

Что такое йогалатес?

Йогалатес - это сочетание принципов йоги и пилатеса. В целом, это комплекс движений, который растягивает и укрепляет большинство мышечных групп. Во время занятий йогалатесом внимание нацелено на укрепление и выносливость мышц тела. Являясь комплексом движений, йогалатес фокусируется на правильном дыхании. Во время выполнения упражнений необходимо глубоко дышать. Это активизирует мышцы живота и тазовой области.



Самое важное в занятиях йогой - не техника дыхания, знание асан или гибкость суставов. Самое важное - это расстелить коврик и начать заниматься...



«Регулярная практика йоги позволит Вам твердо и уверенно действовать в суете и треволнениях жизни». Б.К.С. Айенгар



«Учась контролювати тело, ми
учимся контролювати ум». П. Джойс



Эффект

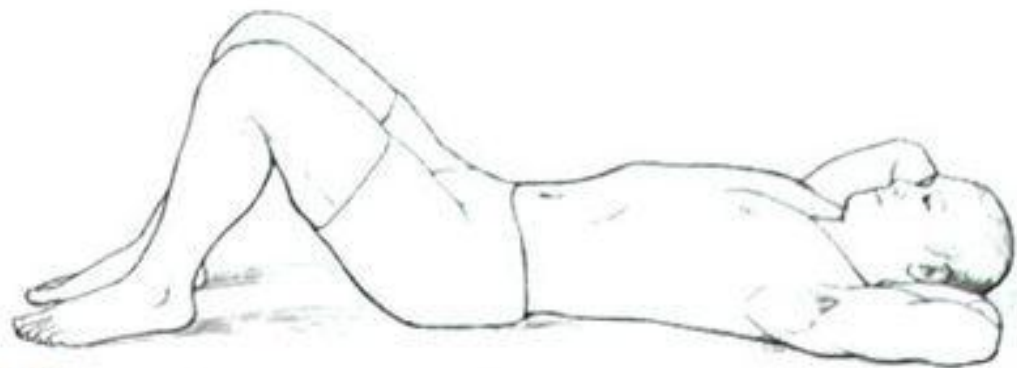
Укрепление прямой мышцы живота. Массаж позвоночника.



Эффект:

Укрепление мышц задних поверхностей бедер, ягодиц и нижней части спины.



