

Министерство образования и науки Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«Оренбургский государственный университет»

Кафедра физического воспитания

М.В. Степанова, Г.Б. Холодова

ЙОГА В СИСТЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОВ В ВУЗЕ

Методические рекомендации

Рекомендовано к изданию Редакционно-издательским советом
Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения
высшего профессионального образования «Оренбургский государственный
университет» в качестве методических рекомендаций для студентов,
обучающихся по программе высшего профессионального образования по
всем направлениям подготовки

Оренбург

2012

796(075.8)
ББК 75.1 я 73
С 79

Рецензент - кандидат педагогических наук – М.И. Кабышева

Степанова М.В.

С79 Йога в системе физического воспитания студентов в вузе: методические рекомендации /М.В.Степанова, Г.Б. Холодова: Оренбургский гос. ун-т - Оренбург: ОГУ, 2012. – 42с.

Методические рекомендации соответствуют учебной программе учебной дисциплины «Физическая культура» по теме «Спорт. Индивидуальный выбор спорта и систем физического воспитания.» Методические рекомендации позволяют использовать средства физической культуры в целях сохранения и укрепления здоровья, психофизической подготовки и самоподготовки к профессиональной деятельности студентов вузов.

В работе представлены основные методы и принципы построения занятий по йоге, структура занятий хатха-йогой, техника выполнения асан и оздоровительного дыхания.

Студенты, следуя этим рекомендациям, будут иметь достаточно четкое представление о таком нетрадиционном виде физической культуры, как йога.

Методические рекомендации предназначены для студентов всех направлений подготовки, при изучении систем физической культуры, а так же могут использоваться преподавателями высших учебных заведений.

УДК
ББК 75.1я 73

©Степанова М.В.,
Холодова Г.Б.

Содержание

1	Введение	4
2	Теоретические аспекты нетрадиционного вида физической культуры – «Йоги»	7
3	Основные методы и принципы построения занятий по «Хатха – йоге»	14
4	Техника выполнения асан	22
4.1	Асаны в положении стоя	23
4.2	Асаны в положении сидя	28
4.3	Асаны в положении лежа	33
5	Заключение	39
6	Список использованных источников	41

*Йога — это искусство
учиться плавать с радостью
во встречных течениях жизни.*

ПАТАНДЖАЛИ

*Йога — подарок древности, возможно,
даже неземных цивилизаций,
и если мы не воспользуемся дошедшими
через тысячелетия знаниями,
значит, потеряем один из шансов на выживание.*

РОМЕН РОЛЛАН

Введение

В начале XXI столетия социально-техногенное развитие общества стало больше характеризоваться динамичным прогрессом социальных, но вместе с тем, и снижением природных, физических и психических качеств человека. Интеллект теряет уравновешенность, усложнение технологических процессов, механизация, автоматизация, кибернетизация и компьютеризация труда, наличие в окружающей среде вредных для организма человека отходов производства, подчас несовершенная организация труда, отрицательно воздействуя на состояние работника, уровень его работоспособности, приводит к психоэмоциональным перегрузкам, сокращению двигательной активности и возникновению общих и профессиональных заболеваний.

Современному человеку все чаще приходится жить на пределе своих возможностей, в стремительно меняющихся условиях, в постоянной ломке жизненных стереотипов, «информационном буме».

В настоящее время высокий уровень современной техники и технологии, постоянное повышение интенсивности человеческой

деятельности в условиях производства и темп современной жизни предполагают соответствующий уровень подготовки студентов вузов к будущей профессиональной деятельности.

Специалистам предстоит воплощать свои творческие профессиональные возможности в новых социально-экономических условиях. Они должны обладать не только фундаментальными разносторонними знаниями, умениями и навыками в профессиональной сфере, но и совокупностью устойчивых свойств, которые обуславливают пригодность к профессиональной деятельности и отвечают качественно новым требованиям работодателей, таким как стрессоустойчивость, конкурентоспособность, уровень здоровья и необходимый диапазон функциональных возможностей организма.

Годы обучения студентов в вузе – важный этап становления будущих специалистов. Именно в этот период в значительной мере раскрываются их способности, совершенствуется интеллект, расширяется круг познаний. Система образования вуза направлена на то, чтобы в последующие годы студенты, окончившие вуз, продолжали постоянно самосовершенствоваться. Это касается и аспектов физического воспитания. Важным средством на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни.

Двигательная деятельность обеспечивает эффективную психофизическую адаптацию студентов к сложившимся социально-экономическим условиям современности, носит оздоровительно-профилактическую направленность, способствует адаптации к влиянию различных факторов окружающей среды, наиболее эффективно воздействует на функциональные возможности организма занимающихся.

Достижению этой цели служат регулярные занятия таким нетрадиционным видом физической культуры, как хатха-йога, располагающей для этого средствами, уникальными по заключенным в них

возможностям, вследствие комплексного воздействия на организм занимающихся.

Ученые многих стран, исследуя Йогу; как систему физического и психического здоровья человека, все более и более приходят к убеждению, что эта мудрая система на протяжении нескольких тысячелетий позволяет раскрывать беспредельные возможности человеческого совершенствования человека и гармоничного развития личности.

В Оренбургском Государственном Университете предпринята попытка модернизации образования студентов по дисциплине «Физическая культура» с внедрением в учебный процесс аспектов нетрадиционного вида физической культуры - Йоги, как метода гармонического (физического, психического и духовного) развития личности студентов.

В ходе образовательного процесса выявлены закономерности и особенности формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к Йоге, как методу самопознания, самосовершенствования и саморегуляции. Определение путей практического освоения студентами ценностного потенциала данного вида культуры.

Основная цель данных методических рекомендаций - изложить методы физической и духовной культуры Йоги таким образом, чтобы пробудить интерес студентов и преподавателей к дальнейшему творческому обсуждению и исследованию. Чтобы эта идея явилась побуждающим мотивом рассматривать Йогу как часть общей культуры человека, как метод **холистического** (целостного) подхода в формировании гармоничного (физического, психического и духовного) воспитания личности студента.

В данной работе мы предлагаем методические рекомендации для проведения занятий по Йоге. В работе изложены основные средства и методы для организации занятий по Йоге.

2 Теоретические аспекты нетрадиционного вида физической культуры – йога

Йога - таинственная наука мудрецов Индии. На протяжении веков сформировалось много школ и течений, предлагавших различные пути достижения совершенной гармонии с природой.

Известны четыре основных направления Йоги:

- Карма-йога - учит бескорыстной деятельности, не ожидая благодарности за свой труд;
- Бхакти-йога - призывает к преданному служению и поклонению божествам;
- Джнани-йога - философское познание бытия;
- Раджа-йога — система психической тренировки.

Составной частью Раджи-йоги является Хатха-йога, которая обеспечивает хорошую физическую подготовку, отличное здоровье и долголетие своим сторонникам.

Так что же такое Хатха-йога?

Слово «хатха» состоит из двух частей: «ха» означает Солнце, символизируя тепло, согревание, возбуждение; «тха» - Луна, символ охлаждения и торможения. Таким образом, «хатха» - это единство и борьба противоположных начал. Слово «йога» означает союз, связь, соединение, равновесие.

Согласно учению Йоги тело человека - единое целое, состоящее из правой («солнечной») и левой («лунной») половин, ответственных за жизнедеятельность.

Хатха-йога обеспечивает подлинное здоровье телу и разуму, уравнивая все физиологические и психологические процессы в организме человека.

