

Воловик Наталія

**ФІТНЕС-ЙОГА:
«Привітання сонця»**



*Навчально-методичний
посібник*

УКРАЇНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ МИХАЙЛА ДРАГОМАНОВА

Воловик Наталія

ФІТНЕС-ЙОГА: «Привітання сонця»

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: «Привітання сонця»: навч.-метод. посіб. для студентів
закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2025. 52
с.

У навчально-методичному посібнику розглянуто поняття та історію виникнення послідовності асан «Привітання сонця», розглянуто позитивні впливи «Привітання сонця» на здоров'я людини, різні темпи виконання цього комплексу фізичних вправ та їх вплив на людину. Представлено варіанти виконання послідовності «Привітання сонця» А (класичні та сучасний варіант), В, С. Розглянуто помилки під час практики «Привітання сонця» та шляхи їх усунення, модифікації цього комплексу, а також запобіжні заходи та протипоказання щодо виконання послідовності «Привітання сонця».

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

© Воловик Н.І., 2025

© Вид-во УДУ імені Михайла Драгоманова, 2025

Зміст

ВСТУП	4
Розділ 1. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ «ПРИВІТАННЯ СОНЦЯ»	6
1.1. Значення та виникнення «Привітання сонця»	6
1.2. Позитивні впливи «Привітання сонця»	12
1.3. Темп виконання «Привітання сонця»	15
1.4. Запобіжні заходи та протипоказання щодо виконання «Привітання сонця»	16
<i>Контрольні завдання</i>	17
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	17
Розділ 2. КОМПЛЕКСИ ВПРАВ «ПРИВІТАННЯ СОНЦЯ»	19
2.1. «Привітання сонця» А (сучасний варіант)	19
2.2. «Привітання сонця» А (класичний варіант)	22
2.2.1. «Привітання сонця»: класичний варіант виконання № 1	23
2.2.2. «Привітання сонця»: класичний варіант виконання № 2	26
2.3. «Привітання сонця» В	28
2.4. «Привітання сонця» С	32
2.5. Помилки під час виконання «Привітання сонця» та шляхи їх усунення	36
2.6. Модифікації «Привітання сонця»	42
<i>Контрольні завдання</i>	43
<i>Рекомендовані інформаційні джерела</i>	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	46

ВСТУП

Для вдосконалення процесу фізичного виховання в закладах вищої освіти та залучення здобувачів до активного та здорового способу життя існує нагальна потреба застосовувати сучасні фітнес-технології, зокрема фітнес-йогу, одного з найпопулярнішого виду оздоровчої рухової активності. Вона стала величезним трендом у всьому світі, оскільки надає всім учасникам техніку навчання способу життя в поєднанні з фізичною активністю. Практика фітнес-йоги включає фізичні пози, дихальні техніки, релаксацію та медитацію.

Фітнес-йога є безпечним, простим і економічно ефективним засобом, який можна практикувати з метою оздоровлення. Вона має багато переваг для ментального та фізичного здоров'я людини. Застосування занять з фітнес-йоги сприяють зниженню рівня стресу та залученню до здорового способу життя, одночасно зміцнюючи серцево-судинну та дихальну системи, покращують самопочуття, поліпшують контроль маси і склад тіла та сприяють загальному полегшенню захворювань.

Фітнес-йога може бути ефективним та інклюзивним засобом, який використовується в закладах вищої освіти для профілактики виникнення різноманітних проблем зі здоров'ям серед молоді. Практика фітнес-йоги формує в здобувача вищої освіти серію стратегій і засобів, які допоможуть покращити як академічну, так і соціальну сферу, підвищує рівень обізнаності та навичок і допомагає робити вибір здоровішого способу життя. Зростає потреба інтеграції фітнес-йоги узаклади вищої освіти, щоб здобувачі могли практикувати її протягом усього навчання.

Фітнес-йога як вид фізичної активності може допомогти досягти рекомендованого рівня фізичної підготовленості, а «Привітання сонця» є частиною фітнес-йоги. Це одна з найкращих послідовностей у фітнес-йозі, яка забезпечує багато позитивних впливів на організм людини.

«Привітання сонця» пропонується як ідеальний комплекс вправ для досягнення оптимальної фізичної підготовленості в здобувачів вищої освіти. Ця послідовність асан по суті є серією заданих рухів, завдяки яким людина виконує різноманітні розтягування, нахили вперед і згинання назад, які розігрівають тіло та відбуваються в ритмічному такті, який узгоджується з диханням. Траєкторія послідовності має передбачувану дугу та є циклічною, що дозволяє легко зосередитися на виконанні послідовності асан, що є медитацією в русі. Вона включена в практику фітнес-йоги завдяки своєму величезному потенціалу в підтримці фізичного та психічного здоров'я людини. Комплекс вправ «Привітання сонця» може бути як розминкою перед основною частиною виконання асан, але насправді – це один із найкорисніших елементів занять фітнес-йогою, виконання якого приносить багато переваг.

Розділ 1.

ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ «ПРИВІТАННЯ СОНЦЯ»

1.1. Значення та виникнення «Привітання сонця»

«Привітання сонця» – є найфундаментальнішою послідовністю поз будь-якого заняття фітнес-йоогою та ключовою частиною будь-якої практики в стилі віньяса. Цей комплекс вправ широко практикується в усьому світі як початкова послідовність асан з фітнес-йоги, певним чином пов'язаних між собою.

«Сур'я Намаскара» – це офіційна санскритська назва «Привітання сонця». Саме санскритське словосполучення згадувалось у давніх першоджерелах, але воно означало тільки певний набір дій для привітання божества. Це був релігійний обряд, анімізм, а не фізичне практика, що сприяє розвитку. Хоча початковий намір цих комплексів був більш ритуальним і ґрунтувався на молитві, ці динамічні послідовності з часом стали популярними завдяки своїй здатності як швидко розігрівати тіло, так і рухати його в багатьох напрямках. Ці серії вправ традиційно засновані на диханні, тобто кожен рух відбувається в поєднанні з диханням.

Існують певні розбіжності щодо походження послідовності асан «Привітання сонця». Традиціоналісти стверджують, що цій послідовності 2500 років (можливо, навіть на кілька сотень років більше), що вона виникла у ведичні часи як ритуальний поклон перед світанком, з великою кількістю мантр, підношенням квітів і рису та виливами води. Зокрема, намаскари були вперше описані приблизно в 1500 році до нашої ери в Рігведі, найдавнішому збірнику священних індуїстських писань, що складається з понад тисячі гімнів, наповнених метафорами, міфами та настановами. Рухи та мантри, викладені в цій 3500-річній ведичній традиції, були ритуалами, які проводилися на сході та заході сонця. Вважалося, що привітання було

буквальним привітанням до сходу сонця і готує тіло до всього, що станеться вдень.

Скептики щодо цього датування стверджують, що послідовність «Привітання сонця» – це винахід початку 20 століття, а потім поширене на Заході в 1920-х чи 1930-х роках.

Тобто, точне походження «Привітання сонця» достеменно невідоме, але ця послідовність асан стала популярною на початку 20-го століття і запроваджена в йогу Майсурському палаці, де проходили заняття з застосуванням комплексу вправ «Привітання сонця». Яким давнім не було «Привітання сонця» і як би ця послідовність асан не виглядала спочатку, з роками утворилося багато варіацій.

Традиція «Привітання сонця» бере свій початок з давніх часів, коли стародавні культури шанували сонце. Етимологія «Сур'я Намаскара» базується на двох словах: Сур'я (сонце) + Намаскара (привітання з пошаною), що разом означає шанобливе вітання сонця цими позами.

Сонце завжди шанувалося протягом всієї історії людства. Поклоніння Богу-Сонцю було значущим у більшості цивілізацій, відкритих досі, і лише деякі не робили цього. Незважаючи на те, що їхні методи поклоніння відрізнялися, усі ці цивілізації визнавали сонце правителем, святим монархом у верхніх і нижніх сферах. В одних культурах поклоніння Сонцю було точним і організованим, а в інших – з використанням образів Сонця. Йому справді поклонялися як богу в різних культурах під іменем Мітри у персів, Аполлона у греків. Поклоніння Богу-Сонцю також згадується в історії Стародавнього Єгипту під іменем Осіріса і Сур'ї у ведичний період Індії тощо. В індуїстській міфології Бог-Сонця або Сур'я, є символом міцного здоров'я та вічного життя. Відповідно до Рігведи, сонце є душею як рухомих, так і нерухомих істот. Справді, кожен день для всіх живих істот починається зі сходом сонця, бо без нього немає життя на землі. Сонце вважалося найвищою силою, видимим оком, яка представляє істину, прояв знань і дає інтелект та процвітання. Святість бога сонця пояснюється в

розділі, що містить вірші під назвою «Сур'я Намаскара» у Тайтрійській Араньяці та співається як ритуальна практика серед південних індійців разом із виконанням намаскари (привітання) наприкінці кожного вірша. Авраамічні релігії вважали поклоніння сонцю поганським. До приходу християнства сонце відіграло значну роль у всіх стародавніх мексиканських і перуанських обрядах. Їхні монархи вважалися втіленням Бога-Сонця. Японці також поклонялися богині Аматерасу, яку пов'язували з Богом-Сонце.

У давній традиції індуїсти використовували «Привітання сонця» під час ранкової молитви та ритуалів поклоніння. З часом вони перетворилися на ключову частину кондиціонування та заспокоєння розуму, допомагаючи відключитися від факторів, що відволікають та увійти в медитативний стан перед заняттями. Відомо, що медитації – це статична процедура, коли тіло пасивне, а розум тренується залишатися спокійним. Але в деяких традиціях бойових мистецтв є рухлива медитація, коли розум можна зосередити повністю організованим і узгодженим способом за допомогою дихання, навіть коли тіло рухається. «Привітання сонця» може бути потужним методом медитації в русі, враховуючи фізичну позу, компонент дихання і концентрацію.

