

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 ГІПЕРТЕНЗІЇ

Наведений комплекс вправ рекомендовано індійським Інститутом йоги Б.К.С. Айєнгара для людей із підвищеним тиском. Інструктор з оздоровчої гімнастики та йоги Максим Цибух (м. Львів) радить виконувати вправи зранку за півгодини до сніданку чи ввечері в добре провітреній кімнаті через 1,5–2,0 години

після не надто ситної вечері. Вправи (асани) є статичними, тобто не потребують жодних циклічних рухів — просто надаємо тілу певного положення і утримуємо його впродовж 2–3 хвилин. Дихання — довільне. Несиметричні асани (2, 3, 4) виконуємо для двох ніг. Комплекс асан не замінить візиту до кваліфікованого лікаря, якщо виникли проблеми з тиском, але вже з перших днів виконання приносить відчутне покращання самопочуття

1. «Плуг» — одна з найефективніших асан для людей із високим тиском. Якщо дихання під час виконання вправи стає важким чи прискореним, опустіть пальці ніг на табуретку чи стілець, а не на підлогу.



2. Одна нога випрямлена, друга — зігнута в коліні. Ця поза також рекомендована особам, схильним до підвищеної температури тіла.



3. «Напівлотос»: стопу кладемо на стегно протилежної ноги. Колінні суглоби та зв'язки стають достатньо гнучкими для виконання повного «лотоса»; регулює циркуляцію крові.



4. Стопа збоку біля стегна, протилежна нога випрямлена в коліні. Тонізує органи черевної порожнини, зменшує набряки нижніх кінцівок.



5. Намагаємося доторкнутися підборіддям колінів, а руками — охопити ступні.



6. «Переможець»: сидниці — на підлозі, стопи — збоку від стегон. Цю позу можна виконувати впродовж дня після їжі — усуває відчуття важкості у шлунку.



7. «Сіддгасана» — поза мудреця. Підшва лівої ноги торкається правого стегна, права підшва — між стегном і литкою лівої ноги. Погляд — «усередину» (на кінчик носа).



8. «Лотос» — символ йоги. У такій позі зображують Будду. Цілющих властивостей не перелічити. Стопи — на основі стегон протилежних ніг підшвами вгору. Хребет від основи до шиї — рівний.



9. «Шавасана» — поза мерця. Незважаючи на назву, дуже приємна і корисна вправа. Руки і ноги розслаблені, нижня щелепа злегка відвисає, дихання рівне. Думаємо про щось приємне. Не спати! 15-хвилинною «шавасаною» завершуємо кожне заняття з йоги.

