що в основі здоров'я та молодості лежить збалансована енергоциркуляція, а порушення циркуляції життєвої енергії викликають захворювання та старість, основне завдання комплексу – нормалізація циркуляції життєвої енергії.

**Ефект:** нормалізує циркуляцію життєвої енергії; стимулює повноцінну циркуляцію енергії крізь усі чакри; сприяє циркуляції життєвої енергії в органах, залозах, функціональних системах організму; тонізує, розтягує й укріплює основні групи м'язів; сприяє розвитку еластичності й гнучкості тіла; зміцнює та розширює можливості вестибулярного апарату; прискорює

відновлення здоров'я та загального тону організму; сприяє нормалізації та підтриманню балансу обміну речовин, попередженню деструктивних вікових змін у суглобах, швидкому набуттю або відновленню фізичної форми, а також сексуальної потенції; затримує, зупиняє процеси старіння, омолоджує організм.

### План-конспект заняття № 3

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.,сек.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 25 хвилин</b>			
1.	Шиккування, привітання, переклик Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	2	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з йоги. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «особисте здоров'я», «мантри».	3	Поради, застереження, техніка і дія.
3.	Вчитися асанам у вихідних положеннях: сидячи, обличчям вниз, лежачі, бічні положення, обличчям вниз.	20	
4.	Вправи на поновлення дихання.	30"	Темп повільний.
5.	Визначення ЧСС за 15 сек.	15"	120-140 уд/хв.
<b>Основна частина –50 хвилин</b>			
1.	<p><b>Тибетець 1</b>(рис. 5.102).</p> <p><b>Спецефект:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- прискорює та стабілізує обертання енергетичних вихрів;</li> <li>- зміцнює вестибулярний апарат.</li> </ul> <p><b>Застереження:</b> під час виконання можливе запаморочення.</p> <p><b>Техніка</b> (рис. 5.102)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вихідне положення: стоячи прямо, руки долонями донизу, пальці разом випрямлені й витягнуті в сторони на рівні плечей (1).</li> <li>2. Виконати повне обертання тіла зліва направо (за годинниковою стрілкою) навколо своєї осі 3-21 раз.</li> <li>3. Перед виконанням наступної вправи під час перерви: стати прямо, ноги разом, руки на пояс пальцями вперед, глибокий вдих через ніс, видих ротом крізь губи, складені у формі літери «О» (2).</li> </ol> <p><b>Методичні вказівки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Виконувати вправу одним плавним рухом (без перерви).</li> <li>2. Жінки й чоловіки обертаються в один і той самий бік!</li> <li>3. Із появою запаморочення під час обертання слід припинити практику і відпочити до нормалізації стану, не допускати відчуття нудоти.</li> <li>4. Використовувати прийом «точки фіксованого погляду»: фіксація погляду на точці, швидке обертання голови, яке випереджає обертання тулуба, і найшвидше повернення фіксації погляду на ту саму точку, або «фіксованого внутрішнього погляду»: неперервна концентрація погляду й уваги на фіксованій уявній точці всередині голови (очі заплющені).</li> </ol> <p><b>Тибетець 2</b> (рис. 5.103).</p>	<p>Коротка інформація про техніку виконання.</p> <p>Студенти повинні знати та уміти тримати рівновагу при виконанні вправ на розвиток фізичних якостей.</p> <p>Опитування про самопочуття при навантаженні протягом занять.</p>	
		  <p style="text-align: center;">Рис. 5.102. Тибетець 1</p>	
		 <p style="text-align: center;">Рис. 5.103. Тибетець 2</p>	

**Спецефект:**

- прискорює та стабілізує обертання енергетичних вихрів;
- підсилює енергетичні вихрі.

**Техніка** (рис. 5.103)

1. Вихідне положення: лежачи на спині, ноги випрямлені й витягнуті разом, руки випрямлені й витягнуті вздовж тулуба долонями донизу, пальці разом (1).
2. Підняти голову, підборіддя притиснути до грудини на ділянці яремної вирізки (Джаландхара бандха). Повний видих, максимально видалити повітря з легенів.
3. Із глибоким плавним повільним вдихом носом випрямити ноги і підняти їх, не згинаючи колін, вертикально вверх або далі на себе, не відриваючи таза від підлоги (між тулубом і ногами має бути кут  $90^\circ - 80^\circ$ ), носки витягнути, голову утримувати піднятою, а підборіддя - притиснутим до грудей (2).
4. Із глибоким рівномірним повільним повним видихом носом або ротом повернутись у вихідне положення (1), повністю розслабитися.
5. Виконувати вправу одним плавним рухом (3-21 раз без перерв).
6. Перед виконанням наступної вправи у перерві: стати прямо, ноги разом, руки на пояс пальцями вперед, глибокий вдих через ніс, видих ротом крізь губи, складені у вигляді літери «О» (3).

**Методичні вказівки**

1. Утримувати попереk на підлозі протягом усього часу виконання вправи.
2. Акцент робити на максимально повному видиху: чим повніший видих, тим якісніший вдих; строго узгоджувати рухи з ритмом дихання.

**Тибетець 3** (рис. 5.104).**Техніка** (рис. 5.104)

1. Вихідне положення: стоячи на колінах - ноги нарізно на ширині 10 – 11 см з упором на пучки пальців ніг, долоні пальцями вниз на задній частині стегон під сідницями, хребет випрямлений, підборіддя притиснуте до грудини на ділянці яремної вирізки (Джа-ландхара бандха) (1). Повний видих, максимально видалити повітря з легенів.
2. Із глибоким рівномірним повільним вдихом носом витягнути голову вверх і нахилити назад (Сету бандха), максимально вигнути тулуб дугою назад послідовно скоротивши м'язи спини від голови до попереку, спираючись на руки (2).
3. Із глибоким рівномірним повільним повним видихом носом або ротом повернутись у вихідне положення.
4. Виконувати вправу одним плавним рухом (3-21 разів без перерв).
5. Перед виконанням наступної вправи у перерві: стати прямо, ноги разом, руки на пояс пальцями вперед, глибокий вдих через ніс, видих ротом крізь губи, складені у вигляді літери «О» (5).

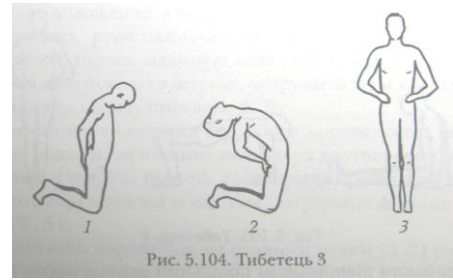


Рис. 5.104. Тибетець 3



Рис. 5.105. Тибетець 4

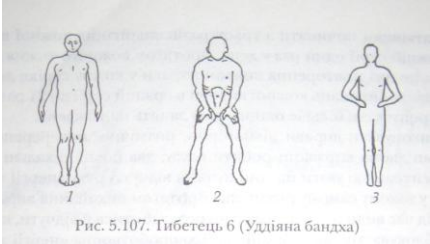


Рис. 5.106. Тибетець 5

**Загальні методичні вказівки до виконання вправ Тибетець 1-5**

1. Тривалість і періодичність практики: виконувати весь комплекс кожний день:
  - протягом 5 - 6 хв;
  - протягом 8 - 20 хв.
2. Кількість повторювань:
  - оптимальна кількість повторень для отримання оздоровчого ефекту 10-12 разів; для вдосконалення й енергетичного ефекту - 21 раз.
  - початківцям починати з трьох разів виконання кожної вправи в кожній серії один раз у день, протягом кожного тижня добавляти по два повторення кожної вправи у кожну серію; довести кількість виконань кожної вправи в кожній серії до 21 разу;
  - не пропускати більше одного разу занять на тиждень.
3. Виконувати вправи рівномірно, ритмічно, неперервне. Між кожними двома вправами робити паузу: два повні дихальні цикли із концентрацією уваги на зоні пупа та відчутті руху

