

Воловик Наталія

**ФІТНЕС-ЙОГА
ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЇ
ПОСТАВИ**



***Навчально-методичний
посібник***

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Воловик Наталія

ФІТНЕС-ЙОГА ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

Навчально-методичний посібник

Київ 2025

УДК 796.035 (075.8)

В 68

Рецензенти: *Омельчук О.В.* – доцент, кандидат педагогічних наук,
УДУ імені Михайла Драгоманова

Багінська О.В. – професор, доктор педагогічних наук,
НУ «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка

Рекомендовано Вченою радою Українського державного
університету імені Михайла Драгоманова
(протокол № 5 від 28 листопада 2024 р.)

Воловик Наталія

Фітнес-йога для правильної постави: навч.-метод. посіб. для студентів
зкладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025.
77 с.

У навчально-методичному посібнику розглянуто поставу тіла людини та її регулювання, характеристики правильної та неправильної постави та їх вплив на стан здоров'я людини. Розглянуто механізми впливу занять фітнес-йогою на формування правильної постави. Представлено загальні рекомендації щодо дотримання правильної постави, рекомендації щодо збереження правильної постави сидячи та стоячи. Запропоновано комплекси фізичних вправ з фітнес-йоги для правильної постави.

Навчально-методичний посібник призначений для студентів закладів вищої освіти, а також для всіх, хто цікавиться фітнес-йогою і хоче зміцнити здоров'я, поліпшити якість життя і сприяти формуванню правильної постави.

Зміст

ВСТУП	4
 Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-ЙОГОЮ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ	 7
1.1. Постава тіла людини та її значення	7
1.2. Постава та здоров'я	20
1.3. Вплив занять фітнес-йогою на поставу	24
1.4. Рекомендації щодо правильної постави	31
<i>Контрольні завдання</i>	<i>33</i>
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	<i>34</i>
 Розділ 2. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ФІТНЕС-ЙОГИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ	 35
2.1. Комплекс вправ для правильної постави № 1	35
2.2. Комплекс вправ для правильної постави № 2	42
2.3. Комплекс вправ для правильної постави № 3	49
2.4. Комплекс вправ для правильної постави № 4	54
2.5. Комплекс вправ для правильної постави № 5	58
2.6. Комплекс вправ для правильної постави № 6	63
<i>Контрольні завдання</i>	<i>68</i>
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	<i>69</i>
 СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	 71

ВСТУП

Занепокоєння життям та здоров'ям досягло безпрецедентного рівня. Зміцнення здоров'я та профілактика захворювань є важливим національним пріоритетом. Не лише медичні та наукові спільноти, але й широка громадськість все більше усвідомлюють, що спосіб життя людини, може мати глибокий вплив на індивідуальне благополуччя та якість життя. Здорове та збалансоване харчування, регулярна та відповідна рухова активність, ефективне керування стресом і звільнення від шкідливих звичок, можуть сприяти досягненню високого рівня здоров'я.

Важливість рухової активності як невід'ємної частини здорового способу життя є широко визнаною та науково обґрунтованою. Крім того, кількість наукових доказів користі фізичних вправ для здоров'я продовжує зростати. Проте знання переваг введення активного та здорового способу життя недостатні для того, щоб змінити моделі поведінки сучасної молоді. Потрібне сильне лідерство для перетворення патернів рухової активності здобувачів вищої освіти та досягнення сприятливого впливу на здоров'я. Значну роль у цьому можуть відігравати заклади вищої освіти. Взаємозв'язок рухової активності та здоров'я дає можливість їм зробити вагомий внесок в оздоровлення нації. Викладачі фізичного виховання можуть допомогти здобувачам вищої освіти включити рухову активність у щоденне життя для покращення свого здоров'я. Однією з головних місій має бути допомога молоді вести активний та здоровий спосіб життя, щоб вони могли отримати бажану користь для здоров'я. Заклади вищої освіти повинні сконцентрувати свої зусилля на сприянні залученню здобувачів до рухової активності протягом усього життя. Зосереджуючись на набутті навичок, розвитку належного рівня фітнесу та здобутті знань, заклади вищої освіти повинні прагнути надавати досвід, який приносить задоволення та пропонує молоді численні можливості для успіху. Заохочення здобувачів до розвитку позитивних звичок, які сприяють здоров'ю та благополуччю на ранніх етапах життя, має вирішальне значення для поліпшення здоров'я. Набагато

легше виробити позитивні звички в юному віці, ніж змінити негативні пізніше.

Постава тіла є основним показником оцінки здоров'я та якості життя. Правильна постава покращує загальне здоров'я та зовнішній вигляд людини. Проблеми з поставою стали однією з найпоширеніших, але все ще недооцінених проблем зі здоров'ям у всьому світі. Більшість постуральних проблем відноситься до неправильної постави тіла людини, при якій тіло не може підтримувати нормальну функцію тканин і органів у вертикальному положенні. Недоліки постави можуть включати неправильне положення голови, плечей, лопаток, рук, таза, хребта, грудної клітки або нижніх кінцівок. Порушення окремих частин тіла викликають м'язовий дисбаланс. Такі проблеми виникають у шкільному віці, продовжуються в студентські роки та простежується в дорослому віці. Неправильна постава може бути пов'язана зі зниженням кардіореспіраторної витривалості, зниженням життєвої ємкості легень, дегенеративними кістками та болем у спині.

Різноманітні порушення постави є однією з найпоширеніших проблем серед здобувачів вищої освіти. Неергономічні умови навчання збільшують кількість часу, який вони проводять у сидячому положенні. Надмірне збільшення часу використання екрана комп'ютерів, планшетів або телефонів, низька рухова активність призводить до неправильне положення тіла, є факторами ризику формування неправильної постави. Здобувачі вищої освіти з вищими знаннями щодо важливості правильної постави тіла мають краще ставлення до її виправлення. Тому потрібно сприяти поліпшенню знань, формуванням необхідних умінь та навичок, пов'язаних з поставою тіла, щоб допомогти їм застосовувати ці знання, вміння та навички у своїх повсякденних життєвих звичках. Необхідно посилити просвітницьку роботу з питань постави тіла, дати рекомендації щодо формування правильної та профілактики виникнення неправильної постави серед здобувачів. Слід заохочувати заклади вищої освіти включати

навчання щодо постави тіла людини в програму фізичного виховання, а також включати оцінку постави тіла в тести фізичної підготовленості.

Для формування здорового молодого покоління, зацікавленості до занять фізичним вихованням та мотивацію вести здоровий спосіб життя необхідно впроваджувати в освітній процес нові фізкультурно-оздоровчі технології із застосуванням популярних серед молоді сучасних напрямків фітнесу. Цим критеріям відповідає популярна в усьому світі фітнес-йога. Вона є одним з найкращих видів вправ, які можуть допомогти фізичному та ментальному здоров'ю. Також, фітнес-йога може бути ефективним методом тренування для формування правильної постави та профілактики різноманітних порушень постави. Заняття фітнес-йогою сприяють створенню оптимального положення хребта та його усвідомленню, що допомагають формувати правильні постуральні звички, що, у свою чергу, веде до гарної та правильної постави.

Фітнес-йога – це низка ефективних альтернатив традиційним силовим програмам тренувань, яка потребує мало місця, не потребує жодного обладнання та має обмежені побічні ефекти. Компоненти фітнес-йоги, які зазвичай застосовуються для користі для здоров'я, це асани (фізичні пози), пранаяма (регульоване дихання), медитація та релаксація. Фітнес-йога заспокоює і розслабляє розум, зміцнює та налаштовує тіло, приводить їх у гармонію одне з одним. Вона може бути ефективним засобом використання в закладах вищої освіти для поліпшення якості викладання фізичного виховання, оздоровлення здобувачів вищої освіти та залучення їх до активного способу життя. Розуміння та здатність молодого покоління використовувати засоби фітнес-йоги в своєму житті може бути важливим внеском у їх ментальне і фізичне здоров'я та благополуччя, що дасть їм можливість бути успішними в сучасному суспільстві. Включення фітнес-йоги в освітню систему мало б важливий позитивний вплив на майбутнє молоді.

Розділ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ЗАНЯТЬ ФІТНЕС-ЙОГОЮ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

1.1. Постава тіла людини та її значення

Постава людини є основним показником оцінки здоров'я та якості її життя. Вона змінюється протягом життя і відображає фізичне та ментальне здоров'я людини. Постава залежить від віку, статі, способу життя, професії, м'язового балансу, кінестетичного відчуття, соматичних параметрів, а також генетичних чинників і середовища. Правильна постава повинна характеризуватись симетрією у фронтальній і поперечних площинах, а лінія остистого відростка повинна перекриватися з механічною віссю хребта.

Термін «постава» означає положення тіла в просторі. Він вказує на положення тіла і має на меті підтримувати його рівновагу під час динамічних рухів і статичних поз. Кілька факторів впливають на поставу, включаючи нейрофізіологічні, біомеханічні та психоемоційні фактори, пов'язані з еволюцією виду. Від якості постави тіла залежить те, як людина почувається і діє, а також її здоров'я та самопочуття.

Відомо, що постава – це набір взаємодій між опорно-руховою системою з аферентними та еферентними шляхами центральної нервової системи, головна роль яких полягає в підтримці людського тіла в стані м'язово-скелетної (опорно-руховою) рівноваги, захищаючи опорні структури тіла від травм або прогресуючої деформації.

Постава – це автоматичне та неусвідомлене положення, яке відображає реакцію тіла на силу тяжіння. Вона підтримується за рахунок скорочення скелетних м'язів, координоване серією подразників різної природи та за допомогою безперервного регулювання нервово-м'язового типу.

Постава тіла – індивідуальна особливість, яка формується і змінюється протягом життя людини. Тобто, поставу можна визначити як будь-яку позицію, яка визначає підтримку рівноваги з максимальною стабільністю, мінімальним споживанням енергії та мінімальним навантаженням на анатомічні структури.

Ключовими поняттями постави виступають:

- ✓ **концепція простору:** положення тіла в трьох напрямках простору та просторове співвідношення між різними сегментами скелета;
- ✓ **концепція антигравітації:** сила тяжіння є основною зовнішньою силою для корекції постави, а постуральна рівновага є відповіддю на силу тяжіння;
- ✓ **концепція рівноваги:** зв'язок між суб'єктом і середовищем.

Людина приймає найбільш відповідну поставу по відношенню до навколишнього середовища і цілей мобільності в статичних і динамічних умовах.

Рівновага зумовлена взаємодією між різними основними та вторинними анатомічними структурами. Основними структурами є вестибулярні органи, мозочок, кора головного мозку і ретикулярна формація, а допоміжними є екстерорецептори (тактильні і тиску), розташовані під стопою, зорові рецептори і пропріорецептори, розташовані в сухожиллях, суглобових капсулах і м'язах.

Рівновага може бути:

- ✓ **статична:** здатність тіла зберігати статичне положення; під час такої рівноваги хребет витягнутий вгору від основи крижів, у середьосагітальній площині, з фізіологічними вигинами, які утворюються вздовж лінії центру маси тіла;
- ✓ **динамічна:** здатність тіла підтримувати стабільний стан під час різних щоденних дій.

Як у статичній, так і в динамічній рівновазі центр маси тіла підтримується відповідно до анатомічних структур, але з мінімальними витратами енергії, розподіляючи масу тіла по всій кістковій системі. Крім того, м'язова система використовує антагоністичні ізометричні скорочення, які визначають постуральний тонус, відповідальний за підтримку постави.

Постава можлива завдяки взаємодії між м'язовою та кістковою системами.

З функціональної точки зору постава може бути:

- ***функціональною:** характеризується відсутністю болю, нормальним тонусом м'язів, відсутністю м'язового напруження, рівновагою кінетичних ланцюгів і збереженням гармонійного співвідношення сегментів скелета в трьох просторових площинах;*
- ***нефункціональна:** характеризується болем, м'язовою дистонією, аномальним м'язовим напруженням, дисбалансом кінетичних ланцюгів і втратою гармонії скелетних сегментів у трьох просторових площинах.*

З точки зору рухової функції постава може бути:

- ✓ ***статична:** активний опір зміщення, викликаному дією сил тяжіння на сегменти тіла;*
- ✓ ***динамічна:** підтримує рівновагу завдяки синергічній дії активних компонентів (м'язів), пасивних компонентів (суглоби та кістки) і контрольних компонентів (центрально нервова система, пропріоцептивна та екстероцептивна системи, вестибулярна система).*

Статична постава – це поза, яка зберігається, коли тіло не рухається. Це відбувається, коли людина спить, стоїть або сидить нерухомо. Динамічна постава – навпаки. Це те, як тримає себе людина, коли вона в русі. Прикладом є ходьба, біг тощо.

Контроль постави. Підтримання та контроль постави – це набір взаємодій між опорно-руховою, зоровою, вестибулярною та шкірною системами.

Контроль постави – це ізометрична та рухова поведінка, яка являє собою стабільну початкову точку рухів. Ефективність системи постурального контролю залежить від доступності та достовірності інформації від вестибулярної та соматосенсорної систем. Коли будь-який з цих компонентів змінюється патологічним чином, коливання тіла загалом збільшується, активність постуральних м'язів збільшується, щоб підтримувати постуральний баланс.

Поставу можна розглядати як результат великої кількості інтегрованих сенсомоторних відображень на різних рівнях центральної нервової системи з автоматичним і надзвичайно точним регулюванням.

Постуральний контроль регулюється складною системою, яка більш відома як тонічна постуральна система та є «кібернетичною системою», що складається з аферентної системи (сенсорних шляхів), яка передає інформацію до центрального комп'ютера (центральної нервової системи), який (м'язова система) відповідає за постуральний контроль завдяки еферентному шляху. Щоб спростити основний механізм, який регулює поставу, можна віднести його до простої рефлекторної дуги, навіть якщо, на відміну від того, що відбувається з рефlekсами, постуральні рухи постійно змінюються та вдосконалюються шляхом навчання та вправ.

Інформація, що надходить із навколишнього середовища, надходить від сенсорних систем, таких як зорова система (через сітківку), шкіру (через рецептори, розташовані на стопах), вестибулярна система, сухожильні органи Гольджі та м'язові веретена. Ці стимули передаються до вищих центрів, які включають головний мозок, мозочок і стовбур головного мозку, через інтернейрони та рухові нейрони спинного мозку. Коли інформація досягає центральної нервової системи, вона обробляється та записується у формі образу тіла (знання про тіло в статичній та динамічній ситуації). Після

цього вона передається до м'язів, де відбувається скорочення м'язів, що викликає зміщення скелетних важелів і наступну стабілізацію постави.

Вхідна інформація забезпечується соматосенсорною системою яка включає екстеро- та пропріоцептивні рецептори, а також вестибулярною та зоровою системами.

Соматосенсорний вхід генерується органами чуття, розташованими на різних рівнях:

- **м'язи:** інформація надається м'язами (чутливі до змін довжини м'язових пучків) і сухожильними органами Гольджі (чутливі до змін м'язової напруги); постуральні коливання викликають легке напруження м'язів і подальшу активацію та відповідь м'язових веретен; м'язова пропріоцептивна інформація є особливо точною та розбірливою;
- **зорово-окоруховий:** сітківка (парацентральна і периферична), передає інформацію, що стосується руху поля зору і визначає орієнтацію голови відповідно до сприйманого зору;
- **вестибулярний:** в контролі постави бере участь не весь вестибулярний апарат; півколові канали фактично не беруть участь у контролі постави, тому що поріг їх сприйняття занадто тонкий, щоб контролювати його за допомогою стабілометрії; справжні вестибулярні рецептори – це отоліти, які передають інформацію, пов'язану з прискоренням і відхиленням голови, і які відіграють роль у контролі постуральних флуктуацій.
- **шкіра:** визначає згинання стопи, пов'язане з опорною поверхнею, за допомогою шкірних рецепторів, локалізованих переважно на рівні стопи.

