

ТОП - 5 АСАН ОТ НОЮЩЕЙ ПОЯСНИЦЫ



Меня зовут Маргарита.
Я дипломированный
инструктор адаптивной
и женской йоги.

Через йогу бережно
помогаю избавиться от
болей в спине и
женских проблем,
повысить уровень
жизненной энергии и
либидо



**Данный гайд содержит в себе техники йоги,
помогающие избавиться от боли в пояснице за
10 минут и привести себя в ресурсное состояние.**

**Следуйте инструкциям, и при правильном их
выполнении вы сразу почувствуете облегчение и
снижение интенсивности боли**

* Выполняйте техники в период отсутствия
критических дней.



Долгая ходьба или сохранение положения сидя могут вызывать боль в пояснице. Это происходит в результате того, что позвоночнику под воздействием силы тяжести трудно удерживать тело так долго, а слабые мышцы живота и ягодиц позволяют пояснице излишний прогиб. Из-за этого возникает боль.

При болях в спине необходимо снимать напряжение техниками на вытяжение. Асаны йоги способны бережно снять осевую нагрузку с позвоночника и укрепить мышечный корсет.

Также для быстрого снятия болевых ощущений и приведения нервной системы в тонус необходимо на протяжении всей практики выполнять диафрагмальное дыхание.

1 АДХО МУКХА ШВАНАСАНА

Собака мордой вниз



Польза:

Осевое вытяжение позвоночника, высвобождение углекислого газа между позвонками, укрепление основных групп мышц, восстановление кровотока в конечностях

Техника выполнения:

- Из коленно - кистевого положения перейдите на полупальцы, приведите живот к бёдрам и толкнитесь руками от пола, вытягивая таз вверх
- Продолжайте толкаться руками от пола, стремясь грудной клеткой к центру коврика
- Проверните лопатки наружу, плечи заверните вовнутрь
- Колени могут быть подсогнуты в целях вытяжения позвоночника
- Переведите взгляд на живот, удлиняя шею
- Сделайте вдох и с выдохом тянитесь тазом вверх, а пятками стремитесь плотнее прижаться к полу
- Выполняйте асану 5 циклов дыхания
- Выйдете из асаны через коленно - кистевое положение

2 СЕТУ БАНДХАСАНА

Поза полумоста



Польза:

Укрепляет ягодицы и мышцы бёдер,
стабилизирует таз

✗ Противопоказания: менструация

Техника выполнения:

- Лёжа на спине поставьте ноги на ширине таза
- Подкрутите таз под себя и толкнитесь ногами от пола, выталкивая таз вверх
- Сделайте так, чтобы ваш пупок стремился к позвоночнику, утопите живот в себя
- Подожмите ягодицы. Проверьте, чтобы ваши бёдра не расходились в стороны, также не сводите их, держите параллельно друг другу
- Сделайте вдох и с выдохом ещё больше толкайтесь ногами от пола и сжимайте ягодицы
- Удерживайте положение 30 сек. Отдохните 10 секунд. Выполните повторно упражнение

3 АРДХА НАВАСАНА

Поза полу лодки



Польза:

укрепление прямой и поперечных мышц живота. Асана способствует укреплению мышечного корсета, приведению в норму физиологического изгиба поясничного отдела позвоночника

✗ Противопоказания: менструация

Техника выполнения:

- Лёжа на спине поднимите ноги вверх
- Выполните толчковое движение поясницей в пол, не вытуживайте живот «домиком». Старайтесь, чтобы пупок стремился к позвоночнику
- Сделайте вдох и с выдохом оторвите лопатки от пола
- Оставайтесь в таком положении 30 сек. Отдохните 10 секунд и сделайте повторно упражнение

4 РУДРАСАНА

Поза сумоиста



Польза:

раскрепощение тазобедренных суставов,
укрепление ягодичных мышц, стабилизация
таза

Техника выполнения:

- Расставьте ноги на расстоянии 1,5 ширины плеч
- Разверните стопы наружу на 20 градусов
- Подкрутите таз под себя, напрягите ягодицы , сделайте поясницу уплощённой
- Не теряя ровного положения спины, согните ноги в коленях под углом 90 гр.
- Следите за тем, чтобы колени не заваливались вовнутрь. Если нужно оставьте таз выше, сохраняя его подкрученным. Не заваливайте корпус вперёд

5 АНАНДА БАЛАСАНА

Поза ребенка



Польза:

вытяжение нижнего отдела
позвоночника без осевой нагрузки,
восстановление питания мочеполовой
диафрагмы

Техника выполнения:

- Лёжа на спине, притяните колени к области подмышек
- Возьмите б руками за внутренние своды стоп. Для удобства используйте ремень (накиньте ремень на стопы и возьмитесь за его удобную часть)
- Сделайте вдох и с выдохом старайтесь разворачивать таз вдоль пола, вытягивая позвоночник. На вдох расслабьтесь
- Удерживайте положение 5 циклов дыхания



Милые девушки!

Я хочу помочь Вам сделать себя здоровой, грациозной и женственной! Пусть ваше тело скажет вам за это спасибо!

Предлагаю попробовать для себя йогу в онлайн или оффлайн формате

Как Вы можете это сделать:

- Диагностическая консультация
- Клуб в Телеграмм «Йога за 30 минут»
- Групповые занятия (оффлайн)
- Индивидуальные занятия (онлайн, оффлайн)

Задавайте свои вопросы и записывайтесь по



Зеленова Маргарита



margoyoga_



@margoyogaa