<p><b>Методичні вказівки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Глибина та повнота дихання суттєво впливає на ефект дії вправи: акцент робити на максимально повний видих; чим повніший видих, тим якісніший вдих.</li> <li>2. Строго узгоджувати рухи тіла з ритмом дихання.</li> <li>3. Заплющити очі для посилення концентрації уваги на внутрішніх процесах циркуляції енергії в ефірному тілі.</li> </ol> <p><b>Тибетець 4</b> (рис. 5.105)</p> <p><b>Техніка</b> (рис. 5.105)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вихідне положення: сидячи – ноги випрямити й витягнути вперед, ступні розмістити нарізно на відстані ширини плечей, носки на себе, руки випрямити пальцями вперед долонями на підлозі з обох боків таза, підборіддя притиснути до основи шиї, яремної вирізки (Джаландхара бандха) (1). Повний видих, максимально видалити повітря з легенів</li> <li>2. Із глибоким рівномірним повільним вдихом носом нахилити голову назад, поставити ступні на підлогу, перенести вагу тіла на ступні й долоні, підняти таз уверх до положення тулуба та стегон паралельно підлозі, рук та гомілок – перпендикулярно до підлоги, й утворення прямого кута в колінних суглобах (2), сильно напружити всі м'язи тіла та затримати дихання на вдиху протягом 2 - 5 с.</li> <li>3. Із глибоким рівномірним повільним повним видихом носом або ротом повернутись у вихідне положення (1).</li> <li>4. Виконувати вправу одним плавним рухом (3 - 21 раз без перерви).</li> <li>5. Перед виконанням наступної вправи у перерві: стати прямо, ноги разом, руки на пояс пальцями вперед, глибокий вдих через ніс, видих ротом крізь губи, складені у вигляді літери «О» (3).</li> </ol> <p><b>Методичні вказівки</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Глибина та повнота дихання суттєво впливає на ефект дії вправи: акцент робити на максимально повному видиху; чим повніший видих, тим якісніший вдих.</li> <li>2. Строго узгоджувати рухи з ритмом дихання.</li> <li>3. Слідкувати за тим, щоб підшви ніг не ковзали під час підіймання тулуба.</li> <li>4. Утримувати руки прямо протягом виконання всієї вправи, лікті не згинати.</li> <li>5. Заплющити очі для посилення концентрації уваги на внутрішніх процесах циркуляції енергії в ефірному тілі.</li> </ol> <p><b>Тибетець 5</b> (рис. 5.106).</p> <p><b>Техніка</b> (рис. 5.106)</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Вихідне положення: в упорі лежачи на прямих руках і пальцях ніг прогнувшись, руки пальцями вперед і ноги на відстані трохи ширше плечей, голова відкинута назад (1). Повний видих, максимально видалити повітря з легенів, напружити всі м'язи тіла, затримати дихання на видиху протягом 2 - 5 с.</li> <li>2. Із глибоким рівномірним повільним вдихом носом, не згинаючи рук і ніг, підняти таз максимально вверху до утворення випрямленими руками й тулубом прямої, а підборіддя притиснути до грудей (2), сильно напружити всі м'язи тіла, затримати дихання на вдиху протягом 2 - 5 с.</li> <li>3. Виконувати вправу одним плавним рухом (3 - 21 раз без перерви).</li> </ol>	<p>енергії по тілу, дихати у такому самому ритмі, як і протягом виконання вправи.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>4. Під час видиху – максимально розслабитися й відчувати, як усуваються блокування, як забруднена й хвороботворна енергії залишають тіло, а свіжа – проникає в організм.</li> <li>5. Послідовність: у кожній серії виконувати всі п'ять вправ у строгій відповідності до встановленої послідовності. Вправи не міняти місцями і не розривати в часі! У разі виникнення утруднень із виконання першої обертальної вправи – її можна пропускати або виконувати індивідуально можливу кількість разів, а решту вправ серії та кількість серій виконувати в повному обсязі.</li> <li>6. Ключовий момент практики – трансформація самоусвідомлення, психологічний настрій та бажання бути здоровим і молодим: видалення зі своєї свідомості образу кволої та недієздатної, формування образу здорової, сильної, молоді, красивої людини.</li> <li>7. Дію вправи на організм визначає не стільки ідеальна форма виконання, скільки регулярність і наполегливість.</li> <li>8. Після практики зразу категорично заборонено водні процедури з прохолодною водою (душ, обливання тощо) – це руйнує досягнення роботи з ефірною енергетичною структурою під час практики (тепла водна процедура допустима не раніше ніж через годину після практики).</li> </ol>
--	---

	<p>4. Перед виконанням наступної вправи у перерві: стати прямо -ноги разом, руки на пояс пальцями вперед, глибокий вдих через ніс, видих ротом крізь губи, складені у формі літери «О» (3).</p> <p><b>Методичні вказівки:</b></p> <p>1. Глибина та повнота дихання суттєво впливає на ефект дії вправи:  - акцент робити на максимально повному видиху: чим повніший видих, тим якісніший вдих;  - строго узгоджувати рухи з ритмом дихання.</p> <p>2. Утримувати стопи й долоні нерухомо, слідкувати за тим, щоб підшви й долоні не ковзали під час підйому та опускання тулуба у верхньому та нижньому положеннях поз.</p> <p>3. Утримувати руки та ноги випрямленими протягом виконання, не згинати в ліктьових і колінних суглобах.</p> <p>4. Прогинати хребет назад, розправляючи плечі та максимально прогинаючись у грудному відділі хребта, а не в поперековому. Не заламувати хребет у поперековому відділі.</p> <p>5. Не опускати коліна й таз на підлогу протягом усього часу виконання вправи.</p> <p>6. Заплющити очі для посилення концентрації уваги на внутрішніх процесах циркуляції енергії в ефірному тілі.</p> <p><b>Тибетець 6</b> (рис. 5.107).  <i>Ця вправа входить до комплексу омолодження тибетських лам.</i></p> <p><b>Спецефект:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- омолоджує зовнішній вигляд;</li> <li>- переспрямовує і трансформує життєву енергію.</li> </ul> <p><b>Техніка</b> (рис. 5.107)</p> <p>1. Вихідне положення: стоячи прямо – Тада асана (1).</p> <p>2. Із глибоким вдихом стягнути анальний сфінктер і сфінктер сечового міхура, напружити м'язи тазового дна й нижньої частини передньої стінки живота.</p> <p>3. Швидко нахилитись уперед, впертись долонями на стегна, глибокий видих зі звуком «Ха-а-а-х-х», максимально видалити повітря з легенів, втягнути живіт, максимально підняти діафрагму вгору і розслабити передню стінку живота (2).</p> <p>4. Випрямитися, долоні поставити на пояс, притиснути підборіддя до яремної вирізки (Джаландхара бандха) й затримати дихання на вдиху протягом індивідуального максимально можливого часу.</p> <p>5. Розслабити діафрагму, підняти голову, зробити глибокий вдих.</p> <p><b>Методичні вказівки</b></p> <p>1. Початківцям виконувати 3 рази, 1 раз у день, досвідченим - не більше 9 разів на день. Прибавляти по два повторення кожного тижня.</p> <p>2. Піднімати вільну життєву енергію з нижніх енергетичних центрів у верхні.</p>		 <p>Рис. 5.107. Тибетець 6 (Уддіяна бандха)</p>
2.	Вправи для розвитку гнучкості.	10	
3.	Визначення рівня ЧСС за 15 сек.	1сек.	ЧСС 150-170 уд/хв.
<b>Заключна частина – 15 хвилин</b>			
1.	Підсумок заняття. Пояснення помилок. Коректування створеного уявлення про виконання асан.	10	Встановлення ЧСС: 75-85 уд/хв..
2.	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	






