

7 / **МІНУТ**
В ДЕНЬ

Бакари Сиссако

7 / МИНУТ В ДЕНЬ

ЙОГА

ЗДОРОВЬЕ, ТОНУС, ЭНЕРГИЯ
ПОШАГОВАЯ ПРОГРАММА ОБРЕТЕНИЯ
ХОРОШЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ ФОРМЫ
ЗА 30 ДНЕЙ

УДК 615.825+796.4
ББК 75.6
С34

Bakary Sissako
7 MINUTES PAR JOUR: YOGA

Перевод с французского Екатерины Иванкевич

Сиссако Б.

С34 Йога. 7 минут в день / Бакари Сиссако ; [пер. с франц. Е. Иванкевич]. — М. : КоЛибри, Азбука-Аттикус, 2021. — 80 с. ; ил.

ISBN 978-5-389-18441-1

Доказано: всего 7 минут занятий йогой могут принести огромную пользу для всего организма. Комплексная программа коротких ежедневных йога-тренировок поможет вам восстановить форму, сбросить лишний вес, укрепить мышцы, развить гибкость, повысить выносливость к нагрузкам и стрессу, улучшить эмоциональную регуляцию и качество сна, снять телесное и эмоциональное напряжение. Тренировки можно выполнять в любое время дня и где угодно, вам не понадобится никаких специальных приспособлений и инвентаря. По этой книге можно заниматься самостоятельно, даже если вы новичок: все занятия детально проработаны профессиональным тренером по йоге и фитнесу, даны понятные иллюстрации и подробные пошаговые описания каждой позы и упражнения.

УДК 615.825+796.4
ББК 75.6

ISBN 978-5-389-18441-1

- © Hachette Livre (Hachette Pratique), 2017
- © Bakary Sissako, текст, 2017
- © Laetitia Sala, иллюстрации, 2017
- © Иванкевич Е., перевод на русский язык, 2021
- © Издание на русском языке.
ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус», 2021
КоЛибри®

ВВЕДЕНИЕ

Доказано: 7 минут регулярных и интенсивных физических упражнений в день могут принести немалую пользу — такие тренировки укрепляют мышцы и помогают сбросить лишний вес.

КАК УБЕДИТЬ СЕБЯ НАЧАТЬ?

Регулярная физическая активность:

- *поддерживает ваш энергетический баланс, улучшая соотношение между теми калориями, которые вы получаете с пищей, и теми, которые вы расходуете;*
- *оказывает благотворное влияние на здоровье, снижая риск ожирения, диабета, сердечно-сосудистых заболеваний, повышенного кровяного давления;*
- *тренирует легкие, укрепляет мышцы, развивает гибкость и чувство равновесия, делая вас выносливее к нагрузкам и стрессу, а также повышает качество сна.*

СЕРИЯ ТРЕНИРОВОК НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

Серия «7 минут в день» предлагает вам комплексные программы оздоровительных тренировок сроком на один месяц. В этой книге вас ждут 30 сеансов продолжительностью 7 минут для выполнения трех поз йоги — асан, с предварительной разминкой и короткой релаксацией в конце занятия.

В конце книги представлены 3 последовательности асан (так называемые приветствия солнцу и луне), каждая из которых включает в себя основные позы, освоенные вами в ходе ежедневных тренировок.

Для начала во время тренировок вы будете оставаться в заданной позе 30 секунд. Затем, в зависимости от вашего уровня, времени, которым вы располагаете, и, разумеется, от вашего физического состояния, вы сможете довести время выполнения асан до одной минуты.

Этими упражнениями можно заниматься где угодно — дома, на работе или в путешествии. Из инвентаря вам может потребоваться лишь обычный гимнастический коврик (или коврик для йоги) — для более комфортного выполнения некоторых асан.

ПАРА СЛОВ О ЙОГЕ

Йога зародилась в Индии около 5000 лет назад. Она включает в себя разнообразные телесные и духовные практики, от более мягких (хатха-йога) до весьма интенсивных (бикрам-йога).

Комплекс занятий, который мы вам предлагаем, основан на практике хатха-йоги.

В ней используется множество различных поз (асан), которые часто носят запоминающиеся наименования — поза дерева, аиста, кобры, плуга, саранчи, лодки... — и сопровождаются дыхательными упражнениями (пранаяма).