Ця послідовність асан по суті є серією заданих рухів, які починаються і закінчуються «Позою гори». Завдяки цим позам людина виконує різноманітні розтягування, нахили вперед і згинання назад, які розігрівають тіло та відбуваються в ритмічному такті, який узгоджується з диханням. Початок вдиху ініціює перехід від однієї пози до наступної, після чого відбувається затишся як у диханні, так і в тілі, коли людина входить у позу, а початок видиху діє як підказка для наступного переходу. Дихання, рух і спокій потрапляють у ритм. Траєкторія послідовності має передбачувану дугу та є циклічною, що дозволяє легко зосередитися на виконанні послідовності асан, що і є медитацією в русі.

Сьогодні «Сур'я Намаскара» є як фізичною, так і ментальною практикою. Вона була включена в практику йоги завдяки своєму величезному потенціалу в підтримці фізичного та психічного здоров'я людини, що є основною вимогою для вищих практик йоги.

Така дивовижна група поз також включає динамічні моделі дихання в кожній позі та дає форму повної практики, що включає асани та пранаями.

«Привітання сонця» виконується як циклічна подія, синхронізована з певною схемою дихання. Кожен повний цикл складається з певної кількості кроків, які виконуються послідовно один за одним. Усі ці пози розташовані таким чином, що кожен крок доповнює інший. Наприклад, нахили назад чергуються з нахилами вперед. Тобто, «Привітання сонця» стає різновидом активності, яка залучає майже всі частини тіла і вважається цілісною фізичною вправою. Під час «Привітання сонця» м'язи всього тіла поперемінно відчувають розтягування та скорочення, що дає більше переваг за короткий проміжок часу.

Це прекрасний комплекс для зміцнення спини та м'язів тіла, він має кілька переваг: це комплексне тренування для всього тіла, яке можна виконувати без будь-якого обладнання. Асани розтягують тіло, покращують гнучкість хребта та суглобів, а також при регулярних заняттях зменшують кількість жиру в організмі.

Послідовність «Привітання сонця» викликає значну активацію м'язів тулуба, верхніх та нижніх кінцівок, але різною мірою в кожній позі. Найвища м'язова активація спостерігається під час поз, що включають великі переходи згинання та розгинання хребта, а саме: «Поза нахил вперед стоячи», «Позу піднятих рук», «Поза кобри», «Пози коліна, груди, підборіддя» в класичній послідовності «Привітання сонця». Під час переходу з однієї пози в іншу спостерігається більш висока м'язова активація, ніж у підтримці асани. Різні пози «Привітання сонця» створюють певні схеми активації м'язів залежно від рівня навичок практикуючого.

Ці пози вимагають тривалих скорочень багатьох груп м'язів усього тіла, що можна порівняти з силовими тренуваннями. Виконання «Привітання сонця» схоже на аеробні вправи, оскільки включає статичне розтягування та повільний динамічний компонент з оптимальним навантаженням на серцево-судинну та дихальні системи. Включення «Привітання сонця» до заняття з фітнес-йоги сприяє значно інтенсивнішому фізичному навантаженню для покращення кардіореспіраторної витривалості в людей з низьким рівнем фітнесу та малорухомим способом життя.

«Привітання сонця» має потенціал для покращення м'язової сили, загальної витривалості та складу тіла до оптимального рівня у здорових людей. Ці компоненти, у свою чергу, покращують фізичну підготовленість людини. «Привітання сонця» не потребує жодного обладнання чи гаджетів, достатньо обмеженого простору для виконання. «Привітання сонця» – це простіша та менш трудомістка альтернатива покращення сили, складу тіла та загальної витривалості організму.

«Привітання сонця» або «Сур'я Намаскара» стала традиційним поєднанням практики двох різних систем, таких як фізична культура та йога, і, таким чином, вона стала попередником практики сучасних фізичних вправ. «Привітання сонця» пропонується як ідеальний комплекс фізичних вправ (асан) для досягнення оптимального рівня фітнесу в студентів. Практика «Привітання сонця» пропонується як ефективна стратегія релаксації студентів, які перебувають у стані сильного стресу. Ця практика також допомагає регулювати розумові та фізичні здібності.

Існують три найвідоміші варіанти виконання «Привітання сонця», які класифікуються літерами А, В і С. Всього в практиці «Привітання сонця» А та класичних формах виконання 12 поз і 24 кроки в одному підході. Це такий вид вітання «Сонця» разом із оспівуванням дванадцяти імен бога сонця. Різні школи йоги використовують багато технічних модифікацій «Привітання сонця». «Привітання сонця» В є вдосконаленою варіацією

традиційної послідовності плавних рухів із 12 поз і містить 19 асан. Цей варіант є більш просунутим, на відміну від базового. «Привітання сонця» С є варіацією послідовності плавних рухів із 12 поз, складається з 18 асан і має більш традиційний відтінок класичного «Сур'я Намаскара».

Пози, які беруть участь у послідовності «Привітання сонця», залежить від того, яку варіацію виконувати. «Привітання сонця» А містить менше поз і підходить для початківців, тоді як «Привітання сонця» В містить довший ряд трохи складніших поз, як-от «Поза стільця» та «Поза воїна І». Обидві послідовності розроблені для залучення, розтягування та розігріву всього організму, зосереджуючись на медитативному диханні.

«Привітання сонця» вважалося розминкою для занять фітнес-йогою. У більшості занять у стилі віньяса все ще вводять «Привітання сонця» як попередник складніших послідовностей, але лише після попередніх кількох розтягувань, особливо якщо практикують фітнес-йогу вранці. Можна виконати спочатку «Позу дитини» на кілька циклів дихання, потім «Позу кішка-корова», а потім «Позу собаки, яка дивиться вниз».

Під час виконання «Привітання сонця» потрібно налаштуватися на власний ритм, власну індивідуальну синхронізацію руху. Бажано практикувати цю послідовність вправ наступним чином: щоб кожне дихання узгоджувався з одним рухом тіла. У фітнес-йозі під час вдиху зазвичай піднімаються або розширюють тіло, а під час видиху – опускають або розслаблюють його. Зосереджуючись на диханні, що передує руху, і витончений перехід від однієї пози до іншої, призводить до переходу від практики фізичної асани до практики медитації рухів.

«Привітання сонця» навантажує багато груп м'язів одночасно, а темп виконання можна регулювати відповідно до можливостей та цілей людини.

У традиційних практиках йоги «Сур'я Намаскара», або «Привітання сонця», практикують рано вранці, щоб привітати сонце, наприкінці дня під час заходу сонця, як окрема послідовність фізичних вправ у будь-який час дня, або на початку заняття як розминка всього тіла. Як важлива частина

послідовності розминки, що дозволяє «розкрити тіло», оскільки розтягує, зміцнює та подовжує всі групи м'язів. «Привітання сонця» часто виконують 5 разів, але якщо людина є початківцем у цій практиці, потрібно починати з меншої кількості повторів, можливо навіть з одного разу.

«Привітання сонця» може звучати лише як попередник до основних комплексів вправ на занятті з фітнес-йоги, але насправді – це один із найкорисніших елементів занять фітнес-йоогою та його виконання приносить багато переваг.

1.2. Позитивні впливи «Привітання сонця».

Серед багатьох адаптивних впливів на організм практика «Привітання сонця» позитивно впливає на стан здоров'я, підвищує фізичну працездатність, покращує резистентність до інсуліну, толерантність до глюкози та позитивно змінює ліпідний профіль сироватки крові. Практика «Привітання сонця» також покращує роботу внутрішніх органів черевної порожнини та шкіри, а також підвищує імунітет організму і покращує функціонування серцево-судинної та дихальної систем як у здорових людей, так і у хворих. Крім того, практика «Привітання сонця» оптимізує склад тіла, метаболізм, ендокринні функції і психічне функціонування людей.

Поліпшення кровообігу

«Привітання сонця» допомагає поліпшити кровообіг і зміцнити роботу серця. Також покращує серцево-судинні параметри в стані спокою, такі як систолічний та діастолічний артеріальний тиск і пульсовий тиск.

Під час «Привітання сонця» альвеоли легень розширюються, стимулюються, а потім очищаються. Альвеоли – це крихітні повітряні мішечки, які працюють як основні дихальні одиниці. Їх функція полягає в переміщенні молекул кисню та вуглекислого газу в кровотік і з нього. Під час «Привітання сонця» організм посилює секрецію гормонів (адреналін і норадреналін), які необхідні для оксигенації. Ці гормони збільшують

доступність жирних кислот і вуглеводів для перетворення кисню в енергію, необхідну м'язам для будь-яких фізичних рухів.

Завдяки ритмічному диханню під час «Привітання сонця» вміст кисню в крові підвищується. Це покращує оксигенацію організму, особливо серця та мозку. Серцеві м'язи також покращуються завдяки такому ритмічному диханню та рухам.

Зміцнення здоров'я кишківника

«Привітання сонця» також корисне для здоров'я травної системи та інших систем організму, оскільки асани безпосередньо взаємодіють з органами тіл, застосовуючи тиск, масаж, розтягування та тонування м'язів. Це сприяє процесам виведення в організмі.