Вихідний сигнал представлений м'язами. Це модулюється та координується на рівні центральної нервової системи складними пристроями, кінцевою мішенню яких є поперечно-смугасті екстрафузальні та інтрафузальні м'язові волокна, і досягається моторними нейронами.

Таким чином, центральна нервова система стає відповідальною за м'язовий тонус, тобто легке напруження, при якому поперечно-смугасті перебувають у стані спокою, правильно зберігаючи положення відповідних частин тіла, і протистоїть пасивним змінам цих положень.

Дисципліна, яка займається науковими та клінічними дослідженнями постави – постурологія. Вона вивчає взаємозв'язок між різними положеннями тіла та функціональними розладами, особливо хронічними хворобливими захворюваннями, такими як головний біль, хлестова травма, фіброміалгія та зміни у психічних та тілесних функціях. Постурологія важлива для визначення анатомічного та функціонального зв'язку між деякими постуральними установками та патологічними станами, які інакше важко розпізнати.

Основним діагностичним методом, який використовується в постурології, є стабілометрія, апарат, що використовується для оцінки розладів рівноваги, заснований на перекладі механічних коливань фізіологічного гравітаційного центру людини в електричні сигнали, які записують та аналізуються. В останні роки використовується нова і сучасна методика під назвою спінометрія. Цифровий спінометр – це апарат для оптичного виявлення в трьох вимірах (3D) морфології тулуба. Ця методика точно відтворює сагітальний профіль хребетного стовпа. Спінометрія здатна робити точні оцінки вигинів хребців шляхом вимірювання найважливіших біомеханічних і постуральних параметрів, а також він точно показує зміни, які загрожують хребту.

Основними симптомами порушення постави є головний біль, біль на рівні хребта (біль у шиї, спині та попереку), біль у руках і ногах, труднощі під час виконання фізичної та повсякденної діяльності. Аномалії постави, пов'язані з цими розладами, можуть бути наслідком кількох факторів, включаючи патогенні травматичні ушкодження, запальні процеси, вроджені або набуті деформації, дегенеративні процеси та пухлини.

Групи м'язів, що підтримують правильну поставу тіла. Скелетні м'язи класифікують на дві групи:

1. *односуглобові*, також називаються *локальними м'язами або стабілізаторами*;
2. *багатосуглобові*, також називаються *загальними (глобальними) або стабілізуючими/мобілізуючими м'язами*, залежно від підгрупи.

Відповідна взаємодія між цими двома групами м'язів дозволяє безпечно передавати навантаження з грудної клітки на таз через стабілізовані сегменти хребта та мінімізувати зусилля, що прикладаються до поперекового відділу хребта під час функціональної діяльності.

До *локальної односуглобової групи* належать глибокі м'язи тулуба: багатороздільні м'язи, поперечний м'яз живота, міжкостьові м'язи, міжпоперечні м'язи, напівостистий м'яз, задня частина внутрішнього косоного м'яза, медіальні волокна квадратного м'яза попереку, центральна частина м'яза, що випрямляє хребет, діафрагма та м'язи тазового дна.

Ці м'язи пов'язані зі стабілізацією суглобів, і вони здатні контролювати положення суглобів або сегментів хребта. Стабілізатори відповідають за запобігання локальним зрушенням окремого сегмента хребта та забезпечують сегментарну 3-D стабільність для підтримки загальної механічної стабільності всього хребта. У відповідь на стрес локальні м'язи, можуть зазнати рефлексного гальмування (гіпоактивності). Це може бути викликано травмою пов'язаного суглоба, балістичними повторюваними вправами або недостатнім використанням і відсутністю гравітаційного навантаження.

Загальні багатосуглобові м'язи включають великі м'язи, які мають тенденцію розташовуватися поперечно на тулубі та кінцівках. Ця група м'язів забезпечує функцію як стабілізуючого, так і силового моменту в декількох суглобах одночасно. Ці м'язи вважаються філогенетично найдавнішими.

Загальні м'язи поділяються на дві групи: стабілізатори та мобілізатори.

До *загальних стабілізаторів* відносяться антигравітаційні м'язи, що відповідають за підтримку прямої постави. До цієї групи входять трапецієподібний м'яз (середня і нижня частина), м'яз, що випрямляє хребет (поперековий відділ), клубовий м'яз, великий сідничний м'яз, середній сідничний м'яз, великий привідний м'яз і короткий привідний м'яз. Ці м'язи відповідають за стабілізацію положення суглоба під час виконання рухів у ньому.

До складу *мобілізаторів* входять м'язи, не пов'язані з антигравітаційною постуральною діяльністю, наприклад, м'яз, що випрямляє хребет (грудний відділ), прямий м'яз живота, зовнішній косий м'яз живота, передня частина внутрішнього косого м'яза живота, бічна частина квадратного м'яза попереку, м'язи задньої поверхні стегна, поперекового м'яза, м'яз-натягувач широкої фасції стегна, прямий м'яз стегна і довгий привідний м'яз. Ці м'язи в основному відповідають за виконання активних рухів у суглобах.

Дія на тіло людини сил тяжіння, наприклад, під час стояння або ходьби, необхідна для забезпечення належної діяльності скелетних м'язів, відповідальних за підтримку правильної постави. Коли ці м'язи не стимулюються чинити опір силі тяжіння протягом тривалого періоду, наприклад, під час тривалого сидіння або лежання, їхня стабілізуюча функція порушується реакцією гіпоактивності, що призводить до м'язової слабкості та атрофії.

Дефіцит стійкості опорно-рухового апарату запускає компенсаторний механізм – стабілізаційну функцію беруть на себе м'язи-мобілізатори. Однак, як побічний ефект, така компенсація призводить до активності (гіперактивності) мобілізаторів і, як наслідок, до зниження їх гнучкості, що в кінцевому підсумку може призвести до патологічного ланцюга реакції з боку опорно-рухового апарату.

Правильна та неправильна постава. Поставу людини зазвичай розуміють як співвідношення частин тіла у вертикальному положенні. Окремі частини тіла, такі як голова та шия, тулуб, верхні та нижні кінцівки, беруть участь у остаточній поставі тіла. Правильна постава тіла вважається:

- 1) ергономічно вигідною під час стояння;
- 2) механічно ефективною під час руху;
- 3) підтримує нормальну функцію внутрішніх органів.

Поставу тіла описують і розглядають у трьох площинах:

- ✓ *сагітальній;*
- ✓ *фронтальній;*
- ✓ *аксіальній.*

Правильна постава – це такий стан м'язової та скелетної рівноваги, який захищає опорні структури тіла від травм або прогресуючої деформації, незалежно від положення (прямо, лежачи, присідаючи або нахилиючись), в якому ці структури працюють або відпочивають. За таких умов м'язи функціонуватимуть найефективніше, а органам грудної та черевної порожнини забезпечуватиметься оптимальне положення.

Оптимальна постава тіла повинна представляти собою таке положення: лінія голови, починаючись від зовнішнього слухового проходу (або від соскоподібного відростка скроневої кістки), повинна проходити вертикально через акроміон, тіла поперекових хребців, мис, потім трохи назад до осі тазостегнового суглоба, трохи попереду осі колінного суглоба, і закінчити на латеральній кістці або трохи попереду неї. Вісь цієї лінії в правильній поставі тіла перекриває базову лінію, що сполучає центр маси тіла з центральною точкою опорної зони.

При правильній поставі тіла слід підтримувати баланс між силою і гнучкістю м'язів-антагоністів, наприклад, між згиначами стегна і розгиначами або між передньою і задньою частиною грудного поясу.

Правильна постава означає утримання шийного, грудного та поперекового відділів збалансовано та вирівняно, а маса тіла рівномірно

розподілена на обидві стопи. При правильній поставі частини тіла людини приймають положення таке як має бути, коли вона використовує потрібну кількість м'язового навантаження, щоб підтримувати себе.

Хороша постава – це коли вуха розташовані на одній лінії, а плечі повинні бути відведені назад і розслаблені. Це також допомагає правильному положенню хребта.

Хребет людини має природні вигини: шийний, грудний, поперековий



Рисунок 1.1. Фізіологічні вигини хребта

та крижовий (крижово-куприковий). Ці фізіологічні вигини врівноважують хребет: шийний і поперековий відділи мають легкий вигин вперед (лордоз), а грудний та крижовий (крижово-куприковий) – легкий вигин назад (кіфоз) рис. 1.1.

Ці вигини формуються і стабілізуються приблизно через 5-6 років після пропріоцептивного дозрівання

стопи. Вони зберігають рівновагу та забезпечують підтримку та опір поздовжньому тиску. Найважливішим вигином є поперековий лордоз, утворений 5 хребцями, що починаються від крижів. Грудний вигин формується 12 хребцями і утворює передню западину, яка називається кіфозом. 7 хребці шийного відділу формують шийний лордоз у задній западині. Повний розвиток постуральної функції відбувається приблизно в 11 років, а потім залишається стабільним приблизно до 65 років.

Правильна постава допомагає зберегти ці природні вигини. Коли вони розташовані правильно, хребет, плечі, стегна, коліна та щиколотки знаходяться в рівновазі, а маса тіла розподіляється рівномірно. Результатом цього є менший стрес і навантаження на м'язи, суглоби та зв'язки, а також знижений ризик болю в спині, шиї та плечах. Ці фізіологічні вигини хребта створюють оптимальні умови для життєдіяльності внутрішніх органів,

служать амортизатором під час рухів та дозволяють хребту виконувати функцію опори.

Зазвичай людина не усвідомлює та не звертає увагу на свою поставу. Певні групи м'язів, які називаються поструральними, допомагають тілу втримувати рівновагу під час ходьби або руху. Правильна постава допомагає уникати напружування груп м'язів, необхідних для виконання щоденних завдань. Якщо постава людини правильна, кістки хребта – хребці – відповідно розташовані відносно один до одного.

Правильна постава означає:

- ✓ *підборіддя паралельно підлозі;*
- ✓ *плечі на одному рівні (підняти плечі вгору, відвести назад і опустити вниз, щоб досягти цього);*
- ✓ *нейтральний хребет (без згинання або вигинання, щоб надмірно підкреслити вигин нижньої частини спини);*
- ✓ *руки прямі вздовж тулуба;*
- ✓ *активовані м'язи тулуба;*
- ✓ *стегна на одному рівні;*
- ✓ *коліна рівні і спрямовані прямо вперед;*
- ✓ *рівномірно розподілена маса тіла на обидві ступні.*

Коли людина сидить, підборіддя має бути паралельно підлозі, плечі на одній висоті, стегна та коліна також, а коліна та стопи спрямовано прямо вперед.

Перевірити свою поставу можна кількома способами. Встати спиною до стіни та п'ятами приблизно 7.5 см від стіни. Покласти одну руку на шию, тильною стороною – до стіни. Іншу руку покласти на поперек, долонею до стіни. Якщо людина може легко рухати руками вперед і назад більш ніж на 3-5 см, то цій людині потрібно скоригувати поставу, щоб відновити нормальний вигин хребта.

Щоб перевірити своє положення в «Позі гори», можна використовувати наступну методику: встати спиною до стіни, торкаючись

п'ятами. Потім відрегулювати стегна, плечі та потилицю так, щоб вони лише злегка торкалися стіни, злегка потягнутися попереком до стіни, підтягуючи куприк.

Також можна встати перед дзеркалом у повний зріст. Тримати голову прямо, щоб вуха були на одній висоті. Потрібно звернути увагу на те, чи рівно розташовані плечі, чи однакова відстань між руками та тулубом, чи стегна на одному рівні. Обидві колінні чашечки повинні бути спрямовані прямо вперед, а коліна повинні бути розслаблені.

Неправильна постава – це неточний термін, якій зазвичай використовується в клінічній практиці для опису взаємозв'язку між різними частинами тіла, які можна вважати порушеними та які можуть розширювати спектр від неідеальної постави до патологічної. Неправильна постава може викликати підвищене навантаження на опорні структури та менш ефективну рівновагу над опорою.

Ознаки неправильної постави.

- ✓ *округлі або опущені плечі вперед;*
- ✓ *нахилена голова вперед;*
- ✓ *біль та напруга в шиї та плечах;*
- ✓ *нахилені плечі або таз;*
- ✓ *зігнуті коліна під час стояння або ходьби;*
- ✓ *біль у спині;*
- ✓ *плоскостопість;*
- ✓ *м'язова втома та низький рівень енергії;*
- ✓ *головний біль.*

З клінічної точки зору порушення постави людини можна класифікувати як функціональні (неструктурні) та структурні. Функціональні порушення постави викликані тонусно-силовим дисбалансом. Вони не пов'язані із структурними змінами хребта, тому вони можуть бути повністю зворотними.

Структурні порушення включають специфічні клінічні утворення: ідіопатичний сколіоз, ювенільний кіфоз Шейермана, вроджені вади розвитку хребців, наслідки остеомієліту хребта та інші клінічні утворення, які викликають порушення постави, наприклад, гіперкіфоз грудного відділу хребта, неправильне положення таза тощо.

Зазначені порушення постави називають «структурними порушеннями», оскільки цей термін вказує на наявність морфологічних аномалій у кістках і м'яких тканинах (фасції, м'язи, зв'язки, сухожилля). Крім того, структурні порушення виявляють серйознішу клінічну проблему, оскільки вони менш гнучкі та менш схильні до корекції порівняно з функціональними порушеннями. Вони вимагають специфічного діагностичного та терапевтичного підходу.

Найпоширенішими типами функціональних (неструктурних) порушень постави є такі: лордоз, кіфоз, плоска спина, кругло-увігнута спина, сколіоз тощо. Кожен з них може впливати як на скелетну, так і на м'язову систему, що призводить до функціональних порушень і збільшення навантаження на опорні структури. Зазвичай порушення, локалізовані всередині м'язів, аналізують на предмет їх укорочення або подовження. Коли м'язи, відповідальні за правильну поставу тіла (стабілізатори), не стимулюються до опору сили тяжіння протягом тривалого часу, наприклад, під час тривалого сидіння, їхня стабілізуюча функція порушується реакцією недостатньої активності, що призводить до м'язової слабкості. Дефіцит стійкості опорно-рухового апарату запускає компенсаторний механізм – стабілізуючу функцію беруть на себе так звані м'язи-мобілізатори. Однак, як побічний ефект, така компенсація призводить до підвищення активності мобілізаторів (гіперактивності) і зниження гнучкості, що в кінцевому підсумку може призвести до патологічного ланцюга реакцій всередині опорно-рухового апарату. Наступає стан м'язово-функціонального дисбалансу. Він обумовлює нерівномірне навантаження на хребцеві диски і

призводить до різноманітних деформацій хребта, тобто до порушення постави: сколіозу, надмірного кіфозу та лордозу тощо.

На поставу впливають певні речі. Сутулість – це не просто погана звичка. Погана постава може виникати через деякі фізичні причини. Занадто напружені м'язи або м'язи, які мають менший діапазон рухів, можуть ускладнювати правильне розташування частин тіла. Сила м'язів ніг та міцність м'язів кора також можуть вплинути на поставу людини та те, як себе людини тримає. Слабкі м'язи кора можуть змусити людину сутулитися або рухати верхню половину вперед більше, ніж нижню.

Крім того, наш сучасний спосіб життя може сприяти неправильній поставі. Дивлячись на телефон чи сидячи за столом протягом кількох годин на день, працюючи за комп'ютером, змінюється те, як людина утримує своє положення тіла. Можна помітити, що під час виконання цих дій вона нахиляється вперед, а не сидить або стоїть прямо.

1.2. Постава та здоров'я

Вважається, що ідеальне вертикальне положення є ознакою здоров'я опорно-рухового апарату та одним із ключових показників здоров'я рухової системи. Тому зрозуміло, що відхилення в поставі людини можуть мати шкідливий вплив на стан здоров'я. Було припущено, що ідеальна постава є ефективною щодо витрат енергії та залучає постуральні м'язи тіла. Крім того, ідеальна постава може відрізнятися в різних людей.

