

УРОКИ ВЕЩЕД

ЙОГА + ПИЛАТЕС
= ЙОГАЛАТЕС

модный фитнес
для души
и тела



Синтия Вейдер

**Йога + пилатес = йогалатес.
Модный фитнес для души и тела**

«Неоглори»

2006

Вейдер С.

Йога + пилатес = йогалатес. Модный фитнес для души и тела /
С. Вейдер — «Неоглори», 2006

Чтобы покорить вершину под названием «красивое тело», фитнес-индустрия предлагает много «тропинок». Я же предлагаю вам легкий и удивительно приятный путь под названием «йогалатес». Эта уникальная программа, необычайно модная в настоящее время в Голливуде, представляет собой синтез двух, пожалуй, самых эффективных оздоровительных систем, проверенных временем, – йоги и пилатеса. Мягкие и пластичные движения йогалатеса совершат чудесные метаморфозы не только с вашим телом, но и с душой. Повысится работоспособность и сопротивляемость стрессам, улучшится осанка и уйдут лишние килограммы, вашему здоровью можно будет только позавидовать. К тому же вам не потребуется никакого оборудования, потому что практиковать йогалатес можно даже не покидая своей квартиры. Тренируйтесь, наслаждайтесь новым телом и добивайтесь успехов на любом жизненном поприще!

© Вейдер С., 2006

© Неоглори, 2006

Содержание

Введение	5
Что такое пилатес?	7
Эффективность пилатеса	9
Когда не следует практиковать пилатес?	10
Восемь принципов пилатеса	11
Итоги восьми принципов	14
Йога – древнее учение о гармонии тела и сознания	15
Восемь ступеней йоги	17
Йогалатес – уникальный синтез йоги и пилатеса	19
Разминка	21
Комплекс упражнений	27
Конец ознакомительного фрагмента.	29

Синтия Вейдер

Йога + пилатес = йогалатес.

Модный фитнес для души и тела

Введение

Практически каждый день с экранов телевизоров и рекламных щитов нам навязывают образ идеальной фигуры (я бы даже сказала, нас зомбируют). Стройные силуэты, точеные фигуры, плоский живот и конечно же рост не менее 176 см именно это реклама преподносит нам как образ гламурной девы XXI века. А что делать тем, у кого и рост меньше, и формы далеки от 90-60-90? Не советую отчаиваться и вздыхать понапрасну. Во-первых, и у фотографии, и у телевидения огромные возможности ретуширования. Во-вторых, вы же не собираетесь своим телом зарабатывать деньги. В третьих, у многих мировых звезд подиума фигуры заложены генетически или являются результатом очень строгих ограничений и тяжелой работы.

Вы готовы часами потеть в тренажерном зале, «сидеть» на парочке салатных листьев, одной морковке и половинке яблока? Думаю, что нет. Без всего этого можно обойтись – ведь перед вами вполне реальная цель, которая при желании реализуется с удовольствием, успехом и без ограничений и мучений.

Возможно, у вас нет лишнего веса, но так хочется убрать некоторые лишние складочки, поселившиеся на бедрах и животе. Или хочется хотя бы немного изменить объем других частей тела, например груди или талии.

Успокойтесь, свою фигуру можно исправить без изнурительных диет и тем более без ножа хирурга. Да, и еще хорошая новость! Вам потребуется совсем немного времени для достижения своей мечты.

«Как?» – спросят скептики. А все очень просто. Уверена, что еще со школьной скамьи из скучных уроков по биологии (вы можете со мной не согласиться, вам наверно больше повезло с учителем) всем знакомо слово «эволюция». Так вот, она коснулась и фитнес-индустрии. Лет двадцать назад, когда фитнес только входил в моду, специалисты придерживались строгого подхода к режиму и питанию. Предполагалось, что только изнурительные и продолжительные занятия, ограничение количества потребляемых калорий и полный отказ от «вредных» продуктов могут дать результат. В наше время все по-другому. Чтобы быть в прекрасной физической форме, жить гармонично и наслаждаться своим здоровьем, совсем не обязательно отказываться от соблазнов жизни. В наши дни «быть в форме» означает получать удовольствие от еды (не отказывая себе практически ни в чем), от фитнеса, находиться в гармонии со своими чувствами и душой и активно за счет этого противостоять стрессу.

Кстати, стресс, если кто еще не знает, – первый виновник в накоплении лишнего жира.

Так вот, эволюционируя, или развиваясь, фитнес-индустрия придумывает для нас все новые и новые технологии и программы, позволяющие в короткий срок добиться желаемой цели – обрести не только красивое тело, но и здоровье.

Одна из таких программ представлена в данной книге, называется она «йогалатес», то есть уникальный синтез двух старейших оздоровительных систем – йоги и пилатеса.

Прочитав следующие главы, подробно рассказывающие о них, вы поймете, почему специалистам по фитнесу пришла в голову гениальная идея объединить такие разные, но тем не менее в чем-то очень похожие программы.

По воздействию на наше тело они не имеют равных и к тому же сейчас в большой моде среди звезд Голливуда.

К вершине под названием «красивая и гармоничная фигура» есть много «тропинок». Естественно, что каждая из нас вправе выбрать свою. Но я предлагаю наиболее легкий и очень приятный путь, который сэкономит вам время и деньги, потому что для его реализации не потребуется никакого оборудования и проделать его можно даже не покидая своей квартиры.

Йогалатес – это мягкие и пластичные движения и позы, плавно переходящие друг в друга. Так же плавно и незаметно вы будете меняться к лучшему. Причем «чудеса-метаморфозы» произойдут не только с телом, но и с психикой. Повысится работоспособность и сопротивляемость стрессам, улучшится осанка и уйдут лишние килограммы, вашему здоровью можно будет только позавидовать.

