

# Асаны, которые помогли Кристине Агилере справиться с депрессией

20-минутный комплекс помог певице вернуть душевное равновесие, успокоить ум и одновременно зарядиться энергией.

После заметного прибавления в весе, Кристина Агилера столкнулась с напряжением мирового масштаба: папарацци открыли на нее охоту, СМИ принялись неустанно обсуждать дефекты ее фигуры, а фанаты осуждать за несоблазнительность. В одном из интервью певица призналась, что находится под невероятным напряжением, с которым практически невозможно справиться.

«Правильный образ жизни не должен быть изнуряющим: выматывающие тренировки и безвкусная еда – в этом есть что-то противоестественное. Здоровье – это состояние души, которое идет изнутри, а не бесконечный подсчет калорий. Нет смысла выглядеть красивой, если внутри ты несчастна».

К счастью, открыв для себя йогу, Кристине все же удалось восстановить баланс и не обращать внимание на людское невежество. Ее персональный инструктор по йоге Криста Кахилл разработала для нее 20-минутный комплекс на каждый день, который помог ей вернуть душевное равновесие, успокоить ум и одновременно зарядиться энергией для продолжения своей блистательной карьеры.

1. **Баддха конасана (Поза бабочки).** Эта поза занимает первое место среди полезных для женщин асан: она устраняет менструальные боли, подготавливает к безболезненным родам, способствует правильной работе яичников, препятствует варикозному расширению вен и грыжам, улучшает кровообращение внизу живота. В позе бабочки желательно оставаться как можно дольше, Кристина так и делает: сидит в ней не менее пяти минут ежедневно. Если для вас это представляется трудным, садитесь около стены на болстер или плед – так вы максимально упростите себе задачу. Следите за тем, чтобы позвоночник был прямым, не сгибайтесь и не раскачивайтесь, пытайтесь положить колени на пол, они сами это сделают со временем. По истечении времени, если растяжка позволяет, можете уйти в наклон (опять-таки с прямой спиной), положив лоб на пол, и остаться здесь еще на одну минуту. Дышите ровно и спокойно в ходе выполнения. Затем прижмите ноги к груди и обнимите их для расслабления.



2. **Ардха Матсиендрасана (половинная поза Матсиендры).** Эта асана омолаживает организм, стимулирует работу щитовидной железы, устраняет боли в спине, увеличивает гибкость позвоночника, укрепляет нервную систему и нормализует пищеварение, избавляя организм от ядов, накопленных в ходе неправильного питания. Кристина начинает выполнение этой позы с

правой стороны, так как именно такая последовательность благотворно влияет на органы брюшной полости. Более того, асана способна влиять и на психическое состояние человека, повышая уверенность в собственных силах, культивируя решительность, настойчивость, и устраняя любые признаки лени или апатии. Такой эффект возможно достичь только при условии регулярной практики. Главное – выполнять ее без напряжения и резких движений, а также следить, чтобы позвоночник оставался прямым. Оставайтесь в асане на протяжении пяти глубоких дыханий и плавно проделайте ее на левую сторону.



3. **Анджанеасана (Поза полумесяца).** Поза подходит для выполнения в сложные и стрессовые периоды жизни, когда необходимо успокоить ум и укрепить силу воли. Считается, что она помогает излечиться от депрессии, апатии и разочарования. В качестве исходного положения желательно выбрать Собаку мордой вниз, из которой нужно шагнуть любой ногой между ладоней, согнув в колене, а другое колено опустить на землю. Остаться в асане на 3 дыхание и перейти к четвертому пункту.



4. **Виравхадрасана I (Поза воина I).** Она выполняется в связке с предыдущей. Название говорит само за себя: асана развивает в человеке силу духа, пытливость ума и крепость воли. Поэтому очень важно отстроить позу верно, чтобы стоять в ней уверенно и прочно, а не колыхаться как стебелек. Так как согласно последовательности, эта поза вытекает из Анджанеасаны, то из нее

нужно выйти в Позу бегуна, оторвать колено от пола, перенеся вес на опорную согнутую ногу, затем выпрямиться в корпусе и поднять руки вверх, раскрыв грудную клетку. Стойте в Позе воина не меньше минуты. Так как асана качает не только ноги, но и силу воли, отсчет начинается с первых признаков усталости. Другими словами – стойте столько, сколько сможете.



5. **Вариация Эка Пада Раджакапотасаны.** Эта поза также очень полезна для женщин, так как служит профилактикой многих «женских» заболеваний и улучшает кровообращение жизненно важных внутренних органов. Лягте на спину и согните обе ноги под углом 90 градусов. Положите левую стопу на правое колено и обхватите руками правую ногу, мягко прижимая ее к груди, чтобы создать нужное растяжение. Расслабьтесь на 60 секунд и сделайте повтор на другую ногу.



6. **Ардха Паривритта Накрасана.** Оставляя левую ногу прямой, прижмите правое колено к груди и разверните бедро влево, опустив колено на пол на несколько дыханий. Повторите на другую сторону. Скрутка очень мягко работает с позвоночником, позволяя в короткие сроки избавиться от болей в спине и улучшить осанку, к тому же это очень релаксационная поза. Чтобы завершить комплекс, накройте пледом и полежите несколько минут в Шавасане.

