

Йога – жемчужина для женщин

Светлана Николаевна Кудряшова
Инструктор йоги



Йога «работает»:

- Эта истина проверена временем и не нуждается в доказательствах.
- Но почему практика йоги особенно эффективна именно для женщин?



Вряд ли вы найдете структуру более совершенную, чем женский организм. Внешне мы можем выглядеть слабыми, нежными и хрупкими.

Но опыт показывает, что мы куда лучше мужчин справляемся с жизненными трудностями, и гораздо легче адаптируемся к обстоятельствам.



Мир меняется и мы меняемся вместе с ним

- Наша жизнь подчиняется техногенным ритмам, которые идут в разрез с ритмами природы.



И порой даже такое гибкое и выносливое создание, как женщина - с ее мобильной психикой и «умной» физиологией - не успевает подстроиться под жесткую динамику действительности.



- Тогда мы чувствуем себя физически и душевно усталыми, не видим перспективы, а главное - теряем внутренний баланс, который был нам дан изначально.



А ЭТО ЗНАЧИТ - ПОРА ЗАНЯТЬСЯ ЙОГОЙ

- чтобы заново обрести первоначальную гармонию
- получить сильное, стройное, гибкое тело
- четкую работу его внутренних органов
- ясность и спокойствие ума, бодрость духа
- энергию, необходимую для того, чтобы добиваться успеха в жизни



Поводы заняться йогой:

- осознать свое тело, научиться владеть его мельчайшими мышцами, повысить его чувствительность
- хроническая усталость
- нехватка энергии
- болезненный цикл
- эмоциональная неуравновешенность
- стрессы и депрессия



Программы Йоги:

для женщин разного
возраста и состояния

- для беременных
- для
восстанавливающихся
после родов
- И, конечно же, для
женщин после 45.



Йога - проверенное средство против старения

- Считается, что перевернутые позы (например, ширшасана - стойка на голове) поворачивают время вспять, и не только из-за того, что вы как бы противостоите гравитации
- эти асаны регулируют выработку гормонов



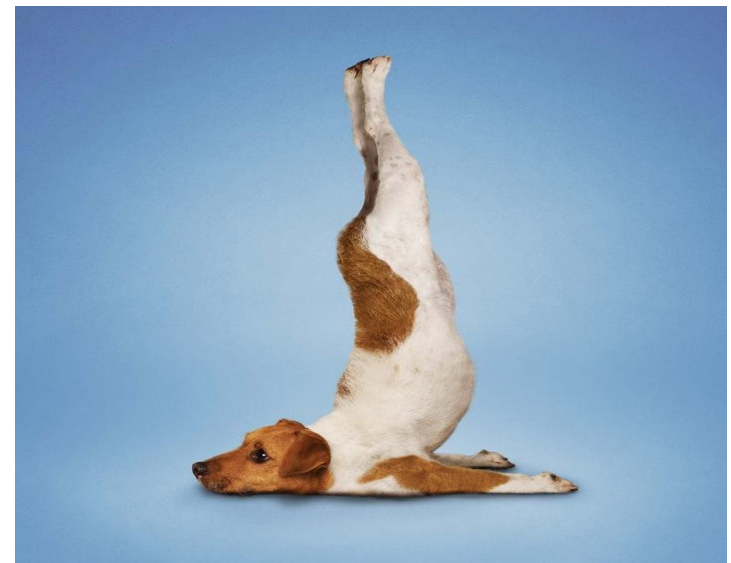
Гита Айенгар, дочь и ученица Б.К. С. Айенгара

- «Йога помогает бороться с морщинами, неровности и сухость кожи исчезают, она становится мягкой и нежной».
- И это не просто слова - достаточно посмотреть на тех, кто давно практикует йогу.
- Откуда, собственно, взялись морщинам - зачем хмурить лоб и сжимать губы, если в душе царят мир и покой?



Позы йоги - асаны - соответствуют природной пластике тела. Они естественны, и потому так привлекательны для женщин

- Иногда даже кажется, что йогу и придумали-то специально для женщин
- Вы можете делать позы, когда готовите обед, пьёте чай, смотрите телевизор или читаете книгу, когда выезжаете на отдых



Йога - не спорт

- Здесь не надо бить рекорды
 - выполнять акробатические трюки
 - проливать семь потов и прыгать выше головы.
 - Многие начинают заниматься йогой потому, что другие виды физической активности кажутся тяжелыми или неинтересными, механическими
- при некоторых гинекологических заболеваниях занятия спортом противопоказаны, а йога, наоборот, только поможет, особенно если заниматься ею по специальной программе



Воздействие йоги проявляется на трех уровнях, это:

- телесный
(физическом)
- физиологический
- Психо-
эмоциональный



Воздействие йоги:

- За «физической формой» подтягивается физиология:
- органы начинают функционировать правильно, восстанавливается обмен веществ,
- выравнивается гормональный фон.
- И, наконец, меняется ваше мироощущение.
- И это сказывается на всем: на личной жизни, семейных отношениях, работе.



Йога – подарок, драгоценность для женщин

- Тот, кто обращается к йоге после 45, приобретает не только здоровье и счастье, но и свежесть мысли,
- так как йога прививает светлое мировосприятие



СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!



***Йога - только на 1 процент теория,
а на 99 процентов - практика***