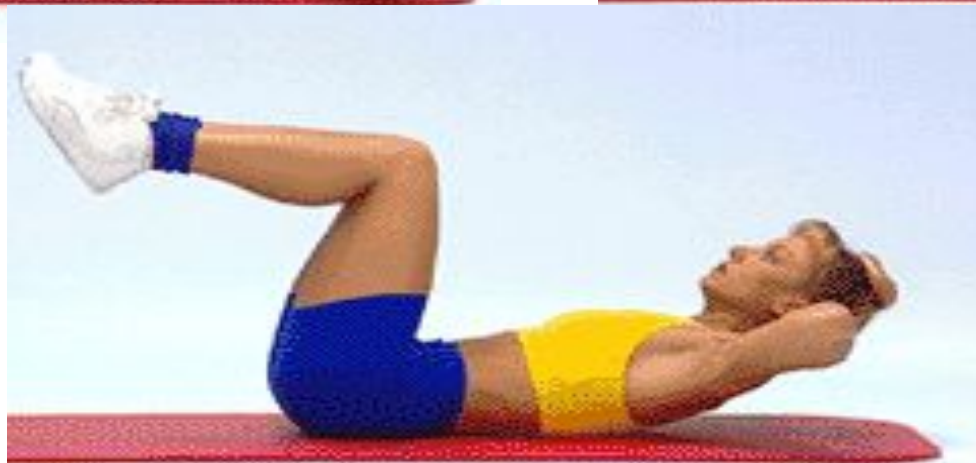


Исходное положение



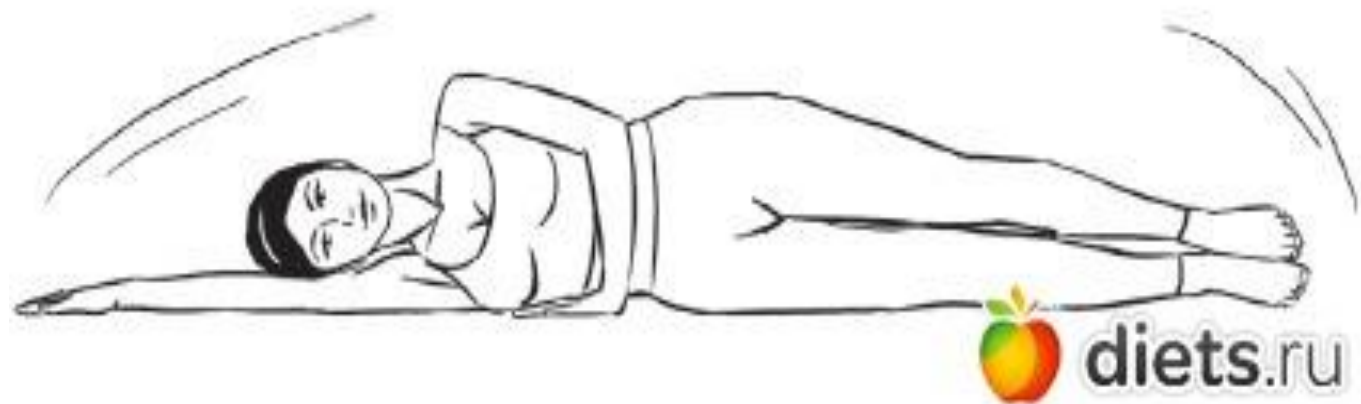
Эффект