Йогалатес прекрасно подойдет и тем, кого больше не вдохновляют монотонные силовые тренировки. И еще: у этой прекрасной программы практически нет возрастных ограничений. Воспользуйтесь советами, которые я даю для начинающих и для продвинутых любителей фитнеса, касающимися выполнения упражнений.

Также в книге вы найдете советы по питанию, направленные на борьбу с целлюлитом и кардиопрограммы, позволяющие увеличить жиросжигающий эффект.

Что такое пилатес?

По опросам, которые проводил в конце 2005 года «Shape», – один из самых популярных журналов о фитнесе (если не единственный) – пилатес входит в пятерку лидеров различных оздоровительных направлений, возглавляющих так называемый «хит-парад фитнеса». Я думаю, это связано с тем, что пилатес относится к системам, объединенным общим названием «mind body», или «тело и дух», «разумное тело».

Вдумчивое отношение к своему телу, внимание к каждому движению, тихая музыка и спокойная обстановка, грамотно подобранные упражнения, определенная философия тренинга благотворно воздействуют не только на наше тело, но и на нашу психику, ослабленную стрессами, работой и многими другими социальными факторами. К тому же занятия этим уникальным видом фитнеса идеально подходят тем, кто имеет слишком большой вес, не любит бегать и прыгать, кто недавно перенес травму, даже людям преклонного возраста. Ведь не секрет, что многих женщин угнетает поход в фитнес-клуб: необходимо демонстрировать окружающим свое не всегда совершенное тело, приобретать абонемент и специальную одежду для тренинга. А что говорить о тренажерах, наводящих ужас своими приспособлениями (многие не знают, как к ним подступиться)?! А пилатес – идеальный вариант для тренировок в домашних условиях. Он не требует ни специальных приспособлений, ни какой-то определенной одежды. Да и новая мода диктует индивидуальность, то есть фитнес из группового становится более индивидуализированным. Например, в США появилась такая услуга, как выезд тренера на дом. А последним писк моды профессионалы называют фитнес по телефону. Во всем этом заложен огромный смысл: групповой тренинг не может индивидуализировать нагрузку (кому-то слишком тяжело, а кто-то просит ускорить темп).

Из всего вышесказанного можно сделать вывод: кроме идеальной фигуры, нас все больше интересуют здоровье, эмоции, душа, психология... Все это вы найдете в пилатесе, недаром же его называют системой, помогающей управлять своим телом. **Пилатес – это пестрота эмоций, пластика тела, физическая и психическая разрядка, отдых и положительные эмоции.**

Мир фитнеса – уникален, он не стоит на месте. Если вы относитесь к категории женщин, желающих получить устойчивые результаты без перенапряжения, боли и риска получить травму – предлагаю присоединиться к сторонникам пилатеса.

Еще не так давно метод, созданный Йозефом Пилатесом, считался элитным видом тренинга, закрытой школой, доступной немногим. Но долго оставаться в тени он не мог, ведь эта система, по своей сути, самая эффективная программа упражнений, подходящих для большинства людей. В настоящее время пилатесом увлекаются многие международные звезды спорта, элита шоу-бизнеса, певцы и актеры. Список сторонников метода неуклонно растет и впечатляет: Мадонна, Джессика Лэнг, Гленн Клоуз, Джоди Фостер, Патрик Суэйзи, Сигурни Уивер, Билл Мюррей и так далее. Уникально уже хотя бы то, что, созданный в XIX веке, пилатес остается популярным в XXI, и его популярность отнюдь не спадает.

Метод Йозефа Пилатеса, как никакой другой, поможет глобально изменить себя и свое тело. Регулярно выполняя упражнения, вы вернете ему гармонию и равновесие. Оно будет двигаться так, как было запрограммировано природой. Обретенная фигура и свобода движений обеспечат вам эффективную работу не только скелетно-мышечной, но и сердечно-сосудистой и лимфатической систем. Ваша психика под влиянием выполненных упражнений сможет активно противостоять стрессам. А ведь не секрет, что стрессы – это и избыточный вес, и раннее старение, и износ организма, и целый букет заболеваний.

Какой-нибудь скептик может спросить: «Что такого особенного в данном методе тренинга?» Ответ предельно прост: **пилатес, как метод управления телом, ничего не остав-**

ляет без внимания. Это полностью холистический подход. Подобно восточным оздоровительным системам, он помимо тренировки тела тренирует и разум. Научившись прислушиваться к своему телу и осознавать его, развивая координацию и равновесие между телом и разумом, вы обретете способность управлять своим организмом. В пилатесе нет необходимости использовать силу; во избежание напряжения и травм, движения выполняются плавно и медленно. Но именно благодаря этому вы сможете придать силу слабым мышцам, удлинить короткие, увеличить подвижность суставов и конечно же похудеть.

Недостаток многих фитнес-программ заключается в том, что они очень узко нацелены на проблемные зоны. Но нельзя тренировать одну область тела отдельно от остальных. Все они тесно связаны между собой.

Например, добиваясь плоского живота, многие забывают о спине. А как утверждают профессиональные фитнесистки, невозможно иметь идеальную талию и пресс, обладая слабой спиной, и наоборот. Эти две части находятся в зависимости друг от друга.

Пилатес тем и уникален, что позволяет комплексно воздействовать на организм: без внимания не остается ни одна часть тела. Это полный и гармоничный метод физического тренинга. Все упражнения дополняют друг друга и обеспечивают вашему телу баланс и равновесие.