Поліпшення ментального здоров'я

Послідовна практика «Привітання сонця» концентрує увагу, підвищує впевненість у собі та допомагає розвинути самодисципліну. Цей комплекс вправ є ефективним у покращенні психологічних змінних, таких як відчуття благополуччя та відчуття релаксації, він також відіграє позитивну роль у зниженні рівня стресу, оскільки покращує розслаблення шляхом зниження симпатичної активності та покращує відчуття загального благополуччя шляхом підвищення парасимпатичної активності. Заспокоює нервову систему і може сприяти зниженню тривоги, депресії та безсоння.

Розминка для всього тіла

«Привітання сонця» може тривати від п'яти до п'ятнадцяти хвилин залежно від тривалості заняття з фітнес-йоги та забезпечує повну розминку для всього тіла. Як правило, «Привітання сонця» слід виконувати приблизно одну десятю від загального часу практики, а інтенсивність визначатиме тривалість. Після «Привітання сонця» людина не повинна відчувати себе виснаженою або, щоб у неї перехоплювало подих. Дихання має бути трохи прискореним. У рамках «Привітання сонця» виконується кардіотренування, стретчинг, рухи для зміцнення кора, покращення кровообігу і підвищення температури тіла, що допомагає м'язам розігрітися та отримати кисень.

Розігрітий м'яз скорочується сильніше і швидше розслаблюється, що збільшує загальну силу м'яза. Крім того, «Привітання сонця» посилює кровообіг у спинному мозку, що сприяє поліпшенню нервової передачі та метаболізму. Така стимуляція глибоких м'язів і тканин активізує роботу серця та запобігає швидким змінам артеріального тиску шляхом активації барорецепторів.

Поліпшення гнучкості

Виконання комплексу «Привітання сонця» сприяє любрикації суглобів, зменшує м'язову напругу та підвищує еластичність м'язів і сполучної тканини, що збільшує амплітуду рухів у суглобах і знижує ризик травм, таких як розтягнення, а також біль після тренування. В результаті рухів на згинання вперед і назад міжхребцеві диски масажуються і змащуються. Це сприяє здоров'ю хребта, оскільки збільшується його міцність і гнучкість.

Поліпшення координації тіла та дихання

Іноді люди затримують дихання, намагаючись прийняти складні пози, а в традиційному «Привітанні сонця» рухи узгоджуються з диханням, і кожен рух триває повний вдих чи видих. Це допомагає покращити координацію тіла та дихання, і така координація корисна для підтримки правильного режиму дихання під час занять фітнес-йогою, щоб можна було підтримувати оптимальну безпеку, концентрацію та ефективність.

Підготовка та зосередження розуму

«Привітання сонця» готує розум до майбутньої практики асан, оскільки вони включають складні рухи та координацію дихання. Можна легко отримати травму, якщо розум розгублений або напружений. «Привітання сонця» також підвищують загальну усвідомленість і концентрацію, що є важливим для плідної практики фітнес-йоги. Практика поз у потоці завжди приводить розум у стан релаксації. «Привітання сонця» - ідеальна послідовність, щоб швидко перевести розум у поточний момент, що посилює ментальну концентрацію.

1.3. Темп виконання «Привітання сонця»

Хоча «Привітання сонця» можна виконувати в будь-який час доби, найкраще практикувати зранку. «Привітання сонця» можна виконувати в 3-швидкісному варіанті:

- ✓ *повільному темпі*
- ✓ *середньому темпі*
- ✓ *швидкому темпі.*

Повільний темп допомагає збільшити гнучкість тіла, тоді як середній темп формує м'язовий тонус. Швидкі цикли «Привітання сонця» корисні для здоров'я серцево-судинної системи та можуть допомогти схуднути.

Повільний темп.

Повільна практика «Привітання сонця» має медитативний ефект, якщо дихання та розум підтримуються в гармонії. «Привітання сонця» у повільному темпі також корисне для зміцнення м'язів і покращення роботи внутрішніх органів. Це також допомагає контролювати діастолічний артеріальний тиск. Початківці отримують велику користь від практики в повільному темпі, оскільки вони зможуть краще зосередитись на правильному положенні тіла, техніці та координації дихання кожного кроку.

Середній темп.

Коли «Привітання сонця» виконується в середньому темпі, його ефект подібний до ефекту колового тренування. Щоб отримати фізичні переваги, слід виконати більш швидко 3-12 повторів. Початківці повинні починати з 2-4 повторів у середньому темпі і додавати по одному повтору через кілька днів або щотижня, щоб уникнути перевантаження.

Швидкий темп.

Швидкі повтори виконання «Привітання сонця» вважаються тренуваннями для серцево-судинної системи. Це допомагає спалювати зайвий жир тіла, і дуже добре підходить як розминка. Більш досвідчені учасники тренування з фітнес-йоги виграють від швидкого темпу, оскільки вони мають досвід зосередження на своєму диханні, техніці та координації.

1.4. Запобіжні заходи та протипоказання щодо виконання «Привітання сонця».

Слід звернутися до лікаря, якщо є які-небудь захворювання, такі як високий артеріальний тиск, проблеми з серцем або будь-які інші захворювання, рекомендується проконсультуватися з лікарем перед початком занять фітнес-йогою.

Слід уникати виконувати «Привітання сонця», якщо є травма спини, рук або плечей. Люди, які нещодавно перенесли операцію на черевній порожнині або вагітні жінки, повинні запитати свого лікаря про дозвіл виконувати цей комплекс вправ, зокрема «Позу чатуранга», яка навантажує м'язи живота.

Якщо відчуваєте будь-яку напругу в попереку в «Позі собаки, яка дивиться вгору», опустіться в «Позу кобри» або «Позу дитячої кобри» або не виконуйте її зовсім. Просто підніміться від «Пози чатуранга» до «Пози планки», а потім знову до «Пози собаки, яка дивиться вниз».

Перед початком комплексу вправ «Привітання сонця», важливо розігріти тіло за допомогою легких вправ на розтягування. Це допоможе розслабити м'язи та зменшить ризик травм.

Разом із належною розминкою, практика «Привітання сонця» повинна супроводжуватися правильною послідовністю охолодження. Деякі розслаблюючі пози, такі як «Поза дитини», «Поза мерця», є обов'язковими, щоб нормалізувати температуру тіла.

Для фітнес-йоги носіть зручний одяг, який дозволить вільно рухатися. Уникайте носіння тісного одягу, оскільки він може сковувати рухи.

«Привітання сонця» слід практикувати через 2-3 години після їжі або натщесерце. Заняття на повний шлунок можуть викликати дискомфорт та нудоту.

Спробуйте практикувати «Привітання сонця» на відкритому повітрі, щоб бути пов'язаним з природою. Якщо це неможливо, то виконуйте цей комплекс вправ у провітрюваному просторі приміщенні.

Якщо тільки починає виконувати цю послідовність, починайте повільно з кількох повторів або навіть з одного і поступову збільшуйте кількість повторів.

Звертайте увагу на своє тіло та прислухайтеся до будь-яких сигналів дискомфорту чи болю. Якщо відчуваєте біль, негайно припиніть практику і зверніться до лікаря.

Хоча це динамічна послідовність, яка виконується досить швидко, немає потреби поспішати. Почувайтеся вільно робити додаткові вдихи та видихи або тримати пози так довго, як це подобається.

Контрольні завдання

1. Що таке «Сур'я Намаскара»?
2. Поясніть значення «Привітання сонця».
3. Узагальніть історію походження «Привітання сонця».
4. Який вплив практики «Привітання сонця» на організм людини?
5. Які варіанти «Привітання сонця» існують? Чим вони відрізняються один від одного?
6. Який варіант виконання «Привітання сонця» краще підходить для початківця?
7. Поясніть в якому темпі потрібно виконувати «Привітання сонця»?
8. Від чого залежить вибір темпу виконання «Привітання сонця»?
9. Яка кількість асан в різних варіантах виконання «Привітання сонця»?
10. Які запобіжні заходи та протипоказання є щодо виконання «Привітання сонця»?

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 Наталія. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти.

Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.

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>

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

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>

<https://www.yogajournal.com/collection/sun-salutations/>

Розділ 2.

КОМПЛЕКСИ ВПРАВ «ПРИВІТАННЯ СОНЦЯ»

2.1. «Привітання сонця» А (сучасний варіант).

«Привітання сонця» А є варіацією послідовності плавних рухів із 12 поз (які складають половину послідовності), що пропонує розтягування всього тіла, врівноважуючи згинання хребта та відкриваючи серце, плечі, стегна, спину та грудну клітку. Це сучасний варіант виконання «Привітання сонця» А. Регулярно практикуючи цю серію вправ, можна підвищити гнучкість і загальне самопочуття. Зосереджуючись на диханні, що передує руху, і граційно приймаючи одну позу за іншою, сприятиме переходу від практики фізичних асан до медитації в русі. Варіант «Привітання сонця» А готує до активного заняття з фітнес-йоги стилю Віньяса, Хатха або Аштанга на Заході, де ця послідовність зазвичай практикується як розминка.

«Привітання сонця» А має позитивні впливи на організм:

- *розігріває тіло;*
- *тонізує і зміцнює м'язи всього тіла;*
- *поліпшує гнучкість і мобільність;*
- *сприяє правильності поставі;*
- *допомагає розслаблювати розум та сприяє ментальному зосередженню;*

Перехід з пози в позу полегшується або вдихом, або видихом. Просуваючись послідовністю, потрібно уважно стежити за диханням. Уповільніть темп або зупиніться і повністю відпочиньте, якщо дихання стає утрудненим або зовсім зупиняється. Завжди дихайте носом, а не ротом: носове дихання фільтрує та зігріває повітря, що надходить, і сповільнює дихання, що надає цьому комплексу вправ медитативних властивостей і зменшує ризик гіпервентиляції.

