Тиск нормалізує йога

Про те, що порушення регуляції артеріального тиску є чи не найбільшою проблемою українців, працівники аптек знають, як ніхто інший. Щодня до них звертаються сотні відвідувачів за лікарськими засобами для пониження або підвищення тиску. Втім, чимало самих провізорів і фармацевтів також страждають на артеріальну гіпертензію або гіпотензію. Однак не всім відомо, що в багатьох випадках нормалізувати тиск допомагає йога

ВПРАВИ ПРИ АРТЕРІАЛЬНІЙ ГІПОТЕНЗІЇ

Комплекс вправ для людей з пониженим тиском також розроблений індійським Інститутом йоги Б.К.С. Айєнгара. Основу комплексу становлять вправи (асани), що регулюють кровообіг і нормалізують артеріальний тиск (саме нормалізують, а не підвищують чи понижують). Асани виконуються з нахилом вперед або сидячи із прямою спиною. Включені до комплексу «перевернуті» пози на зразок стійки на голові сприяють деякому підвищенню артеріального тиску, що одразу покращує самопочуття «гіпотоніків» і дозволяє обійтися без зайвої філіжанки кави.

Кожну позу слід «тримати» 2–3 хвилини, дихання — довільне

1. Стійка на голові: лікті на ширині плечей, пальці сплетені в міцний замок і утворюють чашу. Ставимо голову на тім'я (не на потилицю і не на чоло!) так, щоб потилиця опиралась на «чашу» зі сплетених пальців. Тулуб тримаємо прямо, на початку розучування вправи підтримуємо рівновагу, опираючись на пальці ніг (див. фото). Потім пробуємо, злегка відштовхнувшись, підняти угору зігнуті у колінах ноги, з часом — і випрямлені.

2. «Саламба сарвангасана» відома у нас як «берізка»: підлоги торкаються лише потилиця, задня поверхня шиї, плечові суглоби і задня поверхня рук по лікті.

3. «Плуг»: руки кладемо за спину. По закінченні вправи опускаємо коліна з боків голови і притискаємо їх до вух («карнапідасана»). Таке положення утримуємо ще 2–3 хвилини.

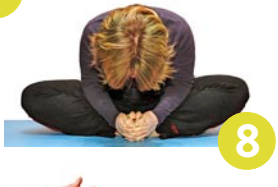
4. Ноги випрямлені, головою тягнемося до колін.

5. «Переможець»: спина, шия і потилиця випрямлені в одну лінію.

6. «Мудрець»: підошва лівої ноги торкається правого стегна, права підошва — між стегном і литкою лівої ноги. У всіх сидячих асанах руки лежать на колінах долонями вгору, великі і вказівні пальці торкаються пучками.

7. «Лотос»: стопи — на основі стегон протилежних ніг підошвами вгору.

8. «Баддга конасана»: п'яти торкаються основи стегон, сплетені пальці рук охоплюють ступні. Нахиляємося чолом до ступень, одночасно притискаючи ліктями коліна до підлоги.



9. Завершуємо заняття 15-хвилинною «шавасаною».