

Размеры и отображение баннеров yogajournal.ru

Десктоп версия

Главная страница



СТАТЬ АВТОРОМ

ЙОГА ЖУРНАЛ

Поиск

Меню

Онлайн курсы

Практика

Знание

Йога-гид

События

Новости

Маркет

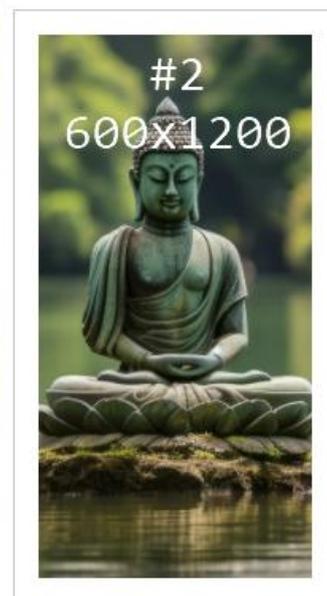
О проекте

- Осознанность, медитация випассана и аничья
- Венера в Овне
- 23 апреля - переход Марса из Водолея в Рыбы
- 21 апреля - Рави Прадош
- Камада экадаши



Осознанность, медитация випассана и аничья

Разбираемся с понятиями



ЗНАНИЕ

ЧИТАТЬ ВСЕ



Check up бодрости и стрессоустойчивости певицы Лады Мишиной



Осознанность, медитация випассана и аничья

Разбираемся с понятиями



Венера в Овне

С 24 марта по 19 мая Венера находится в Овне



23 апреля - переход Марса из Водолея в Рыбы



ЙОГА-СЛОВАРЬ



ГОРОСКОП



АЗБУКА АСАН



РЕЦЕПТЫ

ПРАКТИКА

[ЧИТАТЬ ВСЕ](#)



Йога после 40 лет

Что необходимо для поддержания в хорошей форме тела и психического здоровья.



Эта последовательность пранаям лучше всего контролируют тревогу



Подготовка к ночи. Девять очистительных дыханий



Как йога помогает похудеть весной

Главное - перегореть через пару недель после старта.

ОНЛАЙН-КУРСЫ

[ЧИТАТЬ ВСЕ](#)



В гармонии с йогой: еда, вода, привычки и лекарства

Бесплатный мини-курс о том, какими продуктами сопроводить свою физическую активность



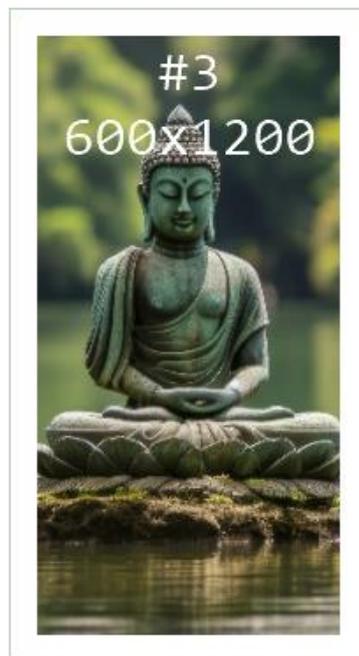
Будь собой с Лоренсом Джеем

Стань свободнее, счастливее и гармоничнее! 7 видео-уроков от хедлайнера фестиваля Wanderlust для раскрытия чакр и жизненной энергии



Практика Цигун «Гибкость и сила»

Новый уникальный курс Yoga Journal. Традиционные китайские практики для укрепления тела и повышения уровня энергии



ЭКСПЕРТЫ

[ЧИТАТЬ ВСЕ](#)



Татьяна Марченко

Главный редактор YodaYoga.ru



Танит

Автор известных по всему миру



Анастасия Ковтун и Сергей Агапкин



Яков Маршак

Ученый, врач-биологик, математик.



Феликс Пак

Мастер мета-медитаций. Основатель



Алена Антонова

Автор, журналист, обозреватель.



#1 1920x170

СТАТЬ АУТОПОМ

ЙОГА
ЖУРНАЛ

Поиск



Меню

Онлайн курсы

Практика

Знание

Йога-гид

События

Новости

Маркет

О проекте

Главная / Практика Йоги / Советы начинающим Йогам

Как с помощью йоги растянуть спину и улучшить подвижность позвоночника



Марина Бадри

31 июл. 2023

Читать ~ 3 мин

НАЗАД К СПИСКУ



Наша спина должна уметь делать сгибание и разгибание по поперечной оси. Это наклон вперед, как будто вы завязываете шнурки. И прогиб назад, как будто смотрите на солнце. Также боковые наклоны вокруг сагиттальной оси. Это, как будто вы ищете ключи в глубоком боковом кармане штанов и вращение или скручивание вокруг продольной оси.

