

Хатха – йога



**Составитель: Руководитель физического воспитания
Баклагина Н.В.**

Йога

ЭТО СОЕДИНЕНИЕ, СВЯЗЬ, СОЮЗ
ЧЕЛОВЕЧЕСКОЙ ДУШИ И ВЫСШЕЙ ВОЛИ



Значение «хатха-йога»

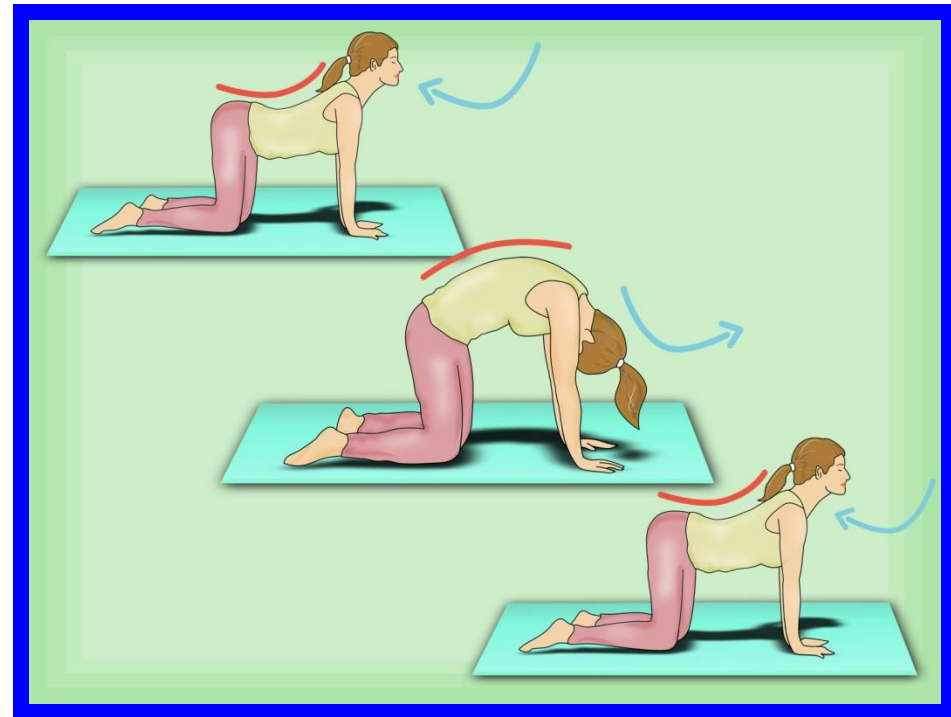


- ❑ Слово "хатха" значит сила, принуждение, против воли, бороться с волей
 - ❑ Хатха является соединением двух слов "ха" и "тха". "Ха"- это солнце, а "Тха» - это луна. Солнце символизирует процессы возбуждения, согревания, Луна - процессы торможения, охлаждения
 - ❑ Хатка - йога это практика асан – специальных статических поз, развивающих физические возможности тела (силу, гибкость, выносливость и др.)
-

Асана «Поза кошки»

Воздействия на организм:

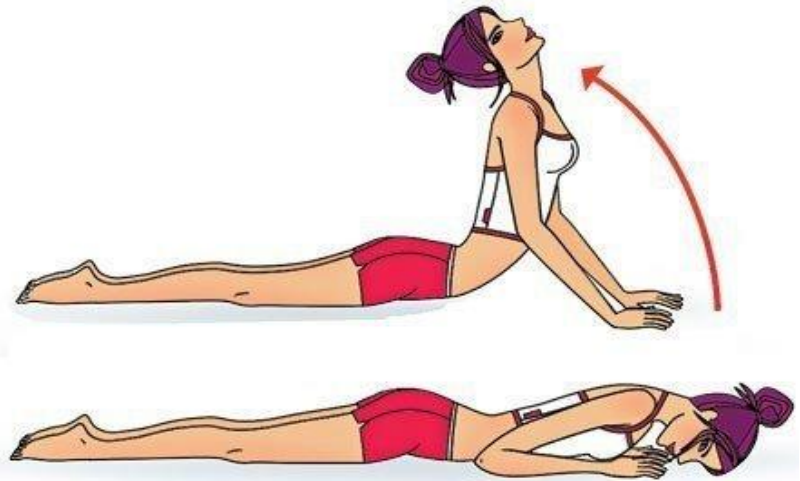
- укрепляется мышечный каркас;
- тренируется брюшной пресс;
- увеличивается гибкость позвоночника;
- раскрывается грудной отдел;
- отпускают боли в области позвоночника



