**10 шагов к эффективной практике хатха-йоги для начинающих**

1. Заниматься нужно на пустой желудок. Должно пройти час-полтора перед занятием, если вы съели что-то лёгкое, например, салат из зелени и овощей. После более плотной пищи понадобится чуть больше времени. Три-четыре часа.  
  
2. Одежду выбирайте комфортную и лучше из хлопка. Занимайтесь босиком. Носки и плед вам понадобятся во время шавасаны – это поза релаксации в конце всех упражнений хатха-йоги. В шавасане важно будет сохранить тепло, чтобы максимально расслабиться.  
  
3. Практиковать йогу можно в любое время суток. Утренние занятия эффективны с терапевтической точки зрения, и они заряжают энергией на весь день. А вот глубокое расслабление и ментальный эффект легче получить от вечерних тренировок. Тут выбирайте сами. Главное, выделите свободные час-полтора, когда вас никто не потревожит звонками и сообщениями.  
  
4. Как часто нужно заниматься? Лучше каждый день. Но если такой возможности нет, хотя бы два раза в неделю. И тут вам как раз помогут наши видеоуроки с комплексами хатха-йоги для начинающих в домашних условиях (смотрите в этом материале).  
  
5. Комната должна быть проветренной. Можно заниматься под музыку, которая вам нравится. Но, разумеется, это не должен быть панк или рок. Лучше выбрать звуки природы: журчание ручейка, шум прибоя, раскаты весеннего грома. Это позволит вам наилучшим образом погрузиться в особое медитативное состояние. А проще говоря: отключиться от повседневной суеты и получить максимальный эффект от упражнений хатха-йоги.

6. Асаны на первых порах выбирайте самые простые. Не гонитесь за продвинутыми пользователями из йога-журналов. Подождите, при желании и вы вскоре сможете завязываться в узелок и балансировать на руках. Не это главное! Ваша задача начать с базовых асан, легких, но не менее эффективных. Вот научитесь их правильно выполнять – тогда и добавите более сложные.  
  
7. Никакого напряжения и чувства дискомфорта во время упражнений! Не нужно специально тянуться, выгибать позвоночник, сильно крутить шеей. Ни в коем случае! Все движения должны быть плавными и мягкими. Почувствовали боль – ослабьте усилие или выходите из асаны. Как только тело привыкнет и станет гибче, асана сама сдастся без боя.  
  
8. Следите за дыханием во время домашних занятий хатха-йогой. Дыхание должно быть глубоким и медленным. Никаких задержек, быстрых вдохов и выдохов. Есть специальные упражнения, когда это потребуется, но мы разберем их чуть позже -в ближайших выпусках. Просто помните о том, что дыхание должно быть осознанным.  
  
9. После занятия не нужно сразу вскакивать и бежать по делам. Комплекс упражнений всегда должен заканчивается шавасаной (она же «поза трупа» или «мертвеца» - кому как нравится). Уметь расслабляться в йоге также важно, как и правильно выполнять асаны. Итак, никуда не бежим, ложимся на коврик и не двигаемся в течение 7 минут. Это необходимый минимум для качественной релаксации. Во время шавасаны закрепляется эффект от проделанных упражнений, ваш организм получает глубокий отдых и оздоровление.  
  
10. Очень важен положительный настрой. Не тащите себя на коврик, как на каторгу. Легче, позитивнее! Это удовольствие – заниматься йогой. Почувствуйте, как откликается ваше тело, как становится гибче и красивее. Да, вам потребуется особая дисциплина, ведь упражнения хатха-йоги вы будете делать дома самостоятельно. Тем ценнее они - продвинутые йоги только пожмут вам руку!