Эффективность пилатеса

Благоприятное воздействие занятий пилатесом многие женщины начинают ощущать уже после трех-четырех недель регулярного выполнения упражнений. Конечно же многое индивидуально и будет зависеть от того, как часто вы занимаетесь. Не стоит метод Пилатеса считать панацеей от всех проблем, но его благотворное влияние подтверждено миллионами приверженцев и десятками лет существования. Перечислю лишь некоторые положительные результаты:

- увеличение гибкости, подвижности и силы суставов;
- исправление осанки, что делает ваши движения грациозными и элегантными; за счет вытягивания позвоночника вы, возможно, даже «подрастаете»;
- чувство внутреннего покоя за счет элементов релаксации;
- эффективная работа внутренних органов;
- улучшение общего самочувствия, так как упражнения, улучшая кислородный обмен, ускоряют выделение эндорфинов («гормонов счастья»);
- усиление работы иммунной системы, что приведет к стойкой сопротивляемости многим болезням;
- улучшение состояния кожи и волос (почувствуете себя молодой и красивой);
- обретение стройной фигуры (не пугайтесь, если ваш вес не будет снижаться первое время, ведь известно, что мышцы весят больше жировой ткани); сочетая упражнения с правильным режимом питания, вы еще больше ускорите процесс формирования красивой фигуры;
- избавление от болей в спине.

Когда не следует практиковать пилатес?

- Когда вы плохо себя чувствуете или заболели.
- Сразу после еды.
- При употреблении алкоголя.
- Если перетренировались (лучше дать вашим мышцам возможность отдохнуть).
- После травмы или при проблемах с позвоночником (лучше получить консультацию у врача).
- Если вы беременны (также проконсультируйтесь у врача).

Восемь принципов пилатеса

Постоянно совершенствуя свой метод, Йозеф Пилатес, тем не менее, всегда придерживался основных принципов, заложенных им в разработанную программу упражнений. Вот эти принципы:

1. Релаксация.
 2. Концентрация.
 3. Выравнивание.
 4. Центрирование.
 5. Дыхание.
 6. Плавность выполнения.
 7. Выносливость.
 8. Координация.
- Рассмотрим их более подробно.

Релаксация. Как бы с течением времени не менялась программа Йозефа Пилатеса, любая тренировка начинается с расслабления, чтобы помочь вам избавиться от напряжения в различных областях тела. Позиция релаксации не означает подготовку ко сну, наоборот, она помогает настроить организм на дальнейшую тренировку, избавляя тело и разум от напряжений и стрессов. Принимая определенную позицию, вы подготавливаете мышцы, которые хотите проработать. Первый принцип основан на том, что, прежде чем укреплять ослабленные мышцы, необходимо их расслабить и удлинить (напряженная мышца сильно сокращается и сопротивляется проработке).

Концентрация. Второй принцип основан на том, что тело создается разумом. Умение концентрировать мысль на той части тела, над которой идет работа, помогает достичь максимального эффекта. Со временем, после практики, ваши действия станут автоматическими, но концентрация все равно необходима.

Согласитесь, что любое движение зарождается не в мышцах или суставах, а именно в уме – в коре головного мозга. Обычно мы бессознательно выполняем многие движения, например, нам не нужно учить наши ноги ходить. Нервная система сама выбирает правильную координацию движений, а, мысленно концентрируясь, мы помогаем ей выбрать правильную комбинацию мышц для выполнения новых двигательных действий.

Зрительный образ, создаваемый при помощи концентрации, например на мышцах пресса, обеспечит вам верное выполнение упражнения, а значит максимально быстрое достижение ожидаемых результатов.

Выравнивание. Тело – единая, замкнутая система. Если одна из его частей плохо работает, страдают все остальные. Например, искривление позвоночника неминуемо приводит к частым головным болям (об этом всегда предупреждают остеопаты). Проведем аналогию между нашим телом и постройкой дома: если вы неправильно заложили фундамент, ваш дом может рухнуть в любой момент. Так же и состояние вашего позвоночника (или осанки) влияет на общее самочувствие и здоровье. В результате неправильно выполняемых упражнений сила тяжести смещается в сторону, а это, в свою очередь, создает дополнительное напряжение в суставах или связках. Доминирование одной мышцы приводит к тому, что другие работают меньше или вовсе не задействованы. Пилатес помогает решить эту проблему, так как в упраж-

нениях большой акцент делается на положение ступней, шеи, позвоночника и конечностей при выполнении движений.

Особое значение следует придавать нейтральному положению позвоночника, а также взаимному расположению позвоночника и таза.

Необходимо исключить любые мышечные дисбалансы. Ваше тело должно занимать соответствующее положение, чтобы включить в работу нужные мышцы.

Центрирование. Начальный этап каждого упражнения – создание сильного центра. Чтобы понять, где он находится, достаточно разобраться в связи между мышцами живота и позвоночником.

Мышцы живота служат корсетом и опорой позвоночнику и внутренним органам. Огибая слоями крест-накрест туловище, они не позволяют верхнему позвонку соскользнуть с нижнего. Все мышцы живота играют также важную роль в поддержке средней части тела: они не просто сгибают туловище, но и имеют большое значение для поддержания правильной осанки. Слабость этих мышц приводит к нестабильности нижней части спины (вот почему многие жалуются на проблемы в пояснице). Выполняя любые упражнения (стоя, сидя или лежа), старайтесь нижние мышцы живота подтянуть вверх и внутрь к позвоночнику. Этим вы не только подкачаете их, постоянно держа в напряжении, но и создадите силовой стержень между пупком и позвоночником. Такое центрирование – начальный базис большинства упражнений, поскольку обеспечивает стабилизацию туловища и позволяет, не напрягая нижнюю часть спины (читай – не вызывая травмы поясницы), удлинять и вытягивать мышцы.

