

"ЗДОРОВЫЙ ПОЗВОНОЧНИК"

Йога, массажи и плавание в море - помогут уставшей спине!

Позвоночник – основа всего нашего организма. Позвоночник – это каркас, на который собираются все остальные системы и органы. Если поврежден каркас, то чего можно ожидать от всего «корабля»?

Индийские йоги считали, что здоровье человека можно определить по тому, насколько здоров и гибок у него позвоночник. Интересно – что бы древние йоги сказали, глядя на современного человека, который уже со школьного возраста мучается болями в спине, работает подолгу в неудобных сидячих позах и не умеет расслабляться, имеет искривление, которое в итоге приведет к болезням других органов? Йоги сказали бы – займись собой и срочно!

Опытные мастера йоги рекомендуют заниматься йогой для позвоночника еще до того момента, когда появятся острые боли. В этом случае процесс изменений в позвоночном столбе будет еще обратим.

Откуда берутся болезни позвоночника? В каком-то смысле — это естественный результат нашего существования. То есть если вы не делаете ничего специального для заботы о позвоночнике, то с течением времени вы гарантированно получаете целый букет заболеваний, сначала позвоночника, а затем и других внутренних органов и систем. Почему так происходит? Это побочный эффект действия закона гравитации. Благодаря гравитации мы можем жить так, как живем, однако при этом наш позвоночник все время прессуется. Исключение составляет лежачее положение: когда мы лежим, наш позвоночник расслабляется и вытягивается, получая возможность восстановиться. Поэтому лежачее положение, особенно в специальных позах, включая шавасану, для здоровья благоприятно, а иногда оказывает буквально волшебный исцеляющий эффект.

Вторая причина - это скудное кровообращение, а значит, и обмен веществ в этой области. Очень часто мы ведем либо в высшей степени малоподвижный образ жизни, либо наша двигательная активность настолько однообразна, что создает в позвоночном столбе еще больше проблем.

Как йога улучшает работу всех систем спины?

Йога воздействует комплексно на все системы - костный аппарат, мышцы, суставы, сухожилия, сосуды, нервную систему. Преимущество йоги в том, что это очень мягкая система, и ее можно практиковать даже в период боли и активной стадии заболевания.

На этом туре используется специальный комплекс асан «Здоровая спина», разработанный на основе системы лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата Сергея Бубновского. В каждой асане акцент делается на вытяжении позвоночника, выпрямлении и так называемом «вырастании», что позволяет уменьшить компрессию на межпозвоночные диски.

После тура вы сможете самостоятельно продолжить занятия дома по комплексу асан «Здоровая спина».

ПОКАЗАНИЯ:

- малоподвижный образ жизни

- сидячая работа в одном положении или у компьютера - для профилактики заболеваний, связанных с позвоночником
- хронический дискомфорт и напряжение в спине
- остеохондроз
- межпозвоночные грыжи не в стадии воспаления
- искривления: сколиоз, кифоз, лордоз
- миозит и болезни мышц
- предупреждение артрозов, остеохондрозов и радикулитов
- постреабилитационный период
- пожилой возраст с целью предупреждения заболеваний позвоночника

ПРОГРАММА АЮРВЕДЫ

Это лечение препятствует дегенерации костей и способствует укреплению мышц. В первую очередь, терапия будет направлена на расслабление мышц позвоночника и тела в целом. Потом будут проработаны проблемные зоны позвоночника, затем процедуры, укрепляющие мышечный каркас. Также аюрведический врач проанализирует - есть ли болезни других органов, которые были вызваны проблемами позвоночника - и по необходимости будет назначено лечение для этих болезней.

Три процедуры в зависимости от курса лечения каждый день.