Варіант послідовності асан «Привітання сонця» А:

1. «Поза гори».
2. «Поза піднятих рук».
3. «Поза нахил вперед стоячи».
4. «Поза напівнахил вперед».
5. «Поза планки».
6. «Поза коліна, груди, підборіддя» або «Поза чатуранги».
7. «Поза дитяча кобра» або «Поза кобри» або «Поза собаки, яка дивиться вверху».
8. «Поза собаки, яка дивиться вниз».
9. «Поза напівнахил вперед».
- 10.«Поза нахил вперед стоячи».
- 11.«Поза піднятих рук».
- 12.«Поза гори».

Практикуйте «Привітання сонця» А щонайменше двічі. Завжди вдихайте і видихайте через ніс і зосередьтеся на координації дихання, коли переходите між позами.



*Рисунок 2.1. «Привітання сонця» А
(сучасний варіант виконання)*

«Привітання сонця» А (сучасний варіант виконання)

1. Для початку станьте на початок килимка в «Позі гори» (тадасана), тримаючи руки в Анджалі Мудра біля серця чи вздовж тулуба.

2. Вдихнути. Підняти руки через сторони вверху, щоб з'єднати долоні над головою в **«Позу піднятих рук»**. Подивіться вгору, але не закидайте голову назад. Ноги прямі, стегна трохи висунуті вперед.
3. Видихнути. Нахиліться вперед, опускаючи руки через сторони вниз на підлогу до **«Пози нахил вперед стоячи»**. Можна зігнути ноги, якщо не можете опустити долоні до підлоги з прямими ногами або покласти руки на блок для йоги.
4. Вдихнути. Підняти голову та спину, досягнувши рівної спини в **«Позі напівнахил вперед»**, кінчики пальців торкаються килимка або покладіть руки на гомілки, залежно від того, що дозволить зробити спину рівною.
5. Видихнути. Покладіть долоні на килимок та зробіть крок чи стрибок назад у положення **«Пози планка»**. У положенні планки плечі мають бути на зап'ястках, таз не провисає і не піднятий. Пряма лінія від голови до п'яток. Вдихнути.
6. *Для початківців.*

Видихнути. Не відводячи тіло назад, опустіть коліна, груди та підборіддя на підлогу до **«Пози коліна, груди, підборіддя»**. Опустіть плечі прямо над долонями, Тримайте сідниця високо, а лікті – біля ребра.

Для більш досвідчених.

Видихнути. Пересуньте плечі вперед на 5-7 см і опустіться в **«Позу чатуранга»**. Розташування плечей трохи попереду зап'ястя перед опусканням допоможе отримати правильне положення тіла в кінцевій позі. Неправильне виконання «Пози чатуранга» може з часом пошкодити плечовий суглоб.
7. *Для початківців.*

Вдихнути. Розкрийте грудну клітку і подивіться вгору, не опускаючи голови в **«Позі дитяча кобра»**. Лікті зігнуті,

притиснуті до тіла, а плечі опущені. Не намагайтеся тиснути на руки, коли піднімаєтесь у прогині.

Для більш досвідчених.

Вдихнути. Підніміться в **«Позу кобри»** або **«Позу собаки, яка дивиться ввєрх»**.

8. Видихнути. Піднятися до **«Пози собаки, яка дивиться вниз»**. Можна переходити до цієї пози не відразу з «Пози кобри», а через руки і коліна на шляху, якщо це необхідно. В цій позі можна залишитися на декілька циклів дихання, якщо потрібно зробити перерву. Якщо рухатися у швидкому темпі, затриматися на одному циклі дихання. Тут вдихнути.
9. Видихнути. Зробити крок правою ногою до правої руки, а потім лівою ногою до лівої руки. Можна також стрибнути ногами до рук. Необхідно приземлитися так, щоб пальці ніг були на одній лінії з кінчиками пальців рук. Вдихніть до **«Пози напівнахил вперед»**.
10. Потім видихніть до **«Пози нахил вперед стоячи»**.
11. На вдиху підняти тулуб, руки через сторони ввєрх, щоб повернутися в **«Позу піднятих рук»**.
12. На видиху опустити руки через сторони вниз у **«Позу гори»** або руки в Анджалі Мудра біля серця.

2.2. «Привітання сонця» А (класичний варіант).

У класичних версіях «Привітання сонця» в традиції хатха-йоги хребет рухається за допомогою ряду корисних рухів, які дозволяють розгинатися та згинатися.

Ці 12 кроків справді допомагають розігріти та підготувати хребет для рухів, тоді як сучасний варіант, який практикується в стилі віньяса та Аштанга, забезпечує більше навантаження на серцево-судинну систему.

2.2.1. «Привітання сонця»: класичний варіант виконання № 1.

«Привітання сонця» в класичному варіанті виконання № 1 має 12 кроків (які утворюють половину комплексу), що складається з трьох позицій нахилів назад і двох позицій нахилів вперед. Для завершення одного підходу позиції повторюються, за винятком «Пози низького випаду» (цю асану ще можуть називати «Поза випад півмісяцем на колінах»), яка виконується протилежною (лівою чи правою) частиною тіла в другий половині комплексу. Кожен крок виконується з узгодженим диханням разом з фізичною позою. Комплекс починається з нормального дихання на кроці 1. З розширенням грудної клітки під час підняття рук та нахилу назад (кроки 2, 4, 7, 9 і 11) необхідно робити вдих. Під час скорочення грудної клітки, під час нахилу вперед (кроки 3, 5, 8, 10 і 12) необхідно зробити видих. Під час виконання «Пози коліна, груди, підборіддя» (крок 6), де зона грудей стикається з килимком, дихання затримується. Пози розроблені таким чином, що вони допомагають легеням дихати природньо у власному темпі з чергуванням вдихів і видихів.

Варіант послідовності «Привітання сонця» № 1:

- 1. «Поза гори».**
- 2. «Поза піднятих рук».**
- 3. «Поза нахил вперед стоячи».**
- 4. «Поза низького випаду» («Поза випад півмісяцем на колінах»).**
- 5. «Поза собаки, яка дивиться вниз».**
- 6. «Поза коліна, груди, підборіддя».**
- 7. «Поза дитяча кобра» або «Поза кобри».**
- 8. «Поза собаки, яка дивиться вниз».**
- 9. «Поза випаду» (низький випад).**
- 10. «Поза нахил вперед стоячи».**
- 11. «Поза піднятих рук».**
- 12. «Поза гори».**



Рисунок 2.2. «Привітання сонця»: класичний варіант виконання № 1

1. Для початку станьте на початок килимка в **«Позі гори»** (тадасана), тримаючи руки вздовж тулуба або долоні біля грудей в **«Анджалі мудра»**.
2. Вдихнути. Підняти руки через сторони вгору, щоб з'єднати долоні над головою в **«Позу піднятих рук»**. Подивіться вгору, але не закидайте голову назад. Ноги прямі, стегна трохи висунуті вперед.
3. Видихнути. Нахиліться вперед, опускаючи руки через сторони вниз на підлогу до **«Пози нахил вперед стоячи»**. Можна зігнути ноги, якщо не можете опустити долоні до підлоги з прямими ногами або покласти руки на блок для йоги.
4. Тримаючи долоні на килимку (або пальці), вдихніть і відведіть праву ногу назад, наскільки це можливо – **«Поза низького випадку»**. Праве коліно опустіть на килимок. Переведіть таз вперед, не втрачаючи кута 90 градусів лівого коліна. Відведіть плечі назад, розкрийте грудну клітку і обережно підняти голову, долоні залишаються на килимку.
5. На видиху відведіть ліву ногу назад піднімаючи таз вгору у положення **«Пози собаки, яка дивиться вниз»**.
6. Опускаючи таз вниз, зігніть коліна на килимок, груди та підборіддя також на килимок до положення **«Пози коліна, груди, підборіддя»**, затримайте дихання. Коліна, груди і підборіддя торкаються килимка, стегна підняти від килимка.

7. Вдихніть і втягніть м'язи живота. Просуньтеся вперед і, як змія, підніміть та розкрийте грудну клітку – **«Поза дитяча кобра»** або **«Поза кобри»**. Не рухайте руками, коли приймаєте це положення. Лікті зігнуті, притиснуті до тіла, а плечі відведені назад. Повільно подивіться вгору.
8. Видихніть, зігніть пальці ніг і підніміть стегна до **«Пози собаки, яка дивиться вниз»**. Можна переходити до цієї пози не відразу з «Пози дитяча кобра», а через руки і коліна на шляху, якщо це необхідно. В цій позі можна залишитися на декілька циклів дихання, якщо потрібно зробити перерву. Якщо рухатися **у** швидкому темпі, затриматися на одному циклі дихання.
9. Вдихніть і переведіть таз вперед, витягнувши праву ногу між руками – **«Поза низького випаду»** (руки на килимку). Тримайте пальці рук і ніг на одній лінії. Опустіть ліве коліно опустіть на килимок, спрямуйте таз вперед до правої п'яти. Відведіть плечі назад, розкрийте грудну клітку і обережно підняти голову, долоні залишаються на килимку.
10. Видихніть і, тримаючи руки на килимку, зробіть крок лівою ногою вперед до правої ноги – **«Поза нахил вперед стоячи»**.
11. На вдиху підняти тулуб, руки через сторони вгору, щоб повернутися в **«Позу піднятих рук»**.
12. На видиху опустити руки через сторони вниз у **«Позу гори»** або долоні біля грудей.

На цьому половина підходу завершена. Повторіть вліво (ліва нога спочатку робить крок назад і вперед), щоб завершити один повний підхід класичного варіанта «Привітання сонця».

Виконайте 6-8 підходів (для початківця – 2-4), потім відпочиньте в «Позі мерця».

