



Йога: 5 важных асан для больных остеохондрозом

Остеохондроз – процесс дегенерации структур позвоночника, при которых нарушается нормальная работа межпозвоночных дисков. Некоторые виды физической нагрузки могут причинять боль, поэтому в качестве лечебной физкультуры неплохим вариантом могут стать занятия йогой.

Йога – это древние практики, нацеленные на улучшение психического, эмоционального, физического состояния человека. При остеохондрозе подходит «хатха-йога» – спокойные, неторопливые движения, способствующие восстановлению структур позвоночника и предупреждению их дальнейших изменений. Специализированные асаны (позы тела) способствуют снятию избыточного мышечного напряжения, спазмов, более физиологично перераспределяют нагрузку на позвоночник. Важно, что выполнять упражнения следует только под руководством инструктора или спортивного врача.

Необходимо подготовить мышцы и суставы перед выполнением асан. Плавные движения, наклоны и повороты корпуса, неглубокие выпады и приседания улучшат кровоснабжение суставов и разомнут мышцы перед основной нагрузкой.

Асаны, подходящие при остеохондрозе

Уттхита Триколасана

Встаньте прямо, широко расставьте ноги. Правую стопу разверните наружу, левую – немного внутрь. Вытяните руки в стороны на уровне плеч, а затем выдохните, наклонитесь вправо, попробуйте коснуться правой рукой правой стопы. Обопритесь правой рукой на стопу или голень, поверните голову в сторону левой руки. Медленно и плавно вернитесь в исходное положение. Выполните асану в противоположную сторону.



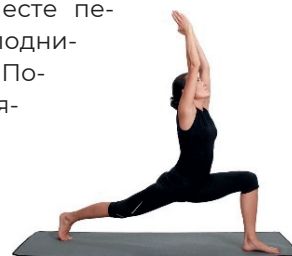
Оставайтесь в этом положении как можно дольше, растягивая мышцы шеи, плечевого пояса и позвоночника. Вернитесь в исходное положение и повторите асану, поменяв опорную ногу.

Эта асана – одна из лучших для растяжки мышц. Она способствует увеличению расстояния между смежными позвонками, уменьшению давления на спинномозговые корешки, нервы и кровеносные сосуды.

Вирахадрасана

Из положения стоя сделайте правой ногой широкий шаг назад, упритесь пальцами ноги в пол. Согните левую ногу в колене так, чтобы бедро было расположено параллельно полу.

Сложите ладони вместе перед собой, на вдохе поднимите их над головой. Почувствуйте, как растягиваются мышцы спины, находитесь в позе как можно дольше. Вернитесь в исходное положение, смените ногу и повторите асану.



Базовая асана направлена на укрепление мышц шеи, спины, рук и ног, устранение болевого синдрома.

Врикшасана

Встаньте прямо, расслабьте мышцы. Согните правую ногу в колене и упритесь стопой во внутреннюю поверхность левого бедра как можно выше. Пальцы должны быть направлены вниз, а колено максимально отведено в сторону. Левая нога прямая, служит единственной точкой опоры всего тела. После глубокого вдоха через стороны поднимите руки над головой, сложив ладони вместе.



Поза способствует улучшению кровообращения в области пораженных остеохондрозом дисков, улучшает работу вестибулярного аппарата.



Бхуджангасана

Лежа на живот, вытяните ноги, прижав стопы друг к другу. Ладонями упритесь в пол на уровне плеч. На выдохе медленно поднимите верхнюю часть тела, стараясь удержаться в этом положении максимально возможное время. Вдохните, тянитесь до тех пор, пока не почувствуете, как таз отрывается от поверхности пола. Макушка должна быть направлена строго вверх, плечи отведены назад, лопатки сведены. Почувствуйте, как напрягаются мышцы спины.



Полезна при шейном остеохондрозе. Выполнение асаны позволяет уменьшить скованность движений за счет укрепления мышечного каркаса шейного и грудного отделов позвоночника.

Паршвоттанасана

Расставьте ноги на ширине плеч. Плавно поверните стопы, таз и весь корпус влево. Глубоко вдохните, вытяните руки в стороны. Выдохните и наклонитесь вперед, стараясь максимально приблизить лоб к голени. Положение стоп, рук при этом не должно измениться, а при наклоне нужно задействовать одновременно мышцы шеи и грудной клетки. Вытяните руки ближе к правой (дальней) ноге. Растягивайте мышцы как можно дольше, затем вернитесь на исходную позицию и повторите асану с разворотом корпуса в правую сторону.



Поза способствует максимальному вытяжению мышц позвоночника, улучшению кровоснабжения шейного отдела и головного мозга.