На Западе хатха-йога приобрела популярность и часто включается в программы щадящей гимнастики. Ее рассматривают как источник физического и душевного благополучия, позволяющий укрепиться в настоящем моменте и повысить концентрацию внимания.

ЙОГА-ПРОГРАММА «ГИБКОСТЬ И БОДРОСТЬ»

Йога — это дисциплина тела и ума, которая предлагает множество разнообразных техник.

Эта ежедневная программа преимущественно построена на хатха-йоге, в которой используется набор поз (асан) в сочетании с глубоким дыханием.

Регулярные занятия этим направлением йоги помогут поддерживать ваш организм в здоровом состоянии, поскольку они:

- стимулируют различные функции организма — кровообращение, артериальное давление, пищеварение и другие;
- тонизируют и массируют внутренние органы;
- делают позвоночник, мышцы и суставы более гибкими.
- Йога также помогает стать более собранными, повышает качество сна, способность управлять эмоциями и справляться со стрессом, а также постепенно снимает нервное перенапряжение.
- В общем, йога поможет вам с каждым днем чувствовать себя лучше.

РЕШЕНО, ПРИСТУПАЕМ К ДЕЛУ!

Да, но... когда лучше заниматься? Ранним утром или поздним вечером? Перед обедом или после? Это лишь вопрос вашего удобства и организации времени. Существует множество предрассудков о том, какое время идеально для спорта. Иногда говорят, что тренировки по вечерам нежелательны, так как могут вызвать бессонницу. На самом же деле все зависит от организма конкретного человека.

Чтобы не потерять мотивацию, выбирайте наиболее удобное для вас время, которое хорошо вписывается в ваш график. Наилучшим моментом будет тот, который вы сами сочтете подходящим — главное, чтобы вы хорошо себя чувствовали и могли вписать это время в свой график.

УТРОМ — ВО БЛАГО ФИГУРЕ

Отличный способ начать день, пока ум еще пребывает в состоянии покоя.

Например, рано утром, но до завтрака и обязательно после полноценной разминки. Не пропускайте два упражнения, которые предлагаются в самом начале тренировки, — это может привести к травме!

Многочисленные позы, воздействующие на мышцы брюшного пресса, — отличный способ улучшить фигуру. Кроме того, йога помогает выведению токсинов, тем самым способствуя похудению.

Еще одно преимущество: задействованы все мышцы и суставы, что позволяет снять напряжение (которое накапливается даже во время сна).

Йога позволяет одновременно поработать над фигурой, расслабиться и восстановить концентрацию: по окончании занятия вы почувствуете себя бодрыми, энергичными и в хорошем настроении!

Тренировку можно проводить и поздним утром, незадолго до следующего приема пищи. Нужно лишь проследить, чтобы прошло достаточно времени после завтрака (для переваривания пищи требуется около двух часов).

ДНЕМ — БЕЗ СПЕШКИ

Исследование Калифорнийского университета в Лос-Анджелесе (UCLA), проведенное в декабре 2012 года, показало, что послеобеденное время прекрасно подходит для того, чтобы ощутить на себе благотворное влияние спорта.

Единственная рекомендация — подождать по крайней мере два-три часа после обеда, так как переваривание пищи требует много энергии. Также лучше воздерживаться от интенсивных тренировок после длительного пребывания на солнце.

ВЕЧЕРОМ — СНЯТЬ ДНЕВНОЙ СТРЕСС

Конец дня — идеальное время для мышечной работы, так как суставы разогреты, а мышцы более гибкие, чем утром.

Занятие йогой после работы перед ужином помогает снять накопившееся напряжение и настроиться на вечерний отдых.

Тем не менее физические усилия могут способствовать выработке адреналина и других стимулирующих гормонов, поэтому тренировку лучше проводить за час или два до сна.

ЙОГА — ЭТО ЕЩЕ И ОБУЧЕНИЕ ДЫХАНИЮ

В практике йоги дыхание имеет ключевое значение. Каждое упражнение подчиняется этому ритмичному процессу вдоха и выдоха — обязательно через нос, а не через рот.

Правильное дыхание

Речь идет о брюшном (абдоминальном) дыхании. Чтобы практиковать такое дыхание, нужно задействовать три отдела: брюшной, грудной и ключичный.