2.2.2. «Привітання сонця»: класичний варіант виконання № 2.

Ця серія комплексу «Привітання сонця» в класичному виконанні № 2 також складається з 12 кроків (які складають половину послідовності). Вона включає «Позу планки» замість «Пози собаки, яка дивиться вниз» як крок 5, під час якої затримується дихання. Спосіб та схеми дихання решти поз схожі на «Привітання сонця» в класичному виконання 1.

Варіант послідовності «Привітання сонця» № 2:

1. «Поза гори».
2. «Поза піднятих рук».
3. «Поза нахил вперед стоячи».
4. «Поза низького випаду» («Поза випад півмісяцем на колінах»).
5. «Поза планки».
6. «Поза коліна, груди, чоло (підборіддя)».
7. «Поза кобри».
8. «Поза собаки, яка дивиться вниз».
9. «Поза випаду» (низький випад).
10. «Поза низького випаду» («Поза випад півмісяцем на колінах»).
11. «Поза піднятих рук».
12. «Поза гори».



Рисунок 2.3. «Привітання сонця»: класичний варіант виконання № 2

1. Для початку станьте на початок килимка в «Позі гори» (тадасана), тримаючи руки вздовж тулуба або долоні біля грудей в «Анджалі мудра».
2. Вдихнути. Підняти руки через сторони вгору, щоб з'єднати долоні над головою в «Позу піднятих рук». Подивіться вгору,

але не закидайте голову назад. Ноги прямі, стегна трохи висунуті вперед.

3. Видихнути. Нахиліться вперед, опускаючи руки через сторони вниз на підлогу до **«Пози нахил вперед стоячи»**. Можна зігнути ноги, якщо не можете опустити долоні до підлоги з прямими ногами або покласти руки на блок для йоги.
4. Тримаючи долоні на килимку (або пальці), вдихніть і відведіть праву ногу назад, наскільки це можливо – **«Поза низького випаду»**. Праве коліно опустіть на килимок. Переведіть таз вперед, не втрачаючи кута 90 градусів лівого коліна. Відведіть плечі назад, розкрийте грудну клітку і обережно підняти голову, долоні залишаються на килимку.
5. Затримайте дихання і відведіть ліву ногу назад у положення **«Пози планка»**. Тіло знаходиться на прямій лінії від голови до п'яток.
6. Зробіть видих і опустіть коліна, груди та чоло на підлогу – **«Пози коліна, груди, чоло (підборіддя)»**. Не відводячи тіло назад, опустіть груди до килимка між руками, а потім притисніть чоло до килимка. Коліна, груди і чоло торкаються килимка, стегна підняти від килимка.
7. Вдихніть і втягніть м'язи живота. Просуньтеся вперед і, як змія, підніміть та розкрийте грудну клітку, випряміть руки – **«Поза кобри»**. Не рухайте руками, коли приймаєте це положення. Руки притиснуті до тіла, а плечі відведені назад. Повільно подивіться вгору.
8. Видихніть, зігніть пальці ніг і підніміть стегна до **«Пози собаки, яка дивиться вниз»**. Можна переходити до цієї пози не відразу з «Пози дитяча кобра», а через руки і коліна на шляху, якщо це необхідно. В цій позі можна залишитися на декілька циклів

дихання, якщо потрібно зробити перерву. Якщо рухатися в швидкому темпі, затриматися на одному циклі дихання.

9. Вдихніть і переведіть таз вперед, витягнувши праву ногу між руками – **«Поза низького випаду»** (руки на килимку). Тримайте пальці рук і ніг на одній лінії. Опустіть ліве коліно опустіть на килимок, спрямуйте таз вперед до правої п'яти. Відведіть плечі назад, розкрийте грудну клітку і обережно підняти голову, долоні залишаються на килимку.
10. Видихніть і, тримаючи руки на килимку, зробіть крок лівою ногою вперед до правої ноги – **«Поза нахил вперед стоячи»**.
11. На вдиху підняти тулуб, руки через сторони вгору, щоб повернутися в **«Позу піднятих рук»**.
12. На видиху опустити руки через сторони вниз у **«Позу гори»** або долоні біля грудей.

На цьому половина підходу завершена. Повторіть вліво (ліва нога спочатку робить крок назад і вперед), щоб завершити один повний підхід класичного варіанта **«Привітання сонця»**. Виконайте 6-8 підходів (для початківця – 2-4), потім відпочиньте в **«Позі мерця»**.

2.3. «Привітання сонця» В.

«Привітання сонця» В, на санскриті **«Сур'я Намаскара» В** – це послідовність фітнес-йоги створена в наш час, але її фундаментальні принципи пов'язані з ведичною епохою йоги. Це звичайна послідовність привітань, яка використовується сама по собі як спосіб «зарядити» себе енергією, а також є частиною інших послідовностей і систем асан фітнес-йоги, які часто асоціюються зі стилем Аштанга-йоги. Порівняно з більш популярним **«Привітання сонця» А**, ця послідовність включає в себе кілька додаткових поз фітнес-йоги та запрошує учасників використовувати та розвивати свою силу.

«Привітання сонця» В, як і «Привітання сонця» А і С, має багато переваг для організму:

- швидко розігріває тіло;
- тонізує і зміцнює м'язи всього тіла;
- поліпшує гнучкість і мобільність;
- покращує витривалість;
- сприяє здоров'ю серцево-судинної системи;
- допомагає розслаблювати розум та сприяє ментальному зосередженню;
- може підтримувати втрату маси тіла.

«Привітання сонця» В є вдосконаленою варіацією традиційної послідовності плавних рухів із 12 поз. Існує багато різних варіантів «Привітання сонця», серед яких «Привітання сонця» А, В і С є одним з найпопулярніших. «Привітання сонця» В включає 19 поз, які пропонують розтягування всього тіла, яке відкриває серце, плечі, стегна, спину та грудну клітку, а також тренування серцево-судинної системи. Рекомендовано розігрітися за допомогою кількох підходів традиційної послідовності «Привітання сонця» перед тим, як відпрацювати варіант В, який є просунутим, ніж класичні «Сур'я Намаскара» і варіант А.

«Привітання сонця» В збільшує відчуття енергії в тілі, підвищуючи загальний життєвий тонус і готуючи тіло до складніших поз. Зосередження на диханні, що передує руху, і витончений перехід від однієї пози до іншої, сприяє переходу від практики фізичних асан до рухливої медитації.

Варіант послідовності асан «Привітання сонця» В:

- 1. «Поза гори».**
- 2. «Поза стільця».**
- 3. «Поза нахил вперед стоячи».**
- 4. «Поза напівнахил вперед».**
- 5. «Поза чатуранги».**

6. «Поза кобри» або «Поза собаки, яка дивиться вверху».
7. «Поза собаки, яка дивиться вниз».
8. «Поза воїна І».
9. «Поза чатуранги».
10. «Поза кобри» або «Поза собаки, яка дивиться вверху».
11. «Поза собаки, яка дивиться вниз».
12. «Поза воїна І».
13. «Поза чатуранги».
14. «Поза кобри» або «Поза собаки, яка дивиться вверху».
15. «Поза собаки, яка дивиться вниз».
16. «Поза напівнахил вперед».
17. «Поза нахил вперед стоячи».
18. «Поза стільця».
19. «Поза гори».

Досвідчені йоги можуть практикувати цю енергійну варіацію окремо або як частину активного заняття з фітнес-йоги віньяса, хатха або Аштанга. Виконувати цю серію вправ потрібно щонайменше 2 рази, при цьому виконуючи підхід повністю. Дихати потрібно через ніс (вдих і видих) і бути зосередженим на координації дихання, коли відбувається перехід між позами.



Рисунок 2.4. «Привітання сонця» В

1. Почніть у «Позі гори». Станьте прямо, відведіть плечі назад і усвідомлюйте своє дихання.

2. Вдихнути і підняти руки над головою, зігнути коліна і присісти назад і вниз, ніби сідаєте в крісло – **«Поза стільця»**. М'язи кора задіяно, плечі відведені та опущені.
3. На видиху виконайте нахил вперед, проводячи руки через серцевий центр або через боки в **«Позу нахил вперед стоячи»**.
4. На вдиху підняти голову та спину, випрямляючи хребет – **«Поза напівнахил вперед»**, кінчики пальців торкаються килимка або покладіть руки на гомілки, залежно від того, що дозволить зробити спину рівною.
5. Видихнути і прийняти **«Позу чатуранга»**, стрибнувши або кроком назад.
6. Вдихнути. Підніміться в **«Позу кобри»** або **«Позу собаки, яка дивиться вгору»**. Опустіть плечі назад і вниз і зберігайте нейтральний погляд вперед.
7. Видихнути. Піднятися до **«Пози собаки, яка дивиться вниз»**. Можна залишитися в цій позі на кілька циклів дихання під час першого підходу.
8. Вдихніть і зробіть крок правою ногою вперед. Розверніть п'ятку лівої ноги під кутом 45 градусів, поверніть стегна вперед, на видиху зігніть праве коліно під кутом 90 градусів. На вдиху підняти руки над головою, долоні повернуті всередину – **«Поза воїна І»**. Можна залишитися в цій позі на кілька циклів дихання під час першого підходу.
9. Видихнути і прийняти **«Позу чатуранга»**, відводячи праву ногу назад до лівої.
10. Вдихнути. Підніміться в **«Позу кобри»** або **«Позу собаки, яка дивиться вгору»**. Опустіть плечі назад і вниз і зберігайте нейтральний погляд вперед.
11. На видиху підняти стегна і прийняти **«Позу собаки, яка дивиться вниз»**. Залишайтеся в цій позі на 3-5 циклів дихання.