Дыхание. Дыхание – это жизнь. Чтобы организм во время выполнения движений получал максимальное количество кислорода, необходимо научиться правильно дышать.

Как правило, мы дышим слишком поверхностно, при глубоком вдохе у нас либо поднимаются плечи, либо выпячивается живот. Выпячивание живота недопустимо при практике пилатеса, как вы помните – нижние мышцы живота должны быть постоянно подтянуты к позвоночнику. Правильно дышать – означает дышать полной грудью, максимально расширяя грудную клетку (это так называемое «грудное» или «боковое дыхание»). При вдохе нижняя часть грудной клетки должна расширяться, при выдохе – сжиматься. Ваша задача – стимулировать движение воздуха в бока и спину. Следите за тем, чтобы грудина не поднималась слишком высоко; на начальном этапе не делайте чрезмерных усилий – это может вызвать головокружение. Дышите легко и естественно, придерживаясь следующего правила: перед выполнением движения – вдох; в процессе выполнения – выдох, причем выдыхая подтягивайте живот к позвоночнику; затем вдох, расслабление и возвращение в исходное положение. Выполнение упражнения на выдохе позволит вам избежать перенапряжения, расслабиться в движении. Также вы сможете сохранить стабильность туловища и не задерживать дыхание (задержка негативно влияет на сердце).

Плавность выполнения. Каждое упражнение следует выполнять в определенном темпе и ритме. Одни делаются медленно, другие связаны с довольно быстрыми движениями. Но ни одно из упражнений в пилатесе не выполняется в быстром темпе, наоборот, все они требуют равномерности и плавности движений.

Смысл пилатеса – в грациозном, управляемом и контролируемом выполнении естественных движений, что позволяет концентрировать свое внимание на том, чтобы необходимую работу делали нужные мышцы. К тому же многие женщины ошибаются, считая медленные упражнения довольно легкими. Наоборот, они гораздо сложнее, к тому же меньше шансов обмануть себя.

И еще: быстрые и резкие движения в хорошем темпе зачастую приводят к травмам. Советую подобрать спокойную музыку, которая должна звучать легким фоном. Так вы не будете отвлекаться и больше сконцентрируетесь на своем теле. Следует также помнить, что при быстрых движениях мышцы резко сокращаются, а вам необходимо удлинение. Мышцы легче растягивать медленно и спокойно – так вы снижаете риск повреждения сустава и ваша мышца быстрее приспосабливается к нагрузке.

Выносливость. Постепенно практикуя пилатес, вы обнаружите, насколько возросла ваша выносливость. Если раньше вы частенько уставали, проводя целый день на ногах, то после регулярных тренировок в течение месяца или двух вы заметите ощутимый прилив сил. Укрепление глубинных мышц туловища позволит легко справляться с любой деятельностью, ведь вы перестанете растрачивать энергию на ненужное напряжение и бесполезные движения, потому что мышцы начнут работать так, как их запрограммировала природа.

Координация. Умение сосредоточивать внимание неразрывно связано со способностью координировать свои действия. Благодаря методу управления телом (за счет того, что вы будете осознанно выполнять движение), ваше чувство тела значительно возрастет. Постепенно развивая концентрацию внимания на скоординированности движений рук, ног и туловища, а также дыхания, вы утратите неуклюжесть движений, сделаете их более плавными и отточенными, что будет заметно не только при выполнении упражнений, но и в повседневной жизни. Выработанная связь между разумом и телом качественно улучшит вашу деловую, личную или бытовую жизнь.

Итоги восьми принципов

1. Релаксация – выполнение упражнений без напряжения мышц, расслабленно и спокойно.
2. Концентрация – сосредоточение на любых движениях; чтобы помочь себе, создавайте визуальные образы (например, представьте, как сокращается мышца нижней части живота).
3. Выравнивание – соблюдение взаимного расположения частей тела.
4. Центрирование – подтягивание живота вверх и вглубь к позвоночнику перед началом движения.
5. Дыхание: подготовка к движению – вдох, процесс движения – выдох (дышать полной грудью).
6. Плавность выполнения – медленное, без рывков и спешки выполнение движения.
7. Выносливость – постепенное повышение нагрузки (тем самым вы увеличите выносливость).
8. Координация – развитие чувства собственного тела (тем самым вы улучшите координацию движений).

Йога – древнее учение о гармонии тела и сознания

Йога представляет собой древнюю систему с детальными техниками для всех аспектов развития человека – от музыки и танца до психологии и социологии.

В переводе с санскрита йога обозначает «объединять, координировать или насыщать энергией». Вот лишь неполный список того, как сегодня понимают данное глубокое духовное учение: модная система физических упражнений; нетрадиционная медицина; правильная интеграция тела, ума и духа, позволяющая во всей полноте раскрыть наш высокий жизненный потенциал; объединение тайных энергий и естественного ума для достижения вершин духовности и так далее.

Можно сказать, что йога – это часть тысячелетнего поиска человечеством здоровья, счастья и просветления. Поэтому неудивительно, что сегодня она получила признание во всем мире. Уроки йоги доступны и очень популярны, занятия проводятся повсеместно: в фитнес-клубах, на курортах и в SPA-салонах, в медицинских и реабилитационных центрах. По своей многогранности йогу можно сравнить лишь с индийской аюрведой (с которой она, кстати, тесно взаимосвязана) и китайским цигун.

