

Йога для похудения

Вы замечали, что довольно редко можно встретить йогина, который бы страдал излишним весом? Йога - признанная и проверенная поколениями методика для похудения. В древнем йогическом трактате XV века написано, что признаки успешного йога это: худое тело, убедительная речь, ясный взор, хороший аппетит, спокойный разум. Заметьте, худое тело стоит первым в перечне описанных качеств йога, однако похудение никогда не было самоцелью йоги.

У начинающих йогов и у людей, в принципе, незнакомых с этим учением, часто возникают сомнения в эффективности йоги, как метода для похудения. Это вызвано тем, что йога в плане физической активности, которая приводит к сжиганию калорий, уступает фитнесу или аэробике. Действительно, час занятий йогой сжигает 150 калорий, при этом час ходьбы сжигает вдвое больше.

Действие йоги на вес человека научно доказано Национальным институтом онкологии, который провел исследования на 15 тысячах добровольцев. Результаты показали, что все люди, занимавшиеся йогой, сбросили лишние килограммы.

Йога работает иначе, чем стандартные системы для похудения, так как изначально не ставит цель сбросить вес. Йога дает гораздо большее воздействие на организм, чем простые физические нагрузки. Стройная фигура - это лишь один из многих положительных эффектов йоги.

Йогические практики для борьбы с ожирением

Позы – Асаны

Постоянные занятия йогой, а именно, выполнение асан, приводит к укреплению мускулатуры, улучшению осанки, стимулирует органы и пищеварение. Сами асаны не излечивают и не сжигают жир, но запускают внутренние процессы саморегулирования органов, в том числе обмен веществ. Общеизвестно, что нарушения в обмене веществ – первая причина избыточного веса. Таким образом, Улучшая работу всех систем и органов нашего организма, позы-асаны побеждают ожирение.

Релаксация

Вторым важным моментом является релаксация. По мнению ведущих специалистов, без релаксации и полного расслабления всех мышц невозможен нормальный обмен веществ. Поэтому порой спокойные и размеренные занятия йогой дают больший эффект, чем изнурительные занятия в спортзале, так как, в отличие от спорта, йога не истощает энергетический резерв организма.

Йога снимает стресс и тревогу, соответственно, человеку не нужно компенсировать стресс едой, говоря другими словами, «заедать стресс», поэтому сама собой отпадает проблема переедания.

Пранаямы – дыхательные техники

Неправы те, кто считает дыхание несущественным в борьбе с избыточным весом. Научкой подтверждено, что обильное насыщение органов тела кислородом улучшает процесс обмена веществ и благоприятно сказывается на нервной системе.

Правильное питание

Йогические учения и Аюрведа дают четкие указания относительно того, что можно и что нельзя употреблять в пищу. Древнейшие писания по йоге утверждают, что желудок йога должен быть наполнен едой лишь наполовину. А также, что йогу не стоит есть животную, жаренную, горькую, острую, кислую и соленую еду. Современной диетологией подтверждено, что такая еда являются возбудителями аппетита и приводит к перееданию.

Кроме того, когда вы начнете практиковать йогу на регулярной основе, то ощутите, что после занятий вам долгое время не будет хотеться есть.

Комплексный подход

Из всего вышеперечисленного следует, что занятия йогой не просто сжигают калории, они дают комплексное воздействие на организм, а именно: нормализуют пищеварение и обмен веществ, избавляют от психологической зависимости к еде, предлагают правильную систему питания, нормализуют сон.

Силовая йога

Если вам нужна не стандартная йога, а целенаправленная йога для похудения, то вам стоит обратить внимание на силовые стили и школы. Силовая йога подойдет далеко не всем начинающим, так как требует огромной силы воли и хорошего здоровья.

К силовым стилям йоги относят Пауэр-Йогу, Аштанга-Виньяса Йогу, Бикрам Йогу и Дживамукти Йогу. Именно они являются самыми эффективными в борьбе с лишним весом.

Классическая Хатха-Йога состоит из двух компонентов Сутхи – Расслабления и Стхиры – Силы, Устойчивости. Силовые стили

йоги делают больше упор на Стхиры, оставляя на расслабление меньше времени только в самом конце занятий. Силовые стили тонизируют, а иногда и несколько увеличивают мышечную массу и выносливость, стимулируют выработку жиросжигающих гормонов (тестостерона и соматотропина).

Когда будут результаты

Как показал опрос практикующих йогов, первые результаты будут видны далеко не сразу. Первые ощутимые проявления станут заметны не ранее, чем через два-три месяца постоянных упорных занятий.