Во II в. до н. э. мудрец Патанджали систематизировал и обобщил опыт и знания своих предшественников, описав их в труде «Йога Сутра». Средства Йоги представлены восемью частями (Яма, Нияма, Асана, Пранаяма, Пратьяхара, Дхарана, Дхиана, Самадхи) и сформулированы в виде запретов и предписаний для поиска счастья. Хатху-йогу определяют Яма, Нияма, Асана и Пранаяма.

Первые две части - Яма и Нияма - содержат предписания общечеловеческих норм поведения, предполагая, что злые, безнравственные люди редко бывают здоровы и гениальны.

Яма содержит пять всеобщих моральных принципов поведения, которые не утратили своей актуальности и в наши дни.

Первый, главный принцип – *Ахимса* - непричинение зла в поступках, словах и мыслях всему живому - учит любви к окружающему миру. Учит любить человека независимо от его недостатков. Любя, надо помогать другому избавляться от пороков. Всем окружающим следует приносить только радость, а самому избавляться от гнева, страха и других недостатков, быть требовательным к себе и снисходительным к окружающим.

Второй принцип – *Сатья* - предполагает правдивость и искренность не только в делах, но и в словах и в мыслях.

Астея - третий принцип - переводится как «неворовство» и запрещает любые формы злоупотреблений.

Следующий принцип – *Апариграха* - приучает йога не испытывать недостатка в каких-либо вещах, ограничиваясь минимумом, не принимать даров, не заниматься накопительством, дабы не связывать свой ум.

Брахмачарья - пятый принцип - предписывает контроль над половыми влечениями, запрещает беспутство.

Индивидуальные правила поведения йога описаны во второй части Йоги Сутры, которая называется Нияма. Их тоже пять: Шауча, Сантоша, Тапас, Свадхияя и Ишвара Пранидхана.

Шауча - предполагает чистоту не только тела, но и души, и мысли, и слова.

Сантоша - приучает к удовлетворенности, призывает избегать конфликтных ситуаций, отрицательных эмоций.

Танас - стремление к достойной цели путем борьбы со своими пороками.

Свадхияйя - предполагает самообразование, необходимое для познания своей души и определения жизненной позиции.

Ишвара Пранидхана - призывает к преданности высшим идеалам, то есть все действия и воля должны быть направлены к достижению осознанной в Свадхияйе главной жизненной цели.

Третья часть Йоги-сутры – Асана, переводится как поза и положение. Эта ступень предполагает, при соблюдении Ямы и Ниямы, физическое совершенство.

Систематические занятия асанами помогают укрепить здоровье, приобрести красоту, душевное спокойствие, уверенность и жизнестойкость.

Каждая асана избирательно воздействует на тот или иной орган, систему органов или даже на весь организм.

Правильный подбор асан позволяет предотвратить или устранить то или иное заболевание без медикаментозных средств.

Однако, несмотря на чудодейственную силу асан, йоги занимаются ими только совокупно с Ямой, Ниямой, Пранаямой, так как смысл Йоги заключается в полной гармонии души и тела.

Заботе о здоровье тела йоги уделяют большое внимание, но это не основная их цель. К телу они относятся лишь как к сосуду для души.

Пранаяма - четвертая часть в классификации Патанджали, которая завершает Хатха-йогу.

«Прана» - в переводе с санскрита - энергетическая основа, жизненная сила, энергия дыхания, а «Пранаяма» - управление Праной, или энергией дыхания.

Йоги Пранаяме отводят большое место в своей практике. Они учатся постепенно «приручать» потоки Праны, представлять их движение и даже иногда видеть их или слышать, чувствовать их вкус или запах.

Пранаяма способствует развитию дыхательного аппарата, укрепляет и оздоравливает весь организм. Но неправильное выполнение дыхательных упражнений может причинить немалый вред. Поэтому осваивать их нужно под руководством специалиста по Хатха-йоге.

Умение управлять дыханием позволит перейти к освоению следующих четырех частей Йоги Сутры.

Пятая часть Йоги Патанджали - это Пратьяхара, что означает контроль над чувствами, умение обращать свой взор внутрь себя.

Шестая часть – Дхарана - означает умение концентрировать мысль на одном предмете и не только реальном, но и воображаемом.

Способность к длительной умственной концентрации называется медитацией и составляет седьмую часть - Дхиану.

Последняя, восьмая часть – Самадхи -это совершенная форма медитации, которая позволяет слиться с Духом Вселенной.

Первые четыре части Йоги Патанджали могут осваиваться одновременно, способствуя гармонии души и тела. А вот четыре последние требуют постепенного перехода от одной части к другой при полном освоении предыдущей.

Тот, кто постигнет все восемь частей этой мудрейшей науки, по рассказам йогов, становится ясновидящим, знает наперед ход всех событий, видит все мысли и чувства и понимает все языки, может быть невидимым, умеет определять время своей смерти.

Таким образом, Хатха-йога включает в себя физические упражнения (Асаны), дыхательные упражнения (Пранаямы), гидротерапевтические процедуры, биоэнергетическую регуляцию, питание, различные очистительные средства и другое.

Мысль, что болезнь излечивается естественными силами высказана еще Гиппократом (466-377 годы до н.э.).

В Хатха-йоге все связано с естественной приспособляемостью тела, быстрый темп выполнения асан недопустим и неуместен. Этим Йога отличается от гимнастических и других видов физической нагрузки.

Цель Хатха-йоги - постепенное раскрытие всех внутренних резервов организма, то есть достижения эффекта психосоматического гомеостаза или гармонии. Поэтому и методы Хатха-йоги совсем иные.

Позы йоги отличаются от прочих тем, что в них имеет место экстремальные отклонения суставов и растяжения мышц и тело фиксируется в таких позициях, которые в обычных условиях не встречаются.

Для поз Йоги характерно воздействие на мышечную систему через силовые сокращения работающих мышц, а также вытягивание и растяжение противодействующих мышц, сухожилий, связок. Особое внимание в упражнениях Хатха-йоги является тренировке позвоночника и суставов. Ни одна гимнастика не имеет такой степени максимального растяжения, как Йога.

В асане человек должен пребывать продолжительное время, благодаря чему и раскрывается благотворное воздействие упражнения, заключающееся прежде в изменении циркуляции крови и концентрации ее в определенных частях тела.

Кровь, являясь одним из основных источников нашей жизни, доставляет кислород и питание организму, защищает его от бактерий и различных вирусов, уносит продукты распада, а также является носителем гормонов. Кровь должна быть абсолютно здоровой и доставлена каждому органу. Нарушение кровообращения ведет к самым неприятным последствиям и влияет на все, что происходит в нашем организме. В позах Хатха-йоги кровь концентрируется в отдельном органе, участке тела, затем выводится оттуда - это своего рода массаж внутренних органов, капилляров, стенок кровеносных и лимфатических сосудов. Концентрируясь на каком-то

органе, входите с ним в энергетический контакт и, создавая в мыслях вибрации этого органа, заставляйте его вибрировать стирая чужеродные частоты застойных и болезненных процессов органа, тем самым повышая их жизнедеятельность. Хатха - йога - это один из методов висцеральной (от лат. viscera - внутренности) терапии.

Человек как биоэнергетическая система способен к саморегуляции его состояния. Перераспределяя энергию, он может влиять на отдельные органы и системы, тем самым восстанавливая их работу на физическом уровне.

Асаны как бы «прокачивают», «очищают» энергетические каналы, соединяющие органы, и восстанавливают равновесие между ними.

Причины многих хронических заболеваний - нарушение работы «внутренних» или так называемых гладких мышц, имеющих в стенках сосудов, бронхов, желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей и т.д.

