**КАК ОРГАНИЗОВАТЬ ДОМАШНЮЮ ПРАКТИКУ ЙОГИ НАЧИНАЮЩИМ ПРАКТИКАМ, ЕСЛИ НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ ВЫКРОИТЬ ИЗ СВОЕГО ГРАФИКА ДОСТАТОЧНО ВРЕМЕНИ?**

Конечно, полноценная практика хатха-йоги с качественной шавасаной в конце обычно занимает полтора часа, а то и больше. Но если желание заниматься йогой есть, а времени совсем мало, то в этом случае подойдет правило - **ЛУЧШЕ ЧУТЬ-ЧУТЬ, НО СЕЙЧАС, ЧЕМ МНОГО, НО ПОТОМ.**  В занятиях йогой важнее РЕГУЛЯРНОСТЬ, чем интенсивность.

Допустим, у вас есть только 20 минут времени с утра для занятий йогой. Это уже замечательно! В этом случае можно построить домашнюю практику с учетом рекомендаций Свами Шивананды из книги "Домашняя йога" следующим образом:

Разминка с разогревом суставов – 3-4 минуты;

Асаны:

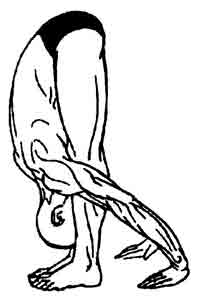
1. **НАКЛОНЫ И СКРУТКИ.**

Одна из следующих асан на выбор:

Пашчимоттанасана



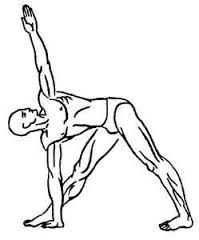
Уттанасана



Ардха-Матсиендрасана



или Триконасана



Возможно каждый день делать и по две из этих асан, а также стараться чередовать их.

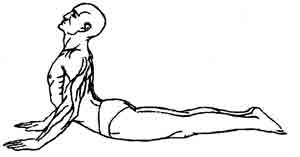
1. **ПРОГИБЫ.**

Одна из следующих асан на выбор:

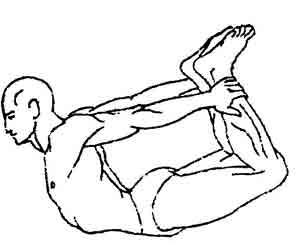
Шалабхасана,



Бхуджангасана.



Дханурасана,



1. **ПЕРЕВЕРНУТЫЕ АСАНЫ (обращаем внимание на противопоказания):**

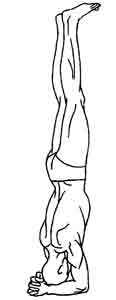
либо Сарвангасана



с последующей компенсацией в Матсиасане:



либо Ширшасана с последующей компенсацией для шеи (садимся, таз на пятки, перед собой ставим кулаки один на другой и опускаем на них лоб)



Противопоказаниями для перевернутых асан являются:  
менструации у женщин,  
протрузии и грыжи шейного отдела позвоночника,  
гипертония,  
отслоение сетчатки глаза,  
глаукома,  
повышенное внутриглазное и внутричерепное давление,  
некомпенсированные травмы шейного отдела позвоночника,  
травмы головы,  
головные боли.

1. Шавасана

Пранаяма:

1. Полное йоговское дыхание
2. Нади Шодхана (Анулома Вилома) пранаяма.

Возможно сначала практиковать пранаяму, а потом асаны.

И помните, что ежедневная практика по 20 минут принесет вам больше пользы, чем по два часа два раза в неделю. Короткие ежедневные домашние занятия йогой помогут вам не терять форму между посещениями занятий с инструктором.