Но йога – это гораздо больше, чем просто великая система физических упражнений. Обладая необыкновенно целительной силой, как для тела, так и для психики, ее воздействие направлено не только на структурную дисгармонию в теле (например проблема с суставами и костями), но и на органические дисфункции, включая расстройства гормональной и иммунной систем.

Кроме того, дыхательные и медитационные практики йоги позволяют лечить нервные расстройства, эмоциональное напряжение и психологические проблемы всех типов – от стрессов до психозов.

Главная практика йоги – асаны, или позы. Специалисты еще называют их «внешним лицом йоги», а для многих людей они – первый шаг на пути к овладению этим древним учением.

Корни асан можно найти в йоговской традиции под названием «хатха-йога», которая базируется на триединстве следующих духовных традиций: асанах, пранаяме (дыхании) и медитации, направленных на развитие наших внутренних энергий. Именно тексты хатха-йоги содержат самое полное и подробное описание асан, но следует учитывать, что это только один аспект, а не вся система целиком.

Традиция хатха-йоги также имеет свои корни, которые уходят в классическую йогу, сконцентрированную в «Сутрах» великого мудреца Патанджали (200 г. до н. э.). Эти «Сутры» называют «Йога Даршана», или «философия йоги». Но Патанджали нельзя назвать изобретателем древнего учения, йога существовала много веков до него. Патанджали систематизировал и кодифицировал ее традицию в форме афоризмов, которая на сегодняшний день остается лучшим итогом системы, усвоенной разными путями из методик йоги. Йогу Патанджали называют «раджа-йога», или «королевская йога», из-за высокого уровня преподавания. У нее есть и другое название «аштанга-йога», или «восьмиступенчатая йога», так как она состоит из восьми ступеней, где асаны – всего лишь одна из них.

Хатха-йога имеет отношение к начальным стадиям раджа-йоги, особенно это касается подготовки тела и праны (энергии). Можно сказать, что хатха-йога – важный шаг на пути их полного развития.

Раджа-йога Патанджали, в свою очередь, уходит корнями в еще более древние учения хинду-йоги в «Упанишадах», «Бхагават Гите», «Махабхарате» и в философскую систему «Санкхья», содержащуюся в них.

Перечисленные санскритские тексты объясняют различные практики йоги – медитации, мантры, посвящения и развитие праны (энергии). После Патанджали именно «Бхагават Гита» считается первоначальным текстом йоги, а учитель «Бхагават Гиты» – Кришна – величайшим из всех йогов.

Действительно, йога так же древна, как и само человечество.

Восемь ступеней йоги

Патанджали «рисует» полный восьмиступенчатый путь йоги, имеющий отношение как к внутренним аспектам, так и к внешним.

Восемь ступеней (аштанга) йоги

- Яма – поведение.
- Нияма – образ жизни.
- Асана – позы йоги.
- Пранаяма – контроль над праной (энергией).
- Пратъяхара – контроль над ощущениями.
- Дхарана – концентрация.
- Дхьяна – медитация.
- Самадхи – высшая ступень реализации потенциала человека.

И немного более подробно по каждой из ступеней.

Яма и Нияма – это практики, применение которых исключает возможность неправильного, вредного или беспокойного поведения.

Они помогают создать основу правильной жизни, покоя и гармонии – как социальной, так и персональной. Благодаря им, йога предоставляет простую модель самодисциплины, искореняющей проблемы, возникающие из-за чрезмерных материальных запросов, присутствующих в повседневной жизни.

Яма и Нияма базируются на десяти практиках, пять из которых касаются персонального и социального поведения, а пять – личного развития и принципов образа жизни.

Пречислю их: непричинение вреда, правдивость, правильное использование сексуальной энергии, неучастие в воровстве, нестяжательство, чистота и непорочность, удовлетворенность, самодисциплина, самообучение, признание божественной воли.

Асана состоит из движений и поз, которые снимают напряжение, выводят токсины, наполняют тело энергией и подготавливают ум для медитации.

Пранаяма. Нашему организму жизненно необходима избыточная прана, или энергия. Большинство практик пранаямы состоит из дыхательных упражнений, очищающих тело и активизирующих энергию.

Асана приводит тело в гармоничное равновесие, чтобы можно было работать над пранами посредством пранаямы.

Некоторые техники пранаямы являются духовными практиками, специально разработанными для развития глубокой связи между космической жизнью и могучими преобразующими силами.

Пратъяхара касается методов управления впечатлениями и контроля над ощущениями, которые являются основным источником нашего контакта с внешним миром. Посредством правильного использования ощущений мы можем жить в гармонии с окружающим миром. Частью пратъяхары также считается глубокая релаксация, позволяющая привести в спокойное состояние моторные органы.

Дхарана – это практики по концентрации, позволяющие улучшить и стабилизировать внимание. А внимание, как известно, – главная сила ума. Мы должны тренировать его, как мышцу, особенно если хотим раскрыть наши ментальные способности. Типичными примерами дхараны считаются концентрация на чакрах (внутренних энергетических источниках) или на каком-либо предмете (например на пламени свечи).

Асаны тоже помогают концентрации сознания, удерживая тело в устойчивой позе.

Дхьяна относится к медитации, которая является глубоким размышлением или продолжительной концентрацией. Медитируя, мы можем прийти к глубокому пониманию реальности всего мира. Медитация – основной метод классической йоги, возможность управлять своим сознанием. И если асана успокаивает наше тело, медитативные практики – успокаивают сознание.