Человек может сознательно управлять поперечно-полосатыми мышцами, а гладкими же мышцами человек в обычном состоянии сознательно управлять не может. Однако это можно сделать используя идеомоторные реакции, с помощью «работы мысли».

Метод идеомоторных реакций прост, натурален, эффективен. Он не занимает много времени, но требует регулярности.

В медицинской энциклопедии можно найти следующее определение идеомоторного акта: "повышение тонуса или слабое сокращение мышц, участвующих в осуществлении движения, возникающее у человека при мысленном представлении этого движения".

Идеомоторные реакции присущи всем людям. При представлении движения возникают не только мышечные, но и вегето-сосудистые реакции, учащением пульса, дыхания. Они аналогичны тем, которые имеют место при реальном движении, хотя меньше по интенсивности. Именно эти идеомоторные реакции взяты за основу метода. Конечная цель - создать определенные движения внутри, в тканях внутренних органов и частей тела,

чтобы устранить застойные явления.

Чтобы максимально усилить мысль, существует три главных способа: концентрация, визуализация, и эмоциональная окраска. Необходимо уметь сконцентрироваться на какой-то зоне или органе, хорошо представить данное место воздействия. Яркое, эмоционально окрашенное представление усиливает воздействие.

И так: Асана - это процесс физической активации на основе идеомоторной реакции. Физическая активация означает концентрацию, сознательное участие в процессе и воздействии асаны в каждой фазе, включая фазу расслабления.

Еще одна отличительная черта Хатха-йоги, которая не свойственна другим системам физических упражнений. Это особая роль, уделяемая контролю над дыханием. Дыхание - это сама жизнь (прана), это энергия, которая приводит в движение все тело.

Почти у всех современных людей дыхание неправильное - глубокое и частое, без задержек. Это вызывает хроническую гипервентиляцию легких, гипокапнию (избыточное выведение углекислоты из организма) и, как следствие, возникновение многих заболеваний, как, например, бронхиальной астмы, атеросклероза, гипертонической болезни, ишемической болезни сердца и многих других.

Когда человек из-за неправильного дыхания почти полностью выхолащивает из своего организма углекислый газ, то включаются так называемые защитные реакции организма, препятствующие удалению его. Это выражается в следующих симптомах:

- спазмы сосудов бронхов;
- спазмы гладкой мускулатуры всех органов;
- увеличение секреции слизи;
- уплотнение мембран, то есть происходит увлечение холестерина, которое ведет к атеросклерозу, тромбофлебиту, инфаркту и прочему;

- сужение кровеносных сосудов;
- склероз сосудов бронхов.

При нормализации дыхания содержание углекислого газа в организме повышается и достигает должного уровня. Начинается постепенное выздоровление организма, ликвидируются многие заболевания. Наступает успокоение нервной системы, улучшается сон, повышается работоспособность.

Можно сделать вывод, что практика Хатха-йоги, без изматывающих перегрузок (расслабление до, во время и после выполнения позы), в ресурсосберегающем режиме (энергия не расходуется, а создаваемая и перераспределяется), задействует не только тело (мышцы, внутренние органы и др.), но и психику (идеомоторная реакция) является универсальной системой достижения эффекта психосоматического гомеостаза, то есть гармонического развития личности, гармонии человека с природой.

3 Основные методы и принципы построения занятия Хатха – йогой

Освободи мускулы - сила в покое.

Пока позвоночник гибок, старости нет.

(восточная мудрость)

Регулярное выполнение асан способствует гармонии организма, уравнивает деятельность всех систем и органов, помогает человеку оставаться здоровым духовно и телесно, уметь противостоять стрессовым ситуациям, сохранять жизнерадостное настроение и доброе отношение к окружающим.

Асаны, или статические позы - это основные физические упражнения йогов. Асана должна иметь два важных свойства: *стхиру и сукху*. «Стхира» означает постоянство и бдительность, «сукха» - способность чувствовать в той

или иной позе комфортно.

Правильное выполнение асан - это не только продвижение шаг за шагом к намеченной цели. Это еще и умение возвращаться к состоянию, в котором можно спокойно продолжать повседневную работу, не чувствуя ни каких негативных последствий практики.

Для любой асаны необходимо подобрать несколько компенсирующих асан, в зависимости от того, где создается напряжение. Компенсирующие асаны выполняются после тех асан, при выполнении которых, чувствуется напряжение в какой-то части тела. Например, поза, противоположная сильному наклону вперед, - легкий наклон назад.

Вход и выход из асан выполняются в ритме с дыханием.

Способы выполнения асаны:

- динамический – асаны выполняются в движении в ритме дыхания;
- статический – удерживание позы на протяжении нескольких дыхательных циклов, концентрируя внимание на дыхании, на определенных участках тела.

Динамическое выполнение асан позволяет постепенно привыкнуть к позиции, довести дыхание до определенных частей тела и усилить эффект занятий. Динамические варианты выполнения асан должны быть существенной частью каждого занятия.

На рисунке 1 показывается последовательность в динамическом варианте выполнения упражнения. *Пашчиматанасана* (наклон вперед из положения сидя) выполняется без остановок. Ученик плавно перемещается из положения 1 в положение 2, повторяя эти движения в ритме дыхания.

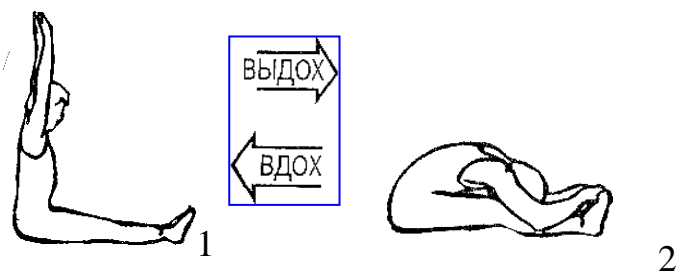


Рисунок 1. Динамическое выполнение пашчиматанасаны.

Только после этого, имеет смысл переходить к статическому способу

выполнения асаны, то есть оставаться в одном положении на протяжении нескольких дыхательных циклов. В динамической практике число повторений цикла зависит от индивидуальных потребностей и возможностей.

Итак, для того чтобы занятия йогой принесли максимум пользы, необходимо усвоить следующие правила:

1. Упражнения Хатха-йоги доступны людям любого возраста и пола. Однако начинать осваивать упражнения необходимо под руководством специалиста, предварительно **проконсультировавшись с врачом**.
2. Заниматься Йогой лучше в утренние часы, до восхода солнца, но можно и в любое другое удобное время. Главное, чтобы последний прием пищи был минимум за 2 - 3 ч до занятий. После выполнения асан не рекомендуется принимать пищу в течение 30 мин.
3. Летом занятия лучше проводить на открытом воздухе в тихом месте. Зимой - в хорошо проветренном, сухом помещении. Одежда должна быть удобной и не стесняющая движения. Выполнять асаны ни в коем случае нельзя на мягкой поверхности, лучше заниматься на полу, покрытом ковриком.
4. Начинать занятия следует с **освоения нескольких несложных асан** и, по мере овладения ими, постепенно добавлять новые упражнения и увеличивать время нахождения в позе. Для большего эффекта важно, чтобы асаны выполнялись очень точно, без особых усилий. Положительный результат возможен только при регулярных занятиях с постепенным усложнением и увеличением времени занятия.
5. Перед выполнением асан научитесь **правильно дышать**, управлять своим дыханием.
6. Перед выполнением асан обязательно нужно выполнить **легкую разминку**, чтобы подготовить основные мышечные группы к работе (см. приложение А).
7. Прежде, чем приступить к выполнению сложных для вас асан, **убедитесь, что вы знаете и можете выполнить компенсирующую**

- асану.** Компенсирующую асану нужно сделать сразу после основной. Компенсирующая асана должна быть проще основной (см. приложение Б).
8. Перед выполнением статических асан сделайте ее в динамическом варианте.
 9. Все асаны надо стремиться выполнять в состоянии наибольшего **расслабления**. Необходимо научиться сосредоточиваться на отдельных органах и уметь чувствовать свое тело.
 10. Заниматься нужно с положительным эмоциональным настроем, с верой в ожидаемый результат.

