



Секретные материалы

Не спешите практиковать непривязанность, отказываясь от вспомогательных материалов в практике асан. Сначала изучите все возможности, которые скрываются в обычных на первый взгляд предметах. Текст: Светлана Фомина

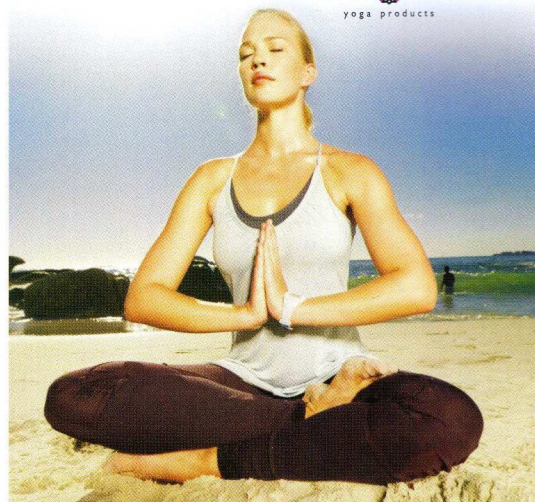
ВСПОМОГАТЕЛЬНЫЕ материалы для занятий йогой (пропсы) первыми стали использовать в йоге Айенгара. Но удобство и эффект пропсов сделали их практически универсальными. Новичкам вспомогательные материалы помогают выравнивать тело в асанах и избегать травм при выполнении сложных поз, а тем, кому показана йога-терапия, пропсы оказывают надежную поддержку на протяжении всей практики.

Споры о том, пользоваться этими полезными изобретениями или забыть об их существовании, может помочь решить ваше тело. Попробуйте выполнить позы, которые вам сложно даются, с применением пропсов. Почувствуйте, как реагирует тело, когда вы позволяете ему выполнить

асану так, как она должна выполняться. Запомните это состояние и попробуйте в следующий раз ощутить то же самое, но уже без вспомогательных материалов. Такое чередование поможет вам сделать практику более осознанной и даст возможность не привязываться к действительно удобным помощникам – вряд ли вам захочется брать с собой лишний чемодан с пропсами на выездной семинар.

Занимаясь самостоятельно, мы не всегда можем почувствовать, корректно ли выполняем позу, а практика в одиночестве располагает новичков к тому, чтобы попытаться выполнить даже самую сложную асану, минуя все подготовительные этапы. Но будьте терпеливы и внимательны, дайте





себе почувствовать прогресс в практике без напрасных травм: ремни помогают довести позу до нужной глубины, плоская поверхность болстера обеспечит стабильность в асане, а на уголок из плотной пены можно опираться пятками для большей устойчивости в позах стоя.

Чтобы коврик всегда был чистым, лучше использовать специальные средства по уходу, а яркие, красивые чехлы на все случаи жизни не позволят вам оставить коврик дома на время отпуска.

Как использовать пропсы, можно узнать, зайдя на наш сайт, в раздел "Практика": www.yogajournal.ru/newbie/practice/

1. Уголок для йоги, Hugger Muggger, США, 945 руб., www.mfitness.ru
2. Маска на глаза с лавандой, Holistic Silk, 2800 руб., www.pranastore.ru
3. Чехол для коврика, Ompadma, Англия, 3000 руб., www.pranastore.ru
4. Велюровый болстер, Manduka, США, 2500 руб., www.manduka.com
5. Плоский болстер, Hugger Muggger, 4095 руб., www.mfitness.ru
6. Экосредство по уходу за ковриком, Manduka, США, 300 руб., www.manduka.com
7. Коврик для йоги, Manduka Pro Lite, США, 4400 руб., www.manduka.com
8. Держатель для коврика, Hugger Muggger, 840 руб., www.mfitness.ru
9. Нейлоновый чехол для коврика, Hugger Muggger, www.mfitness.ru
10. Хлопчатобумажный ремень для йоги, 515 руб., www.mfitness.ru
11. Шелковый подголовник для релаксации, Hugger Muggger, США, 1505 руб., www.mfitness.ru



маты и коврики



ремни



чехлы и сумки



мячи утяжеленные



платформа для сарвангасаны



блоки



арка для прогибов



аксессуары для релаксации



8



9



11

10