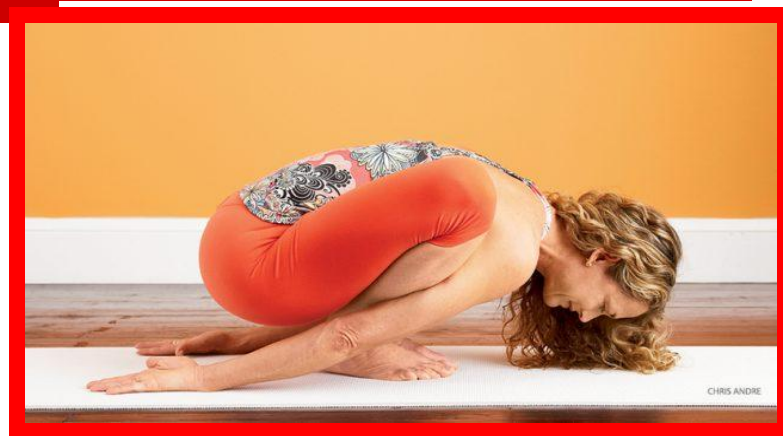
Асана «поза змеи»

Воздействия на организм:

- Нормализует обмен веществ и помогает избавиться от лишнего веса.
- Увеличивает жизненный объем легких, улучшает состояние сердца, очищает сосуды
- Укрепляет мускулатуру спины, ног и груди
- Является профилактикой остеохондроза и сколиоза.
- Помогает излечивать астму



Правила выполнения асан



- Производить все движения медленно, не напрягаясь
 - Глубоко и равномерно дышать
 - Находиться в максимально расслабленном состоянии
 - Находиться в асане не менее 5 секунд, постоянно увеличивая время до 1 минуты
 - Выполнять упражнения по порядку: сначала на вытяжение позвоночника, затем на укрепление и в конце необходимо расслабление
 - Занятия проводить 2-3 раза в неделю
-

Противопоказания

- Злокачественные опухоли
 - Сильные повреждения опорно – двигательного аппарата, требующие хирургического вмешательства
 - Повышенная температура тела
 - Мочекаменная болезнь
 - Обострение хронических заболеваний
 - Психические заболевания
-

Мудры – йога для пальцев

Джиняна мудра

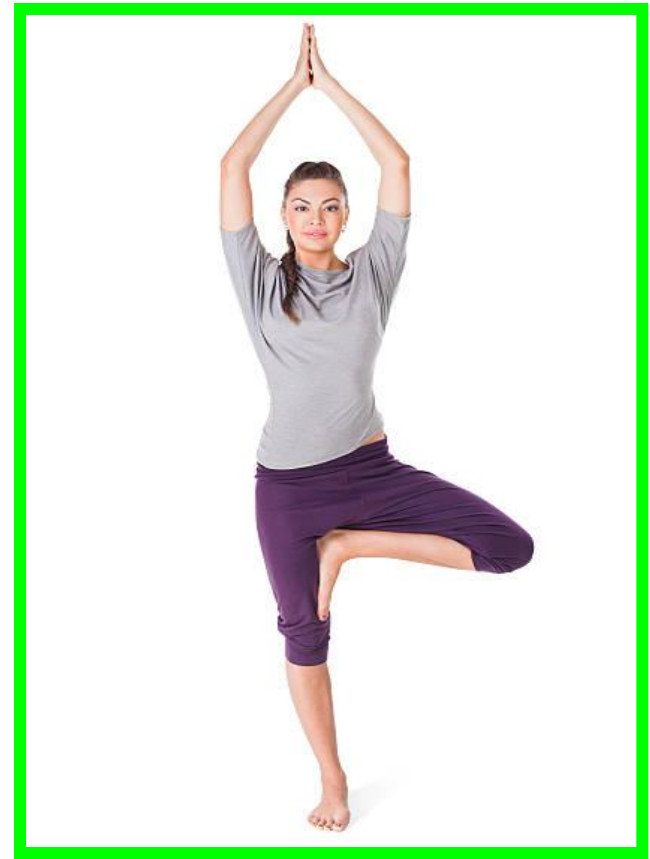




Поза собаки мордой вниз

Эта поза вызывает
мощный прилив
энергии

Поза дерева
Очень полезна для
развития чувства
равновесия





Йога повышает качество жизни.

**Каждый способен
вступить на этот путь.**



Приглашаю
вас на
практическую часть
тренинга