Самадхи – высшая цель практики йоги, которая осуществляется посредством долговременной медитации. Она состоит в слиянии ума с объектом его внимания; когда сознание становится единым целым с объектом, мы переживаем глубокий покой и блаженство. Но эта высочайшая цель предназначена только для немногих необыкновенных мистиков и духовных учителей.

В конце данной главы добавлю лишь, что, занимаясь йогой, вы будете чувствовать себя гармоничнее, счастливее, мудрее, она дает нам путеводную нить того, как это сделать оптимальным способом, и открывает нас для высшего духовного стремления.

Йогалатес – уникальный синтез йоги и пилатеса

Вы устали таскать на себе лишний груз? Вам хочется быть стройной и подтянутой? Я не буду утверждать, что, мол, нет ничего проще. Наоборот, скажу, что одного недовольства своим внешним видом – мало. Необходимо раскачать то, что психологи называют мотивацией, а еще определить, что именно для вас служит препятствием в борьбе с лишними килограммами. Разработав собственную стратегию преодоления трудностей, надеюсь в этом вопросе вам помогут мои советы, ваши шансы стать стройной, а в дальнейшем удерживать оптимальный вес, значительно возрастут.

Итак, чтобы стабильно снижать лишний вес, мало иметь силу воли и страстное желание похудеть. Главное в этом вопросе – быть готовой изменить свой образ жизни. Подтверждение этому основано на недавнем американском исследовании. В эксперименте участвовало сто двенадцать полных женщин, которые под руководством специалистов пытались избавиться от лишних жировых отложений. Цель исследования заключалась в выявлении тех стереотипов сознания и поведения, которые стоят на пути к достижению стройной фигуры. Итог был следующий: часть испытуемых «сошла с дистанции» в самом разгаре эксперимента, другие дошли до конца программы, но похудели незначительно. Причина в том, что люди ставили перед собой задачи, ожидая сверхъестественного или чуда: нереальной потери веса, чудесных изменений в жизни после похудения. Помимо прочего, все они ранее неоднократно сидели на жестких ограничительных диетах и страдали низкой самооценкой.

Психологи сделали следующий вывод: даже при наличии самых серьезных намерений негативное восприятие собственного тела, неправильно поставленные цели и отрицательный опыт с диетами могут работать против вас.

Если вас не поддерживают или вам не помогают близкие, если нет времени на регулярные тренировки или просто к ним не лежит душа, все ваши усилия обречены на провал. Как же настроить себя на успех?

С самого начала надо четко понимать, что фитнес – это дело времени. Результат нельзя ускорить, как нельзя уговорить дерево под вашим окном расти побыстрее.

Но не нужно отчаиваться. Время – ваш друг, потому что годы умножают результат. В этом смысле время течет наоборот – чем дольше вы тренируетесь, тем моложе и красивее становится ваше тело. Короче говоря: все теряют, вы приобретаете.

Следующий шаг заключается в том, что придется наотрез отказаться от фанатичной веры в чудо. То есть, что существует какой-то мифически верный способ снизить вес. Как правило, именно эта вера заставляет многих прибегать к жестким диетам, а в результате – к провалу. Такие диеты с быстрым сбросом лишнего веса приводят к такому же быстрому набору его. К тому же уверенность в волшебных свойствах того или иного диетического новшества парализует волю. Давно уже доказано, что только правильно сбалансированное питание позволяет оставаться прежде всего здоровой, стройной и иметь красивый внешний облик (я имею в виду кожу лица и тела).

Человеческая психика – одна большая сплошная загадка. Психологи давно заметили очень интересный феномен: чем сильнее мы чего-то хотим, тем сильнее внутреннее сопротивление цели. Другими словами, чем сильнее хочется иметь красивую фигуру, тем больше нас одолевает лень. Это нужно обязательно знать и помогать себе всякими маленькими уловками: кому-то достаточно включить зажигательную музыку, кому-то просто надеть костюм для фитнеса и кроссовки, некоторых вдохновляют красивые фигурки профессиональных фитнесисток, особенно если просматривать видеозаписи соревнований по фитнесу. А почему бы и нет, ведь вы ничуть не хуже этих женщин. Как рассказывают многие опытные «мисс-фитнес», до тренировок их фигуры были просто далеки от нынешнего идеала и имели лишние жиры-

вые отложения. Конечно, самое сложное – это начать. Но, по мнению ученых, период стрессовых реакций у новичка длится около трех недель. Потом симптомы сглаживаются, вы начнете чувствовать себя все увереннее, а через месяц – две тренировки станут приносить вам настоящее удовольствие. Секрет в том, что учащенное дыхание стимулирует выработку мозгом эндорфинов – «гормонов радости», а они, в свою очередь, позволяют чувствовать прилив восторга. Так что не бойтесь за свою силу воли или силу характера, просто немножко потерпите. И еще: обязательно награждайте себя за каждый этап проделанной работы. Как можно чаще балуйте себя приятными мелочами. Это повышает самооценку и улучшает настроение. Чтобы ваша психика не сдала на полпути, подстрахуйте себя подарками самой себе и держите их на виду. Не случайно же спортивные трофеи ставят на почетное место. Они напоминают о былых победах и вдохновляют на новые. Если подарки делать «по поводу», они прекрасно укрепляют самолюбие. Когда нет необходимости бороться с постоянным и гнетущим чувством недовольства собой, остаются силы на тренировки, на изменение своего образа жизни.

