**Практика йоги при гипертонической болезни.**

Большая часть проблем в системе кровообращения – это последствия повышения артериального давления (артериальной гипертонии).

 **Как можно построить свою практику йоги, если Вы имеете склонность к повышенному давлению или страдаете от его последствий?**

В этом случае необходимо исключить следующие практики:

 **Дыхательные техники (шаткармы и пранаямы):** Капалабхати, Бхастрика, задержки дыхания, дыхательные техники с резким укороченным выдохом;

 Асаны и виньясы: активные динамические практики, силовые асаны с длительной фиксацией, активно выполняемые прогибы.

 **Отдельно нужно сказать о перевернутых асанах:**

 Гипертоническая болезнь является противопоказанием для практики перевернутых асан, т.к. в перевернутом положении повышается давление в артериях головного мозга.

 Однако, как показывает практика, при стабильном течении гипертонической болезни, постепенном подходе мягкие формы перевернутых асан могут способствовать снижению АД. Например: лежа на спине, ноги приподняты на болстере, с небольшой фиксацией. Далее, при условии хорошего самочувствия, стабильного артериального давления можно увеличивать подъем ног (около 15см в неделю при ежедневной практике) и время удержания асаны – до 2-х минут.

 На введение перевернутых положений в практику уходит долгое время – не менее 2-3 мес. Необходимо контролировать артериальное давление до, во время и после выполнения перевернутого положения.

 **Абсолютным противопоказанием к выполнению перевернутых асан** у гипертоников являются: инсульты в анамнезе, дискуляторная энцефалопатия, нестабильное течение гипертонической болезни.

 **Что же показано включать в свою практику при гипертонической болезни?**

 Это практики шавасаны, йога-нидры, а также доступные медитативные практики. Занятие строится в мягком релаксационном режиме, возможна спокойная динамика в ритме естественного дыхания («волна» в Марджариасане (позе кошки)), суставные разминки без задержек дыхания и резких выдохов.

 Прогибы следует использовать умеренно. Лучше в мягком варианте. После прогибов следует выполнить более продолжительную практику наклонов.

 Полезно практиковать дыхательные техники с парасимпатическим (успокаивающим) эффектом: чандра-бхедана, уджайи с удлинненным выдохом.

В статье использованы материалы книги «Йогатерапия. Практическое руководство.» врача-кардиолога и йоготерапевта Артема Фролова