2.1 Дыхание

Йога уделяет дыханию столько же внимания, сколько и телу. Способ дыхания крайне важен, потому, что по характеру дыхания можно определить самочувствие. Дыхание это связь внутреннего мира с внешним.

Первый шаг в практике Хатха-йоги – сознательно объединить дыхание и тело. Для этого при выполнении асан необходимо выполнять каждое движение за дыханием. Правильное согласование дыхания и движения является основой во всей практике асан.

В обычном состоянии дыхание осуществляется автоматически, не осознано. Для того, что бы дыхание и движение согласовались друг с другом, наш ум должен внимательно следить за этим.

Важно найти ритм, при котором дыхание объединяется с движением. В этом поможет простое упражнение: поднять руки вверх на вдохе и опустить руки на выдохе.

Сознательный контроль над дыханием поддерживает и усиливает естественную взаимосвязь между дыханием и движением. Например, при естественном выдохе ребра опускаются, диафрагма поднимается и втягивается живот. То же самое происходит при любом наклоне вперед: ребра опускаются, а живот втягивается. Поэтому для того, что бы помогать естественному ходу дыхания, мы делаем выдох во всех упражнениях, где основным движением тела является наклон вперед. Цикл дыхания с

естественным дыханием вперед показан на рисунке 2.

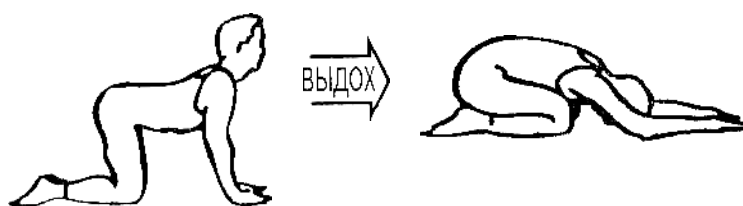


Рисунок 2. Естественное дыхание при выполнении одного из вариантов чакравакасаны.

Правила сочетания дыхания и движения в основе своей просты: когда тело «сжимается» делается выдох, «раскрывается» - вдох. Исключение составляют задержки дыхания при выполнении асан.

В практике Хатха-йога важен не только ритм дыхания, но и его полнота. Необходимо сделать свое дыхание полнее и глубже, чем обычно. Техника достижения глубокого дыхания состоит в сознательном расширении груди и живота на вдохе и сознательном втягивании живота на выдохе.

Результаты новейших исследований в области нейропсихологии и механической основы дыхания по вопросам управления дыханием совпадает с пониманием дыхания в Хатха-йоге. Оно заключается в простейшей технике выполнения дыхания: во время вдоха сначала наполнять воздухом грудь, затем живот; во время выдоха в первую очередь освободить живот, а в последнюю очередь верхние доли легких. Преимущество в такой технике дыхания заключается в том, что она помогает растягивать позвоночник и выпрямлять спину.

Во время выполнения асан можно по-разному расставлять акценты на выдохе и вдохе. Т.К.В. Дешикачар разделяет дыхание на четыре части:

- вдох;
- выдох;
- задержка после вдоха;
- задержка после выдоха.

Задержка дыхания используется для того, чтобы усилить эффект той или иной позы. Например – асана наклон вперед из положения сидя. Ее можно выполнять в динамической форме, с медленным дыхательным ритмом, или в статической форме с задержкой дыхания на несколько секунд.

Основные принципы задержки дыхания в занятиях Йогой:

- акцент на долгом вдохе и задержка дыхания после вдоха усиливает воздействие позы на область груди;
- акцент на долгом выдохе и задержка дыхания после выдоха усиливает воздействие позы на области живота;
- позы с наклонами вперед располагают к задержке дыхания после выдоха, а позы с прогибом назад располагают к задержке дыхания после вдоха.

При выполнении асан на задержке дыхания необходимо помнить несколько правил:

- если задержка дыхания приводит к сокращению последующего вдоха или выдоха, нужно прекратить выполнение асан на задержке дыхания при вдохе, выдохе – организм еще не готов к работе на задержке дыхания;
- не следует задерживать дыхание, если это вызывает резкое учащение пульса. Существует взаимосвязь между сердцебиением и дыханием, и нарушение дыхания приводит к учащению пульса.

Таким образом, задержка дыхания усиливает эффективность асан. Но важно помнить, что выполнение асан на задержке дыхания не должно вызывать дискомфорта; напротив, необходимо спокойно наблюдать за характером дыхания.

2.2 Отдых

Отдых играет существенную роль в практике Хатха – йоге, а

именно при выполнении асан. Следует отдыхать не только, когда сбивается дыхание при выполнении асан, но и после выполнения асан. Если даже дыхание остается равномерным и спокойным, то некоторые части тела могут устать и даже болеть – необходим отдых.

Отдыхать необходимо как при выполнении асан, так и при переходе от одной асане к другой. Отдых позволяет почувствовать эффект позы и дает мышцам вернуться в обычное состояние.

Общее правило состоит в том, что необходимо отдыхать между сложной позой и менее сложной обратной позой: например, между стойкой на голове и стойкой на плечах. Но если компенсирующая поза очень проста, можно переходить к ней без перерыва.

2.3 Структура занятия Хатха-йогой

Насчитывается 8 млн. 400 тыс. асан. Они делятся на асаны, которые выполняются из исходных положений такие как: основная стойка, стоя на коленях, сидя, лежа на спине, животе.

Начинать занятие следует с упражнений, которые помогают «разогреть» позвоночник, суставы, крупные мышцы. Для этого подходят асаны выполняющиеся из положения стоя, в течение 7-10 минут.

После выполнения асан в положении стоя полезно лечь на спину и продолжить занятие лежа. Это будет хорошей подготовкой к перевернутым асанам, которые выполняются на следующем этапе.

Перевернутые позы позволяют компенсировать действие гравитации на наше тело и играют важную роль во внутреннем очищении нашего организма. В компенсирующих позах мы принимаем положение, прямо противоположное обычному, стойка на голове, стойка на лопатках.

За перевернутыми позами следует выполнять группу асан лежа на животе, - это прогибы назад. Некоторые из этих асан являются прекрасными компенсирующими позами для ряда перевернутых асан.

Завершить общий комплекс упражнений можно асанами, которые выполняются из положения сидя или стоя на коленях.

Затем, после соответствующего отдыха, рекомендуется приступить к занятиям пранаямой или другими упражнениями, требующего вертикального положения. На рисунке 3 показан комплекс упражнений, который является минимальной подготовкой к пранаяме.

