**УПРАЖНЕНИЯ ХАТХА-ЙОГИ**

Гимнастика с элементами хатха-йоги включает в себя сочетание физических упражнений с расслаблением и дыхательной гимнастикой.

Упражнения хатха-йоги помогают нормализовать работу внутренних органов, способствуют улучшению кровообращения, координации движений, а также профилактике нарушений осанки и простудных заболеваний.

При занятии гимнастикой с элементами хатха-йоги следует придерживаться определенных правил:

1. Заниматься йогой рекомендуется через час после приема пищи.
2. Принимать позы, только разогрев мышцы.
3. Необходим четкий показ упражнений.
4. Обязателен отдых после фиксации каждой позы и полное расслабление после комплекса упражнений хатха-йоги.
5. Соблюдать принцип постепенности от простого к сложному.
6. Весь комплекс целесообразно сопровождать специально подобранной спокойной музыкой для расслабления и медитации.

Выполнение статических поз делится на несколько этапов:

* Отдых перед вхождением в позу. Сделать 2-3 медленных вдоха и выдоха, удлиняя выдох. Снять напряжение, сидя или лежа в удобном положении.
* Мысленная настройка на выполнение позы. Посмотреть на изображение позы.
* Вхождение в позу.

Плавно и спокойно выполнять одно движение за другим, без чрезмерных усилий и резких движений.

* Фиксация позы.

Продолжительность фиксации положения тела не более 5 секунд, причем увеличивать время нужно постепенно, на 1-2 секунды. Максимальное пребывание в неподвижности 15-20 секунд.

* Выход из позы.

В исходное положение возвращаются с помощью плавных, медленных движений.

* Отдых после выхода из позы.

Ребенок принимает удобное положение отдыха и расслабляется в течении 3-4 секунд. Поза расслабления (полного отдыха) расценивается в йоге как одна из самых полезных. Ею обязательно надо заканчивать весь комплекс статических упражнений. Кроме того, поза расслабления может служить и самостоятельным упражнением для восстановления и укрепления, как физической формы, так и психического состояния.

«Поза мостика».

Лечь на спину, согнуть ноги в коленях. Помогая руками, поднять таз, опираясь на ступни ног, лопатки и затылок. Плечи, шея, голова при этом прижаты к полу. Внимание сосредоточить на пояснице. Удерживать позу 6 секунд. Дыхание произвольное. Затем,выпрямляя ноги, медленно опуститься, отдохнуть.

«Поза кошки».

Встать на колени, руки и бёдра поставить перпендикулярно полу и параллельно друг другу. Плавно поднять голову. Внимание сосредоточить на позвоночнике. Плавно и максимально прогнуться в пояснице, как бы «держа» что-то на спине. Удерживать позу 10 секунд. Дыхание спокойное. Затем голову опустить, а спину плавно выгнуть вверх, как бы медленно «сбрасывая» то, что «удерживалось» на спине. Внимание сосредоточить на позвоночнике.

«Поза змеи».

Лечь на живот, ноги вместе. Руки согнуть в локтях, ладони расположить на уровне груди. Пятки соединены, пальцы ног упираются в пол. На вдохе, опираясь на выпрямленные руки, медленно поднять верхнюю часть туловища, плавно прогнуться, посмотреть на потолок. Нижнюю часть тела от пола не отрывать. Удерживать позу 6 секунд. Затем на выдохе опуститься, положив голову набок, руки вдоль туловища. Расслабиться.