- *При вдохе воздух заполняет сначала брюшной отдел, потом грудной, а затем ключичный.*
- *При выдохе, наоборот, воздух прежде всего покидает ключичный отдел, потом грудной и, наконец, брюшной.*

В правильный момент

- *Всегда начинайте с выдоха, чтобы полностью освободить легкие. Выдох должен длиться примерно в два раза дольше, чем вдох. Затем дышите медленно и глубоко.*
- *Удерживайте асану в течение 2–4 полных циклов вдоха-выдоха.*

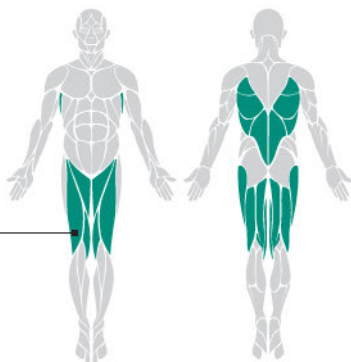
Следите за дыханием и сосредоточьтесь на асанах. Только так вы сможете по-настоящему расслабиться!

Однако обращайте внимание и на сигналы вашего организма: при малейшем дискомфорте или боли сделайте паузу или даже прекратите тренировку. Йога не предполагает боли.

КАК ПОЛЬЗОВАТЬСЯ ЭТОЙ КНИГОЙ

ЗАНЯТИЕ № 01

ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ



Зеленым цветом отмечены мышцы, задействованные в этой тренировке.

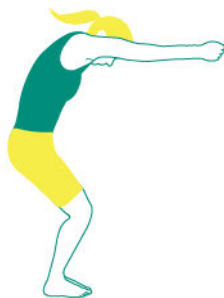
Задняя группа мышц бедра
Квадрицепсы
Отводящие
Поясничные
Широчайшая мышца спины

Обязательная разминка: соблюдайте ее продолжительность!

30 СЕКУНД НА УПРАЖНЕНИЕ

3 ПОДХОДА

РАЗМИНКА



1 Разогреваем мышцы: круглая спина
Встаньте, согнув ноги в коленях. Округлите спину. Выполняйте повороты влево и вправо.



2 Ходьба с захлестом голени
Быстрая ходьба с забрасыванием голени назад. Пятками старайтесь достать до ягодиц.

Как долго выполняется каждое упражнение (включая обе стороны, если это необходимо).

ТРЕНИРОВКА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ 30 секунд на каждую позу

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ 3 подхода

Сколько раз нужно повторить последовательность из трех поз.

ПОЗА БОКОВОГО УГЛА

15 секунд на каждую сторону



1. В положении стоя сделайте шаг вперед, согнув колено.
2. Стопа задней ноги развернута под прямым углом.
3. Положите локоть на бедро передней ноги.
4. Другую руку вытяните вверх.

Напоминание о времени нахождения в каждой позе / на каждую сторону.

Выпрямитесь

Пауза: 3 вдоха и выдоха

Время паузы, которую нужно сделать, прежде чем перейти к следующей позе.



1. Сядьте на корточки, пятки не отрываются от пола.
2. Положите локти на внутренние поверхности бедер.
3. Соедините ладони.

Выпрямитесь

Пауза: 3 вдоха и выдоха



1. Нагнитесь вперед всем телом, руки направлены к полу.
2. Опустите голову и руками коснитесь ступней, живот как можно ближе к бедрам.

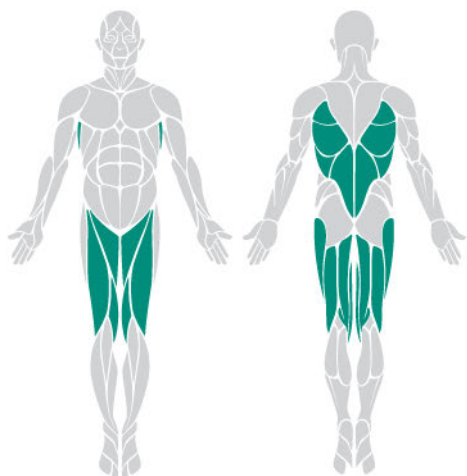
РЕЛАКСАЦИЯ

В конце занятия проведите 1–2 минуты в положении лежа, дышите медленно и глубоко.

Уделите время релаксации, прежде чем вернуться к своим занятиям.