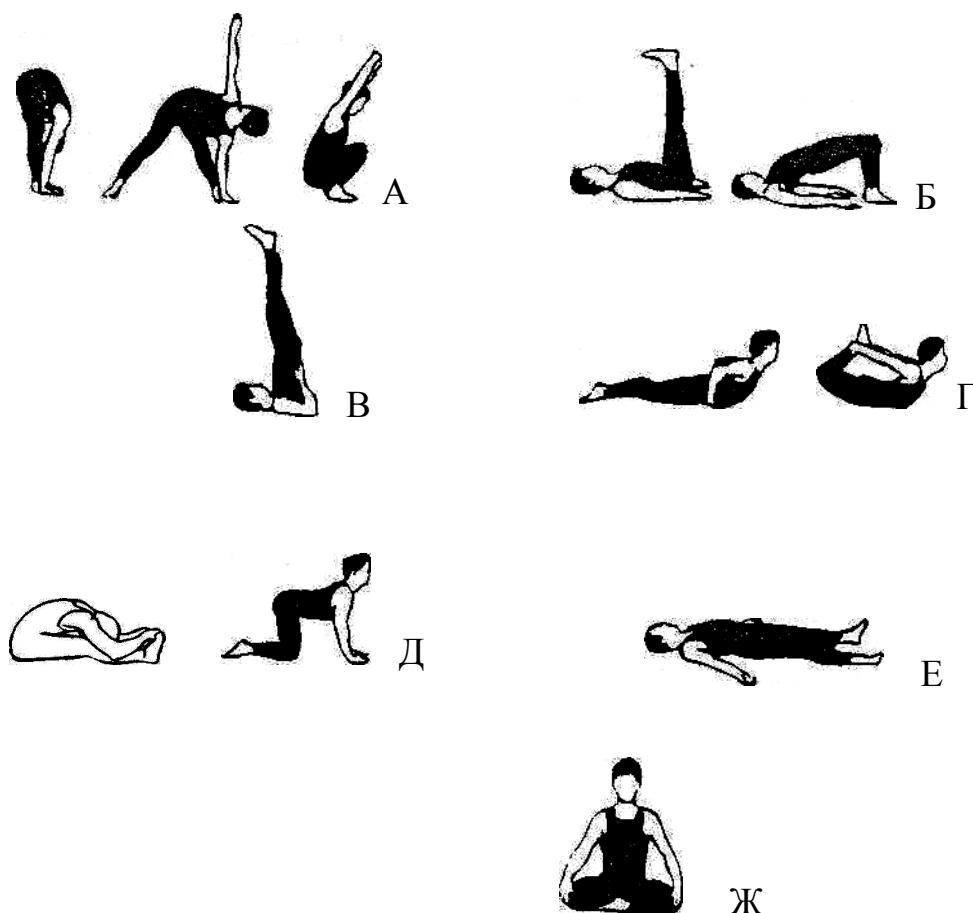


Рисунок 3 - Последовательность выполнения асан: упражнения из положения стоя (А); лежа на спине (Б); перевернутые позы (В); лежа на животе (Г); сидя или стоя на коленях (Д); отдых (Е); дыхательные упражнения – пранаяма (Ж).

Заниматься необходимо регулярно, с учетом свободного времени, целей и потребностей. Занятие нужно планировать в виде законченного комплекса, вне зависимости от того как долго оно продлится. Упражнения должны подбираться последовательно, и адекватны физическому и духовному самочувствию занимающегося.

4 Техника выполнения асан

Насчитывается 8 млн. 400 тыс. асан. 32 из них являются наиболее важными для занимающихся йогой. Асаны выполняются из исходного положения стоя, сидя, лежа. Различают также компенсирующие асаны, скручивания, прогибы, упоры на руках. Мы рассмотрим технику выполнения асан требующие незначительной физической подготовленности (для новичков).

Каждая асана оказывает положительное воздействие на тот или иной орган. Если выполнять специально подобранные асаны в определенной последовательности, оздоравливающий эффект будет значительно выше.

Подбирая для себя комплекс, надо учитывать множество различных факторов. Во-первых, свою физическую подготовленность. Во-вторых, возраст. В-третьих, общее состояние здоровья, а также наличие хронических заболеваний, при которых могут быть противопоказания к выполнению некоторых асан. В-четвертых, точно знать, функцию каких органов нужно нормализовать.

Главными правилами в занятиях должны быть: постепенное освоение упражнений, постепенное увеличение времени удержания каждой позы и число ее повторений.

Перед выполнением любого комплекса необходимо на 2—3 мин принимать Шавасану, спокойно подышать. Кроме того, ее следует выполнять и после каждой асаны по 10—15 с, чтобы расслабить мышцы, и в конце каждого комплекса в течение 15—20 мин во время релаксации.

Начинать занятия лучше не с целью комплекса, а выбрать для себя два-три упражнения и хорошо их освоить. Затем, добавляя постепенно по одному новому упражнению, овладеть всем комплексом.

4.1 Техника выполнения асан из исходного положения стоя

1 Тадасана (рисунок 4)

Укрепляет мышцы живота, улучшает осанку, обладает тонизирующим эффектом.

И.П. - основная стойка.

Вдох - поднять руки вверх и вытянуть все тело. С каждым вдохом вытягиваться все сильнее и не оседайте на выдохе. Хорошо прижимать к полу пятки. **Выдох** - опустить руки через стороны вниз или сложить в молитвенную мудру (Намасте).

Стопы вместе, колени не сгибать, спина прямая, грудная клетка приподнята и «раскрыта». Задержаться в позе на 6 циклов дыхания.



Рисунок 4 - Тадасана

2 Врикшасана - поза дерева (рисунок 5)

Укрепляет мышцы ног, увеличивает подвижность плечевых суставов и запястий.

И.П. - основная стойка. **Вдох** - поднять руки вверх и вытянуть все тело. С каждым вдохом вытягиваться все сильнее и не оседайте на выдохе. Хорошо прижимать к полу пятки. Задержаться в позе на **3 циклов дыхания**. **Вдох** - согнуть правую ногу в колене и прижать стопу к внутренней стороне левого бедра, поместив пятку возле промежности и направив пальцы строго вниз. Отвести колено в сторону. Задержаться в позе на **6-8 циклов дыхания**. **Выдох** - И.П. Повторить асану с другой ноги.

Стопу опорной ноги не разворачивать, колено согнутой ноги направлено вниз, спина прямая.



Рисунок 5 - Врикшасана.

3 Вирахадрасана II - поза героя (рисунок 6)

Укрепляет мышцы ног, тонизирует органы брюшной полости.

И.П. – широкая стойка (110 см.),
руки вдоль туловища. Прижать пятки к
полу. Повернуть левую стопу внутрь,
всю правую ногу наружу. **Вдох** – руки в
стороны, **выдох** – согнуть правую ногу
до прямого угла. Правое бедро
параллельно полу, правая голень -
перпендикулярна. Тянуть руки в
стороны, дыхание спокойное. Отвести



Рисунок - 6 Вирахадрасана II.

плечи назад, повернуть голову, посмотреть вправо. Задержаться в позе на 6-8 циклов дыхания. **Вдох** - принять И.П., отдых и повторить асану в другую сторону.

4 Уттхита Триконасана – поза вытянутого треугольника (рисунок 6)

Увеличивает подвижность тазобедренных суставов, способствует снижению веса.

И.П. – широкая стойка (100см.), руки вдоль туловища. Стопу правой ноги развернуть вправо. **Вдох** – руки в стороны, **выдох** – наклон к правой, захватить лодыжку. Прямые руки тянуть в разные стороны. С каждым вдохом наполнять правую часть груди. На выдохе подать ее вперед, а левое плечо отвести назад. Посмотреть на большой палец левой руки. Задержаться в позе на 6 циклов дыхания. **Вдох** - И.П. и повторить асану в другую сторону.



Рисунок 7 - Уттхита Триколасана.

5 Уттхита Паршва Конасана - поза вытянутого бокового угла (рисунок 8), укрепляет ноги, увеличивает подвижность тазобедренных и плечевых суставов, способствует снижению веса.