Правильна постава означає правильне розташування частин тіл під час стояння, сидіння або руху. Правильна постава має багато переваг, вона допомагає підтримувати рівновагу, зменшує навантаження на м'язи та суглоби, запобігає болю, дискомфорту та травмам. Це досягається рівномірним розподілом маси тіла, зниженням необхідної енергії для підтримки рівноваги, і більшою енергією для інших видів діяльності. Поряд з усіма фізіологічними перевагами, правильна постава надає людині вигляд впевненості, сили та життєвої енергії.

Правильна постава тіла відіграє важливу роль для здоров'я людини. Вона не тільки захищає людину від болю в спині, але й покращує її загальне здоров'я та зовнішній вигляд. Правильна постава приносить користь фізичному та психічному здоров'ю людини. Це допомагає в багатьох аспектах повсякденного функціонування організму і може варіюватися від покращення кровообігу до покращення травлення. Завдяки правильній поставі можна зменшити стрес, втому та покращити дихальну функцію. Також вона покращує когнітивні функції завдяки збільшенню притоку крові до мозку.

Переваги правильної постави.

Покращення настрою та підвищення енергії. Однією з найкращих переваг правильної постави є ставлення людини до себе. Правильна постава може допомогти людині залишатися зосередженою та бадьорою протягом дня. Це також може допомогти поліпшити настрій. Дослідження показують, що правильна постава може підвищити впевненість у собі. Якщо людина почуває себе добре, вона має менше поганих та депресивних думок. Це сприяє поліпшенню самооцінки та впевненості в собі.

Здоров'я кісток, суглобів і м'язів. Постава людини залежить від її м'язів і кісток. Коли в людини правильне положення хребта, вона менше навантажує суглоби та кістки. Це може сприяти зменшенню загального відчуття болю або зменшити ймовірність розвитку таких проблем, як остеоартрит. Також на правильну поставу впливає сила м'язів кора людини, але дотримання правильної постави є одним з найкращих способів активувати цю групу м'язів.

Поліпшення процесу дихання. Коли людина сидить або стоїть прямо, з правильним положенням плечей, то їй дихати стає легше. Є більше місця для грудної клітки глибоко дихати. Неправильна постава, наприклад, сутулість, може викликати напругу в плечах і шиї. Це може призвести до головного болю в зоні чола або задньої частини черепа.

Поліпшення здоров'я хребта. Практика правильної постави сприятиме зменшенню ризику болю в спині та шиї. Сутулість або згорбленість за столом може вплинути на розвиток хребта.

Неправильна постава, у свою чергу, може мати значний негативний вплив на здоров'я людини в цілому. Вона може викликати напругу в шиї, плечах і спині, що призводить до хронічного болю та дискомфорту. Крім того, неправильна постава може призводити до головного болю, зниженню функції легень і проблем з травленням, оскільки неправильна постава може впливати на положення та функціонування органів черевної порожнини, утруднювати дихання та споживання кисню та викликати головний біль, що, у свою чергу, може вплинути на настрій людини. З часом неправильна постава може призвести до дегенерації хребта та підвищеного ризику артриту. Погана постава може перешкоджати циркуляції крові та рідин організму, знижувати функцію і ємність легень, уповільнювати обмін речовин і травлення. Крім того, вона може вплинути на рівень енергії людини, що призведе до відчуття втоми та зниження продуктивності. Неправильна постава також може призвести до станів депресії, посилення негативних думок, зниження самооцінки, енергії та життєвої сили. Правильна постава, з іншого боку, покращує рівень енергії та загальну якість життя. Тому необхідно підтримувати правильну поставу, щоб запобігти негативним наслідкам для здоров'я.

Немає жодної єдиної причини, яка може призвести до неправильної постави. Гравітація та вік людини відіграють свою роль. Так само можуть впливати певні захворювання та навіть генетика. Але здебільшого саме схильність людини сутулитися та нахилитися виникає внаслідок м'язової слабкості або напруги, пов'язаної з тим, що тіло день у день перебуває в одній і тій же позі. Неправильна постава стає більш поширеною в суспільстві через зміни в руховій активності людини, спричинені використанням технологій у сучасному способі життя.

Викривлення грудного відділу хребта, що викликає округлення верхньої частини спини називається грудним кіфозом. Це може призвести до дискомфорту та болю в спині, плечах і шиї, а також до утруднення дихання та обмеження рухливості. М'язи передньої частини тулуба стають короткими та напруженими, а м'язи задньої частини стають слабкими та надмірно розтягнутими, внаслідок чого хребет вигинається назад, а голова висувається вперед. Грудний відділ хребта схильний до надмірного кіфозу з кількох причин. По-перше, нормальний грудний відділ хребта має невеликий вигин назад, що врівноважує нормальний вигин нижньої частини спини та шиї вперед. По-друге, грудна клітка має тенденцію обмежувати рухливість грудного відділу хребта. 12 ребер прикріплюється до 12 грудних хребців ззаду та до грудини спереду, утворюючи захисну клітку навколо життєво важливих органів. Але коли грудний відділ хребта починає надмірно викривлятися, природна схильність грудної клітки до нерухомості посилюється. Третя причина надмірного кіфозу – це повсякденні звички людини рухатися та сидіти. Якщо людина проводить багато часу з нахиленою головою і плечами вперед, природній вигин грудного відділу хребта може збільшитися. М'язи спини знаходять в розтягнутому положенні і не задіяні. Зрештою вони стають слабкими та надмірно розтягнутими та втрачають здатність утримувати людину у вертикальному положенні. Коли м'язи спини слабшають, м'які тканини передньої частини тіла, включаючи передні зв'язки хребта, крихітні м'язи між ребрами і м'язи живота, починають скорочуватися. Скорочення м'язів черевного преса може бути посилене фітнес-режимом, який приділяє надмірну увагу вправам для зміцнення живота, не врівноважуючи їх вправами на зміцнення м'язів спини. У той же час неправильне положення тіла може спричинити розвиток кіфозу від легкого до помірного, більш важкий кіфоз може свідчити про серйозні медичні проблеми, які потребують професійної допомоги.

Гіперкіфоз є одним з найпоширеніших проблем з хребтом, і збільшення грудного кіфозу може бути пов'язане з підвищеним навантаженням на хребет і силою м'язів тулуба у вертикальному положенні. Гіперкіфоз пов'язують із порушенням дихальної функції, зниженням фізичної функції, болем у шиї, синдромом субакроміального болю та головним болем. Гіперкіфоз також асоціюється з низьким рівнем гнучкості м'язів задньої поверхні стегна та відсутністю черевного та паравертебрального зміцнення.

Сплющення поперекового лордозу збільшує навантаження на пасивні елементи хребта. Зменшення поперекового лордозу може бути пов'язане з дегенерацією міжхребцевого диска на рівні L5/S1. Внутрішньодисковий тиск був обернено пропорційний ступеню поперекового лордозу.

Збільшення поперекового лордозу може бути причиною високої частоти остеоартриту тазостегнових і колінних суглобів. Гіперлордоз також пов'язаний із укороченням клубового м'яза та недостатністю абдомінальної та паравертебральної сили.

Постуральні зміни є результатом змін довжини м'язів і структур м'яких тканин, пов'язаних із збереженням статичних поз, що призводить до дисбалансу м'язів і, зрештою, до неправильного положення хребта.

1.3. Вплив занять фітнес-йогою на поставу

Через малорухливий спосіб життя та погані звички в повсякденній діяльності багато людей, як правило, мають погану поставу, демонструючи риси кіфозу, надмірно округленої верхньої частини хребта, і лордозу, надмірно вигнутої нижньої частини спини, сплющеного попереку або пласкої спини.

Завдяки акценту на правильній поставі фітнес-йога може допомогти змінити неправильні вигини хребта, виправляючи згорбленість, яка виникає при постуральному кіфозі, так і ввігнутість, яка виникає при постуральному лордозі. А, оскільки, асани впливають на кожен систему організму,

ефективність фітнес-йоги у створенні оптимального положення хребта також покращить загальне здоров'я та самопочуття.

Основні переваги занять фітнес-йогою для поліпшення постави:

Підвищення усвідомленості власного тіла: заняття фітнес-йогою допомагають краще усвідомлювати власне тіло та поставу, та звертати увагу на неї. Усвідомлення людиною своєї постави полегшує її виправлення. Усвідомленість та уважність до свого тіла під час практики фітнес-йоги допомагає уповільнити та поглибити дихання, що може послабити напругу у всьому тілі, що, у свою чергу, сприяє правильному положенню тіла. Розвиток усвідомленості свого тіла є ключем до виправлення неправильної постави та формування корисних постуральних звичок, і регулярні заняття фітнес-йогою відповідають цим вимогам.

Поліпшення правильного положення тіла: фітнес-йога може сприяти правильному положенню хребта. Завдяки регулярній практиці можна розвинути сильніші м'язи та краще положення спини.

Зниження напруги: фітнес-йога може допомогти зняти напругу в м'язах і суглобах, щоб сприятиме поліпшенню постави. Коли м'язи розслаблені, можна рухатися вільніше та з більшою легкістю.

Зміцнення кора: регулярне виконання поз фітнес-йоги може допомогти зміцнити м'язи кора, що сприятиме кращій підтримці хребта і поліпшенню постави.

Зняття стресу: фітнес-йога – чудовий спосіб зменшити стрес і напругу в тілі. Коли людина розслаблена та спокійна, вона менш ймовірно буде сутулитися чи горбитися.

Поліпшення дихання: фітнес-йога заохочує глибоке діафрагмальне дихання, яке допомагає підтримувати тіло та поліпшувати поставу. Коли людина дихає глибоко, вона активує м'язи кора та сприяє кращому положенню тіла.

Практика добре спланованої та збалансованої програми з фітнес-йоги, може допомогти виправити м'язовий дисбаланс, який спричиняє погане

положення тіла, одночасно полегшуючи дискомфорт у спині та створюючи красиву, правильну поставу.

Фітнес-йога включає в себе спеціальні вправи (пози фітнес-йоги), які називаються «асанами». Адекватно прийнята асана – це стійка поза з оптимальним (правильним), тобто осьово-симетричним, розташуванням частин тіла з метою уникнення перевантаження пасивних елементів опорно-рухового апарату. Концентрація на правильному положенні частин тіла на заняттях з фітнес-йогою сприяє формуванню правильної постави.

Під час практики фітнес-йоги зосереджуються на контрольованих рухах і правильному положенні тіла. Особлива увага приділяється подовженню хребта разом з активацією м'язів черевного преса, що може супроводжуватися зменшенням надмірним нахилам таза і викривлень хребта, що сприяє поліпшенню постави.

У кожній асані людина прагне розташувати окремі частини тіла в просторі та на килимку таким чином, щоб досягнута поза була стабільною та зручною. Розташування частин тіла не повинно порушувати рівновагу тіла. Свідома робота зі своїм тілом під час перебування в асані стимулює нейронні зв'язки між периферичною та центральною нервовою системами, а також стимулює частини мозку, що відповідають за фізичну координацію та рівновагу. Покращене відчуття рівноваги веде до кращої постави, що, у свою чергу, омолоджує хребет і зменшує будь-які деформації.

Дослідження, зосереджені на впливі фітнес-йоги на поставу, показали, що вона сприяє поліпшенню постави. Ці покращення особливо стосуються зменшенню надмірного грудного кіфозу, а також зменшенню надмірного поперекового лордозу у молодих жінок. Це свідчить про те, що вправи фітнес-йоги можуть впливати на форму передньо-заднього вигину хребта.

Загальна практика фітнес-йоги допоможе створити гарну та правильну поставу, але є особливо корисні пози для розвитку усвідомлення положення хребта, підвищення гнучкості та зміцнення спини. Щоб

отримати найкращі результати в покращенні постави за допомогою фітнес-йоги, потрібно виконувати якомога більше таких асан.

Одним з важливих аспектів тренувань фітнес-йоги є постуральне перевиховання, тобто розвиток і підтримка правильної постави, якій заважає низка неправильних постуральних звичок. Більше того, на заняттях фітнес-йогою часто виконуються нахили назад (згинання назад), які можуть зменшити грудний кіфоз. Нахили назад спрямовані на розтягування грудних м'язів і зміцнення м'язів спини або живота. Збільшення сили розгиначів спини допомагає зменшити грудний кіфоз, тоді як зменшення сили м'язів-розгиначів спини та слабкість м'язів живота та плечового поясу можуть бути причинами кіфотичної постави.

Гіперкіфоз, як відомо, призводить до різноманітних проблем зі здоров'ям. Надмірний кіфоз часто є побічним продуктом роботи або навчання за комп'ютером і за столом, і його часто можна побачити в поєднанні з виступаючим вперед підборіддям і головою, особливо коли кіфоз збільшується, що викликає хронічну напругу в шиї. Збільшення природнього кіфозу також може обмежити здатність вільно дихати. Грудна клітка, що спадає стискає діафрагму біля основи грудної клітки, а напруженість міжреберних відділів обмежує здатність легень розширюватися. Ці обмеження є проблемою в повсякденному житті, а також у будь-якій практиці фітнес-йоги, особливо пранаями. У той час як важкий кіфоз, пов'язаний із такими захворюваннями, як остеопороз, сколіоз і спондиліт, може спричинити серйозні проблеми зі здоров'ям, а також значно обмежити загальну рухливість, навіть легкий або помірний постуральний кіфоз може стати на заваді виконанню асан у фітнес-йозі. Це особливо проблематично в позах згинання назад, коли весь хребет повинен брати участь у вигині. Якщо грудний відділ хребта надмірно нахилено вперед, то нижня частина спини та шия, які від природи є більш гнучкими при згинанні назад, схильні до надмірного навантаження. В результаті локальне надмірне згинання назад або гіперекстензія може призвести до

стиснення та болу в попереку та шиї. Через зниження рухливості грудної клітки, пов'язане зі збільшенням кифозу, здатність хребта обертатися (вправо і вліво) також може бути обмежена. Обмежене обертання може спричинити труднощі в більшості поз стоячи, але особливо при виражених обертаннях у асанах і багатьох поворотах сидячи.

Комплексна практики фітнес-йоги зменшить надмірний кифоз. Найцінніші пози для включення – це підтримувані згинання назад, які розтягують укорочені грудні та черевні м'язи та передні зв'язки хребта. Практика поз на згинання назад, наприклад «Поза моста», «Поза Сфінкса», «Поза кобри», «Поза верблюда», «Поза риби» тощо, зміцнить м'язи спини, щоб допомогти утримувати виправлену поставу. У цих позах важливо зосереджуватись на розтягуванні грудного відділу хребта, стабілізуючи поперековий та шийний відділи, щоб вони не перенапружувалися. Також важливо виконувати асани на зміцнення м'язів спини, особливо тих, що утримують людину у вертикальному положенні. Це великі м'язи, які лежать з обох боків хребта і простягаються від таза до верхньої частини спини. Коли вони скорочуються, вони тягнуть хребет від нахилу вперед до вигину назад. Наприклад, така асана як «Поза сарани» в різних модифікаціях, «Поза сонячний птах». Наявність сильних м'язів-розгиначів спини обернено корелює з надмірним кифозом.

З іншого боку, зосередження на зменшенні нахилу таза вперед та зміцненні м'язів живота може призвести до зменшення поперекового лордозу. Лордоз часто є результатом слабких м'язів черевного преса або надмірної компенсації інших м'язово-скелетних дисбалансів. Щоб виправити цей вигин, потрібно навчитися «підтягувати куприк», щоб допомогти вирівняти попереки завдяки залученню м'язів преса та кора. Цю дію можна відчувати в «Позі кішка», яка округлює попереки. Інші пози, в яких потрібно «підтягувати куприк», щоб змінити криву та розтягнути м'язи попереку, це «Поза дитини», «Поза кролика», «Поза витягнутого бічного

кута» тощо. Найкориснішими будуть пози, які активують м'язи кора та попереку.

