

зажимы. Для решения этих задач и существует «Правило». Выглядит это немного странно: человека растягивают за руки и за ноги на расстоянии 40–60 см над полом, прикрепляют тросами к металлической раме. Далее под контролем тренера он начинает медленно сгибать и разгибать конечности. Происходит полное вытяжение внешних и внутренних мышц, сухожилий и фасций, от снятия зажимов человек ощущает сильный эмоциональный подъем. Аппарат сконструирован согласно канону «золотого сечения» Леонардо да Винчи. Одним из главных преимуществ является целенаправленное, бережное и физиологичное воздействие на организм за счет вытяжения мышечных тканей, связок, сухожилий и фасциальной системы.

Выравнивание позвоночника

Наталья Гречина, сертифицированный тренер йоги критического выравнивания, практикующая в City Retrit, рассказывает: «Основатель этого направления Херт Ван Льюэн применил научно-исследовательский подход к изучению терапевтического воздействия асан на структуру тела человека. Результатом 20-летних исследований стал огромный труд по йоге, название которого совпадает с названием метода: йога критического выравнивания. Я счастлива, что смогла у него учиться». Особенности метода — расслабление двигательных мышц и вовлечение в работу глубоких мышц тела. Для достижения главной цели — мобилизации позвоночника — в йоге критического выравнивания используется разработанное Хертом Ван Льюэном специальное оборудование (пропсы): планка, валик, блок, бэкбендер и хэдстендер.

Упражнения с использованием пропсов не имеют аналогов по мощности воздействия не только на двигательные мышцы спины, но и на костную ткань и структуру позвонков. Воздействие осуществляется в строго определенной последовательности: расслабление, движение, координация, вновь силовая нагрузка. В результате позвоночник становится более подвижным, меняются двигательные привычки и, как следствие, исчезают боли и дискомфорт в спине.

С чего начать

Йога — это не фитнес на тренажерах и не аэробика. Задва-три занятия вы не продвинетесь дальше запоминания асан. Мало того, что нужно выполнять движения, которые вы раньше никогда не делали, так еще и параллельно правильно дышать, а это совсем не просто освоить. «Если вы решили ввести в свою жизнь йогу, начните с бикрам, — советует основатель студий Bikram.ru Yoga на Пятницкой в Москве Анатолий Яковлев. — Это 26 асан и 2 дыхательные практики, которые позволяют проработать позвоночник, основные мышцы, суставы, связки, сухожилия, внутренние органы. Эту йогу называют горячей, она проводится в помещении, в котором температура и влажность максимально приближены к тропическим. Во-первых, это помогает легче преодолеть скованность, мышцы и связки хорошо разогреваются и становятся более пластичными. Вы быстрее достигаете продвинутого уровня. Во-вторых, в течение всего занятия вы потеете. Это мощный детокс организма. Бикрам, на мой взгляд, сильнейший anti age метод».



Ольга Панченко, 39 лет,
владелица модного бренда PAOLO REY

— Сегодня все больше anti age методов становятся превентивными. Лучше предупредить болезнь или проблему, чем потом решать их, применяя агрессивные средства. Если вы посещаете хороший косметологический центр или институт эстетики, грамотные специалисты всегда могут определить, в каком направлении вам лучше двигаться и на что обратить внимание. Проведут диагностику и подберут уход.

Здоровый и уважительный подход к своему организму, умение расслабляться, находиться в гармонии с собой и окружающим миром, бережно к себе относиться и внимательно следить за состоянием своего здоровья, своего организма, своей кожи — вот простые правила для каждой женщины, которая хочет выглядеть хорошо. Я не очень поддерживаю концепцию жесткого эйджизма — когда женщины, которым за 40, всеми силами стремятся выглядеть на 18 лет. Хотим мы того или нет, это выглядит искусственно. Гораздо разумнее заботиться о своем здоровье и чувствовать себя моложе.