12. Вдихніть і зробіть крок правою ногою вперед. Розверніть п'ятку лівої ноги під кутом 45 градусів, поверніть стегна вперед, на видиху зігніть праве коліно під кутом 90 градусів. На вдиху підняти руки над головою, долоні повернуті всередину – **«Поза воїна І»**. Можна залишитися в цій позі на кілька циклів дихання під час першого підходу.
13. Видихнути і прийняти **«Позу чатуранга»**, відводячи ліву ногу назад до правої.
14. Вдихнути. Підніміться в **«Позу кобри»** або **«Позу собаки, яка дивиться вгору»**. Опустіть плечі назад і вниз і зберігайте нейтральний погляд вперед.
15. На видиху підняти стегна і прийняти **«Позу собаки, яка дивиться вниз»**. Залишайтеся в цій позі на 3-5 циклів дихання.
16. На вдиху прийняти **«Позу напівнахил вперед»**. Зробити крок правою ногою до правої руки, а потім лівою ногою до лівої руки. Можна також стрибнути ногами до рук. Необхідно приземлитися так, щоб пальці ніг були на одній лінії з кінчиками пальців рук.
17. Потім видихніть до **«Пози нахил вперед стоячи»**.
18. На вдиху прийняти **«Позу стільця»**.
19. На видиху випрямити ноги і опустити руки в **«Позу гори»**.

2.4. «Привітання сонця» С.

«Привітання сонця» С.

«Привітання сонця» С є варіацією послідовності плавних рухів із 12 поз. У той час як «Привітання сонця» А і В є найпоширенішою послідовністю для початку заняття, «Привітання сонця» С має більш традиційний відтінок класичного «Сур'я Намаскара» та складається з 18 асан, як половину всього комплексу.

«Привітання сонця» С, як і «Привітання сонця» А і В, має багато переваг для організму:

- швидко розігріває тіло;
- тонізує і зміцнює м'язи всього тіла;
- поліпшує гнучкість і мобільність;
- покращує витривалість;
- сприяє правильності поставі;
- сприяє здоров'ю серцево-судинної системи;
- допомагає розслаблювати розум та сприяє ментальному зосередженню;
- може підтримувати втрату маси тіла.

Ця альтернатива пропонує розтягування всього тіла, врівноважуючи згинання хребта та відкриваючи серце, плечі, стегна, спину та грудну клітку. «Привітання сонця» С є одним із найпоширеніших «Привітань сонця» разом з А і В.

Регулярно практикуючи цю серію вправ, можна підвищити гнучкість і загальне самопочуття. Зосереджуючись на диханні, що передує руху, і граційно приймаючи одну позу за іншою, сприятиме переходу від практики фізичних асан до медитації в русі.

Варіант послідовності асан «Привітання сонця» С:

- 1. «Поза гори».**
- 2. «Поза піднятих рук».**
- 3. «Поза нахил вперед стоячи».**
- 4. «Поза напівнахил вперед».**
- 5. «Поза низького випаду» («Поза випад півмісяцем на колінах»).**
- 6. «Поза планки».**
- 7. «Поза коліна, груди, підборіддя».**
- 8. «Поза дитяча кобра» або «Поза кобри».**
- 9. «Поза собаки, яка дивиться вниз».**

10. **«Поза низького випаду»** («Поза випад півмісяцем на колінах»).
11. **«Поза планки».**
12. **«Поза коліна, груди, підборіддя».**
13. **«Поза дитяча кобра» або «Поза кобри».**
14. **«Поза собаки, яка дивиться вниз».**
15. **«Поза напівнахил вперед».**
16. **«Поза нахил вперед стоячи».**
17. **«Поза піднятих рук».**
18. **«Поза гори».**

«Привітання сонця» С.

1. Для початку станьте на початок килимка в **«Позі гори»** (тадасана), тримаючи руки в Анджалі Мудра біля серця чи вздовж тулуба.
2. Вдихнути. Підняти руки через сторони вверху, щоб з'єднати долоні над головою в **«Позу піднятих рук»**. Подивіться вверху, але не закидайте голову назад. Ноги прямі, стегна трохи висунуті вперед.
3. Видихнути. Нахиліться вперед, опускаючи руки через сторони вниз на підлогу до **«Пози нахил вперед стоячи»**. Можна зігнути ноги, якщо не можете опустити долоні до підлоги з прямими ногами або покласти руки на блок для йоги.
4. Вдихнути. Підняти голову та спину, досягнувши рівної спини в **«Позі напівнахил вперед»**, кінчики пальців торкаються килимка або покладіть руки на гомілки, залежно від того, що дозволить зробити спину рівною.
5. На видиху відведіть праву ногу назад – **«Поза низького випаду»**. Праве коліно опустіть на килимок. На вдиху повільно підняти руки вверху, розкрийте грудну клітку і обережно підняти голову.

6. На видиху опустіть руки на килимок і відведіть ліву ногу назад у положення **«Пози планка»**. Тіло знаходиться на прямій лінії від голови до п'яток. Вдихніть.
7. На видиху, не відводячи тіло назад, опустіть коліна, груди та підборіддя на підлогу до **«Пози коліна, груди, підборіддя»**. Опустіть плечі прямо над долонями, Тримайте сідниця високо, а лікті – біля ребра.
8. Вдихніть і втягніть м'язи живота. Просуньтеся вперед і, як змія, підніміть та розкрийте грудну клітку – **«Поза дитяча кобра»** або **«Поза кобри»**. Не рухайте руками, коли приймаєте це положення. Лікті зігнуті, притиснуті до тіла, а плечі відведені назад. Повільно подивіться вгору.
9. Видихніть, зігніть пальці ніг і підніміть стегна до **«Пози собаки, яка дивиться вниз»**. Можна переходити до цієї пози не відразу з «Пози дитяча кобра», а через руки і коліна на шляху, якщо це необхідно. В цій позі можна залишитися на декілька циклів дихання, якщо потрібно зробити перерву.
10. На видиху переведіть таз вперед, витягнувши праву ногу між руками – **«Поза низького випаду»**. Тримайте пальці рук і ніг на одній лінії. Опустіть ліве коліно опустіть на килимок, спрямуйте таз вперед до правої п'яти. На вдиху підняти руки та голову вгору.
11. На видиху опустіть руки на килимок і відведіть ліву ногу назад у положення **«Пози планка»**. Тіло знаходиться на прямій лінії від голови до п'яток. Вдихніть.
12. На видиху, не відводячи тіло назад, опустіть коліна, груди та підборіддя на підлогу до **«Пози коліна, груди, підборіддя»**. Опустіть плечі прямо над долонями, Тримайте сідниця високо, а лікті – біля ребра.

13. Вдихніть і втягніть м'язи живота. Просуньтеся вперед і, як змія, підніміть та розкрийте грудну клітку – **«Поза дитяча кобра» або «Поза кобри»**. Не рухайте руками, коли приймаєте це положення. Лікті зігнуті, притиснуті до тіла, а плечі відведені назад. Повільно подивіться вгору.
14. Видихніть, зігніть пальці ніг і підніміть стегна до **«Пози собаки, яка дивиться вниз»**. Можна переходити до цієї пози не відразу з «Пози дитяча кобра», а через руки і коліна на шляху, якщо це необхідно. В цій позі можна залишитися на декілька циклів дихання, якщо потрібно зробити перерву.
15. Видихнути. Зробити крок правою ногою до правої руки, а потім лівою ногою до лівої руки. Можна також стрибнути ногами до рук. Необхідно приземлитися так, щоб пальці ніг були на одній лінії з кінчиками пальців рук. Вдихніть до **«Пози напівнахил вперед»**.
16. Потім видихніть до **«Пози нахил вперед стоячи»**.
17. На вдиху підняти тулуб, руки через сторони вгору, щоб повернутися в **«Позу піднятих рук»**.
18. На видиху опустити руки через сторони вниз у **«Позу гори»** або руки в Анджалі Мудра біля серця.

На цьому половина підходу завершена. Повторіть вліво (ліва нога спочатку робить крок назад і вперед), щоб завершити один повний підхід «Привітання сонця» С. Виконайте 2-4 підходів (для початківця – 1), потім відпочиньте в «Позі мерця».

2.5. Помилки під час виконання «Привітання сонця» та шляхи їх усунення.

Безперервний, динамічний рух, який робить послідовність «Привітання сонця» такою захоплюючою, також ускладнює усвідомлення і вдосконалення її окремих частин.

Існує багато рухомих частин у цих комплексах асан, що може легко призвести до порушення правильної техніки виконання, надмірного навантаження на суглоби та викликати травму.

Можливо, є одна асана, яка відчувається і виконується не дуже добре. Наприклад, складно зробити крок вперед з «Пози собаки, яка дивиться вниз» у випад. Або людина відчуває біль у попереку, коли робить крок або стрибає назад у позицію планки. Можливо, дихання є нерівним або прискореним під час певних частин послідовності.

Існують більш непомітні помилки. Всі ці проблеми заважають отримати низку переваг та позитивних впливів від «Привітання сонця». Необхідно знайти час, щоб усвідомити помилки, щоб удосконалити свій підхід або вивчити модифікації, які будуть відповідати особливостям тіла кожної людини. Це сприятиме більш глибокому диханню, міцнішому тілу, легкості переходу між асанами та кращому загальному досвіду від цієї серії поз.

Підйом наполовину.

Часто трапляється, що цей невеличкий рух, підйом із «Пози нахил вперед стоячи» до «Пози напівнахил вперед» виконується неправильно. Оскільки амплітуда руху невелика, може виникнути тенденція швидко пройти через нього, ледь піднявши хребет. Коли цю перехідну позу виконують швидко і з малим рухом, можна не відчувати її основні переваги – зміцнення та розслаблення хребта, непомітність дихання. Також потенційно можна занадто напружити шию.