Вправи фітнес-йоги витягують хребет за рахунок активної роботи м'язів, збільшують рухливість у суглобах і усувають м'язові скорочення. Це сприяє зменшенню, а потім і усуненню м'язових контрактур і скутості, які є причиною неправильної постави. Збільшення рухливості хребта, особливо при згинаннях назад і обертаннях (твістах), не тільки виправляє поставу, але й запобігає або полегшує люмбаго. Слід пам'ятати, що людям зі сплюсненими фізіологічними вигинами хребта (плоска спина) не рекомендується подовження хребта, і фізичні вправи фітнес-йоги підлаштовуються під них відповідно. Проте більшість людей мають поглиблені передньозадні викривлення хребта. У таких випадках фізичні вправи фітнес-йоги допомагають зміцнити надмірно розтягнуті м'язи, розтягнути вкорочені та витягнути хребет, зменшуючи таким чином надмірний грудний кіфоз і шийний та поперековий лордоз, а також сприяючи правильному вигину таза.

Пози для подовження хребта сприяють гарній поставі та правильному положенню хребців як при кіфозі, так і при лордозі. Коли хребет подовжується, він природним чином рухається до правильного положення природних легких вигинів у шийному, грудному та поперекових хребцях. Така проста асана, як «Поза гори», може допомогти як зменшити надмірні кіфотичні та лордозні вигини, так і покращити здоров'я хребта. Вона є найважливішою позицією фітнес-йоги, яку потрібно освоїти для створення оптимальної постави. Багато поз сидячи так само корисні для усвідомлення правильного положення хребта.

Все це свідчить про сприятливий вплив вправ фітнес-йоги на викривлення хребта. Заняття фітнес-йогою призводять до поліпшення звичної пози при надмірних викривленнях хребта та мають кращу поставу. Тобто, фітнес-йога може бути ефективним методом тренування для формування правильної постави.

Проте не всі заняття фітнес-йогою допомагають покращити поставу. Краще уникати інтенсивних стилів, таких як аштанга або віньяса. Щоб навчитися створювати правильну поставу, потрібно зосередитися на стилях фітнес-йоги, заснованих на правильному положенні і на м'яких стилях, таких як:

Ніжна або м'яка фітнес-йога.

Метою цих занять в повільному темпі є покращення психічної релаксації та гнучкості, а також зміцнення м'язів без надмірного напруження. Цей стиль підходить для людей, які тільки починають займатися фітнес-йогою або ведуть малорухомий спосіб життя, але бажають покращити своє здоров'я та зменшити стрес.

Хатха-йога.

Загалом це базове заняття всіх рівнів, яке може допомогти людині покращити силу та гнучкість. Цей стиль зазвичай включає медитацію та дихальні вправи, а також прості пози, які сприятимуть здоровішому життю, оскільки вони зменшують стрес, біль у спині та запобігають травмам.

Інь-йога.

На цих заняттях передбачаються повільні, глибокі та довго утримувані пози, що важливо, якщо погана постава спричинена напруженою та скутістю м'язів.

Айенгар-йога.

Ці заняття зосереджені на правильному положенні під час виконання асан, поглиблюють фізичне усвідомлення та постуральне фокусування. Довгий час утримання в цих позах підвищує силу і гнучкість.

Фітнес-йога для зміцнення м'язів кора.

Зазвичай це заняття короткого формату, яке використовує пози для зміцнення м'язів, що підтримують хребет, живіт і тулуб. На цих заняттях вчать, як правильно зміцнити ці м'язи за допомогою серії поз фітнес-йоги, які зосереджені на ізоляції кожної з основних груп м'язів.

Фітнес-йога від болю в попереку.

Якщо біль у спині є джерелом поганої постави в людини, тоді потрібно виконувати програму з фітнес-йоги, яка спеціалізується на полегшенні болю в спині. Ці терапевтичні пози зосереджені на створенні гнучкості та покращенні м'язового балансу, що може допомогти полегшити біль, що пов'язаний із м'язовим дисбалансом.

Фізичні вправи фітнес-йоги формують звичку до правильної постави. Люди, які практикують її довше, і ті, хто приділяє більше часу фізичним вправам, характеризуються кращим положенням тіла. Тобто, тривала практика фітнес-йоги значно поліпшує поставу, сприяє здоров'ю хребта та психічному благополуччю. Фітнес-йога є прийнятним та безпечним засобом для цього.

1.4. Рекомендації щодо правильної постави

Правильна постава під час навчання або на робочому місці важлива, оскільки багато видів роботи та навчання вимагають тривалого сидіння за столом або використання електронних пристроїв. Це часто призводить до неправильних постуральних звичок, такі як: нахил голови до екрана комп'ютера або зошита, шия не одній лінії з хребтом тощо, що може призводити до розтягнення м'язів, головного болю та болю в спині, що негативно впливає на ефективність навчання, роботи та на загальне самопочуття людини.

Загальні щоденні рекомендації щодо постави:

- ✓ Слідкувати за своєю поставою протягом дня та регулярно змінювати положення.
- ✓ Щоб запобігти втомі м'язів, потрібно уникати тривалого перебування в одному положенні. Кожні 30 хвилин потрібно змінювати його або вставати, щоб рухатися.
- ✓ Якщо необхідно стояти протягом довгого часу, можна спробувати спиратися однією ногою на низький табурет або ящик.

- ✓ Тримайте матеріал для читання на рівні очей.
- ✓ Спати потрібно на твердому зручному матраці.
- ✓ Залишатися фізично активним. Будь-який тип рухової активності та фізичних вправ може допомогти поліпшити поставу, проте певні види вправ можуть бути особливо корисними. Це фітнес-йога, тай-чі та інші види активності, які фокусуються на усвідомленості тіла, а також фізичні вправи для зміцнення м'язів кора.
- ✓ Підтримувати масу та склад тіла в оптимальних межах.
- ✓ Носити зручне взуття, яке забезпечує хорошу підтримку.

Рекомендації щодо збереження правильної постави сидячи:

- ✓ Сидіти прямо і не нахилитися вперед;
- ✓ Тримати стопи рівно на підлозі, ноги не схрещувати; якщо стопи не торкаються підлоги, потрібна підставка для ніг.
- ✓ Екран комп'ютера або гаджета має бути на рівні очей, щоб уникнути напруги в шиї.
- ✓ Використовувати ергономічне крісло з поперековою опорою, щоб зберегти природний вигин хребта.
- ✓ Робити регулярні перерви та розтягування, щоб уникнути скутості та напруги.
- ✓ Тримати плечі розслабленими на рівні стегон.
- ✓ Стегна ніг мають бути паралельні підлозі.
- ✓ Уникати тривалого сидіння та обов'язково включати перерви для ходьби або стояння.

Рекомендації щодо збереження правильної постави стоячи:

- ✓ Тримати плечі розслабленими, опущеними і дещо назад, а підборіддя паралельно землі або підлоги.
- ✓ Активувати м'язи кора.

- ✓ Рівномірно розподілити масу на обидві ноги і тримати їх на ширині плечей.
- ✓ Робити регулярні перерви, якщо потрібно довго стояти.

Контрольні завдання

1. Поясніть, що таке постава тіла людини? Які є види постави?
2. Які ключові поняття постави?
3. Як здійснюється контроль постави тіла людини?
4. Окресліть групи м'язів, що підтримують правильну поставу тіла.
5. Поясніть, що таке постурологія? Які її завдання та діагностичні методи?
6. Чим характеризується правильна постава тіла людини? Як її можна визначити?
7. Чим характеризується неправильна постава тіла людини?
8. Проаналізуйте позитивні впливи правильної постави на здоров'я людини.
9. Проаналізуйте негативні наслідки неправильної постави на самопочуття та стан здоров'я людини.
10. Узагальніть поширені проблеми з поставою та їх причини.
11. Яким чином заняття фітнес-йоогою можуть вплинути на формування правильної постави тіла людини?
12. Узагальніть переваги занять фітнес-йоогою для поліпшення постави.
13. Яких загальних щоденних рекомендацій потрібно дотримуватися для формування та збереження правильної постави?
14. Яких рекомендацій потрібно дотримуватися людині для формування та збереження правильної постави, коли вона сидить?
15. Яких рекомендацій потрібно дотримуватися людині для формування та збереження правильної постави у вертикальному положенні?

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Наталія. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

Воловик Н.І., Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 166-169.

Воловик Н.І. Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб збереження стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. С. 41-43.

Воловик Н.І. Фітнес-йога – як сучасна інноваційна технологія збереження здоров'я здобувачів вищої освіти. «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»: збірник тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. С. 33-36.

Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. Yoga anatomy. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.

Grabara M. (2021). Spinal curvatures of yoga practitioners compared to control participants-a cross-sectional study. *PeerJ*, 9, e12185.

Singh, B., Joshi, V., & Deo, G. (2023). Effect of Yogic Practices on Postural Deformities of Spine: A Systematic Review. *International Research in Medical and Health Sciences*, 6(1), 1-10.

Feng, D., & Zhang, Y. (2023). College Students' Knowledge, attitudes, and practices regarding body posture: A cross-sectional survey--Taking a university in Wuhu City as an example. *Preventive medicine reports*, 36, 102422.

Розділ 2.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ ФІТНЕС-ЙОГИ ДЛЯ ПРАВИЛЬНОЇ ПОСТАВИ

2.1. Комплекс вправ для правильної постави № 1.

1. *«Поза корови».*
2. *«Поза собаки, яка дивиться вниз».*
3. *«Поза планки».*
4. *«Поза Сфінкса».*
5. *«Поза кобри».*
6. *«Поза нахил стоячи з широко розведеними ногами».*
7. *«Поза воїна I».*
8. *«Поза човна».*
9. *«Поза обличчя корови».*
10. *«Поза героя».*

1. *«Поза корови».* «Поза корови», також відома як бітіласана на санскриті, – це проста, але ефективна асана фітнес-йоги, яка часто виконується в поєднанні з «Позою кішки» (марджаріасана), як частина віньяса послідовності. Поза отримала свою назву від витончених рухів тіла корови, коли вона рухається полями.



Рисунок 2.1.
«Поза корови»

Вигинання спини в цій позі розтягує шию, передню частину тулуба, а також може протидіяти неправильній поставі, як наслідок нахилу вперед упродовж більшої частини дня. «Поза корови» – відмінний спосіб розігріти хребет і розтягнути м'язи. Вона також може допомогти поліпшити поставу та збільшити гнучкість хребта. Крім того «Позу корови» можна використовувати як м'який засіб для зняття напруги та стресу з організму.

1. Почати вправу в упорі стоячи на колінах. Руки повинні бути на ширині плечей, а коліна на ширині стегон.
2. Переконайтеся, що зап'ястя розташовані під плечами, а коліна – під стегнами.
3. На вдиху, почати вигинати хребет вниз. Голову підняти до стелі, але уникайте гіперекстензії шиї.
4. Потягніть лопатки одна до одної та дозвольте грудній клітці розкритися (рис. 2.1.).
5. Залишитися в позі на кілька циклів дихання, дихаючи глибоко та повно.
6. Щоб вийти з пози, видихніть і повільно поверніться в нейтральне положення в упорі на колінах.
7. Можна повторити «Позу корови» кілька разів, переходячи між нею та «Позою кішки», щоб створити плавну послідовність.

2. «Поза собаки, яка дивиться вниз». «Поза собаки, яка дивиться вниз», сприяє поліпшенню постави. Вона подовжує, зміцнює та розтягує плечі, спину, ноги тощо.

1. Почати вправу в упорі стоячи на колінах. Руки повинні бути на ширині плечей, а коліна на ширині стегон.
2. Розташуйте руки на відстані 5 см попереду плечей, широко розімкніть пальці та міцно вприніться руками на килимок, рівномірно розподіливши масу по руках.
3. На видиху зігнути пальці ніг, притиснути долоні та підняти стегна ввєрх та назад. Потрібно створити тілом перевернуту англійську літеру V.
4. Акуратно випрямити ноги. Потягнутися п'ятами до килимка (вони не обов'язково торкаються його) і притиснути килимок руками (рис. 2.2.).
5. Намагайтеся подовжитися через спину, плечі тягнуться до стегон.



Рисунок 2.2.
«Поза собаки, яка дивиться
вниз»

6. Якщо нижня частина спини округлилася, потрібно злегка зігнути коліна, щоб можна було підняти стегна вище. Мета: утримувати пряму лінію від зап'ястя до плечей і стегон замість того, щоб намагатися випрямити ноги.
7. Відвести плечі від вух, злегка розслабити руки і перевести погляд на стегна ніг або пупок.
8. Активувати квадратний м'яз стегна, повертаючи внутрішню частину стегон ніг назад. Ледве зігніть коліна та лікті, щоб не заблокувати їх. Дихати глибоко.
9. Щоб вийти з пози: на видиху зігнути коліна й обережно опустити їх назад.

3. «Поза планки». «Поза планки» є потужною асаною фітнес-йоги з поважної причини: окрім тренування тіла, зап'ястя та рук, вона зміцнює м'язи вздовж хребта, що сприяє правильній та гарній поставі.

1. Почати вправу в «Позі собаки, яка дивиться вниз».
2. Перемістіть свою масу тіла вперед, доки плечі не опиняться прямо над зап'ястками, руки випрямлені, а грудна клітка паралельна килимку. Дивитися вниз



Рисунок 2.3.
«Поза планки»

- (рис. 2.3.).
3. Активно відтягуйтеся від підлоги, щоб плечі були задіяні.
4. Подовжити куприк у напрямку до п'яток і потягнутися верхньою частиною голови до стіни перед собою, щоб подовжити шию.
5. Залишатися в позі протягом 15-30 секунд.
6. Щоб вийти з пози: на видиху зігнути коліна й обережно опустити їх на килимок.
7. Якщо такий варіант пози виконувати складно, просто опустіть передпліччя або коліна на килимок.

4. «Поза Сфінкса». «Поза Сфінкса» є м'яким прогином спини. Вона сприяє розтягненню передньої частини тулуба та плечей – це ті частини тіла, які можуть бути напруженими через постійну сутулість або опускання верхньої частини тулуба вперед – а також зміцнює хребет.

1. Почати вправу лежачи на животі, ноги витягнути, чоло на килимку.
2. Намагатися обертати стегна ніг всередину та ввєрх, повертаючи зовнішню поверхню стегон ніг назовні та до килимка.
3. Покласти передпліччя на килимок під собою і паралельно одне одному.



Рисунок 2.4.
«Поза Сфінкса»

4. На вдиху підняти грудну клітку та голову від килимка, щоб плечі були вище ліктів.

5. Витягнутися через хребет, ніби натягуєте грудну клітку вперед до стіни перед собою (рис. 2.4.).

6. Підняти нижню частину живота від килимка.
7. Затриматися в позі на 5-10 циклів дихання, а потім опуститися на килимок.

5. «Поза кобри». «Поза кобри» є більш інтенсивним згинанням назад. Ніж «Поза Сфінкса». Вона сприяє більшому розкриттю грудної клітки та зміцненню хребта, щоб допомогти виправити неправильну поставу. Потрібно завжди повільно входити в пози прогинання спини і виходити з них, коли з'являється відчуття напруження в спині.

1. З «Пози Сфінкса» почати натискати на передпліччя, щоб трохи більше підняти грудну клітку.



Рисунок 2.5.
«Поза кобри»

2. Потягнути лікті один до одного і намагатися рівномірно розподілити прогин спини по всьому хребту (рис. 2.5.).

3. Залишитися в позі 15-30 секунд.

4. На видиху опуститися на підлогу.