### 3.4. Практичне заняття № 4. Динамічний комплекс вправ «Емоційна рівновага»

#### План-конспект заняття № 4

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.,сек.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 25 хвилин</b>			
1.	Шиккування, привітання, переклик Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	2	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з йоги. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «крія», «асана».	3	Поради, застереження, техніка і дія.
3.	Вчитися асанам у вихідних положеннях: сидячи, обличчям вниз, лежачі, бічні положення, обличчям вниз.	20	
4.	Вправи на поновлення дихання.	30"	Темп повільний.
5.	Визначення ЧСС за 15 сек.	15"	120-140 уд/хв.
<b>Основна частина –50 хвилин</b>			
1.			Коротка інформація про техніку виконання. Студенти повинні знати та уміти тримати рівновагу при виконанні вправ на розвиток фізичних якостей. Опитування про самопочуття при навантаженні протягом занять.
2.	<b>СУПТА БАДДХА КОНАСАНА</b> Сядьте в Баддха Конасану, потім лягте на спину на болстер так, щоб увесь хребет розташувався на валику, а таз - на підлозі. Під головою - складена у декілька разів ковдра. Важливо, щоб м'язи сідниць були розслаблені і прямували від болстера до стоп. Якщо складно утримувати стопи близько до тазу, використовуйте для фіксації ремінь. Повністю розслабтеся. Якщо відчуваєте сильну напругу зв'язок внутрішньої поверхні стегна, підкладіть під стегна згорнуті ковдри. Щоб добитися повнішого розкриття грудної клітки, помістите під лопатки цеглину: покладете його на найбільшу грань, довге ребро перпендикулярне хребту. Залишайтеся в позі 5 хвилин.		
3.	<b>. СУПТА ВИРСАНА</b> Сядьте у Вирасану, потім відхиліться назад і лягте на болстер. Притискайте гомілки до підлоги, витягайте передню сторону стегон і направляйте куприк і сідниці до колін, щоб зняти напругу з попереку. Щоб краще розкрити грудну клітку, як і в попередній асані, покладіть під лопатки цеглину, а під голову дві складені ковдри: опора під потилицею має бути такої висоти, щоб підборіддя було трохи нижче за рівень лоба. Затримайтеся в асане на 5 хвилин.		



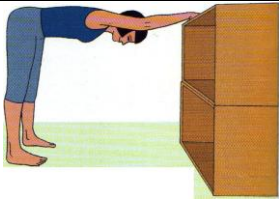


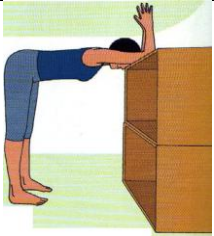




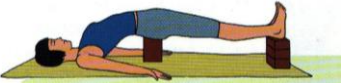
4.	<p><b>СУПТА ПАДАНГУШТХАСАНА І</b>  Лягаєте на спину, стопи разом, під головою ковдра. Витягніть ноги, направляючи внутрішні краї стоп від себе. Зігніть праву ногу, накиньте ремінь на стопу і витягніть праву ногу вгору перпендикулярно підлозі. Підтягуйте колінні чашки на обох ногах. Притискайте до підлоги праву частину крижів. Зберігайте ліву ногу прямою і сильною, завертаючи верх лівого стегна всередину. Не давайте правому боку коротшати. Розслабте живіт, горло, особу і шию. Виконаєте позу 2-3 рази кожною ногою.</p>	
5.	<p><b>СУПТА ПАДАНГУШТХАСАНА ІІ</b>  Лягаєте на спину правим боком до стіни. Зігніть праву ногу в коліні, накиньте ремінь на стопу і захопіть обидва кінці правою рукою; ліву руку витягніть убік (долоня на одному рівні з плечем). Витягніть ногу вгору, а потім відведіть її убік, у напрямі правого плеча. Упріться стопою в стіну, внутрішній край стопи паралельний підлозі. Працюйте ногами так само, як в попередній позі. Злегка відштовхуйтеся правою стопою від стіни, розгортайте стегно назовні. Сильніше направляйте стегно лівої ноги до підлоги. На видиху зігніть ногу в коліні, опустите її і виконаєте асану іншою ногою.</p>	
6.	<p><b>АДХО МУКХА ШВАНАСАНА</b>  Увійшовши до пози, притисніть долоні і передню частину стоп до підлоги, витягніть пальці рук і ніг. П'яти підніміть. На видиху, відштовхуючись руками від підлоги і з силою направляючи стегна назад, подовжуйте хребет до куприка. Поступово переносіть вагу на ноги, наближаючи п'яти до підлоги. Залучайте до роботи трицепси рук і квадрицепсы ніг. Розслабте шию і особу, утримуйте голову між рук. Дихаєте спокійно.</p>	
7.	<p><b>АДХО МУКХА ВРИКШАСАНА</b>  Притисніть долоні до підлоги в парі сантиметрів від стіни і виконайте Адхо Мукха Шванасану. Потім підійдіть стопами як можна ближче до голови, зробіть мах прямою ногою і увійдіть до пози. Тягніться п'ятами вгору по стіні, одночасно активно притискаючи усю поверхню долонь до підлоги, особливо область під великим пальцем. Розгортайте верхні частини рук зсередини назовні, втягуйте куприк, подавайте нижні ребра всередину.</p>	
8.	<p><b>ПИНЧА МАЮРАСАНА</b>  Опуститися на коліна лицем до стіни і притисніть передпліччя до підлоги, долоні і лікті на ширині плечей. Підніміть таз як в Адхо Мукха Шванасане. Відводите плечі від голови і втягуйте лопатки. Підійдіть стопами ближче до голови, на видиху зробіть мах однією ногою і підніміться в позу. Сильніше відштовхуйтеся предплеччями і зап'ястками, особливо їх внутрішніми сторонами. Притискуйте п'яти до стіни, подовжуйте сідничні м'язи до стелі і витягайте ноги вище.</p>	

9.	<b>ШИРШАСАНА</b> Переплетіть пальці рук, розташуйте передпліччя на підлозі і опустите верхівку на підлогу так, щоб долоні торкалися потилиці. Лікті на ширині плеч. Відштовхуючись руками від підлоги, прямими ногами підійдіть до голови. Потім підніміться в позу. Вага розподілена між головою і руками. Втягуйте лопатки, витягайте внутрішню і задню поверхні ніг, утримуйте усе тіло в одній площині. Якщо є можливість, можна виконати варіацію на вірьовках.		
10.	<b>САРВАНГАСАНА НА СТУЛЕ</b> Покладіть болстер або складені ковдри у передні ніжки стільця. Постеліть на сидінні 2-3 ковдри. Сядьте на стілець задом наперед, "перекинувши" зігнуті ноги через спинку. Акуратно відхиліться назад, тримаючись руками спочатку за край сидіння, потім за передні ніжки стільця. Опустите плечі на болстер, а потилицю на підлогу. По черзі захопіть руками задні ніжки. Випрямте ноги. Злегка відштовхуйтеся плечима від болстера, втягуйте лопатки і піднімайте грудну клітку. Розслабте горло.		
11.	<b>АРДХА ХАЛАСАНА</b> У передніх ніжках стільця акуратно покладіть 4 ковдри одне на інше для виконання Сарвангасани. Лягте на спину так, щоб плечі розташувалися у краю ковдр, а голова - на підлозі, під сидінням стільця. Перенесіть ноги на стілець, в простір між спинкою і сидінням. Вага не повинна переміщатися на голову і шию. Якщо подібне відбувається, відведіть таз трохи далі від стільця.		
12.	<b>СЕТУ БАНДХА АРВАНГАСАНА</b> Лягаєте на спину, зігніть ноги, поставте стопи на підлогу. Підведіть таз і розмістіть цеглину під крижами і куприком (але не під попереком!) так, щоб вузька грань була паралельна хребту. Зчепите пальці в замок за цеглиною. Втягуйте лопатки і розкривайте грудну клітку. Плечі притиснуті до підлоги. Щоб вийти з пози, зігніть коліна, поставте стопи на підлогу і, підвівши таз, приберіть цеглину		
13.	<b>. ВИПАРІТА КАРАНИ</b> Покладіть болстер або складені ковдри в 10-15 см від стіни. Розташуйтеся в позі так, щоб уся задня поверхня ніг і нижня частина сідниць торкалися стіни. Зігніть руки, лікті на одному рівні з плечима. Закрийте очі, розслабтеся, м'яко витягаючи ноги. Спостерігайте, як розкривається грудна клітка. Щоб вийти з пози, відштовхніться стопами від стіни і зісковзніть з болстера. Полежіть на спині, перш ніж встати.		
14.	Вправи для розвитку гнучкості.	10	
15.	Визначення рівня ЧСС за 15 сек.	1сек.	ЧСС 150-170 уд/хв.
<b>Заключна частина – 15 хвилин</b>			
1.	Підсумок заняття. Пояснення помилок. Коректування створеного уявлення про виконання асан.	10	Встановлення ЧСС: 75-85 уд/хв..
2.	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

