

успокаивает ум, помогает снять стресс и усталость; снимает боль в спине и шее; улучшает кровоснабжение мозга.

Падмасана - поза лотоса



Поза «лотоса» - одна из основных асан для релаксации - расслабления в «хатха-йоге».

Как выполнять: упражнение выполняется, сидя скрестив ноги. Ступни ног находятся на противоположных бёдрах. Спина прямая, руки на коленях, глаза закрытые. Правильное выполнение позы лотоса несет в себе положительный энергетический заряд. Исключительно благоприятно воздействие оказывает

на позвоночник и суставы ног: тазобедренный, коленный, голеностопный; стимулирует органы пищеварительной системы, эндокринные железы; положительно влияет на сердечно-сосудистую и дыхательную системы; благоприятно влияет на центральную нервную систему, оказывает успокаивающее действие. Эта поза очень удобна для концентрации внимания и медитации.



Дошкольный возраст – важный период совершенствования основных функций организма, становления жизненно-необходимых двигательных умений, навыков и физических качеств. В целях сохранения и укрепления здоровья используется занятия с элементами «Хатха-йоги».

«Хатха-йога» – сочетание физических упражнений на расслабление и дыхательной гимнастике. Доступность системы в том, что выполнение физических упражнений не требует никаких снарядов и специальных упражнений. Эта система основана на союзе противоположности, который создает равновесие, гармонию. Несколько упражнений, которые можно выполнить дома с семьей

Баддха конасана - Поза бабочки



Как выполнять: соединить стопы вместе и обхватить руками носки ног. Подтянуть пятки как можно ближе к телу. Раскачивать колени вверх, вниз. Это крылья бабочки. Вдохнём его аромат (вдох – выдох).

Очень важная **поза** для здоровья и молодости органов мочеполовой сферы. В ней отлично удлиняются внутренние части бедер, а это приносит большую пользу внутренним органам таза, оздоравливает и укрепляет их.

Поза эта ценна тем, что осуществляет поддержку органов таза, нормализует кровообращение, укрепляет внутренние мышцы бедер. Асана

очень полезна мамам, а детям не только полезна, но и интересна.

Врикшасана - Поза дерева

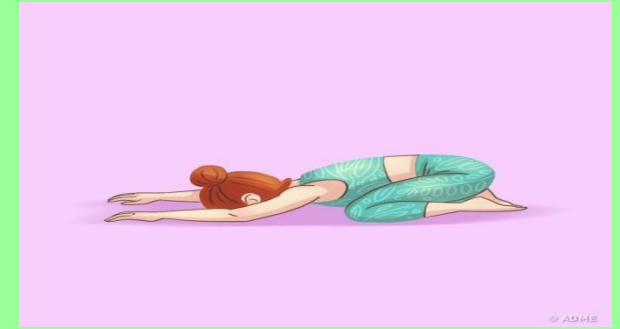


Как выполнять: Встаньте и согните левую ногу в колене и поместите левую стопу на внутреннюю поверхность правого бедра как можно ближе к паху пальцами вниз. Левое колено смотрит влево.

Поднимите прямые руки через стороны вверх и соедините их ладонями над головой или на уровне груди. Дышите глубоко и ровно. Эта поза развивает мозг, улучшает внимание, стимулирует умственную деятельность, обладает общеукрепляющим действием на

организм, тонизирует мышцы ног и развивает ощущение равновесия.

Баласана - Поза ребенка



в «хатха-йоге» самая красивая поза релаксация и растяжка спины.

Как выполнять: сядьте на пятки, колени вместе, спина прямая. Спокойно, на выдохе наклонитесь вперед, лбом коснитесь пола. Руки расположены вдоль тела, ладонями вверх. Расслабьте плечевой пояс. В позе находиться 5-10 сек. Дыхание спокойное, произвольное.

Данная поза мягко растягивает бедра и лодыжки;