Укрепление прямой мышцы живота



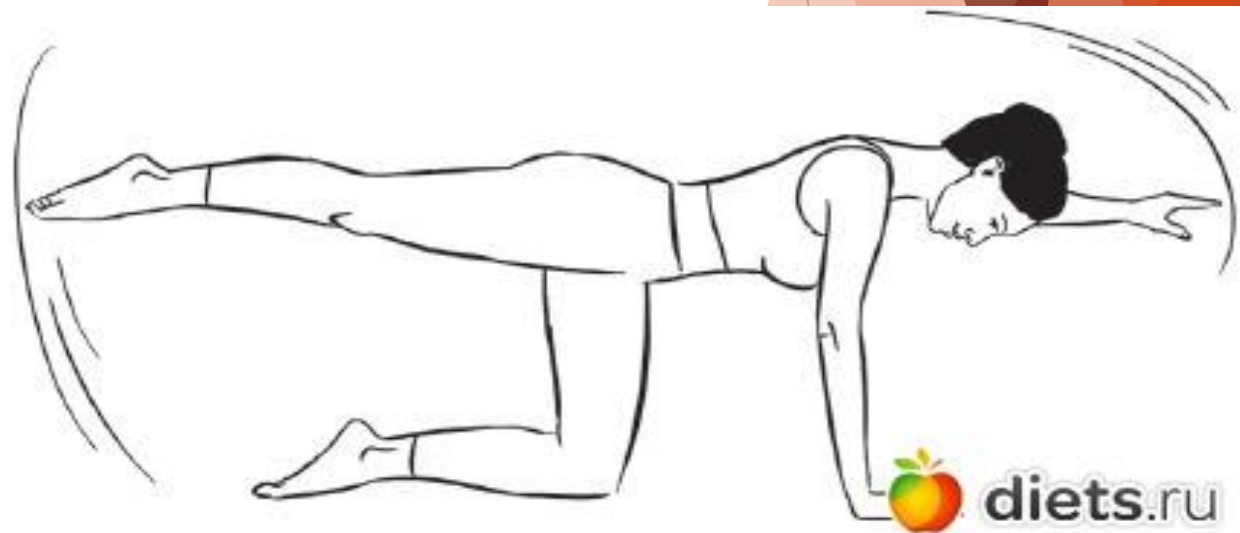
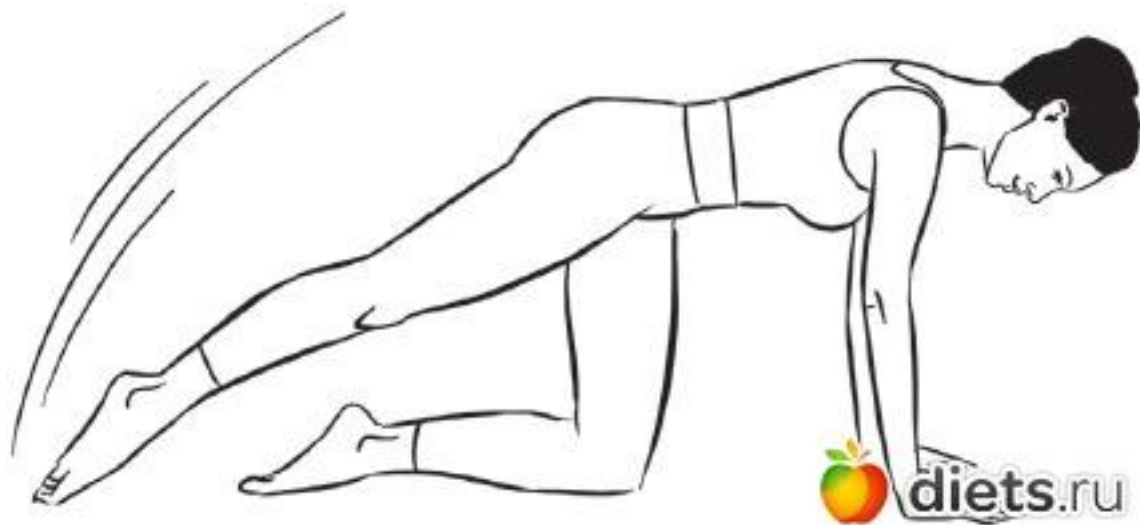
Эффект