### 3.5. Практичне заняття № 5. Динамічний комплекс вправ «Здоровий хребет»

#### План-конспект заняття № 5


№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.,сек.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 25 хвилин</b>			
1.	Шикування, привітання, переклик Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	2	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з йоги. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «бандхи», «мудри», «особисте здоров'я», «мантри», «правильна постава».	3	Поради, застереження, техніка і дія.
3.	Вчитися асанам у вихідних положеннях: сидячи, обличчям вниз, лежачі, бічні положення, обличчям вниз.	20	Поради, застереження, техніка і дія.
4.	Вправи на поновлення дихання.	30"	Темп повільний.
5.	Визначення ЧСС за 15 сек.	15"	120-140 уд/хв.
<b>Основна частина –50 хвилин</b>			
1.	Фізичні вправи ЗФП (розминка).		Коротка інформація про техніку виконання. Студенти повинні знати та уміти тримати рівновагу при виконанні вправ на розвиток фізичних якостей. Опитування про самопочуття при навантаженні протягом занять.
2.	<b>1.ТАДАСАНА З РЕМЕНЕМ НА ПЛЕЧАХ (ПОЗА ГОРИ, ВАРІАЦІЯ)</b> З'єднаєте два ремені (довжини одного може не вистачити) і накиньте на плечі. Вільні кінці протягніть в петлю за спиною. Руками відтягуйте ремінь вниз, опускаючи трапеції. У цьому положенні виконаєте Тадасану. Не прогинайте поперек. Ви відчуєте, як подовжується і звільняється шия. Цю вправу можна повторювати кілька разів в день і виконувати в положенні сидячи.		
3.	<b>2.ГОМУКХАСАНА (ПОЗА ГОЛОВИ КОРОВИ)</b> Стоячи в Тадасані, заведіть ліву руку за спину і просуньте долоню ближче до правої лопатки. Відведіть ліве плече назад. Потім витягніть праву руку вгору і повністю розгорніть її зсередини назовні, долоня дивиться назад. Зігніть праву руку в лікті і зчепіть пальці рук за спиною в замок. Постарайтеся зробити це так, щоб великі пальці були зчеплені з мізинцями, вказівні - з безіменними, а середні - один з одним. Якщо пальці рук доки не стикаються, скористайтеся ременем.		
4.	<b>3. УТТАНАСАНА З ДОЛОНЬМИ НА ОПОРІ (ПОЗА ІНТЕНСИВНОГО ВИТЯГНЕННЯ)</b> Розведіть стопи на ширину тазу, загорніть верхні частини стегон всередину і нахилитесь, згинаючись в тазостегнових суглобах. Розташуйте долоні на опорі. Спина пряма. Натискаючи долонями на опору, розгортайте верхні частини рук зсередини назовні, відводите лопатки до талії, а грудину		

	подавайте вперед: так трапеції подовжуватимуться.	
5.	<b>4.УТТАНАСАНА З ЛІКТЯМИ НА ОПОРІ</b> Підійдіть до опори трохи ближче і знову нахилитесь, розташувачи на ній лікті. Складіть долоні разом, лікті на ширині плечей. Натискаючи долонями один на одного, розгортайте верхні частини рук зсередини назовні. Відводіть лопатки до талії, тягніться грудиною вперед. У цій варіації шию можна повністю розслабити, впустивши голову вниз.	
6.	<b>5. ПІДГОТОВКА ДО АДХО МУКХА ШВАНАСАНА (У ПОЗИ СОБАКИ ПИКОЮ ВНИЗ)</b> Станьте лицем до стіни, на відстані - 40 см від плінтуса, стопи на ширині тазу, паралельні один одному. Покладіть долоні стіну так, як якби ви збиралися виконати Адхо Мукха Шванасану. Лоб опустіть на стіну. Працюйте руками так само, в позі Собаки Пикою Вниз: притискайте передню частину долоні до стіни, повертайте верхні частини рук зсередини вуджу, опускайте лопатки до талії, подовжуючи шию і просуваючи грудину вперед. Освоївши усі дії, ви зможете відтворити і в Ажхо Мукха Шванасане.	
7.	<b>6.МАРИЧІАСАНА І (ПОЗА, СВЯЩЕННА МУДРЕЦЕВІ МАРИЧІ)</b> Сядьте в Дандасану на опору - цеглину або складену у декілька разів ковдру. Зігніть ліву ногу в коліні, поставте стопу на підлогу, як можна ближче до тазу. Захопивши гомілку, випрямте хребет. Витягніть ліву руку вгору і облетіть нею ліве коліно. Відведіть праву руку назад і захопіть лівою рукою зап'ясток правої. Направляючи захоплення рук вниз, витягайте хребет. На видиху повністю розгорніться управо. Ця дія допоможе розкрити грудну клітку і звільнити шию. Нахилитесь вперед. Натискаючи лівим плечем на ліву гомілку, тягніться уздовж правої ноги.	
8.	<b>7. МАРИЧІАСАНА ІІІ (ПОЗА, ПРИСВЯЧЕНАМУДРЕЦЕВІ МАРИЧІ, ІІІ)</b> Маричіасани І поверніться в Дандасану, потім зігніть праву ногу. Заведіть лівий лікоть за праве коліно, а праву руку - за спину і розгорніться управо, відштовхуючись лівим плечем від правого коліна, на видиху загорніть ліву руку всередину, оплетіть нею праву ногу і захопіть лівою рукою кисть правої. Якщо з'єднати руки не виходить, використовуйте ремінь. Повторіть в інший бік.	
9.	<b>8.АРХА ХАЛАСАНА (ПОЗА ПЛУГА, ВАРІАЦІЯ)</b> Перш ніж повністю розслабитися в позі, зчепіть великі пальці рук за спиною і витягніть руки, відводячи плечі від голови так само, як перед звичайною Халасаной. Цим рухом ви максимально подовжите шию і трапеції. Потім зігніть руки до прямого кута і "впустіть" по обох сторонах від голови. Ви повинні відчувати, що вага тіла доводиться на плечі і частково на стегна, але ні в якому разі не на шию.	
10.	<b>9. СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА (ПОЗА МОСТА НА ОПОРІ)</b> У цій варіації пози Моста ноги мають бути паралельні підлозі: ви можете упертися стопами в стіну або розташувати їх на опорі відповідної висоти. Зчепіть пальці рук в замок за цеглиною. Відштовхуючись плечима від підлоги, максимально прогніть верхню частину спини. Направляйте	





	трапеції і лопатки до талії. Якщо плечі не дістають до підлоги, підкладіть ковдри. Відвівши плечі назад і звільнивши трапеції, розчепіть пальці і витягніть руки уздовж корпусу долонями вгору. Не забувайте добре витягати ноги. Завертайте стегна всередину і направляйте їх до підлоги.		
11.	Вправи для розвитку гнучкості.	10	
12.	Визначення рівня ЧСС за 15 сек.	1сек.	ЧСС 150-170 уд/хв.
<b>Заклучна частина – 15 хвилин</b>			
1.	Підсумок заняття. Пояснення помилок. Коректування створеного уявлення про виконання асан.	10	Встановлення ЧСС: 75-85 уд/хв..
2.	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

