

Б.Ф.Воронин

**СТАТИКО-
ДИНАМИЧЕСКАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ
ЗАРЯДКА**





КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ •СУРЬЯ НАМАСКАР•

Особенность комплекса физических упражнений «Сурья Намаскар» («Навстречу Солнцу») заключается в том, что он состоит из нескольких статических поз древней физической культуры индийских йогов и представляет собой сочетание классических упражнений-асан, способствующих развитию гибкости позвоночника и стимулирующих дыхание. Все десять поз органически переходят одна в другую, составляя динамическую цепочку упражнений с оптимальной нагрузкой на позвоночник и конечности. Комплекс обеспечивает активную дыхательную деятельность и очищение легких за счет полного вдоха — выдоха во время статических поз.

«Сурья Намаскар» создает жизнерадостное настроение. Этот комплекс физических упражнений-асан используют для проведения разминки в различных спортивных секциях, так как он очень быстро повышает тонус мышечных групп и суставов, улучшает деятельность желез внутренней секреции, очищает дыхательные пути и вводит спортсмена в ритм физической активности. Отдельные элементы и весь комплекс в исполнении очень эстетичны. В зависимости от цели спортивных занятий комплекс «Сурья Намаскар» можно выполнять в различном темпе, с разной степенью напряжения, неограниченное количество раз.

Как утреннюю физическую зарядку комплекс необходимо выполнять очень медленно, спокойно, плавно, без напряжения, сосредоточивая внимание на конечной фазе каждого элемента и характере ощущений, возникающих в разных частях тела.

Независимо от того, где вы делаете зарядку (в помещении или на природе), повернитесь лицом к солнцу.

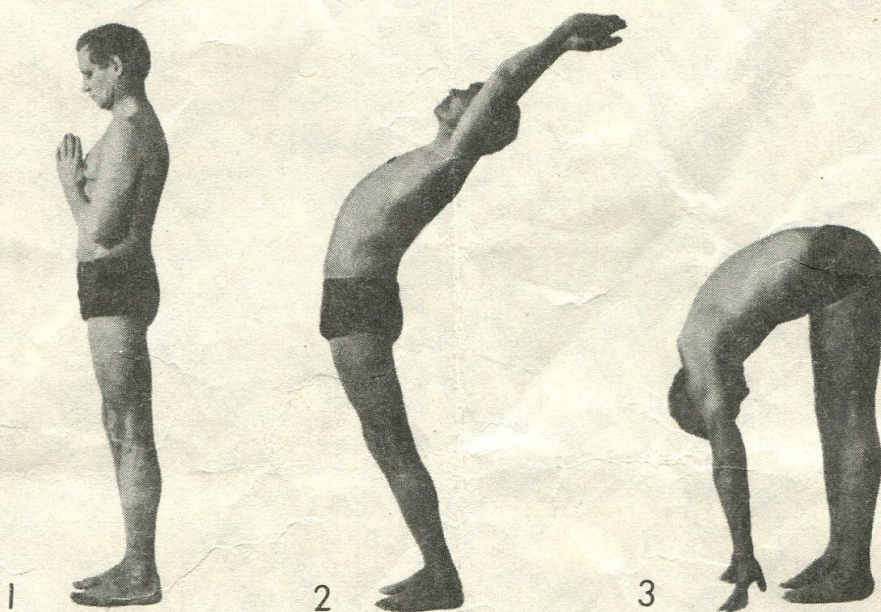
* * * * *

Индийские асаны — великолепное средство преодоления различных недугов, поддержания жизненных сил и психической устойчивости. Статические упражнения восстанавливают тонус внутренних органов, помогают поддерживать в хорошем состоянии с помощью различных поз все суставы, а также все мышцы брюшного пресса, таза, шеи, груди, конечностей.