Укрепление квадратной мышцы поясницы,
развитие баланса и контроля.



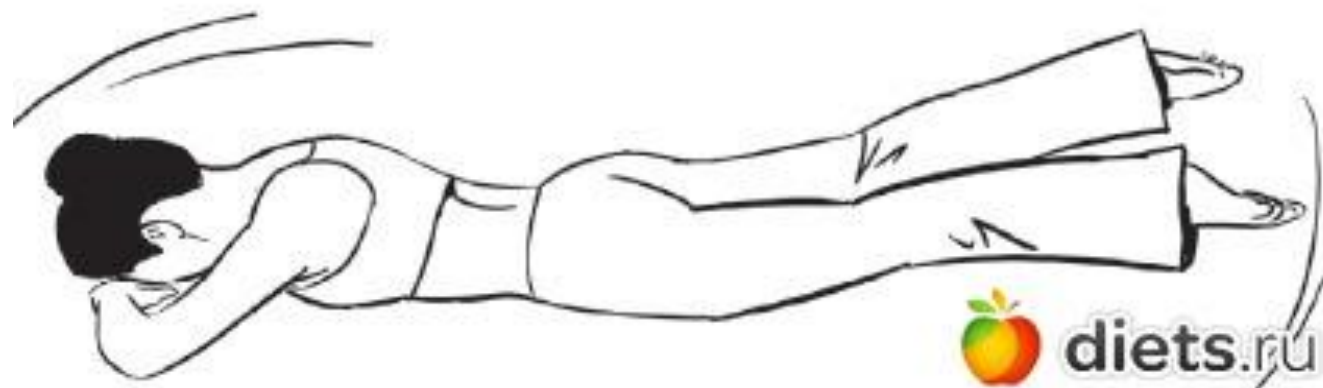
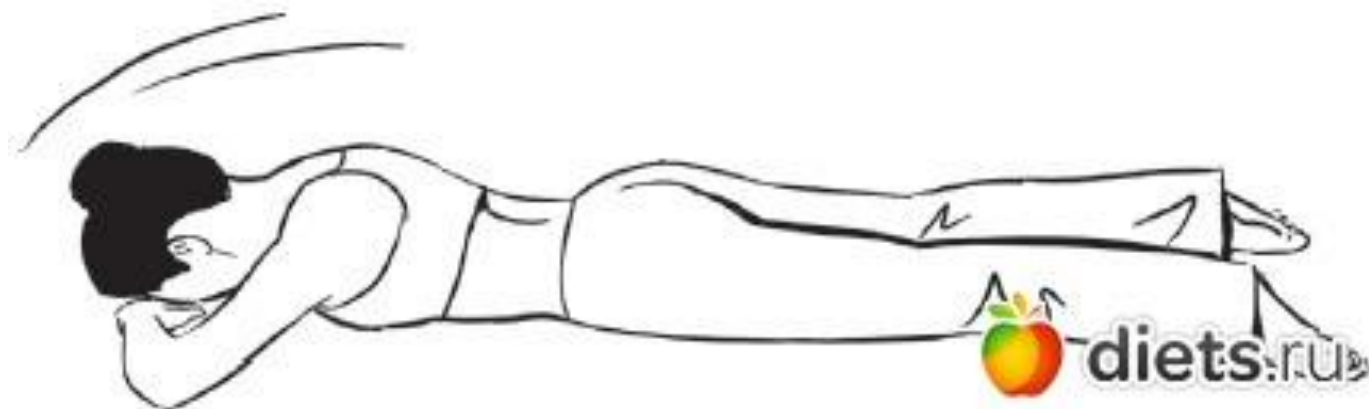
Эффект