Йога дает не только стройную фигуру, но и здоровье, внутренний покой и гармонию, а такие вещи не приходят в один момент. Зато и эффект от занятий остается с вами надолго. Похудев от занятий йогой, вы уже не наберете вес снова, как это бывает после быстрых способов похудения на таблетках или диетах. Кроме того, вам не придется голодать, изнурять себя физически и морально или наносить вред здоровью медикаментозными препаратами.

Может ли йога сделать вас стройнее? Что же это такое «йога» и почему она должна помочь избавиться от лишнего веса? Вопросы достаточно интересные. Йога, это ведь не комплекс упражнений, позволяющий в короткие сроки избавиться от избыточных килограммов. Йога - одно из самых древних учений нашего мира. При раскопках древней культуры Мохенджо-Даро, были найдены картинки с нарисованными на них йогами в характерных позах. А ведь эта цивилизация существовала порядка четырех с половиной тысяч лет назад. Йога относится к одной из индийских философских школ, которые появились за тысячелетия до нашей эры. Выделил йогу как самостоятельное учение древний индийский мудрец Патанджали. Его учение, признанное классическим, определяет йогу как метод и средство познания мира. Патанджали делит учение на восемь групп: 1. асана – определяет образ жизни 2. пранаяма - регулирует взаимоотношения с природой и людьми 3. дхьяна – упорядочивание потока сознания, медитация 4. пранаяма – упражнения связанные с набором энергии через дыхание 5. дхарана - сосредоточенность мысли 6. пратьехара – контроль над потоком восприятия, психическое восстановление 7. самадхи – экстатическое, измененное сознание 8. асана – различные положения тела, стойки и позы.

Система направлена на развитие этической, психической, физической сферы жизни человека и ведет к получению идеального здоровья. В последнее время стало появляться все больше методик этой системы, в журналах, интернете, с описанием того, как йога влияет на психическое состояние, фигуру и здоровье человека в целом. Считается, что йогой можно заниматься в любом возрасте и при любом состоянии здоровья. Это не так. Прежде чем приступить к занятиям, обратитесь за консультацией к своему врачу. Если ваша цель – йога для похудения, постарайтесь собрать как можно больше материалов по этой тематике. Заниматься йогой лучше под руководством опытного наставника. Посетите тренировку как зритель, чтобы оценить подготовку тренера. Сегодня любой диплом можно купить, тогда, как настоящий учитель всю жизнь старается понять и улучшить свою технику этого учения. Помните, что йога противопоказана при острых заболеваниях, лицам, страдающим радикулитом, заболеваниях крови. При болезнях центральной нервной системы, раке, воспалении легких и кардиопатии от занятий также лучше воздержаться. Существует масса центров йоги, их представляют различные школы. Чтобы начать заниматься йогой, нужно найти такой центр записаться на занятие и ходить в него в подходящее для вас время. Чаще всего советуют посещать занятия не реже двух раз в неделю, в противном случае эффект будет практически незаметен. Чтобы понять в каком состоянии вы находитесь, потребуется какое-то время. Это время может оказаться совсем коротким, а может и очень длительным. Все зависит от того в каком душевном, физическом, ментальном состоянии вы решили обратиться к йоге. От этих факторов зависит, как человек воспримет нагрузку: легко или не очень. Руководствуясь своими ощущениями, можно будет увеличить частоту занятий. Хотя первые месяцы все же лучше заниматься два раза в неделю. Вы только начинаете постигать йогу. Если поблизости никакого центра не, оказалось, будет чуть сложнее. Т.к. заниматься получится только по тем материалам, которые есть в свободном доступе: книги, интернет, периодические издания. При этом существует опасность, что вы не поймете какие-то принципы или асаны. Когда занимаешься в группе, есть общее поле людей объединенных одной целью, общим настроением именно поэтому групповые занятия эффективней и легче усваиваются. Исходя из этих соображений, считается, что начинать заниматься йогой лучше в группе. По истечению некоторого срока, будут изучены базовые комплексы учения, прояснится система занятий, нужно будет заниматься йогой и вне группы. Тогда и придет время адаптировать йогу к своим условиям быта, а быт под йогу.

Выполняя, упражнения йоги для похудения, помните о нескольких правилах:

- упражнения выполняются на коврике, циновке или одеяле - комната для упражнений должна проветриваться
- упражнения выполняются на пустой желудок
- в начале продолжительность упражнений не должны превышать 15 минут
- при упражнениях дышите только носом
- сочетайте упражнения с глубоким ритмичным дыханием
- после месячных упражнения делаются только на расслабление
- при беременности делаются только легкие упражнения

Асаны йоги призваны привести тело человека в состояние, когда силы самого организма начинают выполнять свои функции.