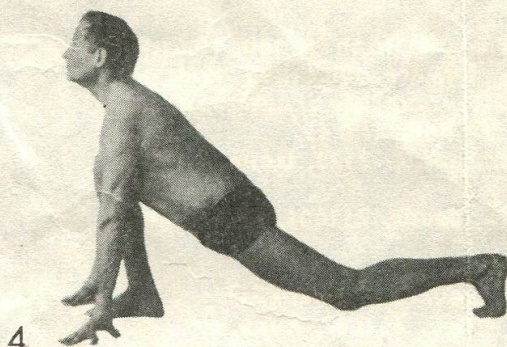


ПОРЯДОК ВЫПОЛНЕНИЯ УПРАЖНЕНИЙ

1. Встаньте прямо. Ноги поставьте на ширину ступни, руки перед грудью, ладони сомкнуты; смотрите в сторону солнца.
 2. Сделайте вдох, руки медленно поднимите вверх, прогнитесь в спине до легкой боли в пояснице, задержите вдох, пальцы рук разведите в стороны. Зафиксировав это положение, скажите себе спокойно: «Вот эта легкая боль — мое здоровье».
-

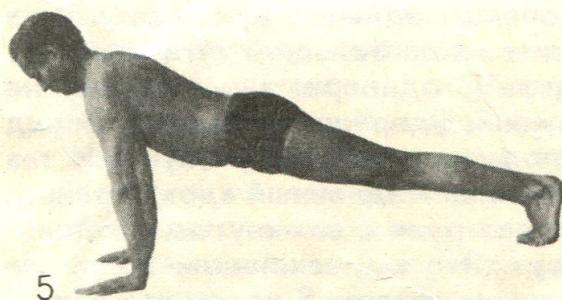


3. На выдохе наклонитесь вперед, согнувшись в пояснице. Ноги держите прямыми и напряженными, ладони рук старайтесь полностью положить на пол (землю). «Держите» легкую боль в спине, сопровождая ее мыслью: «Вот эта легкая боль — мое здоровье». В этом положении смотрите себе на живот, стараясь приблизить лоб к коленям.
-



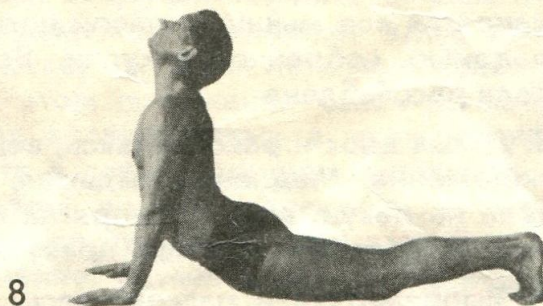
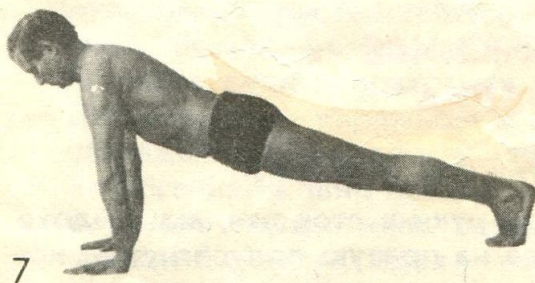
4. Опираясь на пальцы рук, отставьте левую ногу назад, поднимите голову и прогните спину до появления легкой боли, одновременно делая глубокий

вдох. Легкую боль в позвоночнике сопровождайте той же формулой самовнушения: «Вот эта легкая боль — мое здоровье».



5. Приставьте правую ногу к левой. Держите шею, спину и ноги прямыми и напряженными. Тяжесть тела перенесите на прямые руки. Лицо поверните к полу, смотрите вниз. Не дышите (до появления желания сделать вдох).

6. Согните руки в локтях, грудью приблизьтесь к полу и почти прижмитесь к нему. Сделайте глубокий выдох (если руки слабые, достаточно коснуться пола лбом и коленями).