Приучите себя вести дневник. Во-первых, так проще извлекать уроки из прошлых ошибок, а не постоянно сокрушаться по их поводу. Во-вторых, вам будет легче посмотреть на происходящее с вами со стороны, так лучше видны перспективы. Например, чтобы извлечь урок из былых неудач, составьте два списка. В первый заносите выполненные задачи типа «встать на 15 минут раньше, чтобы нормально позавтракать»; во второй – то, что вы не в состоянии выполнить, например, проснуться в 5 часов утра и сделать пробежку. Таким образом вы направите внимание на достижение реальных целей, а также не будете казнить себя по поводу того, что выше ваших сил.

Обязательно планируйте свою жизнь и отмечайте проделанное. По мнению психологов, огромную помощь оказывает расписание жизни на манер школьного, прикрепленное на стенку. Без колебаний пишите в дневнике дату, время и характер тренировки. Или распишите в жизненном расписании свои тренировки на несколько недель вперед. Также советую вписывать в графы расписания свои обычные дела, вроде уборки дома или похода в кино, встречу с подружкой, прогулку по магазинам и т. д. Это помогает планировать время и смотреть в будущее.

Старайтесь не выдумывать оправданий для отказа от занятий. Любые отговорки – слабость и первый звоночек, которые могут легко войти в привычку. Чтобы не случилось – нахамил ли начальник, ребенок принес двойку, повторяйте как заклинание: фитнес ни в чем не виноват, тренировка – прежде всего. Поверьте, в процессе занятий отступает весь негатив и жизнь кажется проще и веселее; как вы помните, тренинг способствует выработке гормонов счастья.

Многие профессионалы советуют рассказать о своих обещаниях похудеть всем окружающим. Это зачеркнет пути назад, а сдать раньше срока или упасть в глазах близких, друзей или подруг стыдно. Если же молчать, как партизан, то мечты так и останутся мечтами.

Считается, что фитнес – это прекрасное здоровье: нормализация давления, оздоровление сердца, улучшение обмена веществ и, значит, активизация жирового обмена... Кто бы спорил. Но от фитнеса наша непредсказуемая и загадочная женская психика ждет совсем другого – улучшения сексуального имиджа. Вам ни за что не добиться регулярного тренинга, если улучшение вашей фигурки не начнет бросаться окружающим в глаза. Отсюда вывод: тренируйтесь только на внешнюю отдачу. Вставайте на весы, теряйте объемы и обязательно учитывайте, что, если речь идет о фигуре, необходим прицельный удар по недостаткам телосложения. Проблема с бедрами – большой акцент на бедра, проблема с животиком – акцент на пресс и так далее.

Чтобы приучить себя к регулярности, попробуйте начинать с малого, ведь образ жизни, который складывался десятилетиями, сложно переkreпить в одночасье. Поэтому начните с двух – трех тренировок в неделю. Привыкните. Потом займитесь питанием и постепенно меняйте его к лучшему. Найдите в книге специальную главу, которая не только позволит вам плавно перейти к здоровому питанию, но и успешно бороться с целлюлитом. И не надо двигаться вперед в спринтерском темпе, двигайтесь с удовольствием. Так вы дольше продержитесь.

Разминка

Упражнение 1



Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, руки подняты вверх над головой и слегка согнуты в локтевых суставах, ладони внутренней стороной направлены друг к другу.



Опустите руки через стороны вниз до уровня плеч и плавно запрокиньте голову назад до комфортного ощущения. Старайтесь сохранять прямое положение спины. Почувствуйте растяжение мышц верхней части туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Поднимите руки вверх, ладони направлены в стороны. Слегка потянитесь туловищем за руками и задержитесь в конечной точке растяжки на несколько счетов.

Внимание! Данное упражнение состоит из трех движений, плавно перетекающих одно в другое, поэтому старайтесь не допускать между ними больших пауз (кроме, конечно, задержек при растягивании).

Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте паузу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, можно увеличить до 30–60 счетов.



Наклоняя голову вниз и максимально округляя спину, одновременно опустите руки через стороны и, скрещивая их перед грудью, обхватите себя за плечи.

Почувствуйте растяжение мышц верхней части туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь.

Упражнение 2



Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой, упор руками в пол. Голову держать прямо, подбородок не опускать.



Согните левую руку в локтевом суставе и расположите ладонь на правой стороне головы. Мягко надавливая ладонью, наклоните голову влево. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Не меняя предыдущее положение руки и тела, выполните наклон головы вперед-влево, продолжая мягкое надавливание ладонью. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Расположите правую ладонь на левую и, выполняя мягкое давление руками, наклоните голову вперед, стараясь подбородком коснуться груди. Почувствуйте растяжение мышц шеи. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Расслабьтесь, вернитесь в исходное положение и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! Чтобы не травмировать мышцы шеи, не оказывайте ладонью резкое и сильное давление на голову. Угол наклона головы не должен превышать 45°. Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте позу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, увеличьте время до 30–60 счетов. На протяжении всего выполнения упражнения сохраняйте прямое положение спины.

Упражнение 3



Сядьте прямо, ноги согнуты в коленях и скрещены перед собой. Левая рука согнута в локтевом суставе и ладонью и предплечьем прижата к полу. Правая рука вытянута вверх, ладонь внутренней стороной направлена влево.

Сохраняя прямое положение спины, потянитесь правой рукой вверх и в сторону так, чтобы почувствовать растяжение боковых мышц туловища. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Из предыдущего положения, одновременно плавно переведите руки и туловище по кругу на 45° – наклон вперед-влево – и потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Не поднимая туловище вверх, плавно переведите руки и корпус еще на 45° – наклон строго вперед – и потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.