6. «Поза нахил стоячи з широко розведеними ногами». Як і більшість згинань вперед, «Поза нахил стоячи з широко розведеними ногами» розтягує задню частину ніг, хребет і верхню частину тіла. Ця поза є глибшою, ніж звичайні нахили вперед, щоб задіяти тіло та пропонує варіанти розтягування плечей.

1. Повернутися обличчям до довгого боку килимка та розставити ноги приблизно на 90-120 см одна від одної, ступні паралельні одна одній. Міцно притиснути зовнішні краї стоп і зону піж великим пальцем до килимка.



Рисунок 2.6.
«Поза нахил стоячи з широко розведеними ногами»

2. Піднести руки до стегон, повільно вдихнути і поступову видихнути, нахилиючись вперед від стегон.
3. Потягнути кінчиками пальців або долоні на килимок або стопи, а верхню частину голови опустити до килимка (рис. 2.6.).
4. Видихнути і, якщо це можливо, дати тілу зрушитися трохи глибше в складку. Але має бути відчуття саме розтягнення, а не напруги.
5. Залишитися в позі десь на 1 хвилину.

7. «Поза воїна I». «Поза вона I» подовжує та зміцнює напруження згиначі стегна, які можуть спричинити надмірний прогин у нижній частині спини та хронічний біль у попереку.

1. Встати обличчям до килимка, розставивши ноги на ширині стегон.



Рисунок 2.7.
«Поза воїна I»

2. Відвести ліву ногу приблизно на 90-120 см назад. Повернути ліву ногу на 45-30 градусів вліво.
3. На видиху повернути тулуб праворуч, намагаючись вирівняти стегна з передньою частиною килимка. Натиснути на зовнішній край задньої стопи.

4. На видиху зігнути праве коліно. Гомілка має бути розташована перпендикулярно підлозі.
5. Руки підняти вгору. Тримати голову в нейтральному положенні з поглядом вперед або підняти голову вгору та подивитися на великі пальці рук (рис. 2.7.).
6. Залишитися в позі на 5-10 циклів дихання.
7. Щоб вийти з пози, на видиху зробити лівою ногою крок уперед до правої ноги.
8. Повторити на іншу ногу.

8. «Поза човна». Багато вправ для преса тренують верхню частину м'язів живота, нехтуючи нижньою частиною, яка допомагає підтримувати поперек і таз. «Поза човна» допомагає в цьому, а також зміцнює згиначі стегна.

1. Сісти на килимок, зігнути коліна, ступні притиснути до килимка.
2. Завести руки з коліна та підняти грудну клітку, обережно відхиляючи верхню частину тіла назад.



Рисунок 2.8.
«Поза човна»

3. Підняти гомілки до рівня паралельно підлозі, балансуючи на сідничних кістках і куприку. Переконатися, що спина не округляється.

4. Подовжити куприк до килимка та підняти лобкову кістку до пупка.

5. Руки підняти вздовж ніг і паралельно підлозі (рис. 2.8.).
6. Якщо можливо, повільно випрямити ноги і розташувати руки паралельно ногам, пальці рук спрямовані до пальців ніг (рис. 2.8. а).
7. Залишитися в позі 10-20 секунд, а за можливості до 1 хвилини або довше.



Рисунок 2.8. а
«Поза човна»

9. «Поза обличчя корови». «Поза обличчя корови» – це чудове розтягнення для плечей, грудей та рук, які можуть стати надто напруженими, якщо людина багато сутулиться або нахиляється вперед. Ця поза може допомогти виправити поставу та почати поліпшувати гнучкість. Це ефективна поза для тих, хто сидить більшу частину дня на навчанні чи роботі, оскільки вона відкриває стегна та грудну клітку, протидіє нахилу вперед, яке багато людей приймають сидячи.

1. Почати в «Позі палиці», потім схрестити праву ногу через ліву, поклавши праве коліно поверх лівого, а праву п'яту біля зовнішнього боку лівого стегна.
2. Зігнути ліве коліно, підвівши ліву п'яту зовнішнього боку правого стегна. Рівномірно натискати на сідничні кістки. Якщо так сидіти незручно, то можна сісти на складену ковдру.
3. Подовжити хребет і підняти нижню частину спини.
4. На вдиху витягнути праву руку вбік і повернути її так, щоб долоня була спрямована назад, а великий палець був спрямований униз.
5. На видиху зігнути лікоть і завести праву руку за спину так, щоб



Рисунок 2.9.
«Поза обличчя корови»

- долоня була спрямована назовні, а верхня частина руки притиснута до тіла. Лікоть спрямований до крижів, а пальці правої руки спрямовані до шиї.
6. На вдиху підняти ліву руку до стелі так, щоб вона була спрямована до середньої лінії.
7. На видиху зігнути лівий лікоть і опустити руку до шиї. Спрямувати лікоть ближче до голови та вверх до стелі, поки рука тягнеться вниз по хребту.
8. Потягнути руки одна до одної, поки вони не торкнуться. Якщо можливо, стиснути пальці обох рук (рис. 2.9.).
9. Залишитися в позі на 30-60 секунд.

10. Щоб вийти з пози, видихнути, розвести руки в сторони та повернутися до «Пози палиці».

11. Повторити з іншого боку.

10. «Поза героя». «Поза героя» допомагає тримати плечі над стегнами, що допомагає вирівняти хребет, щоб не було больових відчуттів, коли людина сидить. Ця поза насправді легша та зручніша для більшості людей, ніж сидіти зі схрещеними ногами, особливо якщо підкласти під сідниці блок або складений рушник. Правильне положення хребта в «Позі героя» є хорошою протидією сутулості та дозволяє краще дихати.

1. Встати на коліна на килимку, торкаючись внутрішнім боком колін один до одного.

2. Розвести стопи трохи ширше, ніж стегна, стопи на килимку. Злегка

повернути великі пальці ніг один до одного і притиснути стопи до килимка.



Рисунок 2.10.
«Поза героя»

3. На видиху повільно сядьте між ногами (рис. 2.10.).

4. Щоб зробити цю позу зручнішою, можна покласти блок для фітнес-йоги або товсту книгу між стопами і сісти на неї для

підтримки. Якщо виникає будь-який біль у колінах, негайно повільно вийдіть з цієї пози.

5. Залишатися в позі 30-60 секунд.

2.2. Комплекс вправ для правильної постави № 2.

1. *«Поза кішка-корова».*

2. *«Поза сонячний птах».*

3. *«Поза обличчя корови».*

4. *«Поза кобри».*

5. *«Поза половина володаря риб».*

6. *«Поза стільця з обертом».*

7. «Поза нахил стоячи з широко розведеними ногами».

8. «Поза собаки, яка дивиться вниз».

1. «Поза кішка-корова». «Поза кішка-корова» поліпшує здоров'я хребта та поставу. Розгинання хребта з наступним його згинанням, такі рухи вперед і назад пробуджують і розігрівають спину, покращують усвідомлення тіла.

1. Почати в упорі стоячи на колінах. Переконайтеся, що коліна розташовані прямо під стегнами, а зап'ястки, лікті та плечі знаходяться на одній лінії та перпендикулярні підлозі. Голова в нейтральному положенні, очі дивляться на килимок.

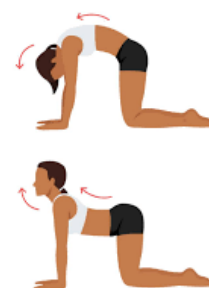


Рисунок 2.11.
«Поза кішка-корова»

2. На видиху, округлити хребет, утримуючи плечі та коліна на місці. Опустити голову, але не притискати підборіддя до грудей.
6. На вдиху, прогнути спину до килимка, підняти голову, щоб дивитися прямо вперед (рис. 2.11.).
3. Повторити 5-10 разів, дотримуючись темпу дихання.

2. «Поза сонячний птах». «Поза сонячний птах» – це базова поза балансування з положення упор на колінах, яка подовжує хребет і зміцнює м'язи кора. Назва цієї пози походить від міфологічного птаха під назвою чакравак (сонячний птах), який з'являвся на сході сонця, приносячи тепло і світло. Її також називають позою балансуєчого столу. Ця поза сприяє поліпшенню постави, підвищує фокус і концентрацію, стабілізує таз.

1. Почати в упорі стоячи на колінах. Стегна розташовані прямо над колінами. Стегна, коліна, гомілки, щиколотки та стопи на ширині стегон.
2. Долоні та руки на ширині плечей. Широко поставити пальці рук, упріться на килимок вказівним, великим пальцями та мізинцем.

3. Перевести погляд на 5-10 см перед руками так, щоб шия була довгою і на одній лінії з хребтом. Подовжити хребет. Сідничні кістки тягнути назад, а маківку голови – вперед.
4. Злегка втягнути живіт. Спрямувавши всередину та вверх.
5. Плечі відвести від вух, а лопатки – вниз та до спини.
6. Знайти рівновагу і випрямляючи підняти праву ногу, щоб вона була паралельна підлозі. Опустіть стопу вниз.
7. Потім підняти ліву руку вперед, щоб долоня була спрямована до середньої лінії тіла а, великий палець був спрямований уверх до стелі (рис. 2.12.).
7. Залишитися в позі на 10-20 секунд.
8. Обережно опустіть руку та ногу на килимок.
9. Повторіть на іншу ногу та руку.



Рисунок 2.12.
«Поза сонячний птах»

3. «Поза обличчя корови». «Поза обличчя корови» – це чудове розтягнення для плечей, грудей та рук, які можуть стати надто напруженими, якщо людина багато сутулиться або нахилиється вперед. Ця поза може допомогти виправити поставу та почати поліпшувати гнучкість. Це ефективна поза для тих, хто сидить більшу частину дня на навчанні чи роботі, оскільки вона відкриває стегна та грудну клітку, протидіє нахилу вперед, яке багато людей приймають сидячи.

1. Почати в «Позі палиці», потім схрестіть праву ногу через ліву, поклавши праве коліно поверх лівого, а праву п'яту біля зовнішнього боку лівого стегна.
2. Зігнути ліве коліно, підвівши ліву п'яту зовнішнього боку правого стегна. Рівномірно натискати на сідничні кістки. Якщо так сидіти незручно, то можна сісти на складену ковдру.
3. Подовжити хребет і підняти нижню частину спини.
4. На вдиху витягнути праву руку вбік і повернути її так, щоб долоня була спрямована назад, а великий палець був спрямований униз.

5. На видиху зігнути лікоть і завести праву руку за спину так, щоб долоня була спрямована назовні, а верхня частина руки притиснута до тіла. Лікоть спрямований до крижів, а пальці правої руки спрямовані до шиї.
6. На вдиху підняти ліву руку до стелі так, щоб вона була спрямована до середньої лінії.
7. На видиху зігнути лівий лікоть і опустити руку до шиї. Спрямувати лікоть ближче до голови та вверх до стелі, поки рука тягнеться вниз по хребту.
8. Потягнути руки одна до одної, поки вони не торкнуться. Якщо можливо, стиснути пальці обох рук (рис. 2.9.).
9. Залишитися в позі на 30-60 секунд.
10. Щоб вийти з пози, видихнути, розвести руки в сторони та повернутися до «Пози палиці».
11. Повторити з іншого боку.



Рисунок 2.13.
«Поза обличчя корови»

4. «Поза кобри». «Поза кобри» є більш інтенсивним згинанням назад. Ніж «Поза Сфінкса». Вона сприяє більшому розкриттю грудної клітки та зміцненню хребта, щоб допомогти виправити неправильну поставу. Потрібно завжди повільно входити в пози прогинання спини і виходити з них, коли з'являється відчуття напруження в спині.

1. З «Пози Сфінкса» почати натискати на передпліччя, щоб трохи більше підняти грудну клітку.
2. Потягнути лікті один до одного і намагатися рівномірно розподілити прогин спини по всьому хребту (рис. 2.14.).
3. Залишитися в позі 15-30 секунд.
4. На видиху опуститися на підлогу.



Рисунок 2.14.
«Поза кобри»

5. «Поза половина володаря риб». «Поза половина володаря риб» поліпшує гнучкість хребта, заспокоює розум, розслабляє нервову систему, покращує травлення. Вона розтягує плечі, стегна, шию та хребет. Ця поза заряджає тіло енергією, знімає стрес і відновлює баланс тіла та розуму.

1. Почати в «Позі палиці». Зігнути обидва коліна, поставити стопи на килимок. Потім опустити праве коліно на килимок. Підтягнути праву ногу під ліву, поклавши стопу до лівої сідниці.
2. На вдиху підняти праву руку. На видиху повернутися вліво, притиснувши тулуб до внутрішнього боку лівого стегна. Покласти правий лікоть на зовнішній бік лівого коліна. Тримати передпліччя піднятим, кінчики пальців спрямовані до стелі. Витягнути ліву руку позаду тулуба й упертися нею на килимок позаду. Голову повернути, щоб подивитися через ліве плече (рис. 2.15.).



Рисунок 2.15.
«Поза половина володаря риб»

3. На кожен вдих робити хребет довшим і на кожен видих скручуєтеся трохи глибше. Тягнути куприк до килимка.
4. Залишитися в позі на 30-60 секунд.
5. Щоб вийти з пози, на видиху повернутися до центру і витягнути обидві ноги до «Пози палиці». Повторити скручування в інший бік.

6. «Поза стільця з обертом». «Поза стільця з обертом» передбачає глибоке скручування хребта, що покращує гнучкість і рухливість хребта. Плавний поворот тулуба в цій позі допомагає зняти напругу та скутість у спині, плечах і стегнах. Це може допомогти полегшити біль у спині та покращити загальне здоров'я хребта. Регулярна практика цієї пози може поліпшити поставу.

1. Почати у «Позі стільця», коліна разом і маса тіла здебільшого на п'ятах.
2. Звести руки разом у центрі грудної клітки (аджалі мудра).

3. Вдихнути, щоб подовжити хребет. На видиху нахилитися вперед, потім повернутися вправо, завести лівий лікоть за межі правого стегна (рис. 2.16.).



Рисунок 2.16.
«Поза стільця з поворотом»

4. Натиснути долоні одна на одну, щоб утворити більше простору між ключицями.
5. Тримати коліна разом. Опустити стегна на декілька сантиметрів.
6. Вдихнути, щоб подовжити хребет. Знову видихнути, щоб ще більше повернути тулуб у бік.
7. Вдихнути, щоб активувати м'язи кора.
8. Залишитися в позі на 3-5 циклів дихання.
9. Щоб вийти з пози, повернутися до центру на вдиху.
10. Повторити в інший бік.

7. «Поза нахил стоячи з широко розведеними ногами». Як і більшість згинань вперед, «Поза нахил стоячи з широко розведеними ногами» розтягує задню частину ніг, хребет і верхню частину тіла. Ця поза є глибшою, ніж звичайні нахили вперед, щоб задіяти тіло та пропонує варіанти розтягування плечей.

1. Повернутися обличчям до довгого боку килимка та розставити ноги приблизно на 90-120 см одна від одної, ступні паралельні одна одній. Міцно притиснути зовнішні краї стоп і зону піж великим пальцем до килимка.
2. Піднести руки до стегон, повільно вдихнути і поступову видихнути, нахилиючись вперед від стегон.
3. Потягнути кінчиками пальців або долоні на килимок або стопи, а верхню частину голови опустити до килимка (рис. 2.17.).
4. Видихнути і, якщо це можливо, дати тілу зрушитися трохи глибше в складку. Але має бути відчуття саме розтягнення, а не напруги.



Рисунок 2.17.
«Поза нахил стоячи з широко розведеними ногами»

5. Залишитися в позі на 30-60 секунд.

8. «Поза собаки, яка дивиться вниз». «Поза собаки, яка дивиться вниз», сприяє поліпшенню постави. Вона подовжує, зміцнює та розтягує плечі, спину, ноги тощо.

1. Почати вправу в упорі стоячи на колінах. Руки повинні бути на ширині плечей, а коліна на ширині стегон.

2. Розташуйте руки на відстані 5 см попереду плечей, широко розімкніть пальці та міцно впиніться руками на килимок, рівномірно розподіливши масу по руках.