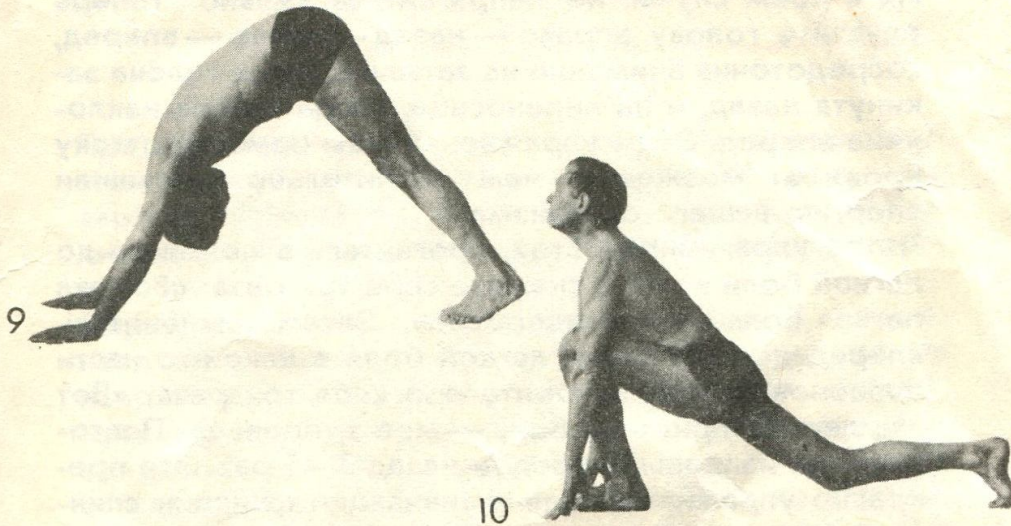


7. Отожмитесь руками от пола, корпус держите прямым и напряженным, голову прямо. Смотрите вниз перед собой. Не дышите.

8. Поднимая голову вверх и закидывая ее назад во время глубокого вдоха, прогнитесь в спине до легкой боли. Повторите вышеприведенную формулу самовнушения. Смотрите вверх.

9. Начиная выдох и поднимая таз вверх, не отрывайте ладони рук и носки ног от пола, напрягите ноги и выпрямите спину, прижав подбородок к груди. Смотрите себе на живот. Закончите выдох.

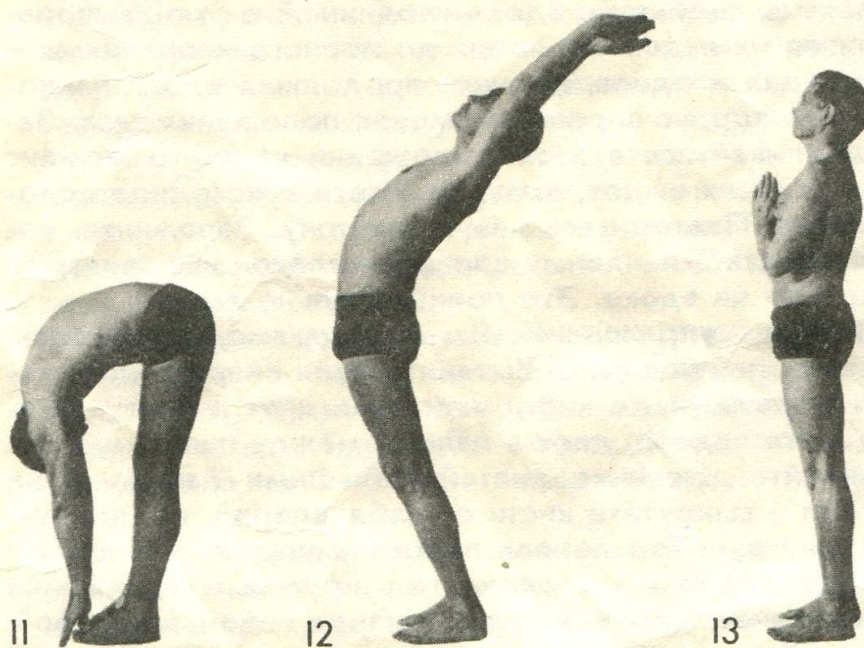
10. Поставьте левую ногу вперед на уровень ладоней, руки от пола не отрывайте. Начиная глубокий вдох, прогнитесь в спине, голову поднимите и, держа ее прямо, смотрите вперед. Закончите вдох.