### 3.6. Практичне заняття № 6. Динамічний комплекс вправ «Антистрес»

#### План-конспект заняття № 6

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.,сек.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 25 хвилин</b>			
1.	Шиккування, привітання, переклик Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	2	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з йоги. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2	Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «бандхи», «мудри», «особисте здоров'я», «мантри», «правильна постава».	3	
3.	Вчитися асанам у вихідних положеннях: сидячи, обличчям вниз, лежачі, бічні положення, обличчям вниз.	20	
4.	Вправи на поновлення дихання.	30"	Темп повільний.
5.	Визначення ЧСС за 15 сек.	15"	120-140 уд/хв.
<b>Основна частина –50 хвилин</b>			
1.	Фізичні вправи ЗФП (розминка).		Коротка інформація про техніку виконання. Студенти повинні знати та уміти тримати рівновагу при виконанні вправ на розвиток фізичних якостей. Опитування про самопочуття при навантаженні протягом занять.
2.	<b>СУПТА БАДДХА КОНАСАНА (ПОЗА ПОВ'ЯЗАНОГО КУТА ЛЕЖАЧИ)</b> Лягте на болстер, помістивши під голову складену ковдру. Зігніть ноги в колінах, з'єднайте підшви і дозвольте стегнам розійтися в сторони. Витягніть руки за головою. Направте передню частину тазу вгору до рук, а сідниці - вниз до п'ят. Потім розмістіть руки по обох сторонах від корпусу як в Шавасані і розслабте їх. Опустіть погляд вниз і закрийте очі. Спостерігайте за диханням і подовжуйте видихи. Перебувайте		



	в позі 5-8 хвилин.	
3.	<b>НАХИЛ З ВАДЖРАСАНЫ (ПОЗИ УДАРУ БЛИСКАВКИ)</b> Сядьте у Ваджрасану і розведіть коліна на ширину тазу. Нахиліться вперед, витягніть руки, опустіть лоб на підлогу або на опору так, щоб шкіра рухалася від волосистої частини голови до перенісся. Сідниці не повинні відриватися від п'ят. Розслабте шию, голову, особу. Злегка відштовхуючись руками, переносьте вагу в область тазу. З кожним видихом все більше відпускайте напругу. Виконуйте асану протягом 1-3 хвилин.	
4.	<b>АДХО МУКХА ШВАНАСАНА (ПОЗА СОБАКИ ПИКОЮ ВНИЗ)</b> Увійдіть в Адхо Мукха Шванасану, стопи на ширині тазу. Розмістіть верхню частину лоба на опорі так, щоб шкіра рухалася від лінії волосся до перенісся. Відштовхуючись руками від підлоги, відводіть стегна назад. Подовжуйте руки і розгортайте плечі зсередини назовні. Витягайте пальці ніг вперед, а стопи - від пальців до п'ят. Подовжуйте гомілки по їх передній поверхні від кісточок до колін, а стегна - від колін до тазу. Направляйте лопатки від шиї до талії. Не переміщайте вагу на голову. Залишайтеся в позі 1-2 хвилини	
5.	<b>ДВИ ПАДА ІПАРІТА ДАНДАСАНА (ПОЗА ПЕРЕВЕРНУТОЇ ПАЛИЦІ)</b> Розташуйтеся на стільці так, щоб лопатки торкалися края сидіння. Помістіть верхню частину потилиці на болстер (якщо відчуваєте дискомфорт, збільште опору і розташуйте на ній потилицю цілком). Випрямте ноги, злегка розведіть стопи і упріться ними в стіну. Захопіть зсередини далекі ніжки стільця і відведіть плечі від голови. Притискайте стопи до стіни і направляйте внутрішні частини стегон до підлоги. Просувайте сідниці до п'ят, а бічні частини грудей вгору. Якщо відчуваєте біль в попереку або крижах, помістите стопи на опору. Виконуйте позу 3-6 хвилин.	
6.	<b>ШИРШАСАНА (СТІЙКА НА ГОЛОВІ)</b> Щоб поза була рівною, виконаєте її біля стіни. При вході в асану не дозволяйте ліктям розходитися в сторін і втягуйте верхню частину спини. Увійшовши в Ширшасану, притисніть задні краї п'ят до стіни. Відштовхуйтеся предплеччями і піднімайте плечі до стелі, але не відривайте голову від пів. Завертайте стегна всередину, подовжуйте внутрішні поверхні ніг до стелі і направляйте таз до стоп. Втягуйте лопатки. Стійте в позі, поки не втомитесь.	
7.	<b>САРВАНГАСАНА (СТІЙКА НА ПЛЕЧАХ)</b> Увійдіть в Халасану (позу Плуга) і витягніть руки за спиною. Втягніть лопатки, зігніть руки в ліктях і розмістіть долоні на спині як можна ближче до лопаток. Увійдіть в Сарвангасану. Подовжуйте передпліччя від зап'ястів до ліктів, а плечі - від плечових суглобів до ліктів. Витягайте передню поверхню тіла від ключиць до тазу. Направляйте внутрішні частини стегон назад і вгору, а зовнішні стягуйте один до одного і піднімайте таз до ніг. Залишайтеся в позі 5 хвилин.	
8.	<b>АРДХА ХАЛАСАНА (ПОЗА ПЛУГА, ВАРИАЦІЯ)</b> З Сарвангасани опустіть стегна на сидіння стільця (висота опори має бути такою, щоб ноги були паралельні підлозі) і виконаєте Ардха Халасану. Загорніть стегна всередину. Якщо шия і горло стискаються, злегка відведіть таз від стільця. Закрийте очі і повністю розслабтеся. Перебувайте в позі протягом 5-10 хвилин.	

9.	<b>ПАШЧИМОТТАНАСАНА(ВИТЯГНЕННЯ ЗАДНЬОЇ ПОВЕРХНІ ТІЛА)</b> Перш ніж виконати нахил, сядьте в Дандасану (позу Палиці) і подовжте хребет. На видиху опуститися вниз і помістіть лоб на опору. Притискайте п'яти до підлоги і витягайте ноги, направляючи внутрішні частини стегон вниз. Просувайте передні нижні ребра до стоп. Залишайтеся в асане до 2 хвилин.		
10.	<b>ДЖАНУ ШИРШАСАНА (ПОЗА НАХИЛУ ГОЛОВИ ДО КОЛІНА)</b> Сядьте в Дандасану, зігніть праву ногу і опустите коліно убік. Кут між стегнами не менше 90°. Опустіть кінчики пальців рук на підлогу по обох сторонах від тазу і, відштовхуючись ними від підлоги, витягніть хребет вгору. Розгорніть корпус кльовій нозі. На видиху нахилиться вперед і опустіть лоб на болстер. Витягайте ліву ногу. Щоб корпус подовжувався уздовж лівої ноги, відштовхніться від підлоги правим коліном і направте живіт і діафрагму вліво - це допоможе розташувати центральну вісь корпусу на одній лінії з лівою ногою. Тільки після цього тягніться вперед. Не напружуйте живіт, не перенапружуйте руки і ноги. Залишайтеся в позі 1 хвилину. На вдиху підніміться і виконаєте нахил в інший бік.		
11.	<b>СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА (ПОЗА МОСТА)</b> У цій варіації стопи і таз розташовуються на одній лінії. Лягайте на підлогу і зігніть ноги в колінах. Притисніть стопи до підлоги, підніміть таз і помістіть цеглину під крижі, потилиця і плечі залишаються на підлозі. Витягніть руки уздовж корпусу і переплетіть пальці за цеглиною. Втягуйте лопатки і притискайте плечі до підлоги. Випрямте ноги і помістіть стопи на опору. Розширюйте стопи і притискайте їх до стіни. Направляйте внутрішні частини стегон вниз, а сідниці - до п'ят. Перебувайте в позі 3 хвилини.		
12.	<b>ВИПАРИТА КАРАНИ (ПОЗА ЗІГНУТОЇ СВІЧКИ)</b> Виконуйте позу на болстере або на двох складених ковдрах. Стежте за тим, щоб корпус і ноги не зміщувалися відносно центральної осі тіла. Задні поверхні стегон і нижні частини сідниць торкаються стіни. Відведіть руки в сторони або зігніть їх в ліктях під прямим кутом, плечі на одній лінії з плечовими суглобами. Закрийте очі і розслабтеся. Виконуйте позу протягом 2 хвилин.		
13.	Вправи для розвитку гнучкості.	10	
14.	Визначення рівня ЧСС за 15 сек.	1сек.	ЧСС 150-170 уд/хв.
<b>Заключна частина – 15 хвилин</b>			
1.	Підсумок заняття. Пояснення помилок. Коректування створеного уявлення про виконання асан.	10	Встановлення ЧСС: 75-85 уд/хв..
2.	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	