Рисунок 2.18.
«Поза собаки, яка дивиться
вниз»

3. На видиху зігнути пальці ніг, притиснути долоні та підняти стегна вгору та назад. Потрібно створити тілом перевернуту англійську літеру V.

4. Акуратно випрямити ноги. Потягнутися п'ятами до килимка (вони не обов'язково торкаються його) і притиснути килимок руками (рис. 2.18.).

5. Намагайтеся подовжитися через спину, плечі тягнуться до стегон.

6. Якщо нижня частина спини округлилася, потрібно злегка зігнути коліна, щоб можна було підняти стегна вище. Мета: утримувати пряму лінію від зап'ястя до плечей і стегон замість того, щоб намагатися випрямити ноги.

7. Відвести плечі від вух, злегка розслабити руки і перевести погляд на стегна ніг або пупок.

6. Активувати квадратний м'яз стегна, повертаючи внутрішню частину стегон ніг назад. Ледве зігніть коліна та лікті, щоб не заблокувати їх. Дихати глибоко. Залишитися в позі на 30-60 секунд.

8. Щоб вийти з пози: на видиху зігнути коліна й обережно опустити їх назад.

2.3. Комплекс вправ для правильної постави № 3

1. *«Поза гори».*
2. *«Поза воїна II».*
3. *«Поза дерева».*
4. *«Поза нахил вперед стоячи».*
5. *«Легка поза».*
6. *«Поза героя».*
7. *«Поза кобри».*

1. *«Поза гори».* «Поза гори» є основою всіх асан фітнес-йоги. Ця асана покращує поставу та усвідомлення тіла, розташовуючи плечі, стегна, коліна та щиколотки у правильному вертикальному положенні. Вона може протидіяти наслідкам тривалого сидіння за комп'ютером, столом тощо. Психічний стан людини впливає на поставу, і навпаки. У «Позі гори» плечі відводяться назад і вниз, щоб відкрити грудну клітку. Це розслаблене, але відкрите положення протидіє опущеній та переможеній позі як тіла, так і розуму.

1. Ноги разом, торкаючись великими пальцями ніг і злегка розведені п'яти або стопи дещо розвести для більшої стійкості. Підняти та розвести пальці ніг, а потім опустити їх назад на килимок.



Рисунок 2.19.
«Поза гори»

2. Вирівняти голову, плечі, стегна та щиколотки по прямій лінії.
3. Опустити руки з боків тулуба долонями вперед (рис. 2.19.).
4. Дивитися прямо перед собою. Глибоко дихати.
5. Залишитися в позі на 30-60 секунд.

6. На видиху дайте тілу повернутися в природне положення.

2. *«Поза воїна II».* «Поза воїна II» названа на честь індуїстського бога, який втілювався як людина. Ця поза підвищує силу та витривалість як

початківців, так і досвідчених практиків фітнес-йоги. Вона поліпшує поставу та нейтралізує наслідки тривалого сидіння. Це одна з тих поз, які настільки ж зміцнюють і заземлюють, наскільки відкривають і подовжують.

1. Встати обличчям до довгого боку килимка, витягнувши руки прямо від плечей, а стопи розташувати паралельно одна одній у широкій позиції.
2. Повернути праву стопу та коліно до передньої частини килимка. Зігнути праве коліно. Рівномірно розподілити масу тіла між обома ногами. Натиснути на зовнішній край задньої стопи. Тримати голову над тазом, а плечі – над стегнами.
3. Сильно простягнути обидві руки до передньої та задньої частини килимка та повернути голову, щоб подивитися за кінчики пальців правої руки (рис. 2.20.).
4. Залишитися в позі на 5-10 циклів дихання.
5. Щоб вийти з пози, на видиху натиснути на ступні, потім на вдиху випрямити ноги. Повернути праву стопу.
6. Повторити в інший бік.



Рисунок 2.20.
«Поза воїна II»

3. «Поза дерева». «Поза дерева» зміцнює м'язи ніг, кора, спини та сідничні м'язи, може покращити поставу та положення тіла, що особливо корисно, якщо людина сидить протягом дня.

1. Встати в «Позу гори». Розвести пальці ніг, натиснути стопами на килимок і напружити м'язи ніг.
2. Глибоко вдихнути, піднімаючи груди, видихнути, опускаючи лопатки вниз по спині. Подивитися прямо перед собою на певну точку.
3. Покласти руки на стегно та підняти праву стопу на ліву гомілку або, якщо можете, на стегно. Уникати контакту з коліном.
4. Притиснути праву стопу і ліву ногу одна до одної.

5. Переконатися, що таз на одному рівні та спрямований уперед.
6. Коли досягнена стійкість, помістити руки а Анджалі мудра біля серця (рис. 2.21.) або витягнути руки над головою, як гілки, що тягнуться до сонця.
7. Затриматися в позі на кілька циклів дихання. Потім повернутися в «Позу гори» та повторити на іншу ногу.



Рисунок 2.21.
«Поза дерева»

4. «Поза нахил вперед стоячи». «Поза нахил вперед стоячи» означає інтенсивне та навмисне розтягування. Ця поза забезпечує глибоке розтягування задньої частини ніг та спини, сприяючи розслабленню та покращенню кровообігу в усьому тілі. Це заспокійлива поза для розуму та тіла.

1. Розпочати в «Позі гори» на передній частині килимка.
2. Злегка зігнути ноги в колінах і нахилити тулуб, згинаючись від стегон, а не в попереку. Руки поставити на килимок біля ніг.



Рисунок 2.22.
«Поза нахил вперед стоячи»

3. На вдиху витягнути грудну клітку, щоб подовжити хребет.

4. На вдиху обережно випрямити обидві ноги без їх надмірного розгинання. Підняти колінні чашечки та

обережно відвести

верхню та внутрішню частину стегон ніг.

Якщо є больові відчуття в попереку, обов'язково залишати ноги зігнутими.

5. На видиху витягніть тулуб униз, не округляючи спину. Витягнути шию, витягнувши маківку до килимка, а плечі опустити до стегон.



Рисунок 2.22. а
«Поза нахил вперед стоячи»

5. «Легка поза». Зосереджуючись на правильному положення хребта в цій позі допомагає практикувати гарну поставу та допомагає при гіперкіфозі. Під час виконання «Легкої пози» положення тулуба таке як у

«Позі гори», за винятком того, що людина сидить, а не стоїть. Тримаючи спину прямою та розширеною грудну клітку. Зміцнюючи зв'язки та м'язи спини.

1. Можна сісти на блок для фітнес-йоги або складену ковдру для додаткового комфорту та підтримки.
2. Розпочати сидячи в «Позі палиці», витягнувши ноги вперед.
3. Зігнути ноги в колінах і схрестити гомілки так, щоб краї стоп упиралися в підлогу, причому кожна ступня була нижче коліна іншої.
4. Потрібно зберігати нейтральне положення таза. Можна забезпечити підтримку під колінами блоками чи згорнутою ковдрою.
5. Руками упертися на ноги. На вдиху зігнути лікті та натиснути на ноги, щоб подовжити хребет, у той час куприк тисне вниз (рис. 2.23.).
6. Залишитися в цій позі наскільки зручно.
7. Щоб вийти з пози, потрібно послабити тиск рук і дати тілу повернутися до нормального положення сидячи.



Рисунок 2.23.
«Легка поза»

6. «Поза героя». «Поза героя» допомагає тримати плечі над стегнами, що допомагає вирівняти хребет, щоб не було больових відчуттів, коли людина сидить. Ця поза насправді легша та зручніша для більшості людей, ніж сидіти зі схрещеними ногами, особливо якщо підкласти під сідниці блок або складений рушник. Правильне положення хребта в «Позі героя» є хорошою протидією сутулості та дозволяє краще дихати.

1. Встати на коліна на килимку, торкаючись внутрішнім боком колін один до одного.
2. Розвести стопи трохи ширше, ніж стегна, стопи на килимку. Злегка повернути великі пальці ніг один до одного і притиснути стопи до килимка.
3. На видиху повільно сядьте між ногами (рис. 2.24.).

4. Щоб зробити цю позу зручнішою, можна покласти блок для фітнес-йоги або товсту книгу між стопами і сісти на неї для підтримки. Якщо виникає будь-який біль у колінах, негайно повільно вийдіть з цієї пози.



Рисунок 2.24.
«Поза героя»

5. Залишатися в позі 30-60 секунд.

7. «Поза кобри». «Поза кобри» – це активна асана, яка зміцнює плечі та м'язи, що випрямляють хребет, одночасно розтягуючи м'язи живота, щоб протидіяти надмірній сутулості. М'язи ніг та сідничні м'язи також будуть задіяні, коли притискається верхня частина стоп до килимка, і вони відіграють певну роль. Коли людина стоїть та ходить.

1. Почати позу лежачи на животі, ноги на ширині стегон, руки біля ребер.
2. Натиснути на верхню частину стопи, щоб активувати квадратний м'яз та сідниці.
3. Натиснути руками, щоб підняти голову та груди до стелі, одночасно повертаючи плечі назад та вниз.
4. Натиснути на верхню частину квадратного м'яза і тримати ноги на килимку.



Рисунок 2.25.
«Поза кобри»

5. Тримати задню частину шиї довгою, погляд сфокусувати прямо вперед, коли піднімається грудна клітка.

6. Випрямити руки, тримаючи плечі опущеними (рис. 2.25.).

7. Залишитися в асані на 10 секунд.

8. Щоб вийти з пози, обережно опустити живіт і чоло назад на килимок.

2.4. Комплекс вправ для правильної постави № 4

1. «Поза дитини».
2. «Поза трикутника».
3. «Поза моста».
4. «Поза стільця».
5. «Поза воїна II».
6. «Поза човна».

1. «Поза дитини». «Поза дитини» – це найважливіша асана для відпочинку під час практики фітнес-йоги і вона є гарним способом м'яко та обережно розтягнути різні частини тіла. «Поза дитини» не є цілком неактивною, якщо виконувати варіант з витягнутими перед собою руками, що залучає та розтягує м'язи спини, а також плечі та руки. Можна виконувати кілька варіантів, які можуть допомогти різним частинам тіла розслабитися в позі.

1. Встати на коліна на килимку. Торкнутися великими пальцями ніг разом і сісти на п'яти, потім можна розвести коліна приблизно на ширину стегон або ширше для зручності. внутрішнім боком колін один до одного.
2. На видиху нахилитися вперед, покласти тулуб між стегнами. Розширити задню частину таза біля крижів і подовжити куприк.

Чоло покласти на килимок.



Рисунок 2.26.
«Поза дитини»

уздовж тулуба долонями вверх, відпустивши передню частину плечей до килимка (рис. 2.26. а). Дозволити масі плечей широко потягнути лопатки по всій спині.

3. Витягнути руки до передньої частини килимка (рис. 2.26.) або потягнутися назад до стоп та покласти руки на килимок



Рисунок 2.26. а
«Поза дитини»

4. Залишитися в позі від 30 секунд до кількох хвилин.
5. Щоб піднятися, спочатку витягнути передню частину тулуба, а потім на вдиху підняти тулуб.

2. «Поза трикутника». «Поза трикутника» чудово підходить як для початківців, так і для більш досвідчених практиків фітнес-йоги і може принести користь як фізичному, так і ментальному здоров'ю. Вона названа на честь трикутної форми тіла під час руху. Ця поза розтягує та подовжує хребет, може зменшити скутість у хребті та спині, що призводить до збільшення гнучкості. «Поза трикутника» покращує баланс, поставу та усвідомлення тіла, а також нейтралізує наслідки тривалого сидіння.

1. Почати в «Позі гори». Розставити ноги на відстані 90-120 см. Руки підняти паралельно підлозі і активно потягнути їх у різні напрямки, долонями вниз.
2. Повернути праву ногу вперед. Вирівняти праву п'яту з лівою, якщо така позиція є зручною. Активувати квадратний м'яз стегна.
3. На вдиху витягнути тулуб вперед, згинаючи його в тазостегновому



Рисунок 2.27.
«Поза трикутника»

- суглобі, а не в попереку. Потягніться правою рукою до килимка, а лівою рукою до стелі на одній лінії з верхньою частиною плечей. Руки та плечі мають утворити пряму лінію, перпендикулярно килимку.
4. Спертися правою рукою можна або на стегно чи гомілку, або щиколотку чи килимок поза правою ступнею (рис. 2.27.). Тримати голову в нейтральному положенні або повернутися, щоб подивитися вгору на руку або вниз на килимок.
5. Залишитися в цій позі на 30-60 секунд.
6. На вдиху піднятися сильно натиснувши задню п'яту на килимок і потягнутися верхньою рукою вгору. Поверніть стопи і повторити в інший бік.

3. **«Поза моста».** «Поза моста» зміцнює м'язи спини, стегон та сідниці. Ця поза сприяє поліпшенню постави, нейтралізуючи сутулість, тобто запобігаючи чи нейтралізуючи надмірний грудний кіфоз.

1. Лежачи на спині, зігнути коліна. Стопи на килимку на ширині стегон. Руки вздовж тулуба.
2. Притиснути ноги та руки до килимка, піднімаючи таз вгору, щоб стегна були паралельні килимку.
3. Руки з'єднати під стегнами, або руки під стегнами для підтримки (рис. 2.28.).
4. Залишитися у позі на 30-60 секунд.
5. Щоб вийти з пози повільно опустіть таз на килимок.



Рисунок 2.28.
«Поза моста»

4. **«Поза стільця».** «Поза стільця» залучає ноги, верхню та нижню частини спини, стегна, сідниці та стопи. Вона розтягує та подовжує спину сприяючи поліпшенню постави.

1. Почати в «Позі гори». На видиху зігнути коліна і відвести таз назад, ніби сідаєте на стілець, щоб стегна були максимально паралельні підлозі. Втягнути нижню частину живота вгору, щоб підтримати поперек. Тулуб має утворювати прямий кут зі стегнами ніг.
2. Притиснути лопатки до спини. Куприк направити вниз до килимка та всередину до лобка, щоб нижня частина спина була довгою.
3. На вдиху підняти руки вгору, долонями всередину. Продовжувати тягнутися вгору (рис. 2.29.).
4. Залишитися в позі на 30-60 секунд.
5. Щоб вийти з пози на вдиху натиснути ступнями вниз, щоб випрямити ноги, а потім на видиху розвести руки вбік в «Позу гори».



Рисунок 2.29.
«Поза стільця»

5. «Поза воїна II». «Поза воїна II» названа на честь індуїстського бога, який втілювався як людина. Ця поза підвищує силу та витривалість як початківців, так і досвідчених практиків фітнес-йоги. Вона поліпшує поставу та нейтралізує наслідки тривалого сидіння. Це одна з тих поз, які



Рисунок 2.30.
«Поза воїна II»

настільки ж зміцнюють і заземлюють, наскільки відкривають і подовжують.

1. Встати обличчям до довгого боку килимка, витягнувши руки прямо від плечей, а стопи розташувати паралельно одна одній у широкій позиції.
2. Повернути праву стопу та коліно до передньої частини килимка. Зігнути праве коліно. Рівномірно розподілити масу тіла між обома ногами. Натиснути на зовнішній край задньої стопи. Тримати голову над тазом, а плечі – над стегнами.
3. Сильно простягнути обидві руки до передньої та задньої частини килимка та повернути голову, щоб подивитися за кінчики пальців правої руки (рис. 2.30.).
4. Залишитися в позі на 5-10 циклів дихання.
5. Щоб вийти з пози, на видиху натиснути на ступні, потім на вдиху випрямити ноги. Повернути праву стопу.
6. Повторити в інший бік.

6. «Поза човна». Багато вправ для преса тренують верхню частину м'язів живота, нехтуючи нижньою частиною, яка допомагає підтримувати поперек і таз. «Поза човна» допомагає в цьому, а також зміцнює згиначі стегна.