11. Приставьте правую ногу к левой, голову приблизьте к коленям, колени выпрямите, смотрите себе на живот — сделайте выдох.

12. На вдохе выпрямитесь, подняв руки вверх и за голову, и прогнитесь в спине, углубляя вдох. Легкую боль в спине сопровождайте формулой самовнушения: «Вот эта легкая, приятная боль — мое здоровье и жизнерадостное настроение».

13. Начиная выдох, руки через стороны опустите к груди, ладони сложите вместе перед грудью, а локти прижмите к ребрам. Этим положением заканчивается комплекс.





ПРЕИМУЩЕСТВА ДАННОГО ФИЗИЧЕСКОГО КОМПЛЕКСА УПРАЖНЕНИЙ- АСАН

Статико-динамическая физическая зарядка «Сурья Намаскар» положительно воздействует на весь организм: регулирует кровообращение, активизирует деятельность желез внутренней секреции, позволяет полностью управлять своим дыханием, хорошо массирует печень, кишечник, желчный пузырь, улучшает гибкость позвоночника, тонизирует суставы конечностей. Предупреждая растяжение связок, комплекс «Сурья Намаскар» способствует развитию мышц рук и груди, значительно улучшает осанку и координацию движений, сохраняется стройная фигура, а нестройной фигуре придается динамичный вид, улучшается состояние вен, если в них начинаются варикозные изменения, обеспечивается оптимальный обмен веществ как результат ежедневной активизации щитовидной железы.

Статико-динамическая физическая зарядка «Сурья Намаскар» имеет лечебный, оздоровительный и косметический эффекты.



ПРОТИВПОКАЗАНИЯ

При врожденных дефектах позвоночника, сколиозе или ущемлении межпозвоночного диска наклоны вперед в упражнениях 2, 9 или вытягивание в упражнениях 3, 6, 8 противопоказаны. Эти элементы можно выполнять только с разрешения лечащего врача. При пояснично-крестцовом радикулите также ограничивается выполнение комплекса физических упражнений «Сурья Намаскар».



ДЕСЯТЬ ВОСТОЧНЫХ УПРАЖНЕНИЙ НА ПОВЫШЕНИЕ ЭНЕРГЕТИКИ ОРГАНИЗМА

При желании читатель по окончании упражнений «Навстречу Солнцу» может продолжить утреннюю зарядку, прибегнуть к десяти утренним упражнениям на повышение биоэнергетики своего организма.

Подготовительное упражнение. Встаньте прямо, ноги параллельно друг другу, выпрямлены, но не напряжены. Слегка наклоните туловище вправо, правая рука свисает вниз, не касаясь туловища. Сосредоточьтесь на свисающей вниз руке. Ощутите ее от плеча до кисти. Голову не опускайте и не делайте попыток ее ощутить. Теперь представьте себе, что рука — шланг, а грудь — насос. Дышите. Воздух как бы входит и выходит через свисающую руку и пальцы. Отчетливо представьте себе, как рука на выдохе каждый раз как бы удлиняется. Получается? Надо постараться добиться ощущения удлинения руки и движения воздуха через нее при каждом дыхательном акте. Теперь повторите то же самое с левой рукой. Дышите бесшумно и спокойно. Аналогичное упражнение проделайте и для ног, став для этого одной ногой на возвышение.