Ключ до безпечної практики «Пози напівнахил вперед» полягає в тому, щоб підняти передню частину грудної клітки достатньо високо, щоб задіяти параспінальні м'язи, які є м'язами вздовж хребти. Це означає, що потрібно підняти плечі так само або трохи вище стегон. Можна тримати кінчики пальців рук на килимку, коли витягуєте хребет або покласти долоні на гомілки або блоки для фітнес-йоги.

З «Пози нахил вперед стоячи» почніть робити вдих, поклавши долоні на гомілки та злегка натиснувши на них. Піднімайте тулуб, поки плечі не будуть на одному рівні зі стегнами. Відведіть верхню частину задньої поверхні стегна назад, витягніть хребет вперед і розведіть грудну клітку в боки, дивлячись униз подовжуючи шию зі всіх боків. Відчуйте, як м'язи хребта задіяні.

Знаходження стійкості в «Позі планки».

«Поза планки» вимагає значної координації, щоб задіяти всі необхідні м'язи, які допомагають знайти стабільність і стійкість. Дві речі допомагають рівномірно розподіляти зусилля по всьому тілі: належне залучення м'язів кора та стабілізація лопаток. Коли позиція планки нестабільна, людина напружує зап'ястки та попереки. Інколи це можна виправити простим прийняттям правильного положення у цій позі. Цій асані зазвичай навчають, так щоб руки і плечі були розташовані прямо над зап'ястками. Хоча це один із правильних способів виконання пози, розміщення рук на 5 см перед плечами може полегшити залучення і сприятиме опусканню плечей від вух, що зменшує навантаження. Це також вимагає міцних м'язів кора.

Прийміть «Позу планки», де плечі над зап'ястками. Посуньте стопи на 5-7 см назад, щоб руки були трохи попереду плечей. Натисніть на основу пальців рук, особливо вказівних. Розширте лопатки і відведіть плечі від вух. Відчуйте, як ці дії активують руки та верхню частину спини. Обережно втягніть передні ребра та нижню частину грудни. Цей невеликий рух залучає верхню частину живота.

Крок ногою вперед між руками.

Часто трапляється таке, коли людини переходить від «Пози собаки, яка дивиться вниз» до «Пози випаду» або «Пози воїна I», може бути важко пройти ногою між руками. Якщо не можна просунути ногу достатньо далеко вперед, людина закінчить у положенні, в якому коліно зігнуте надто сильно, що запобігає розтягуванню згиначів стегна та ускладнює крок іншою ногою вперед до «Пози нахил вперед стоячи».

Це можна виправити, якщо додати невеликі зміни до цього переходу, що сприятиме правильному положенню тіла. Якщо важко повністю протягнути ногу між руками від «Пози собаки, яка дивиться вниз», спочатку на мить потрібно опустити коліна на килимок. Це допоможе правильно поставити передню стопу. З достатньою практикою, можна буде опускати коліна, не затримуючи подих і не падаючи назад. Це також може запобігти навантаженню на коліно та забезпечити розтягування м'язів задньої поверхні стегна.

З «Пози собаки, яка дивиться вниз» зробіть повільний глибокий вдих. Коли починаєте видих, опустіть обидва коліна до килимка. Закінчивши видих, злегка нахиліться ліворуч, правою рукою. Візьміться за праву щиколотку та використовуйте свою руку, щоб просунути чи зробити крок правою ногою. На вдиху прийміть «Позу випадку» або «Позу воїна І».

Стрибок вперед.

Робити стрибок з «Пози собаки, яка дивиться вниз» до «Пози нахил вперед стоячи» є не обов'язково. Більшість людей не можуть стрибнути до рук. Якщо намагатися стрибнути вперед далі, ніж дозволяє рівень підготовленості, то це створює непотрібне навантаження на верхню частину спини та шию.

Можна виконувати стрибок не до рук, а на меншу відстань. Зона приземлення залежить від гнучкості м'язів задньої поверхні стегна. Тобто, якщо вони не достатньо гнучкі, то намагаючись стрибнути на повну відстань вперед, будуть надмірно навантажуватися плечі та шия.

З «Пози собаки, яка дивиться вниз», зігніть коліна та переведіть погляд вперед. Тримайте очі постійно зосередженими на тому місці, де будете приземлятися. Зачекайте, поки видих майже завершиться. Перш ніж починати стрибати. Якщо стрибнути під час вдиху або на початку видиху, то рух стрибка вперед буде ускладнено. Стрибайте вперед настільки, наскільки це можливо для тіла на даний момент. Або замініть стрибок кроком вперед.

Прийняття «Пози чатуранги».

Прийняти «Позу чатуранги» стрибком назад може бути складним завданням для більшості людей. Оскільки стрибаючи зазвичай переносять всю свою масу тіла назад і руки опиняються занадто попереду. Це зміщує верхню частину тіла, перевантажує плечі та стискає поперек. Щоб виконати стрибок у «Позу чатуранги» правильно, необхідно врівноважити силу ніг, що рухаються назад, рухом грудної клітки вперед. Для цього потрібна сила кора, а також усвідомлення тіла, яке буде розвиватися з часом під час тренувань.

З «Пози напівнахил вперед», зігнути коліна, покласти долоні на підлогу і злегка нахилитися вперед. Подивитися вперед, щоб увага була зосереджена на підлозі перед вами. Тепер глибше зігніть лікті та витягніть грудну клітку вперед, стрибаючи назад. Висуваючи грудну клітку вперед та стрибаючи, активуйте м'язи живота та притисніть лікті до тулуба, згинаючи їх. Обов'язково підстрибуйте на видиху, щоб легше було задіяти м'язи живота.

Якщо виконувати стрибок складно, можна прийняти положення планки або «Позу чатуранги» кроком ногами назад.

Недостатньо сил для «Пози чатуранги».

«Поза чатуранга» – одна з найскладніших поз для освоєння. Якщо в людини недостатньо сили у верхній частині тіла, складно знайти правильне положення, що може призвести до напруження плечей, зап'ястя та нижньої частини спини та до травм. Якщо в людини недостатньо сил, щоб правильно виконувати цю позу, вона втрачає здатність генерувати силу.

Необхідно пам'ятати, що лікті потрібно притиснути до боків тулуба та опускатися лише наполовину або на три чверті.

Одне з рішень, яке може допомогти збільшити силу та залишатися в потоці – опустити коліна на підлогу. Якщо недостатньо сили м'язів кора та верхньої частини тіла, можна «Позу чатуранги» замінити «Позою коліна, груди, підборіддя», щоб опуститися вниз.

Округлення хребта в «Позі собаки, яка дивиться вниз».

У «Позі собаки, яка дивиться вниз» рекомендують випрямити ноги та опустити п'яти на килимок. Але саме це може викликати тенденцію до округлення хребта, особливо якщо м'язи задньої поверхні стегна недостатньо гнучкі і важко випрямити ноги. Щоб досягти бажаної V-подібної форми в цій позі, а не U-подібної, потрібно злегка зігнути коліна. Зберігати нейтральний хребет краще, ніж прагнути до випрямлених ніг і торкання п'ятами килимка.

Відсутність або неправильна розминка.

«Привітання сонця» включає роботу всього тіла, яка вимагає сили та гнучкості. Початківцям часто не вистачає як першої, так і другої, що може призводити до травм. Тому перед початком практики «Привітання сонця» потрібно включити легкий стретчинг (розтягування), коліві руки руками, плечами, стегнами, щоб збільшити діапазон рухів у суглобах.

Недооцінка значення синхронізації дихання.

Усі пози в різних «Привітаннях сонця» розташовані в певній послідовності відповідно до фіксованого шаблону дихання. Новачки часто схильні або втрачати значення синхронізації дихання з рухами, або ігнорувати це заради завершення підходів, що не забезпечить бажаних результатів і зрештою втрачає суть «Привітання сонця».

Послідовність дихання «Привітання сонця» є обов'язковою, щоб отримати більшість позитивних впливів. Послідовність зазвичай починається з глибокого вдиху та видиху в «Позі гори», потім пози виконується в циклі вдих-видих. Наприкінці послідовність закінчується на видиху в «Позі гори».

Неможливість відрізнити «Позу кобри» та «Позу собаки, яка дивиться ввєрх».

Ця досить поширена помилка серед початківців, а також досвідчених практиків. Люди часто плутають «Позу кобри» та «Позу собаки, яка дивиться ввєрх», що призводить до чогось посередині між ними, що не

приносить користі. Таким чином, опанування кожної пози окремо є необхідною умовою, щоб уникнути такої ситуації.

Спочатку необхідно опанувати «Позу кобри», що зрештою готує тіло до просунутої «Пози собаки, яка дивиться вгору». У «Позі кобри» ноги, таз і навіть ребра («Поза дитячої кобри») лежать на килимку. Однак «Поза собака, яка дивиться вгору» виконується з відривом таза та стегон ніг від килимка.

Орієнтація на кількість виконаних підходів.

Якість завжди переважає кількість, це золоте правило також застосовують до цієї послідовності. Тому не треба поспішати збільшувати кількість підходів у практиці «Привітання сонця».

Для початківців достатньо виконати лише два раунди, дотримуючись належної техніки виконання. Щоб отримати позитивні впливи. Занадто часте збільшення кількості повторів призводить до втрати правильної техніки виконання асан «Привітання сонця». Тому можна спробувати виконати два повтори «Привітання сонця» і поступово збільшуючи кількість повторів.

Виконання «Привітання сонця» без уважності.

