

Дыхание, плавность, сконцентрированность на теле

**Активное
долголетие**
в подмосковье
ПРОЕКТ Губернатора

ИЗУЧАЕМ ОСНОВНЫЕ АСПЕКТЫ ЗАНЯТИЙ ЙОГОЙ В РАМКАХ ПРОГРАММЫ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ».



ЗАНЯТИЯ ЙОГОЙ ПРОХОДЯТ ТРИ РАЗА В НЕДЕЛЮ В ДК «ВПЕРЕД» И ФОК «САЛЮТ».

ПРОГРАММА «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ», ЗАПУЩЕННАЯ ПО ИНИЦИАТИВЕ ГУБЕРНАТОРА МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ АНДРЕЯ ВОРОБЬЕВА В 2019 ГОДУ, ПРОДОЛЖАЕТ ОБЪЕДИНЯТЬ ВСЕ БОЛЬШЕ ЛЮДЕЙ ЭЛЕГАНТНОГО ВОЗРАСТА, ВЕДУЩИХ АКТИВНЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ. ПРЕДСТАВИТЕЛИ СТАРШЕГО ПОКОЛЕНИЯ ОСВАИВАЮТ ДЫХАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНИКИ, ЕЗДЯТ НА ЭКСКУРСИИ И ЗАНИМАЮТСЯ ЙОГОЙ. НА ОДНОМ ИЗ ЗАНЯТИЙ ПОБЫВАЛ КОРРЕСПОНДЕНТ «ДОЛГИХ ПРУДОВ».

Марина ЛИТВИНОВА.
Фото Алексея КОРСАКОВА.

ПО СТОПАМ ДОЧЕРИ

С одной из «учениц» Ириной Замашниковой мы познакомилась в коридоре. Она вышла отдышаться, так как немного опоздала и заняла не очень подходящее место, у двери.

– Вот, дозанималась до седьмого пота, – смеется она. – Я еще, конечно, приду, просто нужно приходить пораньше. Пришла для общего укрепления здоровья. У

меня болит рука, посмотрю, какой будет эффект. Надеюсь, занятия дадут положительный результат. У меня дочь занимается йогой, и она строит меня, хотя я тоже всегда была спортивной. Упражне-

ния выполнять не тяжело. Я сначала боялась, посмотревшись в интернете, как можно так загибать руки и ноги, но сегодня поняла, что занятия доступные и приемлемые.

ИДЕМ НА ЧЕЛОВЕКА

Ольга Кузнецова дружит со спортом с детства. Катается на лыжах и коньках до сих пор. Когда узнала, что в Долгопрудном есть «Активное долголетие», пришла на йогу.

– Йога дает заряд энергии, – говорит она. – Кроме того, мне не хватало движения, так как я провожу много времени за компьютером. Мы примерно одного возраста. Коллектив очень стимулирует, потому что дома не будешь это делать. Тренер у нас просто классный. Как

ЗАПИСАТЬСЯ НА КУРСЫ «АКТИВНОЕ ДОЛГОЛЕТИЕ» МОЖНО В ЦЕНТРЕ СОЦИАЛЬНО-ГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ ПО АДРЕСУ: УЛ. ЦИОЛКОВСКОГО, Д. 24, ИЛИ ПО ТЕЛЕФОНУ 8 (495) 408-64-66.

КОММЕНТАРИЙ СПЕЦИАЛИСТА

Елена АЛЕКСАНДРОВА, сертифицированный инструктор по йоге:

– На самом деле йога как таковая доступна не всем. Тем более, в старшем возрасте количество асан ограничено. Поэтому я занимаюсь комплексом упражнений, в который входят суставная гимнастика, пилатес с элементами хатха-йоги. Главное – чувствовать свое тело. Чтобы не было перенапряжения, я строго слежу за темпом и дыханием. Занятия проходят в медленном темпе, делать медленно тяжелее, чем делать быстро. Мои старшие ученицы выдерживают программу, которую я предлагала молодым. Это поколение достаточно сильное и гибкое. Учимся умению отключаться от негативных мыслей под медитативную музыку. Физические нагрузки делают человека более стрессоустойчивым. Женщины начинают себя лучше чувствовать, укрепляются мышцы, проходят боли, восстанавливается подвижность суставов, выравнивается дыхание. И происходит если не омоложение, то замедление процесса старения.

МНЕНИЯ

Тамара СЛОБОДИНА:

– Однажды я задала тренеру вопрос: «Вы, наверное, просто так нас хвалите?». А она сказала, что мы действительно научились делать все правильно. Сначала она подходила к нам, поправляла. Теперь мы уже сами держим плечи, руки и ноги так, как надо. Многие, кто ходит на йогу, параллельно занимаются танцами. Хорошо, что и у нас, в Долгопрудном, появилось «Активное долголетие»! Порой даже времени не хватает ходить на все занятия.

Клавдия ТОШИНА:

– Я пришла вообще деревянная. Что-то не могла вначале, преподаватель нашла ко мне подход. Я посещаю занятия с нового года и уже чувствую себя намного лучше.

Валентина ПРИЛЕПСКАЯ:

– Я сама себя заставляю двигаться. Даже несмотря на то, что в прошлом году перенесла инсульт. Сказала себе: «Я должна ходить». В молодости ходила в походы, весь Кавказ обошла, Крым, Закарпатье, Прибалтику. С недавних пор ходила на стадионе «Салют» по десять кругов. Сейчас занимаюсь дыхательной гимнастикой, слушаю лекции в библиотеке, езжу на экскурсии.

и в любом деле – и в бизнесе, и в работе – мы идем на человека. Единственный недостаток – тесновато, нас около 40 человек здесь.

РАСТЯЖКА ВМЕСТО БЕГА И ПРЫЖКОВ

Валентина Давыдова не работает всего полтора года, но за это время успела понять, что сидение дома на кухне – это тихая деградация.

– Я только сейчас почувствовала, что активно живу, – признается она. – Жизнь полная, все время есть чем заняться, есть какие-то цели, планы. Теперь сидеть перед телевизором просто некогда.

В молодости Валентина не могла заниматься аэробикой больше 15 минут, со временем она поняла, что силовая физкультура и активная гимнастика – это для молодых.

– После йоги я выхожу наполненная энергией, силой, с хорошим настроением, готовая к новым свершениям, – рассказывает Валентина. – В йоге нет большой физической нагрузки на мышцы, здесь нагрузка статическая. Напряжение мышц способствует кровоснабжению всех органов. Например, для суставов это гораздо полезнее, чем бег или прыжки. Суставы получают питание без травматизма. Это особенно важно в нашем возрасте.