Это дыхательное упражнение дает человеку возможность обрести первые навыки в концентрации внимания, а также ощутить «движение энергии» в собственном организме. С помощью этого упражнения вы устранили некоторые нарушения проводимости энергии вашим организмом и таким простым способом очень эффективно прочистили так называемые жизненные энергетические меридианы, на которых построена вся практика восточной иглотерапии (акупунктуры). Считаем, что это была разминка, и мы ее сделали весьма успешно. Условно это упражнение мы будем называть «Дыхание для руки и ноги».

Первое упражнение. Встаньте прямо, ноги вместе, напряжены. Не меняя положения плеч, сдвиньте вправо таз — вдох. Возвратите таз в среднее положение — выдох. Таз влево — вдох. Проделайте это упражнение по 3—5 раз попеременно в каждую сторону.

Второе упражнение. Не меняя положения плеч, сдвиньте голову вправо за счет сдвига шейных позвонков — вдох. Возвратитесь в исходное положение — выдох. Сделайте это упражнение по 3 раза в каждую сторону.

Третье упражнение. Не меняя положения груди, плеч, головы, сделайте движение тазом вперед — вдох; возвращаясь в исходное положение — выдох. Повторите это упражнение 5 раз. Считайте, что вы хорошо организовали движение крови и энергии в тазобедренной области.

Четвертое упражнение. Стоя в том же положении, сделайте движение подбородком вперед — назад за счет движений в шейном отделе позвоночника. Ни в коем случае не напрягайтесь сильно. Теперь опустите голову вправо — назад — влево — вперед, сосредоточив внимание на затылке, когда головакинута назад, и на переносице, когда голова наклонена вперед. Этим упражнением вы помогли оттоку крови от мозжечка, чем значительно увеличили энергию вашего организма.

Пятое упражнение. Стоя, прогнитесь в пояснице до легкой боли в ней и скажите себе три раза: «Вот эта легкая боль — мое здоровье». Затем наклонитесь вперед до ощущения легкой боли в какой-то части позвоночника и повторите про себя три раза: «Вот эта легкая, приятная боль — мое здоровье». Повторите эти наклоны вперед — назад 3—5 раз. Это прекрасно упражнение для активизации функции спинного мозга и создания бордого активного состояния всего организма. Оно наиболее эффективно при условии, если вы достигали в наклонах состояния приятной легкой боли и осознавали эту легкую боль как настоящую радость бытия.

Шестое упражнение. Левую руку из-за спины протяните к правому плечу, а правую руку опустите от правого плеча сверху назад и захватите свои пальцы рук. Вдох — растягивайте руки вертикально вверх — вниз. Выдох — снимайте напряжение, отдыхайте. Меняйте руки и повторите все упражнения 3 раза. Это отличное упражнение для улучшения кровообращения в голове и в плечевом поясе. Энергетика организма явно повышается.

Седьмое упражнение. Встаньте прямо, руки вниз, пальцы сцеплены. Вдох — поднимайте руки, выворачивая их ладонями вверх до полного напряжения в пальцах и одновременно, продолжая вдох, наклоняйте корпус вправо, не меняя положения таза. Задерживайтесь в этом положении какой-то момент и, начиная выдох, возвращайтесь в исходное положение. Повторите в левую сторону. Запомните, пожалуйста: наклоны вправо — влево выполняются только на вдохе. Это принципиально важно.

Восьмое упражнение. Встаньте прямо, ноги врозь, стопы параллельно. Вытяните руки вперед, скрестите и разверните кисти ладонями друг к другу. Соедините ладони, держа пальцы между пальцами. Начините движение кистей большими пальцами на себя и выкрутите кисти от себя вперед на полную длину рук. Это первая половина упражнения.

Далее спокойно делайте круговые движения сплетенными руками прямо перед собой, над собой, в правую — левую стороны, «наслаждаясь» легкой болью в локтевых и плечевых суставах. От этого

упражнения вы получите необыкновенный заряд бодрости. Эффект будет больше, если сможете синхронизировать движение рук с вдохом — выдохом.

