

# Инклюзивные онлайн занятия

Соловьев Н.

# Возможные виды инклюзивных онлайн занятий



дыхательная  
йога  
(Пранаяма)



Лечебная физкультура  
(Кинезотерапия)



Мастер-классы  
(например, бисероплетение)

# Выберем дыхательную йогу (пранаяма)



ПОМОЧЬ МОЖНО  
НА РАССТОЯНИИ  
СОЦИАЛЬНОЕ ДОБРОВОЛЬЧЕСТВО

# Пранаямы

Пранаямы — это дыхательные упражнения, которые помогают управлять праной, жизненной силой.

Освоив искусство пранаям, можно улучшить своё здоровье с помощью всего лишь дыхания.

Разумеется, дыхание должно быть совершенно особенным.

Если вы только недавно практикуете йогу, то вам полезно первые несколько месяцев выполнять простое спокойное дыхание.

# Польза от пранаямы

- насыщает кислородом весь организм;
- улучшает кровообращение;
- укрепляет нервную систему;
- расслабляет внутренние органы;
- создает стабильный эмоциональный фон;
- делает человека более стрессоустойчивым;
- повышает адаптивные способности человеческого организма.

# Противопоказания

- черепно-мозговые травмы;
- расстройства психического здоровья;
- заболевания сердечно-сосудистой системы;
- любых заболеваний хронического характера;
- болезни глаз;
- онкологические патологии;
- заболевания дыхательной системы;
- беременность.

# Пранаяма при сколиозе

- расслабляет мышечную ткань, одновременно возвращая ей здоровый тонус, в результате чего постепенно исчезнет боль в спине;
- тренирует дыхательную систему, обеспечивая полноценное насыщение кислородом организма;
- повышает кровоснабжение и улучшает работу нервной системы;
- возвращает симметричность позвоночнику за счет повышения эластичности мышечного корсета;
- вытягивает позвонки, способствуя их возвращению на место;
- улучшает двигательные возможности человека;
- оптимизирует работу всех внутренних систем;
- благоприятно влияет на настроение;
- возвращает полноценный сон.

# Общие рекомендации

- Регулярно практикуйте пранаяму на пустой желудок
- Во время практике не перенапрягайтесь, не пытайтесь сделать всё очень правильно. Ваша задача расслабиться, а не вдохнуть именно на 7 или 10 секунд. Пусть в приоритете будет достижения покоя, радости
- Подготовьте помещение. В нём не должно быть сыро или холодно. Предварительно уберите его, сделайте влажную уборку
- Полезно практиковать на свежем воздухе: на берегу реки, в лесу или парке. Главное, чтобы не дул холодный ветер
- Не рекомендуется практиковать в жару
- Не вытирайте пот полотенцем. В йоге пот имеет сакральное значение, его следует втирать в кожу, тогда он принесёт пользу здоровью
- Практикуйте пранаямы перед медитацией, она уберёт сонливость

**Спасибо за внимание!**