- Абьянга. Общий массаж всего тела. В этом специальном виде массажа используются теплые растительные масла с добавлением экстрактов 10-20 видов трав. Масло наносится на всю поверхность тела и мягко втирается одним или двумя массажистами синхронно. Снимает мышечное напряжение, повышает иммунитет, восстанавливает крепкий здоровый сон, значительно улучшает общее самочувствие, улучшает цвет и состояние кожи, очищает организм от токсинов, увеличивает сексуальную силу и продлевает молодость.
- Элакижи. Массаж с помощью мешочков из ткани с целебными порошками и маслами, которые окунаются в теплое масло. Улучшают состояние при артритах и воспалениях.
- Васти. Из теста делается воронка, накладывается на проблемный участок тела: поясница, грудной отдел, шея, колени и пр. , внутрь нее заливается теплое травяное масло. Решает проблемы, связанные с определенным участком тела.
- Паровая ванна
- Прием лекарств внутрь

ЛЕКЦИИ ПО АЮРВЕДЕ

1. Что такое аюрведа?
2. Три доши по аюрведе
3. Правильное питание по аюрведе
4. Режим дня по аюрведе
5. Мастер-класс по аюрведическому питанию

ПРОГРАММА ЙОГИ

- Комплекс асан "Здоровая спина" (расслабление, коррекция, укрепление)
- Пранаямы
- Обучение практикам медитации и релаксации
- Индивидуальные инструкции для занятий йогой с проблемами позвоночника
- Комплекс домашних занятий для позвоночника
- Антистрессовый тренинг "Искусство дыхания"
- Теоретические занятия по анатомии о строении позвоночника и причинах болезней

Для формирования правильной осанки необходимо, чтобы мышцы спины, плеч, грудной клетки, шеи и конечностей гармонично взаимодействовали между собой и обладали достаточной силой. С этой целью данное направление использует три «инструмента»:

- Вытяжение позвоночника осуществляется при помощи мышц, которые расположены вокруг позвоночника.

- Укрепление - увеличение эластичности и гибкости в правильном направлении позвоночных суставов, развитие околопозвоночных мышц, благотворное влияние на сегменты позвоночника под действием асан.

- Расслабление представляет собой созерцание состояния позвоночника в течение практики. При этом осознанность и точечная направленность внимания являются главным условием эффективных занятий.

Йога для спины направлена на излечение от причины возникновения заболеваний – дисбаланса в работе мышц спины. На занятиях вы обучитесь тонкой работе с позвоночником, почувствуете буквально каждый позвонок, овладеете глубоким контролем над мышцами спины и освоите техники включения в работу мельчайшей мускулатуры.

Благодаря тому, что через некоторое время гибкость позвоночного столба будет восстановлена, усилится приток питательных веществ и обменные процессы в позвоночно-двигательных сегментах. А это в свою очередь приведет к предотвращению процессов дегенеративных изменений в них, улучшению общего физического состояния, повышению работоспособности и энергичности.

Преподаватель йоги, практикуя с группой комплекс «Здоровая спина», обязательно проводит занятия плавно, без резких движений и в темпе, необходимом каждому участнику. Здесь нет интенсивных скруток и прогибов, также в течении всего тура происходит увеличение нагрузки, начиная с легких асан. Преподаватель научит быть осознанным во время практики – чтобы не навредить самому себе с резкими движениями и сложными асанами. Каждое занятие начинается с настройки посредством осознания себя в моменте "здесь и сейчас", отвлечения от посторонних мыслей и эмоций, общей гармонизации состояния и более глубокого прочувствования своего тела, эмоций, состояния ума.

ОЖИДАЕМЫЙ ЭФФЕКТ:

- снижение или избавление от болей в спине
- улучшения при остеохондрозе, искривлениях
- постепенное восстановление естественной подвижности спины после перенесенных заболеваний, операций, травм, гиподинамии
- устранение спазмов мышц
- улучшение кровообращения
- улучшение работы желудочно-кишечного тракта
- избавление от токсинов
- сильное, подтянутое, гибкое, энергичное тело
- интенсивное психологическое расслабление
- долгое чувство приятной расслабленности и легкости во всем теле