### 3.7. Практичне заняття № 7.


#### Динамічний комплекс вправ № «Впевненість у собі та закріплення духу»

#### План-конспект заняття № 7

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.,сек.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 25 хвилин</b>			
1.	Шикування, привітання, переклик Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	2	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з йоги. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2.	Актуалізація опорних знань: надати визначення поняттям «бандхи», «мудри», «особисте здоров'я», «мантри», «правильна постава».	3	Поради та застереження.
3.	Вчитися асанам у вихідних положеннях: сидячи, обличчям вниз, лежачі, бічні положення, обличчям вниз.	20	Застереження до практики.
4.	Вправи на поновлення дихання.	30"	Темп повільний.
5.	Визначення ЧСС за 15 сек.	15"	120-140 уд/хв.
<b>Основна частина –50 хвилин</b>			
1.	Фізичні вправи ЗФП (розминка).		Коротка інформація про техніку виконання. Студенти повинні знати та уміти тримати рівновагу при виконанні вправ на розвиток фізичних якостей. Опитування про самопочуття при навантаженні протягом занять.
2.	<b>АДХО МУКХА ШВАНАСАНА (ПОЗА СОБАКИ ПИКОЮ ВНИЗ)</b> Увійшовши до пози, притисніть долоні до підлоги і розгорніть дельтовидні м'язи наружу, Направте кістки предплеччя вниз до долонь, а кістки плечей втягніть в суглоб. Подовжте стопи від пальців до передньої поверхні кісточок, а передню поверхню стегон - від колін до тазу.		
3.	<b>АДХО МУКХА ВРИКШАСАНА (СТОЙКА НА РУКАХ)</b> Увійдіть до Сійки на Руках, притиснувши п'яти до стіни. Працюйте руками також, як в попередній позі. З'єднайте великі пальці ніг, загорніть стегна всередину і направте внутрішні краї стоп вгору до стелі. Відштовхуючись руками від підлоги, піднімайтеся вище.		
4.	<b>УТТХИТА ТРИКОНАСАНА (ПОЗА ВИТЯГНУТОГО ТРИКУТНИКА)</b> Виконуючи позу управо, відштовхуйтеся правою рукою від підлоги, а ліву витягайте вгору. Притискайте стопи до підлоги і втягуйте коліні. Розгортайте праве стегно назовні, а ліве відводите назад. На вдиху вийдіть з пози і виконаєте її в інший бік.		









5.	<p><b>ВИРАБХАДРАСАНА ІІ (ПОЗА ВОЇНА ІІ)</b>  Зігнувши праву ногу в коліні, притисніть праву п'яту до полу і направте внутрішній пах вгору до стелі. Втягніть праву лопатку і подовжуйте ліву руку вліво. З вдихом вийдіть з пози і виконаєте її в інший бік</p>	
6.	<p><b>ВИРАБХАДРАСАНА І (ПОЗА ВОЇНА І)</b>  Входивши в позу з правою ногою, подовжуйте зовнішній бік правого стегна від коліна до тазу. За можливістю притисніть ліву п'яту до підлоги. Витягніть руки вгору, одночасно опустивши лопатки до талії. Направте куприк до лівої п'яти. З вдихом вийдіть з пози і повторіть її в інший бік.</p>	
7.	<p><b>АРДХА ЧАНДРАСАНА (ПОЗА ПІВМІСЯЦА)</b>  Виконайте позу управо, увійшовши до неї з Уттхита Триконасани. Відштовхуйтеся пальцями правої руки від підлоги і витягайте ліву руку вгору так, як ніби хочете дістати до стелі. Ліву ногу витягайте паралельно підлозі, направляючи внутрішній край лівої стопи від себе. Повторіть в інший бік.</p>	
8.	<p><b>ВИРАБХАДРАСАНА ІІІ (ПОЗА ВОЇНА ІІІ)</b>  Виконуючи позу управо, притисніть до підлоги основу великого пальця правої ноги і подовжуйте зовнішню сторону правого стегна від коліна до тазу. Загорніть ліве стегно всередину і направте внутрішній край лівої стопи від себе. Повторіть в інший бік</p>	
9.	<p><b>ПАРИВРИТТА ТРИКОНАСАНА (ПОЗА СКРУЧЕНОГО ТРИКУТНИКА)</b>  Скручуючись вліво, відштовхуйтеся правою рукою від підлоги, а ліву витягайте вгору. Подовжуйте передню поверхню лівого стегна вгору до тазу, а зовнішню частину лівої сторони тазу відводите назад від голови, Притискайте до підлоги великий палець лівої ноги і праву п'яту. Повторіть в інший бік.</p>	
10.	<p><b>УРДХВА ДХАНУРАСАНА (ПОЗА ЛУКА ГОЛОВОЮ ВНИЗ)</b>  У позі подовжуйте стопи від зовнішніх країв п'ят до великих пальців. Піднімайте вгору внутрішні сторони кісточок. Працюйте руками так само, як в Адхо Мукха Шванасане. Виконаєте асану кілька разів.</p>	
11.	<p><b>ШИРШАСАНА (СТІЙКА НА ГОЛОВЕ)</b>  Щоб Ширшасана була рівною, виконаєте її біля стіни. Увійшовши до асану, притисніть п'яти до опори і загорніть стегна всередину. Подовжуйте внутрішню поверхню ніг, направляючи таз вгору до стоп. Відштовхуйтеся предплеччям від підлоги, втягуйте лопатки і піднімайте плечі вгору.</p>	
12.	<p><b>САРВАНГАСАНА (СТІЙКА НА ПЛЕЧАХ)</b>  Увійдіть до Стійки на плечах через позу Плуга. Подовжуйте передпліччя від зап'ястей до ліктів, а плечі - від плечових суглобів до ліктів. Направляйте внутрішні частини стегон назад і вгору, а зовнішні стягуйте один до одного і піднімайте таз до стоп. Витягайте передню поверхню тіла від ключиць до тазу.</p>	



13.	<b>ХАЛАСАНА (ПОЗА ПЛУГА)</b> З положення Сарвангасани опустіть ноги за голову. Відштовхуйтеся плечима від опори, а пальцями ніг від пола. Подовжуйте бічні сторони тулуба від пахв до тазу. Якщо після Урдхва Данурасани ви відчуваєте невеликий дискомфорт в попереку, злегка зігніть ноги в колінах або помістіть стопи на стілець.		
14.	Вправи для розвитку гнучкості.	10	
15.	Визначення рівня ЧСС за 15 сек.	1сек.	ЧСС 150-170 уд/хв.
<b>Заключна частина – 15 хвилин</b>			
1.	Підсумок заняття. Пояснення помилок. Коректування створеного уявлення про виконання асан.	10	Встановлення ЧСС: 75-85 уд/хв..
2.	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

### 3.8. Практичне заняття № 8. Динамічний комплекс вправ «Адаптація до несподіваних умов»

#### План-конспект заняття № 8

№ з/п	Зміст заняття	Дозування (хв.,сек.)	Організаційно-методичні вказівки
<b>Підготовча частина – 25 хвилин</b>			
1.	Шикування, привітання, переклик Завдання та зміст занять. Визначення початкового рівня частоти серцевих скорочень за 15 сек.	2	Правила поведінки та техніка безпеки на заняттях з йоги. Опитування про самопочуття в стані покою і при навантаженні протягом занять.
2.	Актуалізація опорних знань: «особисте здоров'я», «правильна постава».	3	Поради з валеології стосовно опорних знань
3.	Вчитися асанам у вихідних положеннях: сидячи, обличчям вниз, лежачі, бічні положення, обличчям вниз.	20	Поради і застереження щодо практики.
4.	Вправи на поновлення дихання.	30"	Темп повільний.
5.	Визначення ЧСС за 15 сек.	15"	120-140 уд/хв.
<b>Основна частина –50 хвилин</b>			
1.	Фізичні вправи ЗФП (розминка).		Коротка інформація про техніку виконання. Студенти повинні знати та уміти тримати рівновагу при виконанні вправ на розвиток фізичних якостей. Опитування про самопочуття при навантаженні протягом занять.
2.	<b>АДХО МУКХА ШВАНАСАНА</b> Прижимайте долоні до підлоги і, відштовхуючись руками, відводьте назад стегна і таз. Якщо відчуваєте прилив крові до голови, розташуйте лоб на опорі - болстере або цеглині. Витягайте руки, подовжуючи їх внутрішню поверхню від великих пальців до пахв. Розгортайте верхні частини рук так, щоб біцепси піднімалися від підлоги, а трицепси прямували до підлоги. Притискайте подушечками під пальцями ніг до підлоги, витягаючи пальці ніг. Подовжуйте стопи від пальців		