1. Сісти на килимок, зігнути коліна, ступні притиснути до килимка.
2. Завести руки з коліна та підняти грудну клітку, обережно відхиляючи верхню частину тіла назад.



Рисунок 2.31.
«Поза човна»

3. Підняти гомілки до рівня паралельно підлозі, балансуєчи на сідничних кістках і куприку. Переконатися, що спина не округляється.

4. Подовжити куприк до килимка та

підняти лобкову кістку до пупка.

5. Руки підняти вздовж ніг і паралельно підлозі (рис. 2.31.).

6. Якщо можливо, повільно випрямити ноги і розташувати руки паралельно ногам (рис. 2.31. а), пальці рук спрямовані до пальців ніг.

7. Залишитися в позі 10-20 секунд, а за можливості до 1 хвилини або довше.



Рисунок 2.31. а
«Поза човна»

2.5. Комплекс вправ для правильної постави № 5

1. *«Поза гори».*
2. *«Поза дерева».*
3. *«Поза кішка-корова».*
4. *«Поза нахил вперед стоячи».*
5. *«Поза собаки, яка дивиться вниз».*
6. *«Поза кобри».*
7. *«Поза воїна І».*

1. *«Поза гори».* «Поза гори» є основою всіх асан фітнес-йоги. Ця асана покращує поставу та усвідомлення тіла, розташовуючи плечі, стегна, коліна та щиколотки у правильному вертикальному положенні. Вона може протидіяти наслідкам тривалого сидіння за комп'ютером, столом тощо. Психічний стан людини впливає на поставу, і навпаки. У «Позі гори» плечі відводяться назад і вниз, щоб відкрити грудну клітку. Це розслаблене, але

відкрите положення протидіє опущеній та переможеній позі як тіла, так і розуму.

1. Ноги разом, торкаючись великими пальцями ніг і злегка розведені п'яти або стопи дещо розвести для більшої стійкості. Підняти та розвести пальці ніг, а потім опустити їх назад на килимок.



Рисунок 2.33.
«Поза гори»

2. Вирівняти голову, плечі, стегна та щиколотки по прямій лінії.
3. Опустити руки з боків тулуба долонями вперед (рис. 2.33.).
4. Дивитися прямо перед собою. Глибоко дихати.
5. Залишитися в позі на 30-60 секунд.

6. На видиху дайте тілу повернутися в природне положення.

2. «Поза дерева». «Поза дерева» зміцнює м'язи ніг, кора, спини та сідничні м'язи, може покращити поставу та положення тіла, що особливо корисно, якщо людина сидить протягом дня.

1. Встати в «Позу гори». Розвести пальці ніг, натиснути стопами на килимок і напружити м'язи ніг.
2. Глибоко вдихнути, піднімаючи груди, видихнути, опускаючи



Рисунок 2.34.
«Поза дерева»

лопатки вниз по спині. Подивитися прямо перед собою на певну точку.

3. Покласти руки на стегно та підняти праву стопу на ліву гомілку або, якщо можете, на стегно (рис. 2.34.). Уникати контакту з коліном.

4. Притиснути праву стопу і ліву ногу одна до одної.
5. Переконалися, що таз на одному рівні та спрямований уперед.
6. Коли досягнена стійкість, помістити руки в Анджалі мудра біля серця або витягнути руки над головою, як гілки, що тягнуться до сонця.

7. Затриматися в позі на кілька циклів дихання. Потім повернутися в «Позу гори» та повторити на іншу ногу.

3. «Поза кішка-корова». «Поза кішка-корова» поліпшує здоров'я хребта та поставу. Розгинання хребта з наступним його згинанням, такі рухи вперед і назад пробуджують і розігрівають спину, покращують усвідомлення тіла.

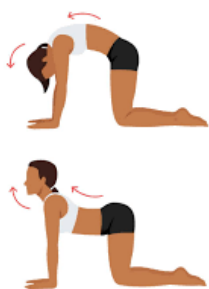


Рисунок 2.35.
«Поза кішка-корова»

1. Почати в упорі стоячи на колінах. Переконайтеся, що коліна розташовані прямо під стегнами, а зап'ястки, лікті та плечі знаходяться на одній лінії та перпендикулярні підлозі. Голова в нейтральному положенні, очі дивляться на килимок.

1. На видиху, округлити хребет, утримуючи плечі та коліна на місці. Опустити голову, але не притискати підборіддя до грудей.
2. На вдиху, прогнути спину до килимка, підняти голову, щоб дивитися прямо вперед. На видиху, округлити хребет, утримуючи плечі та коліна на місці. Опустити голову, але не притискати підборіддя до грудей (рис. 2.35.).
3. Повторити 5-10 разів, дотримуючись темпу дихання.

4. «Поза нахил вперед стоячи». «Поза нахил вперед стоячи» означає інтенсивне та навмисне розтягування. Ця поза забезпечує глибоке розтягування задньої частини ніг та спини, сприяючи розслабленню та покращенню кровообігу в усьому тілі. Це заспокійлива поза для розуму та тіла.

1. Розпочати в «Позі гори» на передній частині килимка.
2. Злегка зігнути ноги в колінах і нахилити тулуб, згинаючись від стегон, а не в попереку. Руки поставити на килимок біля ніг.



Рисунок 2.36.
«Поза нахил вперед стоячи»

3. На вдиху витягнути грудну клітку, щоб подовжити хребет.

4. На вдиху обережно випрямити обидві ноги без їх надмірного розгинання (рис. 2.36.).

5. Якщо є больові відчуття в попереку, обов'язково залишити ноги зігнутими (рис. 2.36. а).

6. Підняти колінні чашечки та обережно відвести верхню та внутрішню частину стегон ніг.

7. На видиху витягніть тулуб униз, не округляючи спину. Витягнути шию, витягнувши маківку до килимка, а плечі опустити до стегон.

5. «Поза собаки, яка дивиться вниз». «Поза собаки, яка дивиться вниз», сприяє поліпшенню постави. Вона подовжує, зміцнює та розтягує плечі, спину, ноги тощо.

1. Почати вправу в упорі стоячи на колінах. Руки повинні бути на ширині плечей, а коліна на ширині стегон.

2. Розташуйте руки на відстані 5 см попереду плечей, широко розімкніть пальці та міцно впиніться руками на килимок, рівномірно розподіливши масу по руках.

3. На видиху зігнути пальці ніг, притиснути долоні та підняти стегна вверху та назад. Потрібно створити тілом перевернуту англійську літеру V.

4. Акуратно випрямити ноги. Потягнутися п'ятами до килимка (вони не обов'язково торкаються його) і притиснути килимок руками (рис. 2.37.).

5. Намагайтеся подовжитися через спину, плечі тягнуться до стегон.



Рисунок 2.36. а
«Поза нахил вперед стоячи»



Рисунок 2.37.
«Поза собаки, яка дивиться вниз»

6. Якщо нижня частина спини округлилася, потрібно злегка зігнути коліна, щоб можна було підняти стегна вище. Мета: утримувати пряму лінію від зап'ястя до плечей і стегон замість того, щоб намагатися випрямити ноги.
7. Відвести плечі від вух, злегка розслабити руки і перевести погляд на стегна ніг або пупок.
7. Активувати квадратний м'яз стегна, повертаючи внутрішню частину стегон ніг назад. Ледве зігніть коліна та лікті, щоб не заблокувати їх. Дихати глибоко. Залишитися в позі на 30-60 секунд.
8. Щоб вийти з пози: на видиху зігнути коліна й обережно опустити їх назад.

6. «Поза кобри». «Поза кобри» – це активна асана, яка зміцнює плечі та м'язи, що випрямляють хребет, одночасно розтягуючи м'язи живота, щоб протидіяти надмірній сутулості. М'язи ніг та сідничні м'язи також будуть задіяні, коли притискається верхня частина стоп до килимка, і вони відіграють певну роль. Коли людина стоїть та ходить.

1. Почати позу лежачи на животі, ноги на ширині стегон, руки біля ребер.
2. Натиснути на верхню частину стопи, щоб активувати квадратний м'яз та сідниці.
3. Натиснути руками, щоб підняти голову та груди до стелі, одночасно повертаючи плечі назад та вниз.



Рисунок 2.38.
«Поза кобри»

4. Натиснути на верхню частину квадратного м'яза і тримати ноги на килимку.
5. Тримати задню частину ший довгою, погляд сфокусувати прямо вперед, коли піднімається грудна клітка.
6. Випрямити руки, тримаючи плечі опущеними (рис. 2.38.).

7. Залишитися в асані на 10 секунд.
8. Щоб вийти з пози, обережно опустити живіт і чоло назад на килимок.

7. **«Поза воїна I».** «Поза вона I» подовжує та зміцнює напруження згиначі стегна, які можуть спричинити надмірний прогин у нижній частині спини та хронічний біль у попереку.

1. Встати обличчям до килимка, розставивши ноги на ширині стегон.



Рисунок 2.39.
«Поза воїна I»

2. Відвести ліву ногу приблизно на 90-120 см назад. Повернути ліву ногу на 45-30 градусів вліво.
3. На видиху повернути тулуб праворуч, намагаючись вирівняти стегна з передньою частиною килимка. Натиснути на зовнішній край задньої стопи.
4. На видиху зігнути праве коліно. Гомілка має бути розташована перпендикулярно підлозі.
5. Руки підняти вгору. Тримати голову в нейтральному положенні з поглядом вперед або підняти голову вгору та подивитися на великі пальці рук (рис. 2.39.).
6. Залишитися в позі на 5-10 циклів дихання.
7. Щоб вийти з пози, на видиху зробити лівою ногою крок уперед до правої ноги.
8. Повторити на іншу ногу.

2.6. Комплекс вправ для правильної постави № 6 (для кіфотичної спини).

1. **«Поза гори».**
2. **«Легка поза».**
3. **«Поза кобри».**
4. **«Поза сарани».**

5. *«Поза риби» (модифікована).*

6. *«Поза верблюда» (модифікована).*

1. *«Поза гори».* У цій позі відводять плечі назад, широко відкривають грудну клітку і тягнуться вгору. Це безпосередньо протидіє сутулості плечей постурального кіфозу. Багаторічна сутулість може призвести до того, що хребці будуть розташовані неправильно, що призведе до округлої верхньої частини хребта.

1. Ноги разом, великі пальці ніг з'єднати і злегка розвести п'яти або стопи дещо розвести для більшої стійкості.
2. На вдиху розширити грудну клітку і відвести плечі назад.
3. Руки вздовж тіла, долонями вперед.
4. Потягніться вгору маківкою так, щоб вона була над стегнами (рис. 2.40.).
5. Залишитися в цій позі на 10 секунд.
6. На видиху дайте тілу повернутися в природне положення.
7. Повторити 5 разів.



Рисунок 2.40.
«Поза гори»

2. *«Легка поза».* Зосереджуючись на правильному положення хребта в цій позі допомагає практикувати гарну поставу та допомагає при гіперкіфозі. Під час виконання «Легкої пози» положення тулуба таке як у «Позі гори», за винятком того, що людина сидить, а не стоїть. Тримаючи спину прямою та розширеною грудну клітку. Зміцнюючи зв'язки та м'язи спини.

1. Можна сісти на блок для фітнес-йоги або складену ковдру для додаткового комфорту та підтримки.
2. Розпочати сидячи в «Позі палиці», витягнувши ноги вперед.

3. Зігнути ноги в колінах і схрестити гомілки так, щоб краї стоп упиралися в підлогу, причому кожна ступня була нижче коліна іншої.
4. Потрібно зберігати нейтральне положення таза. Можна забезпечити підтримку під колінами блоками чи згорнутою ковдрою.
5. Руками упертися на ноги. На вдиху зігнути лікті та натиснути на ноги, щоб подовжити хребет, у той час куприк тисне вниз (рис. 2.41.).
6. Залишитися в цій позі наскільки зручно.
7. Щоб вийти з пози, потрібно послабити тиск рук і дати тілу повернутися до нормального положення сидячи.



Рисунок 2.41.
«Легка поза»

3. **«Поза кобри».** «Поза кобри» – це активна асана, яка зміцнює плечі та м'язи, що випрямляють хребет, одночасно розтягуючи м'язи живота, щоб протидіяти надмірній сутулості. М'язи ніг та сідничні м'язи також будуть задіяні, коли притискається верхня частина стоп до килимка, і вони відіграють певну роль. Коли людина стоїть та ходить.

1. Почати позу лежачи на животі, ноги на ширині стегон, руки біля ребер.
2. Натиснути на верхню частину стопи, щоб активувати квадратний м'яз та сідниці.
3. Натиснути руками, щоб підняти голову та груди до стелі, одночасно повертаючи плечі назад та вниз.
4. Натиснути на верхню частину квадратного м'яза і тримати ноги на килимку.



Рисунок 2.42.
«Поза кобри»

5. Тримати задню частину шії довгою, погляд сфокусувати прямо вперед, коли піднімається грудна клітка.
6. Випрямити руки, тримаючи плечі опущеними (рис. 2.42.).

7. Залишитися в асані на 10 секунд.
8. Щоб вийти з пози, обережно опустити живіт і чоло назад на килимок.

4. **«Поза сарани».** «Поза сарани» – це активна асана, яка залучає верхню частину спини, живіт, руки та ноги. Це прогин назад, який сприяє подовженню хребта, одночасно розширюючи грудну клітку. М'язи живота допомагають утримувати тулуб у вертикальному положенні та стабільності, коли людина сидить, ходить, виконує фізичні вправи або повсякденну діяльність, тож міцний кор покращує здатність утримувати та підтримувати будь-яке правильне положення без сутулості.



Рисунок 2.43.
«Поза сарани»

1. Почати позу лежачи на животі, ноги разом або на ширині стегон, руки вздовж тулуба, долонями вниз.
2. На видиху активувати квадратний м'яз та м'язи спини, щоб підняти голову, грудну клітку, руки та ноги (рис. 2.43.).
3. Відвести плечі назад, витягуючись через хребет, простягаючись від маківки до пальців ніг.
4. Залишитися в позі від 5 до 10 секунд.
5. Щоб вийти з пози, обережно опустити ноги, тулуб і голову на килимок.

5. **«Поза риби».** Цю асану краще модифікувати, поклавши згорнуту ковдру або рушник під вигин поперекового відділу хребта для додаткового комфорту та підтримки, коли вона практикується для профілактики або усунення сутулості. «Поза риби» дає невеликий прогин для плечей і верхньої частини спини, оскільки шия та підборіддя залишаються дещо підтриманими в розгинанні, що забезпечує таку необхідну протилежність нахилу вперед, який спостерігається при гіперкіфозі.

1. Лежачи на спині, ступні на килимку на одній лінії зі стегнами, руки вздовж тулуба, долонями вверху.
2. Покласти згорнуту ковдру або рушник під спину, безпосередньо під лопатками, де поперековий відділ хребта починає вигинатися.
3. На вдиху натиснути назад на п'ятки, повернути таз вперед.



Рисунок 2.44.
«Поза риби»

4. Підтягнути лікті до верхньої частини ковдри, щоб розкрити плечі та розширити грудну клітку.

5. Покласти голову на килимок потилицею. Потрібно уникати надто сильного тиску на шию та голову, натискаючи на передпліччя та лікті.

Можна спробувати виконати цю позу без рушника (рис. 2.44.).

6. Залишитися в позі від 15 до 30 секунд.
7. Щоб вийти з пози, потрібно опустити підборіддя до тулуба. Коли він опускається на килимок.

6. **«Поза верблюда».** «Поза верблюда» – це динамічне згинання назад спини, яке відкриває грудну клітку і збільшує рухливість плечей. Проте краще модифікувати її виконання, руки покласти на крижі. Цей варіант «Поза верблюда» буде тримати хребет довгим, а голову та підборіддя витягнутими. Плечі та тулуб будуть нагадувати «Позу кобри», дозволяючи грудній клітці розширюватися, що знімає напругу в грудині та верхній частині спини. Це чудова поза після тривалого сидіння, вона сприяє поліпшенню постави, усуваючи сутулість та покращує самопочуття.