Укрепление мышц спины и ног, контроль.

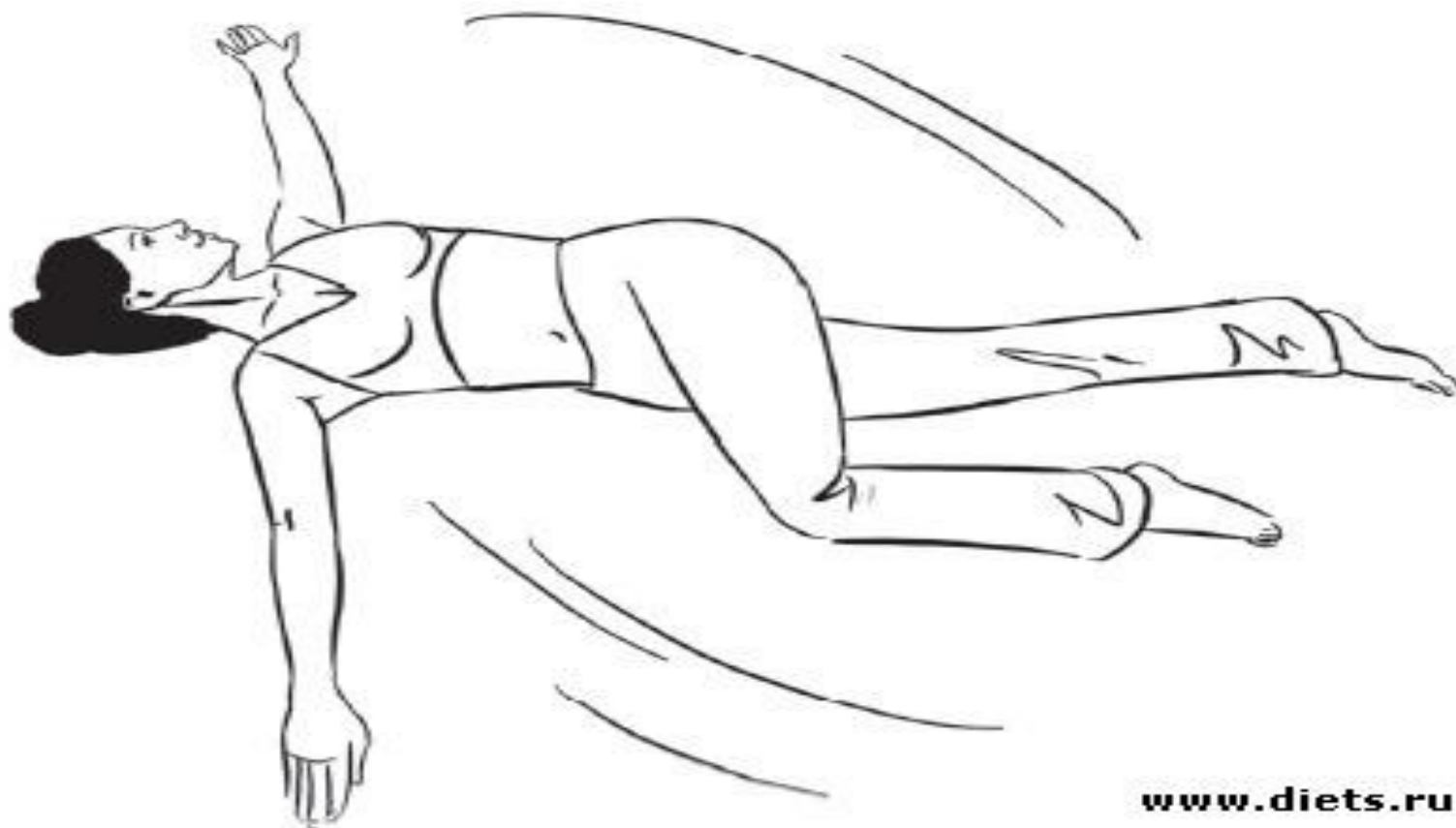


Эффект

Укрепление мышц задних поверхностей бедер, ягодиц и нижней части спины.

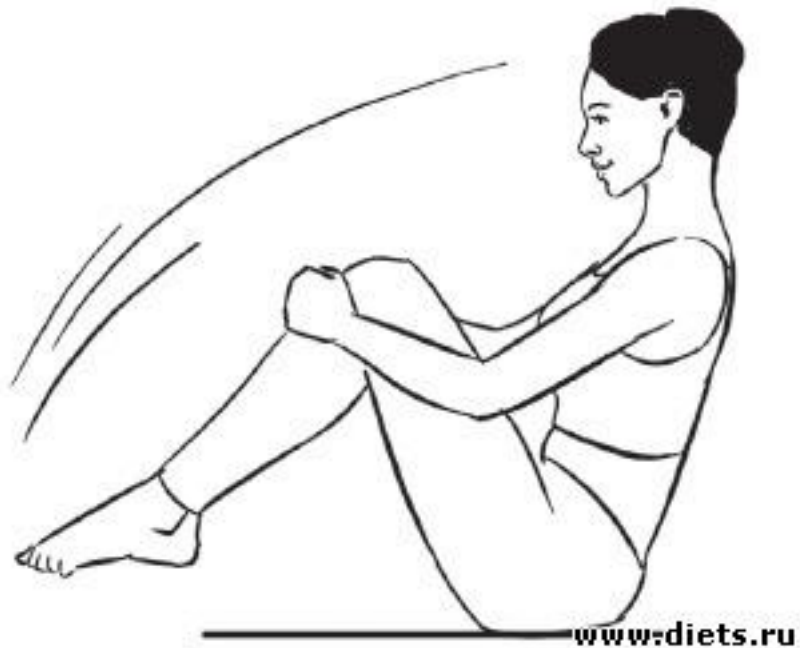


Это упражнение является небольшим расслаблением или передышкой, позволяющей одновременно передохнуть и растянуть мышцы тела.



Эффект:

Массаж позвоночника, растягивание мышц спины, развитие мышц пресса, улучшение баланса и координации.



Эффект

Укрепление мышц пресса и ног, развитие гибкости ног, спины и тазобедренных суставов, улучшение баланса.