Продолжая движение по кругу и не поднимая туловище вверх, снова плавно переведите руки и корпус еще на 45° – наклон вперед-вправо, также потянитесь за руками. Почувствуйте растяжение мышц спины и ягодиц. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь.



Поменяйте положение рук, займите исходную позицию вправо и повторите упражнение в другую сторону.

Внимание! Если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, то удерживайте позу от 5 до 8 счетов, постепенно увеличивая время растягивания. На более продвинутом уровне, наоборот, увеличьте время на 30–60 счетов. Обязательно сохраняйте прямое положение спины, на начальном этапе советую не делать слишком глубокий наклон.

На протяжении выполнения всего упражнения следите, чтобы рука или руки, корпус и голова всегда составляли одну прямую линию или находились в одной плоскости. Во время наклонов старайтесь не касаться руками пола, держите их чуть приподнятыми над поверхностью.

Упражнение 4



Сядьте прямо, правая нога вытянута вперед, стопа максимально оттянута на себя, левая нога согнута в колене, стопа прижата к внутренней поверхности правого бедра. Руки вытянуты вверх над головой. Из этого положения максимально выпрямите позвоночник вверх, потянувшись за руками. Плечи не поднимать. Задержитесь в этом положении на несколько счетов.



Не меняя прямого положения спины, опустите руки на правое колено и выполните небольшой наклон корпуса вперед. Потянитесь макушкой вперед и вверх и задержитесь в этом положении на 10–12 счетов.

Внимание! Голова, шея и спина должны составлять одну прямую линию, колено выпрямленной ноги не сгибать. Чтобы усилить растягивающий эффект, максимально оттягивайте носок стопы на себя.



Из предыдущего положения обхватите руками правую стопу и выполните глубокий наклон корпуса к ноге, стараясь грудью коснуться бедра. Почувствуйте растяжение икроножных, ягодичных и мышц задней поверхности бедра, а также подколенного сухожилия. Задержитесь в этом положении на 10–12 счетов. Расслабьтесь, поменяйте положение ног и повторите упражнение.

Внимание! Во избежание травм, особенно если вы имеете начальный уровень подготовки или не занимались фитнесом долгое время, не старайтесь сразу же выполнить глубокий наклон корпуса к ноге. По мере развития мышц в процессе регулярных тренировок они станут более эластичными и вы сможете не только с легкостью выполнять упражнение, но и увеличить время фиксации позы до 30–60 счетов.

Комплекс упражнений

Упражнение 1



Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы расположены на ширине бедер, параллельны и плотно прижаты к полу. Руки свободно расположены вдоль туловища.

Внимание! Во время выполнения верхняя часть туловища должна быть расслабленной. Обязательно держите в напряжении мышцы живота и ягодиц на протяжении всего выполнения упражнения.



Сделайте глубокий вдох, на выдохе напрягите мышцы живота и слегка подтяните ягодичные мышцы вперед-вверх. Выполните ритмичные подъемы и опускания ягодиц вверх и вниз, каждый раз касаясь ими пола. Общее количество повторений: на начальном этапе – от 20 до 50 раз, на продвинутом – от 50 до 80 раз.

Упражнение 2



Лежа на спине, согните ноги в коленях под углом 90° и поднимите над полом так, чтобы лодыжки были параллельны поверхности. Стопы соединены между собой. Руки свободно расположены вдоль туловища.

Сделайте глубокий вдох, на выдохе приподнимите над полом верхнюю часть туловища, руки вытяните вперед параллельно поверхности, ладони внутренней стороной направлены вниз. Сохраняйте расслабленными мышцы шеи, плотно прижимайте таз к поверхности, не двигая его в стороны.



Из этого положения выполните 100 покачиваний руками вперед-назад. Сочетайте движение руками с дыханием: вдох – 5 покачиваний, выдох – 5 покачиваний. После завершения медленно опустите на пол сначала голову, затем поочередно обе ноги. Для расслабления мышц шеи слегка опустите подбородок к груди.

Внимание! На начальном этапе разбейте выполнение упражнения на 20 подходов по 5 повторов в каждом. На продвинутом – выполняйте 100 покачиваний руками без перерыва. Сохраняйте в напряжении мышцы живота и ягодиц от начала до окончания упражнения. Проработку пресса выполняйте только мышцами живота, не включая в работу бедра – они должны быть расслаблены.

Упражнение 3



Лежа на боку, правая рука вытянута вверх, ладонь плотно прижата к полу, левая – согнута в локте, упор ладонью перед туловищем на уровне груди. Голова расположена на плече, ноги выпрямлены, стопы соединены, носки вытянуты вперед.

Внимание! Старайтесь сохранять прямое положение тела на протяжении всего выполнения упражнения. Не заваливайте корпус вперед или назад. Постоянно держите в напряжении мышцы живота и ягодицу.



Напрягите мышцы пресса и слегка подтяните ягодицы вперед-вверх. Вдохните, на выдохе поднимите обе ноги вверх, задержитесь в конечной точке подъема на 1–2 счета и медленно вернитесь в исходное положение. Сочетайте выполнение движений с дыханием: на выдохе – подъем ног, на вдохе – возврат в исходное положение. После завершения упражнения расслабьтесь. Затем перевернитесь на другой бок и повторите упражнение. Общее количество повторений: на начальном этапе – 2 подхода по 8-12 повторов в каждом, на продвинутом – 2 подхода по 15 повторов. Обязательно отдыхайте между подходами 30 секунд.

Упражнение 4

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «ЛитРес».

Прочитайте эту книгу целиком, [купив полную легальную версию](#) на ЛитРес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.