Теперь следующей момент: у нас есть отделы позвоночника и они отличаются по подвижности. Шейный отдел, он самый подвижный. Из-за того, что к грудному отделу прикреплены ребра, то там находятся жизненно важные органы и он менее подвижный. А поясничный принимает на себя всю нагрузку, поэтому позвонки там самые массивные. Но тем не менее он подвижнее грудного. Для чего нам эта информация при выполнении асан?

Очень часто, делая прогиб в грудном отделе позвоночника мы пытаемся больше запрокинуть шею и потом считаем, что эта асана нам не подходит. Или делая скручивание, прогибаемся в пояснице, получая дискомфорт в спине. Зная о разной подвижности отделов позвоночника, мы будем прислушиваться к своему телу, проверяя правильность выполнения. И не позволяем более гибкому отделу позвоночника «перетянуть одеяло» на себя.

Как заниматься йогой при задаче растянуть спину и улучшить подвижность позвоночника? Рассказывает **Марина Бадретдинова**, инструктор по йоге, мастер-тренер XFIT в России.

Понятно, что Лотос, Стойка на голове или например Шавасана не решат этот вопрос. Но надо помнить о том, что во-первых, на неразогретое тело нельзя выполнять сложные асаны на растяжение. А во-вторых, у нас в теле все взаимосвязано. Например, если у вас в сильном гипертонусе задняя поверхность ног, то никакую спину вы не почувствуете наклоняясь вперед. Поэтому, прежде чем приступить к выполнению асан из данной статьи, вначале разогрейтесь. Например, сделав Приветствие Солнцу (Сурья Намаскар) хотя бы 6 раз. Также при выполнении наблюдайте за ощущениями в шее и пояснице. Если будет дискомфорт, проверьте правильность выполнения или сделайте легкий вариант (описание более легких вариантов будет в конце каждой асаны). Приступим:



Читайте также

Как йога помогает держать себя в форме после 40 лет

Четыре аспекта Йоги

Я не практикую йогу, я стал йогой

Интервью с голландским мастером Йоги Хертлом Ван Льюком

Почему подкручивание таза может

Главная страница



ЙОГА ЖУРНАЛ



Главная · Практика йоги · Советы начинающим йогам

Как с помощью йоги растянуть спину и улучшить подвижность позвоночника



Марина Бадри

31 июл. 2023

Читать ~ 3 мин



Наша спина должна уметь делать сгибание и разгибание по поперечной оси. Это наклон вперёд, как будто вы завязываете шнурки. И прогиб назад, как будто смотрите на солнце. Также боковые



ЙОГА ЖУРНАЛ



Практика Цигун «Гибкость и сила»

Новый уникальный курс Yoga Journal. Традиционные китайские практики для укрепления тела и повышения уровня энергии

ЧИТАТЬ ВСЕ >



ЭКСПЕРТЫ



Татьяна Марченко

Главный редактор
Yogajournal.ru...



Танит

Автор известных
по всему миру практик



Анастасия Ковтун
и Сергей Агапкин

Инструктор Хатха-йоги,
начинающий...

Внутренняя страница



ЙОГА ЖУРНАЛ



Главная > Практика йоги > Советы начинающим йогам

Как с помощью йоги растянуть спину и улучшить подвижность позвоночника



Марина Бадри

31 июл. 2023

Читать ~ 3 мин



Наша спина должна уметь делать сгибание и разгибание по поперечной оси. Это наклон вперёд, как будто вы завязываете шнурки. И прогиб назад, как будто смотрите на солнце. Также боковые



ЙОГА ЖУРНАЛ



прямые. Важно! Не вращать головой. Взгляд только вперёд. Если ноги не достали до пола, то ладонями придерживаем корпус, следя за ощущениями в шее. В случае комфортного опускания ног за голову, тянитесь пальцами ног в сторону головы, а пятками назад. Подтягиваем коленные чашечки, напрягая переднюю поверхность ног. И постарайтесь в этом случае переплести пальцы рук в замок за спиной собирая плечи ближе к друг другу. Следим за тем чтобы спина была вертикально, а таз над плечами. Фиксируем себя на 7-8 дыхательных циклов (во время активной фазы менструального цикла избегаем этого положения).



#xFit #позвоночник #спина

ПОДЕЛИТЬСЯ

ЧИТАЙТЕ ТАКЖЕ



Как йога помогает держать себя в форме после 40 лет