И.П. – широкая стойка (120 см.), руки вдоль туловища. Развернуть левую стопу внутрь, правую наружу. **Вдох** – руки в стороны, **выдох** – согнуть правую ногу до прямого угла (Вирабхадрасана II.). **Вдох. Выдох** – наклон вправо, поставить правую ладонь за правую стопу. **Вдох** - повернуть голову и посмотреть на бицепс левой руки. **Выдох** – отвести левое плечо назад и тянуть вверх левую руку. **На каждом выдохе** вытягивать левую руку и ногу одновременно. Задержаться в позе на 6-8 циклов дыхания. **Вдох** - И.П., отдохнуть и повторить асану в другую сторону.

Спина прямая, на каждом вдохе вытягивать левую руку вверх, ноги в коленях не сгибать, спина прямая, смотреть вверх на левую руку.



рисунок 8 - Уттхита Паршва Конасана.

6 Паршвоттанасана - поза интенсивного бокового вытяжения (рисунок 9), растягивает заднюю поверхность ног, увеличивает подвижность тазобедренных суставов.

И.П. – широкая стойка (100 см.), руки вверх. Повернуть левую стопу внутрь, всю правую ногу наружу, туловище повернуть вправо. **Вдох** – поднять руки вверх и вытянуть все тело. **Выдох** – наклон вперед (сгибаясь только в тазобедренных суставах), опустить пальцы рук на пол по обеим сторонам от правой стопы. Задержаться в позе на **6-8 циклов дыхания**. **Вдох** - И.П., отдохнуть и повторить асану в другую сторону.



Рисунок 9 Паршвоттанасана

7 Прасарита Падоттанасана I - поза с широко разведенными и вытянутыми ногами (рисунок 10). Укрепляет мышцы ног, спины, способствует пищеварению, улучшает кровообращение в органах малого таза.

И.П. – широкая стойка (120см.), руки на поясе. **Вдох** – отвести локти назад, расширяя грудную клетку. **Выдох** – наклон вперед (сгибаясь только в тазобедренных суставах), туловище параллельно полу, руки на поясе, локти и плечи отведены назад. **Вдох** – поставить руки на пол. Прижать ладони к полу и отвести плечи назад, а ключицы и грудину направить вперед. **Задержаться в позе на 6-8 циклов дыхания.**



Рисунок 10 -

Паршвоттанасана.

8 Паривритта Триконасана - поза скрученного треугольника (рисунок 11). Усиливает циркуляцию крови во внутренних органах, укрепляет мышцы бедер, растягивает подколенные сухожилия.

И.П. – Паршвоттанасана. **Вдох** - выпрямить спину, тянитесь руками все дальше и дальше. **Выдох** – расслабить мышцы живота, шеи и поднять вверх правую руку. Потянитесь вверх, к потолку, правой рукой, а левую стопу, особенно пятку, сильнее прижать к полу. **Вдох** – спина прямая. **Выдох** - левую часть груди направить вперед, правое плечо отвести назад и тянуть вверх правую руку. Дыхание ровное.



Рисунок 11 Паривритта

Триконасана

Задержаться в позе на 6-8 циклов дыхания. **Вдох** - И.П., отдохнуть и повторить асану в другую сторону.

4.2 Техника выполнения асан из исходного положения сидя

9 Ваджарасана - твердая поза на пятках (рисунок 12). *Базовая поза в положении сидя, является исходным положением для многих асан.*

И.П. – сед на пятках, колени вместе. Оттянуть носки и немного развести пятки, чтобы образовалась «лунка». Сядьте ягодицами в «лунку». Спину и голову держать ровно. Руки расслабить и положить на колени. Задержаться в позе на 8-10 циклов дыхания.



Рисунок 12 Ваджарасана

10 Вирасана - поза героя (рисунок 13). *Базовая поза в положении сидя, является исходным положением для многих асан. Растягивает и укрепляет связки коленных и тазобедренных суставов.*

И.П. – сед на пятках, колени вместе. Оттянуть носки руки на коленях, стопы врозь. Затем сесть так, чтобы ягодицы касались пола. Спина прямая. Дыхание ровное. Задержаться в позе на 6-8 циклов дыхания.

Если же вы сразу не можете принять указанную позу, надо сделать это постепенно, опираясь руками в пол и удерживая на них тяжесть тела.



Рисунок 13 Вирасана

11 Дандасана поза посоха (рисунок 14). Укрепляет мышцы спины.

И.П. – упор сидя сзади. Опираясь руками на пол, поднять центр груди вперед и вверх, соединяя лопатки. Ноги в коленном суставе не сгибать.

Стопа на себя. Спина прямая, не отклонять назад, расширяйте грудную клетку вверх и в стороны. Оставайтесь в позе 1 минуту.



Рисунок 14 Врикшасана.

12 Бхарадваджасана I (рисунок 15). Укрепляет мышцы спины, развивает гибкость позвоночника.

И.П. – Дандасана. **Вдох** - Согнуть колени и завести обе стопы справа от таза (левая стопа поверх правой стопы). **Выдох Вдох** - повернуть туловище влево, положить правую ладонь на левое бедро. **Выдох** - толкаясь рукой от бедра развернуть корпус еще сильнее влево и завести левую руку за спину, и согнув ее в локте, захватить левой кистью правую руку выше локтя. Поворот головы влево. Удерживать позу 1 минуту.



Рисунок 15 Врикшасана.

Вдох - принять И.П., отдых и повторить асану в другую сторону. С каждым вдохом «усиливать» скручивание туловища, одновременно «вытягиваться»

вверх. Спина прямая. Дыхание ровное.

13 Баддха Конасана - поза схваченного угла (рисунок 16).
Увеличивает подвижность тазобедренным суставам, улучшает кровообращение в нижней части живота.

И.П. – сед ноги врозь. Согнуть ноги в коленях, стопы вместе. Опустить правое колено - вправо, левое - влево. Стопы плотно соприкасаются друг с другом. Задержаться в позе на **10 циклов дыхания**. Отталкиваться руками и поднимать центр груди вперед и вверх, плечи отвести назад и вниз. Расслабить внутреннюю поверхность бедра и опускайте колени к полу. Спина прямая.



Рисунок 16 - Врикшасана.

Выдох - сед ноги врозь.

14 Пашимоттанасана - поза вытяжения спины (рисунок 17).
Растягивает позвоночник, мышцы спины, заднюю поверхность бедра.

И.П. – Дандасану. **Вдох** - руки вверх. Вытянуться вверх. **Выдох** – наклон вперед. Важно с каждым выдохом вытягивать **прямую** спину вперед к стопам. Опустить голову, расслабить мышцы туловища, шею лица. **Оставайтесь в позе 1 минуту.** **Вдох** – И.П. *Если вы не достаете до стоп, воспользуйтесь ремешком.*



Рисунок 17 - Пашимоттанасана.

15 Джану Ширшасана - поза, в которой голова касается колена

(рисунок 18). Оказывает глубокое воздействие на органы таза. Снимает нервное напряжение и усталость.

И.П. – Левая нога в Дандасане, а правая в Баддха Конасану. Тянуть ноги, «втягивать» коленные чашечки. Опустить правое колено к полу и развернуть весь корпус, включая низ живота, к прямой ноге. **Вдох** - руки вверх и сцепите большие пальцы рук. **Выдох** – наклон вперед. Важно с



Рисунок 18 - Джану Ширшасана

каждым выдохом вытягивать **прямую** спину вперед к стопе прямой ноги. Направлять бедро левой ноги к полу, продвигать корпус вперед и вверх, вытягиваться вдоль левой ноги. Опустить голову, расслабить лицо, горло, шею, живот. **Оставайтесь в позе 1 минуту.** **Вдох** – И.П. Повторить упражнение на другую ногу.