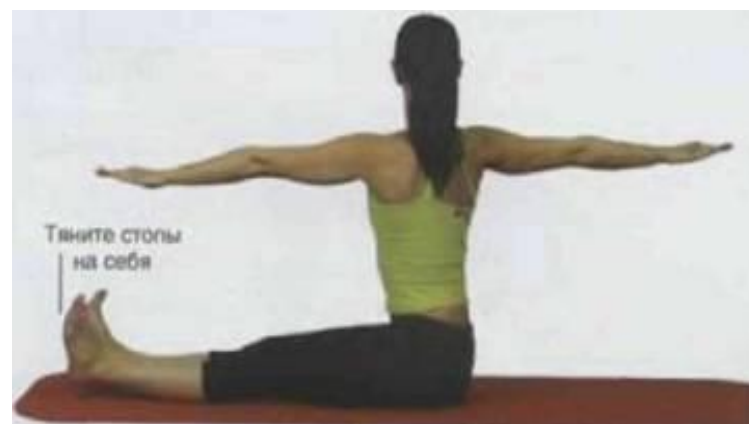
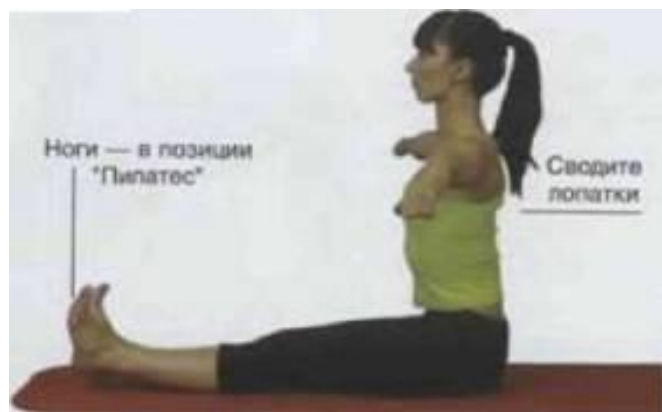
www.diets.ru



www.diets.ru

Эффект

Это дыхательное упражнение, которое помогает удалять застойный воздух из легких. Также развиваются сила и гибкость мышц живота, повышается осознанность движения с помощью включения мышечного корсета. Отлично подходит для начинающих.



«Йога - это источник молодости. Вы настолько молоды, насколько гибок Ваш позвоночник»

«Тада» значит гора, «сама» - вертикальный, прямой, неподвижный, «стхити» - стояние спокойно, неподвижность. Это основная поза, которая формирует хорошую осанку в любом возрасте, Тадасана одна из основополагающих поз йоги. Особое внимание необходимо уделить распределению веса тела на обе стопы, при выполнении асаны ни в коем случае нельзя переносить вес на одну ногу, или только на пятки, или только на носки.