Для ефективної практики «Привітання сонця» потрібна повна зосередженість розуму на виконанні. Однак початківцям часто важко зосередитися на позах, диханні та техніці виконання. Для уникнення цієї помилки необхідно концентруватися на диханні під час переходу між позами та на відчуттях в тілі.

2.6. Модифікації для «Привітання сонця».

«Привітання сонця» можна змінити відповідно до будь-якого рівня підготовленості. Варіації та модифікації – це чудовий спосіб навчитися залучати правильні м'язи та правильній техніці виконання.

Якщо занадто напружені м'язи задньої поверхні стегна, можна зігнути коліна в будь-якій позі, коли потрібно нахилитися до килимка: «Поза

собаки, яка дивиться вниз», «Поза нахил вперед стоячи», «Поза напівнахил вперед».

Якщо недостатньо розвинута сила м'язів кора, можна спробувати наступне: опустіть коліна в «Позі чатуранга» та «Позі планки». Або взагалі замінити «Позу чатуранга» на «Позу коліна, груди, підборіддя».

Якщо є проблеми з попереком, можна спробувати в позах з нахилом вперед, а ноги випрямлені, зігнути коліна. Уникайте «Пози собака, яка дивиться ввверх», замість неї виконуйте «Позу кобри» або навіть краще її модифікацію – «Позу дитячої кобри».

Якщо піднімаються плечі кожного разу, коли руки над головою та на одній лінії з вухами в таких позах, як: «Поза собаки, яка дивиться вниз», «Поза нахил вперед стоячи», «Поза воїна І», «Поза випаду» розташуйте руки ширше ніж ширина плечей, у більш V-подібне положення. У «Позі собаки, яка дивиться вниз» можна розвернути руки та долоні назовні, щоб збільшити зовнішнє обертання плечового суглоба, що допомагає зберегти шию просторою.

Якщо болить шия, можна спробувати у таких позах, як: «Поза воїна І», «Поза випаду» або «Позі стільця» не дивитися ввверх, коли піднімаєте руки, а дивитися прямо перед собою. У «Позі чатуранга» спробуйте перейти вперед, перш ніж опускатися, щоб запобігти опусканню шиї.

Контрольні завдання

1. Ознайомтесь з послідовністю асан «Привітання сонця» А (сучасний варіант виконання). Уважно прочитайте опис комплексу та запам'ятайте його. Ознайомтесь модифікаціями виконання асан, якщо потрібно. Зверніть увагу на протипоказання щодо виконання послідовності «Привітання сонця». Спочатку виконайте «Привітання сонця» А повільно.
2. Ознайомтесь з класичною послідовністю асан «Привітання сонця» А № 1. Уважно прочитайте опис комплексу та запам'ятайте його.

Виконайте комплекс спочатку в повільному темпі. Чим цей варіант відрізняється від сучасного виконання?

3. Ознайомтесь з класичною послідовністю асан «Привітання сонця» А № 2. Уважно прочитайте опис комплексу та запам'ятайте його. Зверніть увагу на протипоказання щодо виконання послідовності «Привітання сонця». Виконайте комплекс спочатку в повільному темпі. Чим цей варіант відрізняється від класичного № 1?
4. Ознайомтесь з послідовністю асан «Привітання сонця» В. Уважно прочитайте опис комплексу та запам'ятайте його. Ознайомтесь модифікаціями виконання асан, якщо потрібно. Зверніть увагу на протипоказання щодо виконання послідовності «Привітання сонця». Спочатку виконайте «Привітання сонця» В повільно.
5. Ознайомтесь з послідовністю асан «Привітання сонця» С. Уважно прочитайте опис комплексу та запам'ятайте його. Ознайомтесь модифікаціями виконання асан, якщо потрібно. Зверніть увагу на протипоказання щодо виконання послідовності «Привітання сонця». Спочатку виконайте «Привітання сонця» С повільно.
6. Поясніть які помилки можуть траплятися під час виконання «Привітання сонця». Яким чином їх можна усунути?
7. Поясніть яким чином можна змінити виконання асан в цьому комплексі, щоб вони відповідали поточному рівню підготовленості та певним обмеженням людини?

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 Наталія. Пілатес: навч. посіб. для студентів закладів вищ. освіти. Київ: Вид-во УДУ ім. Михайла Драгоманова, 2023. 183 с.

Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. Yoga anatomy. 3rd edition. Champaign, IL:

Human Kinetics, 2022. 344 p.

Mullerpatan, R. P., Agarwal, B. M., & Shetty, T. V. (2020). Exploration of Muscle Activity Using Surface Electromyography While Performing Surya Namaskar. *International journal of yoga*, 13(2), 137–143. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_72_19

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>

Prasanna Venkatesh, L., & Vandhana, S. (2022). Insights on Surya namaskar from its origin to application towards health. *Journal of Ayurveda and integrative medicine*, 13(2), 100530. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2021.10.002>

<https://www.yogajournal.com/collection/sun-salutations/>

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 3К (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 симпозіуму «Освіта і здоров'я підрастаючого 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. 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.
16. 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.

17. 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.
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. A Comprehensive Guide to Sun Salutation Sequences A, B, and C. Healthline. веб-сайт. URL: <https://www.healthline.com/health/fitness/sun-salutation-sequence> (дата звернення: 30. 08. 2024).
20. Arnold G., Kokkonen Jouko J. Stretching Anatomy. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2020.
21. Bhavanani, A. B., Udupa, K., Madanmohan, & Ravindra, P. (2011). A comparative study of slow and fast suryanamaskar on physiological function. *International journal of yoga*, 4(2), 71–76. <https://doi.org/10.4103/0973-6131.85489>
22. Bhutkar, M. V., Bhutkar, P. M., Taware, G. B., & Surdi, A. D. (2011). How effective is sun salutation in improving muscle strength, general body endurance and body composition? *Asian journal of sports medicine*, 2(4), 259–266. <https://doi.org/10.5812/asjism.34742>

23. 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>
24. Cramer H, Sellin C, Schumann D, Dobos G. Yoga in arterial hypertension: A three-armed, randomized controlled trial. *Deutsches Ärzteblatt International*. 2018 Dec;115(50):833.
25. Cramer H, Lauche R, Haller H, Steckhan N, Michalsen A, Dobos G. Effects of yoga on cardiovascular disease risk factors: a systematic review and meta-analysis. *International journal of cardiology*. 2014 May 1;173(2):170-83.
26. Effect of Surya namaskar on stress levels in SSC students. Agre S, Agrawal R, Ishrat S. *Indian J Public Health Res Dev*. 2021;12:218–223.
27. Everything You Need to Know About Practicing Sun Salutations. Yoga Journal. веб-сайт. URL: <https://www.yogajournal.com/collection/sun-salutations/> (дата звернення: 28. 05. 2024).
28. 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>
29. 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>
30. Joshi, S. J., Khan, S. N., Kantharia, J. S., Mhase, S., Pashine, A. A., & Umate, R. (2022). A Pragmatic Comparison Between Aerobic Exercise and Suryanamaskar in Stress Management in Medical Professionals: A Quasi-experimental Study. *Cureus*, 14(9), e29414. <https://doi.org/10.7759/cureus.29414>

31. Kaminoff, Leslie, Matthews Amy. *Yoga anatomy*. 3rd edition. Champaign, IL: Human Kinetics, 2022. 344 p.
32. 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>
33. Lee, K. H., Ju, H. M., & Yang, W. H. (2021). Metabolic Energy Contributions During High-Intensity Hatha Yoga and Physiological Comparisons Between Active and Passive (*Savasana*) Recovery. *Frontiers in physiology*, 12, 743859. <https://doi.org/10.3389/fphys.2021.743859>
34. 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.
35. Mullerpatan, R. P., Agarwal, B. M., Shetty, T., Nehete, G. R., & Narasipura, O. S. (2019). Kinematics of Suryanamaskar Using Three-Dimensional Motion Capture. *International journal of yoga*, 12(2), 124–131. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_26_18
36. Mullerpatan, R. P., Agarwal, B. M., & Shetty, T. V. (2020). Exploration of Muscle Activity Using Surface Electromyography While Performing Surya Namaskar. *International journal of yoga*, 13(2), 137–143. https://doi.org/10.4103/ijoy.IJOY_72_19
37. 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>

38. 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>
39. 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>
40. Prasanna Venkatesh, L., & Vandhana, S. (2022). Insights on Surya namaskar from its origin to application towards health. *Journal of Ayurveda and integrative medicine*, 13(2), 100530. <https://doi.org/10.1016/j.jaim.2021.10.002>
41. 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>
42. Sun Salutation illustrated step by step instructions. Verywellfit: веб-сайт. URL: <https://www.verywellfit.com/illustrated-stepbystep-sun-salutation-3567187> (дата звернення: 28. 05. 2024).
43. Surya Namaskar: Step-by-Step Guide to Sun Salutations for Students & Teachers. Arhantayoga. веб-сайт. URL: <https://www.arhantayoga.org/blog/surya-namaskar/> (дата звернення: 30. 06. 2024).
44. 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

Воловик Наталія

ФІТНЕС-ЙОГА: «Привітання сонця»



Підписано до друку 25.11.2024 р. Формат 60x84/16.
Папір офсетний. Гарнітура Times.
Облік.видав.арк. 1,96. Зам. № 133.
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 для здоров'я попереку*
- *Фітнес-йога для правильної постави*
- *Фітнес: прес*
- *Фітнес: фітбол*
- *Фітнес: найкращі вправи для сідниць*
- *Основи оздоровчого фітнесу*
- *Оздоровчий фітнес для студентів*
- *Оздоровчий фітнес: склад тіла*
- *Сучасні програми оздоровчого фітнесу*