	до п'ят: це допоможе відвести гомілки і стегна назад і витягнути хребет. Дихайте спокійно. Залишайтеся в позі 2-3 хвилини.	
3.	<b>2. УТТХИТА ТРШШНАСАНА</b> Виконуючи позу вправо, сильно притискайте ліву п'яту до підлоги, особливо її зовнішній край. Витягайте ліву руку вгору. Направте праву сідницю вліво, повністю розгортаючи праве стегно назовні. З кожним вдихом наповнюйте праву частину грудей, а на видиху подавайте правий бік вперед, відводячи ліве плече назад. Поверніть голову і подивіться вгору на великий палець лівої руки. Дихаєте спокійно. Затримайтеся в кінцевому положенні на 30 секунд - хвилину. Виконаєте асану в інший бік.	
4.	<b>АРДХА ЧАНДРАСАЕА</b> Добре притискайте праву стопу до підлоги, але внутрішню сторону правої кісточки і усю внутрішню поверхню правої ноги направляйте вгору. Направте праву сідницю до лівої п'яти. Передню частину правої сторони тазу піднімайте вгору до стелі. Витягайте ліву ногу паралельно підлозі. Зробіть сильною внутрішню частину лівого стегна і зовнішню частину лівої кісточки. Відштовхуючись пальцями правої руки від підлоги, піднімайте праву частину грудей вгору і тягніться лівою рукою до стелі. Якщо ви утримуєте рівновагу, то поверніть голову і подивіться на великий палець лівої руки. Стежте за тим, щоб плечі рухалися від вух, а шия не затислася. Затримайтеся в кінцевому положенні на 20-40 секунд.	
5.	<b>4. ПРАЗАРИТА ПАДОТТАНАСАНА</b> Входивши в позу, спочатку опустіться паралельно підлозі. Прагніть не прогинати попереку. Відводіть лікті і плечі назад, відчуваючи дію на область між лопатками. На видиху опустите руки на підлогу. Якщо спина округляється, поставте долоні на цеглу. Відводіть плечі від голови і направляйте лопатки до талії. Сильніше притискайте до підлоги зовнішній край п'ят. Зробіть вдих, на видиху опустіться вниз, розташувачи голову на підлозі, а долоні - на лінії стоп. Якщо це неможливо, залиштеся в попередньому положенні	
6.	<b>5. ДВИПАДА ВИПАРИТА ДАНДАСАНА (НА СТИЛЬЦІ)</b> Розташуйтеся на стільці так, щоб один край сидіння виявився на рівні лопаток, а інший - під куприком. Покладіть опору під саму верхню частиною потилиці - так вам буде легше відводити плечі від голови і подовжувати шию. Добре витягніть ноги. Якщо відчуваєте компресію в попереку, можна розташувати ноги паралельно підлозі, помістивши їх, наприклад, на другий стілець. Завертайте стегна всередину, відводіть сідниці від крижів до стоп і від куприка в сторони. Шкіра на спині повинна рухатися від шиї у напрямку до талії. Живіт абсолютно розслаблений. Залишайтеся в позі 5 хвилин	
7.	<b>6. СЕТУ БАНДХА САРВАНГАСАНА (НА ДВОХ БОЛСТЕРАХ)</b> Розташуйтеся на болстерах так, щоб у верхній частині спини утворився прогин: голова, плечі і руки на підлозі. Стопи можна трохи розвести. У позі добре витягайте ноги. Повністю розслабте грудну клітку, особу і живіт. Спостерігайте за диханням. Область діафрагми тут повністю розкривається, і дихання стає м'яким і вільним. Перебувайте в асані 5 хвилин. Щоб вийти з пози, зігніть ноги і, відштовхуючись стопами, м'яко слизніть вниз	

8.	<b>7. САРВАНГАСАНА</b> Лягте на ковдри так, щоб плечі розташувалися у краю ковдр. Зробіть вдих і на видиху м'яко перенесіть ноги за голову. Витягніть руки, відштовхуючись від підставки не лише плечима, але і ліктями. Прагніть перенести вагу на руки. Спочатку буде відчуття, що основа ший давить на ковдру сильніше, ніж плечі. Але поступово ви навчитесь переносити більше ваги на плечі і лікті. Трохи розведіть ноги, загорніть стегна всередину. Подовжуючи внутрішню поверхню стегон і втягуючи зовнішню, підніміть ноги. Витягуйтеся вгору від ключиць. Залишайтеся в позі 5 хвилин		
9.	<b>8. АРДХА ХАЛАСАНА</b> Зробіть підставку як для Сарвангасани. Візьміть стілець або табурет, поставте його поряд і увійдіть до пози, розмістивши верхні частини стегон на стільці. Влаштуйтеся зручно. Зчепіть великі пальці, і витягаючи руки назад, відведіть плечі від голови, звільняючи трапецієвидні м'язи і шию. Зігніть руки так, щоб передпліччя і плечі утворили прямий кут, і повністю розслабтеся. Якщо відчуваєте напругу в горлі, відведіть таз небагато назад. Залишайтеся в позі 5 хвилин.		
10.	<b>9. ВИПАРІТА КАРАНИ МУДРА</b> Розташуйтеся на опорі так, щоб уся задня поверхня ніг була на стіні, а грудна клітка розкрита і підведена. Поступово ваш таз повинен опускатися нижче в простір між стіною і опорою. Стежте, щоб прогин був в грудному відділі хребта. Спочатку м'яко витягайте ноги, а потім повністю розслабте їх.		
11.	Вправи для розвитку гнучкості.	10	
12.	Визначення рівня ЧСС за 15 сек.	1сек.	ЧСС 150-170 уд/хв.
<b>Заключна частина – 15 хвилин</b>			
1.	Підсумок заняття. Пояснення помилок. Коректування створеного уявлення про виконання асан.	10	Встановлення ЧСС: 75-85 уд/хв..
2.	Прибирання спортивного обладнання. Прощання. Організований вихід зі спортивного залу.	5	

### 3.9. Загальні методичні й організаційні вказівки до практичних занять

**Тема:** «Оздоровче тренувальне заняття з йоги»

**Мета:** Сприяння з допомогою фізичних вправ (асан) з використанням спортивного обладнання й інвентарю позитивному впливу на психічну, фізіологічну та рухову функції студентів. Створення уяви про рухові дії з йоги. Початкове розучування.

– **методична:** підвищення загальної працездатності організму, розвиток фізичних якостей, формування правильної постави, тренування рівноваги та координації, формування рухових умінь, гнучкості у суглобах.

– **дидактична:**

- **навчальна:** розвиток і удосконалення вмінь і навичок: створення моделі рухових дій з йоги; впровадження вправ з використанням спортивного

обладнання і інвентарю для йоги; закріплення основних елементів техніки асан; розвиток фізичних якостей.

- *розвивальна*: заохочувати студентів до постійних занять фізичним вихованням та свідомого ставлення до зміцнення свого здоров'я.

- *виховна*: сприяти розвитку сили, гнучкості, рівноваги, правильної постави; реалізувати біологічну, соціальну та духовну потребу в руховій активності; отримати задоволення від занять йогою; сформувати активно-позитивне відношення до занять з фізичного виховання.

- *оздоровча*: сприяти зміцненню систем організму, які несуть головне навантаження при виконанні вправ з йоги, поліпшати психічний та емоційний стан студентів.