ЗАНЯТИЕ № 01

ЗАДЕЙСТВОВАННЫЕ МЫШЦЫ

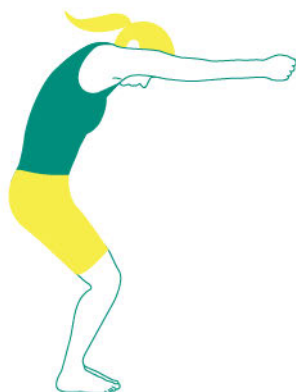


Задняя группа мышц бедра
Квадрицепсы
Отводящие
Поясничные
Широчайшая мышца спины

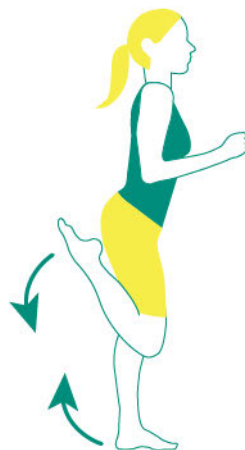
30 СЕКУНД НА УПРАЖНЕНИЕ

3 ПОДХОДА

РАЗМИНКА



1 Разогреваем мышцы: круглая спина
Встаньте, согнув ноги в коленях. Округлите спину. Выполняйте повороты влево и вправо.



2 Ходьба с захлестом голени
Быстрая ходьба с забрасыванием голени назад. Пятками старайтесь достать до ягодиц.

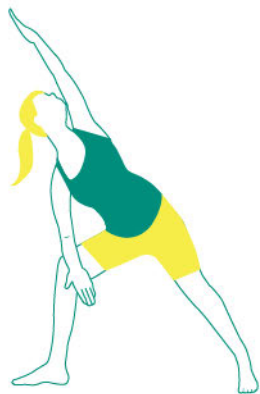
ТРЕНИРОВКА

ДЛИТЕЛЬНОСТЬ 30 секунд на каждую позу

КОЛИЧЕСТВО ПОВТОРОВ 3 подхода

ПОЗА БОКОВОГО УГЛА

15 секунд на каждую сторону



1. В положении стоя сделайте шаг вперед, согнув колено.
2. Стопа задней ноги развернута под прямым углом.
3. Положите локоть на бедро передней ноги.
4. Другую руку вытяните вверх.

Выпрямитесь

Пауза: 3 вдоха и выдоха



1. Сядьте на корточки, пятки не отрываются от пола.
2. Положите локти на внутренние поверхности бедер.
3. Соедините ладони.

Выпрямитесь

Пауза: 3 вдоха и выдоха



1. Нагнитесь вперед всем телом, руки направлены к полу.
2. Опустите голову и руками коснитесь ступней, живот как можно ближе к бедрам.

РЕЛАКСАЦИЯ

В конце занятия проведите 1–2 минуты в положении лежа, дышите медленно и глубоко.

Издание для досуга

Сиссако Бакари

ЙОГА **7 МИНУТ В ДЕНЬ**

Редактор Д. Рыбина
Художественный редактор Н. Данильченко
Технический редактор Л. Сеницына
Корректор Т. Дмитриева
Верстка Н. Козель

ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус» —
обладатель товарного знака «КоЛибри»
115093, Москва, ул. Павловская, д. 7, эт. 2, пом. III, ком. №1
Тел. (495) 933-76-01, факс (495) 933-76-19
E-mail: sales@atticus-group.ru

Филиал ООО «Издательская Группа «Азбука-Аттикус»
в г. Санкт-Петербурге
191123, Санкт-Петербург, Воскресенская набережная, д. 12, лит. А
Тел. (812) 327-04-55
E-mail: trade@azbooka.spb.ru

ЧП «Издательство «Махаон-Украина»
Тел./факс (044) 490-99-01
e-mail: sale@machaon.kiev.ua

www.azbooka.ru; www.atticus-group.ru

Знак информационной продукции
(Федеральный закон № 436-ФЗ от 29.12.2010 г.) **16+**

Подписано в печать 15.07.2021. Формат 84×100 1/16.
Бумага офсетная. Печать офсетная. Усл. печ. л. 7,8.
Тираж 3000 экз. В-PZN-27049-01-R. Заказ №

Отпечатано в соответствии с предоставленными материалами
в ООО «ИПК Парето-Принт». 170546, Тверская область,
Промышленная зона Боровлево-1, комплекс № 3А
www.pareto-print.ru