1. Встати на коліна, стопи та коліна на ширині стегон, а стегна – перпендикулярно килимку. Руки на стегнах.
2. На вдиху підняти грудну клітку та відвести плечі назад, руки покласти на крижі (трохи нижче попереку), пальці спрямовані вниз, а лікті зігнуті.

3. Якщо дозволяє гнучкість та немає проблем з попереком, то можна покласти руки на п'ятки (рис. 2.45.), проте відчуваєте дискомфорт у попереку або грудному відділі, то руки залишити на крижі.



Рисунок 2.45.
«Поза верблюда»

4. Активуйте м'язи кора, витягніть спину, залучивши м'яз, що випрямляє хребет і квадратний м'яз попереку.
5. Залишитися в позі 30 секунд.
6. Щоб вийти з пози, опустіть підборіддя, руки до стегон. Опустіть сідниця на килимок.

Контрольні завдання

1. Спочатку ознайомтесь з комплексом вправ для правильної постави № 1. Будьте уважні та намагайтеся запам'ятати послідовність асан. Якщо певну позу виконуєте вперше, спочатку детально ознайомтесь з нею та її модифікаціями, протипоказаннями та запобіжним заходами. Тільки після цього виконайте комплекс вправ цілком.
2. Спочатку ознайомтесь з комплексом вправ для правильної постави № 2. Будьте уважні та намагайтеся запам'ятати послідовність асан. Якщо певну позу виконуєте вперше, спочатку детально ознайомтесь з нею та її модифікаціями, протипоказаннями та запобіжним заходами. Тільки після цього виконайте комплекс вправ цілком.
3. Спочатку ознайомтесь з комплексом вправ для правильної постави № 3. Будьте уважні та намагайтеся запам'ятати послідовність асан. Якщо певну позу виконуєте вперше, спочатку детально ознайомтесь з нею та її модифікаціями, протипоказаннями та запобіжним заходами. Тільки після цього виконайте комплекс вправ цілком.
4. Спочатку ознайомтесь з комплексом вправ для правильної постави № 4. Уважно прочитайте опис цієї послідовності асан та намагайтеся запам'ятати його. Якщо практикуєте асани вперше, спочатку детально

ознайомтесь з позами фітнес-йоги, їх модифікаціями виконання, протипоказаннями та запобіжним заходами. Потім виконайте цей комплекс поз.

5. Спочатку ознайомтесь з комплексом вправ для правильної постави № 5. Будьте уважні та намагайтеся запам'ятати послідовність асан. Якщо певну позу виконуєте вперше, спочатку детально ознайомтесь з нею та її модифікаціями, протипоказаннями та запобіжним заходами. Тільки після цього виконайте комплекс вправ цілком.
6. Спочатку ознайомтесь з комплексом вправ для правильної постави № 6. Будьте уважні та намагайтеся запам'ятати послідовність асан. Якщо певну позу виконуєте вперше, спочатку детально ознайомтесь з нею та її модифікаціями, протипоказаннями та запобіжним заходами. Тільки після цього виконайте комплекс вправ цілком.

Рекомендовані інформаційні джерела

Воловик Наталія. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.

Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.

Воловик Н.І., Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск 3К (176) 24. С. 166-169.

Воловик Н.І. Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб збереження стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Матеріали VI Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. С. 41-43.

Воловик Н.І. Фітнес-йога – як сучасна інноваційна технологія збереження здоров'я здобувачів вищої освіти. «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»: збірник тез VII

Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. С. 33-36.

Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. *Yoga anatomy*. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.

Grabara M. (2021). Spinal curvatures of yoga practitioners compared to control participants-a cross-sectional study. *PeerJ*, 9, e12185.

Singh, B., Joshi, V., & Deo, G. (2023). Effect of Yogic Practices on Postural Deformities of Spine: A Systematic Review. *International Research in Medical and Health Sciences*, 6(1), 1-10.

Feng, D., & Zhang, Y. (2023). College Students' Knowledge, attitudes, and practices regarding body posture: A cross-sectional survey--Taking a university in Wuhu City as an example. *Preventive medicine reports*, 36, 102422.

<https://www.yogajournal.com/tag/posture/>

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Воловик Наталія. Основи фітнес-йоги: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2024. 163 с.
2. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2022. 297 с.
3. Воловик Наталія. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.
4. Воловик Наталія. Фітнес: прес: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 33 с.
5. Воловик Наталія. Фітнес: фітбол: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 37 с.
6. Воловик Наталія. Фітнес: найкращі вправи для сідниць: навч.-метод. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 54 с.
7. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес для студентів: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2012. 141 с.
8. Воловик Н.І. Сучасні програми оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015. 48 с.
9. Воловик Н.І. Оздоровчий фітнес: Склад тіла: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014. 43 с.
10. Воловик Н.І. Основи оздоровчого фітнесу: навч. посіб. для студентів. вищ. навч. закладів. Київ: Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2010. 240 с.

11. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб поліпшення фізичного та ментального здоров'я молоді. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт): зб. наукових праць / За ред. О. В. Тимошенка. Київ: Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2024. Випуск ЗК (176) 24. С. 166-169.
12. Воловик Н.І. Підвальна О.В. Фітнес-йога – як ефективний засіб збереження стресостійкості у здобувачів вищої освіти. Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. С. 41-43.
13. Воловик Н.І. Фітнес-йога – як сучасна інноваційна технологія збереження здоров'я здобувачів вищої освіти. «Молодий вчений: сучасні тенденції формування та збереження здоров'я людини»: збірник тез VII Всеукраїнської молодіжної науково-практичної конференції з міжнародною участю, 28-29 березня 2024 року. Харків: ХДАФК, 2024. С. 33-36.
14. Воловик Н.І., Підвальна О.В. Застосування фітнес-йоги для навчання стресостійкості в закладах вищої освіти // Фізичне виховання в контексті сучасної освіти: тези доповідей XIX Міжнародної науково-методичної конференції. Національний авіаційний університет. Київ, 2024. С. 25 - 27.
15. Воловик Н.І. Пілатес і фітнес-йога – як засіб формування здоров'язбережувальної культури особистості студента. Фізичне виховання, спорт та здоров'я людини: досвід, проблеми, перспективи: матеріали X Всеукраїнської науково-практичної онлайн-конференції. 15 грудня, 2023 р., Київ / Київ. Ун-т імені Бориса Грінченка; за заг. ред. О. В. Ярмолук. К.: Київ. ун-т імені Бориса Грінченка, 2023. 542 с. С. 44-46.

16. Volovyk Nataliia Ivanivna, Pidvalna Olena Vasylivna. Fitness-yoga – an effective means of application in physical education of students // Abstracts of I International Scientific and Practical Conference. Bilbao, Spain. 2024. Pp. 260-262.
17. Воловик Н. І., Підвальна О. В. Растосування фітнес-йоги для покращення фізичного та ментального здоров'я молоді в закладах освіти // Innovative development of science, technology and education. Proceedings of the 4th International scientific and practical conference. Perfect Publishing. Vancouver, Canada. 2024. Pp. 271-274.
18. Воловик Н.І. Підвальна О.В. Ментальний фітнес – як засіб здоров'язбережувальної технології в здобувачів вищої освіти. Матеріали п'ятого міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. – Вип. 5. – К.: Алатон, 2023. С. 37-38.
19. Arnold G., Kokkonen Jouko J. *Stretching Anatomy*. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.
20. Bucea-Manea-Țoniș, R., Paun, D. G., Mindrescu, V., & Cătună, C. (2023). Yoga, an Appurtenant Method to Improve the Sports Performance of Elite Romanian Athletes. *Sustainability*, 15(5), 4264. <https://doi.org/10.3390/su15054264>.
21. Carini, F., Mazzola, M., Fici, C., Palmeri, S., Messina, M., Damiani, P., & Tomasello, G. (2017). Posture and posturology, anatomical and physiological profiles: overview and current state of art. *Acta bio-medica : Atenei Parmensis*, 88(1), 11–16. <https://doi.org/10.23750/abm.v88i1.5309>.
22. Czaprowski, D., Stoliński, Ł., Tyrakowski, M., Kozinoga, M., & Kotwicki, T. (2018). Non-structural misalignments of body posture in the sagittal plane. *Scoliosis and spinal disorders*, 13, 6. <https://doi.org/10.1186/s13013-018-0151-5>.
23. Feng, D., & Zhang, Y. (2023). College Students' Knowledge, attitudes, and practices regarding body posture: A cross-sectional survey--Taking a

- university in Wuhu City as an example. *Preventive medicine reports*, 36, 102422. <https://doi.org/10.1016/j.pmedr.2023.102422>
24. Grabara M. (2021). Spinal curvatures of yoga practitioners compared to control participants-a cross-sectional study. *PeerJ*, 9, e12185. <https://doi.org/10.7717/peerj.12185>).
25. Hagen, I., Skjelstad, S., & Nayar, U. S. (2023). Promoting mental health and wellbeing in schools: the impact of yoga on young people's relaxation and stress levels. *Frontiers in psychology*, 14, 1083028. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1083028>
26. Halappa, N. G., Jha, K., U, V., & Singh, H. (2023). Impact of Yoga as an Add-On Intervention on Neurocognitive Functions Among Adult Athletes: A Pilot Study. *Cureus*, 15(9), e44797. <https://doi.org/10.7759/cureus.44797>
27. Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. *Yoga anatomy*. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.
28. Khunti, K., Boniface, S., Norris, E., De Oliveira, C. M., & Nicola Shelton (2023). The effects of yoga on mental health in school-aged children: A Systematic Review and Narrative Synthesis of Randomised Control Trials. *Clinical child psychology and psychiatry*, 28(3), 1217–1238. <https://doi.org/10.1177/13591045221136016>.
29. Koncz, A., Nagy, E., Csala, B., Körmendi, J., Gál, V., Suhaj, C., Selmeçi, C., Bogdán, Á. S., Boros, S., & Köteles, F. (2023). The effects of a complex yoga-based intervention on healthy psychological functioning. *Frontiers in psychology*, 14, 1120992. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1120992>.
30. Luo X, Huang X. The effects of a yoga intervention on balance and flexibility in female college students during COVID-19: A randomized controlled trial. *PLoS One*. 2023 Mar 22;18(3):e0282260. doi: 10.1371/journal.pone.0282260. PMID: 36947533; PMCID: PMC10032532.

31. Papp, M. E., Lindfors, P., Nygren-Bonnier, M., Gullstrand, L., & Wändell, P. E. (2016). Effects of High-Intensity Hatha Yoga on Cardiovascular Fitness, Adipocytokines, and Apolipoproteins in Healthy Students: A Randomized Controlled Study. *Journal of alternative and complementary medicine* (New York, N.Y.), 22(1), 81–87. <https://doi.org/10.1089/acm.2015.0082>
32. Patel J, Ibrahim S, Bhawra J, Khadilkar A, Katapally TR. 2024. Association between yoga and related contextual factors with moderate-to-vigorous physical activity among children and youth aged 5 to 17 years across five Indian states. *PeerJ* 12:e17369 <https://doi.org/10.7717/peerj.17369>
33. Patel, R., & Veidlinger, D. (2023). Exploring the Benefits of Yoga for Mental and Physical Health during the COVID-19 Pandemic. *Religions*, 14(4), 538. <https://doi.org/10.3390/re114040538>.
34. Posture. Yoga Journal. веб-сайт. URL: <https://www.yogajournal.com/tag/posture/> (дата звернення: 28. 08. 2024).
35. Posture and back health. Harvard School of Public Health: веб-сайт. URL: <https://www.health.harvard.edu/pain/posture-and-back-health> (дата звернення: 29. 06. 2024).
36. Salsali, M., Sheikhhoseini, R., Sayyadi, P., Hides, J. A., Dadfar, M., & Piri, H. (2023). Association between physical activity and body posture: a systematic review and meta-analysis. *BMC public health*, 23(1), 1670. <https://doi.org/10.1186/s12889-023-16617-4>.
- 37.6 Yoga Poses for Hyperkyphosis That You Can Do Every Day. Yoga Journal. веб-сайт. URL: <https://www.yogajournal.com/poses/anatomy/upper-back/6-poses-for-hyperkyphosis-dowagers-hump/> (дата звернення: 24. 05. 2024).
38. Singh, B., Joshi, V., & Deo, G. (2023). Effect of Yogic Practices on Postural Deformities of Spine: A Systematic Review. *International Research in Medical and Health Sciences*, 6(1), 1-10. <https://doi.org/10.36437/irmhs.2023.6.1.A>.

39. Spine. Yoga Journal. веб-сайт. URL: <https://www.yogajournal.com/tag/spine-2/> (дата звернення: 28. 08. 2024).
40. Stec, K., Pilis, K., Pilis, W., Miodek, P., Pilis, A., & Letkiewicz, S. (2023). Body Loading during an Intensive Yoga Exercise Routine and a Cycle Ergometer Test. *International journal of environmental research and public health*, 20(5), 4157. <https://doi.org/10.3390/ijerph20054157>
41. Telles, S., Sharma, S. K., Gandharva, K., Prasoon, K., & Balkrishna, A. (2023). Yoga Practice and Choices of Foods, Physical Activity, and Leisure: A Convenience Sampling Survey from India. *International journal of yoga*, 16(1), 20–26. https://doi.org/10.4103/ijoy.ijoy_195_22.
42. Yoga for a perfect posture. Yoga basics: веб-сайт. URL: <https://www.yogabasics.com/learn/yoga-for-a-perfect-posture/> (дата звернення: 24. 05. 2024).
43. Yoga for Better Posture: Strengthen Your Back to Prevent Slouching. Yoga Journal. веб-сайт. URL: <https://www.yogajournal.com/poses/break-out-of-your-slump/> (дата звернення: 24. 06. 2024).
44. Yoga to Improve Posture: Self-Assess Your Spine + Learn How to Protect It. Yoga Journal. веб-сайт. URL: <https://www.yogajournal.com/poses/anatomy/spine/better-posture-101/> (дата звернення: 28. 05. 2024).
45. Yoga for Health. National Center for Complementary and Integrative Health: веб-сайт. URL: https://files.nccih.nih.gov/s3fs-public/Yoga-eBook-2020_06_FINAL_508.pdf (дата звернення: 20. 06. 2024).
46. Yoga: What You Need To Know. National Center for Complementary and Integrative Health: веб-сайт. URL: <https://www.nccih.nih.gov/health/yoga-what-you-need-to-know> (дата звернення: 30. 05. 2024).

Воловик Наталія

**ФІТНЕС-ЙОГА
ДЛЯ
ПРАВИЛЬНОЇ
ПОСТАВИ**



Підписано до друку 25.11.2024 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times.
Облік.видав.арк. 2,75. Зам. № 132.
Віддруковано з оригіналів.

Видавництво Українського державного університету
імені Михайла Драгоманова.
01601, м. Київ-30, вул. Пирогова, 9
Свідоцтво про реєстрацію ДК 7896 від 25.07.2023.
(044) 239-30-26.



Воловик Наталія –
кандидат педагогічних наук,
доцент УДУ імені Михайла Драгоманова.
Авторка навчальних та навчально-
методичних посібників для закладів вищої
освіти:

- *Основи фітнес-йоги*
- *Оздоровчий фітнес*
- *Пілатес*
- *Фітнес-йога: «Привітання сонця»*
- *Фітнес-йога для здоров'я попереку*
- *Фітнес: прес*
- *Фітнес: фітбол*
- *Фітнес: найкращі вправи для сідниць*
- *Основи оздоровчого фітнесу*
- *Оздоровчий фітнес для студентів*
- *Оздоровчий фітнес: склад тіла*
- *Сучасні програми оздоровчого фітнесу*