**Вид заняття:** практичне.

**Тип заняття:** мотиваційно-підготовче: опанування новими знаннями, вміннями та навичками, закріплення вмінь та навичок.

**Засоби навчання:** загально-розвиваючі фізичні вправи, спеціально-підготовчі фізичні вправи і такі, що підводять до окремих вправ.

**Форми та методи проведення заняття:**

- при організації занять: групової, індивідуальний;

- при повторенні техніки: пояснення, показ, повторний, цілісної вправи, розподіленої вправи, розчленованої вправи.

- при розвитку фізичних якостей: рівномірний, повторний, змінний, інтервальний.

**Обладнання:** гімнастичні мати, блоки для йоги, паски для йоги, акустична система.

**Місце проведення:** спортивний зал.

**Час:** 90 хвилин.

## ВИСНОВКИ

Методичні рекомендації обґрунтовані, спробувані та написані за методологією традиційної для Індії. Але уникнемо філософські аспекти, тому що йога не є філософія, а є практика, що покликана довести правдивість філософської школи про людину.

Роль викладача ,що ніяка книжка, ніякий підручник з йоги не може замінити собою вчителя або сертифікованого фахівця. Особливо коли йдеться про широкі кола читачів. По-перше. В йозі навчання тісно пов'язане з впливом вчителя на учня. По-друге, не всякий учень здати оволодіти йогою. По-третє, йога схиляє до особистого трибу життя й мислення.

Заяви, які часто зустрічаються у пресі, мережі Інтернет, рекламі фітнес-клубів, про те,що йога посильна для всіх, що йогом може бути кожний, є наслідком невігластва або свідомим ошуканством.

Висновок , на наш погляд, може бути один: йога являє собою джерело мудрості й досвіду. Як що це джерело дійшло до нашого часу, то мабуть є тут цінності перевірені часом. Для того, щоб напитися з цього джерела, не слід пірнати в нього з головою. Досить взяти те, що підходить до нашого трибу життя, до нашого мислення, фізичного й духовного здоров'я. Практичні заняття, що представлено в цих методичних рекомендаціях та інформаційні аспекти дають таку можливість.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Загальнодержавна цільова соціальна програма розвитку фізичної культури і спорту на 2012–2016 рр. [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://dsmsu.gov.ua/index/ua/material/7789>.
2. Закону України «Про вищу освіту» від 1 липня 2014 року № 1556-VII [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/1556-18/print1382613528661298>.
3. Указ Президента України “Про Національну стратегію розвитку освіти в Україні на період до 2021 року” від 25.06.2013 № 344/2013 [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://zakon2.rada.gov.ua/laws/show/344/2013>.
4. Айенгар Г. Йога. Жемчужина для женщин. / Айенгар Г.: пер. с англ. – Х.: Фолио, 2002. – 398 с.
5. Верховська М. В. Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до використання фізкультурно-оздоровчих технологій у професійній діяльності: автореф. дис... к. пед. наук: 13.00.04 / М. В. Верховська ; Класичний приватний університет. – Запоріжжя, 2015. – 20 с.
6. Гримак Л. П. Резервы человеческой психики: Введение в психологию активности / Гримак Л. П. – М.: Политиздат, 1987. – 286 с.
7. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура: Справочник / под ред. В. А. Епифанова. – 2-е изд., перераб. и доп. / Епифанов В. А. – М.: Медицина, 2001. – 592 с.
8. Зинатулин С. Н. Учение о дыхании в философии и медицине // [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://intellectbreathing.com/lectures/lecture1.ru.php>
9. Левицький В. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні // Теорія і методика фіз. Виховання / Левицький В. – 2004. – № 1. – С. 27–31.
10. Принципы ямы, ниямы. // Йога центр «АГОЙ» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://yoga-lugansk.com.ua/yama-niyama/yama-i-niyama-dve-pervye-stupeni-jogi>
11. Йога. Ступени // Йога центр «АГОЙ» [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://yoga-lugansk.com.ua/>

## ГЛОСАРІЙ

- 1. Асана** – фізична вправа комплексної психофізичної дії на організм людини, яку можна кваліфікувати як психосоматичну. Символізує позу, позицію, метод сидіння. В йозі не всяка поза і не у всіх випадках може бути асаною.
- 2. Бандга** – (замок). Особливий тілесний рух, який призначене для концентрації та стимулювання життєвої сили всередині організму.
- 3. Йога** – це давньосхідна практична система оздоровлення, морального і духовного вдосконалення людини.
- 4. Здоров'я** – це стан повного фізичного, душевного та соціального благополуччя, а не тільки відсутність хвороби чи фізичних вад.
- 5. Здоровий спосіб життя** – це дії, звички, певні обмеження, пов'язані з оптимальною якістю життя, яка охоплює соціальні, розумові, духовні, фізичні компоненти, та, відповідно, із зниженням ризику розвитку захворювань.
- 6. Крія** – в перекладі з санскриту означає поняття ритуальної дії. У рамках йоги – це очисні процедури.
- 7. Мудра** – це свідоме положення тіла або його сегментів (голови, очей, пальців, рук, ніг).
- 8. Мантра** – складова частина в практиці йоги, це склад, чи набір складів, повторення яких має сприятливим впливом на внутрішній і зовнішній світ.
- 9. Ніяма** – другий ступінь йоги, правила життя, самоочищення за допомогою самодисципліни, покірності, удоволеності, поваги, шанування Бога.
- 10. Пранаяма** – збірна назва набору дихальних вправ.
- 11. Раціональний режим дня** – це доцільно організований розпорядок добової діяльності, який відповідає віковим особливостям та індивідуальним біологічним ритмам.
- 12. Самоконтроль** – це регулярні самостійні спостереження за станом свого здоров'я, фізичним розвитком, фізичною підготовленістю та їхніми змінами під впливом занять фізичними вправами і спортом.
- 13. Спосіб життя** – це одна з найважливіших біосоціальних категорій, які інтегрують уявлення про певний вид (тип) життєдіяльності людини.
- 14. Фізична культура** – це частина загальнолюдської культури, яка являє собою всю сукупність досягнень суспільства в створенні і раціональному використанні спеціальних засобів, методів і умов, спрямованих на фізичне вдосконалення людини, зміцнення її здоров'я, підвищення працездатності. Фізична культура особистості відображає її освіченість, фізичну



підготовленість і досконалість, які досягнуті на основі використання засобів фізичного виховання.

**15. Фізичне виховання у ВНЗ** – це складний психолого-педагогічний процес, метою якого є формування фізичної культури особистості, здатного організувати і вести здоровий спосіб життя.

**16. Фізичний розвиток** – звичайний процес вікових змін морфологічних та функціональних ознак організму, який обумовлений спадковими факторами та конкретними умовами зовнішнього середовища.

**17. Фізичні якості** – це властивості, що характеризують окремі якісні сторони рухових можливостей людини: сила, швидкість, витривалість, гнучкість та інші.

**18. Фізичне здоров'я** – це динамічний стан, що характеризується резервом функцій органів і систем і є основою виконання людиною своїх біологічних і соціальних функцій.

**19. Фізичний стан** – згідно визначенню міжнародного комітету по стандартизації тестів, характеризує особу людини, стан здоров'я, статуру і конституцію, функціональні можливості організму, фізичну працездатність і підготовленість.

**20. Фізична працездатність** – це потенційні можливості людини виконувати фізичне зусилля без зниження заданого рівня функціонування організму, в першу чергу його серцево-судинної і дихальної систем.

**21. Фізична рекреація (відновлення)** – комплекс заходів, спрямовані на вдосконалення процесів відновлення працездатності після фізичної чи розумової роботи.

**22. Фізична реабілітація (відновлення здатності)** – комплекс заходів, спрямованих на відновлення втраченої або послабленої функції після захворювання або травми.

**23. Харчування** – це складний процес надходження, переварювання, всмоктування і засвоєння в організмі поживних речовин.

**24. Яма** – перший ступінь йоги, вселенські принципи моралі, внутрішнє очищення за допомогою моральної та етичної практики.