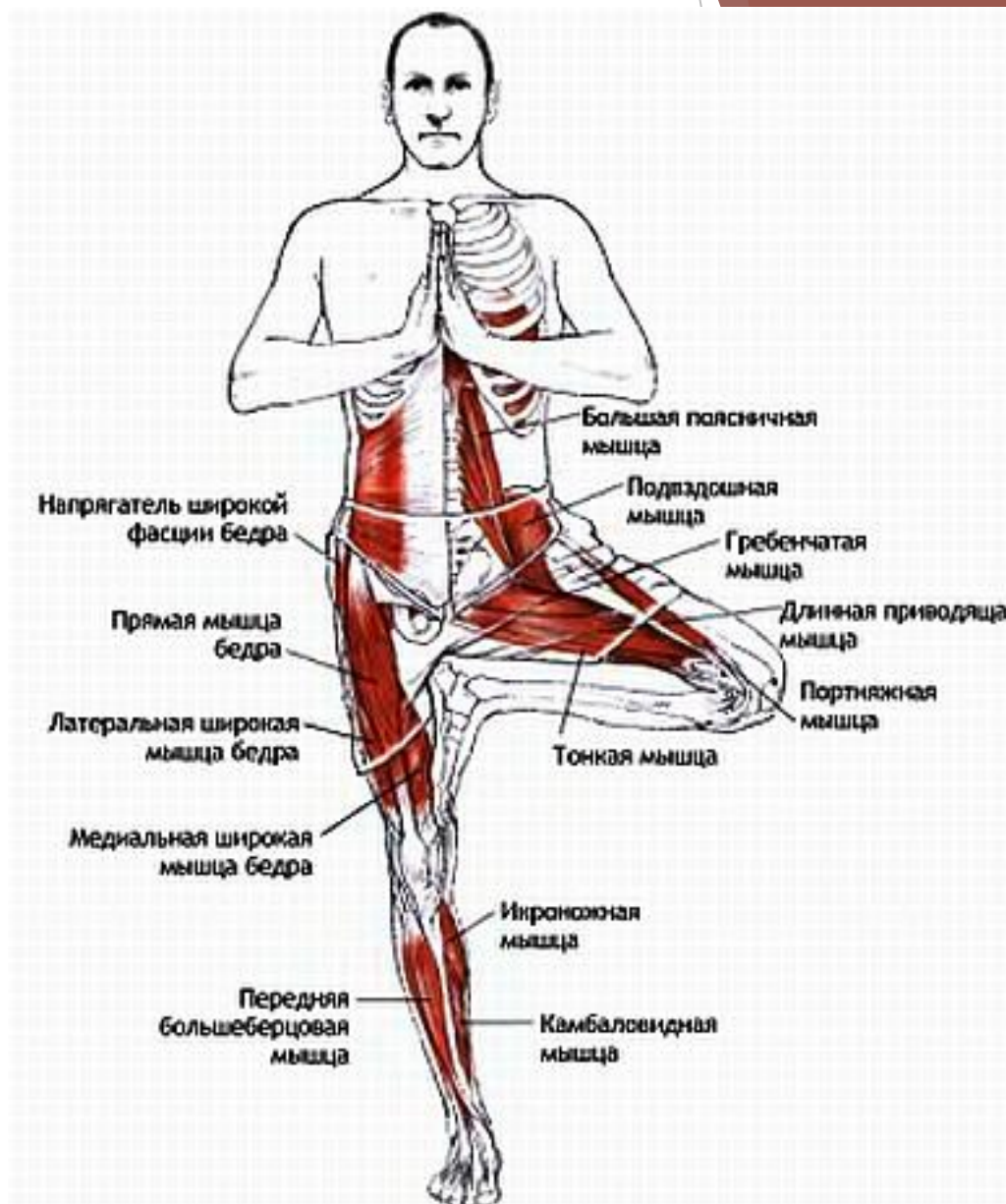


- ▶ *Эффект: Эта поза раскрывает грудную клетку, укрепляет дыхательную систему, улучшает кровообращение и помогает исправить проблемы осанки. Она также помогает научиться чувствовать почву под ногами и способствует приливу жизненных сил.*



Виравхадрасана (поза воина)
оказывает благотворное воздействие
на многие части и системы
организма:

- устраняет зажатость спины и
плечевого пояса
- тонизирует
мышцы ног, придавая им красивые
очертания
- уменьшает количество жировых
отложений в области таза
- оптимизирует функцию органов
пищеварения
- способствует оттачиванию чувства
равновесия, подготавливая
практикующего к более сложным
асанам
- улучшает походку и осанку



Эффект: Эта поза способствует укреплению тела в целом, особенно нагружаются бедра, снимает судороги мышц ног. Кроме того, она придает уверенности в себе и развивает умение ощущать свою власть и энергию.



Эффект: Эта поза укрепляет и вытягивает спину, плечи и ноги, ослабляет боли при артрите в области плечевого пояса, запястий и пальцев рук, устраняет тугоподвижность лопаток, уменьшает болезненность солевых шпор. Она улучшает кровообращение и охлаждает ум, помогает справиться с депрессией.



Эффект:

эта поза способствует развитию эластичности мышц плечевого пояса и верхней части спины, улучшает кровообращение в области таза, раскрывает грудную клетку и помогает избавиться от болей, вызванных ишемической болезнью сердца.



Асана Шавасана



Терапевтический эффект:

*Уменьшение спазмированности и перерастянутости
мышц позвоночника;*

*Увеличение прилива крови к мышцам спины и
позвоночника;*

Релаксация всего организма;