16 Маричиасана III (рисунок 19). Скручивания улучшают кровообращение, облегчают поступление свежей крови к внутренним органам.

И.П. – Левая нога согнута в колене, правая прямая, прижата к полу. **Вдох** - руки вверх, потянитесь вверх. **Выдох** – сгибая руки в локтевом суставе, поворот туловища влево и занести правый локоть за левое колено. **Вдох, выдох** – повернуть туловище с большей амплитудой и соединить руки за спиной. Смотреть назад, за спину.



Рисунок 19 - Маричиасана III

Оставайтесь в позе 30 секунд – 1 минуту. **Выдох** – И.П. Повторить

упражнение в другую сторону.

17 Адхо Мукха Шванасана - поза собаки лицом вниз (рисунок 20).

Укрепляет мышцы ног, спины, плечевого пояса.

И.П. - Сед на пятках, колени в стороны. **Вдох, Выдох** - скользить ладонями вперед, пока тело и руки не вытянутся вдоль пола. **Вдох** - поднять таз от пяток, принять **Адхо Мукха Шванасана**. Выпрямить ноги, втянуть коленные чашечки. Отталкиваться ладонями от пола, поднимайте плечи вверх. Растягивать весь позвоночник,



Рисунок 20 - Адхо Мукха Шванасана.

толкая бедра назад. Задержаться в позе на 6-8 циклов дыхания. **Выдох** согнуть ноги в коленях, сесть на пятки, опустить лоб на пол. **Вдох** – И.П.

4.3 Техника выполнения асан из исходного положения лежа

18 Анантасана (рисунок 21), укрепляет связки коленного сустава, мышцы живота, спины, бедер и ягодиц.

И.П. – лечь на спину, руки вдоль туловища. **Вдох** – поворот на левый бок. **Выдох** – поднять туловище, положить голову на ладонь согнутой левой руки, правую руку положить на бедро ладонью вниз. **Вдох, выдох** - прямая правая нога вверх, захватить большой палец



Рисунок 21 - Анантасана

ноги пальцами руки. Задержаться в позе на **8-10 циклов дыхания**. **Выдох** - согнуть правое колено, опустить ногу, лечь на спину и повторить на другом боку.

19 Ардха Навасана (рисунок 22), укрепляет мышцы живота, спины, бедер и ягодиц.

И.П. – Дандасана. **Вдох, Выдох** – Лежа на спине, прижать поясницу к полу, плечи и грудной отдел спины поднять вверх (на весу). Задержаться в позе на **6-8 циклов дыхания. Вдох, Выдох** –



поднять прямые ноги под углом **Рисунок 22 - Ардха Навасана**
30-35

градусов к полу, вытянуть руки вперед. Дышать ровно. Уровень практиков с «хорошим» прессом – 1 минута. Продвинутый уровень – 3 и более минут.

Новичкам можно удерживать позу дважды по 5-10 секунд. Средний уровень - 15-20 секунд.

20 Джатхара Паривартанасана (рисунок 23), укрепляет мышцы живота, развивает гибкость позвоночника.

И.П. – Лежа на спине, руки вдоль туловища. **Вдох, Выдох** – поднять выпрямленные ноги на 90 градусов, носки на себя. Задержаться в позе на **2-3 циклов дыхания. Вдох, Выдох** – положить выпрямленные ноги влево, повернуть голову вправо. Задержаться в позе на **6-8 циклов дыхания. Вдох, Выдох** - поднять выпрямленные ноги на 90 градусов, носки на себя. Задержаться в позе на **2-3 циклов дыхания. Вдох, Выдох** – И.П. *Что бы усилить эффект асаны, опустить выпрямленные ноги в сторону, но не касаться стопами пола.*



Рисунок 23 Джатхара Паривартанасана

21 Супта Падангуштхасана (рисунок 24), увеличивает подвижность в тазобедренных суставах, развивает гибкость задней поверхности бедра, усиливает циркуляцию крови в области таза и в ногах.

И.П. – Лежа на спине, руки вдоль туловища.

Вдох - согнуть правое колено, прижать его к груди и пальцами руки захватить большой палец ноги. Вытянуть правую ногу вверх перпендикулярно полу, растягивая подколенные мышцы, подтянуть ногу к голове. Оставляя правую руку на уровне плечевого сустава, положите левую ладонь на левое бедро и прижмите левую ногу к полу. **Задержитесь в этом положении на 1-3 дыхательный цикл.**

Выдох - подтянуть правую ногу ближе к голове, приподняв голову и

плечи, дотянуться до головы лбом. Задержаться в этом положении на **1-2 дыхательных цикла**, затем, с очередным вдохом опустить спину и голову обратно на пол.



Рисунок 24 - Супта Падангуштхасана

22 Саламба Сарвангасана (рисунок 25)

Нормализует и стимулирует функции практически всех систем организма, заряжает энергией щитовидную, зобную, половые железы, миндалины. Укрепляет органы дыхания, излечивает заболевания легких, а также улучшает работу сердечно-сосудистой и пищеварительной систем. Нормализует кровяное давление.

И.П. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Вдох - медленно поднимать прямые ноги до вертикального положения, таз и поясница при этом касаются пола.

Выдох, вдох - медленно поднимайте таз, поддерживая его руками, до тех пор, пока тело не примет вертикальное положение. Голову держать прямо, подбородок должен упираться точно в грудинную кость. Основная тяжесть тела приходится на затылок, шею и плечи. Руками только помогайте удерживать равновесие, поддерживая уже не таз, а спину вверх.

Вдох, выдох – согните ноги в коленях. Медленно, поочередно касаясь каждым позвонком, опустить на пол спину, затем ноги. Лечь и расслабить все тело, отдохните. Повернуться на правый бок, сесть.



**Рисунок 25 -
Саламба Сарвангасана**

23 Халасана (рисунок 26), развивает гибкость позвоночника, положительно влияет на органы брюшной полости.

И.П. – лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища. **Вдох** - медленно поднимать прямые ноги, до тех пор, пока пальцы ног не коснутся пола за головой. Туловище прямой, ноги в коленях не сгибать. Удерживать это **положение 1-3 мин.** Дыхание спокойное.



Рисунок 26 - Халасана

Вдох, выдох – согните ноги в коленях. Медленно, поочередно касаясь каждым позвонком, опустить на пол спину, затем ноги. Лечь и расслабить все тело, отдохните. Повернуться на правый бок, сесть.

24 Бхуджангасана - поза кобры, укрепляет мышцы спины и шеи, улучшает осанку, развивает гибкость позвоночника.

И.П. – лежа на животе, ноги вместе, руки согнуты, ладони прижаты к полу так, чтобы кончики пальцев находились точно под плечами, локти направлены точно вверх, подбородок упирается в пол. **Вдох** - сделав головой движение вперед, начинайте медленно ее поднимать насколько это возможно,



Рисунок 27 - Халасана

сокращая мышцы шеи. **Выдох, вдох** - медленно выпрямляя руки, поднимайте плечи и верхнюю часть туловища, максимально прогибаясь в пояснице, но так, чтобы низ живота на уровне пупка прилегал к полу, а руки остались слегка согнутыми. Удерживать это **положение 8-10 циклов дыхания**. **Выдох** – И.П. *Выход из позы осуществляется медленно, с постепенным расслаблением мышц рук, спины, шеи; лечь на пол и полностью расслабиться.*

25 Ардха Салабхасана (рисунок 28), укрепляет мышцы спины и шеи, улучшает осанку.

