

Йога – это не обычная физкультура или фитнес. Йога – это учение, которое направлено как на развитие тела, так и на совершенствование духа. Пользуясь древней индийской практикой можно избавиться от множества проблем со здоровьем, привести мышцы в тонус, найти покой в душе и обрести гармонию с самим собой.

В йогической практике под термином «здоровье» понимается абсолютное равновесие. Для того чтобы жить полной жизнью необходимо, чтобы все части тела пребывали в гармонии, ум чист и открыт, а между физическим и духовным был налажен тесный контакт.

Йога выступает в качестве лекарства, которое способно исцелить организм и дух без вмешательства чего-либо из внешнего мира. Но, если вы планируете заниматься, вам нужно понять одну вещь, йогическая практика – это не панацея. Используя ее, вы не можете со 100% уверенностью рассчитывать на то, что беспокоящая вас проблема полностью исчезнет, по крайней мере этого точно не произойдет за два или три занятия.

Йога является одним из самых эффективных способов избавиться от гипертонии. Гипертония – это заболевание, характеризующееся повышенным артериальным давлением. У людей, страдающих этим недугом, лица очень часто бывают красными. Дело здесь в том, что кровь с большей силой и скоростью приливает к различным частям тела, изменяя их цвет. Многие могут подумать, что в этом нет ничего страшного, однако, если проблему запустить, это может повлечь за собой множество неприятных последствий.

Раньше гипертония являлась болезнью пожилых людей, однако, в последнее время от этого заболевания все чаще и чаще страдают не только бабушки и дедушки, но и люди других возрастов, в том числе подростки. Факторов, которые могут послужить причиной появления этого недуга очень много: лишний вес, нарушенный обмен веществ, высокая эмоциональность, курение и т.д.

В том случае, если вы понимаете, что с вашим организмом что-то не так, и проявившиеся внешние симптомы говорят о гипертонии, следует немедленно обратиться к врачу, и если диагноз подтвердится, то тут же начать лечиться.

Самым безвредным способом победить гипертонию является практика йоги.

Специалисты разработали специальный комплекс упражнений, который в максимально короткие сроки позволяет понизить давление до нормального уровня. В него входит: медитация, выполнение асан и, конечно же, правильное питание. Человеку, желающему устранить гипертонию, нужно стараться не пропускать занятия. Если вы будете себя жалеть и лениться, не исполнять предписания, тогда йога не окажет должного эффекта.

Людам, страдающим от рассматриваемого заболевания, показана саттвическая пища. Рацион этого питания предполагает отказ от мяса, спиртного, кислого, острого и соленого. Рекомендуются питаться простыми блюдами, то есть никакой экзотики и никаких других изысков в меню быть не должно. Следует отметить, что если пойти лечить гипертонию к доктору, то он также посоветует вам отказаться от блюд, которые включают в себя вышеперечисленные компоненты.

Практика пранаямы – это обязательный элемент йоги, и в особенности того комплекса, что направлен на устранение гипертонии. Особая дыхательная техника позволит вам урегулировать кровообращение, что вернет давление в норму.

В том случае, если вы не знакомы с пранаямой, тогда самое время узнать, что это такое. Данная техника, действительно, умеет творить чудеса, и вы сами в этом убедитесь, когда правильно выполните все пункты из ниже приведенной инструкции.

Для того чтобы исполнить одно из упражнений пранаямы вам понадобится встать и выпрямить спину. Дальше дышите, наблюдая за тем, как воздух постепенно заполняет легкие. Старайтесь дышать как можно глубоко для того, чтобы кислород попал в нижние отделы дыхательных органов. В том случае, если при вздохе опускается диафрагма и падает живот, тогда можно с большой долей вероятности сказать, что вы все делаете правильно.

Когда нижние отделы заполнены, переходите к средним. Расправившаяся грудная клетка просигнализирует вам о том, что кислорода там уже достаточно. Последний этап – наполнение верхних отделов. Вы поймете, что уже хватит всасывать кислород тогда, когда ключицы немного поднимутся.

Теперь, когда ваша дыхательная система насыщена кислородом, на мгновение (буквально на пару секунд) задержите дыхание. Выдох нужно производить в обратном порядке: вначале выпускаем воздух из нижних долей, используя диафрагму, далее из средних – немного сжав грудную клетку, а для очищения верхних долей просто опустите ключицы.

Как мы отмечали выше, для того чтобы избавиться от гипертонии, практикуют и специальные упражнения, которые направлены как на проработку тела, так и на дыхание.

Одно из самых значимых асан, используемых в йоге для избавления от гипертонии, это Шавасана. Специалисты рекомендуют ее практиковать каждый день, даже в том случае, если вам не хочется или нет времени выполнять другие упражнения. Благодаря ей вы сможете ощутимо уменьшить количество лекарственных средств, используемых для лечения пресловутого недуга.

Шавасана выполняется следующим образом:

- Лягте и расслабьтесь, при этом ваше тело должно быть полностью прямым. Руки расположите вдоль туловища, положив ладони на пол или на поверхность, на которой вы лежите. Успокойте свое дыхание, оно должно быть равномерное и непрерывное.

- Когда вам удастся расслабиться, нужно будет выполнить первое упражнение. Без спешки закрывайте и открывайте глаза, не торопитесь, интервал между "морганием" должен быть две-три секунды. Сделав это пять-семь раз усложните задачу: открывая глаза, делайте ими круговые движения, двигайте вверх - вниз, влево - вправо. Выполните это столько же раз, сколько до этого просто "моргали".

- Откройте рот, и полностью расслабьте мышцы челюсти. Сделав это, ненадолго отведите кончик языка в сторону горла, после чего закройте рот, делая равномерные вдохи и выдохи с закрытыми глазами. По прошествии десяти секунд откройте глаза и рот, а также выпрямите язык. Возьмите перерыв в пару секунд и повторите это упражнение пять-семь раз.

- Закройте глаза и сконцентрируйтесь на ощущениях в кончиках пальцев ног. Понаблюдайте за ними несколько секунд, а затем постепенно переходите к коленям, после чего к тазу, животу, груди и наконец, к макушке головы. Теперь постепенно опускайтесь к кончикам пальцев рук.

- Последнее упражнение. Закройте глаза, расслабьтесь. Представьте, что вы находитесь в очень приятном для вас месте, а не у себя дома на полу. Попробуйте почувствовать все то, чтобы вы ощутили, если, действительно, оказались там. Сделайте около пятнадцати глубоких и равномерных вдохов-выдохов. Выполняйте это упражнение так, чтобы на вдохе живот поднимался, а на выдохе – опускался.

При правильном выполнении Шавасаны, после ее завершения вы должны почувствовать полное спокойствие. Эффект длится всего несколько минут, но и этого достаточно для того, чтобы привести в норму свое психологическое и в некоторой степени физиологическое состояние.

Особо приятно практиковать Шавасану совместно с другими людьми. Для того чтобы она могла оказать больший терапевтический эффект постарайтесь выделить для нее специальное время, чтобы вы могли ее практиковать каждый день.

Регулярная практика йоги наполнит вашу жизнь положительными эмоциями и избавит от многих проблем со здоровьем, от которых не в состоянии избавить медикаменты.