Девятое упражнение. Встаньте прямо, ноги вместе, руки перед грудью сложены ладонями. Начиная вдох, поднимайте очень медленно руки вверх и на исходе вдоха опустите их по большой дуге, сгибаясь в пояснице на выдохе и одновременно садясь на корточки, сводя руки и удерживая ладони перед грудью. Пятки от пола не отрывайте, опустите таз как можно ниже. Начиная медленный вдох, встаньте во весь рост, поднимая руки с сомкнутыми ладонями до предела вверх. Это вы закончили вдох. На выдохе разводите руки медленно через стороны и заканчивайте упражнение в исходной позиции.

Десятое упражнение. Встаньте прямо, ноги немного расставлены в стороны. Положите ладони (пальцы рук) себе на плечи и начинайте очень медленное вращение корпуса и плеч вправо — влево, не сдвигая положение таза.

Перенесите кисти рук себе за голову и повторите скручивание позвоночника без нарушения положения таза. Сцепите пальцы рук, выверните ладони вверх, поднимите руки вверх, насколько возможно, и попытайтесь медленно «скручивать» позвоночник, также не меняя положения таза. Дыхание на протяжении всего упражнения свободное. Вы получили хороший заряд энергии. Не ощутили? Повторите упражнение еще раз.

СТАТИЧЕСКАЯ УТРЕННЯЯ И ДНЕВНАЯ ЗАРЯДКА

1. Встаньте прямо, руки опустите вниз.
2. На вдохе разведите руки в стороны, на выдохе перенесите массу тела на правую полусогнутую ногу и согните правую руку в локте, одновременно напрягая все мышцы правой ноги и правой руки с ладонью, собранной в кулак. Вся левая половина тела расслаблена.
3. Делая вдох и расслабляясь, вернитесь в исходное положение. Медленно выдыхая, перенесите массу тела на левую ногу и, напрягая мышцы левой ноги и руки, расслабляйте всю правую половину тела.
4. Выпрямитесь и расслабьтесь. Сделайте спокойный вдох и разводя руки в стороны, и наклоняясь вперед, начинайте выдох с последовательным напряжением всех мышц рук, плеч, шеи, груди, спины, живота, ягодиц, бедер, икр и стоп. Колени слегка согните, а руки скрестите перед грудью.
5. Повторите это упражнение 3—5 раз.



В буклете приведены упражнения, заимствованные из статических индийских поз-асан. Статико-динамический комплекс, составленный из классических асан, обеспечивает оптимальную нагрузку на позвоночник, суставы и мышечные группы, сочетается с правильным дыханием. Комплекс может быть использован в группах здоровья, в различных спортивных секциях, в домашних условиях. Для широкого круга читателей.

Рецензенты
проф. Г. Л. Апанасенко,
В. Н. Утенко, Д. Н. Гаврилов

Редактор С. А. Гатненко

Научно-популярное издание

Воронин Борис Федорович

**СТАТИКО-ДИНАМИЧЕСКАЯ
ФИЗИЧЕСКАЯ ЗАРЯДКА**

2-е стереотипное издание

Зав. редакцией Л. И. Евсеева

Художник-оформитель П. Д. Троцак

Художественный редактор

Г. М. Кондратова

Технический редактор Ж. Н. Головкин

Корректоры

И. Л. Златоус, Н. К. Сопиженко

Н/К

Сдано в набор 18.04.89. Подп. к печ. 10.01.90.
Формат 62×100/20. Бумага офсетная № 1.
Гарн. журн.-рубл. Печ. офсет. Усл. печ. л. 0,57.
Усл. кр.-отт. 5,74. Уч.-изд. л. 0,45.
Тираж 100 000 экз. Зак. 0—2122. Цена 7 к.

Издательство «Здоровья», 252601, ГСП, Киев-1,
ул. Чкалова, 65.

Киевская фабрика печатной рекламы
им. XXVI съезда КПСС, 252067, Киев,
ул. Выборгская, 84.