И.П. – лежа на животе, ноги вместе, носки от себя, руки вдоль туловища, кисти сжаты в кулаки и повернуты к полу большими пальцами. **Вдох** - опираясь на подбородок и сжатые кулаки, поднимите прямую правую ногу.



Рисунок 28 - Ардха Салабхасана

Задержитесь в этом положении на 1-3 дыхательный цикла. Дыхание спокойное. **Выдох** - опустить правую ногу, расслабиться, затем повторить то

же левой ногой. Вдох – прогнуться в пояснице, одновременно поднять выпрямленные ноги, руки. **Задержитесь в этом положении на 8-10 дыхательных циклов.**

25 Шавасана - поза трупа.

И.П. – лежа на животе, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Вдох – поднять руку, «вытянуть» ее вверх.

Выдох – положить ее в сторону, ладони вверх. То же с другой руки.

Закройте глаза.

Вдох и с долгим **выдохом** расслабьте все тело. Поочередно расслабляйте все части тела: начните со стоп и поднимайтесь выше по ногам, потом переходите к тазу, спине, животу, груди, плечам, рукам. Расслабьте шею, затылок и лицо. Расслабьте глаза, горло, язык во рту. Пусть дыхание станет ровным и спокойным. Изнутри наблюдайте за своим телом и отпускайте все напряжения. Когда тело расслабится, оставайтесь в позе, некоторое время, наблюдая за дыханием. **Минимальное время в Шавасане - 5 минут.**

Медленно начните готовиться к выходу. Согните руки в локтях, ноги в коленях. Повернитесь на правый бок и полежите так, не торопитесь подниматься.

Откройте глаза, положите левую ладонь на пол и, помогая себе руками, поднимитесь и сядьте.

Заключение

Одной из важных задач подготовки кадров является обеспечение современного качества образования, соответствующего потребностям страны и мировым стандартам.

Годы обучения студентов в вузе – важный этап становления будущих специалистов. Именно в этот период в значительной мере раскрываются их способности, совершенствуется интеллект, расширяется круг познаний.

Система образования вуза направлена на то, чтобы в последующие годы студенты, окончившие вуз, продолжали постоянно самосовершенствоваться. Это касается и аспектов физического воспитания. Важным средством на пути к самосовершенствованию является сформированная в студенческие годы потребность в регулярных занятиях физической культурой и спортом, в здоровом образе жизни.

Исходя из этого в Оренбургском Государственном Университете предпринята попытка модернизации образования студентов по дисциплине "Физическая культура" с внедрением в учебный процесс аспектов нетрадиционного вида физической культуры - Йоги, как метода гармонического (физического, психического и духовного) развития личности студентов.

В ходе образовательного процесса выявлены закономерности и особенности формирования у студентов мотивационно-ценностного отношения к Йоге, как методу самопознания, самосовершенствования и саморегуляции. Определение путей практического освоения студентами ценностного потенциала данного вида культуры.

Данная работа посвящена вопросам подготовки специалиста в условиях учебного заведения. Учебная деятельность приводит к утомлению и переутомлению учащихся и студентов, ухудшению их самочувствия, к повышенной заболеваемости из-за ослабления иммунной системы. Основная цель данных методических рекомендаций - изложить методы физической и духовной культуры Йоги таким образом, чтобы пробудить интерес студентов и преподавателей к дальнейшему творческому обсуждению и исследованию. Чтобы эта идея явилась побуждающим мотивом рассматривать Йогу как часть общей культуры человека, как метод целостного подхода в формировании гармоничного (физического, психического и духовного) воспитания личности студента.

В данной работе мы предлагаем методические рекомендации для проведения занятий по Йоге. В работе изложены основные средства и

методы для организации занятий по Йоге.

Список использованных источников

1 Абдулина, О.А. Личность студента в процессе профессиональной подготовки/О.А. Абдулина// - Высшее образование России.-1999.-№ 3.-С. 165-180 с.

2 Афанасьев, П. А. Йога пранаяма (дыхательная гимнастика)/П.А. Афанасьев. - Ростов-на-Дону: РГУ, 1990. - 46 с.

3 Афанасьев, П. А. Школа йоги: восточные методы психофизического совершенствования/П.А. Афанасьев. - Минск: Полымя, 1991. - 155 с.

4 Верещагин, В. Г. Физическая культура индийских йогов/В.Г. Верещагин.- Минск: Полымя, 1982. - 144 с.

5 Зубков, А. Н. Хатха-йога для начинающих/А.Н. Зубков, А. П. Очаповский. - М.: Медицина, 1991. - 192 с.

6 Иванов, Ю. М. Йоги и здоровье: практическое руководство/Ю.М. Иванов. - М.: ММПШ, 1991. - 220 с.

- 7 Ильинич, В.И. Физическая культура студента/В.И. Ильинич. – М.: Гардарики, 2003. – 448с.
- 8 Кинелев, В.Г. Образование и цивилизация/В.Г. Кинелев // Высшее образование в России.-1996.-№3.-С.4-12.
- 9 Латохина, Л. И. Хатха-йога для детей: книга для учащихся и родителей/Л.И. Латохина. - М.: Просвещение, 1993. - 160 с.
- 10 Лисицин, Ю. П. Слово о здоровье/Ю.П. Лисицин. - М.: Советская Россия, 1986. - 192 с.
- 11 Лобзин, В. С. Аутогенная тренировка/В.С. Лобзин, М.М. Решетников. - Л.: Медицина, 1986. - 280 с.
- 12 Никифоров, Ю. В. Аутотренинг + физкультура/Ю.В. Никифоров. - М.: Советский спорт, 1989. - 44 с.
- 13 Панов, А. Г., Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Теория и практика аутогенной тренировки /А.Г. Панов, Г.С. Беляев, В.С. Лобзин, И.А. Копылова; под ред. В. С. Лобзина. - Л.: Медицина, 1980. - 272 с.
- 14 Пилюян, Р.А. Физическая культура как объект познания в аспекте психологической теории деятельности/Р.А. Пилюян, А.Д. Руханов - Теория и практика физической культуры.-2000.-№ 11.-С. 40-45.
- 15 Полтавцев, И. Н. Йога делового человека/А.Н. Полтавцев. - Минск: Полымя, 1991. - 208 с.

РЕЦЕНЗИЯ

**на методические рекомендации М.В. Степановой, Г.Б. Холодовой
«Йога в системе физического воспитания студентов в вузе»**

Рецензируемые методические рекомендации разработаны в соответствии с требованиями учебной программы для высших учебных заведений дисциплины «Физическая культура» по теме: «Спорт. Индивидуальный выбор спорта или систем физических упражнений».

В методических рекомендациях рассматривается психофизическая подготовка и самоподготовка студентов к профессиональной деятельности с использованием средств йоги.

В работе представлены: основные методы и принципы построения занятий по йоге, структура занятий хатха - йогой, техника выполнения асан и оздоровительного дыхания.

Раскрыты сущностные положения теоретико-методологического использования ценностей йоги, как составной части физической культуры личности.

Внедрение предлагаемых методических рекомендаций в практику физического воспитания студентов будет способствовать формированию здорового образа жизни студентов, физическому и духовному совершенствованию.

Работа соответствует требованиям ГОСТ третьего поколения по дисциплине «Физическая культура» и рекомендуется к изданию с грифом ОГУ для студентов всех специальностей.

Доцент кафедры физического воспитания ОГУ,
кандидат пед. наук, доцент

Кабышева М.И.